

运动健身丛书

网球

WANGQIU

骆积强 编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

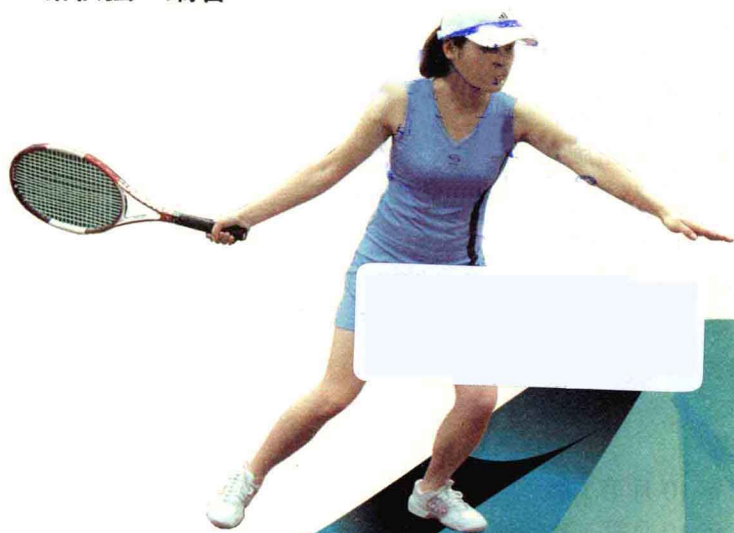
福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

运动健身丛书

网球

WANGQIU

骆积强 编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

网球 / 骆积强编著. —福州 : 福建科学技术出版社,
2013.10

(运动健身丛书)

ISBN 978-7-5335-4343-3

I . ①网… II . ①骆… III . ①网球运动 - 基本知识
IV . ① G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170727 号

书 名	网球 运动健身丛书
编 著	骆积强
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	9
图 文	144 码
版 次	2013 年 10 月第 1 版
印 次	2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4343-3
定 价	22.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

运动健身丛书

网球

WANGQIU

骆积强 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

网球 / 骆积强编著 . — 福州 : 福建科学技术出版社 ,
2013.10

(运动健身丛书)

ISBN 978-7-5335-4343-3

I . ①网… II . ①骆… III . ①网球运动 - 基本知识
IV . ① G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170727 号

- | | |
|------|---------------------------|
| 书 名 | 网球
运动健身丛书 |
| 编 著 | 骆积强 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州德安彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/16 |
| 印 张 | 9 |
| 图 文 | 144 码 |
| 版 次 | 2013 年 10 月第 1 版 |
| 印 次 | 2013 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4343-3 |
| 定 价 | 22.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前言

PREFACE

网球运动是一项优美而激烈的体育运动，它那流畅的步伐、飘逸的挥拍、闪电般的击球、捉摸不透的吊球……极富观赏性，因此被冠以“贵族运动”“高雅运动”“文明运动”等美誉。近几年里随着中国网球的快速崛起，网球运动受到更多的青少年朋友的喜欢和青睐。网球俱乐部、网球培训班如雨后春笋，层出不穷，越来越多的青少年加入到了网球运动的行列。

你羡慕她、青睐她，又苦于无法亲近她、驾驭她，是吗？请阅读这本书吧。本书以图解为主线，让你的阅读与练习更为直观，为你的自学自练提供便利。它将给你惊喜与兴奋；它将带你快速步入这项运动的行列，并让你迅速提高球技。相信每一位网球爱好者都能从本书中得到自己需要的东西。

基础知识部分将快捷地带你入门，教你如何选择网球、网球拍、网球弦、服装等必需的网球装备，为你提供最基本的网球常识和熟悉球性的练习。

基础技术与训练部分以通俗易懂的文字解说和朗朗上口的要诀，帮你快速记忆各种网球技术要领，再配以大量由专业运动员演示的技术动作，图文并茂，将有助于你快捷、规范、全面地掌握网球的基本技术。

