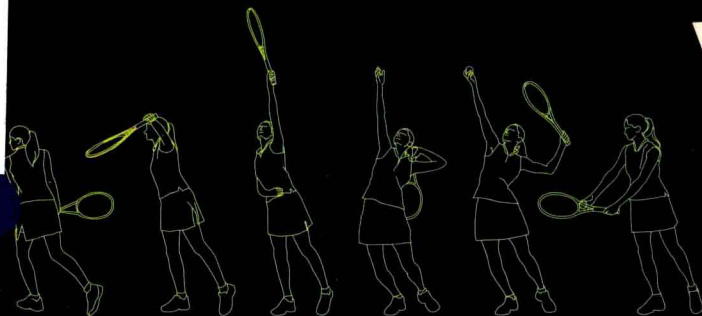


网球技战术 TENNIS

网球爱好者快速提高指南

乔奇·著

TENNIS
TECHNIQUES AND
TACTICS:
GUIDE FOR
RAPID
IMPROVEMENT



东南大学出版社

网球爱好者
快速提高指南



TENNIS
TECHNOLOGICAL
LEARNING

图书在版编目 (CIP) 数据

网球技战术 / (加) 乔奇著. -- 南京 : 东南大学出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5641-4273-5

I. ①网… II. ①乔… 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109746 号

东南大学出版社出版发行

(南京市四牌楼2号 邮编 210096)

出版人: 江建中

江苏省新华书店经销 南京精艺印刷有限公司印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6.5 字数: 152千字

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5641-4273-5

定价: 50.00元

(凡因印装质量问题, 可直接向营销部调换。电话: 025-83791830)

