

T e n n i s C o a c h i n g B o o k



菜鸟变达人!

实用网球技巧提升 200

(日) 神谷胜则 / 编著
李盛 / 译

资深网球教练**神谷胜则**
最全面的网球技战术!

“有模式，没有握法” 零基础也能轻松上手!

全新的“网球教科书”



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

协调能力

脚步移动

击球技术

抽球

网前技术

综合练习

发球·接发球

比赛战术

体能训练

CTITLE: [基本が身につく テニス練習メニュー200]

BY: [神谷 勝則]

Copyright © IKEDA PUBLISHING CO.,LTD 2011

Original Japanese language edition published by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.,

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社池田书店授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2011第318号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

实用网球技巧提升200 / (日)神谷胜则编著; 李盛译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5381-7870-8

I. ①实… II. ①神… ②李… III. ①网球运动—基本知识 IV. ①G845

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第021075号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李卫

设计制作: 李瑞霞

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京凯鑫彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 15

字数: 237千字

出版时间: 2013年4月第1版

印刷时间: 2013年4月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 谨 严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7870-8

定价: 49.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnki.com.cn

T e n n i s C o a c h i n g



菜鸟变达人！ 实用网球技巧提升200

(日) 神谷胜则 编著
李盛 译

辽宁科学技术出版社

掌握“正确运用身体的方法”，才是提升网球水平的捷径

至今为止的网球训练方法：

谈起网球训练，大家抱有怎样一种印象？大概自然会联想到这样的场面：

学员以教练示范的标准动作或者顶级球员的动作为准练习挥拍。教练对其动作进行确认之后，对其进行“手腕不能翻回来”“手肘不能弯曲”等点评。逐渐帮助学员掌握网球最理想的动作。

从“型即动作”这个角度进行指导的方式被称为“经验分析”型指导方式。其主旨在于通过对运动员的动作、打法进行分析，找出需要修正的点加以改善。

但是，这种“经验分析”型的训练方式是存在局限性的。举例来说，虽然自己的动作是教练教的标准动作，但是挥拍时机不是过早就是过晚，依然无法做到正确地击球。对此苦恼的人并不在少数。而且，因为这些人是按照“标准

动作”去打网球的，从“经验分析”的角度为其提供建议和指导的可能性原本就非常有限。所谓的技术，原本就是因人而异、千差万别的，硬要将所有的技术都统和成一种标准，这种做法本身就是有问题的。

从基础开始，重新审视自己

本书推荐的训练方法是从提高身体机能的角度进行指导的“能力分析”型指导方式。在训练的初始阶段，学员学习的并不是网球的专门技术，而是如何正确运用身体的方法。“能力分析”型指导提升网球水平的方法与“经验分析”型指导存在很大的区别，本书推荐这种训练方法主要是出于以下原因：

首先，网球属于需要“球技”的一种运动。对于“球技”而言，有几项基本的能力要求。如“跑动”“抛球”“接





球”“击球”等。这些基本能力对于网球而言是必不可少的，但是很多运动员在进入网球的专门技术训练之前，缺乏系统的基本能力训练。

在现如今的社会环境之下，越来越多的孩子开始远离户外活动。我去中学或高中讲学时，看到很多中学生连最基本的投接球练习都做不好，着实让人感到吃惊。

也许有些人会有这样的疑问，认为“不会投接球跟打网球是没关系的吧”，这种想法是错误的。具体而言，在“投接球”当中，先要确定对方所在的位置，进而通过身体的运动将球正确地投掷到指定的地点。而在接球时，首先要判断球的落点，并且迅速地移动到目标位置。从专业角度进行考虑的话，投接球中的“投掷”就是需要考虑球的飞行轨道以及落点的“击球动作”，而投接球中的“接球”，就相当于准确抵达

目标位置的“移动”。

可以说，无法很好地完成投接球的人，是根本没有办法打好网球的。虽然击球动作很标准，但是击球时机不是过快就是过慢，造成这种情况的原因正是由于运动员缺乏基本能力的训练。

不强调姿势

在本书中，进入网球专业技术学习之前，安排了很多帮助大家掌握正确动作，提高基本能力的训练内容。其中包括提高运动神经反应速度和准确度的“协调能力训练”以及一些脱离网球拍，使用日常生活司空见惯的物品作为工具进行的一些特殊训练。

