

网球14天练习法

WANG QIU SHI SI TIAN LIAN XI FA



人民体育出版社

网球14天练习法

[美]伊万·伦德尔 乔治·门多萨 著

王皓东 黄晓辉 译

人民体育出版社

(京) 新登字040号

网 球 14 天 练 习 法

[美]伊万·伦德尔 乔治·门多萨 著

王皓东 黄晓辉 译

★

人 民 体 育 出 版 社 出 版

铁 道 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新华书店总店北京发行所发行

★

787×1092 毫米 32 开本 3 印张60千字

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数：1—10,100 册

★

ISBN 7-5009-0796-6/G·765

定价：2.20元

出版者的话

网球是世界上影响大、开展广泛的体育运动项目。七十年代以来，世界网坛涌现出许多出类拔萃、技艺超群的网球明星，伊万·伦德尔即是其中的一位。

伦德尔1960年生于捷克和斯洛伐克，自幼受父母影响而喜爱网球运动。1978年赢得了温布尔登、法国、意大利和奥兰治堡少年网球赛的冠军，并荣获世界优秀少年运动员称号。此后，又赢得了全英网球冠军赛冠军、法国公开赛冠军、美国公开赛冠军、世界网球锦标赛冠军、男子网球大奖精英赛冠军等，1986年被国际网联评为世界头号网球选手。

本书通过伦德尔讲授自己的网球技术及掌握这些技术的要领和体会，来说明他是如何成功的，同时告诉读者如何做才能够得到提高。在14天的练习中，伦德尔每一天向你介绍一种特定的网球击球法或相应的其它技术。从基础的击落地球开始，通过讲解、练习改进你的发球、截击球、挑高球、高压球等技术，此外还介绍一些有关战术、策略、比赛心理以及锻炼、营养、装备等方面的知识。

本书是一本实用性较强的技术读物，广大网球爱好者将能够从中得到启发和帮助。

前 言

我具有网球的天赋，然而这不意味着打网球很容易。我的父亲在捷克和斯洛伐克男运动员中排在15名以内，母亲在捷克和斯洛伐克女运动员中排名第二。我小的时候，他们要花许多时间在当地俱乐部中训练，因为他们把我留在家里不放心，就带我一起去。开始他们把我放在场边的座位上，到了两岁，天性好奇的我自然对这种做法很反感，一旦我发现他们专心致志训练时，就爬下来在俱乐部周围漫游。这是个很小的地方，但是我却不知为何每次都迷路。我比较喜欢他们的另一个做法，那就是在他们训练时给我一架小车和一些玩具，他们希望我会在小车里玩。嘿，他们又失算了，我精力充沛而且吵吵闹闹，有一次竟然弄翻了小车。

最后，母亲只好把我拴在网柱上，这样我就不能乱跑了。但这却给了我观看父母比赛的机会。泽曼先生送给我一支木桨（他后来送给我一支真正的网球拍，也是我的第一支网球拍），我就挥舞这支木桨打那些靠近我的网球，如果我没被拴在柱子上，我还要追着打它们。

当我长大一点，在俱乐部里消磨的时间越来越多，直到我长到6岁，由于在教练面前出现的次数太多了，他不得不也给我上些课。我观摩大部分课程，并且在那些大孩子接受正规指导时，为他们捡球，最后才轮到我，我一直打到教练离开。至今，我还记得那些临时编排的课程以及在此之前的一小时又一小时的期待。

每一个教练管理一队运动员，当我达到能正式入队的年

龄时，我有了正规的训练计划。在冬天，不是全部时间都用于训练，大概一周四次，每次一个半小时，但至少我在俱乐部里有了固定的教练和正规的具体的训练时间。我没有被有限的冬季计划所限制，任何时间只要有空场地我都去；任何时候，只要有人空着，我就和他打球。我打败了同年龄组的每一个人，于是很希望和比我高的年龄组的孩子比赛。夏天来临时，我全天待在球场上。这一点很重要。在我刚显露才华时，我经常出现在球场上，结果，我战胜了所有孩子，不论他们的球龄有多长。

你看，那时我虽然不知道以后我能成为冠军，但我真想把所有的时间都用来打球，不是因为我认为网球能给我带来声誉和运气，只是因为我迷上了它，并且特别喜欢它。我希望这也是你打网球和读这本书的原因。我曾梦想成为一个冠军，这当然没有错。我在艰苦的日子里，能坚持下来并努力提高我的球技，全在于我对这项运动的爱。每个人都有辉煌的梦想，但是如果你想实现这些梦想，那么在你从事你所热爱的事业时，就必须全神贯注。

