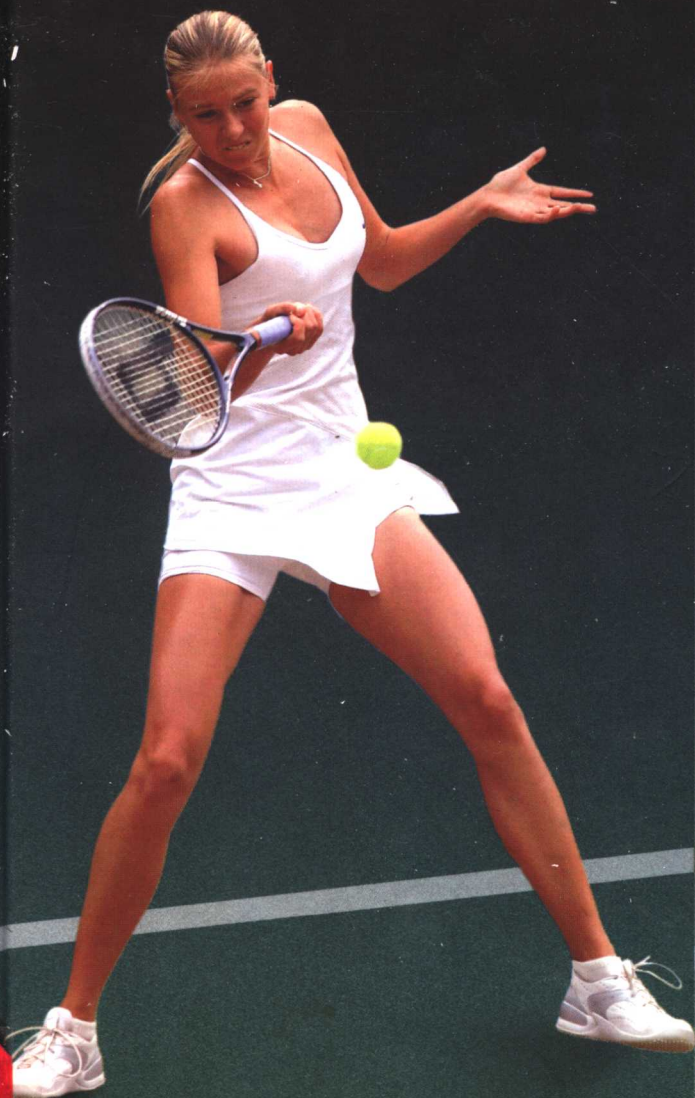


超级大师现身说法 技术动作分解赏析 动感美图精彩瞬间 网球爱好者随身必备

网球技术精解全书

《网球》杂志 编著



人民体育出版社出版



图书在版编目(CIP)数据

网球技术精解全书/《网球》杂志编著. —北京: 人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2692-8

I. 网… II. 网… III. 网球运动—运动技术
IV. G845.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第088840号

特此感谢文中技术示范教练: (人名按音序排列)

曹 浩 褚良夫 葛安琪 郭 剑 李 丽
李 思 王 越 文俪原 杨 涛



正源·体育

正源图书公司策划

网球技术精解全书

编 著 《网球》杂志

责任编辑 刘良刚 胡 楠

装帧设计 红蚂蚁工作室

出版发行 人民体育出版社

北京市崇区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 010-67151482 传真: 010-67151483