本书介绍的训练内容，在传统的网球教科书中是无法看到的。相反，传统教科书中最为重视的“握拍法”“挥拍姿势”等，并不是本书介绍的重点。





本书是一本“不强调姿势，不强调握拍法”的网球教科书。

不过大家并不需要为此感到不安，按照本书的练习内容进行练习。掌握正确的身体活动方法之后，网球的专业技巧也会自然得到提升。在建构本书的训练计划时，我们充分考虑了“基本能力”与“网球技术”之间的关联性。因此，按照本书的顺序从第一章开始训练，可以取得最为理想的效果。

当然，根据训练环境及状况，对本书的计划适当做出调整也是完全可以的。但是，如果是因为“内容看起来过于简单”而鲁莽跳过部分内容的話，这部分内容很可能就会成为日后提高技术的绊脚石。后面我们还会进一步进行讲解，网球的技术绝对不是一蹴而就的。基础不牢固，就不可能有进一

步提高的空间。

网球世界的趋势正在改变

刚才我们提到，本书的内容可能“看似比较简单”，但是实际上本书介绍的很多内容都是日本国家队级别的球员在实际训练中选用的内容。日本顶尖级选手所接受的训练，你还觉得“简单”吗？

进一步讲，网球世界的大趋势其实也验证了我们之前谈到的内容。国际网球联盟之前全部以“经验分析”型训练法为主，而如今已经渐渐开始转向“能力分析”型的训练方法。而且，有很多人开始沿着这种思路制定从初级到高级的系列计划，在实际训练中加以运用。换言之，网球正在由原来的“重视姿势的训练”转向“重视身体运用方式的训练”，日本网协也正沿着世界网球的大趋势开始普及新的训练方式。



网球水平提升金字塔

将前三个阶段学习的内容充分发挥出来的阶段。需要学会调整自己的状态，学会如何在场上最大限度地发挥出自己的实力。

顶尖表现

学习如何击溃对手获取得分的阶段。我们将要学习的内容包括：如何打出对方够不到的击球从而得分的“战术”以及如何按照计划削弱对方的体力从而将比赛引导向对自己有利的方向的“战略”。这部分训练需要运用很多网球的高级技巧，同时还需要能够顺利执行“战术”与“战略”的智慧。

技术

学习网球必备的专业技术的阶段。如果缺乏良好的身体素质锻炼是没办法进入此训练阶段的。在这阶段我们将要学习如何正确击球，如何为球增加旋转，以及截击、扣杀等等击球技巧。同时还会培养运动员如何观察对手的状态并且选择合适的落点进行攻击等等实战能力。

专业体力

基础体力

柔韧性、肌肉、持久力加上体力，在这阶段中我们将学习之前提到的“运用身体的方法”。同时还包括了“跑动”“抛球”“接球”“击球”等基础球技。

在日本，虽然“经验分析”型训练法在实际网球指导中仍然占有相当大的比例，但是就世界范围而言，“能力分析”型训练法已经成为主流则是无可争辩的事实。

网球拍等运动工具在不断进化，相应的网球技术也会随时代变迁而出现一些变化。而人类身体的构造以及基本的运动能力则不会因时代的改变而改变，所以世界网球界向正确运用身体能力的方向发展在某种意义上是必然的。

必须夯实基础

当然，改变训练方式并不意味着可以使自己的网球技术瞬间得到提升。只有反复练习，一步一个脚印踏实地练习才是提高网球水平的唯一捷径，这一点是永恒不变的。我们通过本页的插图“网球水平提升金字塔”表示了具体提高网

球水平的过程：“基础体力”是所有的基础，其上是“专业体力”和“技术”，最终的顶点是“顶尖表现”。这四部分构成了整个金字塔。这其中，我格外希望大家注意的是金字塔的构造。“基础体力”是支撑所有的基础，如果这个基础不牢，直接进入“专业体力”和“技术”训练的部分，最终会怎样呢？

我们拿盖房子来比喻可能更容易理解。如果在建地基这一构建基础的部分偷工减料，屋顶盖得再大，最终也会因地基无法支撑其重量而倒塌。网球也是一样，如果有运动员问我“我不会打反手削球，请您给我一些建议”，如果他的基础（基础体力）很扎实，那么我可以给他一些专业的建议和指点。而如果他的基础不够扎实，那么我就不能只教他最末端的具体动作，而是要从基础开始重新对其进行指导。





