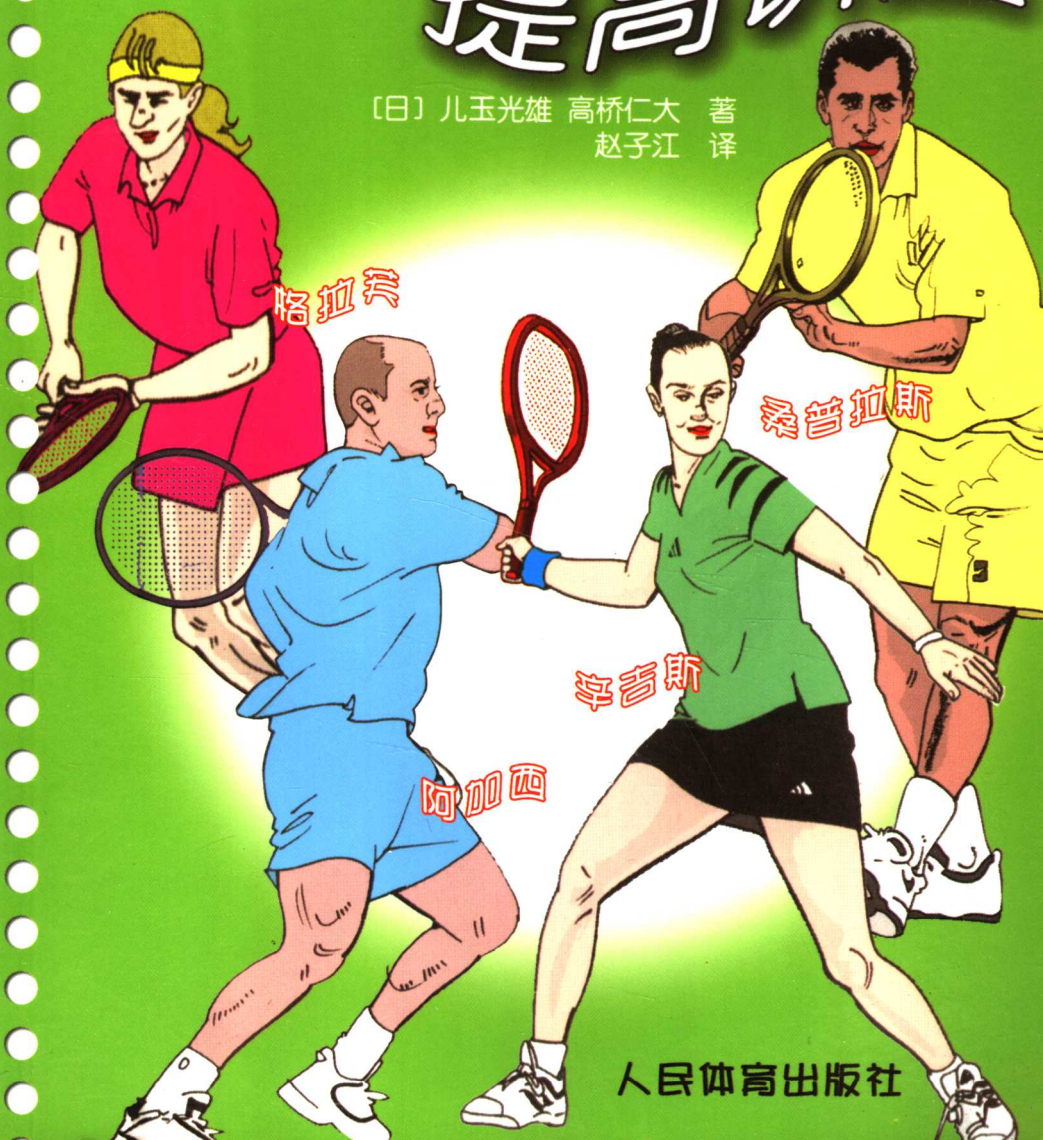


WANG QIU JI SHU TI GAO JIANG ZUO

网球技术 提高讲座

〔日〕儿玉光雄 高桥仁大 著
赵子江 译



人民体育出版社

网球技术提高讲座

[日] 儿玉光雄 高桥仁大 著

赵子江 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球技术提高讲座/(日)儿玉光雄,(日)高桥仁大著;