1

SECTION

引言

010 我们为什么要打网球

012 怎样选择一个适合自己的网球拍

014 上场之前的准备

016 网球比赛规则

GUIDE FOR RAPID IMPROVEMENT

CONTENTS 2 TENNIS

SECTION

竞技网球必需掌握的基本技术

020 击球前的准备姿势

021 正手击球

025 反手击球

031 发球

039 接发球

039 正反手截击

044 高压扣杀

3

SECTION

怎样练习基本技术

048 怎样练习基本技术

4

SECTION

网球技术的十八般武艺

054 放高球

054 削球

057 上旋球

060 随击球

060 穿越球

061 半截击

063 凌空球

066 放短球

5

SECTION

单打制胜法宝： 用大脑打球

070 自身打法的形成

071 不同战术的应用

074 心理战的妙用

TENNIS TECHNIQUES AND TACTICS



6

SECTION

享受双打

079 网球双打规则

086 双打的心理战

7

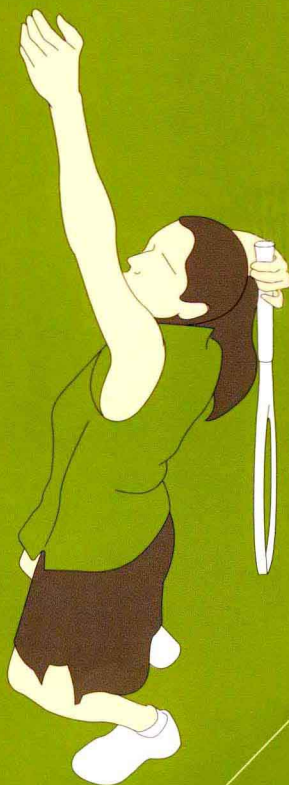
SECTION

附录：

090 网球水平自我评估表

092 四大网球公开赛和网球赛事积分

094 常用网球英语术语



网球爱好者
快速提高指南



TENNIS
TECHNOLOGICAL
LEARNING

1

SECTION

引言

010 我们为什么要打网球

012 怎样选择一个适合自己的网球拍

014 上场之前的准备

016 网球比赛规则

GUIDE FOR RAPID IMPROVEMENT

CONTENTS 2 TENNIS

SECTION

竞技网球必需掌握的基本技术

020 击球前的准备姿势

021 正手击球

025 反手击球

031 发球

039 接发球

039 正反手截击

044 高压扣杀

3

SECTION

怎样练习基本技术

048 怎样练习基本技术

4

SECTION

网球技术的十八般武艺

054 放高球

054 削球

057 上旋球

060 随击球

060 穿越球

061 半截击

063 凌空球

066 放短球

5

SECTION

单打制胜法宝： 用大脑打球

070 自身打法的形成

071 不同战术的应用

074 心理战的妙用

TENNIS TECHNIQUES AND TACTICS

6

SECTION

享受双打

079 网球双打规则

086 双打的心理战

7

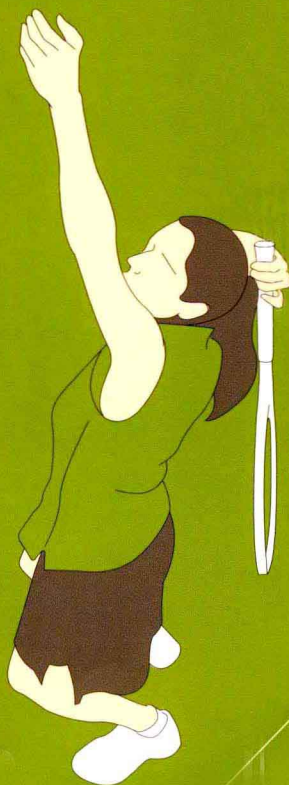
SECTION

附录：

090 网球水平自我评估表

092 四大网球公开赛和网球赛事积分

094 常用网球英语术语



序/PREFACE

一口气读完乔奇的《网球技战术》初稿，感到非常欣慰。乔奇兄是我的学长，南医大杰出校友。20世纪80年代初，我在南医大篮球队效力，知道他是校乒乓球队的主力。后来我们在一个教研室共事，还共同参加过南医大的篮球比赛和多项活动。其后我们相继负笈西方，他在瑞典我在奥地利时，还信函交流过滑雪的乐趣。

回国后近十余年里，乔奇兄经常回母校讲学、交流、合作。以往我们研讨结束后，都是在餐桌上海阔天空，一快朵颐。后来我发现自己的血脂血糖不断增高，在饮食上要有所限制了。虽然想重回篮球场上以增强运动来对抗疾病，无奈一是年龄见长，无法适应篮球要求的剧烈对抗；二是很难在短时间内凑齐多个旗鼓相当的队员，来充分领悟大球运动的乐趣。席间乔奇兄多次讲述他在北大参与乒乓球和网球的乐趣，于是我也开始了乒乓球和网球的练习。几年下来，不仅球技有了长足进步，健康状况更是大为好转，体重下降、血糖血脂都控制达标。尽管工作更加繁忙，却始终觉得精力充沛。

乔奇兄每次造访母校，我们都会交流和切磋球艺。球场之中，乔奇兄不仅球技全面，更常在基本功训练和战术思想等方面给我很多指点。此次阅读了乔奇兄的新作《网球技战术》，方知他

对网球运动的确非常钻研。从我练习网球的经验体会中，我觉得《网球技战术》一书中有以下几个非常突出的特点，值得网球爱好者甚至专业人员重视：

1. 正确的技术动作是打好网球的基础。这些基本技术都有动作标准，但不少人会觉得动作标准不标准无关紧要，只要能得分就可以。甚至有些专业运动员也持这样的态度。其实网球的标准技术动作都是经过实践所证明的最佳击球方式，是击球效果最好、造成损伤最小的动作。因此，《网球技战术》采用了新颖的五角视图动作解析，从前、后、左、右、俯五个视角来展现标准动作，以弥补读者在看图解、电视或录像时单一视角的不足，从而更好地理解 and 掌握正确动作，以利技术快速提高。

2. 场外练习的重要性。网球虽然是在球场打，但是场外练习却是必不可少的。尤其是中国的网球场少，要想水平提高得快，一定要知道如何进行场外练习。《网球技战术》中说明除了需要素质练习，如耐力、速度、柔韧、灵敏性、爆发力等，还需要网球专项的挥拍练习和更重要的击墙练习。书中指出，一堵墙是一个水平最高、什么时候都能陪练的最佳对手。这个观点在大多数网球书中都没有提到过，而前网球天王、瑞典的

博格和美国的阿加西都曾说过，他们在网球生涯中以球击墙的次数均超过两千万次。《网球技战术》中提出的击墙练习方法是非常有参考价值的。

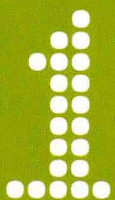
3. 关于网球战术的新观点。乔奇兄在《网球技战术》第6章中关于单打战术的论述非常有创意。大多数网球书都是根据职业球员的战术风格而分为经典的底线防守型、底线进攻型、发球上网型和全场型等4种战术。但是到我们上场时却发现基本无法应用，因为我们多数球员根本就没有这样的战术风格。乔奇兄告诉了我们，原来水平不同战术也是不同的。只有明确了这一点，我们才可能运用相应的战术。而另外一个简单的事实是，水平相差太大是不需要战术的，只有水平相近才能体现出战术的意义。当我们在与水平相近的对手对垒时，如果能正确应用书中提到的战术，包括心理战，可以让原来一半对一半的获胜率大幅提高。网球是一项竞技性运动，经常获胜将会极大提高参与这项运动的热情。