本书的结构是这样的：针对“基础体力”训练的部分是学习身体运用方法的第1章“协调能力”，针对“专业体力”训练的部分是第3章“击球技术”。如果这些基础的部分掌握得不够牢靠，即使进入第4章以后的“技术”训练部分也不会有很好的效果。

任何年龄段都可以提高水平

从前文中，大家应该也已经了解到我是十分重视正确运用身体这一点的。可能有人觉得“对于成年人来说，提高身体能力是否还有可能性”而心存不安。确实，有研究表明青少年时期是进行协调能力训练的最佳时期。但是与此相应的，也有研究证实即使是老年人也同样能够提高身体的协调能力。简而言之，凡是阅读本书的读者，都有可能提高自己的身体能力。



我曾经指导过一个24岁的男运动员。他整个学生时代都没有接触过网球，直到进入社会以后才开始网球训练。第一个月我给他安排的训练全部是提高协调能力的身体训练，最终他进入了有奖金的公开赛并且突破了第一轮。

还有一个例子，曾经有一个从未碰过网球拍的40岁主妇来到我这里上课。起初连投接球练习都做不好，但是在经过半小时协调能力训练之后，就可以与人连续击球几个回合了。

通过这些例子我们可以知道，只要经过训练，任何年龄段的人都可以提升自己的能力。换言之，任何年龄段的人都可以提升自己的网球水平。

希望大家通过学习本书的内容，掌握正确运用身体的方法，最终达到自如进行网球运动的目的。

职业网球教练 **神谷胜则**

本书十分重视“如何掌握正确运用身体的方法”。在进入正文之前，我们先来了解一下与人体有关的“关键词”。

关键词1：躯干

所有网球技术的核心部位

人体的“躯干”，特指腹肌和背肌周围的肌肉群。正如“躯干”这个词的字面意思，这部分是身体的“主干”，我们的四肢全部都是连接在躯干上的。因此，如果躯干部分比较弱，那么“跑动”“投掷”等基本动作就会缺乏稳定性。躯干对于网球这项运动来说是十分重要的部位。在抽球、截击、发球等环节，发挥着支撑整个身体、保持身体稳定的作用。本书会介绍保持躯干稳定的方法，还会重点介绍腹肌和背肌的具体训练内容。希望大家在进行其他训练时，也要时刻意识到“要保持躯干稳定”这一点。

关键词2：重心

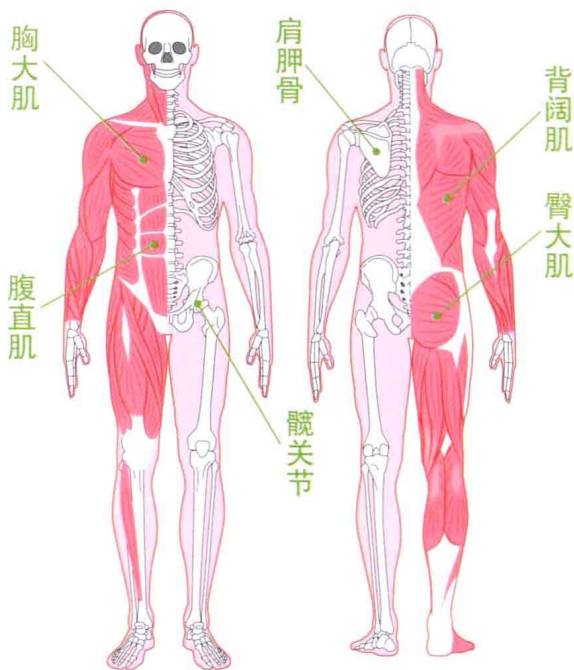
重心的稳定性将决定击球的稳定性

人体的重心位于肚脐稍微靠下的位置。重心的稳定将决定动作姿势的稳定性，也将对击球的水准产生很大的影响。例如，姿势过于前倾导致重心不稳之后，躯干部位产生的力量无法充分地从手腕传导到球拍上，很难打出有威力的击球。并且，在重心不稳的条件下观察来球，自己的击球也会变得不准确。因此，时刻注意自己重心的位置，始终保持重心的稳定性对于击球来说是十分重要的。

