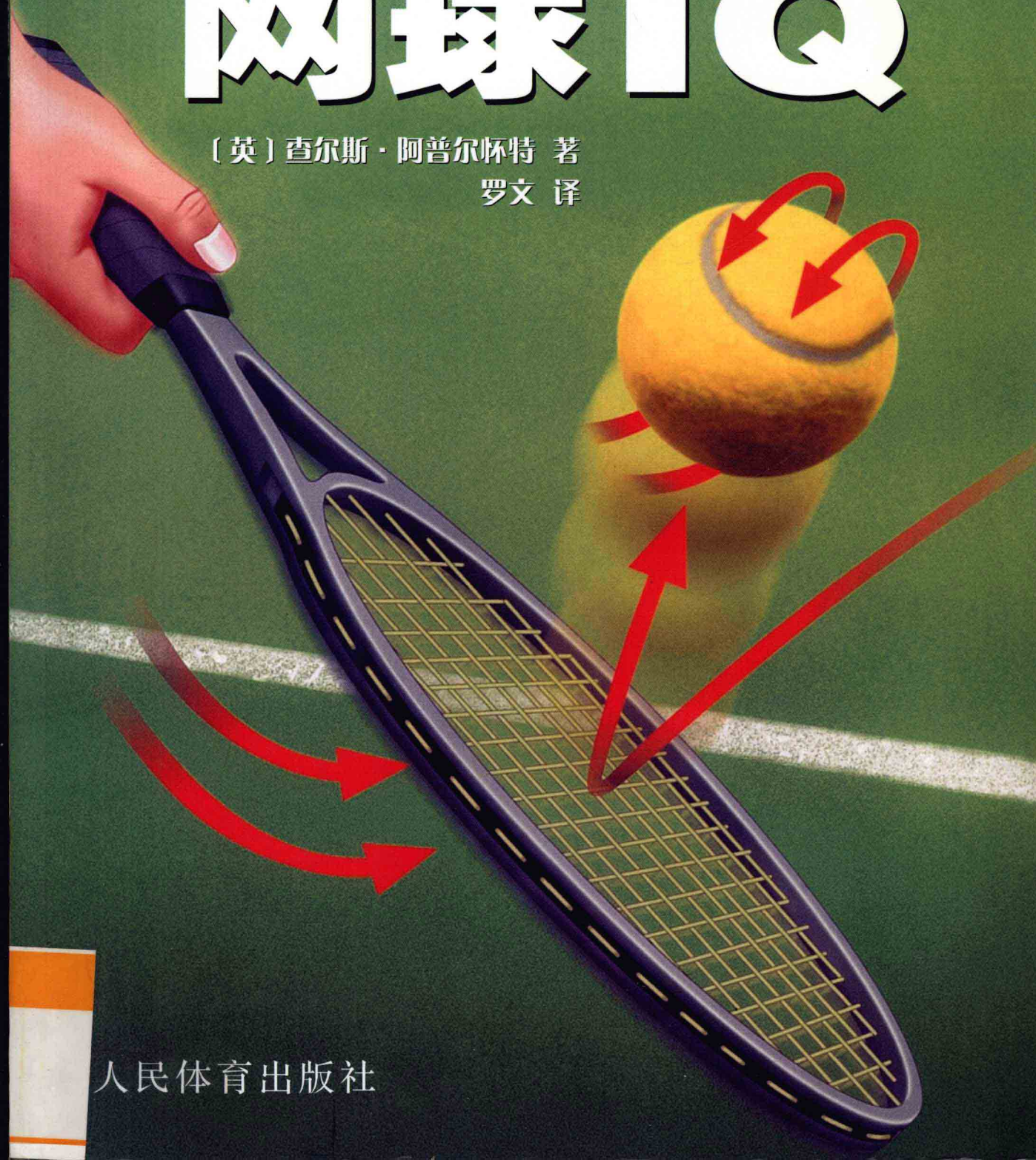


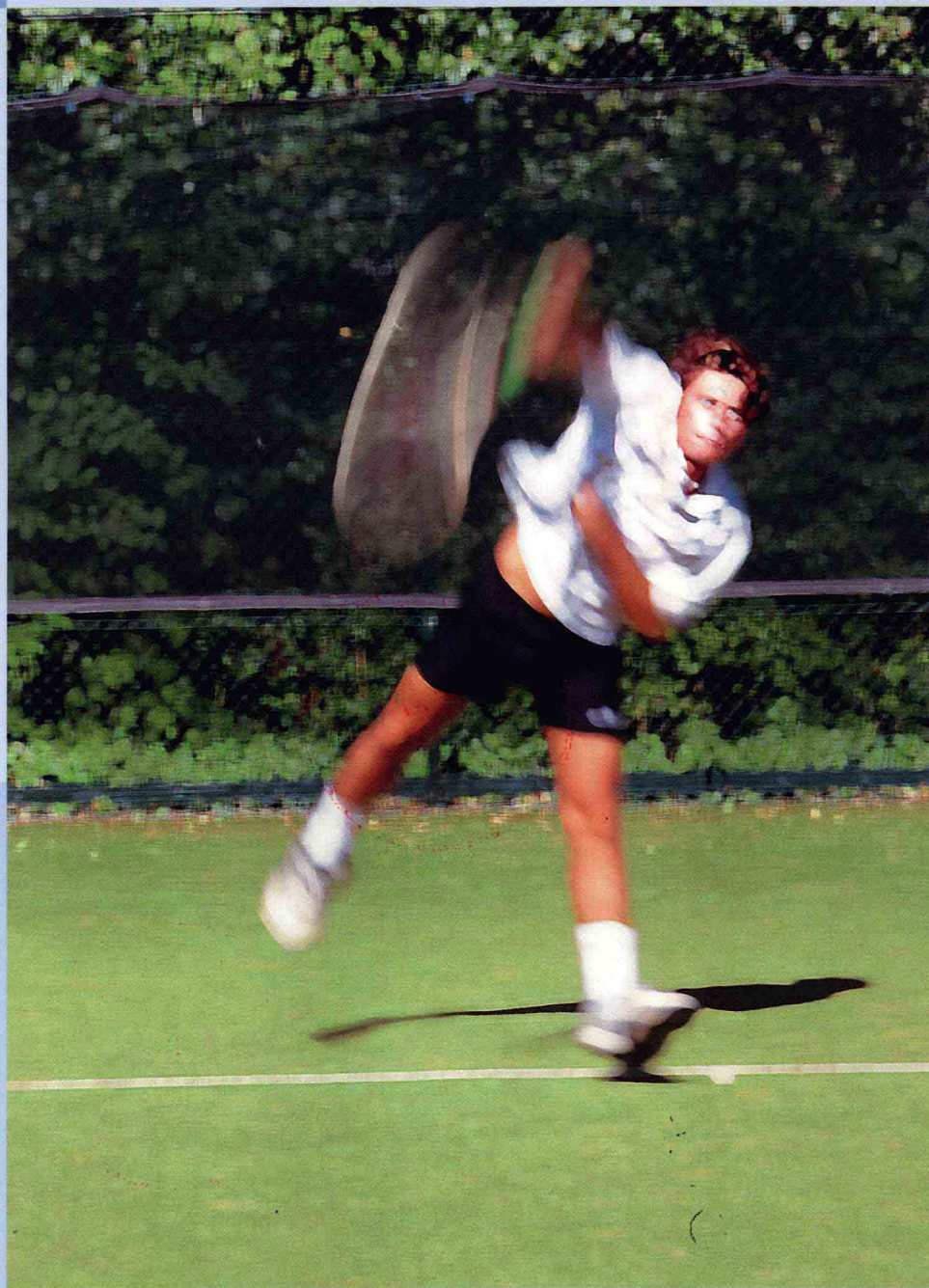
提高你的 网球IQ

〔英〕查尔斯·阿普尔怀特 著
罗文 译

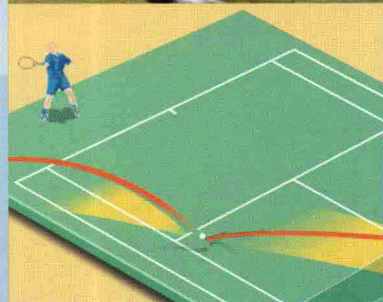


人民体育出版社

提高你的网球 IQ



提高你的网球IQ



[英] 查尔斯·阿普尔怀特 著

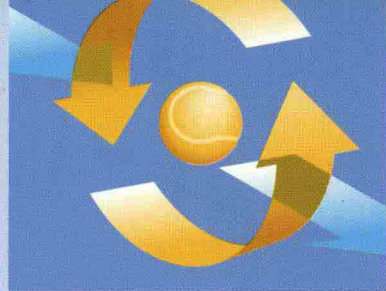
理查德·伯格斯

安德鲁·格林

罗文 译

绘图

人民体育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

提高你的网球IQ / (英)阿普尔怀特著;罗文译. -北京:人民
体育出版社, 2008

书名原文: Improve Your Tennis IQ

ISBN 978-7-5009-3343-4

I. 提… II. ①阿… ②罗… III. 网球运动-问答 IV. G845-44

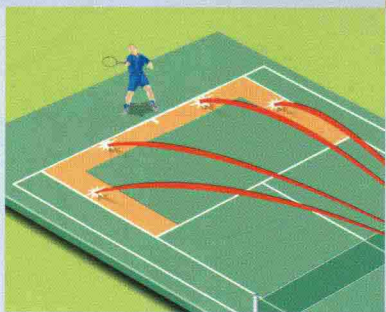
中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第205688号



