

十三五体育教育类项目规划

TENNIS



网球运动实用教程

编著 | 王锋

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

网球运动实用教程

王 锋 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

网球运动实用教程 / 王锋编著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2019.2

ISBN 978-7-5576-6101-4

I. ①网… II. ①王… III. ①网球运动—教材 IV.

① G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 032956 号

网球运动实用教程

WANGQIU YUNDONG SHIYONG JIAOCHENG

责任编辑: 韩 瑞

责任印制: 兰 毅

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332390

网 址: www.tjkjcs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 天津印艺通制版印刷有限责任公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 7.5 字数 200 000

2019 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 30.00 元

目 录

第一章 网球运动的概述	1
第一节 网球运动的起源与发展	1
第二节 网球运动的装备	5
第三节 网球运动的礼仪	17
第四节 网球运动的益处及其注意事项	19
第二章 网球基本技术	23
第一节 网球握拍	23
第二节 正手击球技术	29
第三节 反手击球技术	37
第四节 发球技术	45
第五节 网前截击技术	52
第六节 高压球技术	55
第七节 下旋球技术	60
第八节 放小球技术	63
第九节 反弹球技术	66
第十节 挑高球技术	68
第三章 网球教学	72
第一节 网球的教學方法	72
第二节 网球的教學步骤	74
第三节 网球基本技术教学	75
第四节 网球运动自学简易教程	82
第四章 网球运动的竞赛组织	84
第一节 网球运动的规则及裁判方法	84
第二节 小型网球比赛的竞赛编排方法	95
第五章 网球运动损伤的防治	100
第一节 充分的准备活动	100
第二节 网球运动后的恢复与放松	101
第三节 网球运动常见损伤与预防	104
第六章 短式网球运动基本情况介绍	112
第一节 短式网球的起源及其特点	112
第二节 短式网球的竞赛规则及其训练	113

第一章 网球运动的概述

第一节 网球运动的起源与发展

一、世界网球发展历程

网球运动的起源及演变可以用四句话来概括：网球孕育在法国，诞生在英国，开始普及和形成高潮在美国，现盛行全世界。

网球运动起源于法国。早在公元 12~13 世纪，法国的修道院内流行起一种体育活动，他们在二人之间横拉一条绳子，一个用布缝制的、里面塞以毛发的球，双方隔绳用手托过来托过去，这就是最初的网球。法国的传教士常常在教堂的回廊里，用手掌击打一种类似小球的物体，以此来调剂刻板的教堂生活。渐渐地这种活动传入法国宫廷，并很快成为当时贵族的一种娱乐游戏。当时，他们把这种游戏叫“Jeu de paume”（法语，用手掌击球的意思），即“掌球戏”。开始，他们是在市内进行这种游戏，后来移向室外，在一块开阔的空地上，将一条绳子架在中间，两边各站一人，双方用手来回击打一种裹着头发的布球。

14 世纪中叶，法国王储将这种游戏使用的球赠送英皇亨利五世，于是这种游戏便传入英国。这种球的表面使用埃及坦尼斯镇所产的最为著名的绒布——斜纹法兰绒制作的，英国人将这种球称为“Tennis”（英文：网球），并流传下来，直到现在，我们使用的球还保留着一层柔软的绒面。

15 世纪，这种游戏由用手掌击球改为用拍板打球，并很快出现了一种用羊皮制作拍面的椭圆形球拍。同时，场地中央的绳子也改为了网子。16~17 世纪是这种活动的兴旺时期，逐渐形成了一种比赛。在这之前，由于这种活动只是在法国和英国的宫廷中流行，所以网球运动又成为“宫廷网球”和“皇家网球”。

也有人认为，网球运动的起源应追溯到“百年战争”（公元 1337 年~1453 年英法两国战争）以前在法国民间流行的一种名叫海欧·德·巴乌麦的球类游戏。据说这种游戏是由两个人进行的，每人各执一个球拍，球场的周围筑有围墙，球撞到墙上后被弹回去，尔后过网。因此，无论从使用的场地和器具上，还是从进行游戏的方法上，它与现代网球运动有许多相似之处，所以有人把它看作是网球运动的原初形态。到了 14 世纪中叶，法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中，作为皇室贵族男女的消遣。当时玩这种游戏，场地是宫廷内的大厅，没有网也没有球拍，球是用布卷成圆形后用绳子绑成的。场地中间架起一条绳子为界，利用两手作球拍，把球从绳上丢来丢去，法语叫作 Tennez，英语叫作“Takeit! Play”，意即：“抓住！丢过去”，今天“网球（Tennis）”一语即来源于此。不久，木板的球拍被用来代替两手拍球。16 世纪初，这项球类游戏被法国国民发现，出于好奇心开始仿效，很快地传播到各大城市，同时改良了用具。球制造得比较耐用，拍子由木板改为羊皮纸板，拍面面积放大，握把的柄也加长。场地中间的绳子增加无数短绳子向地面垂下，球从绳子下面经过时，可以明显地发觉。后来被

法国国王路易斯下令禁止，并规定这是宫廷中的特权游戏。17世纪初，场地中间不再用绳帘，而改用小方格网子，网比帘的作用更好，拍子改用穿线的网拍，富有弹性而且轻巧方便。在法国宫廷中做这种游戏时，球场旁边放置一只金色容器，每次比赛完毕后，观众将金钱投入盘中，作为胜利者的奖品。这种方法起初的用意很好，后来渐渐演变成为一种赌博。开始时数目尚小，久而久之越赌越大，甚至有人因此倾家荡产，于是纠纷迭起，法国国王遂下令禁止再作此种游戏，这就是18世纪初期网球衰败的主要原因。1358年~1360年，这种球类游戏从法国传到了英国。英国国王爱德华三世对此特别感兴趣，下令在宫内建造一处室内球场。从此，网球开始在英国流行，成为英国上层社会的一种娱乐活动，所以网球有“贵族运动”之雅称。这期间流行的主要是室内网球。直到1793年9月29日，在英国的《体育运动》杂志上，才有了“场地网球”的叫法。现代网球运动的历史一般是从1873年开始的。