4. 双打必须在网前取胜。在中国目前球场较少的条件下，网球双打较单打更普遍，同时网球双打的趣味性和娱乐性也更强。但是，在大多数业余双打比赛甚或有的职业双打比赛中，球员们在网前得分、网前取胜的意识和行动并不是那么强烈。这同样反映在不少网球书中，没有强调双

打一定要在网前拼胜负。固然，网前激战对球员整体水平的要求更高，可是由于场上人数翻倍，两人在一方照顾面积大增，是能够来到网前一决高下的。世界顶级的双打高手，如布莱恩兄弟，几乎都是一发上网、二发也上网，连接了对方一发也积极上网。所以看他们比赛都是网前一阵眼花缭乱，只有在慢镜头时才能体会到网前的激烈争夺。相信读者们在读了《网球技战术》第6章“享受双打”后，一定会对网球双打的战术有一个新认识。

除了上述的这些特点，书中还辑录了乔奇兄有关自己看网球、打网球的几个故事，给相对枯燥的技战术指导增添了靓丽色彩。他还编纂了以往他在国外打网球时常用的网球英文术语和常用英文会话。毕竟网球是舶来品，了解这些常用语，对于那些希望通过网球运动增加与国际友人的交流是大有裨益的。相信《网球技战术》不仅对业余网球爱好者有特别的指导意义，同时对专业网球教练和运动员亦有一定的参考价值。

南京医科大学党委书记、校长
江苏网球协会 副会长 陈琪



SECTION

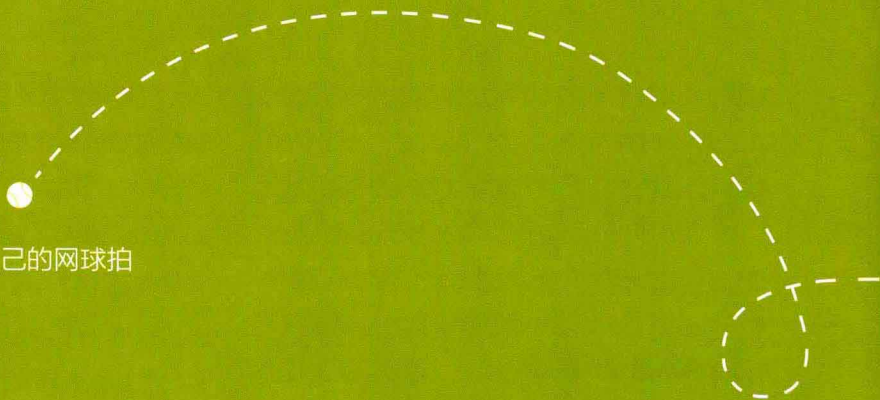
<引言>

我们为什么要打网球

怎样选择一个适合自己的网球拍

上场之前的准备

网球比赛规则







WHY PLAY TENNIS

我们为什么要打网球

网球是一项老少咸宜的运动，有着悠久的历史，与高尔夫、保龄球、桌球并称为世界四大绅士运动。由于网球运动具有场地开阔、动作舒展、运动量大、对抗强度大、奖金高昂等一系列特点，因此魅力也就更大。

网球又属于一项“开头难”的运动：初学者总要准备一支球拍吧？器材商店中眼花缭乱、差价巨大的各种品牌球拍，的确很让人犯迷糊。还有找场地、订时间、约拍档，也得费一番心思。初上场时更会发现，那球拍根本不听使唤，挺沉的小球要么打不到，要么满天飞；偌大的球场上，说是上场打了一小时，其实 50 分钟都花在弯腰拣球上了。下场后除了运动后的劳累外，还经常会有腕、肘、肩隐隐疼痛之感。

那么我们为什么还要克服困难去打网球呢？“为了锻炼身体”，不错。网球和各种运动一样，都能达到锻炼身体的目的。而网球特有的自身魅力，就吸引了不同的网球爱好者。

因为网球是一项高雅的绅士运动，所以网球打的好就会有绅士和淑女风范。加入到这个队伍的人，就有不少像高尔夫爱好者一样，觉得自己在从事一项高雅的运动，举手投足间都透露着高贵，大大提高了自信心。这经常会让旁观者觉得网球真是太酷啦，情

不自禁地就参加进来。

网球运动动作舒展，奔跑范围大，有助于缓解各种身心压力。有爱好者说，当连续正反手大动作击打来球时，感到一种充分的发泄，有时候就像放手扇敌人的耳光一样，的确非常解气。打完球后再冲淋泡澡，身心可以达到完全的放松。

网球运动还有助于交流。很多人苦练网球，是因为能借此与心仪的 GG、MM 或者顶头上司、重要客户有一个走的很近的机会。尤其是双打时的默契配合，更是培育友谊、发展感情的大好时机。