下面这14天对症下药的练习，就是为立志提高球技的人所设计的。它将涉及到球技的每一方面，从落地球打法到打截击球；从技战术到合适的饮食习惯，我将告诉你这对我起了什么作用，在某些情况下对别人起什么作用。但是，我最感兴趣的是介绍我称之为“不断地进击”的球技——一种无情的对全场施加压力的球技，这种球技必将统治现代网坛。

我经过努力奋斗取得了今天的成就，但我更喜欢奋斗的过程。这本书是我帮助你共同前进的机会，祝你好运，我希望你象我一样有许多乐趣，说不定你也许会发现你也与网球有缘分。

目 录

第一天	正手和反手落地球	1
第二天	高难度落地球打法	8
第三天	发球	15
第四天	高压球和挑高球	20
第五天	截击球	25
第六天	单打和双打策略	33
第七天	分组练习	40
第八天	随击球	44
第九天	发球和截击	47
第十天	发球和接发球位置	50
第十一天	上网	54
第十二天	放小球和凌空放小球	57
第十三天	底线对打	59
第十四天	分组练习	62
练习		65
联赛		68
疏导压力		70
锻炼		75
营养		76
装备		78
场球礼仪		79
总结		81

第一天 正手和反手落地球

打落地球对任何人来说都是基本的技术。这种技术决定着比赛的节奏，它是你战胜对手的主要武器，一旦取得了底线优势，你便有机会上网得分。

小时候，当我还在捷克和斯洛伐克我父母的俱乐部里游荡时，我在后挡板前消磨了一个又一个下午，对着墙反复地打落地球。虽然没有值得激动的记忆，但这些日子奠定了我今天打落地球技术的基础。我认为你花多长时间练习打落地球也不过分。训练方法的改进很重要，它能使你的正手或反手成为更有效的武器。现在这两种击球法我都得心应手。不过我的反手只是在最近才赶上正手，甚至在达到职业水平后，有一次还不得不掩饰我的反手。只是在经过一小时一小时的苦练，听取建议和尝试新的变化后，才改进了反手技术，使我能够象正手一样自如地运用反手。就我所说的练习而言，我的意思是花时间仔细分析你的击球动作，弄清什么是错的和为什么错。利用一些可怕的错误，分析你的练习。记住，通过观察自己的错误，你将有所提高，即使有时确实使你苦恼和茫然。我过去就有过这样的苦恼：在世界上，我怎么能打出这样的“臭球”！

正手

现在该说击球了。在打正手球时，我用的握拍法可以称为半西方式握拍法。食指和拇指形成的V形落在球拍柄顶端

的右斜面上，食指伸开环绕拍柄(图1)。手指不要并得太紧，持锤式的握法会锁住你的肘关节。不要紧张，因为那样会削弱你的柔韧性(当然，任何一种握拍法都是相对而言的，当你挥拍时，你的手指就并紧了)。

在拍柄上找一个你手感舒适的位置，你不必每次都把手滑到拍柄底部，或是总握在拍柄中央。我握在靠中段一点，因为在这个位置我能较好地控制拍子。但你要试验，找出一个能使你适当、自如地控制拍子的位置。

