

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 (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

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才能更快、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、更轻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

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

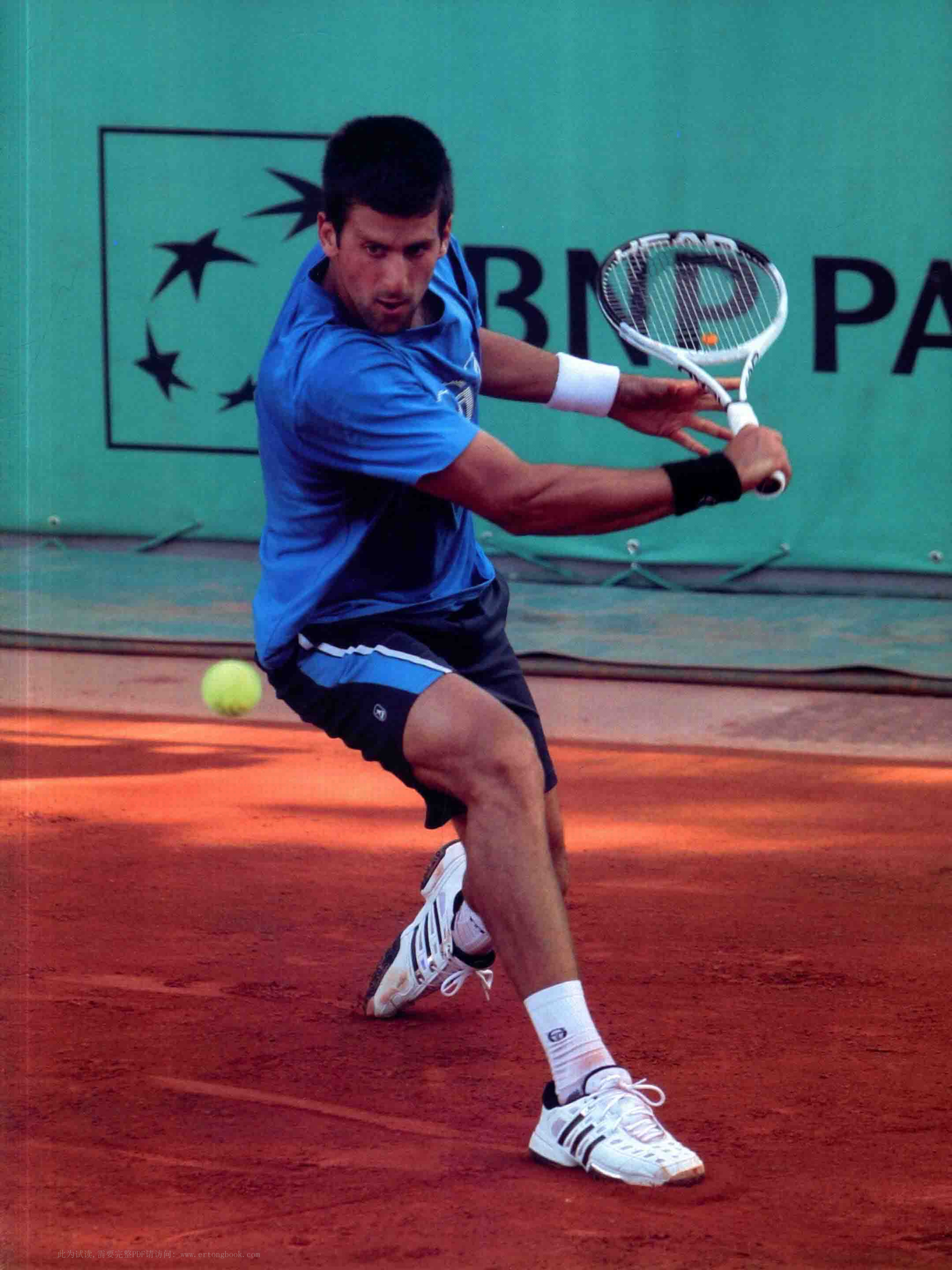
术语表 140

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。

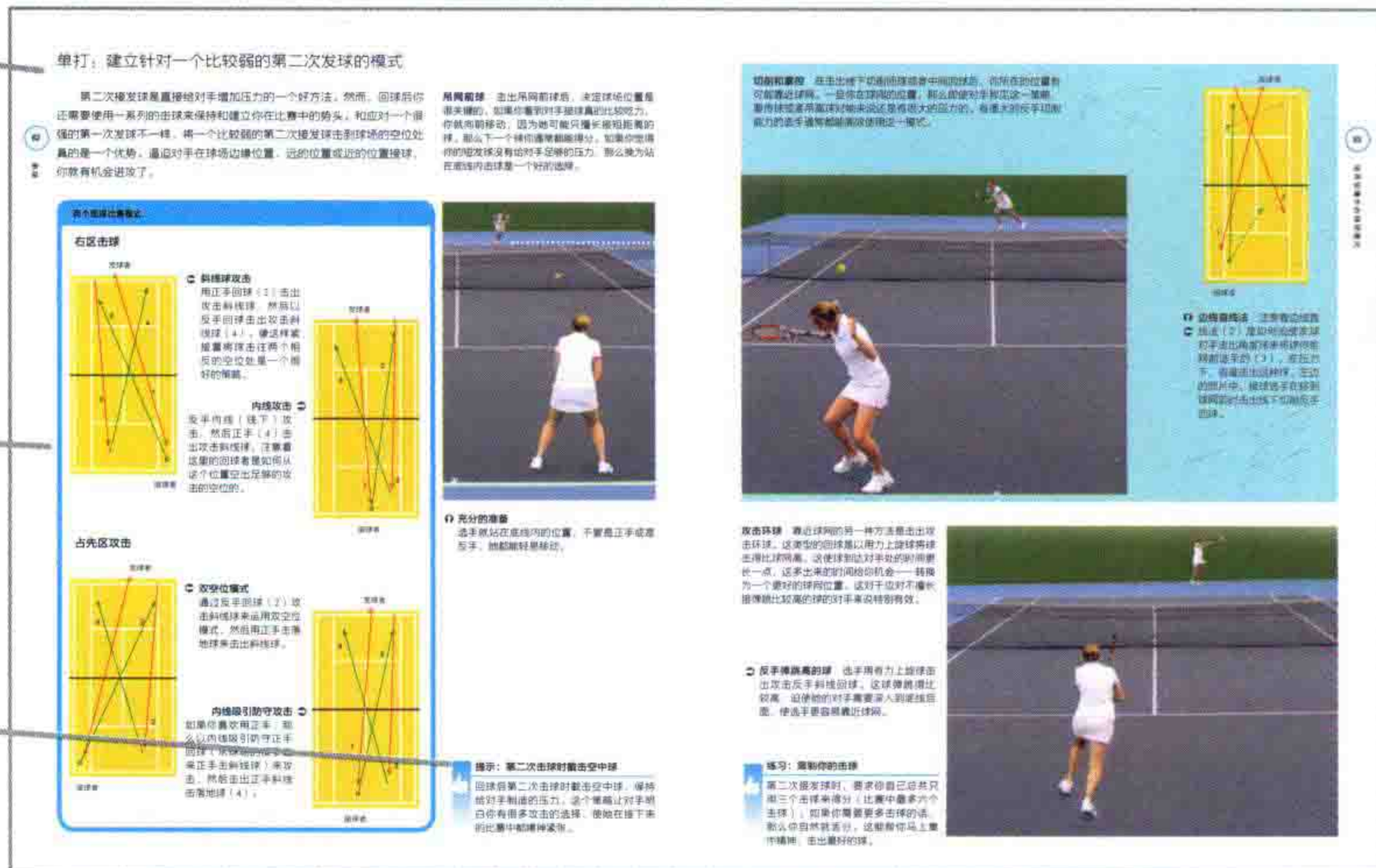
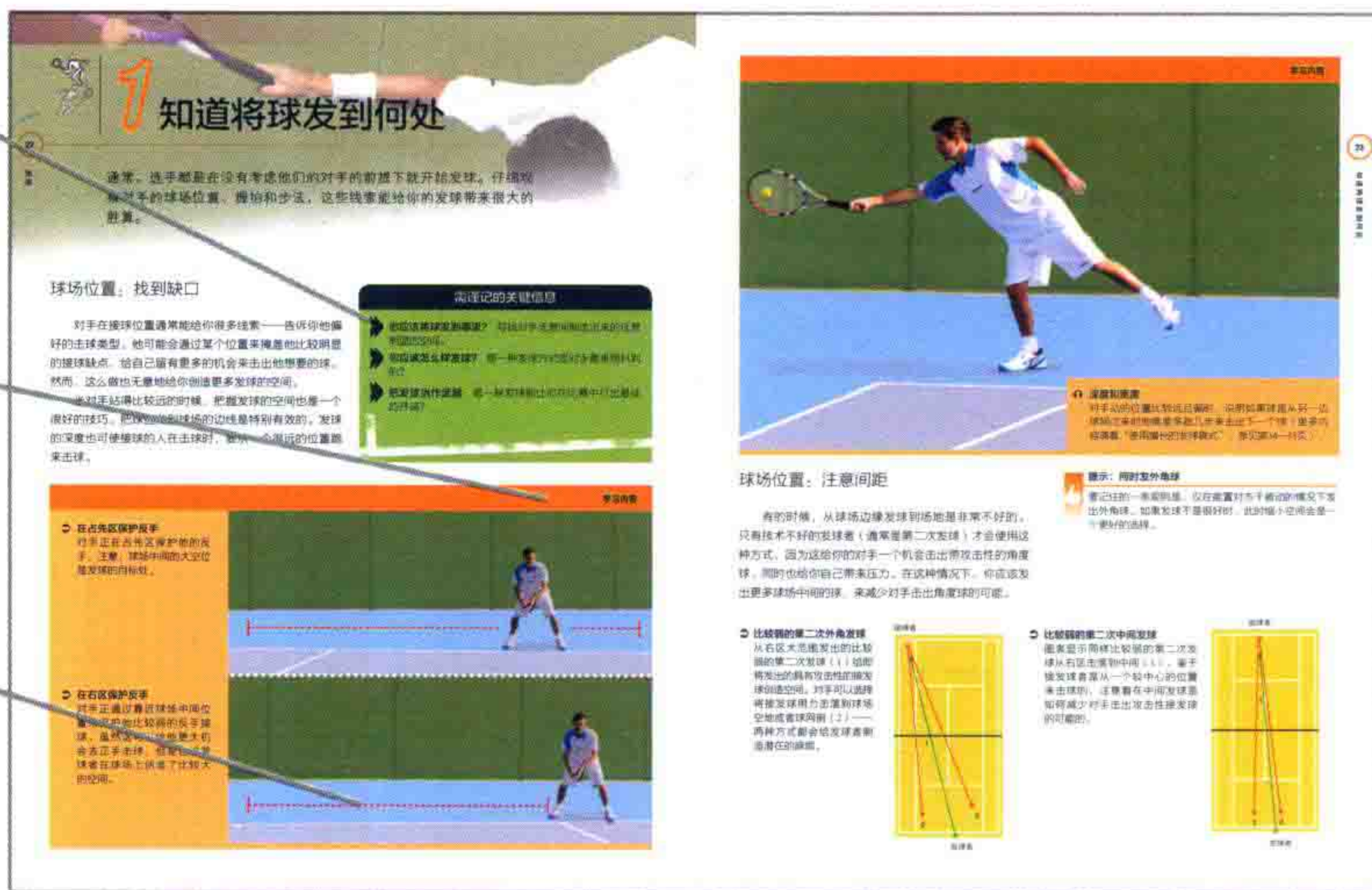
学习内容 最醒目的版面突出显示很多照片，展示给你看你的对手在做什么。