邮编: 100061 电挂: 9474

经 销 新华书店

印 刷 北京华联印刷有限公司

版 次 2004年8月北京第一版

2004年8月北京第一次印刷

开 本 787×1092毫米 1/16 13.5印张

书 号 ISBN 7-5009-2692-8/G·2591

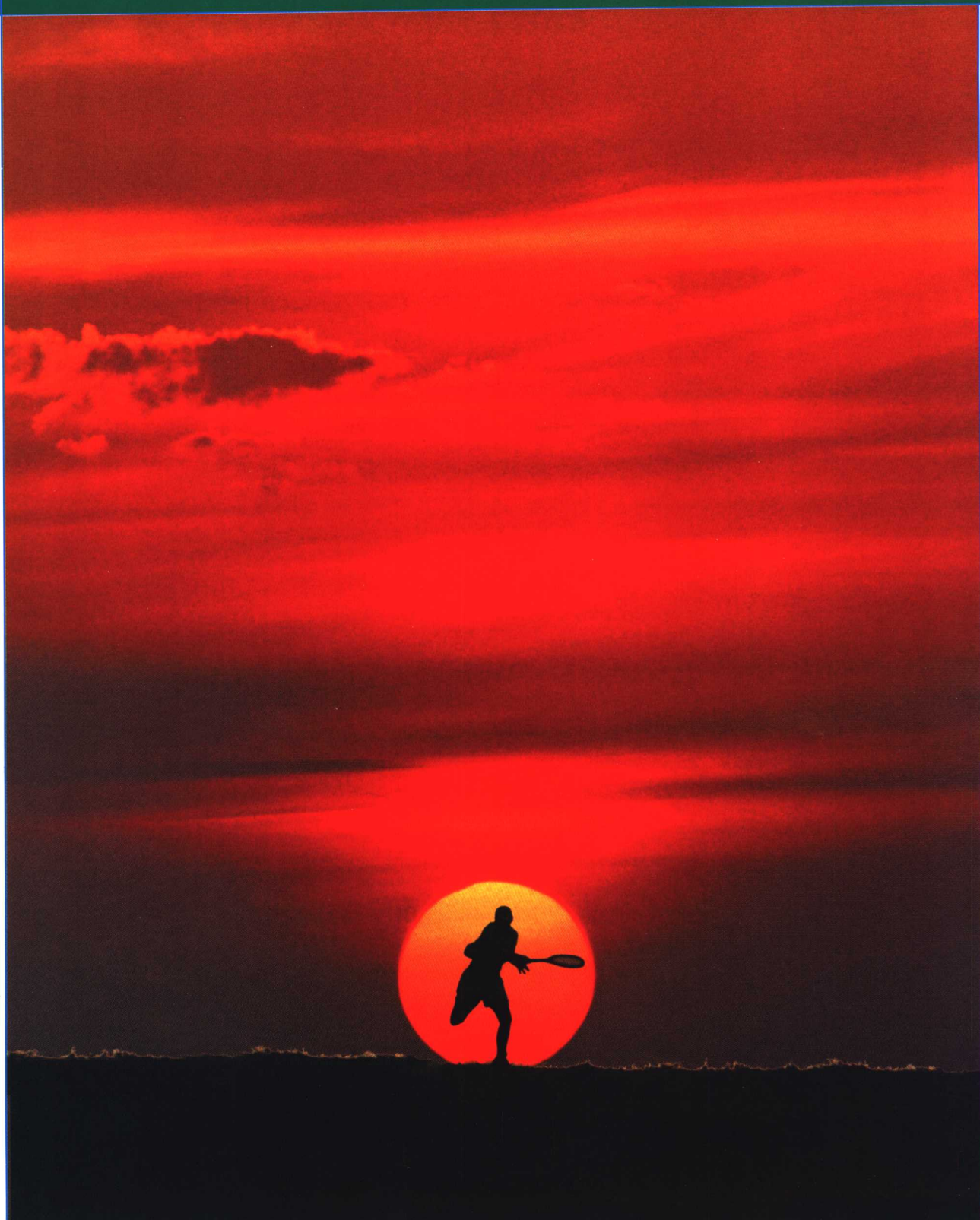
定 价 98.00元

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

网球技术精解全书

《网球》杂志 / 编著

人民体育出版社



目录

1. 雷霆万钧 正手击球技术 7

- 1.1 连贯技术动作精解 9
 - 费雷罗的强力正拍 9
 - 萨芬的正手击球 12
- 1.2 打好西方式正拍五要素 14
- 1.3 如何打好上旋正拍 18
- 1.4 对付正拍高球五要素 20
- 1.5 解放你的非持拍手臂 22
- 1.6 赏析：小威廉姆斯的正拍抽球 24
- 1.7 秘笈 26
 - 控制引拍的幅度 26
 - 打好正拍，亲吻你的手臂 26
 - 随挥之前决不抬头 27

2. 倒拔垂杨 反手击球技术 29

- 2.1 连贯技术动作精解 30
 - 费雷罗的双手反拍击球 30
 - 海宁的单手反拍击球 32
 - 哈斯的反拍切球 34
- 2.2 如何打好双手反拍 36
- 2.3 如何打好单手反拍上旋球 38
- 2.4 如何打好单手反拍下旋球 40
- 2.5 赏析：小威廉姆斯的反拍抽球 42