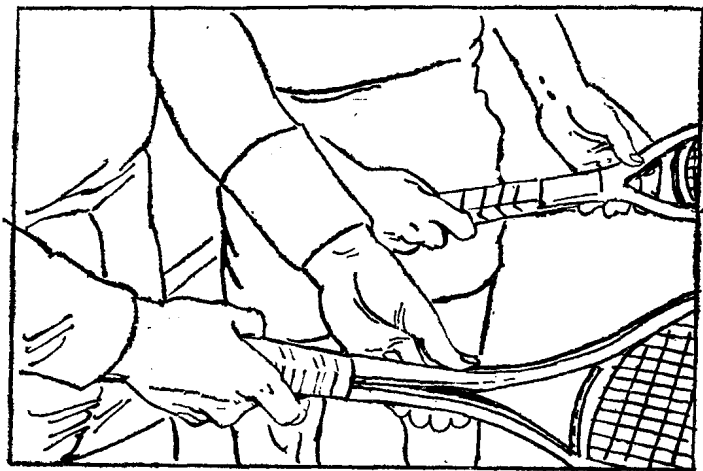


图 1

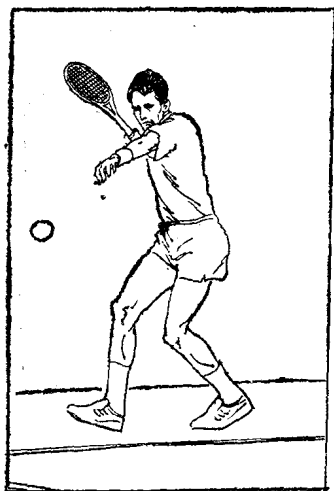
你所使用的握拍法非常重要，在正手击球时，
我使用半西方式握拍法，这种握拍法能给我以更好的上
旋，更好的控球能力，并打出穿透力强落点很深的球。

在我可能对付一个较难对付的正手球时，我不用那种势
不可当的上旋球，也不用极端平击打法击球，我需要的武器是
稳妥的始终占有优势的打法。我的许多得分是靠一系列的精

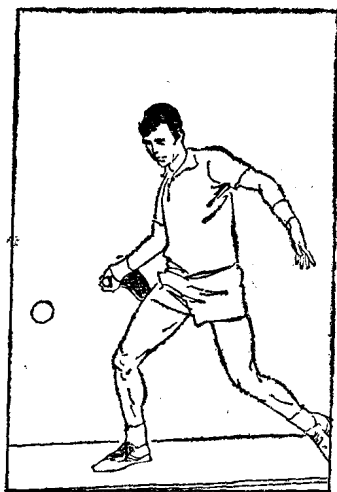
心控制落点和适当保守的正手击球，直到对手最后给我一个浅球而取胜的。

打正手球没有单一的对或错的方法。我用一个弧线控制后摆，我相信这个弧线能使我选择理想的直线回击，但我也知道只有在大量的练习后，才能熟练掌握它。

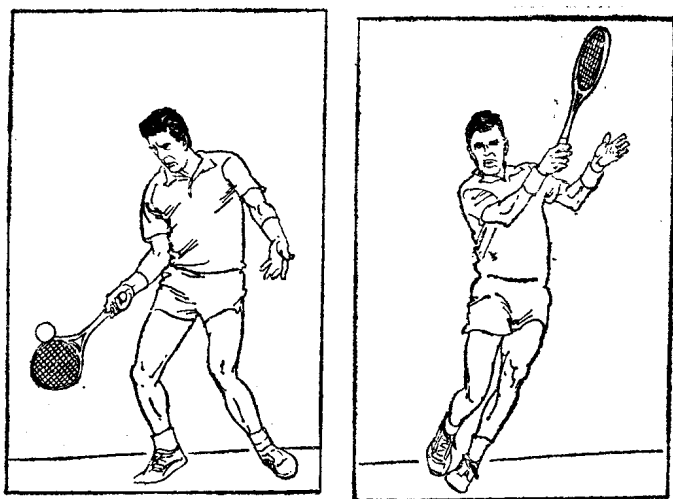
无论如何，当你进入向前挥拍击球阶段时，要正对球向上挥动球拍，这将自然而然地产生上旋。用西方式或半西方式握拍法能增强这种上旋，向上擦击球的后部，但不是迅速擦过它。当你向上擦击球时，由于正对球击球，你能在拍弦上“吃住”球使球得到更好的控制。我有力地击打球的后部，拍面带起的风能扑到我的脸上（图2）。尤其是当你想要提高你的正手上旋技术时，发力击球是非常重要的，千万不能轻轻地去“抹”球。



a



b



c

d

图 2

在所有的打法中，最自然的是正手抽球，注意
随挥动作：拍头向上，拍把向下。

反手

你要学会打反手切削球和反手上旋球。虽然一些著名的运动员（你会想到比约恩·博格和他的上旋球，肯·罗斯沃尔和他的切削球）运用一种又一种打法取得了成功，但一般说来，你需要学会这两种。

我的反手握拍法是以食指掌关节紧贴拍柄的右上斜面，食指不像正手那样分开，手指并在一起但很舒适（图3）。除底线正手击球以外，我都用这种反手握拍法（一般叫做大陆式）击球。