实用战术与训练部分不但介绍单打战术、双打战术、常规战术，而且还介绍业余选手快速制胜的绝招，能满足不同选手的比赛需求，并使你的网球技术、战术水平快速提高。

竞赛规则与裁判法部分介绍了网球比赛最基本的组织、计分和裁判方法，有助于你成为一名合格的网球选手、网球比赛组织者和网球裁判。

在最后一个部分里，我们一起来领略张德培、辛吉斯、桑普拉斯、格拉芙、阿加西、大威廉姆斯、费德勒等超级巨星的风采与绝技。

在撰写本书的过程中，作者得到了福建省网球领队、教练及部分队员的技术支持，得到了张若谷老师摄影方面的帮助，在此深表谢意。

由于水平有限，书中难免存在不足之处，望同行专家多多批评、指正。

骆积强

目 录

CONTENTS

一、网球运动的基本知识

(一) 比赛场地与网球器材	7
(二) 网球服饰与礼仪	15
(三) 网球术语	19
(四) 赛前热身与球性练习	21
(五) 网球运动中常见损伤的防治	29

二、网球基本技术与训练

(一) 握拍与步法	32
(二) 正手击球技术与训练	45
(三) 反手击球技术与训练	56
(四) 发球技术与训练	64
(五) 截击技术与训练	73
(六) 高压球技术与训练	79
(七) 放小球技术与训练	83
(八) 挑高球技术与训练	87

三、网球实用战术与训练

(一) 单打战术	93
(二) 双打战术	99
(三) 业余比赛战术	102
(四) 使用不同场地的战术	106

四、网球竞赛基本规则与裁判法

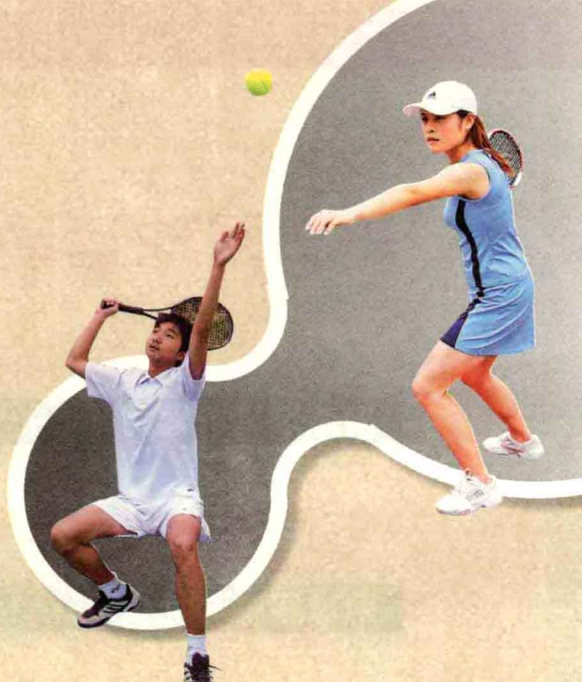
(一) 比赛规则	109
(二) 竞赛方法	115
(三) 裁判方法	120

五、超级巨星风采

(一) 张德培	127
(二) 辛吉斯	128
(三) 桑普拉斯	129
(四) 格拉芙	130
(五) 阿加西	131
(六) 大威廉姆斯	132
(七) 费德勒	133
(八) 德约科维奇	134
(九) 罗迪克	135
(十) 阿扎伦卡	136
(十一) 李娜	137
(十二) 纳达尔	138

六、世界顶级赛事冠军榜

(一) 温布尔登网球公开赛冠军	141
(二) 美国网球公开冠军	142
(三) 法国网球公开赛冠军	143
(四) 澳大利亚网球公开赛冠军	144



一、网球运动的基本知识

网球场与器材

网球服饰与礼仪

网球术语

赛前热身与球性练习

网球运动中常见损伤的防治

(一) 网球场地与器材

网球场

网球场分为单打场地和双打场地。标准的单打场地长 23.77 米 (78 英尺), 宽 8.23 米 (27 英尺)。双打场地长也是 23.77 米, 宽为 10.97 米 (36 英尺)。

球场两端的界线叫端线, 球场两边的界线叫边线, 场地中距球网 6.40 米 (21 英尺) 与球网平行的横线叫发球线, 连接两边发球线中点的直线叫中线, 中线两边的四个小长方形场区叫发球区, 端线中心的短竖线叫中点。

场地中除了端线宽度为 10 厘米 (4 英寸) 外, 其他各线的宽度均应控制在 2.5 厘米 (1 英寸) 至 5 厘米 (2 英寸)。除中线外, 场地内所有场区的丈量都应从各线的外沿开始计算 (图 1-1-1)。