1873年，英国的温菲尔德少校改良了早期网球的打法，并将场地移向草坪地，同年出版了《草地网球》一书，提出了一套接近于现代网球的打法。1874年，又规定了球网的大小和高低，在英国创办了简易的草地网球比赛。19世纪中叶，欧洲人掌握了橡胶技术之后，才做出了能弹跳的球。球的质量，当时公认是用埃及坦尼斯镇所产的布包起来为最佳，所以后来就一直把网球称之为“TENNIS”。球拍也以用弦线拉成的替代了羊皮制作的，这就是网球的原型。1875年，英国板球俱乐部修订了网球比赛规则后，于1877年7月举办了第一届温布尔登草地网球锦标赛。后来这个组织又把网球场地定为23.77米×8.23米的长方形，球网中央的高度为99厘米（在此之前，球网的高度是2.1234米），并确定了每局采用15、30、40、平分的记分方法。1884年，英国伦敦玛丽勒本版球俱乐部又把球网中央的高度定为91.4厘米。至此，现代网球运动正式形成，很快在欧美盛行起来，成为一项深受欢迎的球类运动。

随着网球运动的发展，在器材和场地设置等方面也在不断地发展变化。网球拍由笨头笨脑的木质拍，发展到制作精细的圆头拍。此外，在重量、材料、质量、形状等方面都有很大的变化。球由原来的小布球，发展到胶皮球、橡皮球。

1877年，英国举行了第一次草地网球锦标赛，即温布尔顿网球锦标赛。1874年初，美国一位叫玛丽·奥特布里奇的女士，到英属的百慕大度假时，看到英国人打网球，好奇心使她马上跟着学起来。后来，她把网拍和球带回纽约，并和哥哥在纽约附近的斯特普岛的一个俱乐部里练起来。在美国，当时只有女子打网球，但很快就从斯特普岛传遍美国。在罗斯福总统当政期间，由于他本人爱好网球运动，经常邀请陪同他骑马、散步的朋友在白宫的球场上打网球，因此网球运动在美国得到空前的发展。从1900年起，草地网球成为真正国际性的运动项目，除英国以外，在加拿大、南非、法国、德国、比利时、美国等国家，网球赛事已相当频繁。1896年在雅典举行的第一届奥运会上，网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来，由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”的定义上有分歧，已经连续七届奥运会都进行的网球比赛被取消，直到1984年的洛杉矶奥运会上网球被列为表演项目，1988年的汉城奥运会上网球重又被列为正式比赛项目。奥运会网球比赛也采用淘汰制，输一场就彻底被淘汰。男子比赛除了决赛，所有比赛均采用三盘两胜制；而女子的所有比赛均为三盘两胜；半决赛胜者争夺冠军，负者争夺第三名。

现代网球运动一般包括室内网球和室外网球两种形式。此后网球便成为一项室内、户外都能进行的体育项目。同时在英国各地建立网球运动俱乐部。1875年又建立了全英网球运动俱乐部。这个俱乐部建造了世界上的第一个网球场。网球运动的广泛开展和比赛活动的日益频繁，没有统一的规则当然是不行的。于是在1876年，由一些地区的著名网球运动俱乐部派出代表，

一起开会研究和讨论制定一个全英统一的网球运动规则。经过多次协商,各方代表终于对网球运动的场地、设备、打法和比赛等方面取得了一致的意见,并形成了一个统一的规则。大约在1878年以后,英国大多数网球俱乐部都逐渐按照新的打法开展活动,进行训练和比赛。在美国,网球运动最初是在东部各学校中开展的,不久就传到中部、西部,进而在全美得到普及。此时网球运动已经由草地上演变到可以在沙土上、水泥地上、柏油地上举行比赛,于是“网球(Tennis)”的名称就慢慢替代了“草地网球(Lawn Tennis)”的名称,这是我们今天网球(Tennis)名称的由来。现代网球运动开展的初期,妇女常被排斥在外,其理由是网球运动不适合于妇女。同时认为妇女参加网球运动,有伤风化。因此早期的网球比赛只设有男子单打和双打两项,不设女子网球项目。但是一些女选手不仅敢于冲破社会舆论和家庭的阻挠,而且技术水平有的还超过了男选手。在一些非正规的单打比赛中常常出现一边是男选手、另一边是女选手的情况。这才迫使一些网球俱乐部不得不破除这一禁令,允许妇女参加这一运动。所以从1879年开始诞生了男女混合双打比赛,这是妇女自身努力奋斗的结果。1878年,第一次男子双打锦标赛在英格兰举行。1879年,第一次女子单打和混合双打比赛在爱尔兰举行。1884年,温布尔登增加了女子单打和男子双打锦标赛。1913年又增加了女双和混双锦标赛。1881年,世界上出现了第一个全国性的网球协会,即美国全国草地网球协会(“全国”两字于1920年取消)。该会于当年8月31日至9月3日,在罗德岛纽波特港举行第一届美国草地网球男子单打和男子双打锦标赛,采用了温布尔登的比赛规则,参加比赛的有26人。美国全国草地网协主席德怀特和美国男单冠军西尔斯,也是最早参加温布尔登锦标赛的海外运动员。1887年,开始举行美国草地网球女子单打锦标赛,女子双打和混合双打分别开始于1890年和1892年。1891年,法国首次举行男子单打和男子双打锦标赛,参加者仅限于法国公民,女子单打始于1897年。1900年,21岁的美国网球运动员戴维斯,为了推动现代网球运动的发展,捐赠了一只黄金衬里的纯银大钵,名为戴维斯杯。它后来成为国际网坛声望最高的男子团体锦标赛的永久性的流动奖杯。每年的冠军队和队员的名字刻在杯上,当1920年刻满名字后,戴维斯又捐赠了一只垫盒,以后又增添了两只托盘。1904年,澳大利亚草地网球协会成立,并于1905年开始主办澳大利亚锦标赛,设男子单打、男子双打两个项目。1922年又增加了女子单打、女子双打和混合双打三项。法国网球锦标赛、英国温布尔登网球锦标赛、美国网球锦标赛和澳大利亚网球锦标赛合在一起是世界上最有声望的“大满贯”网球锦标赛。任何一名选手或一组双打选手能在同一赛季中,赢得这四个锦标赛的冠军时,便获得“大满贯”优胜者的荣誉。1913年3月1日,由澳大利亚等12个国家的网球协会代表,在巴黎成立了国际网球联合会(ITF),协调国际网球活动,安排全年比赛日程表,修订网球规则并监督它的执行。1919年,抽签采用“种子”制度。1927年,英国首创无缝网球,使球速加快。1945年至1960年后,网球趋向职业化。1963年开始举办女子团体赛——联合会杯赛。1968年温布尔登首先实行不区分业余选手和职业选手的参赛制度。1972年,国际男子职业网球选手协会成立。1973年,国际女子网球协会成立。1896年在雅典举行的现代第一届奥运会上,网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来,由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”问题上有分歧,已经连续进行了七届的奥运会网球比赛项目被取消。直到1984年的洛杉矶奥运会上,网球才被列为表演项目。到1988年的汉城奥运会上,网球重新被列为正式比赛项目。

