

Winning Tennis

The Smarter Player's Guide

网球制胜

实用技战术图解

(修订版)

【英】罗伯·安东 (Rob Antoun) 著 何柏贤 译

国际职业网球联合会 (ATP) 排名榜选手

英国草地网球协会(LTA)最高级别教练

倾力打造

动作细节、场景实拍、赛场模型

高度可视化教你读懂对手、提高胜算



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

winning Tennis

网球制胜

实用技战术图解（修订版）

【英】罗伯·安东（Rob Antoun）著 何柏贤 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

网球制胜：实用技战术图解 / (英) 罗伯·安东
(Rob Antoun) 著；何柏贤译. -- 2版 (修订本). --
北京 : 人民邮电出版社, 2017.7
ISBN 978-7-115-44562-9

I. ①网… II. ①罗… ②何… III. ①网球运动—图
解 IV. ①G845-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第000474号

版权声明

Copyright © 2013 Marshall Editions.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright holder.

The Simplified Chinese Language edition © Posts & Telecom Press

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书为修订版，由国际职业网球联合会 (ATP) 排名榜选手、英国草地网球协会 (LTA) 最高级别教练写作，通过四色高清大图、真人模特照片、球场实况示意图等高度可视化手段，介绍如何通过对手给出的视觉线索判断球场上的正确接球位置和预测球路，更好地运用已有技巧去赢得更多的比赛。

本书通过五个主要的网球赛场情况，给出关于发球、回球、底线打球、网前打球的技巧建议以及当你的对手接近球网时你的应对方法。本书不仅介绍了打网球的基本技巧，而且给出提高和改善你做决定的技巧的建议。除此之外，在本书的最后章节还介绍了网球常见的比赛形态、世界最佳网球运动员主要的打球方法以及如何把这些方法运用到你的比赛当中。

◆ 著 [英] 罗伯·安东 (Rob Antoun)
译 何柏贤
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京华联印刷有限公司印刷
◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 9 2017年7月第2版
字数: 314千字 2017年7月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-6956号

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目 录

- 序言 5
- 如何使用本书 8
- 1 分析网球比赛 10**
- 2 发球 20**
- 3 回球 46**
- 4 底线外比赛 68**
- 5 网前比赛 88**
- 6 对手的网前比赛 104**
- 7 常见的比赛形态 120**
- 术语表 140
- 索引 142
- 出版社后记 144
- 作者后记 144



Winning Tennis

The Smarter Player's Guide





Winning Tennis

网球制胜

实用技战术图解（修订版）

【英】罗伯·安东（Rob Antoun）著 何柏贤 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

网球制胜：实用技战术图解 / (英) 罗伯·安东
(Rob Antoun) 著；何柏贤译. -- 2版(修订本). --
北京 : 人民邮电出版社, 2017.7
ISBN 978-7-115-44562-9

I. ①网… II. ①罗… ②何… III. ①网球运动—图
解 IV. ①G845-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第000474号

版权声明

Copyright © 2013 Marshall Editions.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright holder.

The Simplified Chinese Language edition © Posts & Telecom Press

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书为修订版，由国际职业网球联合会(ATP)排名榜选手、英国草地网球协会(LTA)最高级别教练写作，通过四色高清大图、真人模特照片、球场实况示意图等高度可视化手段，介绍如何通过对手给出的视觉线索判断球场上的正确接球位置和预测球路，更好地运用已有技巧去赢得更多的比赛。

本书通过五个主要的网球赛场情况，给出关于发球、回球、底线打球、网前打球的技巧建议以及当你的对手接近球网时你的应对方法。本书不仅介绍了打网球的基本技巧，而且给出提高和改善你做决定的技巧的建议。除此之外，在本书的最后章节还介绍了网球常见的比赛形态、世界最佳网球运动员主要的打球方法以及如何把这些方法运用到你的比赛当中。

