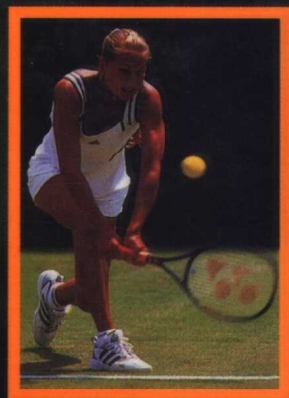
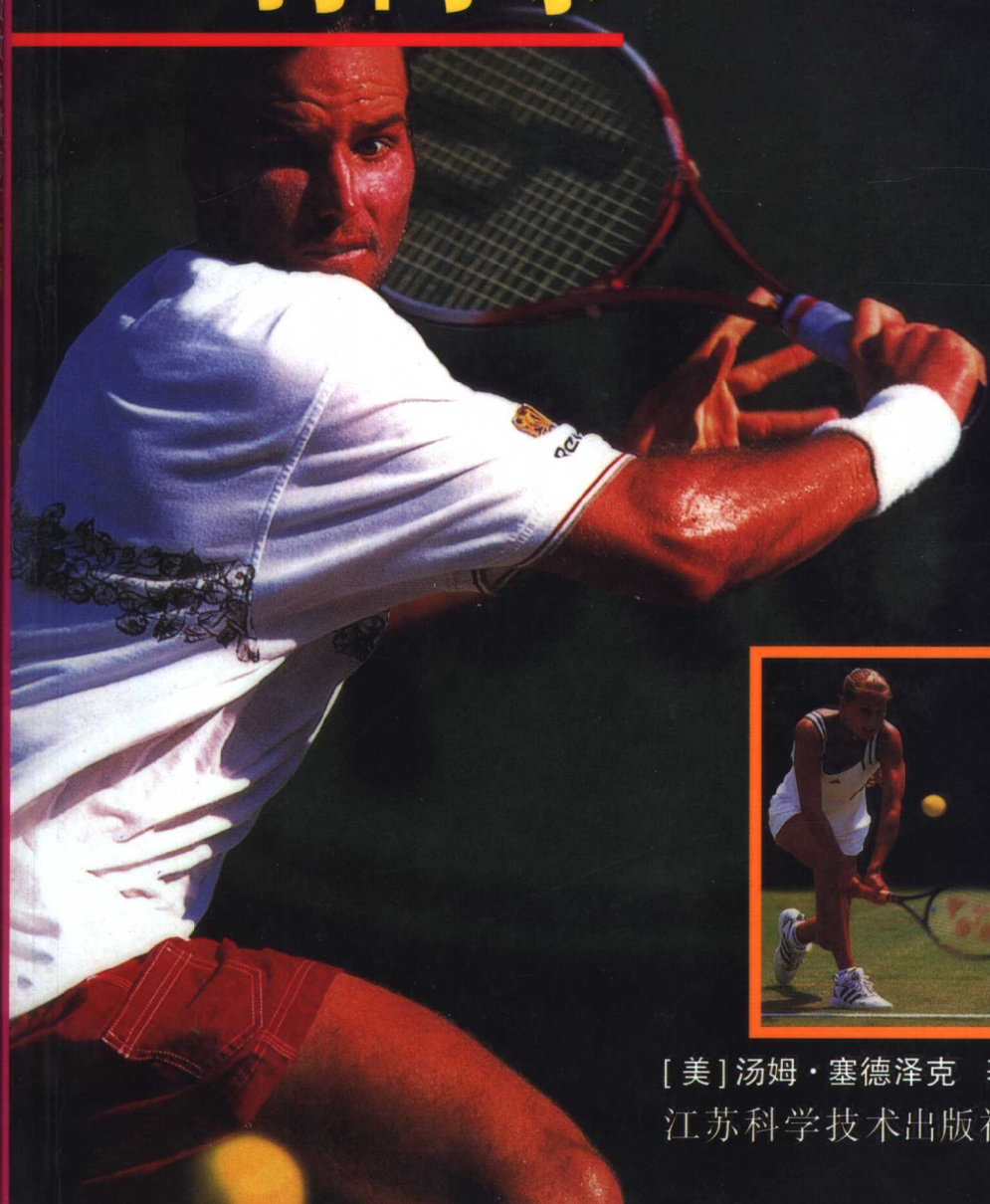