二、我国网球运动发展历程

网球运动于1885年传入我国,迄今已有100多年的历史,比起篮球(1901)、排球(1905)、乒乓球都要早得多。中国网球运动发展史将永远铭记这一刻:2006年1月27日,中国选手郑洁、

晏紫在澳大利亚墨尔本公园击败澳网头号种子雷蒙德/斯托瑟(美国/澳大利亚),夺得中国网球界在四大满贯赛成年组双打比赛中的第一个冠军!郑洁生于1983年7月,晏紫生于1984年11月,在她们出生前约110年的1885年前后,网球传入中国,在上海、广州几个大城市流传开来。

很少有一项体育运动像网球这样记录着中国发展变迁的轨迹:清末侵华英军将其带入,传教士将其推广,很长一段时间是“洋人”的游戏;此后又成为达官贵人的消遣。新中国成立后,网球是运动员的专利;改革开放后,网球成为高收入者的新宠;20世纪90年代后,网球已褪下“贵族运动”的外衣,走入寻常百姓家……

跟不少运动项目相比,网球在中国开展得时间相当长,但由于新中国建立前,网球只局限在少数人的圈子里,运动水平一直得不到提高。新中国成立后,网球运动得到迅速推广:1953年,天津举办了首次全国网球表演赛,中国网球协会同年成立。

1992年,随着中国网球水平的逐年提高并为适应国际网坛的体制,中国开始推出全年10站以上的全国网球巡回赛。

1993年北京承办了沙龙网球公开赛,这是我国首次举办职业网球巡回赛。从此,中国向世界职业网球敞开了大门,各类男、女职业赛事也一个接一个地落户中国。在2005年就有中国网球公开赛与网球大师杯赛先后在北京和上海举办,让中国网球迷拥有了两个“黄金周”。

ATP男子网球职业联合会董事会已确认从2009年开始,上海成为亚洲首个ATP大师系列赛的举办城市。

此前,上海已经成功举办了三届男子职业网球巡回赛的年终总决赛——大师杯赛。第一次是在2002年,然后是在2005年和2006年,并且在未来两年继续举办。“很高兴ATP将继续和上海以及那个充满艺术感的赛场保持合作,”ATP主席德维利耶说,“中国有着高速增长的网络市场,而一个长年举办的顶级网球赛事对这个市场的继续发展至关重要。在WTA(女子网球联合会)宣布将在北京举办一项顶级赛事的同时,我们也给予网球运动在中国进一步发展壮大的机会,并希望球迷们能够尽情享受高水平赛事所带来的快乐。”网球大师杯赛赛事总监ATP国际区总裁德拉维特也提到,大师杯赛在推动上海乃至全中国的网球发展和普及中起到了很重要的作用。“上海成为ATP大师系列赛的一站是很自然的发展过程。”德拉维特说,“上海既有良好的基础设施和专业的运作团队,也有巨大的公众支持,这些因素都足以支撑举办ATP最大的八项赛事中的一个。”“上海市体育局和上海巴士集团是大师杯赛的承办方,并且为上海网球运动的发展投入了极大的资源。这些对ATP的支持和对中国网球运动发展的热情会随着每年一度的ATP大师系列赛而继续加强。”他说。上海市体育局局长于晨说:“非常高兴地获悉上海能够成为亚洲首个获得大师系列赛举办权的城市,感谢ATP能选择上海。这也是继上海承办2002年和2005至2008年大师杯赛后,又一项更大规模的网球赛事落户申城。自从1998年第一届喜力公开赛以来的十年中,网球运动在上海获得了空前的成功发展,网球已成了市民踊跃参与的一项体育运动,我们深信2009年开始的大师系列赛将使网球运动在上海乃至全中国得到更进一步的推广普及。我们将在国家体育总局、中国网球协会和上海市政府的领导和指导下,依靠社会各界的力量,共同将这一赛事办得圆满成功!”巴士集团总经理王力群表示能够和ATP继续保持合作感到非常高兴。“能够和ATP合作从2009年起举办网球大师系列赛,巴士集团深感荣幸。我们将凭借过去10年ATP赛事在上海发展的成功经验,将上海大师赛办成球迷和球员均满意的最好的比赛。”