*
人 民 体 育 出 版 社 出 版 发 行
广东省博罗县园洲勤达印务有限公司印刷
新 华 书 店 经 销

*
787×1092 16开本 8印张 123千字
2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
印数:1-5,000册

*
ISBN 978-7-5009-3343-4
定价: 35.00 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)



目 录



简介

6

战术

8

1

2

发球

18

3

接发球

40

4

后场

58

5

网前

84

6

比赛要素

106

词汇

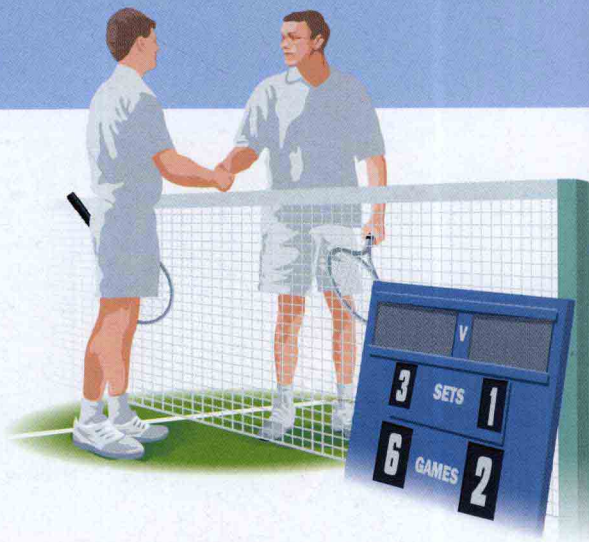
124

简介

网球是一项非常棒的运动项目，它适合不同年龄阶段和不同技术水平的人群参与。每一个参与者都能从中获得享受，而这正是网球运动的魅力所在。无论你是以球会友的社交型球员还是狂热的健身爱好者，无论是初学者还是专业运动员，网球运动总能带给你意想不到的收获。