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。



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。

球场图表的关键内容

在整本书中，球场图表阐释说明典型的比赛场景、击球顺序和比赛模式。整本书中使用的标志都是一样的。

○ 选手的起点位置

○ 对手的起点位置

X 选手的双打队员

X 对手的双打队员

→ 选手的击球

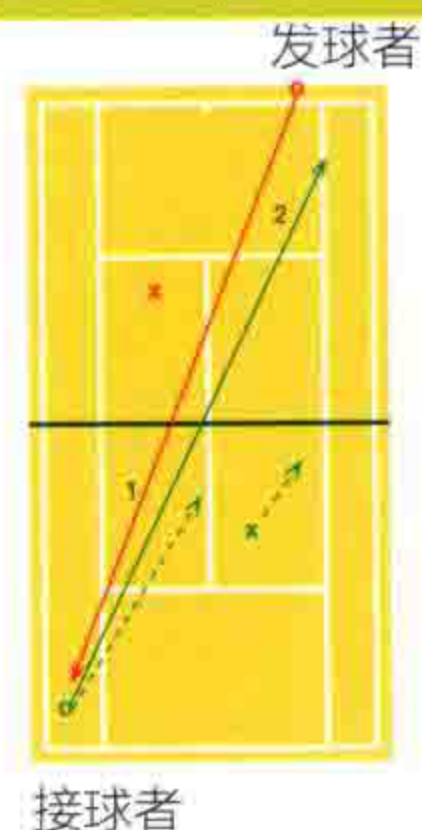
→ 对手的击球

→ 选手的动作

→ 对手的动作

标明比赛顺序的数字

■ 目标区域





1



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去迎接即将到来的球，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。

