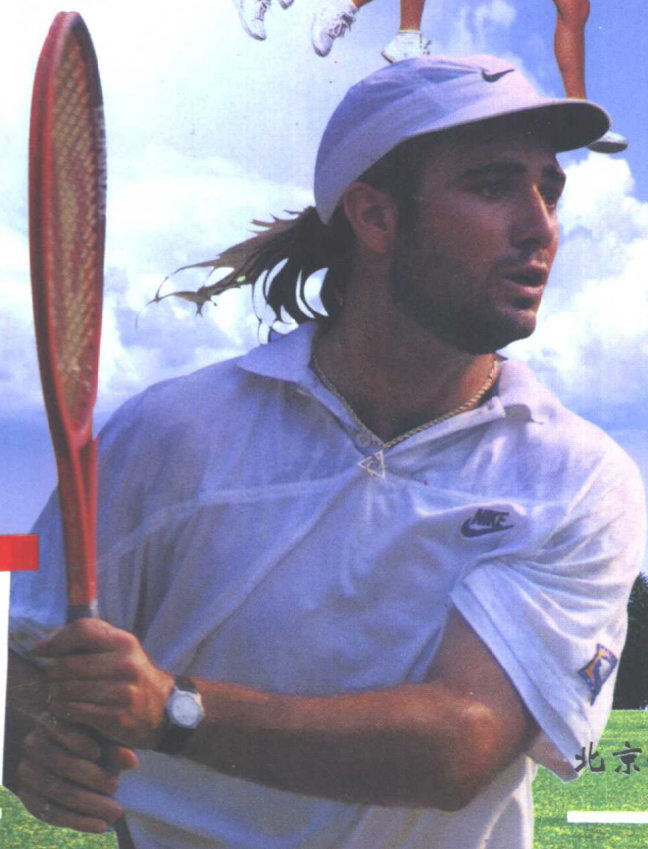
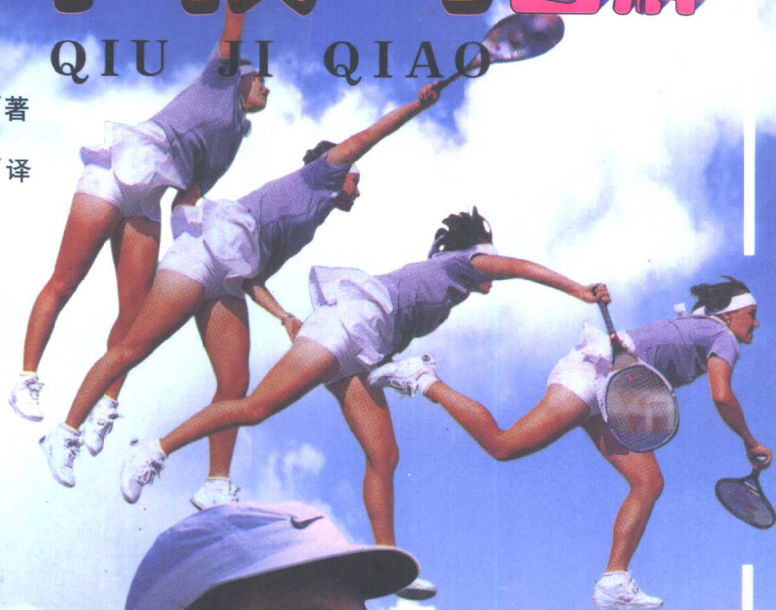


网球技巧图解

WANG QIU JI QIAO

[日] 丸山薰 / 著
修翠华
王 凤 / 译
吴志虹



北京体育大学出版社



国防大学 2 079 8206 7

网球技巧图解

【日】丸山薰 著
修翠华 王凤 吴志虹 译



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌

责任编辑: 秦德斌

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 穆 勒 梁 园

责任印制: 长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

网球技巧图解 / (日) 丸山薰著; 修翠华等译.

