

漂亮的击球是这样练就的！

图解 网球 训练入门

早川泰将 著
艾青 译



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

图解网球训练入门 / 早川泰将著; 艾青译. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5345-6533-5

I. 图… II. ①早… ②艾… III. 网球运动—运动训练 IV. G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035570 号

TENNIS JOUTATSU DRILL KIREINA SHOT WA KOUSUREBA UTERU!

© HIROMASA HAYAKAWA 2005

Originally published in Japan in 2005 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All rights reserved.

合同登记号 图字 10-2007-258

总 策 划 黎 雪

版 权 策 划 孙连民 邓海云

图解网球训练入门

原 著 早川泰将

翻 译 艾 青

责任编辑 孙连民

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 南通市印刷总厂有限公司

开 本 890 mm × 240 mm 1/32

印 张 5.5

字 数 80 000

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6533-5

定 价 25.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

漂亮的击球是这样练就的！

图解网球训练入门

早川泰将 著
艾 青 译

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社





行德哲南(日本 BE 研究所所长)

1932 年出生于日本福冈县。从日本成蹊大学毕业。后于 1944 年前往美国开发 BE 训练课程。在 30 年间共有 18000 多人参加 BE 训练。曾经在温布尔登网球赛事中数度与世界强手过招的松冈修造也深受行德哲南的影响。

前言

抛开“束缚”与“架势”

在“呆若木鸡”这一成语中隐含着中国古老的教育精髓。

这也是著名相扑运动员双叶山(横纲级)重新崛起时说过的名句。因为那些最强的斗鸡并不将强大表露在外。通俗地说,在打网球的时候就要“抛开架势、抛开气势、抛开束缚、抛开约束”。

也就是说,平时人们容易受到“束缚”与“约束”,不自觉地就会肩膀用力。而本书的目的就是为了促使人们在面对网球时能够抛开“束缚”与“架势”。

早川君的愿望就是希望大家能够保持肩膀放松,真正喜欢并享受网球,这本书就是他的倾心之作。

行德哲男

前言 3

卷首技术

漂亮的击球 是这样练就的！

掌握所有击球通用的基本姿势 12

HOW TO 基本姿势的做法 14

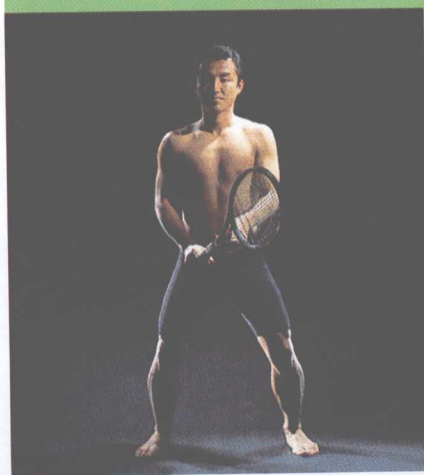
正手击球时为保证击球有力的基本姿势 16

反手击球时为保证击球有力的基本姿势 18

重点建议 增田健太郎篇① 20

专业技术 21

从一流职业球员的动作中学习
技术的关键在这里 22



发球·接发球

精进的关键	24
平击球	26
旋转球	28
削球	30
正手回球	32
反手回球	34

反弹球

精进的关键	36
正手击球(直击)	38
正手击球(斜击)	40

单手

单手反手击球(直击)	42
单手反手击球(斜击)	44
单手反手击球(削球)	46

双手

双手反手击球(直击)	48
双手反手击球(削球)	50

吊高球·扣杀

精进的关键	52
吊高球	54
扣杀	56

截击

精进的关键	58
正手截击	60
反手截击	62

重点建议 增田健太郎篇②	64
--------------	----



精进关键 65

01 在多大程度上关爱对手决定球员的成长 66

02 如果没有“身前击球”的想法,则击球点不会改变 68

03 建立年度训练计划,按计划训练是精进的秘诀 70

04 球拍不是用手挥动而是随心而动 72

05 如果能够意识到球网的高度则能够把握击球点 74

06 如果能够如同比赛一样重视每一球,则可以做到全神贯注 76

07 训练时力争打好每一球,技术会大幅进步 78

08 确认动作时发出声音,可以集中精力 80

09 如果提早意识到想要击打的目标,则对打能够持久 82

10 心理的成熟有助于技术的提高与球员的成长 84

重点建议 雉田牟直子篇 86



打好网球所需的训练 87

精进之路 早川流训练 88

- 01 手 & 步法 90
- 02 球网与球拍的关系 92
- 03 球与我之间的亲密关系 94
- 04 球的哲学 96
- 05 第一球直击,第二球斜击……它的意义是什么 98
- 06 以我为主 100
- 07 飓风训练 102
- 08 初学者的高级对打 104
- 09 对打的分数上升 106
- 10 数字壁垒 108
- 11 自己的阵地 110
- 12 来回对打 112
- 13 瞄准击球 I 114
- 14 瞄准击球 II 116
- 15 身心合一 118
- 16 线路训练 120