号称要打造第五个大满贯赛事的中网已经进入到第五个年头,五年来我们看到的是中网一点一滴的进步,一步一步走向成熟。2008年的中网是第一次男女赛事合办,它已经得到了国际

网球界的认可，尽管还有需要改进之处，完满的中网赛事已经成为推动网球事业在中国发展的强大力量。

在农历丙戌新年来临之际的这个胜利，可谓昭示着中国网球春天的到来——尽管女单与世界高水平职业选手的差距十分明显，男单更是长期无缘大满贯赛场，但双打的进步势必会带动单打、女子的进步势必带动男子。

令人欣喜的是，中国网球走上了一条可持续发展之路，从2006年开始，网球运动有望列为九年义务教育的项目之一，这意味着网球将成为中国青少年一项必须掌握的体育技能，也意味着未来中国将出现过亿的“网球人口”。

在2005年底的上海网球大师杯期间，国际网球联合会总裁里奇说：“奥运会中国女双夺冠那只是冰山一尖，中国网球选手在世界网坛的崛起才刚刚开始。”国家体育总局网球运动管理中心主任、中国网球协会副主席孙晋芳更是充满信心地表示：“当世界顶级网球大师们遥望黄浦江两岸的时候，你怎么能不感慨世界赋予我们的机遇和使命！怎么能不期待中国网球的未来！”网球项目是世界上出现比较早的体育项目，早想两千多年前，网球就已经诞生了。中国最早是一百多年前开始出现网球场。目前世界上最著名的四大满冠，因他们举办网球赛事的历史最为悠久而文明：澳网、法网、温网和美网，其中美网的历史相对其他三大网球场，举办的时间比较晚，但因为受到美国观众的热烈追捧，比赛奖金也非常丰厚。因为被列为四大满冠之。也是ATP排名的A级别赛世。其次是WTA国际巡回赛和各地举办的ATP标准下的二级奖金赛。我国目前举办最高的两种比赛是：一级赛事是上海大师杯赛和中国网球公开赛，二级赛事是北京网球公开赛。

第二节 网球运动的装备

球

一、球的结构

网球最内层（内胎）是多橡胶化合物，也有高科技的内胆，相当于减压消音材料；中间是一层外观装饰布；网球表面的质地（最外面）还有一层绒毛，这些绒毛之间有许多小孔，耐磨。除了绒毛以外还可以是毛呢、羊毛等。

二、训练用球与普通用球

普通用球与训练用球最大的不同在于，普通网球在受到击打或从地面反弹后，球心内的压缩空气产生对整个球体的压力，使球体发生剧烈的变形，而训练球在受到击打或从地面反弹后，只有局部的强力橡胶发生形变，从而产生局部的反弹力，整个球体却不发生形变。这就是为什么会对训练球感觉发死，不如普通球有弹性的原因。实际上，训练球之所以设计成这样，除了耐久性要高以外，主要是因为一般训练球是拿来上发球机的，而不是像我们这样用手喂。换句话说，训练球的球速和旋转是用机器给挤出来的，普通的球承受不了。Teloon628、Teloon5、Yulong、STAR等都是不错的训练用球。普通用球中比较著名的如：维尔胜U.S.Open、Penn的Masters Series”和邓禄普的Grand Prix。其他的选择则根据厂商技术而有较多种类，如维尔胜的Championship和Double Core、邓禄普的Championship，Power和Fort、Penn的Championship和

ATP TOUR.

三、球的选择

球的选择要视水平而定，标准弹性的球可以人人使用，但为了练球起见，初学者最好选择软一些、弹性弱一些或专门用于练习的稍大于标准的球。这样的球速度比较慢，也比较容易驾驭，可令初学者多打几个来回从而更多地体验到击球时的手感，但是水平提高到一定程度后还是用标准球练习为佳，弹性不好的球不利于进一步培养球感。

另外，许多打球的人特别是新手，对球的要求只是能打就行，其实这种想法并不好。因为质量不好的球会给初学者带来不少麻烦，例如，不容易判断球落地后的行进路线和弹跳情况；过硬的球容易使拍线断裂；过重的球会增加球与拍撞击过程中对手的震动，容易受伤；质量较差的球更容易磨损和破裂。

表 1-2-1 常用网球价格一览表

网球一览			
品 名	规格	数量	参考零售价
威尔逊 Wilson 网球			
Wilson 威尔逊 US OPEN 网球	胶罐装	3 个 / 筒	45 元 / 筒
Wilson 威尔逊 Double Core 网球	铁罐装	3 个 / 筒	55 元 / 筒
史莱辛格 Slazenger 网球			
Slazenger 史莱辛格 Championship 网球	胶罐装	3 个 / 筒	48 元 / 筒
Slazenger 史莱辛格 Wimbledon Ultra Vis 网球	铁罐装	3 个 / 筒	55 元 / 筒
邓禄普 Dunlop 网球			
Dunlop 邓禄普 Power 网球	胶罐装	3 个 / 筒	40 元 / 筒
Dunlop 邓禄普 Fort 网球	铁罐装	3 个 / 筒	45 元 / 筒
Dunlop 邓禄普 Championship Brilliance 网球	胶罐装	3 个 / 筒	49 元 / 筒
百宝力 Babolat 网球			
Babolat Championship 网球			
		64 元	
天龙 Teloon 网球			
		数量	参考零售价
天龙 Extra Feel 网球 (新)		1 个	7.00 元
天龙 618 儿童发泡网球		1 个	10.00 元
天龙 802C 带线练习球		1 个	15.00 元
天龙精品 1# 球		1 个	45.00 元
天龙经典 2# 球		1 个	40.00 元
天龙 801 普通训练用网球		1 个	4.0 元
天龙 628 高级训练用网球		1 个	6.00 元
天龙 801 普通训练用网球		60 个	200.00 元
天龙 628 高级训练用网球		60 个	300.00 元
天龙 T628-60 网球	训练球	60 个	320 元 / 袋
天龙 T628-60 网球	训练球	60 个	5 元 / 个