赵子江译.-北京:人民体育出版社,2005

ISBN 7-5009-2779-7

I.网… II.①儿…②高…③赵… III.网球运动-运动

技术 IV.G845.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第033696号

*

人民体育出版社出版发行

三河市紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

*

880×1230 32开本 6.75印张 100千字

2005年8月第1版 2006年4月第2次印刷

印数:5,101-10,100册

*

ISBN 7-5009-2779-7/G·2678

定价:16.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

“下了不少工夫练习网球，还是没有明显的提高”，这是在我执教网球的 25 年里，听到的最多的一句话。

无论是谁，与生俱来都有天分，但随着年龄的增长，这种天分逐渐被掩盖起来。也就是说，所谓才能不过是能够充分地发挥原本就具有的能力而已。

人类的大脑在学习运动时具有惊人的“印象学习”机能。但遗憾的是，除了那些冠军以外，几乎所有的人这种能力都在沉睡中。

在这本书里，为了能够充分开发、利用“印象学习”的作用，尽可能插入一些图解。在加强图解印象的同时，深刻理解技术动作的要素，而后在球场上加以实际体验。相信一定能够促进您的网球技术进步。

本书有关网球技术和心理方面的篇章是由儿玉撰写的，有关比赛的战术以及调整部分是由高桥撰写的。

最后，我代表作者，向为本书能够顺利出版的棒球杂志社的长久保由治部长，以及为本书绘制精美插图的松下佳正先生深表谢意。

日本鹿屋体育大学副教授 儿玉光雄

目 录

第 1 章 各种击球基本技术 (1)

握拍方法

1 各种击球的握拍方法 (2)

正手击球

2 掌握正确的握拍感觉 (4)

3 掌握正确的引拍动作 (6)

4 引拍挥击 (8)

5 引拍动作是弧形的？还是直线的？ (10)

6 关于击球后的随挥动作 (12)

7 灵活运用膝关节的屈伸发力 (14)

8 使用正确的移动步法击球 (16)

9 利用转身引拍 (18)

反手击球

10 握拍方法 (20)

11 排除畏难意识 (22)

12 加大转身幅度 (24)

13 尝试击球 (26)

14 强化击球后的随挥动作 (28)

15 双手反手击球的握拍法 (30)

16 克服双手反手击球的不利因素 (32)

17 理解双手反手击球的随挥动作 (34)

截 击

- 18 用接球的动作要领练习截击 (36)
- 19 引拍动作拍头不倒 (38)
- 20 背对墙壁练习挥拍 (40)
- 21 眼睛的高度尽量与球拍面高度一致 (42)
- 22 随挥动作保持高度 (44)
- 23 握拍方法 (46)
- 24 截击技术要领 (48)
- 25 尽量接近球网击球 (49)
- 26 挥臂摆动时手腕要稳定 (50)
- 27 打反弹球充分屈膝 (52)
- 28 掌握近网轻击球技术(截击放小球) (54)

发 球

- 29 握拍方法 (56)
- 30 从放松摆臂开始 (58)
- 31 引拍动作翻手腕使手掌向下 (60)
- 32 掌握弧形挥拍练习法 (62)
- 33 从下向上挥拍 (64)
- 34 合理使用对侧手臂 (66)
- 35 检查抛球的方法 (68)
- 36 手掌练习抛球像电梯一样升起 (70)
- 37 使左、右手协调的练习法 (72)
- 38 在抛起球的最高点击球 (74)
- 39 使抛球稳定的练习法 (76)
- 40 以同样的节奏双手上扬 (78)
- 41 掌握三种发球方法 (80)
- 42 发球不要忘记“FBI” (82)

接发球

- 43 使用截击的动作方法接发球 (84)
- 44 接发球应采取随机应变 (86)
- 45 边向球网方向前进边接发球 (88)
- 46 瞄准发球上网者的脚下击球 (90)

击球上网

- 47 击球上网的质量高低决定截击的成功率 (92)
- 48 击球上网的移动步法 (94)
- 49 以对方的反手为目标 (96)
- 50 理解短球的范围 (98)

其他方式的击球

- 51 以上旋方式打超身球 (100)
- 52 以凌厉的高压球对付挑高球 (102)
- 53 打高压球时巧妙使用另一侧手臂 (104)
- 54 高压球不要向下打 (106)
- 55 挑高球与打反弹球的区别 (108)
- 56 挑高球线路还是长些为好 (110)
- 57 放短球不要被对方识破意图 (112)
- 58 放短球的有效方法 (114)

第2章 成为精通战术的人 (117)

双打篇

- 59 比赛中必须具备的技术 (118)
- 60 怎样确定由谁防守哪一侧 (120)
- 61 双打的站位阵型与职责分工 (122)
- 62 在双打中积极上网 (124)
- 63 采用两次截击上网的方法 (126)