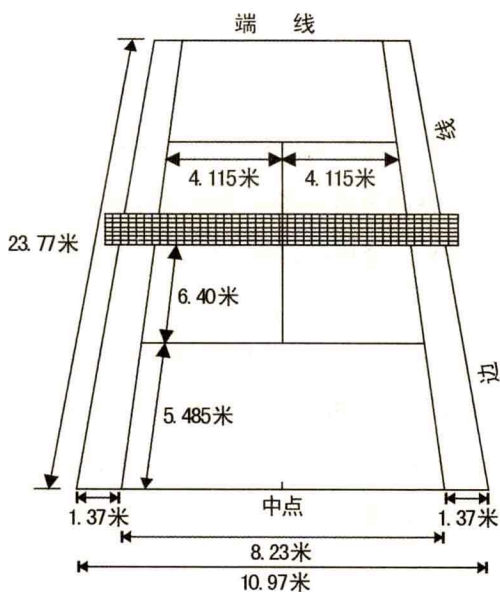


图 1-1-1 标准网球场

网球的比赛场地一般分有硬式场地、软式场地和毯式场地三种。

(1) 硬式场地：大多指水泥或沥青场地和塑胶场地。

1) 水泥或沥青场地：主要由水泥或沥青铺垫而成，造价不高，保养简单，但球的反弹速度快，不易判断。而且地面粗糙，对球、鞋磨损快，也易造成下肢关节的疲劳和损伤。

2) 塑胶场地：在水泥或沥青的基础上铺一层高级塑胶面层，表面平整、耐磨，球的反弹速度快，有规律。许多公共网球场都采用这种场地，但造价相对高些，场地较硬，容易造成下肢关节疲劳和损伤。

(2) 软式场地：包括沙土地、红土地和草地。

1) 沙土地：由沙土碾压而成，材料简单，造价低，球速较慢，不易损伤肌肉和关节，尤为适合老年人和少儿练习，但需要经常洒水、碾压、画线等，不易保养。

2) 红土地：不同于一般沙土地，是高级别比赛用地（如法国网球公开赛），经过几种材料严格配比而成，地表铺有一层细沙或粉末，工序比较复杂，保养相当麻烦。

3) 草地：分为天然草皮球场和人工草皮球场。天然草皮球场对草的特质、规格要求极高，建造工序很复杂，保养特别麻烦，费用昂贵，难以推广。人造草皮球场是由许多纤维编织物粘接而成，内部充满石英砂，它可以在各种平整、坚固的地面上铺设，保养比较简单，打球的综合感觉和效果也很好。

(3) 毯式场地：又叫可卷起的网球场，如同地毯，其表面是塑胶面层、尼龙编织面层等，只要铺装在平整坚实的地面上即可。其铺设简便，保养简单，弹性强，在室内、室外甚至屋顶都可采用。目前，室内场馆使用毯式场地的多些。