◆ 著 [英] 罗伯·安东 (Rob Antoun)
译 何柏贤
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 http://www.ptpress.com.cn
北京华联印刷有限公司印刷
◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 9 2017年7月第2版
字数: 314千字 2017年7月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-6956号

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

当我们想要提高自己的网球技术时，我们一般会额外花时间去练习怎样能更快、更准、更稳地去击球。然而，网球是一项既是发球也是接球的运动，也就是说，打网球的时候，我们一半的时间用于准备迎接即将落到我们面前的网球。最成功的网球运动员是那些在瞬间就能有效地做好准备的人——他们最懂得如何接球。

如果你能更好地接球，那么你就更能预见你的对手将要发出的球，更快、更准地感知球的位置，然后在球场上可能的最好位置去准备回球。在比赛过程中，对手会给出非常多的视觉线索，这些线索能告诉你他们最有可能以什么方式以及在何处击球。这本书会帮助你分析这些线索，使你能更好地回球——运用已学的技巧去赢更多的比赛。

这本书比较特别，因为它不会告诉你怎样去击球。它主要针对有竞争力的周末玩家，纯粹把重心放在分析对手的动作上，从而使你在任何的比赛中都能更快、更容易地获取最大的成功。这本书主要针对对手在任何比赛中最有可能发出的球，然后以专业的技术和战术策略去分析这些球。

本书会告诉你怎样通过对手在球场上的位置去预见这个球，怎样握拍和转向以及怎样通过视觉线索去分析他或她最喜欢的打球模式。你也会学习到即将到来的球的飞行会如何影响你的准备和在球场上的位置，你也会学到怎样根据你的所见来回球。以网球运动中五种主要的情况来分，这本书主要给出关于发球、回球、底线打球、网前打球的技巧建议以及当你的对手接近球网时你的应对方法。每一章都会给出如何根据你的对手的计划来寻找可能的击球方式——有众多配图以及图表来解释每一个场景。

在本书的前面部分你会学到打网球的基本技巧，使用预见和感知技巧去更仔细地观察对手的动作和球。本书也会给出提高和改善你做决定的技巧的建议——包括一套系统的方法，这套方法能帮助你在任何情况下都能收集对手的资料。

本书最后一章主要是介绍网球常见的比赛形态、世界最佳网球运动员主要的打球方法，以及如何把这些方法运用到你的比赛当中。在本书中，你能找到应对每一种比赛形态的具体方法——即使是面对最有智谋的对手，你也总能找到应战之道。

我衷心希望您能赢得更多的网球比赛！

罗伯·安东
Rob Antoun

● 分析网球比赛

诺瓦克·德约科维奇善于接球和发球

目 录

- 序言 5
如何使用本书 8
1 分析网球比赛 10
2 发球 20
3 回球 46
4 底线外比赛 68
5 网前比赛 88
6 对手的网前比赛 104
7 常见的比赛形态 120
术语表 140
索引 142
出版社后记 144
作者后记 144







如何使用本书

8

你不需要从头到尾读完本书，你可以直接翻看你最感兴趣的章节。想一下不同类型的打法——发球、接发球、底线打法和网前打法——你的优势和劣势在哪里。想想在球场哪个位置让你觉得最舒适，在哪一种策略环境下你最需要帮助。

需考虑的关键问题 此版面突出标明关键点，提醒你该怎么提高你的比赛技能。

学习内容 最醒目的版面突出显示很多照片，展示给你看你的对手在做什么。

配有简图 强调的记号提醒需要寻找的关键点。

单打还是双打？ 这本书的建议既适用于单打，也适用于双打。清晰的标题词会给出指示：所给的建议是更适合单打还是更适合双打。

比赛模式 适用于单打或是双打，在具体的情况下，你可以运用这些即时可用的比赛方法来赢得比赛。

提示和练习版面 每一章都提供改善技巧和运动练习建议的小贴士，那么你平时就可以运用这些小贴士多加练习，以便能从这本书中学到更多的技巧。

知道将球发到何处

通常，选手都是在没有考虑他们的对手的前提下就开始发球。仔细观察对手的球场位置、喜好和步伐，这些线索能给你的发球带来很大的帮助。

球场位置：找到缺口

对手在接球位置通常能给你很多线索——告诉你他最好的击球类型。他可能会通过某个位置来掩盖他比较明显的接球弱点。你自己留有更多的机会来击出他想要的球。然而，这么做也无意地为你创造更多发球的空间。