2.6 秘笈 45

- 泼水：改善双手反拍动作 45
- 打底线落地球时，心理紧张怎么办 45

3. 四两拆千斤 截击技术 47

- 3.1 技术动作精解 48
 - 亨曼的半截击 48
 - 女金刚的低位截击 49
- 3.2 往前！！网前！！ 50
- 3.3 如何打好正拍截击球 54
- 3.4 如何打好反拍截击球 56
- 3.5 秘笈 58
 - 网前一小步，获胜一大步 58
 - 网前的“守门员” 58
 - 不一样的低截击 59
 - 别扭的截击用反拍 59

4. 挽弓射日 发球技术 61

- 4.1 连贯技术动作精解 62
 - 费德勒：流畅发球的专家 62
 - 菲利浦西斯：澳洲大炮的发球秘诀 64
- 4.2 如何提高发球技术 66

4.3 巧练发球 70

4.4 赏析：费德勒的抛球 72

4.5 秘笈 73

让眼神换个新目标 73

接发球预判在前 73

如何克服发球心理紧张 74

发球要仰望蓝天 75

发球的 90° 法则 75

5. 拾级进阶 组合你的技术 77

5.1 明星秘诀 78

萨拉波娃是怎样炼成的 78

注意力集中 78

击球有穿透力 79

拍头速度快 80

节奏感好 81

适应球速 82

过渡上网的习惯 83

5.2 精进之路：从中级到高级 84

5.3 高来高打：

挑高球与高压球轮换训练法 87

5.4 凌波微步：练就你的脚下功夫 88

5.5 扣动扳机：七种握拍法 92

5.6 赏析：小威的秘密武器 97

5.7 发力的窍门 101

5.8 秘笈 103

对付过顶球像一只小鸟儿 103

用拍面提高球技 104

会“叫”才会赢 104

重金属敲开脑壳 105

像搜索收音机频道一样：精确定位 105

为了防守，狂奔 106

前臂的功效 107

6. 勇中有谋 组合你的战术 109

6.1 精彩对局赏析

桑普拉斯与阿加西的 22 个回合 110

6.2 赢球攻略 120

6.3 稳定胜率的五大要素 128

6.4 如何“虎口脱险” 134

6.5 成双捉对 138

双打抢先截击的时机 138

双打防守反击 139

双打底线对抗战略 143

选好地段很重要 146

双底线站位好处多 149

欺软：撕开对手的防线 149

6.6 秘笈 150

“X”热身法 150

比球如对弈 150

变化节奏，调动对手 150

过好心理关 151

7. 先利其器 网球的装备 153

7.1 拍中天地 154

a. 大师宝刀 154

桑普拉斯的偃月刀 154

阿加西的压电刀 156

罗迪克的追风刀 158

b. 识拍四要素 159

拍头 159

拍长 159

质量和平衡 159

拍框硬度 159

c. 适合你的拍柄尺寸 159

7.2 球中玄奥 160

7.3 按足选履 162

7.4 完全“柄皮”手册 164

7.5 让你的球弦更带劲儿 166

7.6 小配件大文章 169

8. 网球网事 173

8.1 职网排名 174

8.2 球场索隐 178

8.3 红土新知 182

9. 成龙成凤 185

9.1 父母送入门 187

9.2 让孩子迷上网球 188

9.3 如何克服急功近利 190

9.4 如何给孩子选择长度合适的球拍 191

10. 专家解惑 193

前国家队教练王越谈网球技术 194

运动医学专家王安利谈网球运动保健 200

附录： 207

网球小辞典 210



1 雷霆万钧 正手击球技术

用正手打出高质量的落地球是打好网球的基本功，也是得分的主要手段。在底线技术中，强力正手击球是打好网球的基本得分手段。掌握好正拍技术，既能直接得分，也能为用其它手段得分创造条件。目前较为流行的落地球技术主要有上旋正拍、上旋双手反拍、上旋单手反拍和下旋单手反拍四种。