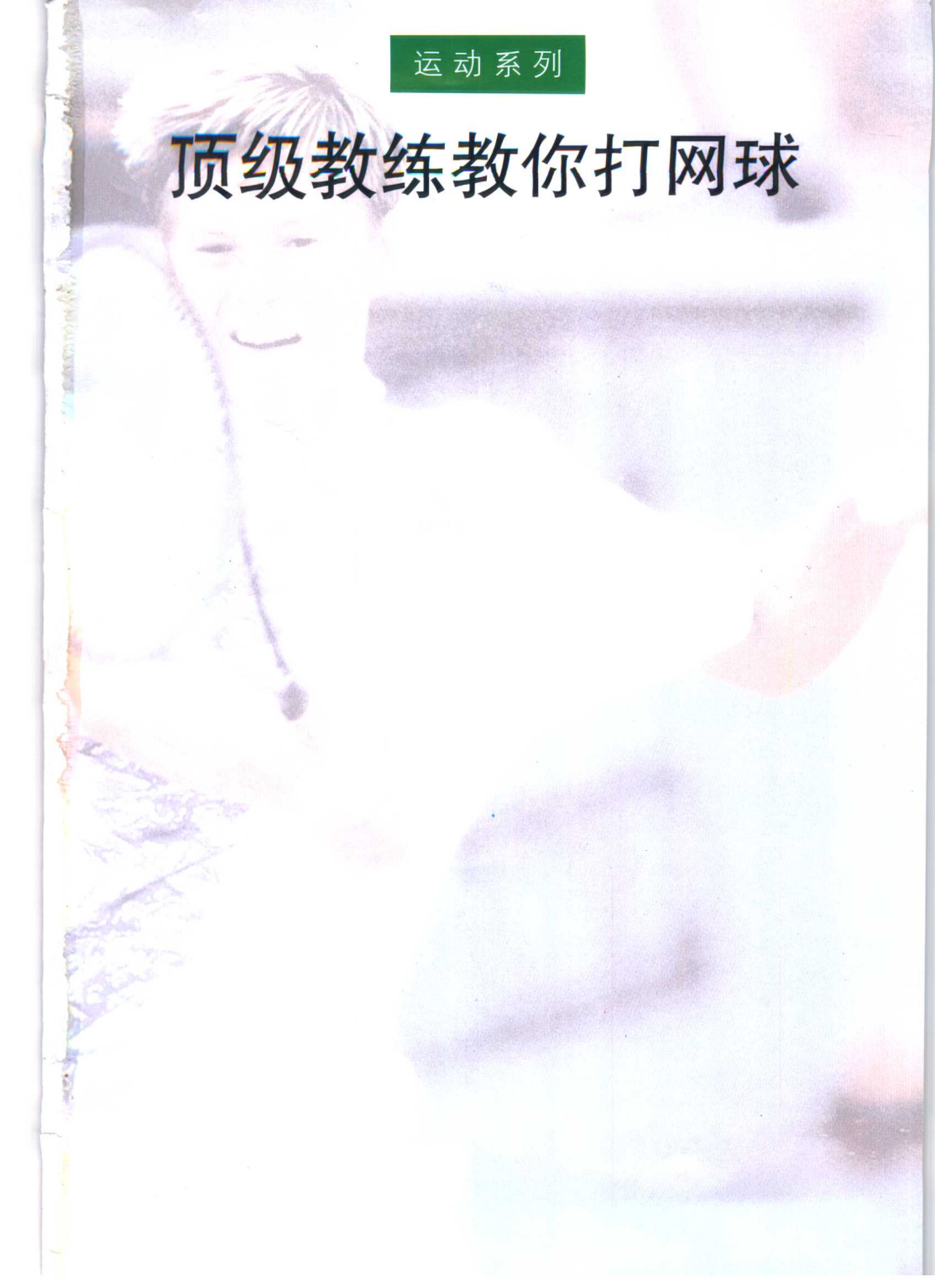
顶级教练 教你打网球

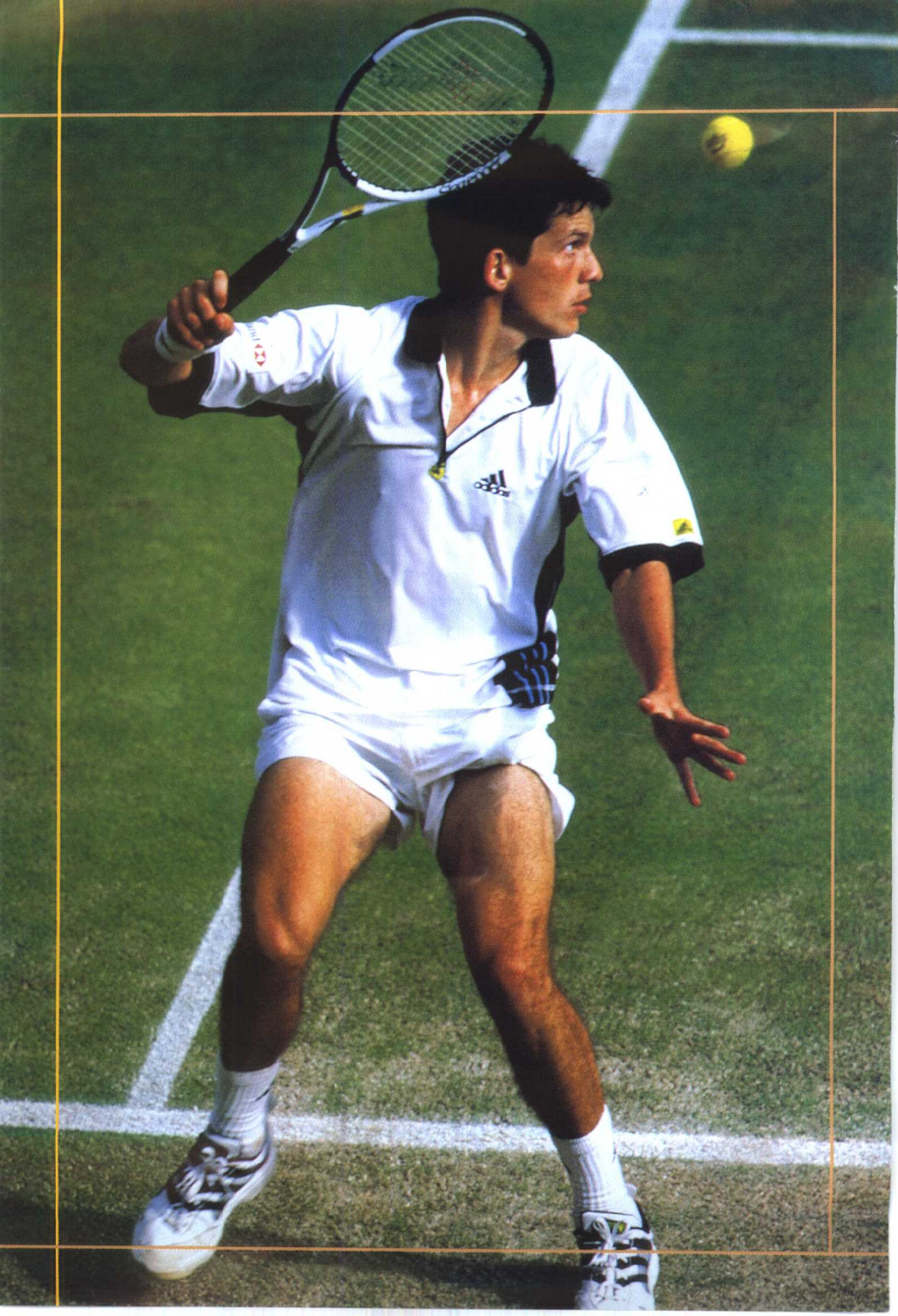


[美] 汤姆·塞德泽克 著
江苏科学技术出版社

运动系列

顶级教练教你打网球





运动系列

顶级教练教你打网球

[美] 汤姆·塞德泽克 著

黄 瑾 译

张 要 审

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

顶级教练教你打网球 / [美]汤姆·塞德泽克著;黄瑾译.

南京:江苏科学技术出版社, 2003.3

(运动系列丛书)