—北京: 北京体育大学出版社, 1999.6

ISBN7-81051-416-4

I.网… II.①丸… ②修… III.网球运动—运动技术—图解

IV.G845.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第23060号

KOUSHIKI TENNIS

© KAORU MARUYAMA 1997

Originally published in Japan in 1997 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO

原书名: 网球

作者: 丸山薰

原出版者: 日本池田书店

经日本东贩株式会社中介, 由日本池田书店授予北京体育大学出版社
中文简体字版出版权。

版权登记号: 图字: 01-1999-1283 号

版权所有 翻印必究

网球技巧图解

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京师范大学印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 7

定价: 23.60 元

1999 年 6 月第 1 版

1999 年 6 月第 1 次印刷

印数: 10000 册

ISBN 7-81051-416-4/G · 359

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

运用头脑智慧的网球训练 才是提高水平的第一步

指导你如何用技巧来战胜对方

阅读这本书的人，我想可能都有一定的网球水平了。当你学会了打网球的时候，可能就开始想如何才能在比赛中战胜对方的问题了吧。网球是一项无论性别差异，无论年龄大小，都能在同一场地上按同样的规则来进行的运动项目。同时，它也是一项能超越如性别、年龄等障碍来取胜的项目。战胜困难的方法有很多，这就是技巧、战略。怎样克服自己的弱点这个问题，当然得由大家一边读这本书一边考虑，但我认为最重要的还是，打球的时候一定要会思考，学会运用头脑的智慧。这本书的内容，是我在看一些世界大型比赛以及日常训练实践中总结出来的。要运用头脑的智慧，就不仅仅是单纯的技术解说，我运用了大量的能想像到的场面的训练图，将重点放在了如何使用技术上。同时，我还特别提到了一些应该向世界超级网球明星学习的技术，并做了详细的分析解说。在现在以上旋为主流的网球界里，打法上更要求运动员要能攻善守。本书所介绍的各种击球的用法和战略，希望能帮助你更愉快地打网球，更希望能为你网球水平的提高助一臂之力。

本书特点

1 以图示来说明各种击球的要点

插图 为连续插图，各种击球的动作一目了然。

2 对一流球手的技术做了详细解说

一流网球选手的技巧和打法，可以通过简单明了的插图来学习。

3 使用训练图进行实际操作性的解说

根据相应的场面和战略，学习在实际比赛中怎样活学活用打法技巧。

4 对影响比赛的各种因素进行了分析

从环境因素到精神因素一应俱全。

5 对身体训练进行解说

通过一些腰部训练和伸展运动可以使身体更健康。

STEP UP SPORTS

网球技巧图解

C o n t e n t s

目 录

前言	(3)
本书特色	(4)
球场及球网	(10)
裁判	(11)
握拍	(12)
站立姿势	(14)

第一篇 基本篇

正手	单手握拍正手击球	(18)
	双手握拍正手击球	(20)
反手	单手握拍反手击球	(22)
	双手握拍反手击球	(24)
上旋球	单手握拍正手上旋球	(26)
	双手握拍正手上旋球	(28)
	单手握拍反手上旋球	(30)
	双手握拍反手上旋球	(32)
上升击球		(34)
截击球	单手握拍截击空中球	(36)
	双手握拍截击空中球	(38)
扣球		(40)
发球	回抛球拍	(42)
	防御	(44)
削球		(46)
平击球		(48)
前进击球	单手握拍前进击球	(50)
	双手握拍前进击球	(52)
	反手平击球	(54)
	反手削球	(56)
致胜球	单手握拍正手致胜球	(58)
	双手握拍正手致胜球	(60)
	单手握拍反手致胜球	(62)
	双手握拍反手致胜球	(64)
	网球是讲究步法灵活的运动	(66)

第二篇 提高篇

接发球 技巧	(70)
情景	(72)
斜角球 技巧	(74)
情景	(76)
上旋高球 技巧	(76)
情景	(80)
急截球 技巧	(82)
情景	(84)
近网低球 技巧	(86)
情景	(88)
学习一流球手的高级技巧	1 张德培 (90)
	2 伊达公子 (92)
	3 阿加西 (94)
	4 松冈修造 (96)
	5 桑普拉斯 (98)
	6 格拉芙 (100)
	7 泽松奈生子 (102)
	8 萨巴蒂尼 (104)
	9 辛吉斯 (106)
	10 诺沃特纳 (108)
超级球星的成名绝技	1 康纳斯 (110)
	2 博格 (111)
	3 桑普拉斯 (112)
	4 格拉芙 (113)
	5 辛吉斯 (114)
	6 塞莱斯 (115)
	7 贝克尔 (116)
	8 麦肯罗 (117)
双手握拍选手提高水平的技巧	(118)
为什么日本女选手变强了	(120)