64	以高压球、高空截击来处理放高球	(128)
65	拦截的预测、决断与时机	(130)
66	拦截对方的第一次拦截	(132)
67	瞄准对方的空当	(134)
68	巧用暗号	(136)
69	巧用站位	(138)
70	澳大利亚站位	(140)
71	I 型站位	(142)
72	变换站位	(144)
73	D 型站位	(146)
74	形成 1+1=3 的互相联系与配合	(148)

单打篇

75	挑战单打	(150)
76	单打比赛的理想状态	(152)
77	开始技术——让发球成为有力武器	(154)
78	不惧怕发球双误	(156)
79	底线的战术——避免风险	(158)
80	向空当区域攻击	(160)
81	变换节奏防守	(162)
82	善用各项技术	(164)
83	下网失误的差距就是技术水平的差距	(166)
84	以擅长的打法为主确立自己的技术风格	(168)

第 3 章 成为心理素质稳定的人

心理素质

85	心理素质对于打网球的重要性	(172)
86	掌握集中注意力的方法	(174)
87	以坚定坦然的心态参加比赛	(176)
88	将压力变成伙伴	(178)

89	改善自我暗示	(180)
90	进行想像训练	(182)
91	根据设定的目标强化练习动机	(184)
92	掌握注意集中的四种方法	(186)

第 4 章 练就打网球必备的体能 (189)

身体训练

93	网球运动必须具备的身体运动能力	(190)
94	关键的第一步移动	(192)
95	提高步法的弓箭步训练	(194)
96	提高移动灵活性的练习——接球	(196)
97	改善神经系统——协调性	(198)
98	提高输入功率——运动判断	(200)
99	做好热身运动为胜利提供保障	(202)

结束语	(204)
-----------	---------

第
1
章

各种击球
基本技术

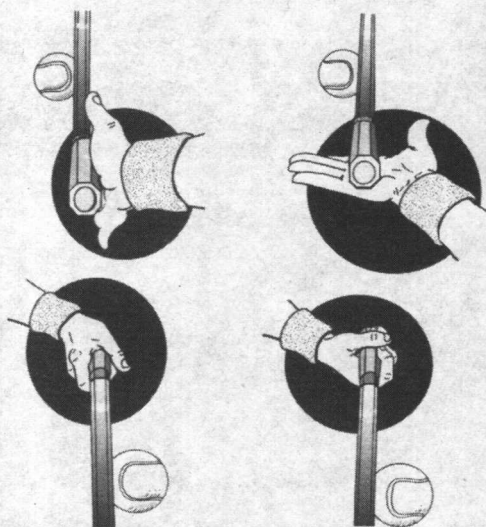
握拍方法

① 各种击球的握拍方法

握拍方法是打网球的重要因素。如果在打网球时所有的球都能够用一种握拍方法击出，那将是最理想不过了，但遗憾的是，每种击球都需要采用与之相适合的握拍方法，因此各种击球的握拍方法不同。以下说明各种击球最适合的握拍方法。

选择握拍方法，首先要熟悉球拍柄端的8个面，如右页的插图。将球拍拍面与地面垂直，以右利手为例，由上方顺时针排列为1~4号拍面（左利手按逆时针方向排列）。

根据所握的拍柄面来划分握拍方法。手掌握到拍柄的第1面称为东方式反手握拍法，主要是在反手击球时经常采用的握拍方法。



东方式正手握拍法
正手击球时采用

西方式握拍法
打上旋球时采用

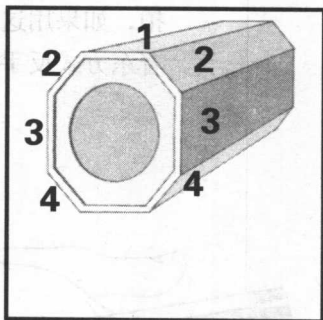
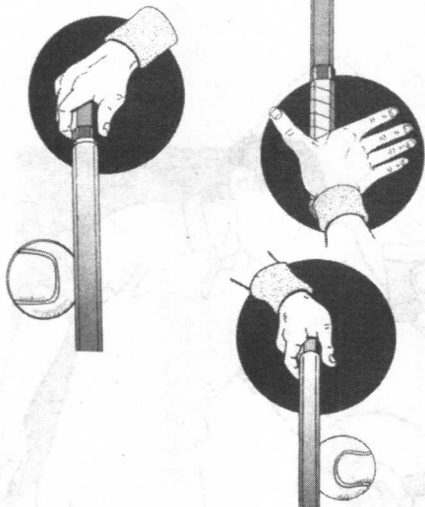
手掌握在拍柄的第2面,称为大陆式握拍法,这种握拍方法多用于发球、扣球、截击,也可以在正手和反手击球时使用。也就是说,大陆式握拍法的适用性最广泛。