对一些球员来说，把发球的空隙也是一个很好的技巧。把球发向球场的边线是特别有效的。发球的深度也可使接球的人在击球时，更从一个最近的位置跳来击球。

需谨记的关键信息

- 你应该选择哪种发球？ 对此给予注意并根据对手的喜好调整。
- 你应该如何发球？ 用一种你认为对手最不熟悉的发球。
- 把你接球动作隐藏，第一发和第二发的比赛中只打接球的空隙。

在占先区保护反手

对于正在占先区保护的反手，注意，球之间的空位是发球的目标。

在右区保护反手

对于正通过靠近球体中间位置的反手，保护的反手比左侧的反手更容易。虽然反手的空位比左侧的空位正中更远，但是反手的空位在球场上占据了比较大的空间。

球场位置：注意间距

有的时候，从球场边缘发球到场地是非常不好的。只有技术不好的球手（通常是第二次发球）才会使用这种方式，因为这给你的对手一个机会击出带攻击性的角度球。同时这也给你自己带来压力。在这种情况下，你应该发出更多球的中间空隙，来减少对手击出角度球的可能性。

提示：网球室外草地

要注意的一条重要的事：仅在距离对手较近的情况下发出外角球。如果发球力量很好时，此时的空位会是一个更好的选择。

比较弱的第一次中楣发球

本章展示了两种比较弱的第一次发球：（1）由于将发球的球拍向右侧移动，对手可以使用将球拍向左侧的反手切削球；（2）由于将球拍向左侧移动，对手可以使用将球拍向右侧的反手切削球。

比较弱的第二次外角发球

本章展示了两种比较弱的第二次发球：（1）由于将发球的球拍向右侧移动，对手可以使用将球拍向左侧的反手切削球；（2）由于将球拍向左侧移动，对手可以使用将球拍向右侧的反手切削球。

单打：建立针对一个比较弱的第二次发球的模式

第二次接发球是直接给对手增加压力的一个好方法。然而，回球后你需要使用一系列的击球来保持并建立你在比赛中的势头。而面对一个很弱的第一次发球，再一个比较弱的第二次发球也到球场的空位处。真的是一个优势，逼迫对手在球场边缘位置：远的位置或近的位置接球。

接球策略

击出低网前球，本章球拍位置是最重要的。如果你希望对手击球时真的施加出最大的压力，你就朝前移动，因为球可能只会撞到你的腿。那么下一个球你通常都应该得分。如果球觉得你的发球没有给对手足够的压力，那么球为站在底线内击球是一个好的选择。

比赛模式

在进行以下四种网球比赛中中间位置：（1）单打比赛，（2）双打比赛，（3）混合双打比赛，（4）网球锦标赛。一些球的击球位置，那么就使用右手击球这一侧，或者左手击球那一侧。对于那些击球力量大大的选手，右手击球通常能带来更大的威力。

右区击球

斜线球

击球时球拍向右侧移动，然后用右手击球。球拍以直角击球，然后用右手击球。注意这里的球拍是如果从这个位置击出足够的空位的。

充分的准备

球拍放在底线内的位置，不要离正手或反手太近。球拍最好是稳定的。

左区球

球拍放在底线内的位置，不要离正手或反手太近。球拍最好是稳定的。

双打模式

通过反手击球（1），攻击球拍的左侧，然后用左手掌握球拍击出球拍。

内部吸引防守反击

如果球拍向正面，那么以内侧吸引防守反击球拍（1），然后用右手掌握球拍击出球拍。

提示：第二次击球时重击空中球

回球时第二次击球时要击球的中心，保持球拍比第一次击球时稍高一些，这样更容易到达球拍的中心。球拍的第二击球时要击球的中心，保持球拍比第一次击球时稍高一些，这样更容易到达球拍的中心。