第三篇 战略篇

取胜的策略	(124)
攻守平衡	(125)
保证发球得分	(126)
破对手发球局	(127)
发球结合截击球战略	(128)
随球上网的战略	(132)
接发球结合上网的战略	(134)

打反弹球的战略·····	(138)
全能选手的战略·····	(142)
超级球星的常用战术 1 萨巴蒂尼·····	(148)
2 诺沃特纳·····	(149)
3 卡菲尔尼科夫·····	(150)
4 桑普拉斯和格拉芙·····	(151)
5 阿加西·····	(152)
6 松冈修造·····	(153)
男子世界排名第一球员的必杀技 桑普拉斯·····	(154)
男子世界排名第一球员的必杀技 辛吉斯·····	(155)
球场地面的差异与战术·····	(156)
室内与室外比赛的差异·····	(157)

第四篇 双打篇

双打 双打中的发球·····	(160)
双打中的截击·····	(164)
双打中的接发球·····	(168)
双打中的抽击球·····	(172)
核心人物·····	(176)
场地·····	(177)

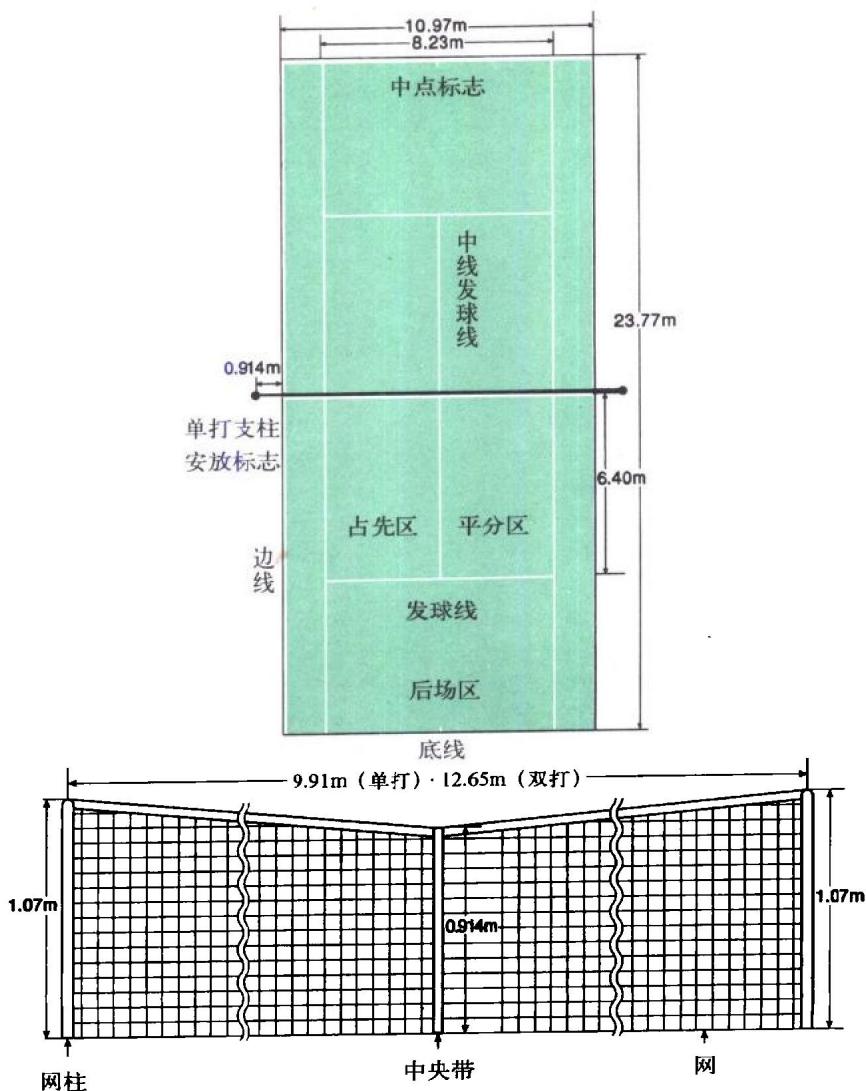
第五篇 竞技状态和日程管理篇

观看对手的比赛·····	(180)
网球比赛中的呼吸·····	(181)
精神自控·····	(182)
想像训练·····	(183)
目标管理·····	(184)
后勤工作·····	(185)
一年内的日程管理·····	(186)
长期日程管理·····	(187)
提高集中注意力的训练·····	(188)
训练“菜单” 迷你网球·····	(190)
中间连续对打·····	(190)
对角连续对打·····	(191)