我相信，对任何球员来说，深刻理解网球的战略战术是获得自我提高的基础。但是，怎样才能提高自己的网球水平呢？尝试运用下列简单有序的方法：

1. 提高对特殊技战术的理解。
2. 分析自己的优势和劣势。



3. 用合理的标准评价自己的网球水平（从初学者到高水平运动员）。
4. 制定训练计划提高技战术水平。
5. 为自己树立一个现实的目标。
6. “不要想太多——去做”。
7. 享受挑战。

我希望本书能激励你进行自我分析并获得提高，最后我还想补充说明一点：网球是一项个性化极强的运动项目。当你观看高水平运动员之间的比赛时，你会发现他们的打球方式多种多样。试着将自己的个性也体现在网球比赛中吧！打球方式不是只有一种，如果想打好网球或者提高比赛水平，你所要做的仅仅是遵循一些基本原则，尽量多掌握一些解决问题的好方法，但要记住，网球比赛中经常会出现一些难以预料或者非常棘手的状况。

让我们在快乐中提高网球水平吧！

查尔斯·阿普尔怀特

如何使用这本书

本书适用于从初学者到锦标赛选手等任何技术水平的球员。它以提问的方式让你思考网球运动中所能遇到的各种问题——这些问题也是教练员经常提出来的——并鼓励你作出自己的选择。当你选择答案后，翻到下一页，核对你的选择是否正确。通过这种方式，你就能将解决问题的方法同自己的比赛联系起来，从而帮助你成为一名更加优秀的