手掌握在第3面的握法称为东方式正手握拍法,这种握法使手掌和球拍面在同一平面上,在正手击球时使用。

手掌握在第4面叫做西方式握拍法,多为擅长正手击球的运动员采用。如果您想打上旋球,可以采用西方式握拍法。

正确采用与挥臂动作相适宜的各种握拍法,会使您的网球技术突飞猛进。

东方式反手握拍法
主要是在反手击球时使用



右利手的人从上按顺时针方向计算划分拍面顺序号码。左利手运动员则以逆时针方向从上计算划分拍面顺序号码

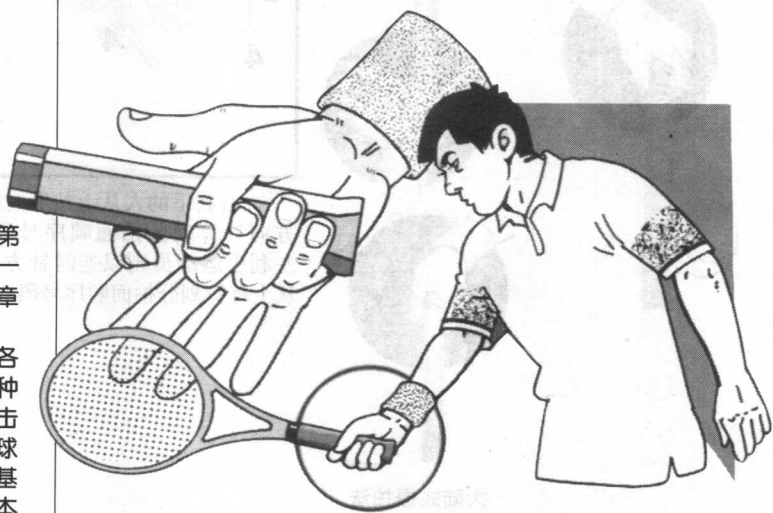
大陆式握拍法
发球、扣球、截击时使用

正手击球

2 掌握正确的握拍感觉

检查握拍方法是否正确非常简便，以下简要介绍检查的方法。东方式握拍法，在握拍时手掌和球拍面处在同一水平面上，使用东方式握拍法正手击球时，好像是用手掌去击球的感觉来做挥臂摆动。

用东方式握拍法反手击球时应该怎么检查是否正确呢？把无名指戴上戒指以东方式握拍法试一下就知道了，拍面应该和戒指面处在同一个水平面上。可以在无名指戴上戒指，以戒指朝向想打的目标挥动球拍，如果用这种感觉击球，就可以确定是正确地使用着东方式反手握拍法。

