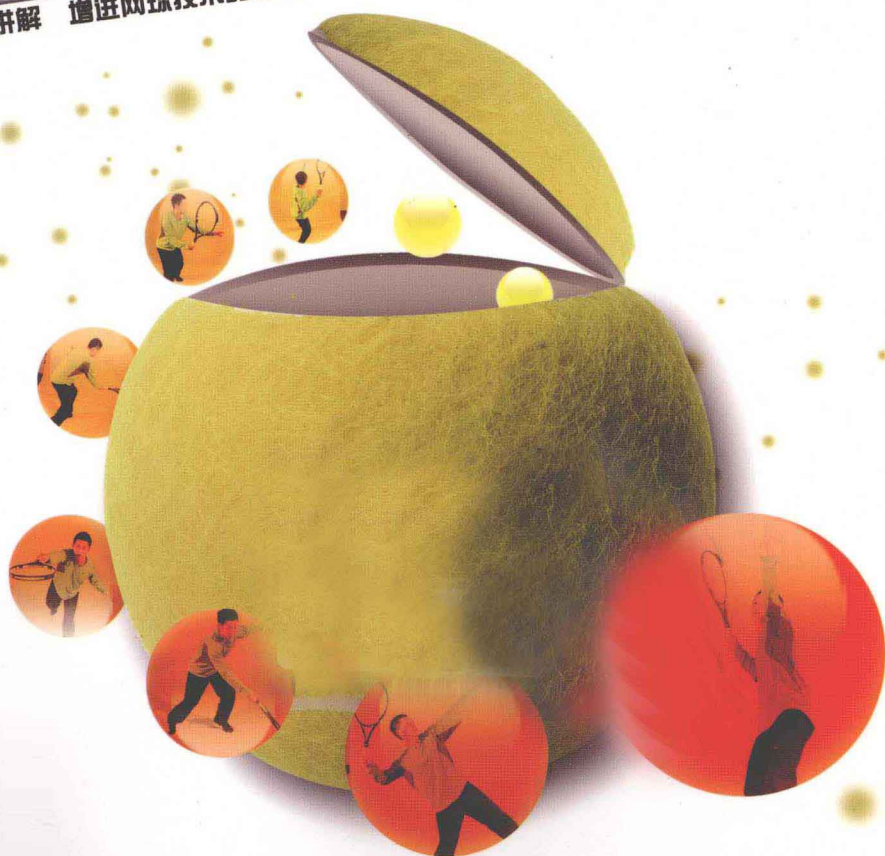


# 网球进阶训练

TENNIS ADVANCED TRAINING

实战技术分步讲解 增进网球技术的首选 比赛经验亲传亲授 彩色图片对照学习 提高网球技术的利  
主 编 张喆 马明纯



吉林出版集团  
Jilin Publishing Group



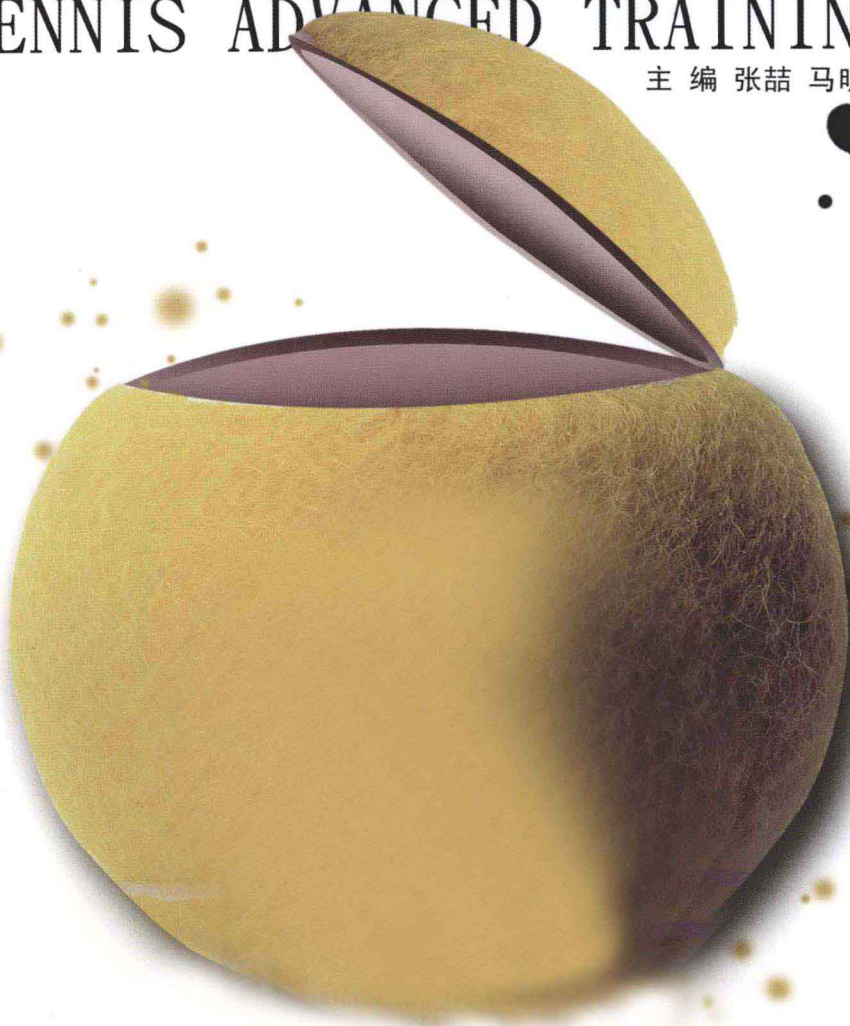
吉林科学技术出版社  
Jilin Science & Technology Publishing House



# 网球进阶训练

TENNIS ADVANCED TRAINING

主 编 张喆 马明纯



吉林出版集团  
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社  
JiLin Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

网球进阶训练 / 张喆, 马明纯主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5315-7

I. ①网… II. ①张… ②马… III. ①网球运动—运动训练 IV. ①G845.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第079208号

## 网球进阶训练



主 编 张 喆 马明纯  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 高小禹 吕东伦  
封面设计 长春市茗尊平面设计有限公司  
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 150千字  
印 张 10  
印 数 1-6000册  
版 次 2011年7月第1版  
印 次 2011年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85642539  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5315-7  
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻版必究



# CONTENTS

## 目录



### 第一章

#### 走近网球

1. 国际网联网球等级测评系统.....6
2. 国际网球等级水平说明.....9



### 第二章

#### 解析网球

1. 网球技术的基本原则 ..... 17
2. 击球的质量..... 19
3. 击球的旋转.....26
4. 击球的时机.....33
5. 击球前的判断 .....40



## 第三章

### 精解技术

|                  |    |
|------------------|----|
| 1. 精解正手抽球 .....  | 46 |
| 2. 精解双反手抽球 ..... | 55 |
| 3. 精解下反手旋球 ..... | 61 |
| 4. 精解截击技术 .....  | 67 |
| 5. 精解发球技术 .....  | 75 |
| 6. 精解接发球技术 ..... | 84 |
| 7. 精密晋级技术 .....  | 91 |



## 第四章

### 网球的基本特征

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 打法类型 .....      | 139 |
| 2. 五种击球场景与战术 ..... | 144 |



## 附录

### 健康的网球运动

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 运动前的准备活动常识 ..... | 154 |
| 2. 运动后的放松整理常识 ..... | 158 |