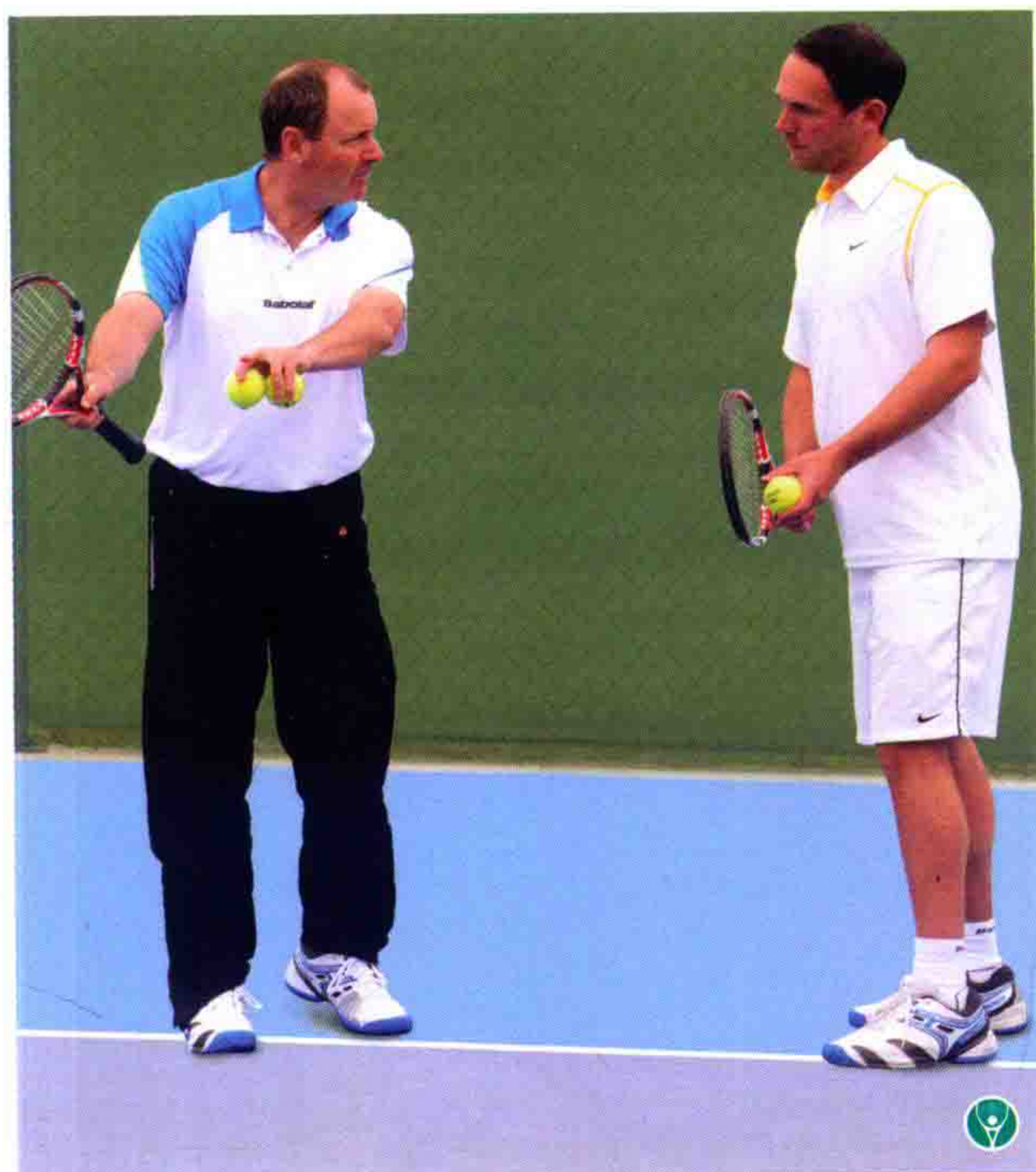
提高接球技能

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

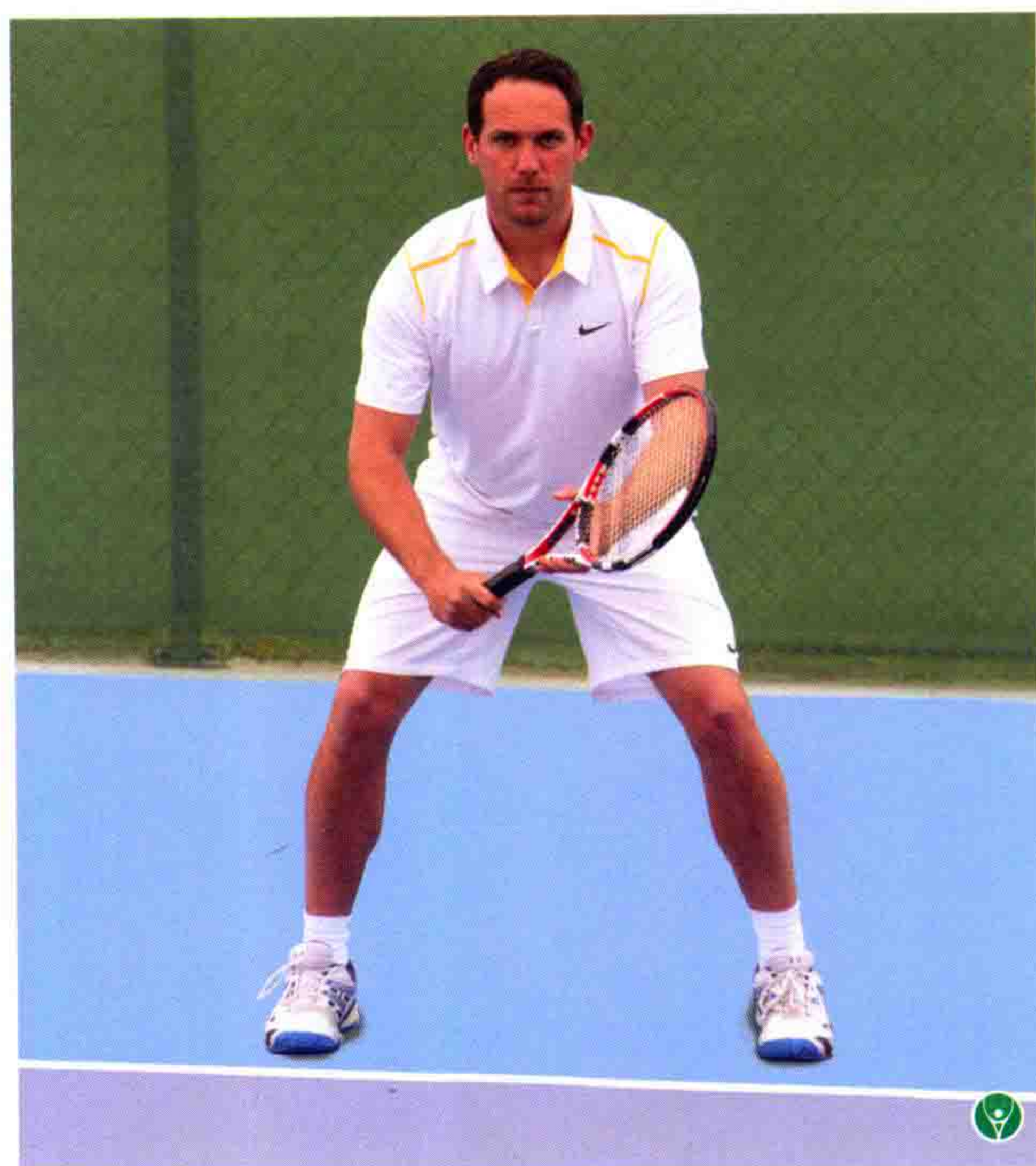
关重要的部分就经常被忽视。

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。



① 与教练合作

让你的教练帮助你练习接球和发球技巧。



② 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）。

③ 好的准备状态

每次要击球前都要保持精神高度集中。