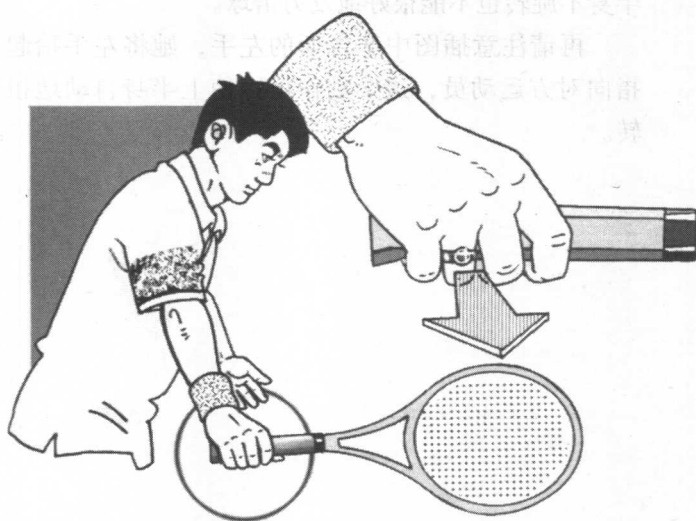


东方式握拍，手掌与拍面处于同一水平面上

即使不在网球场地上，手中不握球拍，也可以用手掌做正手击球和尝试无名指戴上戒指做反手击球的挥拍动作，这样有助于掌握正确的握拍感觉。

西方式握拍检查方法：将球拍平放在地下，用手掌从上面将球拍拾起时，手握球拍的方法便是西方式。

大陆式握拍检查方法：像握大菜刀剁肉那样的握拍，便是大陆式握法。



东方式反手击球握拍，拍面与无名指戴戒指的部分处在同一水平面上

握拍方法

正手击球

反手击球

截击

发球

接发球

击球上网

其他方式的击球

双打篇

单打篇

心理素质

身体训练

③ 掌握正确的引拍动作

下面，和大家一起探讨一下反弹球的正手击球。在学打网球的初级阶段大都是打正手的反弹球。长期以来，使我难以理解的是业余运动员几乎都说自己的正手球比反手球打得好。

然而在职业运动员中，当然有擅长正手击球的，但实际上为正手击球而苦恼的球员的确不少。而在业余运动员中擅长正手的人比擅长反手的人更多。

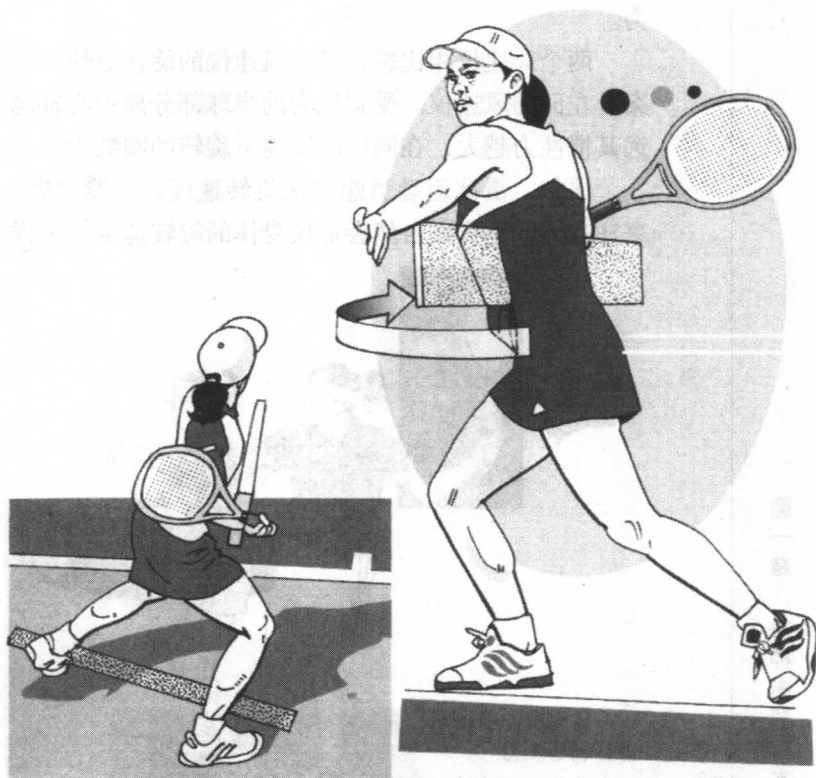
现在，请你正确理解我所讲述的正手击球要点，努力练习，相信一定可以打出漂亮的正手球。

插图中引用的是辛吉斯正手击球的引拍动作，球拍的位置较高，上半身转向球场侧面的挡网。采取这样的姿势身体自然地扭转 90 度形成后摆动作。请记住这个动作姿态。即使采用开立姿势，如果上半身不旋转也不能很好地发力击球。

再请注意插图中辛吉斯的左手，她将左手抬起指向对方运动员，这个动作可以使上半身自动地扭转。

还有一点需要注意的是右臂的肘部，她的肘部几乎是 90 度弯曲向后挥动。许多业余运动员都是肘部伸直向前挥动的，那样会使球拍距离身体过远。

最后要强调的是：为了加快球拍挥动速度，球拍尽可能距离身体近一些挥动，效果会更好；膝关节自然放松、适度弯曲。以辛吉斯的动作姿态为榜样，您也可以掌握规范的引拍动作。



辛吉斯正手击球的引拍动作。球拍的位置较高，上半身转向球场侧面的挡网。

握拍
方法

正手
击球

反手
击球

截击

发球

接发球

上网
击球

其他方式
的击球

双打篇

单打篇

心理
素质

身体
训练

4 引拍挥击

我分析了许多职业运动员的正手击球，他们的共同特点是引拍动作非常有利于挥击。请比较下面左、右插图，左面的插图可以看出辛吉斯引拍动作非常有利于挥击，右面插图是业余运动员的引拍动作，肘关节过于伸直。

在这里，解释一下惯性力。旋转的物体会具有惯性力，比如风速计、陀螺这样的物体，旋转时会有惯性力。

两个风速仪相比较，哪个风速仪的旋转更快？答案是左面的风速仪。受到风力的半球部分离中心轴越远其惯性力越大，在同样的风速下旋转的圈数少。

比如，滑冰运动员想加快旋转速度，挟紧双臂、裹住身体，这样做自然会加快身体的旋转速度。怎样



职业运动员的引拍非常有利于发力