关键词3：内翻、外翻运动

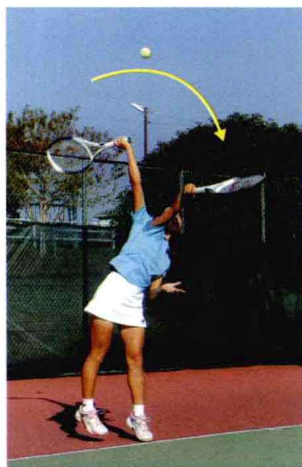
挥拍所必需的手腕运动

所谓内翻运动是指手腕等部位向内侧翻转的动作，而外翻运动则指手腕等部位向外侧翻转的动作。比如我们在扇扇子时，小臂所做的动作就是内翻运动。与之方向相反的就是外翻运动。在网球中，发球、削球、平拉球、扣杀等等所有的击球技术都需要内翻、外翻运动的支持。



▲ 网球运动中比较重要的肌肉和骨骼组织

人体由 206 块骨骼和 4000 多块肌肉组成。上图所示的肌肉与骨骼是稳定躯干和重心的重要部位。本书会经常提到这些名词，请大家务必记住。



扇扇子时手腕的内翻运动，可以活用到网球的发球中。



目 录

CONTENTS

● 如何提高网球水平?	2
● 在正式阅读本书之前希望大家掌握的关键词!	7
● 本书的阅读方法及使用方法	16
● 网球基础知识	18

第 1 章 协调能力.....19

基本概念	协调能力的重要性	20
------	----------------	----

训练单元

单元 1 ◎ 站立	24
单元 2 ◎ 踏步	25
单元 3 ◎ 行走	25
单元 4 ◎ 快速行走	26
单元 5 ◎ 小跑	26
单元 6 ◎ 变速跑	27
单元 7 ◎ 滚球	28
单元 8 ◎ 下手抛球	29
单元 9 ◎ 上手抛球	29
单元 10 ◎ 利用身体单个部位进行投掷	30

单元11◎练习各种角度的投球	31
单元12◎远投	32
单元13◎停球	33
单元14◎轻抛接	34
单元15◎接鸡蛋	34
单元16◎接坠落球	35
单元17◎投接球	36
单元18◎跪地式投接球	37
单元19◎快速投接球	37
单元20◎远距离投接球	38
单元21◎弹地投接球	38
单元22◎后背接球	39
单元23◎口袋抓球	39
单元24◎单手交替投接球	40
单元25◎单手击球	41
单元26◎手脚并用回击坠落球	41
单元27◎拍球	42
单元28◎用手或球拍击球	43
单元29◎击打道具	44
单元30◎击打健身球	44
单元31◎用球拍击球	45
单元32◎用球拍捡球	46

第2章 脚步移动 47

基本概念 脚步移动的重要性	48
---------------	----

训练单元

单元33◎预备姿势	50
单元34◎躯干平衡	50
单元35◎2~3步冲刺跑	51
单元36◎冲刺跑减速	51
单元37◎学会控制速度变化	52
单元38◎横向脚步移动	53
单元39◎理解各种步法	54
单元40◎冲刺时的脚步切换	56
单元41◎触桩折返、8字绕桩练习	57
单元42◎根据背后的来球开始冲刺	58
单元43◎快速反应抓球练习	58