反手深球

击球时球拍向右侧移动，球拍的球拍比第一次击球时稍高一些，这样更容易到达球拍的中心。

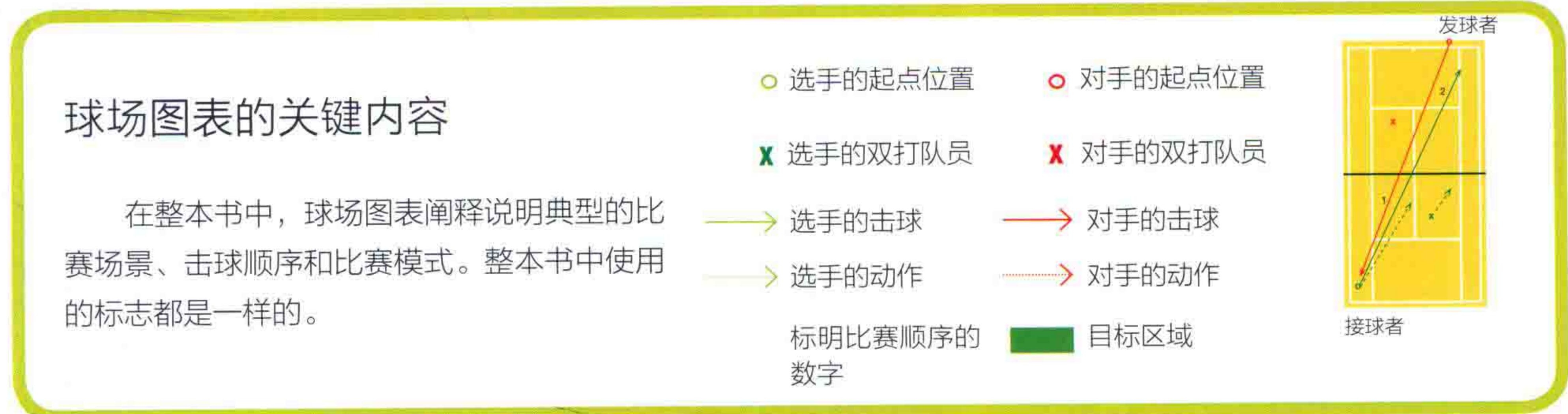
提示：离你的底线

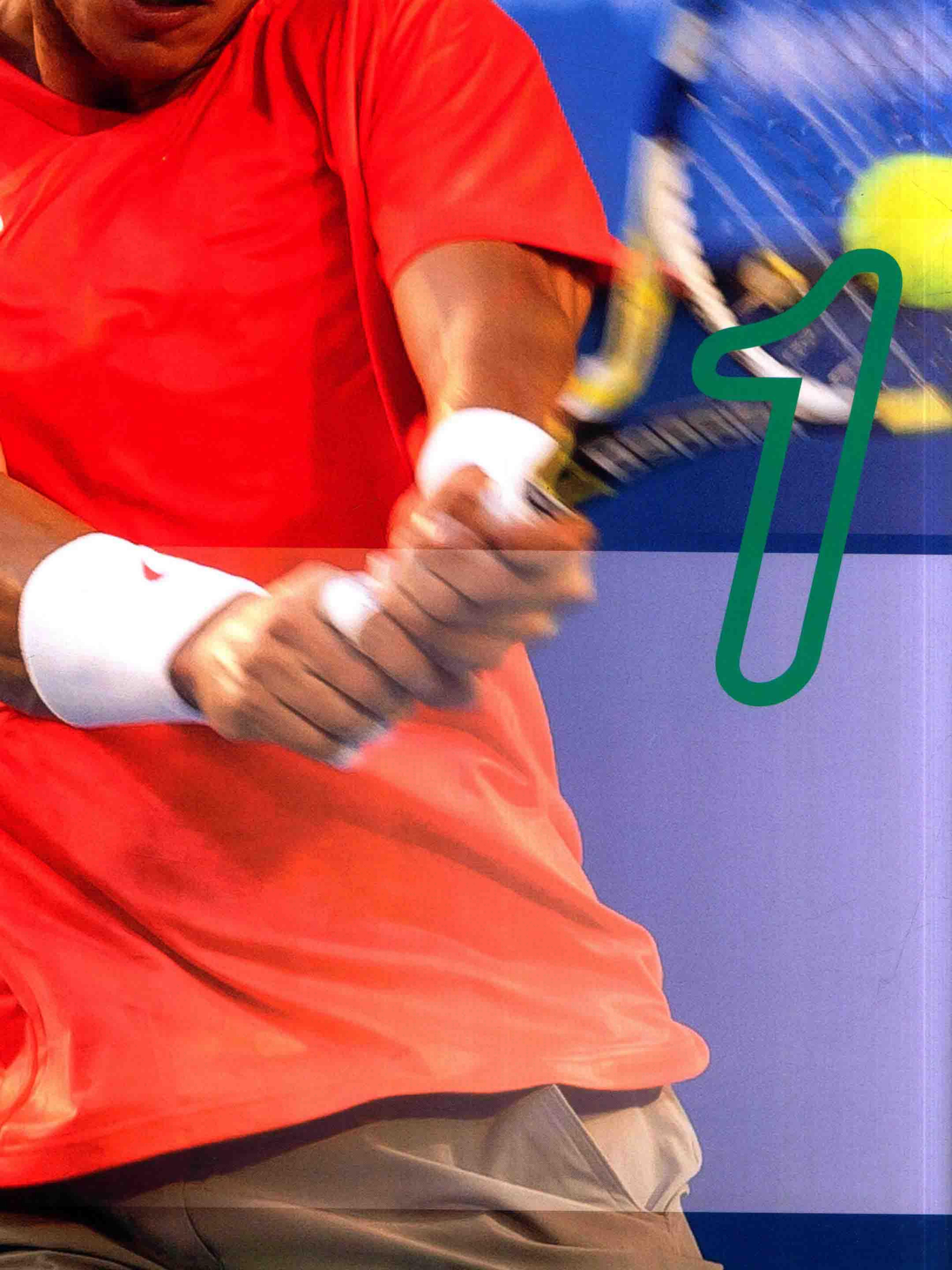
第一次发球时，要求你自己远远只和三击球一样远，比球拍中靠多六个球拍的距离，这样你才能击出更多的球。球拍自然地垂直于球拍，这样你可以在马上面上球拍，击出最好的球。



球场图表 在任何情况下，“选手”代表你，并且位于图表的最下面，对手通常都出现在图表的最上面。在发球和接发球章节中——你，也就是选手，就换为发球者或接球者。

选手图标 一些图片上标有圆圈，这就表示图片的建议是提供给你而不是对手的。





分析网球比赛

“分析网球比赛”的能力是非常重要的，经常会被提到，却很少有人会教你怎么去了解网球比赛。你可能会觉得很惊讶，把更多的注意力放在你的发球和接球上，这就能成为真正的武器，能极大地增加你在比赛中的胜算。本章主要讲解一些关键技巧，帮助你获得胜利，同时也详细讲解“分析网球比赛”的真正意义。

1 分析网球比赛的真正意义

网球既是接球也是发球运动。本节教你怎么样从生理上和心理上都准备好的迎接即将到来的球，也就是说在击球前做好最佳的准备。

参见第12—13页

2 预见和感知

预测对手即将要击的球，拥有这一能力是你在任何比赛中的一大优势。本节主要讲解不同类型的预见技能，帮助你去应战不同类型的对手。除此之外，还讲解了如何通过快速感知即将要击来的球的特点来准备下一个击球。

