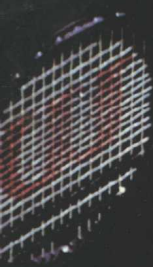


网球

打法与战术

王希升 王亚兵
编著

人民体育出版社



网球打法与战术

王希升
王亚兵 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

网球打法与战术/王希升,王亚兵编著. —北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2110-1

I. 网… II. ①王…②王… III. 网球运动-基本知识 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21628 号

*

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 8.25印张 190千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:1-5,150册

*

ISBN 7-5009-2110-1/G·2009

定价:12.00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 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

随着社会的发展、时代的进步、人民生活水平的提高,网球(含软式网球,下同)运动越来越受到各界人士的喜爱。从我国的大江南北到长城内外,从边陲小镇到繁华闹市,网球学校、网球俱乐部和各种网球培训班,蓬蓬勃勃地发展起来。

网球运动是一门科学,实践证明,凡尊重科学,按科学规律去从事网球运动的人,都将收到事半功倍的效果。凡违背科学,凭空设想,盲目从事网球练习的人,则会得到事倍功半的回报。

《网球打法与战术》一书,以普及网球理论知识为宗旨,面向广大教练员、运动员,广大网球工作人员及爱好者,特别是欲在网球运动成绩上有所提高的专业运动员、教练员。它集国内外的先进经验、丰富知识、新思想和新成果为一体,博采众长独具特色。本书以介绍打法与战术为主线,扩展到对打法的培养,战术原则的阐述,进攻、防守和相持战术方法及相互间辩证关系的论述,各种战术的训练等内容,并将《孙子兵

法》的军事思想运用于部分章节之中,借战争喻网球,理论性强,简明扼要,通俗易懂,突出了知识性、趣味性和实用性,颇具可读性,为广大网球专业人员和爱好者提供了一部不可多得的参考书。

读者朋友若能在茶余饭后闲暇之时,领略一下书中的知胜之理,制胜之道,不仅可提高网球的战术能力和运动水平,而且能提高处理生活中、社交中、工作中的各种问题的能力。

在撰写过程中,我们阅读了众多作者的书卷,请教了众多专家学者,在此表示诚挚的谢意。但由于我们阅历尚浅,水平有限,难免有不当之处,诚恳希望网坛同仁及各界人士指教。

目 录

第一章 网球打法	(1)
第一节 打法概述	(1)
一、打法的概念	(1)
二、打法的发展	(2)
第二节 打法类型	(8)
一、网球运动员的打法类型	(8)
二、软式网球运动员的打法类型	(12)
 第二章 打法的培养及训练	(16)
第一节 影响各类型打法形成的因素	(16)
一、运动员的身体形态因素	(16)
二、运动员的身体素质因素	(17)
三、运动员所受的培养、教育、训练程度及运动员 的意向因素	(17)
四、运动员的技术特点因素	(19)
五、运动员的神经类型因素	(19)
第二节 打法的培养及训练	(20)
一、打法的设计	(20)
二、打法的培养及训练	(25)

第三章 网球战术的原则(83)

第一节 先知先胜原则(83)

一、心理准备(84)

二、智力准备(87)

三、能力准备(89)

四、战术准备(91)

五、赛前适应训练(92)

六、装备的准备(93)

第二节 出奇制胜原则(93)

第三节 因势施谋原则(98)

第四节 博采众议原则(111)

一、博采众议的重要性(111)

二、博采众议在网球比赛中的运用.....(114)

第五节 安不忘危原则(119)

一、安不忘危的重要作用(119)

二、在网球比赛中如何做到安不忘危(124)

第六节 破釜沉舟原则(127)

一、破釜沉舟在军事上的作用.....(127)

二、破釜沉舟在网球比赛中的作用(131)

第七节 穷寇勿追原则(136)

一、穷寇勿追在军事上的重要作用(136)

二、穷寇勿追在网球比赛中的重要作用(139)

第四章 网球(软式网球)战术方法(143)

第一节 战术概述.....(143)

一、战术的概念.....(143)

二、网球战术的指导思想·····	(144)
三、战术与其他素质的关系·····	(145)
第二节 网球运动员的战术方法·····	(146)
一、网球运动员的战术方法·····	(146)
二、战术的选择·····	(165)
第三节 软式网球运动员的战术方法·····	(170)
一、单打运动员的战术方法·····	(170)
二、双打运动员的战术方法·····	(191)
第四节 正确认识比赛中进攻、防守 和相持的辩证关系·····	(199)
一、运用进攻战术时应注意的问题·····	(200)
二、运用防守战术时应注意的问题·····	(203)
三、运用相持战术时应注意的问题·····	(204)
第五章 战术的训练·····	(210)
第一节 战术意识的培养·····	(210)
一、战术意识的概念·····	(210)
二、战术意识的培养·····	(211)
第二节 战术的训练·····	(217)
一、单一战术有规律的练习·····	(217)
二、单一战术无规律的练习·····	(218)
三、组合战术有规律的练习·····	(219)
四、组合战术无规律的练习·····	(221)
五、战术训练中的多球训练·····	(224)
六、多人陪战术练习·····	(231)
七、比赛练习·····	(231)