网球选手。

本书阐述的重点是网球的技战术——即“做什么”，以及“怎么做”。比赛战术划分为四部分，这四部分包括网球比赛中可能出现的所有状况：发球、接发球、后场和网前。针对球员经常提出的一些基本问题，本书还介绍了一些有关体能和心理训练的方法。但是，这些介绍仅仅是对这两个方面做了一些浅显的讲解，而每个方面都能用一本书来深刻阐述。

每个特定的技战术问题都会列出几个可供选择的方案（有些错误，有些正确）

插图展示了运动员示范的不同技术动作

下一页会给出问题的正确答案，并解释原因

不同颜色的方框分别表示一方“球员”及其“对手”

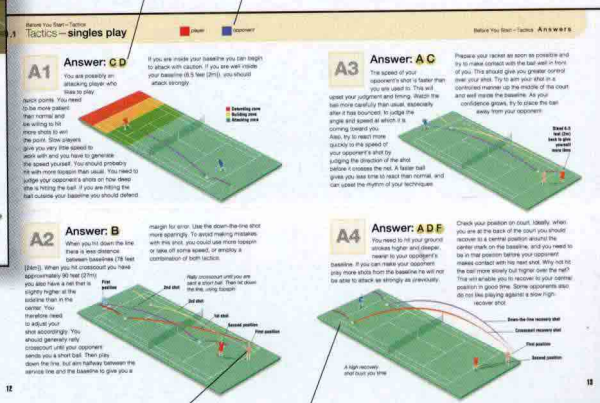
红颜色的人 蓝颜色的人
代表“球员” 代表“对手”

弧线和箭头
代表球的飞行轨迹

在问题页，图
示说明可能的
解决方法

“影子”人像
表示球员先前的
站位

在答案页，图
示说明正确的
解决方法





战 术

1

网球比赛就像一场战争，那些身材高大，体格健壮的球员不一定总能获胜。通常，往往是那些头脑灵活、善于抓住对手弱点的战术型球员最终夺得比赛的胜利。你需要分析自己和对手的优、劣势并以此为依据制定出个人比赛计划。比赛时保持放松的状态，实施预定作战计划并迫使对手也卷进你的计划之中。记住这句话：“如果你没有准备，那就准备失败吧！”或者“毫无准备就意味着失败”。