参见第14—17页

3 明智的决定

使用好预见和感知技巧后，该是时候决定怎么击球了！本节非常重要，讲解了一种简单的方法，教你根据不同的情况去准确地锁定击球的方式。

参见第18—19页



1

分析网球比赛的真正意义



一位真正懂得网球比赛的选手跟对手相比是有着很大的优势的。了解网球比赛就意味着能够预见下一个击球、下一场比赛以及在比赛过程中最有可能发生的事情——使你做出更快、更有效的反应，然后做出最终的明智决定。

作为一位真正懂得网球比赛的选手，你会明白你的每一次击球是如何影响对手，以及他最有可能做出什么反应，从而使你能充分地使用具体的、反复的策略和技巧。你还会明白如何综合使用不同的网球比赛方式——最终帮助你在比赛中扬长避短。提前计划的能力也能帮助你控制自己的情绪，因为你更清楚地知道下一步会发生什么。不管得分是多少，减少对未知的恐惧能够给你极大的帮助，让你建立自信心。

分析网球比赛也意味着读懂对手的情绪。细心观察对手在比赛过程中发出微妙的生理和心理上的信息，这能让你更加清楚他的想法和情绪。例如，以很多不同的方式展现出的怒气、沮丧或者是恐惧，知道你的对手的情绪会直接影响你下一步是要对他进行攻击、防守。最后，分析网球比赛能让你先于对手来击球。接下来的各节会教你如何通过提高接球技巧来获得优先反应——这需要很好的预见和感知，以及出色的明智抉择能力。



需谨记的关键信息



了解你的比赛

努力去了解你自己的优势和劣势，这能帮助你在任何时候做出最佳的击球决定。



多点知识，少点恐惧

你越了解对手（比赛前或者比赛过程中），你就越不会害怕对手会如何对战你。



优秀的预见技能

仔细观察对手如何击球，这会给你每次的比赛带来很大的优势。选手预期对手接下来要做的事，然后做好准备去接球。



提高接球技能

在网球训练中，非常容易忘记这一点，就是选手只用半程比赛的时间来击球。剩下的半程时间用于接球。有趣的是，大部分的培训资源都致力于帮助选手单纯通过掌握发球的技巧来提高比赛能力。

与教练合作 教练最善于在如何击球方面给出科学的指导。这是因为发球是非常重要的。在抓拍、挥拍和步法方面都给出了详细的分析和清晰易见的改善方法。然而，提高选手的接球技能更为棘手。这是因为接球的步骤始于选手的大脑，所以要掌控进度则更为困难。结果，比赛至

关重要的部分就经常被忽视。

你的准备位置 从生理的角度来看，想要更好地接球，你需要选好准备位置。也就是说你需要保持膝盖弯曲（努力使膝盖放松），脚与肩膀同宽。低头（比正常高度低一个头的高度），保持挺直姿势并且面向前。当对手要击球时，你需要在适当的时候移动脚步。微小的跳跃可以用来使你的身体重心保持平衡，准备去迎接来自各个方向的球。这种跳跃能有效地使你的重心更高，你也就能够更快、更敏捷地移动。最理想的情况是，不管你在球场哪个位置，每次对手要击球时，你都能重新回到准备好的起点位置，然后移动脚步。



与教练合作

让你的教练帮助你练习接球和发球技巧。



好的准备位置

寻找一个能让你保持平衡并且易于移动的位置。



你的准备状态 你的心理状态与你的生理状态一样重要。在对手击球时，精神要高度集中于对手（预见，参见第14—15页），球一离开球拍线，你要马上追上球（感知，参见第16—17页）。把精神集中于这两方面能使你每次都能做出最佳的接球决定（决定，参见第18—19页）。

好的准备状态

每次要击球前都要保持精神高度集中。