八、想像战术训练	(233)
第三节 技巧的训练	(233)
一、技巧的作用	(233)
二、技巧的训练	(234)
第四节 配合的训练	(243)
一、配合的重要性	(243)
二、配合的基本要求及方法	(246)

第一章 网球打法

第一节 打法概述

一、打法的概念

在网球运动中，我们将运动员技术与战术的组合形式称为打法。组合形式结构的不同称为不同的打法类型。

研究网球打法和区分网球运动员所采用的各种打法类型，是为了在研究运动员各具特色打法的基础上，归纳出他们之间的共同规律，使我们的认识从特殊到一般；在认识了网球运动员所采用的各种打法类型之后，再以这种认识为指导，进入到从一般到特殊的认识过程，继续在网球运动迅速发展的过程中，研究各种具体打法的特殊规律，并不断创新技术，形成新的打法，使网球在向先进国家、优秀选手学习的基础上，结合我国网球运动发展的实际，确定我国运动员的打法类型、战术策略，探讨一条符合我国实际的赶超世界先进水平的训练之路。

决定打法类型的主要因素有两点：第一点是技术，技术是打法的基础。没有足够的符合标准要求的技术，就不具备成为某一种打法运动员的条件。对于技术的要求主要体现在两个方面，一是运动员掌握技术的数量，数量是成为某一种

打法运动员的重要条件，比如：上网型打法的运动员就必须掌握截击球技术，不然谈上网就是一句空话。这样便可知上网型运动员所拥有技术的数量就要多于底线型运动员。二是技术的质量要高，高质量的技术是完成某打法类型比赛任务的保证。比如：上网型打法运动员的截击技术很差，上网后，顶不住对手强有力的破网球，只能一败涂地。这种截击技术很差的运动员是不符合上网型打法运动员的要求的。决定打法类型的第二个因素是战术，具有相同数量与质量技术的运动员，并不完全都是一种打法类型，其原因就在于采取的战略不同，其打法也有区别，比如：两名技术很全面的运动员，一名运动员以底线对击球为主，结合上网；另一名则以上网截击为主，两名运动员的打法是不相同的。所以运动员的技术和战术是决定属于哪种打法类型运动员的主要因素。

二、打法的发展

（一）网球打法的发展

网球打法随着网球运动的不断发展，也在发生着变化。

打法的基础是技术，所以打法的变化及发展是受着技术发展的制约的。技术的发展主要受两个因素的制约，其一是受规则的制约，其二是受器材的制约。

1873年，英国少校温菲尔德第一次将古式网球设计成一种用于户外的、男女都可以从事的网球运动，这项运动的球场中间窄（6.40米），两端宽（9.10米），两条边线各长18.28米，网中央的高度为1.42米，网柱高度为1.52米。在这种网中央比较高的场地上进行打球，很难打出速度很快、弧线很平的球，所以，近代网球初期广大爱好者的打法是很单调的，只用力或角度的变化作为进攻的手段，防守型打法占上

风,谁打得稳、不失误便可胜球。

在 1877 年,规则又发生了变化,球场是一长方形的场地。长 23.77 米,宽 8.23 米,发球线离网 7.92 米,网中央高度为 0.99 米。这时由于球网中间的高度降低,使击球的弧线可以降低而能过网,击球的速度比以前快了一些,球员在稳打的基础上,加强了击球的力量,使球具有一定的攻击性。

1878 年,规则和场地又有所修改,增加了双打,场地两边各增加 1.37 米,发球线距网的距离为 6.40 米。1882 年,球网两端的高度为 1.07 米,中央高度为 0.914 米。球网的降低为速度的增加创造了条件,使击球的速度又有了新的提高。但真正使击球速度加快的因素是器材的改革。

所谓器材主要是球拍、拍弦。最初球员用的是木质球拍,这种球拍既重又无弹性,所以球员尽管用很大的力量击球,但球速却很慢。铝合金拍子的出现,增加了球拍的弹性,减轻了球拍的重量,使击球的速度明显加快,球员除可以增加发球、击球的速度外,还可让球在拍面上有更多微妙的击球方式,如摩擦球,这时攻球者、削球者齐肩并存,为网球技术的更新和打法的发展创造了条件。如今是碳纤维、玻璃纤维及高级航天航空材料作为网球拍的生产材质,使球拍具有轻、弹性大的特点。再加上各种高级材料制成的网弦,使击球力的传导在瞬间几乎达到了完美的程度。在球拍制造上,高科技的应用,使球拍的结构更加科学,球拍的外形更加美观,球拍的功用更加良好,不仅有利于运动员发挥技术,而且能使运动员的肌体得到保障、防止损伤。球拍的改革使运动员的技术水平有了很大的提高,发球速度的增加、击球速度的加快,使网球运动发展到一个新阶段。力量型、速度型外加智慧型的球员将统治网坛,谁的 ACE 球多,谁移动的速度快,谁的底线、网前杀