CHAPTER 4

霍夫曼——终极作战

在比赛时应该一直思考“为了获胜应该做什么”

重点建议 雉田牟直子篇② 124

基础技术讲座 125

- 锻炼技术前1
 网球精进所需的二轮 126
- 锻炼技术前 2
 二轮重叠的部分代表实力
 不会有结果的三种类型! 128
- 锻炼技术前 3
 连接二轮的动力来自于目标的树立 130
- 西班牙流·网球精进的秘密
 在任何情况下都不丧失信心的顽强精神 132
- 斜向击球的基本要求
 抽球与截击时的步法相同 134
- 直向击球的基本要求
 基本要求与斜向击球相同,关键是支撑脚的动作 136
- 详细说明步法动作
 决定击球方向的由后向前的移动 138
- 有关提高打反弹球水平的基础知识
 经常在相同的击球点击球可打出好球 140
- 打反弹球的拉拍
 沿着球飞来的方向用力向后挥 142
- 打反弹球的碰撞
 基本要求是击球点要位于身前 144



●打反弹球动作的完成	
以肩部为中心的自然挥拍来完成击球	146
●吊高球也是反弹球的一种	
柔和地运用膝盖,来到球的下方	148
●提高截击水平的基础知识	
助跑后改变击球线路是截击成功的秘诀	150
●截击的拉拍	
拉拍时只要转动身体	152
●截击的碰撞与位置	
有效运用膝盖,贴合高低不同的击球点	154
●截击的跨步	
改变步幅控制球	156
●提高发球水平的基础知识	
通过发球抢占先机	158
●发球时肩部的动作	
肩部的动作就是球拍的动作	160
●发球的姿势与抛球	
抛球时瞄准击球位置	162
●抛球与左手的保持	
关键是碰撞之前的力量积蓄与姿势	164
●发球时的拍面	
肩部的动作反应在拍面上	166
●扣杀的拉拍与碰撞	
伸出左手置于球的下方	168

重点建议

早川泰将 VS 增田健太郎 特别篇

170

后记

175



(工作人员)

编辑、构成 鹤狩八兵卫

采访、执笔 金子智

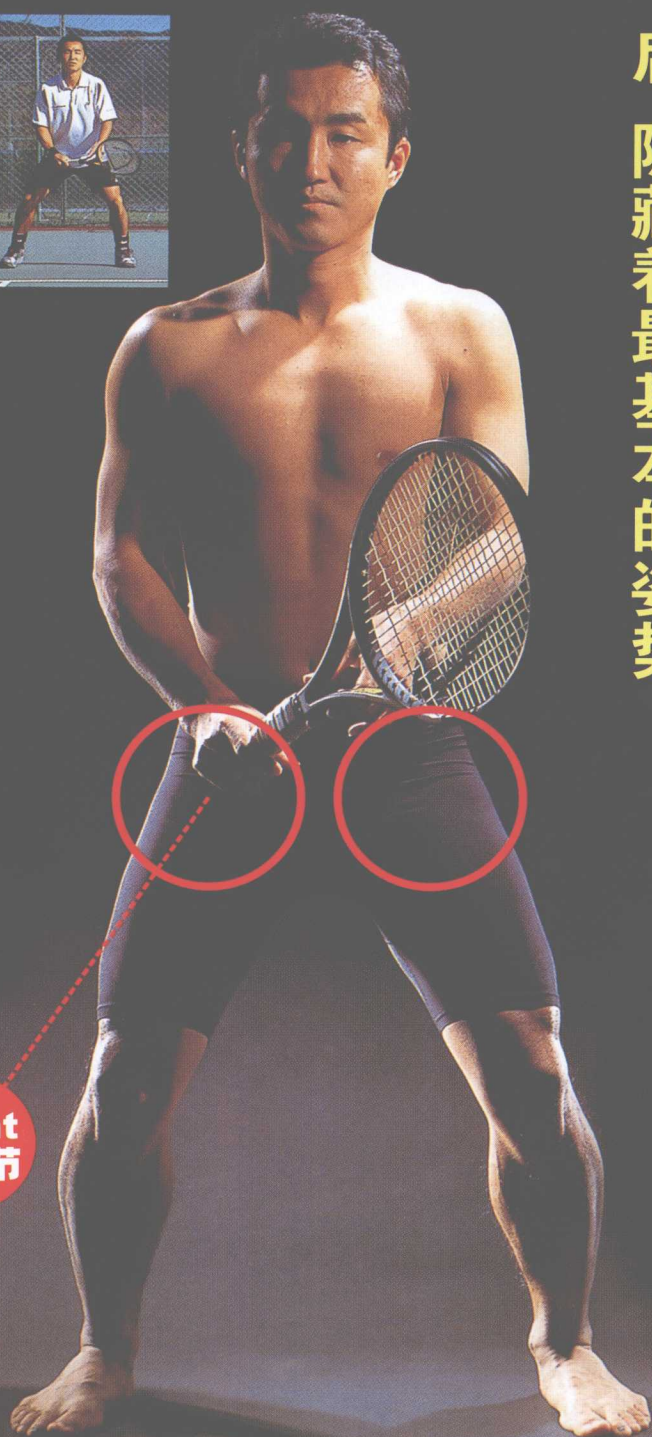
摄影 富冈甲之(Plus One)