1.1

战术——单打比赛

单打比赛的挑战在于发挥你的优势并尽可能暴露对手的弱势。你必须能够分析

对手的比赛特点并迫使其远离“舒适区”。

■ 球员

■ 对手

问题 1

许多球员在面对防守型对手时往往会遇到麻烦，因为每个球都能被对手击回，最后往往以自己的主动失误来结束这一分。用什么方法能够解决这个问题？

A 试着快速得分。

B 用自己的方式摆脱困境。

短球进攻

C 直到对手回球出线才进攻。

D 更多的使用上旋。

问题 2

众所周知，打直线球会使对手回球时间缩短，进攻角度减小。但是，打直线球也易造成主动失误。用什么方法能够克服这个难题？

A 回球过网时球更高。

B 击球时加入更多上旋。

C 回球过网时球更低。

D 增加击球速度。

加入更多上旋

回球过网更低

正常过网高度

问题 3

面对力量型对手时，初、中级水平球员常常发现很难控制自己的回球，进而导致失误甚至丧失自信心。在这种情况下，你应该怎么做？

A 更加仔细地观察球的飞行轨迹和弹跳高度。

B 站位更加靠后，远离底线。

C 比平时更早引拍。

D 除非达到相同水平，否则不与更强的对手对抗。



问题 4

对手发现自己能够轻松地对你发起进攻，而你看起来将所有的时间都用于大范围跑动回击对手的来球，这时如何做才能使你改变现状？

D 降低击球速度。

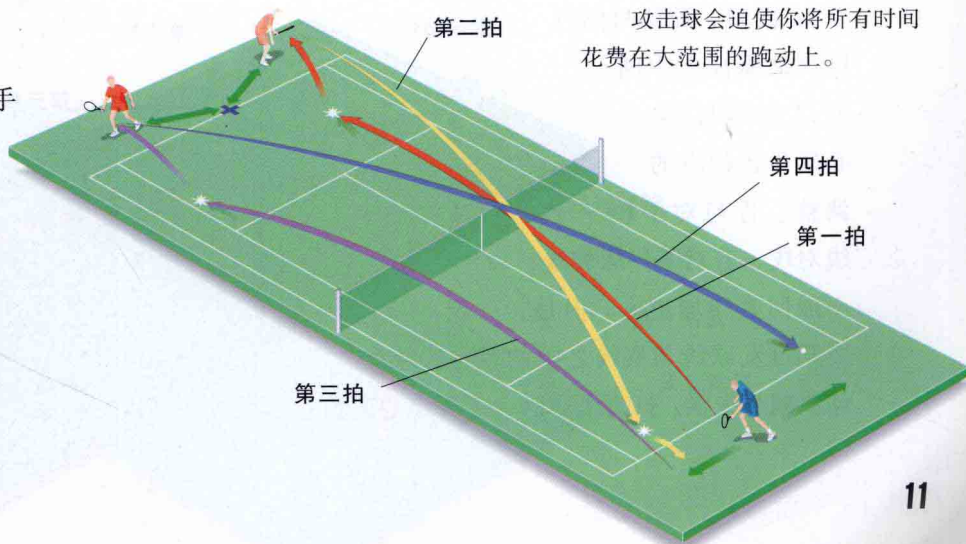
E 大力击球。

F 快速恢复到准备姿势。

A 将球击深，接近对手的底线。

B 迅速回位，站在底线附近。

C 尽量打制胜球。



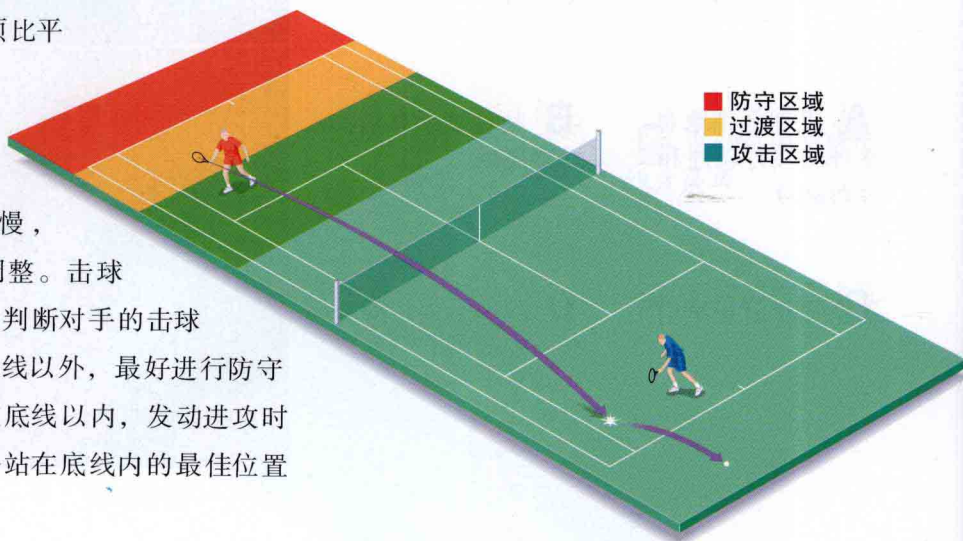
回答 1

答案: **CD**

你可能是一名喜欢快速得分的进攻型球员。

(6.5英尺, 约2米), 那么你就应该展开强有力的进攻。

为赢得一分, 你必须比平时更有耐心地与对手打更多的回合。与防守型球员比赛时节奏会放慢, 所以你要自己做出调整。击球时加入更多的上旋, 判断对手的击球深度。如果你站在底线以外, 最好进行防守性击球。如果你站在底线以内, 发动进攻时要谨慎。如果你正好站在底线内的最佳位置