伤力强,谁的头脑灵活,谁就能称霸网坛。

(二) 网球打法发展各时期的风云人物

在现代网球 100 多年发展的历程中,曾涌现出许多优秀选手,他们以天才、勤奋及创新,为网球打法的进步及网球运动的发展作出了卓越的贡献;以其超群的智慧和能力一次次夺得胜利,成为世人仰慕的璀璨的球星和叱咤网坛的风云人物。

在男子比赛中,美国的比尔·蒂尔登在 1920~1926 年,以炮弹式发球和正、反手快速攻球,曾获两次温布尔顿冠军,在 6 次戴维斯杯角逐中,保持一场不败的纪录。美国的唐·巴基以攻击性的发球,快速的上网截击,强而有力的底线正、反手抽球,准确的落点及轻捷的移动,形成了能攻善守的最早的全面型的打法,一连包揽了澳大利亚、法国、温布尔顿和美国公开赛的冠军,成为历史上第一个获得四大赛事大满贯的选手。40 年代末和 50 年代初,美国运动员克雷默最早使用了上网的打法;世界球王瑞典的博格,以其独特的打法,在法国公开赛上 6 次夺冠,在温布尔顿比赛中 5 次夺魁。80 年代,随着网球运动的普及、职业化的成熟深入,新秀不断崛起,老将面临着严峻的考验和猛烈的冲击,1981 年美国球星麦肯罗将球王博格从宝座上拉下马来;1982 年,康纳斯又战胜了麦肯罗;1985 年,伦德尔的时代开始了,伦德尔使用一把由碳素材料制成的球拍,这种球拍重量轻、弹性好,向人们展示了强力网球的概念。正是这把球拍使伦德尔成为 1987 年 3 月职业网协公布的第四号种子选手。90 年代初,世界网坛又发生了很大的变化,出现了群星争雄的趋势,如:德国的贝克尔、瑞典的埃德博格、韦兰德、美国的桑普拉斯、阿加西、张德培、南斯拉夫的伊万尼塞维奇等。90 年代末,世界网坛不仅群雄四起,而且

打法繁多，统治网坛多年的桑普拉斯被拉下马，俄罗斯的萨芬、巴西的库尔滕以其凶狠的发球，刁钻快速的正、反手抽击，让对手应接不暇，使网球水平提高到一个崭新的阶段。

在女子比赛中，澳大利亚选手杰克·克劳福特在 1933 年的比赛中赢得澳大利亚、法国和温布尔顿的三项冠军；美国球员康诺利，曾于 50 年代初获得了 9 次大满贯的冠军，并成为第一个大满贯得主。澳大利亚的玛格利格·葛特，自 1960 ~ 1973 年，共赢得 25 个大满贯项目的冠军，长期称雄国际女子网坛，是网球史上第二个大满贯获得者。1974 年美国的劳埃德以“深、快、准”的底线抽球和双手反拍击球的绝招，一举夺得温布尔顿、法国和意大利公开赛的 3 项桂冠，并以一年连赢 50 场的纪录首次登上“网球皇后”的宝座，以后称霸网坛达 7 年之久。80 年代的世界女子网坛，美籍捷克选手纳芙拉蒂洛娃，不愧是杰出的网坛巨星。1982 年她从劳埃德手中夺下“网球皇后”的宝座，直到 1986 年，基本是她一统网坛。1987 年，德国的 17 岁小将格拉芙崛起，在法国网球公开赛上，首次战胜了纳芙拉蒂洛娃，并以女子网坛有史以来的第三位“大满贯”锦标得主的战绩，于 1988 年成为新的“网坛皇后”。90 年代，世界女子网坛呈现一派新星崛起竞相升腾的景象，如：塞莱斯、桑切斯、达文波特、辛吉斯、大威廉姆斯、小威廉姆斯、卡布里娅蒂等新星群起、老将逞能的纷争局面，世界女子网坛“皇后”一统天下的格局已被打破，随之而来的是一个百花齐放、群芳争艳的明媚的春天。

（三）软式网球打法的发展

软式网球起源于日本。

1878 年，日本文部省聘请美国人里兰德先生到日讲学。里兰德先生是个网球迷，他把草地网球的用具、规则带到日

本,并做了技术示范和比赛表演。1889年东京高等师范组织了第一个网球俱乐部。因当时所有的网球拍和网球都必须从外国进口,昂贵的价格限制了经济条件较差的学生们从事这项有趣的活动,后来他们就用玩具橡皮球代替网球,实践证明运动效果很好,软式网球就从这里开始了。