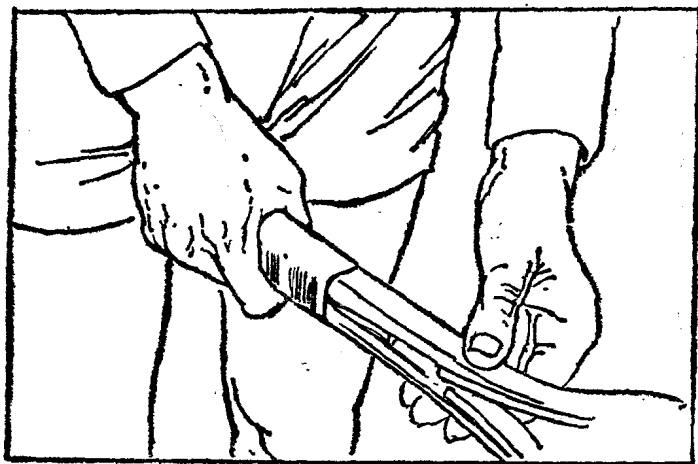
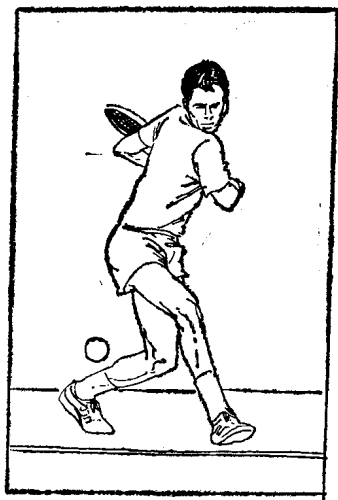


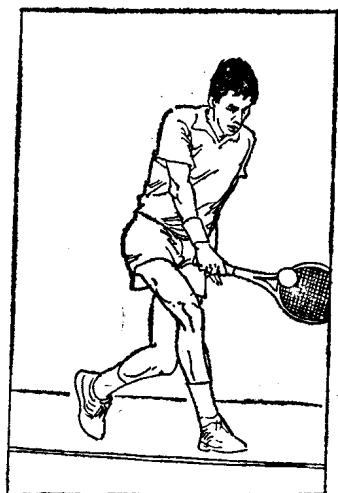
图 3

我把我的反手握拍法（通常叫做大陆式）用于
除底线正手击球以外的所有击球上。

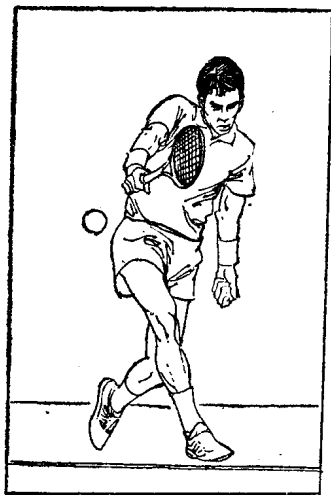
另外，挥拍的关键是从低处开始到高处结束。有时我在打反手球时，重心降得很低，以致于膝盖在地面上擦伤了。从许多方面说，反拍是两种击球法中更自然的一种。就象拳击运动中的犯规动作——用手背打人一样，由于力量来自于肩膀的展开，所以反手击球被认为是很有威胁性的（图4）。虽然如此，反手击球通常是业余水平选手的薄弱环节。反手薄弱有几个原因，但最常见的错误是由于等球太久。反手必须在身体的前外侧击球，击球点甚至比正手还要远些。如果一旦球离你的身体太近，你会发现自己处于被动位置，无法展开肩膀。这是球在“打”你，而不是你在打球，而且处在这个位置击球不可能产生任何上旋。



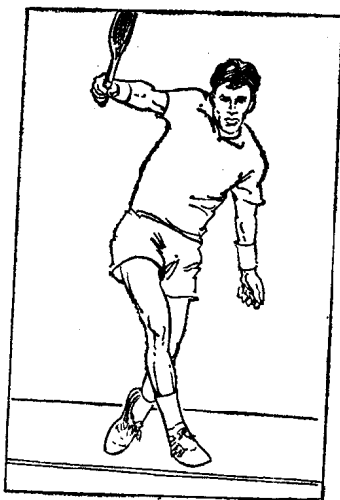
a



b



c



d

图 4

反手的力量来自于肩膀的展开，从低处开始到高处结束，在球到达你的肩膀外侧前方时击球，否则会来不及。

上旋是当今比赛中的精髓。虽然博格倡导的上旋备受称赞，但他的极度的旋转又往往不可能适用于每个人。我认为你在不同的情况下需要不同程度的上旋。例如，当你逼近一个浅球时，你需要打击一个使球低而过网又深的轻度上旋；但在底线对打时，你要依靠沉重有力的上旋球保持稳定的底线球技术，以拖垮对手为最终目的，直到他犯错误。