网球器材

网球器材一般指网球拍、拍弦、网球、减震器、吸汗带、球网和风力发球机等。

(1) 网球拍：网球拍是由拍底、拍柄、拍颈、拍杆、拍肩、桥和防撞保护几个部分组成（1-1-2）。

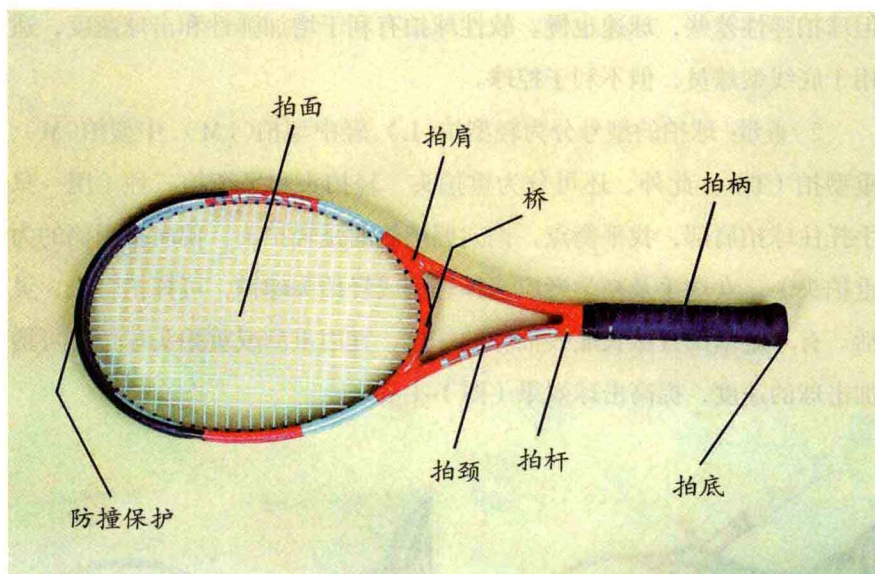


图 1-1-2 网球拍

拍底：一般是用一个帽状物覆盖的。

拍柄：由八个面组成，拍柄大小及其表面的材质都会影响握拍效果。

拍颈：它的形状直接影响球拍框弯曲度和拍面大小。

拍杆：消除拍面传出的震动。

拍肩：连接球拍框、桥和拍杆的部分。

桥：承受六根主弦线的拉力，要十分坚固。

防撞保护：保护拍框的顶部和拍弦线。

在选择网球拍时,要根据自己的特点从材质、重量、拍面和拍柄四个方面来考虑。

1) 材质: 网球拍的质地有木质、铝质、玻璃纤维、碳纤维、钛合金之分。对于大多数人来说,比较适合使用碳纤维球拍。根据材料性质还可分为高强度球拍(stiff racket)及软性球拍(flexible racket)。高强度的球拍有利于控球合旋转,适用于上网型或擅长打旋转球的球员选用,但球拍弹性差些,球速也慢。软性球拍有利于增加弹性和击球速度,适用于底线型球员,但不利于控球。

2) 重量: 球拍的型号分为轻型拍(L)、轻中型拍(LM)、中型拍(M)、重型拍(T)。此外,还可分为重拍头、轻拍头和平衡拍三种(用一只手托住球拍肩部,找平衡点,偏向握把侧的是轻拍头,偏向拍面侧的为重拍头)。女选手及初学者应选择轻型或轻拍头球拍,可挥拍轻松、灵活。有一定基础且擅长底线抽球的球员,宜用重型或重拍头球拍,可增加击球的速度,提高击球效果(图 1-1-3)。



重拍头



平衡拍

图 1-1-3 网球拍的重拍头与平衡拍

3) 拍面: 球拍通常有 710 平方厘米(110 平方英寸)的大拍面(oversize)、645 平方厘米(100 平方英寸)的中拍面(mid size)和 580~613 平方厘米(90~95 平方英寸)的普通拍面(regular size)三种拍面。目

前又出现了 800 平方厘米 (124 平方英寸) 的超大拍面。女选手和初学者一般选用大拍面球拍, 可扩大击球范围, 提高击球率。而有一定基础的球员, 可考虑中、小拍面的球拍, 以增加灵活度, 提高攻击力 (图 1-1-4)。



图 1-1-4 网球拍的拍面

4) 拍柄: 根据拍柄的粗细有 2 号、3 号和 4 号三种拍型之分。2 号拍拍柄的周长是 10.62 厘米 ($4\frac{2}{8}$ 英寸), 3 号是 10.93 厘米 ($4\frac{3}{8}$ 英寸), 4 号是 11.25 厘米 ($4\frac{4}{8}$ 英寸)。女性通常使用 2 号轻型拍 (2L)。判断尺寸是否合适, 也可以用手握球拍时拇指的指甲是否盖在中指指甲的第一关节上这一标准来判定, 超过则偏细 (图 1-1-5)。



图 1-1-5 网球拍的拍柄

(2) 拍弦：拍弦在整个击球效果中，起码占有 50% 的份额。其质量的高低以及作用的大小主要取决于拍弦的材料、粗细及穿弦拉力的大小（图 1-1-6）。

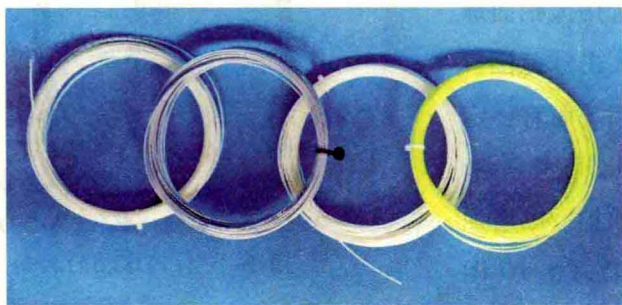


图 1-1-6 拍弦

1) 材质：拍弦材料可分为天然肠弦和人造复合弦。最早天然肠弦是由猪、牛的小肠做成的，后常用羊的小肠来制造，故又称“羊肠弦”。天然肠弦是职业球员的首选弦线，不但弹性好，不易变形，而且防震效果好，但价格不菲，且怕热、怕潮、不耐磨。大多数网球爱好者都选择人造复合弦。虽然弹性与球感差些，但价格较低，且耐磨，其中最先进的“尼龙弦”的效果已能与羊肠弦相媲美。

2) 型号：拍弦一般有 15 号（1.4 毫米）、16 号（1.3 毫米）、17 号（1.2 毫米）三种，型号数字越大，拍弦线越细。偶尔出现 15L、16L、17L 的型号，分别代表 15.5 号、16.5 号、17.5 号。细弦弹性好，易控制，是初学者和力量较弱球员的首选；粗弦耐磨，比较适合力量型与主动发力暴打型选手使用。