基本概念 击球技术的重要性.....	60
--------------------	----

训练单元

单元 44 ◎投篮式抛球.....	62
单元 45 ◎习惯来球的滞空时间.....	62
单元 46 ◎教练一对多的拍球接龙.....	63
单元 47 ◎球拍传球游戏.....	63
单元 48 ◎单次反弹截击球.....	64
单元 49 ◎锁定目标.....	64
单元 50 ◎向移动物投球.....	65
单元 51 ◎移动投接球练习.....	65
单元 52 ◎脚下传球.....	66
单元 53 ◎双人同时投接球.....	67
单元 54 ◎随机投接球练习.....	67
单元 55 ◎用路障抓球.....	68
单元 56 ◎移动回球.....	69
单元 57 ◎持拍投接球.....	70
单元 58 ◎甩水管.....	70
单元 59 ◎甩动钓鱼竿.....	71
单元 60 ◎挥扫帚.....	71
单元 61 ◎依靠日常生活中的常见动作学习挥拍.....	72
单元 62 ◎投掷大球.....	73
单元 63 ◎实心健身球投接球训练.....	74
单元 64 ◎走动中挥拍.....	74
单元 65 ◎阶梯挥拍.....	75
单元 66 ◎持拍滚球训练.....	75
单元 67 ◎下压式持拍滚球练习.....	76
单元 68 ◎持拍守门.....	76
单元 69 ◎低空弹地接球.....	77
单元 70 ◎轻击低空弹地球.....	77
单元 71 ◎截击与投球.....	78
单元 72 ◎截击与抽球.....	78
单元 73 ◎弹地接力.....	79
单元 74 ◎隔线对击球.....	79
单元 75 ◎长距离对击球.....	80
单元 76 ◎障碍对击球.....	80
单元 77 ◎使用滞空时间较长的球进行对击球训练.....	81
单元 78 ◎垂直击打羽毛球.....	81

专栏 1 “快易网球” 享受网球的乐趣 !	82
-----------------------	----

第 4 章 抽球 83

技术解说 ● 正手抽球	84
● 反手抽球(单手)	86
● 反手抽球(双手)	88

训练单元

单元 79 ◎ 学习击球技术	90
单元 80 ◎ 移动击打下坠球	90
单元 81 ◎ 定点击球	91
单元 82 ◎ 击打不同方向的来球	92
单元 83 ◎ 底线外击球	93

技术解说 ● 上旋球	94
● 削球	96
基本概念 ● 旋转的重要性	98

训练单元

单元 84 ◎ 旋转练习	99
单元 85 ◎ 高吊上旋球与对角上旋球	100
单元 86 ◎ 上网削球与防守削球	102
单元 87 ◎ 放小球	104
单元 88 ◎ 空间意识练习	105
单元 89 ◎ 击打近前的目标	105
单元 90 ◎ 本垒打击球	106
单元 91 ◎ 不弹地击球	106
单元 92 ◎ 抽击长短球	107
单元 93 ◎ 发球线中点抽球	108
单元 94 ◎ 发球线横向移动抽球	108
单元 95 ◎ 底线横向移动抽球	109
单元 96 ◎ 底线抽击长短球	110
单元 97 ◎ 8 字移动抽球	111
单元 98 ◎ 四人左右摇摆击球	112
单元 99 ◎ 左右移动正反手抽球	113
单元 100 ◎ 折返抽击对角球	114
单元 101 ◎ 回身正手抽球	115
单元 102 ◎ 定点连续 3 次击球	116
单元 103 ◎ 双定点连续 3 次击球	117
单元 104 ◎ 连续回击截击球	117

单元 105	提高动作速率	117
--------	--------	-----

专栏 2	车牌号和香火钱也有讲究,胜利源自于“坚定的信念”	118
------	--------------------------	-----

第 5 章 网前技术 119

技术解说	● 正手截击	120
	● 反手截击	122
	● 扣球	124

训练单元

单元 106	确认网球的基本动作	126
单元 107	发球线中点截击	127
单元 108	投接球与持拍击球	128
单元 109	发球区对角截击	129
单元 110	截击旋转练习	130
单元 111	高位截击	131
单元 112	低位截击	132
单元 113	高位截击与扣球	133
单元 114	扣球基本练习	134
单元 115	双手持拍扣球	135
单元 116	截击、扣球切换练习	135
单元 117	跳起扣球	136
单元 118	半截击	137
单元 119	放小球	138
单元 120	截击高吊球	139
单元 121	变化球双打练习	140
单元 122	随击球移动	141
单元 123	随击球配合截击	142
单元 124	防穿越练习	143
单元 125	对角随击球与截击	144
单元 126	节奏训练	145
单元 127	综合击球练习	146