网前球与扣球·····	(191)
致胜球·····	(191)
击球与截击·····	(192)
击球、逼近与截击·····	(192)
截击与扣杀的混合式连续对打·····	(192)
回球·····	(193)
发球·····	(193)
比赛当天如何度过·····	(194)

第六篇 身体训练篇

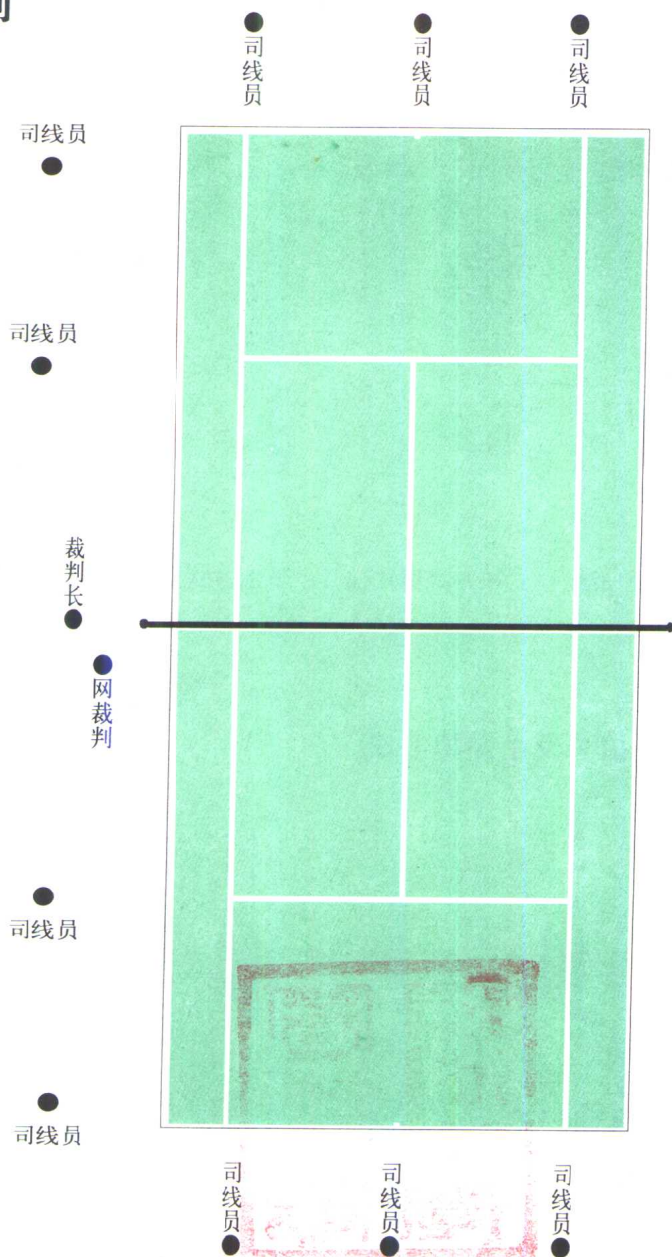
锻炼肌肉	加强击球力的肌肉锻炼·····	(198)
	加强截击力的肌肉锻炼·····	(199)
	强化发球力量的肌肉训练·····	(200)
	爆发力的训练·····	(202)
	身体平衡的训练·····	(202)
	锻炼身体弹性的训练·····	(203)
	弹跳扣杀的肌肉强化训练·····	(204)
	训练“菜单”·····	(205)
伸展运动	肘部伸展·····	(206)
	臂部伸展·····	(206)
	手指伸展·····	(206)
	正压腿·····	(207)
	侧压腿·····	(207)
	脚踝伸展·····	(207)
	脚踝转动·····	(207)
	颈部伸展1·····	(208)
	颈部伸展2·····	(208)
	仰卧正压腿·····	(208)
	仰卧侧扳腿·····	(208)
	屈膝前俯·····	(209)
	以膝触胸·····	(209)
	触脚尖·····	(209)
	屈膝送肩·····	(209)
紧急事故对策	预防受伤·····	(210)
	比赛中的水分补给·····	(210)
	改正恶习·····	(211)
	受伤的处理·····	(211)
	营养补给·····	(212)
代后记	未来的网球运动·····	(214)