# 第一章

Chapter 1

## 走近网球

---

Into tennis

- 国际网联网球等级测评系统
- 国际网球等级水平说明

# 1

## 走近网球

Into tennis

## 国际网联网球等级测评系统

### 什么是国际网球等级

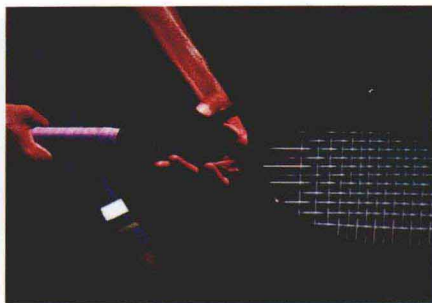
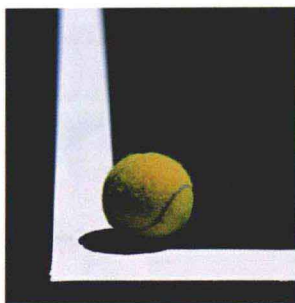
国际网球等级是国际网球联合会（ITF）认证的衡量选手网球水平的工具，它代表了一个网球选手的整体网球水平。为此，我们开展并推广这个等级系统，让全世界更多的人都拥有自己的网球水平等级。

在国际网球等级体系下，选手依照水平从低到高被分为 10 到 1 不同的等级。10 代表网球基本入门，选手可以在正规球场做基本的接发球。1 代表网球最高水平，通常是拥有职业男子网球协会（ATP）或国际女子职业网球联盟排名（WTA）的网球运动员或者有同等水平的选手。

### 为什么我们需要国际网球等级测试系统

为了方便所有网球选手更好地给自己的网球水平定位，国际网球联合会设计出了这套能够全面客观地评估，且分析深入的国际网球评级系统。这套系统同时适用于缺少或没有比赛经历的网球爱好者。在等级说明菜单中，“国际网球等级水平说明”包含了从 10 到 1 每个等级的简明描述。

国际网球等级测试系统已被国际网球联合会的教练委



员组和国际网球等级认证组测试并确认，这个系统将会帮助网球选手们更精确、更全面地认识自己的网球水平，以做出科学合理的训练。在确保等级评定说明精确的同时，认证组还将评定语言设计得简单易懂，避免过于专业的术语，这就让所有的选手、评估员和等级认证员更加清楚地明白评估的全部流程和结果。

国际网球等级测试系统的最大特点就是没有仅仅依照选手打球的技术水平来对选手进行评估，取而代之的是一系列更为全面而客观的评级方式，它们包括不同等级选手的整体特点，打球的战术及策略，还有选手个人的打球风格。

国际网球等级测试系统是在反复测试并不断改进的基础上发展起来的，它最大程度上迎合了广大网球爱好者的需要，而不仅仅方便于网球职业选手的自我认定。它将公正客观地反映测试者的真实网球水平。国际网球联合会同时考虑到了一些没有比赛经历选手的不足，比如静止喂球、指定击球评估等情况后，对选手做出更加客观的评估，这不仅能帮助测试者进行正确的自我水平定位，更能帮助选手进行科学合理的训练，激励选手的自我水平提高和完善。





众所周知，一个与竞争紧密相关的网球评级系统的开展和应用会大大增加网球运动的参与度。在荷兰，这样的网球评级系统已经被运用了多年，以至有超过 5% 的国民经过了这样的测试并成为了荷兰网球联合会的会员。由此看来，将网球等级测试系统引入中国的意义将是深远的：它将会鼓励更多的人参与到网球运动中来，还将把网球运动的规则及结果统一在一种语言下，避免分歧。它将会让中国更好地去完善网球评级测试，使国内网球运动更加规范化，使国内网球比赛形式更加丰富和多样，让国内广大网球爱好者更加客观合理地选择球伴，也促进了国际间网球运动的交流活动。

现在尚有许多国际网球联合会的成员国还没有统一的国内网球等级测试系统，所以这个系统将会极大的促进国内网球运动的发展，并有助于国内网球水平的提高。

## 什么是国际网球等级测试

国际网球等级水平测试是一个实地网球技术的水平测试。国际网球联合会从 2003 年 9 月，将这项测试在巴西里约热内卢反复实验一年以后，确认国际网球等级水平测试可以精确地测量选手击球的连续性即成功率，击球的精度和力度。同时还准确地测试出选手的步法移动能力。