第 6 章 综合练习 147

基本概念	多拍回合的要点	148
------	---------	-----

训练单元

单元 128	1/8 小场训练	150
单元 129	不规则多拍回合练习	150
单元 130	网上开球多拍回合训练	151
单元 131	排球式练习	151

单元 132	◎羽毛球对击	152
单元 133	◎小场控球对击训练	152
单元 134	◎隔网投接球与多拍抽球	153
单元 135	◎直线或对角多拍回合训练	154
单元 136	◎半场对全场抽球	155
单元 137	◎对角僵持切换直线攻击	156
单元 138	◎蝴蝶阵抽球练习	157
单元 139	◎2对1抽球练习	158
单元 140	◎1对1截击	159
单元 141	◎2对1截击	159
单元 142	◎半场对全场截击	160
单元 143	◎不规则截击	161
单元 144	◎截击抽球	162
单元 145	◎1对1	162
单元 146	◎随击球对放小球	163
单元 147	◎半场对全场截击抽球对击训练	164
单元 148	◎移动截击抽球对击练习	164
单元 149	◎随机高位截击训练	165
单元 150	◎2对2截击比赛	166

第7章 发球·接发球 167

基本概念	●接发球的要点	168
技术解说	●接发球	170

训练单元

单元 151	◎学习接发球的准备姿势	172
单元 152	◎抓住对方的发球	173
单元 153	◎掌握垫步步法	174
单元 154	◎学习转肩击球技术	174
单元 155	◎接发球击球训练	175

基本概念	●发球	176
技术解说	●发球的要点	178
	●切发球	180
	●上旋发球	182

训练单元

单元 156	◎投掷重球	184
单元 157	◎上抛球训练	184
单元 158	◎依靠球拍明确上抛球的位置	185

单元 159	◎利用球拍确定上抛球的高度	185
单元 160	◎利用围墙确定上抛球的高度	186
单元 161	◎前臂内翻转	186
单元 162	◎分解发球动作	187
单元 163	◎以球撞球	188
单元 164	◎瞄准围墙上的目标进行发球练习	188
单元 165	◎瞄准地上目标物进行发球	189
单元 166	◎向地面叩击	189
单元 167	◎利用所学知识发球进区	190
单元 168	◎按照“1、2、3”“1、2”的节奏击球	191
单元 169	◎向捕手发球	192
单元 170	◎培养空间意识	192
单元 171	◎利用地球仪,理解旋转的意义	193
单元 172	◎半场(带发球)对击训练	194
单元 173	◎乒乓球式多拍回合	195
单元 174	◎3球制多拍回合训练	195
专栏 3	对于讨厌训练的运动员,逛神社才是最适合的训练方法	196

第 8 章 比赛战术 197

基本概念	●网球也是计算概率的运动	198
	●区域控场	200
	●空间控场	202
	●时间控场	203

训练单元

单元 175	◎V字形进攻	204
单元 176	◎N字形进攻	205
单元 177	◎X字形进攻	206
单元 178	◎如何应对对方的进攻	207
单元 179	◎关于下坠球的要点	208
单元 180	◎关于穿越球的要点	209
单元 181	◎关于随击球的要点	210
单元 182	◎关于如何应对反手球	211

基本概念	●双打的理论	212
	●双打基本站位之“雁行站位”	214
	●双打基本站位之“平行站位”	216
	●双打的基本理论“模式练习”	218

第9章 体能训练..... 219

训练单元

单元 183 ◎ 准备运动.....	220
单元 184 ◎ 肩部伸展运动.....	222
单元 185 ◎ 腿部延展运动.....	223
单元 186 ◎ 力度伸展训练.....	224
单元 187 ◎ 平衡训练.....	225
单元 188 ◎ 静止训练.....	226
单元 189 ◎ 跑场踩节奏.....	227
单元 190 ◎ 敏捷度训练.....	227
单元 191 ◎ 迷你跨栏.....	228
单元 192 ◎ 标盘侧滑步训练.....	228
单元 193 ◎ 迈大步训练.....	229
单元 194 ◎ 线路训练.....	229
单元 195 ◎ 直线运动.....	230
单元 196 ◎ 换球训练.....	231
单元 197 ◎ 网状训练.....	232
单元 198 ◎ 球阶运动.....	232
单元 199 ◎ 滚球训练.....	233
单元 200 ◎ 接球训练.....	233
单元 201 ◎ 腹肌训练.....	234
单元 202 ◎ 背肌训练.....	235
单元 203 ◎ 俯卧撑训练.....	235
单元 204 ◎ 下蹲训练.....	236
单元 205 ◎ 弓步运动.....	236
单元 206 ◎ 体侧踢腿运动.....	237
单元 207 ◎ 药球训练.....	237
单元 208 ◎ 跳跃运动.....	237
● 写给读者的话.....	239