所以，建议采用好一点的球来练习。willson 的球相对来说较硬一点，适合在硬地场上，使用斯莱星格的球感觉较好；作为业余爱好者来说使用国内的天龙或游龙两种球比较合适，而且价格不贵。

球的重量应一般约为 50 克，从 2.54 米高处自由落地反弹的高度在 1.4 米左右，未在这个范围的都不能算是好球。

球 拍

一、球拍的标准

国际比赛用网球拍标准有严格规定，不符合下列要求的球拍不允许在比赛中使用。

(1) 球拍的击球面应该是平坦的，由连接在球拍框上的拍弦组成统一模式，拍弦在交叉的地方应该是相互交织或相互结合的；拍弦所组成的式样应该大体一致，中央的密度特别不能小于其他区域的密度。球拍的设计和穿弦应使球拍正反两侧在击球时性质大体保持一致。

拍线上不应有附属物或突出物，除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止拍弦磨损、撕拉或振动的，而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

(2) 从 1997 年 1 月 1 日起，在职业比赛中使用的球拍拍框的总长度（包括拍柄）不能超过 73.66 厘米（27 英寸）。从 2000 年 1 月 1 日起，非职业比赛中使用的球拍拍框的总长度（包括拍柄）不能超过 73.66 厘米（27 英寸）。在此之前，非职业比赛中使用的球拍的最大长度为 81.28 厘米（32 英寸）。拍框的总宽度不能超过 31.75 厘米（12.5 英寸）。穿弦平面的总长度不能超过 39.37 厘米（15.2 英寸），总宽度不能超过 29.21 厘米（11.5 英寸）。

(3) 拍框、拍柄都不能有附属物和装置，除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止球拍磨损、破裂、振动或是用来调整重量分布的，而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

二、球拍的拍面

大约 20 年前，网球运动员都是持 65~70 平方寸的球拍打网球，现在这些球拍都已被淘汰了。

现在，较大拍面的球拍甜区较大，使得打网球变得更简单，而且它使娱乐性的球员更容易打到球，也更容易将球打过网子。

现在适合一般球员的网球拍依拍面大小分为四种：

- (1) 中拍面：穿线面积小于 94 平方寸。
- (2) 中大拍面：穿线面积介于 95~104 平方寸。
- (3) 大拍面：穿线面积大于 105~115 平方寸。
- (4) 超大拍面：穿线面积大于 116 平方寸。

拍面越大的球拍，其甜区就越大，威力也越大。不过现在 wilson 所出之威力线孔（power hole）球拍却也不增加拍面，却增加击球面积之效能。

网拍的拍面面积是只有纵线和横线交织成的网面，以拍框内缘为准计量。具体可细分为有效面积部分（也称甜点）和支撑有效面积部分。现在制造网拍的正宗厂家，一般都用标示方法标注该只网球拍的拍面积，有的还特别注出甜区面积。各拍面型号及特点如表 1-2-2。

表 1-2-2 拍面型号及特点

标示名	标准型 (standard)	中间型 (mid-size)	大拍面 (over-size)	其它型
特点	拍框小, 甜区小, 高磅上弦	拍框中度, 甜区中度	拍框大, 甜区中等, 出球范围大	拍框多样, 甜区中度
适用于	出球准确, 力量集中的职业选手	力量适中, 具有全面型的选手	初学选手和青年选手	有一定训练水平的选手

三、网球拍的材料

新材料被用于网球拍上发展很快。1960年, 木质球拍几乎占了所有的网球拍市场。到了1970年, 金属的球拍取代了多数的木质球拍。今天, 是复合材料的天下, 如碳纤维、玻璃纤维、克维拉纤维、高张力碳纤维、钛、超刚性碳纤维等材料单独使用或混合使用。为什么呢? 因为这些材料与木或铝比起来更轻, 更硬, 更耐用也更能吸收震荡与振动。这些材料同时也让制造厂商在球拍的硬度、球感、击球性能的设计上有更大的发展空间。

在选购球拍之前, 最好先了解该球拍是什么材料做成的。表 1-2-3 让你了解各种材质的性能与大约成本。

现代网拍制造业中已使用了接近宇航工业和军事工业产品的材质。近二十年来, 金属材料 and 化学材料的高水平提升为网拍制造奠定了坚实基础。当然, 这些新材料和新技术的应用, 不仅是商业产品激烈竞争所导致, 更是网球运动飞速发展所需。目前, 碳纤维、玻璃纤维、克维拉纤维、高张力碳纤维、钛、超刚性碳纤维等材质已大量使用到网拍制造材质之中。越来越坚硬的球拍被不断制造出来, 以适应击打出更快速、更有力的球来。这场网拍制造技术的革命至今仍然在继续。但是坚硬的球拍及其硬度提高必然降低了球拍的避震和回弹性能, 也更容易造成初学者和非力量型选手的手关节和腰背肌肉受伤。