但不要为了追求旋转而放弃有穿透力的击球。高速摄影表明在击球时，无论你拍弦绷得多紧，球确实“挤进”了拍弦里，球拍对球的作用像一张杂技中的绷床。在几分之一秒中，你就可以用球拍完全控制住球，使你赢得时间获得正面击球的优势。

这就是第一天的内容。正确舒适地握拍，然后练习你的正手和反手挥拍，直到你能始终稳定地击球。

第二天 高难度落地球打法

我刚开始正式打网球时，最大的问题是步法。我又高又瘦，而且有时缺少必要的协调性。在我12岁到15岁期间，这可真成了难题，我象个笨手笨脚的稻草人，满场跑动。虽然随着年龄增长逐步解决了这些问题，但当我成为职业选手时，我的步法还很糟。通过艰苦努力和大量重复练习，我终于改进了跑动技术。

你可能说你掌握一种理想的不变的落地球技术。但在比赛中却很少有机会使用这种技术。你必须具有快速移动和预测能力才能够接到球，这就出现了一种特定的击球技术。在紧急关头你确实只能在跑动中击球。今天我们学习的内容是如何打跑动落地球和如何打反手高球。

跑动正手落地球

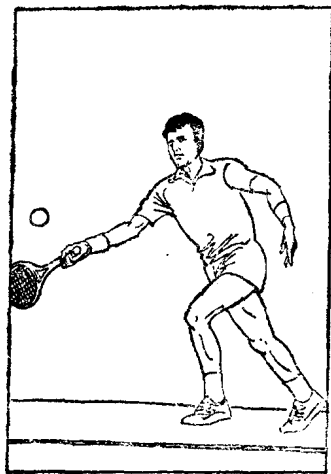
跑动中的正手击球是我得意的击球法之一。正拍抽球将成为你最有效的武器。比如，当你跑出场地去接一个跳出边线的球时，你的对手认为，你已处于被动状态，但你却用正手打出一个稳健的超身球，回敬他而得分。跑动正手抽球为你提供了这种可能性，这需要认真对待基础练习和正确选择击球位置。

正手抽球首要的和最重要的部分是步法，跑向球时要缩短后摆和提前转肩，用后脚支撑，在前外侧击球，要以大步幅进入击球位置，但当你逼近球时，应缩小步幅以保证站

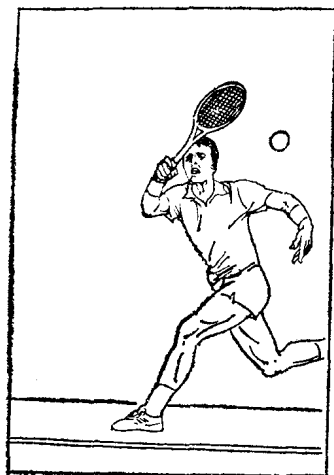
稳。

跑动中的正手抽球在危急情况下十分有用。当对手以随击球打出一个弹出边线的球时，我就使用跑动击球技术；当他冲到网前时，我把球抽到底线，并向我击球的方向做完随挥动作。

跑动中的正手抽球是多变的，有许多种，除加力打出深的边线直线球外，还能打或深或浅的斜线球。以短的后摆绕身体快速上提的动作，你能打出一个技艺高超的上旋斜线球。当你打深的斜线球时，在尽量减少绕体提拉动作的同时，你要注意延长你的随挥动作。向上旋转的力量将更多地来自延长的随挥动作而不是浅球下落时的上提。如果要想击球有深度，则需要更多地使用手臂的力量（图5）。



b



c



d

图 5

打跑动中的正手球，要跟着球去的方向做好随挥动作。

跑动中反手击球

跑动中的反手抽球原则与正手相同。挥拍时缩短后摆，大步骤移动接快速小步调整，以便确实做好击球准备，使你能在身体前外侧击球。打深球同样强调正对球心击球，而打浅球则要求强有力的手腕动作以获得最大的上旋。在打反手球时，务必要转肩，虽然在正手击球时你能用一个错误脚步形成的开放姿势侥幸成功，但反手挥拍则不可能，如果没有好的转肩和适当步法的帮助，不可能打出稳定的反手球。

在球上升时迎击

在这里我要强调在球上升时击球的重要性。首先，在球