球场及球网



JUDGE

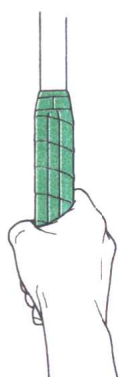
裁判



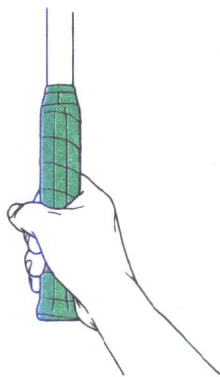
GRIP

握拍

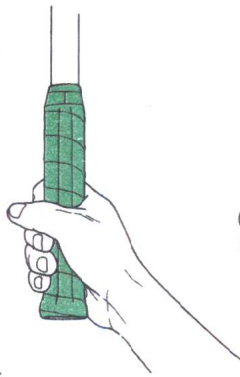
单手握拍 / 正手握拍击球



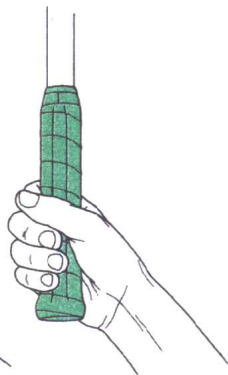
大陆式握拍法



东方式握拍法

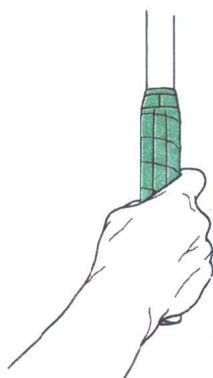


半西方式握拍法

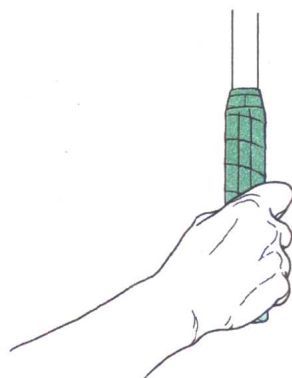


西方式握拍法

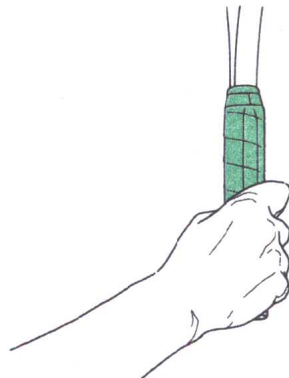
单手握拍 / 反手握拍击球



东方式握拍法

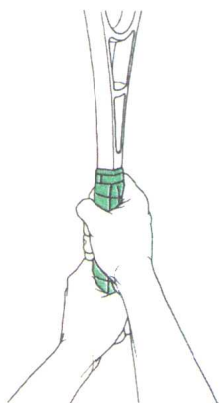


半西方式握拍法

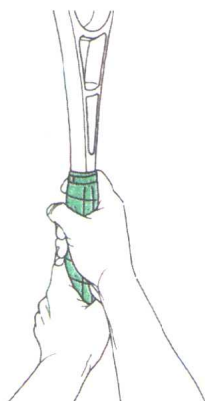


西方式握拍法

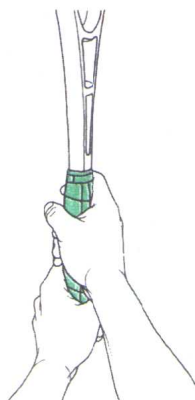
双手握拍 / 正手握拍击球



大陆式握拍法

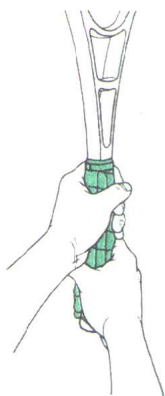


半西方式握拍法

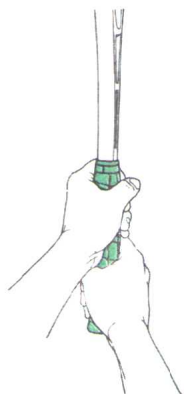


西方式握拍法

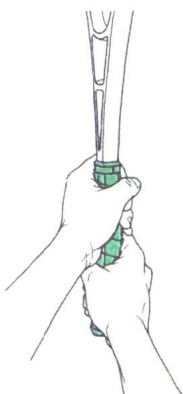
双手握拍 / 反手握拍击球



大陆式握拍法



半西方式握拍法



西方式握拍法

站立姿势

站立姿势有双腿前后分开站立和平行站立两种。上旋打法对双腿前后分开站立比较合适。平行站立则是平抽击球时的姿势。站立姿势对于控球非常重要，因此要掌握正确的站立姿势。