表 1-2-3 球拍性能及成本表

材料	硬度	强度	消震	大约成本(美元 / 磅)
超刚性碳纤维	10	10	5	65
钛	2.5	2.5	3	
高张力碳纤维	8	7	4	42
克维拉纤维	2	10	7	16
碳纤维	5	8	4	12
玻璃纤维	1	6	4	4
高黏性碳料聚合物	3	8	8	48
铝	2	4	1	4
木	1	1	10	1

所以, 在选购网拍时, 应首先了解所使用的材质和避震性能有无“双重互补”系统。初涉网坛的爱好者和青少年选手更应该选择材质硬度适中且兼有避震性能设计的网拍。

需要说明的是, 材质的坚硬都是制造网拍所追求的目标。但只有材质坚硬而形式适度且有避震系统设计较好的球拍, 才是与网球运动发展相适应的成功球拍。如果是减震能力较弱的球拍, 也可在拍面下端加装一避震器。

表 1-2-4 网球拍材质及性能表

品名	石墨	搪瓷	硼	玻璃纤维	钛合金
硬度	较硬	非常硬	极硬	不硬	硬
弹性	一般	差	差	较好	适中
适应于	中等力量型	强力型	技术型	全面型	全面型

四、网球拍的硬度和甜区

(一) 硬度

硬的球拍能产生更大的威力，更大的甜区，更稳的方向控制性与更小的震荡（因为硬的球拍击球后振幅小，震动时间短），几乎所有的因素都能减低网球肘的发生。而有弹性的球拍也有一个优点，就是对深度的控制性较佳，适合挥拍速度快、摆动幅度大的球员。

(二) 甜区 (Sweet point)

简单地说，甜区就是球拍面的有效击球区。甜区能给你足够的威力、控球性与扎实的击球。当你用甜区击球，你就感觉很舒适，只有很小的震荡与震动。如果以科学的观点来看，甜区就是拍面上能回馈 40% 以上的球速点，例如以时速 100 公里的速度飞来，你打出去的球速能达到 40 公里以上时，该击球点就是在甜区范围内。

从以前的传统木拍发展到铁制、铝合金制、碳纤维制、超刚性碳纤维，大拍面，宽边，大榔头，威力线孔等球拍，每经过一次革命，甜区的面积就扩大一些。

木拍的甜区小且低，演变至今甜区不仅大且位置也升高些，现今的科技已将拍面甜区扩升到大部分球员击球的拍框上半部。

大的甜区是每一位球员梦寐以求的，它能使球员更容易打到球，也打得更好，使网球运动更有乐趣。

五、网球拍的重量、长度及拍边宽度

(一) 网球拍的重量

网拍的重量系数指未上球线和握把胶等配件是整支网拍的净重克数。具体可分为拍头重量和拍身重量两部。有经验的使用者持拍即可知道，一般初购者可通过标识或说明加以了解。

从网球技术理论上可以认为，网拍的重量与选手的技术力量和能力有关，也就是随选手球技与能力的改变，其球拍的重量应该作相应调整改变。

作为初学者或初级水平的选手，应该选择拍头和拍身较轻的球拍，也就是拍头较阔大，拍头平圆为流线型的网拍。此类球拍可培养选手的灵巧和球感性能，还可减少回球失误率。但此种网拍在职业选手使用中，对回球的加力和加速度等方面不尽适宜。随着球技和力量的提高，可更换拍头稍重拍身重量适中的中间型网拍。这种网拍通常拍面面积中等，拍头呈几何图形。这种球拍击球力量适中，回球时加速度较好，如上弦磅数适中，也能较好地配合上网截击和打出旋转方向的球，但对于击球精度不高的选手常有碰框、碰颈等失误。对于职业选手，较长使用拍头重沉、拍身坚硬的标准型网拍，且多用高磅数上线，这种球拍的使用者是击球精确、力量大的选手。

(二) 网拍的长度

对于网拍的长度，选择标准一是依据使用者的身高；二是根据使用者的打法特点。通常，身高与网拍长度成反比。选手为弥补身高的不足，选用加长的网拍是适宜的。在技术风格上，

也有底线型选手用加长拍，上网型选手用非加长拍。但网球拍的长度一旦按选手身高条件和打法类型确定后就不应随便改动。其实比静止重量更重要的是挥拍重量。影响挥拍重量的因素包括球拍的长度和平衡，还有静止重量。所谓的平衡是指球拍的重心是偏向于拍头，还是握把，或在中央。

当一只球拍比较长而且头比较重的时候，不管当你第一次拿起这支球拍的感觉有多轻，它加长的长度和平衡点将使挥拍重量增加。这两点都可以增加击球的力量，但这会使灵活性变差，尤其是当你在炎热的一天打到接近三盘末的时候。

（三）网球拍边框宽度

1987年 WILSON 公司改变了网球拍的外表而推出 profile 网球拍，这就是第一只宽边球拍。现在市场上宽边球拍占有率达 85%，足见其市场的影响之大。宽边网球拍的定义是拍框的界面厚度（与拍面垂直方向）高于 20mm。