顶级大师的强力正手击球，有雷霆万钧之力。无论是进攻，还是防守，正拍都应当成为最犀利的武器。

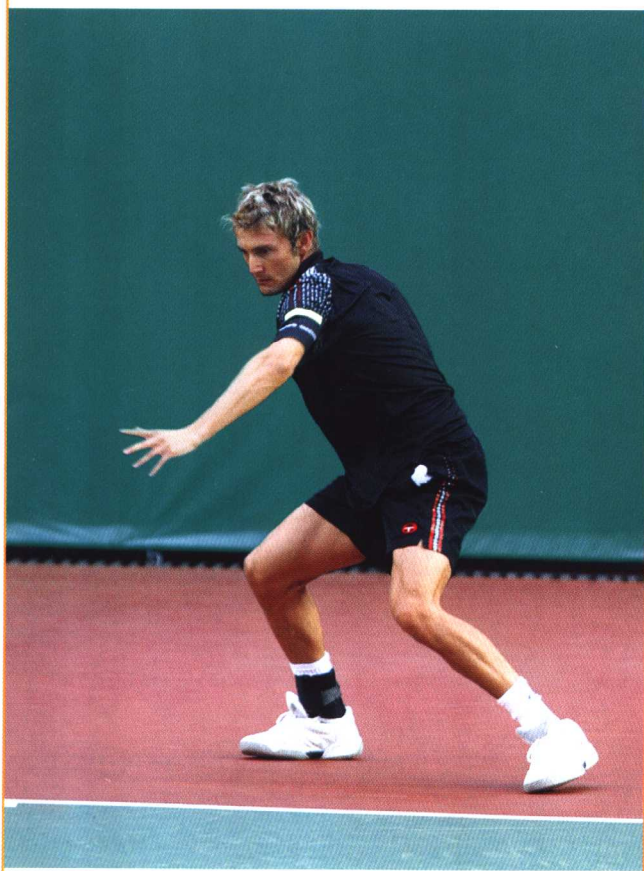
- 1.1 连贯技术动作精解
- 1.2 打好西方式正拍五要素
- 1.3 如何打好上旋正拍
- 1.4 对付正拍高球五要素
- 1.5 解放你的非持拍手臂
- 1.6 赏析：小威廉姆斯的正拍抽球
- 1.7 秘笈



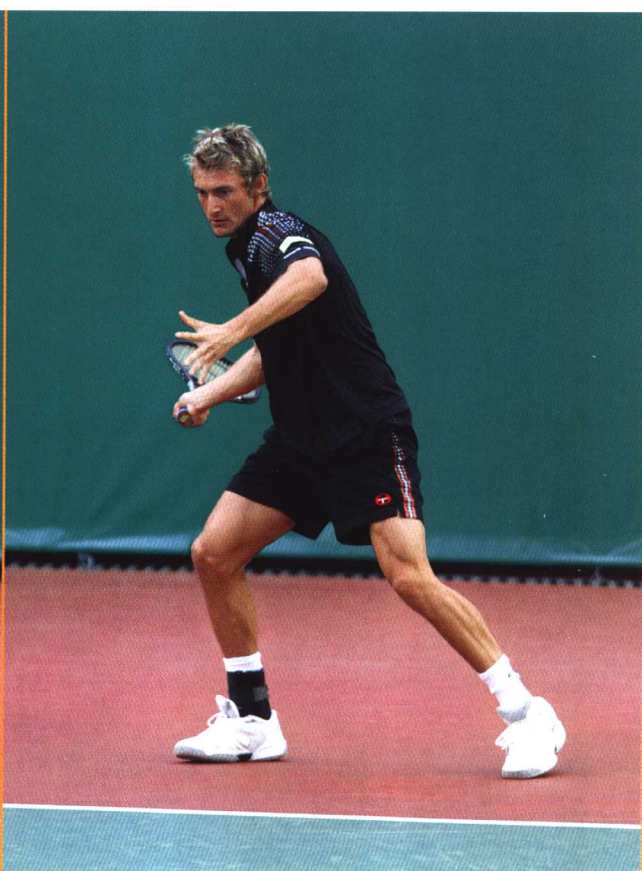
1.1 连贯技术动作精解

费雷罗的强力正拍

伴随着费雷罗这位西班牙天才的迅速崛起，底线正拍击球技术也在最顶级的层面上得到了新的诠释。要想打出如费雷罗般顶级的正拍球，就要先拥有灵敏的步伐、绝佳的手感和完整流畅的动作。