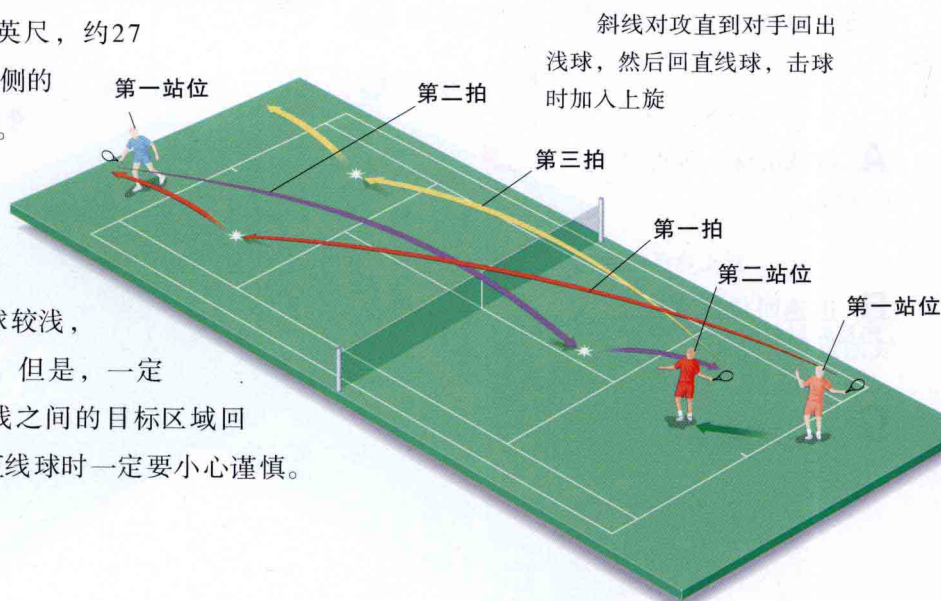


回答 2

答案: **B**

当你打直线球时, 底线间的距离相对较短 (78英尺, 约24米)。当你打斜线球时, 底线间的距离相对较长 (将近90英尺, 约27米), 同时, 球场两侧的网高略微高于中间。所以击球时你必须做出相应的调整。你与对手斜线对攻, 若对手回球较浅, 一般回直线球进攻。但是, 一定要瞄准发球线与底线之间的目标区域回球以减少失误。打直线球时一定要小心谨慎。

为了避免出现失误, 击球时加入更多上旋或者降低球速, 或同时使用这两种战术。

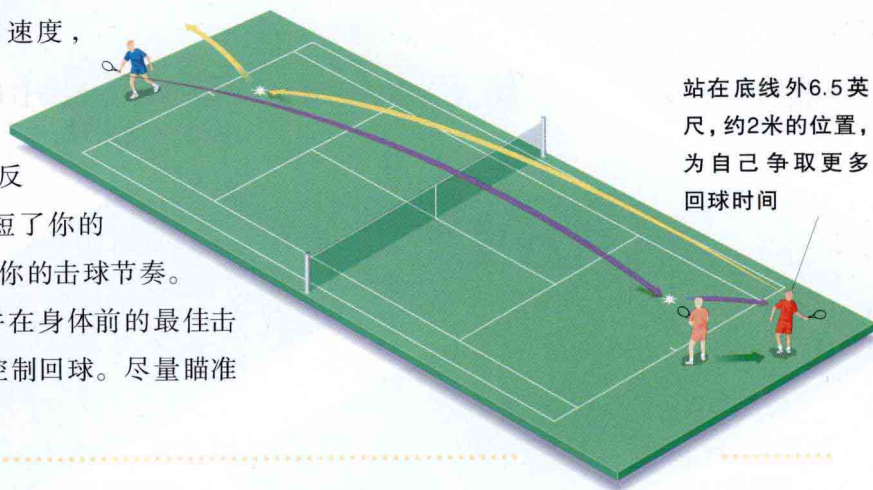


回答 3

答案: **AC**

若对手的击球速度远远超出你的接受范围,那么就会影响到你对来球以及击球时机的判断。所以,准备回球时,比平时更为仔细地观察来球,判断其角度和速度,特别是在球弹起后。同时,在来球过网前判断其方向,从而提高对球速的反应能力。快速球大大缩短了你的反应时间,同时也打乱了你的击球节奏。因此,尽可能提前引拍并在身体前的最佳击球点触球,从而更好地控制回球。尽量瞄准