1. 为什么要宽边

球拍设计师发现，要增加球拍硬度的最好办法就是增加球拍框的高度，随之球拍就会越硬。宽边球拍和大拍面球拍给球员的好处有异曲同工之妙。

- （1）甜区增大。
- （2）威力增大。
- （3）方向控球性更佳。
- （4）震动减少。

2. 调整宽边球拍的方法

大多数的球员，对于新设计的宽边球拍只知道用较少的力量就可将球更准确地打过网，而不知道要调整挥拍的速度和摆动的幅度。

对于挥拍速度快、爱打重球的球员，需要一段较长时间去调整适应宽边球拍所增加的威力。

3. 更快适应宽边球拍的方法

- （1）击球时，挥拍的速度慢一点，摆动幅度短一点。
- （2）增加穿线的磅数。
- （3）选择不是很刚硬的宽边球拍。

六、网球拍的握把

（一）选择好的手胶

最近网球拍市场中，有吸震装置的握把是最热门的。厂商已研发许多能吸震、使球员减少患网球肘又能使球员拿握更舒服的各种不同设计的握把。

在选择新设计的握把球拍时，要确定手部的感觉很舒适而握把的形状也能保持不变形。同时还要注意握把的避震装置是否能有效吸收震荡与振动而不只是摆设而已。

柄型亦是不可忽视的因素之一，尺寸标识通常都贴在球拍外框或内框，标上注释的 L、SL、USL，标识球拍的重量范围，L 指拍重（含网线）在 335 克以上，SL 指拍重在 320~335 克之间，USL 则指拍重在 320 克以下。其后面的数字则是以英寸为单位标识的手柄周长，数字越大则表示手柄越粗，相反，则越细。通常拍柄粗细有欧式和美式两种标识法，美式为 0 1 2 3 4 5 依此类推。欧式为 4 4 1/8 4 1/4 4 3/8 4 1/2 4 5/8。东方人身材较矮，手掌较小，一般女性成人以用 4 1/8，4 1/4 者居多，男性成人则以用 4 1/4，4 3/8 者为多，以手握感觉舒适自如为标准，选用与自己手形相配之柄型。

七、网球拍的选择

业余选手想提升水平，选择好球拍是很重要的。

所谓若利其功，必先利其器。确定自己的打法后，应根据自身实际情况选择球拍。

(一) 喜欢在底线调动对方，西方式握拍，喜好拉上旋球。

适合球拍特点：轻拍头，硬度适中，线床 16-18 为主，空拍 330 克以下，推荐用球线：羊肠线，编制线，螺旋线。典型球拍：Babolat pure drive（莫亚），Prince TT GRAPHITE（费雷罗）。

(二) 全面型，东方式或半西方式握拍。

适合球拍特点：轻拍头，硬度较低，线床 18-20 为主，空拍 320 克左右，推荐用球线：聚酯线，羊肠线，典型球拍：Head i.radical（阿加西），Head i.prestige（萨芬），wilson ps 6.0 tour（费德勒）。

(三) 底线型，东方式握拍，双手反手，女选手。

适合球拍特点：重拍头，硬度大，线床 16-18 为主，空拍 280 克左右推荐用球线：羊肠线，尼龙线典型球拍：Head i.speed，wilson 6.3，wilson 6.2。

(四) 发球上网型打法，半西方式握拍。

适合球拍特点：超轻拍头，硬度偏硬，高密度线床 18-20 为主，空拍 330 克以上，小拍面。推荐用球线：羊肠线，聚酯线，复合线。典型球拍：Head i.prestige（伊万尼塞维奇），Head prestige classic（菲利普西斯），wilson pt6.0（桑普拉丝）。

(五) 业余初学型，男选手。

适合球拍特点：平衡拍或头轻球拍，硬度适中，空拍 300 克左右，推荐用球线：尼龙线，人工羊肠线。典型球拍：Head i.radical（98 拍面），Babolat pure dirve。

(六) 业余初学型，女选手。

适合球拍特点：平衡拍或头重球拍，硬度大，空拍不超过 280 克。推荐用球线：尼龙线，人工羊肠线。典型球拍：Head i.s2—s6 wilson t2.0—5.0。

八、网球拍的辨别

(一) 价格陷阱

一支做工精良的顶级球拍由于采用了特别的材料，先进的设计理念，再加上关税，往往价格不菲。如果有人告诉你，只要花七八百元就可以替你买来原价二三千元的名牌新款球拍，你可不要高兴得太早。

如果别人给你七八百元的低价，那他的进货价只不过四五百元。如果他的出货量有限，那么在上海供货给他的南方人的进价不过三四百元。去掉运费，在福建、广东沿海制造或大批走私球拍的人的成本不过二三百元或更低。

名牌新款球拍的售价全球相差不大，大陆由于关税问题以及出货量不大，价格偏高 1~2 成。中国台湾或香港地区，由于球拍出货量，款式更新快，有时过时球拍的价格确实很便宜。至于说有人可以从 Prince 的生产工厂直接偷出球拍来卖，也许以前有此情况，但 99 年以后中国内地 Prince 开始严格定量供应原料和派遣驻厂监督后，此类情况也被杜绝。

(二) 辨别仿冒球拍（仿冒球拍常常变化手法，以下内容仅供参考）

在大陆地区由于一般入门球友对 Prince 等顶级球拍的优良性能不熟悉，一些奸商纷纷从台湾走私仿冒的名牌球拍低价抛售，近来甚至有人直接在福建设厂大量仿造。

著名品牌的新上市球拍或顶尖球手拿的球拍，因为售价较高或十分畅销，往往容易被仿冒，像 Prince、Head 是奸商仿冒球拍的主要目标，而在球拍类型中又以握把设计是老款 PU 或一体成型球拍的是最易于被仿冒的，而明星球员所拿的球拍在握把设计大多是老款的 PU 握把，仿

冒起来并不十分困难，只要找只类似或流出的粗胚模，再上相同的油漆及标识，就可做出拍身外观几乎无懈可击的仿冒球拍了。Wilson 的 Hammer 系列因球拍好打，又是一体成型的球拍，所以仿冒起来特别容易。而 Kennex 因为本身就是台湾的品牌，所以较少去仿冒了，并不是球拍不好或知名度不够。