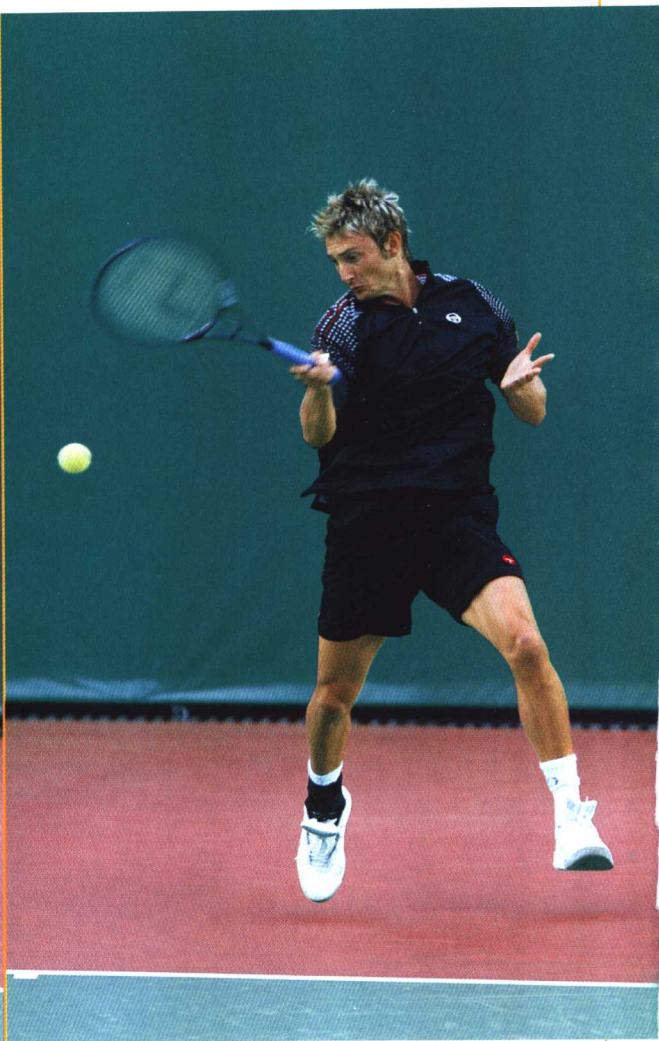
① 要想打出又稳又凶的正拍击球，没有一个良好的准备姿势是不行的。请注意费雷罗的右臂在向后引拍时，左臂跟随肩膀一同转动，指向来球，确保身体在后面的击球中有充分扭转发力的空间。我们看到费雷罗此时已将身体的重心移到了右脚，这正是半开放式站姿击球获取动力的第一步。比起完全的开放式站姿，半开放式站姿恰到好处，打开的肩膀和臀部提供的力量会更多。



② 现在仍然是准备姿势中的一步。注意，费雷罗开始将拍面倾斜下来准备向前送拍了。左臂继续紧紧追踪着来球，帮助他集中注意力、稳定头部。非持拍手臂的挥动看似可有可无，实际却是完整抽球不可或缺的部分。



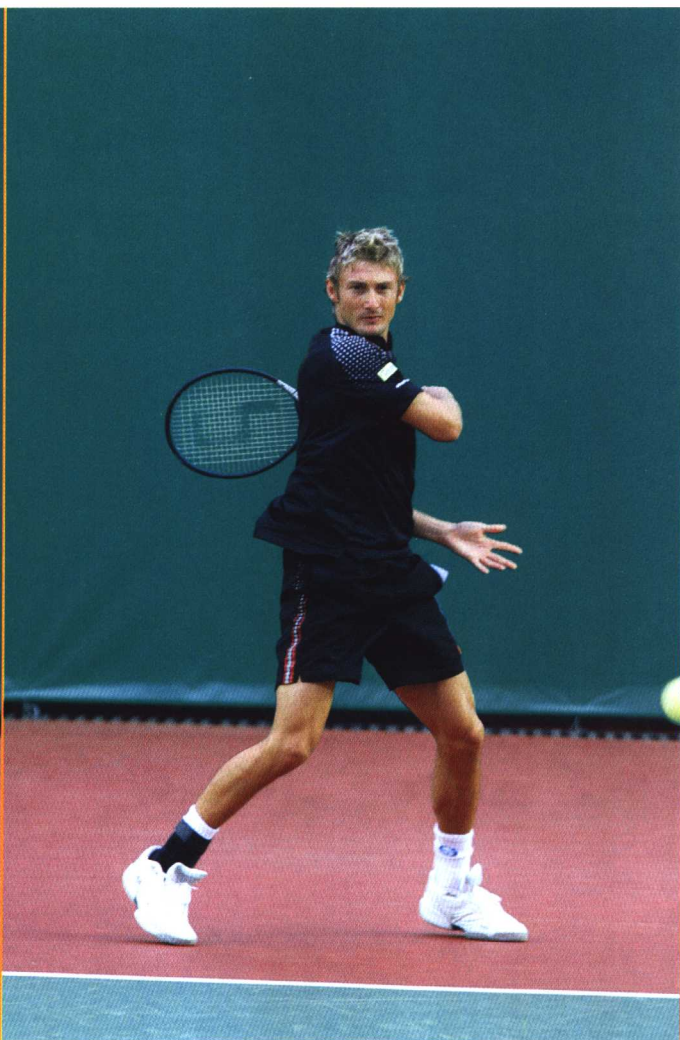
3 注意到费雷罗降低了右膝的高度。对付落点靠后的来球，不降低自己的重心是打不出上旋强烈、落点深的回球的。费雷罗此时的拍头略低于来球的高度，以便沿自下而上的轨迹打出上旋球。他拍柄的底盖已经面向前方了。使用这样的小调整，就可以保证身体的重心在挥拍时不会被向前带动得太剧烈。