在日本、韩国、中国、印度尼西亚、马来西亚、尼泊尔六国的倡议下,于1988年2月6日在日本东京召开了第一次会议,宣布成立“亚洲软式网球联合会”。在亚洲软式网球联合会的协调与指导下,软式网球运动由仅在日本、韩国和中国台北开展的项目,推广到亚洲很多国家,现已有26个国家是亚洲软网联合会的成员。组织的壮大,为软式网球技术的发展、打法的创新开辟了新天地。

在软式网球开展的100多年里,主要比赛项目是团体赛和双打。团体赛由3场双打组成,比赛采取3战2胜制,每场比赛采用9局5胜制。所以在1988年以前,双打是软式网球独一无二的单项比赛项目。双打的主要打法是一前一后的打法,两名运动员分工明确,前卫站在网前,不发球,只接发球,然后便进到网前或中场,拦击、截击对方击来的球;后卫则负责本方发球局的发球,然后利用拉打等技术在底线控制球,为站在网前的前卫创造抢攻的机会,当时,前卫是得分的主要人物。这种打法一直持续到1992年。1990年,在北京第十一届亚运会上,中国台北的选手首次应用下手旋转发球技术,给对手造成很大的威胁,发球局基本全胜。这是运动员有了发球抢攻战术的先例。因软式网球球网高度为1.06米,上手很难发出速度快的球,所以发球不占优势。往往是发球者被动,发球方处于防守的地位,接发球方占有主动,接发球,尤其是后卫接发球,一拍速度快、落点好的接发球,能为站在网前的前

卫创造上手得分的极佳机会。下手发球出现后,改变了发球者被动的局面,使软式网球运动员的打法又向前发展了一步。90年代以后,软式网球规则作了重大的修改,主要有这样几点:第一点,双打两名运动员要轮流发球;第二点,除接发球员在接发球时可站在场内接发球,其他人必须在端线后准备击球。这两点规则的出台,改变了软式网球双打的技术及打法。从技术角度看,参加双打比赛的两名运动员,技术要相对全面,都得学会发球;从战术角度看,在一定程度上限制了发球抢攻战术的运用;从打法的角度看,出现了双上网的打法。到目前为止,随着软式网球运动的进一步普及,软式网球器材的进一步改革,软式网球技术的进一步创新,打法也越来越多。

软式网球单打项目的设立是从1992年第二届亚洲软式网球锦标赛上开始的。规则规定在团体赛中也有两场单打。这样,除亚运会外,其他国际重大比赛,如:亚洲锦标赛、世界锦标赛和东亚运动会,设项有:男团、女团、男双、女双、男单、女单6个项目。单打占近50%的比例。由于规则的改变、单打项目的增加,各国对单打开始重视起来,单打的技术、战术及打法类型也随着时间的前进而不断地发生着变化。

前几年的单打运动员多是后卫队员,采用的技术多是正、反手击落地球,采用的打法是底线型打法。那时的比赛是由比速度、比力量,发展到比耐力。由于软式网球单打场地窄(只有双打场地的1/2),很难靠速度球打死对方,尤其后卫有较好的击落地球技术,往往一分球要打上百板,所以耐心、耐力则是单打运动员取胜的重要条件。随着运动的发展,尤其是中国运动员获得1995年世界锦标赛女单冠军后,为软式网球单打的技术发展和打法改革提供了重要的参考。各国都在

快的基础上增加了变的内容,比如:发球有上手,有下手,有速度,有旋转;击球有打击,有削击,有击底线长球,有放网前短球;打法上有底线,有上网。参加单打比赛的运动员,也由过去的青一色后卫,改成前卫、后卫竞相上场角逐的局面,使软式网球单打运动员的技术更加全面,打法更加多样,水平更加提高。

第二节 打法类型

一、网球运动员的打法类型

(一)单打运动员的打法类型

1. 上网型打法

上网型打法运动员的技术全面,尤其具有强而准确快速的发球与快速有力的中场截击技术特长,步法灵活快捷,上网进攻意识较强。

这种打法类型的战术特点是以强有力的发球或随球上网技术为自己创造上网机会,通过网前有力快速多变的截击技术,或有力准确的高压技术,限制对手准确的底线抽击技术的发挥或与对手造成短兵相接的中场搏杀,以快、准、狠的多种技术手段,去夺取比赛的胜利。拉夫特就是这种打法的代表。

2. 综合型打法

综合型打法运动员的技术全面,特长突出,无明显漏洞及弱点,无论是发球技术、底线击落地球技术,还是中场截击及高压球技术都比较熟练,并具有一定威胁力,进攻的意识较强,且手段多样,战术变化灵活。