文中插图 松本俊介

版式设计 奥田阳子(志岐设计事务所)

在职业球员强力击球的背
后，隐藏着最基本的姿势

漂亮的击球



Point
腕关节

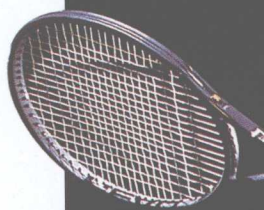
是这样练就的！

Point
肩胛骨

如果有意识地采取这种姿势，则打法就会大变样



掌握所有击球通用的基本姿势



发动最强攻击所需的第一步

在网球运动中最重要的素质之一就是反应。

对于对方的来球能够在多长时间内做出反应是打好网球的第一步。由于必须在狭小的场地内移动并击球，因此具有瞬间爆发力的动作是最强的武器。

而为了能够获得强有力的击球，采取正确的击球姿势非常重要。

打网球时，要先摆姿势再采取小碎步。而小碎步结

束时的姿势决定能否打出强有力的击球。要将上身置于髋关节之上，保持后背挺直。由于是从直立姿态开始做这个动作的，因此沉腰时就好像要坐到椅子上一般。图片右侧的姿势为正确姿势。而左侧的姿势如同猫背，这样无法采取迅速的动作。

这样的姿势与网球以外的运动也是共通的。例如棒球、篮球的击球手等防守球员也采取同样的姿势。

将拱起的后背伸直， 挺起身体做好准备



右侧为正确的姿势。将上身置于髋关节之上后背自然挺直。左侧为错误姿势，身体前倾，后背拱起。

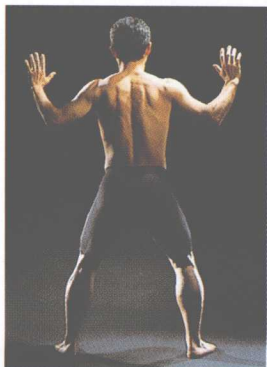


保持起立的姿势挺直身体。然后双脚分开,双脚之间距离比肩略宽。

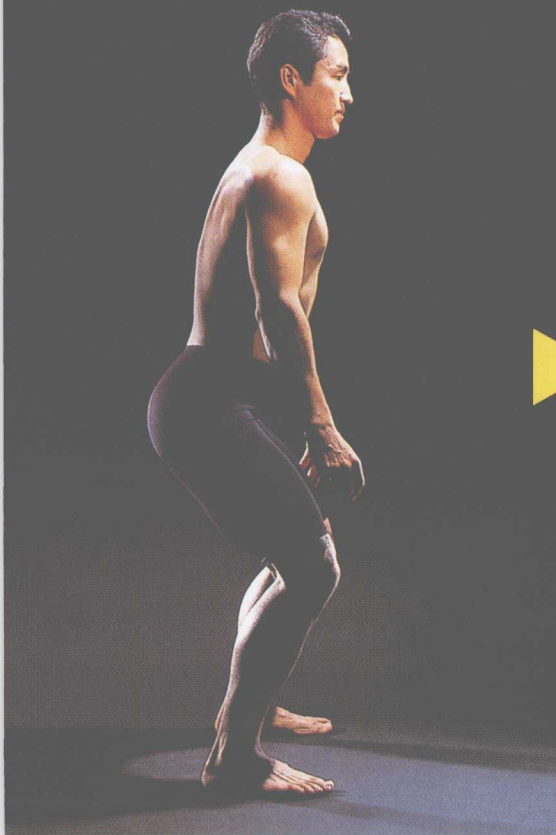
然后在弯曲膝盖的同时上身垂直下沉,如果感觉舒服也可以拱起后背。

HOW TO

基本姿势 的做法



从后背来看,感觉臀部略有突出。在这种状态下肩胛骨能够顺利活动。



与左侧的图片相比区别就会一清二楚,后背挺直而膝盖弯曲,同时腹肌用力。



如果能够做出髋关节用力的姿势,则能够提高稳定性。即使有外力按压也不会破坏平衡。

后背挺直如同直坐在椅子上一般

为了掌握正确的姿势该怎样做呢?不要畏惧困难,否则永远也无法掌握。如果能够一遍就默记下来,则以后的练习就简单多了。在平时的练习中也可以经常保持这个姿势。

必须注意的是身体不要前倾(猫背)。应该如同直坐在椅子上一般慢慢将腰部下沉。然后腹肌用力,将腹部向前探。这样就能够领会髋关节用力的感觉。

在做出髋关节用力的姿势之后,即使前后用力摇晃,上身也不会晃动,姿势不会变形。