中路回球并使落点位于底线内。随着自信心的不断增长,试着将球打向空当。

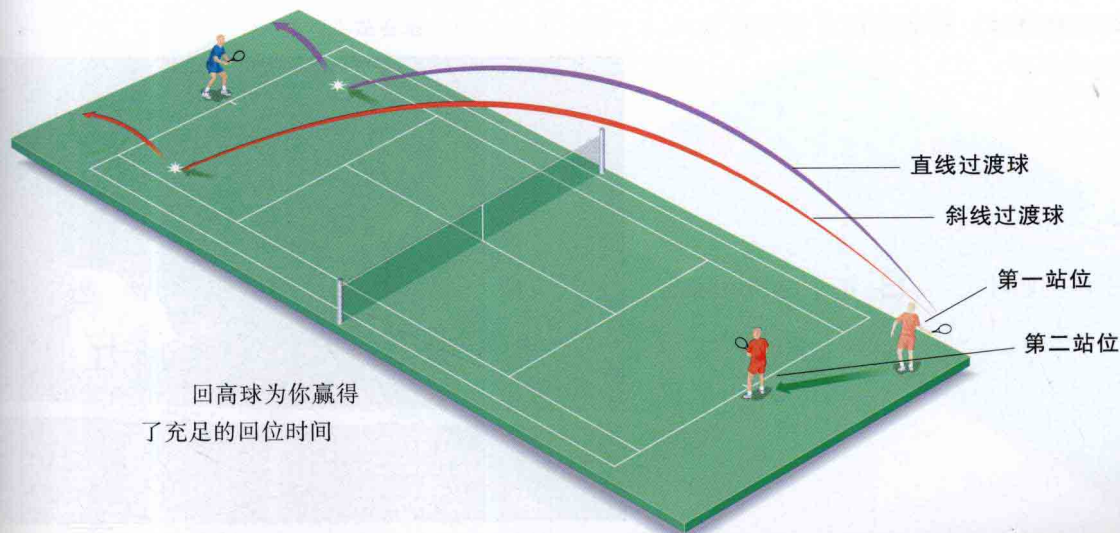


回答 4

答案: **ADF**

击落地球时将球打高打深,使回球的落点接近对方底线。如果你能让对手长时间在底线击球,他就不可能像之前那样发力进攻。注意你在场上的位置。通常,

当你位于后场时,你必须在对手下一次击球前回到底线中间的准备区域。为什么不回速度更慢,过网更高的球呢?那会使你有充足的时间回位,而且一些对手特别不适应回击又慢又高的过渡球。



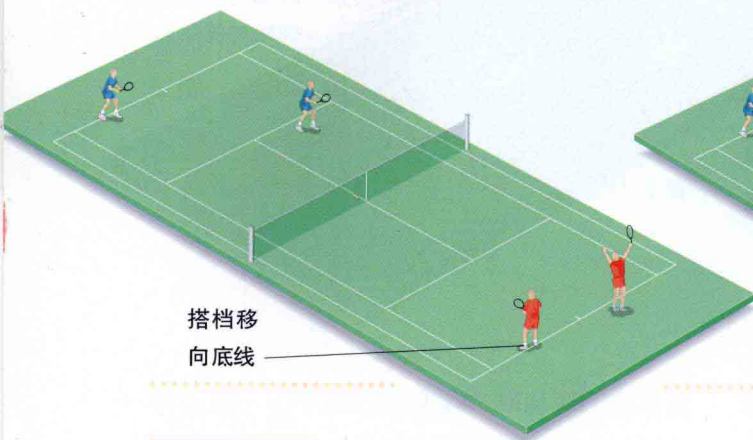
战术——双打比赛

1.2

许多球员都喜欢参加双打比赛，这是因为他们喜欢团队协作，愿意共同承担责任以及共同分享成功的喜悦。无论比赛结果如何都要记住互相支持和鼓励。虽然比赛时需要调整战术，但你们还是应该在比赛前制定一个共同的作战计划。