4 费雷罗正拍的击球点多处于身体的前方。在击球的瞬间，他已将肩膀转动到与臀部平行的位置，这在过去的底线球员身上是很难见到的。照片中费雷罗的右手臂弯曲，肘部夹紧靠近身体，这是获取击球力量的普遍要领。注意，图片中费雷罗的身体已经被强烈的挥拍加速动作带离了地面。



5 完成整个挥拍动作后，费雷罗的右肩已整整转动了 180° 。这样的收式更像是准备用反手来打下个球。如此大幅度的转肩动作，让费雷罗可以用整个身体来减缓球拍的速度，这不仅仅是用手臂来刹车，而受伤的可能也就减小了。但在这么剧烈的转肩动作中，费雷罗的头部却始终稳定向前。再看看他的站姿，此时已经变成了完全的开放式了。这样一来，左腿就起到了阻挡惯性的作用，让右腿能尽快地恢复站姿。

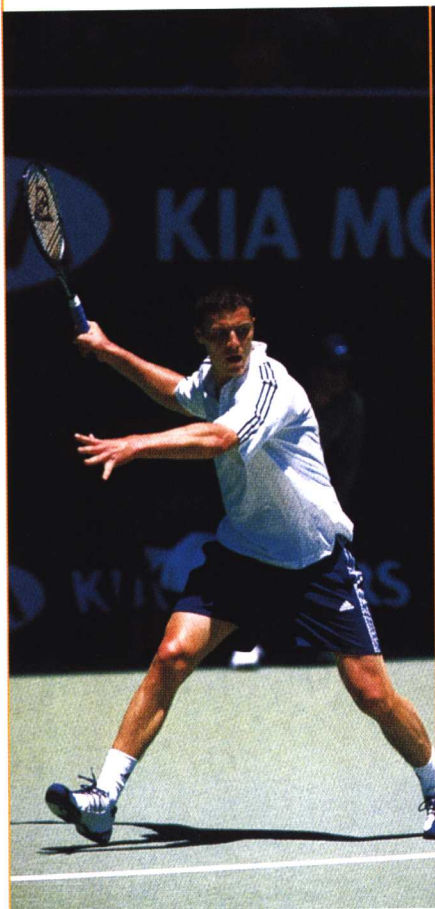


6 击球之后，费雷罗的右手依然沿着平行于地面的轨迹随挥，完成时停在了非持拍手臂的上边，和传统的将持拍手臂停在肩膀之上的要领“随挥时让自己能够亲吻到持拍手前臂”已经相去甚远了。这种新颖、精练的随挥动作，产生巨大的拍头速度。

萨芬的正手击球

萨芬出色的平衡控制，使他在移动中的正拍击球速度与旋转俱佳。

如果拥有1.93米的身高和88.5公斤的体重，大力击球对你来说也许不是件难事。但若要在速度和敏捷度上做得同样好



1 萨芬在开始移动之前，已经提早做好了引拍的准备动作。这里，他向我们展示了世界级正手击球必备的三个要素：首先，他采用半西方式的握拍；其次，他拍头后摆的高度已经超过头部，从而提供了大力击球所需要的较长挥拍距离；最后，他将自己的左臂向身体右侧伸展，以辅助完成转体动作。



2 为获得更多的击球力量，萨芬已将身体的重心移到右腿，并以右腿为支点开始挥拍动作。在击球的过程中，最值得学习的就是他良好的动态平衡，即在移动的过程中还能保持身体的稳定性。请注意他上身的姿势，看他是如何把右腿和躯干的力量转移到球上的吧。这是打正手球理想的示范动作。