当然，网球还是谋生的手段。如果从小苦练，昔日丑小鸭说不定就变成了中国红粉军团的一员战将，十几二十岁的时候，就有几十万上百万的收入。若真的成了世界网坛的大哥大、大姐大级人物，比如当代的瑞士天王费德勒、美国黑珍珠大小威廉姆斯姐妹，拿下一个温布尔登冠军就是 115 万英镑（2012），一个美网冠军更是 190 万美元（2012）。他们近十年来，光是这些大满贯赛事直接获得的奖金就是上亿人民币了，更不要说作为多种国际一流品牌商品代言人获得的收入了。而其他形形色色的国内外比赛，一个冠军也都动辄是上万美元的奖金。中国单飞的网坛金花、小花们，很快就腰缠万贯了。

即使大多数人不能成为网坛明星，作为一个专业或业余教练，每小时收入也都在 100~400 元人民币之间，只要敬业，养家糊口是不成问题的。

所以，如果你想打网球，那就给自己找一个理由。哪怕纯粹是为了锻炼身体，你也会发现，和单纯跑步或暴走不同，网球的高度技术性会使你在水平逐渐提高的同时，还能享受到不断增加的乐趣。试想，当你随手一击，便把一个技不如己的对手打得满地找牙；又或你钻研战术，使用声东击西、调右压左的方略，终于战胜了一个使你以前每战必败的强大对手时，畅快的心情马上会溢于言表。

网球运动的迷人之处和高尔夫很相像。比如当你学习高尔夫后一旦下场挥杆了，你就想不断超越自我，110 杆、100 杆、90 杆、80 杆；你就会对一个简单挥杆动作的要求几乎达到吹毛求疵的地步。网球爱好者也总是希望越打越好，不仅要不断超越自我，还要不断超越对手，让你的球友对你三日不见便刮目相看，把你当作合格的对手，总是想和你多练一会，你就会体会到网球带给你的更大乐趣。

在各个网球场，打球的人很多。但是，只要仔细留心一下，你就会发现不少人动作不正确，练习方法错误，不仅水平提高慢，而且容易受伤。这又是何故呢？其一，我们大多数人在摸网球拍之前，挥舞过乒乓球或羽毛球拍，打网球时总是很习惯地转动手腕。加之不知道如何选择适合自己的网球拍，其结果是打不了几下就会感到手腕疼痛。网球肘没有发生，“网球腕”倒先有了。其二，网球场大过乒乓球和羽毛球场很多，说是上场打球，其实时间都花在弯腰拣球上了。所以，尽管



本书作者乔奇（左）和江苏省网球协会副主席、南京医科大学党委书记、校长陈琪先生在南京五台山网球场。

看别人打球很心痒，但轮到自己上场时，不仅手腕疼痛，还总是满场拣球，当然是挺扫兴的。

那么一个初学者怎样才能在网上多乐趣，少一点痛苦呢？在这里先给大家几点人人都能做到的贴士：

（一）买一个护腕，每次打球时都戴上，你就会发现手腕受伤的机会将大大减少，而且打出的球也会更有力。

（二）穿一条有大口袋的裤子，两边口袋里至少各装三个球，两个人一次可以打完十二个球后再去拣。

（三）学着用球拍和脚把球夹住拾起，就可以免去弯腰之劳了。

当然，如果再能挑选一个适合自己的球拍，学会正确的握拍和击球姿势，那你就会渐渐体验到打网球的乐趣了。不过，对一个初学者来说，这两件事都不是那么容易的。

怎样选择一个适合自己的网球拍

如果一个初学者自己想到体育用品商店去买一个网球拍，那可不是一件容易的事情。单看看价格就实在让人难做决定：从30、50元一个到2、3千元一个的都有。如果问售货员吧，很显然他会告诉你最贵的拍子怎么好。除了价格，还有球拍的长短，拍头的大小、形状都需要考虑。拍弦有不同品牌，不同质地和不同规格的，拍弦的张力也要根据不同的人和不同的打法来定。

其实，对于初学者来说，只要记住两点就可以买到够用两到三年的球拍了：第一是握把的粗细；第二是拍弦的张力。握把的规

格有多种，都是以英寸来定大小的。通常中等身材的男性（1.70到1.75米）可以在4½英寸以上的尺寸中挑选，中等身材的女性（1.60到1.65米）多半要在4½英寸以下的尺寸中选择。选择的方法是以自己的握拍手握住拍柄，所留的空隙要正好能够放下自己非握拍手的食指（如下图）。或者测量从握拍手的中指尖到第二掌纹的直线距离，得到的英寸单位就是你需要的握把粗细。

一个大小适当的握把将会大大减少手部伤痛的机会。拍弦的张力也是一个非常重要的参数，张力低的球拍可以很容易就把球打