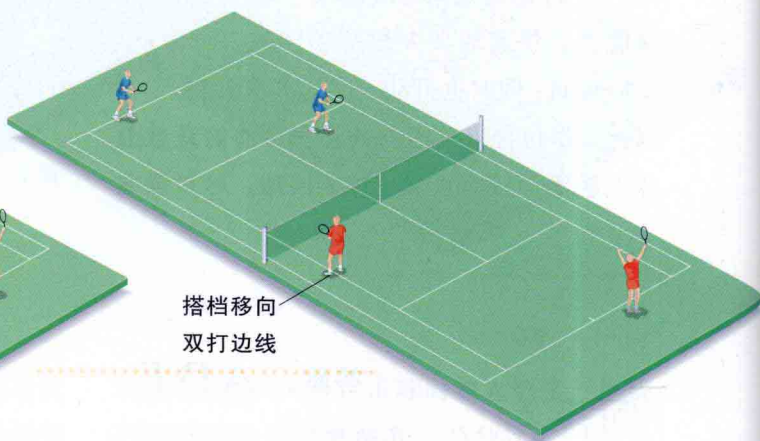
A 回到底线。

B 更加靠近边线。



C 积极地回击任何接近你的来球。

D 试着控制你的半场。



问题 6

假设你和搭档在决定由谁打中路球时出了问题，你们已经3次撞拍，而现在你们又互相把球让给对方，结果十分糟糕！那么，当对手回中路球时，到底应该由谁来打这一球呢？

A 反手位场地球员。 **B** 正手位场地球员。

C 比较年轻的球员。

D 球员在比赛前达成一致意见。

E 更接近来球的球员。



问题 7

搭档在网前，你位于后场，当对手朝你的搭档回出一记高深球并超越他时，谁应该回这一球？

A 你的搭档。

B 你横向跑过去回球。

C 两人同时向球移动。

两人同时
向球移动

搭档后退回球

问题 8

在双打比赛中，接发球队员发现接发球难度很大，因为发球员的搭档控制着半块场地，接发球回球区域只有一半。单打比赛场地宽27英尺（8.2米），而双打比赛场地

宽36英尺（11米）。因为发球员的搭档控制着另半块场地，所以，对接发球队员来说，他的回球区域只有18英尺（5.5米）宽。如何做才能提高接发球的稳定性？

A 小心地回球过网。 **C** 主动进攻。

D 保持击球的连贯性，以可控的球速将球打向目标区域。

E 作为变化，打出挑高球越过网前球员。

■ 站在底线后6.5英尺（2米）的位置接发球

小心地将球回至接近边线并距离底线6.5英尺（2米）的位置

B 远离底线接发球。

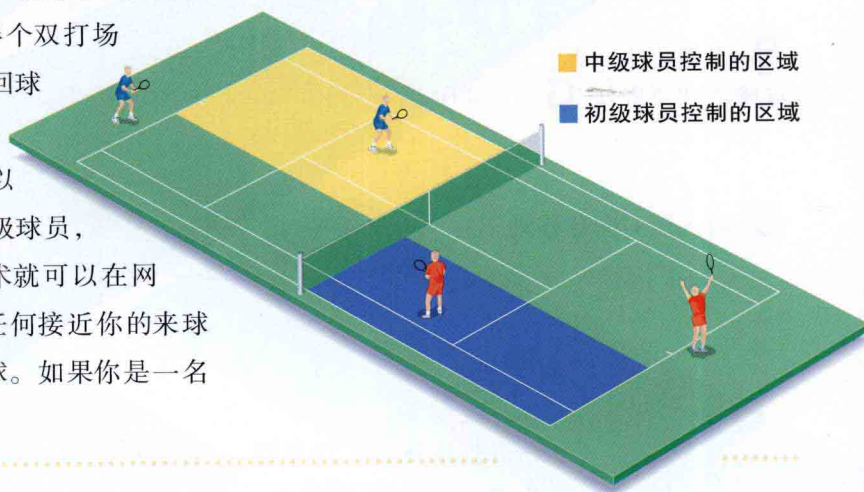


回答 5

答案: CD

作为一名球员,无论技术水平怎样,你在网前的站位对于帮助搭档赢得发球局的胜利至关重要。首先,你站在网前势必迫使对手回斜线球,回球区域相对变小(半个双打场地),从而有可能导致对手回球失误。其次,要记住失误是学习过程的一部分,所以不要害怕失误。作为一名初级球员,你只要掌握基本的截击技术就可以在网前进行比赛了。试着回击任何接近你的来球或者落在你这一侧场地的球。如果你是一名

中级或者更高级别的球员,试着截击对手较弱的斜线球,这是培养场上感觉的好机会,即使截击失误,你也会扰乱对手的下一次回球,并很有可能导致对手出现主动失误。



回答 6

答案: DE

许多球员发现,参加双打比赛能够体会到与单打比赛一样的乐趣与激情。与搭档一起配合默契地进行比赛是一件非常有意思的事情。但是,双打比赛中球员之间也经常发生冲突和混乱。例如,何时由谁去回球?首先

要记住的一条规则就是
除了发球和接

发球以外,没有任何其他的硬性规定。你要做的就是制定自己的规则,比如何时由谁回击什么样的来球。经过几场比赛的磨合后,你会发现你和搭档开始相互适应对方,并且能够“读懂”对方的站位。你还会发现,每次比赛时或比赛后进行一些讨论能解决很多问题。

处理中路球要注意三个基本原则:

1. 绝对不要让球落在两人之间,两个人同时向球移动总比两个人相互谦让要好得多。
2. 如果有时间,争取回击球。
3. 更接近球网的球员应该首先试着击球。



在两名对手都没有回球的情况下,打中路球直接得分