整个测试包括定点喂球、发球和移动三部分。定点喂球可以衡量测试者正反手回球及截击的深度、力度和精度。发球可以衡量测试者的成功率、准确度和力度。移动可以衡量测试者场上的反应及应变能力。整个测试需要简单的场地布置，由测试者、评估员和记录者共同完成，双方在等级认定书上签字，等级认证方可生效。一个人的测试时间在十分钟左右。



走近网球

Into tennis

## 国际网球等级水平说明

## 1 级：高级

总体评价：职业，最高级，有职业男子网球协会 / 国际女子职业网球联盟 (ATP/WT A) 排名，拥有职业比赛的经验；有能力参加世界各级别的职业巡回赛，并主要以此为生。

## 2 级：高级

总体评价：能找到对手的弱点；灵活使用各种打法和战术，能在压力下处理球；通常在国内排名靠前。

发球：拥有制胜的第一和第二发球；发球能抑制对手进攻。

接发球：无论接第一还是第二发球都有一定的进攻性；可以从对手的抛球、身体语言等判断发球的方向、旋转的角度。

底线：在压力下底线回球稳定；无论进攻还是防守能有效处理底线球；熟练掌握上旋、平击、下旋等击球方式。

网前：会发球和随球上网；网前动作稳定，空间感好；截击能打出角度和深度；正手高压杀球不失误；反手高压很稳定。

穿越（破网）：掌握正反手穿越和接发球穿越，能连续击出穿越球。

### 3 级：高级

**总体评价：**经常打出制胜球，击球持续性和稳定性高；比赛中会分析，当第二发球疲弱及回球过短时能抓住机会打出制胜球。

**发球：**发球稳定；能根据对手弱点选择发球方向；会上旋、侧旋、平击等各种发球方式；第二发球能发深和加强旋转，使对手不好处理。

**接发球：**不用后退就能处理接发球；接发球深且有旋转。

**底线球：**正手强劲且稳定，有深度和旋转，能以此发动进攻；反手能经常打出有威胁的回球；灵活运用各种旋转，对球的方向和深度能控制自如。

**网前：**能迅速随球上网；面对机会能打出制胜球；对于难处理的截击能将球推深；能打出各个角度的高压球；能很好处理半截击。

**穿越（破网）：**稳定而有效的穿越球；能打出进攻性的挑高球。

### 4 级：中级

**总体评价：**能连续击球，打出有力量和旋转的球，开始控制步伐；用提前的预测和不错的步伐，掩盖自己的弱点；能很好处理很深的回球，开始根据对手的特点调整自己的战术；虽只能勉强回击难度高的来球，但第一发球有力量



且精确。

**发球：**发球有威胁，尽管偶尔有些双发失误；能在发球中很好的使用力量和旋转，特别是第一发球；第二发球深且稳定。

**接发球：**能经常击出进攻性的回发球；能完成切球上网和抽球上网；在双打比赛中可以较为成功地降低对方发球速度。

**底线：**有防守能力的稳定的正手；有速度和旋转；通常能很好的控制球的深度，但在匆忙或有压力的情况下会击球出界；对中等速度的来球给予进攻性的回击；反手通常能很好控制深度和角度，但在压力下会出现失误；削球不错。

**网前：**随球上网的那拍能打出深度；可以连续正反手截击；反手截击可控制方向和速度；连续截击和高压球直至一分结束；正逐步形成灵活的网前移动，但主要问题还是网前用力过猛。

**穿越（破网）：**能打出进攻和防守的挑高球；有一定的穿越成功率。

## 5 级：中级

**总体评价：**不错的稳定性，正反手能打出不同角度和中等速度的拉力回球，但会因耐心欠缺在对拉中失误；挑高球、高压球、随球上网、截击都有一定的成功率；有一定的球场覆盖面和战术意识，但离高级水平还有一定差距；有时出现接发球失误。

**发球：**一发二发都能发进有效区域；一发通常力量较大；会使用旋转。

**接发球：**防守型的接发球；能把接发球打深。

**底线：**正手能击出中等速度的球并控制深度和方向，但

在有压力的情况下会失误；反手能处理中等速度的球；尝试使用旋转，或许会上旋和切球。