（三）简单方便的辨视仿冒球拍的方法

要辨视真假品牌并不会很困难，一般是注意要有激光防伪标志（Prince、Wilson、Head、Kennex 都有）及代理商的保证书，还要注意激光标志或握把皮带、后盖部位的商标标志及品管标志等。另外，要注意整支球拍标示的完整性。

反正就跟我们一般买家电或休闲运动用品一样，稍微注意一下标示和品质，不要贪大便宜，就应该可买到货真价实的产品了。因 Prince 的品管程序较特殊，每一支球拍都需经过 Prince 的驻厂品管人员检验后才可出货，在此就以 Prince 为例来做说明较完整的注意事项：

（1）激光防伪标志，连续号码，每支号码都不一样。〈注 1〉

（2）印有 Prince 保护握把皮带的收缩膜或玻璃纸〈注 2〉，玻璃纸十分牢固，如能用手轻易撕开就有问题了。

（3）玻璃纸上的 QC 标。（品管卷标）〈注 3〉

（4）（吊牌或吊卡。〈注 4〉

（5）重量与平衡。〈注 5〉

（6）条形码标。〈注 6〉

（7）色漆涂装外观的完美程度。〈注 7〉，

（8）仿冒球拍的握把布，有时连 Prince 的 Mark 都没有，是简单的辨视方法。〈注 8〉

附注：

〈注 1〉

Prince 是不论价格型号，每支球拍都有两个激光标志。一个是生产厂家的标志，另一个是大区代理商的标志。（如果别人告诉你球拍是从香港带回来的，球拍还是应该有两个标志，其中一个为香港代理商标志。）

〈注 2〉

在保护握把皮带的收缩膜或玻璃纸印上品牌的 MARK，几乎各大品牌都这样做。几乎很难用手撕开，一般需要剪刀的帮助。

〈注 3〉

品管卷标上面的数字代号是 Prince 品管人员代号。

〈注 4〉

在吊牌上有该球拍的特性及说明，在购买球拍时就应该看一看，几乎所有的贵的球拍都会有吊牌及说明。

〈注 5〉

仿冒的球拍一般只在外观和外形上做仿冒，但有品牌的球拍的重量平衡会完全在标示范围内，而平衡头轻的球拍在握把内部几乎都有加铅块来抓平衡，而仿的球拍大多不抓平衡，握把没加铅块所以较轻，用手做支点，平衡就会跑向头部或拍框里去了。

〈注 6〉

每支球拍上应有条形码标的标示。

<注 7>

仿冒的球拍未经过品管检验就上市了，所以在外观上多少会有些瑕疵，但要仔细看才看得出来，在色漆上可能会有气泡、颗粒等瑕疵。当然，仿拍也会有较小的在色漆上没有瑕疵的球拍。

<注 8>

仿拍虽然能够模仿拍身或色漆外观，但在一些握把皮带、后盖等配件，却不易找不到完全相同的，或懒得去完全仿冒，因为大多数人也不会注意到这里；有品牌的球拍为了彰显品牌，大多是从头到尾将可以印上品牌或 Mark 的地方就印上 MARK，当然皮带、后盖也不例外，有穿线的球拍也会有网线印字。反正要特别注意细小的地方。其他注意事项：

如虽然握把设计是传统 PU 或一体成型的球拍是较容易被仿冒，但一些握把有特殊避震设计的型号还是有可能被仿冒，不过仿冒起来就会很困难。

九、网球拍握把型号的选择

球拍拍柄分成 4 个规格：

表 1-2-5 网球拍拍柄规格

No.1	4 1/8 英寸	1 号握把
No.2	4 1/4 英寸	2 号握把
No.3	4 3/8 英寸	3 号握把
No.4	4 1/2 英寸	4 号握把

（说明：1 英寸 =2.54 厘米）

如何知道你用几号握把？

合适的握把尺寸帮助你打好球，并防止网球肘的发生。如果你不知道该用几号握把，以下是测量的简单方法：

用东方式正手握拍法（手掌放在握把同拍面平行的那面）将球拍握紧，如果你能正好将你另一只手的食指放在手掌和中指之间，那么这就是适合你的号码。太小的握把要求额外的力量来防止球拍在你手里转动，太粗的握把在发球时手腕无法充分发力，并使正反手击球时变化握拍变得困难。最终，长久使用不合适的握把会使你的肘部慢性受伤。

请记住，增加握把的尺寸比减少它简单得多。大多数握把是无法减少尺寸的，所以如果你的尺寸在两个号码之间，请选用较小的号码，再选用一块较厚的包布。我们建议球手定期更换握把包布，一块干净正确包扎的包布会使你感觉良好，更好地控制你的球拍。

同一型号且拍面大小相同的球拍，握把尺寸愈小，拍子的重量也愈轻，反之亦然；而在台湾因为市场较小，进口商进货的握把尺寸大多是 2 号（No.2 or 8 1/4），较适合国人的体型且不至于太重，但选择的余地较小。

十、网球拍的保养及穿线常识**（一）网球拍保养四忌**

一忌受压。铝或合成纤维球拍平置不容易变形，但若有重物上压，就会导致变形弯曲，甚至产生裂痕。

二忌曝晒。在烈日下曝晒过久，会使球拍膨胀、变形，容易断裂。

三忌潮湿。手柄和网线对潮湿非常敏感。人的手汗分泌物含有复杂的成分，手柄皮套上的汗液如果不能得到及时清理，就会导致异味和霉烂。包缠手柄的吸汗布要经常洗涤、更换。

四忌长期闲置。太长时间不使用球拍，网线就会因老化而失去弹性，易折易断。打完球后