要根据球拍的材质和拍面的大小来选择拍弦。硬性球拍对球的反弹力大，一般选择较细的拍弦，而软性球拍的反弹力较小，应选择较粗的拍弦；大、中型拍面的球拍穿弦磅数都较大，应考虑材质较好，粗细适中的拍弦，小拍面的球拍应选择较细的拍弦为宜。

3) 磅数: 每支球拍都标示有穿弦磅数范围, 一般最高与最低穿弦磅数之差都在约 4.5 千克 (10 磅) 以上。大拍面球拍宜穿较高磅数的弦, 中拍面及普通拍面可适当降低磅数。力量较大, 喜欢上网, 运用旋转较多的球员应选择高一些磅数, 以利提高控制力; 力量较弱, 擅长底线抽球的球员宜选用低一些磅数的弦, 以增强攻击力。

初学者特别是女性球员, 最好选择低磅数拍弦, 以加大击球感, 减轻初学时手臂的负担。当然, 若能在同样型号、不同磅数的球拍中寻找最佳的感觉, 那才是选择磅数的最好方法。

(3) 网球: 一般可分为三种, 一是比赛用球, 其规格、弹性都是标准的; 二是训练用球, 弹性差些, 但十分耐用; 三是普通球, 既不耐用, 弹性也差, 但价格低廉。初学者应选择比较软、弹性弱或稍大些

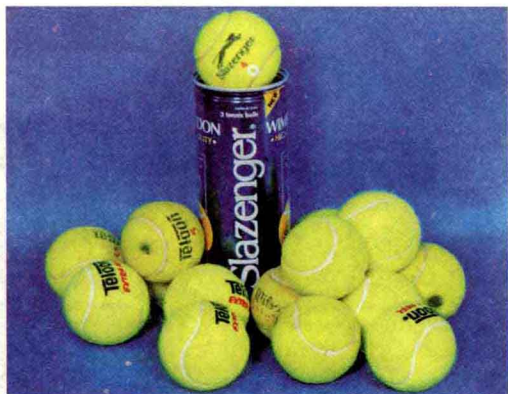


图 1-1-7 网球

的训练用球, 以降低球速, 增加初学者的击球回合和击球次数, 还能比较快地提高球感。有一定基础的练习者, 最好选用标准球, 即比赛用球, 至少应选择优质的普通球, 以培养良好的球感 (图 1-1-7)。

(4) 减震器: 减震器对于提高击球的稳定性, 以及防止手臂受伤, 却能起到一定的作用。目前, 市面上可见到多种图案、多种形状的减震器, 最常用的是与网球拍相同商标的减震器。一是用来装饰心爱的球拍, 二是起到减少球拍震动的作用。

减震器的选用和安装可视个人的审美与手感而定, 但安装的部位必

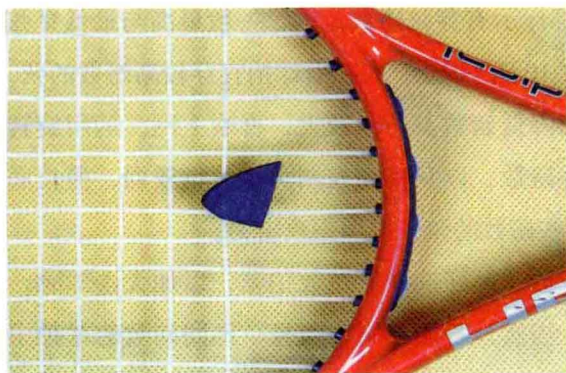


图 1-1-8 减震器



图 1-1-9 吸汗带

须符合规则要求，装在弦线交叉的格线之外，也就是说横竖弦交错地方是不可以安装减震器的（图 1-1-8）。

（5）吸汗带：为了防止手汗过多而造成握拍打滑的现象，常常在拍柄中缠绕吸汗带，也可以在拍柄较细的情况下起到增粗的作用。吸汗带有皮质、PU 材质和毛巾材质几种，并添加了纹理、打洞、磨砂的处理，练习者可根据自己的手感和爱好进行选择，若能配合使用吸汗的毛巾护腕，

对保证手掌与拍柄的干燥，效果更佳（图 1-1-9）。

（6）球网：在一个双打和单打兼用的网球场地上，必须挂双打球网。球网是由高度 1.07 米（3 英尺 6 英寸）的两根网柱支撑，单打的网柱中心距单打场地边线为 0.914 米（3 英尺），双打网柱中心距离双打场地边线是 0.914 米（3 英尺）。

球网的中央高 0.914 米（3 英尺），并用不超过 5 厘米（2 英寸）宽