**网前：**在击出有威胁球时上网；正手截击能控制深度和角度；反手截击通常没什么深度；尝试处理角度大或反弹低的截击；能回击过顶的球；能将球击至对手的弱点。

**穿越（破网）：**能在困难情况下打出防守挑高球；能以穿越球发动进攻。

## 6 级：中级

**总体评价：**中等速度可控制方向的落地球，但没有深度和旋转的改变；在场地的覆盖面上前后移动是一个问题；双打中正在培养和别人配合。

**发球：**发球开始有一定的控制和力量；尝试发球加入旋转。

**接发球：**对于中等速度的发球可控制接发球的方向。

**底线球：**正手能加入旋转和控制方向，打出中等速度的落地球；反手通常处于防守状态，对于过高和过快的来球有一定处理难度；反手只会抽击或削球。

**网前：**在有机会的情况下，尝试随球上网；正反手防守式的截击；对脚边球和半截击不容易处理；可以拦住部分穿越球，网前有一定的步伐移动；处理一定范围内的挑高球。

**穿越（破网）：**能在跑动中打出挑高球；掌握基本穿越球的技术，但反手穿越还不稳定。





## 7级：初级

**总体评价：**通常情况下可以以中等速度打出落地球，但在改变角度，尝试不同方向的落地球时力量和深度都不够；单打时基本在底线活动，双打时也会停留在底线而不上网。

**发球：**尝试打出自己的节奏，但想发力时发球就不稳定；第二发球比第一发球慢很多。

**接发球：**回发球有一定的稳定性；通常把球回到中场。

**底线：**底线可打出一些有角度的落地球，但打得不深；反手开始逐步稳定，但多把球回到中场。

**网前：**正手可打出正确的截击动作，反手不行；很难处理低和角度大的截击球；在网前会失去位置，截击时身体摇摆。

**穿越（破网）：**能打出中等速度的挑高球，在接发球时会用挑高球代替抽球。

## 8 级：初级

**总体评价：**学习对来球方向的判断，对球场的覆盖面仍需提高；和同样水平的选手对打能打出短的来回，但步伐移动比较慢；在双打中处于弱方。

**发球：**尝试完整的发球动作；第一和第二发球没有差别；发球速度较慢，抛球不稳定。

**接发球：**可以回击速度不快，角度不偏的发球；回发球较短。

**底线：**正手动作正在形成；有接球准备动作，回击中等速度难度不大的球；反手的握拍和准备都有问题，通常闪身正手代替反手击球。

**网前：**只有在不得不上网时才上网（如救小球）；网前仍需不断练习来提高自信；仍然不习惯在网前，而且总是用正手截击；可以碰到过顶球，但失误较多。

**穿越（破网）：**能打出挑高球，但很难控制；穿越球通常会打到对方手里。

## 9 级：初级

**总体评价：**仍需要很多时间练习击球，能打出一些落地球，但同时弱点也很明显；熟悉单打和双打的站位，在双打中会选择两人同时站在底线；尝试打比赛和开始熟悉比赛规则。

**发球：**发球动作不连贯；抛球缺乏稳定性；经常双发失误。

**接发球：**接发球仍不时出现不必要的失误；大部分情况



下选择正手回发球。

**底线：**正手挥拍动作不完整，没什么方向感；不愿意反手击球，反手击球问题明显（握拍、动作、击球点等）；不会上网；只打正手截击，对过顶球不会处理。

**穿越（破网）：**不会挑高球；还不习惯打穿越球，通常只是将球回到对方手中。

## 10 级：初学者

**总体评价：**开始在正规场地打网球，掌握基本的发球击球要领。

### 10.1 级

开始可以连续击球；

### 10.2 级

掌握一些最基本的击球要领，能击球，但还没有来回；

### 10.3 级

开始打网球，做一些与网球相关的练习。

# 第二章

## Chapter 2

# 解析网球

## Analysis tennis

- 1. 网球技术的基本原则
- 2. 击球的质量
- 3. 击球的旋转
- 4. 击球的时机
- 5. 击球前的判断