双腿前后分开



正手击球

双腿前后分开站立时以右脚为轴。运动时右膝右脚脚尖先迈向身体前方。

脚尖和膝部前倾

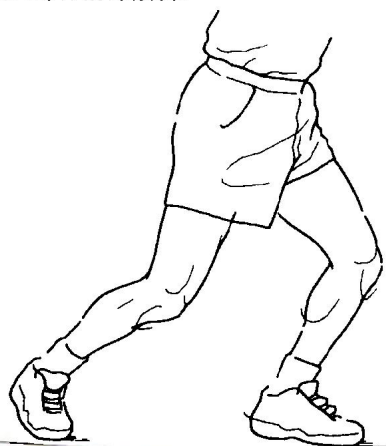


大力击球时双腿前后分开站立比较合适，因为足部用力很重要，所以要求有足够的力量；另外与平行站立相比，步法更易回撤，在耐力方面也有利。

最基本的要领是脚尖和膝部前倾。在打旋球和截击空中球时，为了控制身体开合程度也可不前倾。

反手击球

“开放式”步法以左脚为轴，膝关节和脚尖向身体前方倾斜。



双腿前后分开

脚尖和膝部前倾



“封闭式”步法以右脚为轴，膝关节和脚尖向身体前方倾斜。

反手击球时经常需要“封闭式”步法。与正手击球相比，反手击球左右可及的范围便变窄了。

单手握拍反手击球时，如果能采用“开放式”步法，左右可及的范围也会扩大，大力击球也将会更容易。

AUSTRALIAN OPEN SINGLES

CHAMPION 1980~1999

历届澳大利亚网球公开赛单打冠军 1980 ~ 1999 年

女子	男子
1980 年 曼蒂科娃	蒂彻
1981 年 纳芙拉蒂洛娃	科里克
1982 年 埃弗特·苏埃德	科里克
1983 年 纳芙拉蒂洛娃	韦兰德
1984 年 埃弗特·劳埃德	韦兰德
1985 年 纳芙拉蒂洛娃	埃德博格
1986 年 未举行	未举行
1987 年 曼蒂科娃	伦德尔
1988 年 格拉芙	韦兰德
1989 年 格拉芙	伦德尔
1990 年 格拉芙	伦德尔
1991 年 塞莱斯	贝克尔
1992 年 塞莱斯	库里埃
1993 年 塞莱斯	库里埃
1994 年 格拉芙	桑普拉斯
1995 年 皮尔斯	阿加西
1996 年 格拉芙	贝克尔
1997 年 辛吉斯	桑普拉斯
1998 年 辛吉斯	科达
1999 年 辛吉斯	卡菲尔尼科夫