3 为了能够打出强烈的上旋球，萨芬的拍头最先经过了一条下降的轨迹，以便击打到来球的中下部。就在发力的一瞬间，他的臀部和肩部同时展开。这个动作对采用西方式握拍的球员来说相当正常。切记，握拍方法越是接近西方式，臀部和肩部打开的时间就越要早。此时萨芬的左腿开始向右移动，身体重心也同时向左移动。

的话，恐怕就是另外一回事了。萨芬在这方面无疑是成功的范例，这也是人们对其寄予厚望的原因。萨芬堪称世界上最优秀的大力击球选手之一，而他出色的步法移动对此功不可没。请尤其注意，萨芬在跑动中保持身体平衡的同时释放巨大力量击球的全过程，因为这是他适应不同场地比赛的秘诀。



4 在击球时，萨芬的身体重心已经几乎完全移到左腿上了，而且这一过程还在继续（请注意他的右脚跟已经离开了地面）。现在他的上身已经完全展开，原先侧向的肩部已经转到与球网平行的位置，击球点恰好处在身体的前部。同样，握拍方法越是接近西方式，击球点就越应该靠前。尽管萨芬的臀部和肩部此时已经基本转移过来了，但他的头部却基本保持不动，始终面对击球区域。



5 还记得萨芬向后拉拍的高度吗？现在，他的随挥也很高。看看这个出色的自下而上的随挥，就可以知道萨芬打出的是一记强烈的上旋球。他的右腿已随身体的转动惯性离开了地面，这为他完成击球动作的最后环节提供了帮助。萨芬借助腿部和身体的巨大力量良好地保持住了上身的姿态，协调地完成了击球。



6 在击球动作的最后，萨芬的左腿已开始向场地中央移动了，但随挥动作却没有结束。看看球拍的位置——正处于他身体的侧面。萨芬击球的加速度十分强烈，所以打出去的球充满了速度与旋转。萨芬正是借助这种肩膀内转、掌心向下的动作来完成整个挥拍的加速和减速的。

1.2 打好西方式正拍五要素

西方式正拍在网坛顶级球员中的成功运用，却不得不让我们对它格外关注。运用好这一技术将对你球技的提升大有裨益。下面，就如何打好西方式正拍，你需要留意下面五项内容。



（比较图中的站姿）

1 准备：半开放式站姿更好用 ▲

根据场上具体需要灵活使用关闭式、半开放式和完全开放式站姿已经成为职业球员普遍遵循的原则。但用西方式正拍击打落地球时，半开放式站姿更有优势。以右手持拍为例，采用半开放式站姿，身体侧向来球，击球点靠近右脚，能有效地节省跑动时间，帮助身体更快地进入准备位置；同时，处在前方的左脚和在后方的右脚之间形成的角度有力保证了身体的稳固；引拍中身体重心先移到右脚，挥拍击球时再转移到左脚的动作，能让发力更顺畅、更有爆发性。完全开放式站姿，虽然被一些职业球员运用得十分成功，但却是以出类拔萃的技术和身体条件为基础的。使用完全开放式站姿的时候，因为两脚与底线几乎平行，如果没有足够好的肩膀力量和手腕变化，大多数人是很难在横向的挥拍中捕捉到准确的击球点的，结果你越是发力抽球，控制性就越不好。

2 引拍：拍头、击球点、球，三点成一线 ▶

向后引拍的时候，不要把拍头过分后拉，因为这种夸张的动作不仅会在你击球前浪费一部分臀部扭转产生的力量，还会在你后面的身体重心移动时造成动作的不稳定，损失击球的攻击性。只要将拍头、击球点和来球放到一条直线上，就可以有效简化引拍，增强向前送拍的目的性了。非持拍手在随肩膀转动的时候，最好能指向击球点，但也不要过分扭转，以免给持拍手向前的挥动造成妨碍，这样还可以帮助增加身体的平衡和拍头的稳固，促成击球时的顺畅发力。



(比较图中的引拍幅度)

3 挥拍：放松脸部表情 ▼

在打西方式正拍时，为了像职业明星那样产生足够的上旋和速度，许多人会在挥拍时拼命发力，其实这会适得其反。你越想发出最大的力量，就越难放松身体。还没有击到球，手臂、手腕和肩膀就已经紧张起来了。结



(比较图中的面部表情)