ISBN 7-5345-3784-3

I. 顶... II. ①汤... ②黄... III. 网球运动-基本知识 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088150 号

合同登记号 图字:10-2003-027 号

Tennis Skills

by Tom Sadzeck

Copyright © 2001 Quintet Publishing Limited

总策划 胡明琇 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

顶级教练教你打网球

原 著 [美]汤姆·塞德泽克

翻 译 黄 瑾

审 校 张 要

责任编辑 钱 亮

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

制 版 南京印刷制版厂

印 刷 盐城市印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 4

版 次 2003 年 3 月第 1 版

印 次 2004 年 1 月第 2 次印刷

印 数 5001—8000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3784-3/G·752

定 价 30.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言	7
----	---

网球术语	8
准备活动	10
网球器材	12
握拍方法	14

第一章	
击球技巧	18

第二章	
击准训练	56

第三章	
配合训练	72

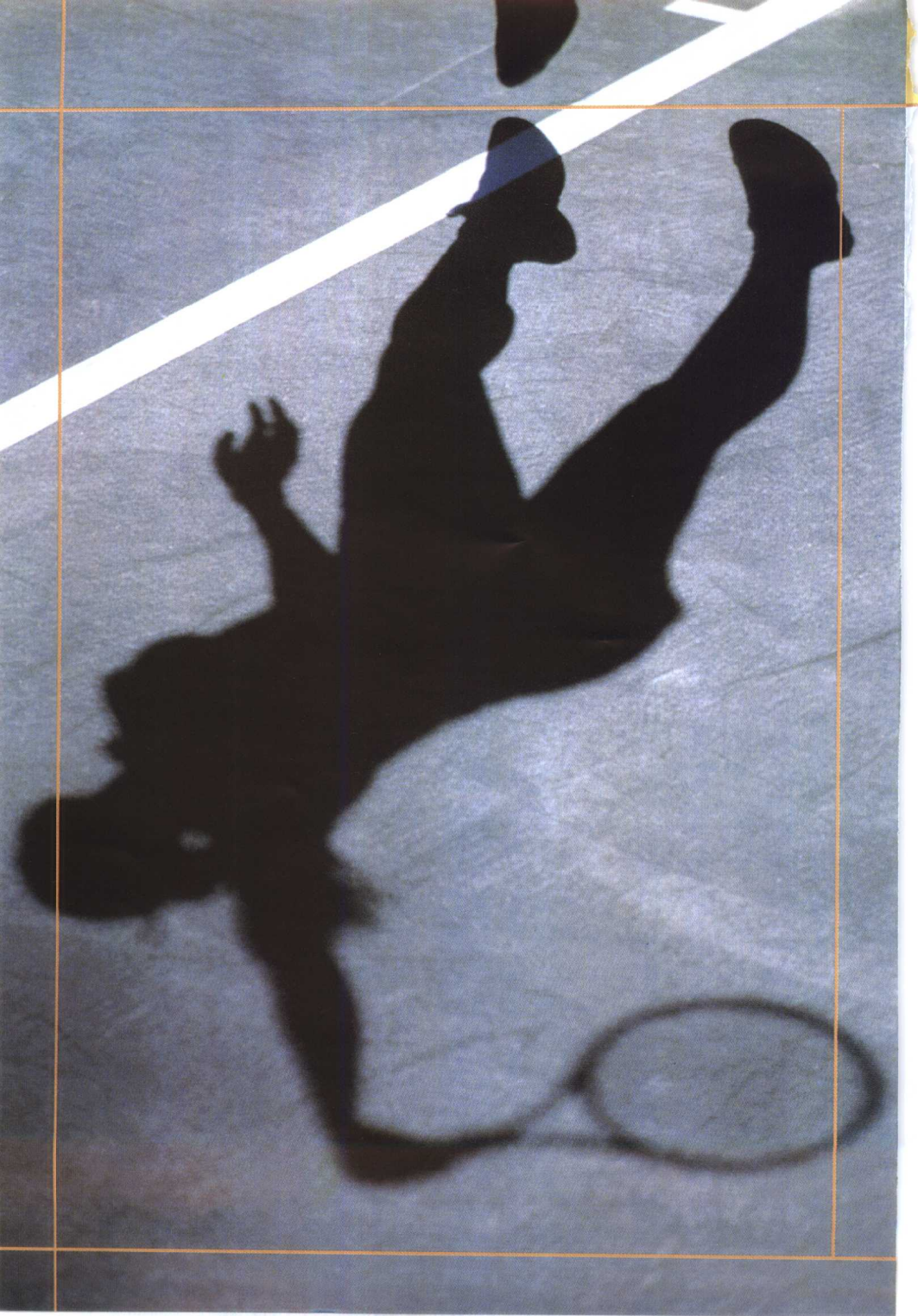
第四章	
战术训练	90

第五章	
心理训练	106

第六章	
步法	116

索引	128
----	-----

1364106/05



前言

您也许有过打球的经历,是不是对大力击球和控制球的感觉不太满意。但是,如何才能找出控制球的神奇感觉呢?遗憾的是,您不可能挥挥球拍,不费吹灰之力就能掌握这种高超的技术,而需要经过长时间的艰苦练习,不断地提高自己的技术水平,才能获得那种神奇的控制球的感觉。

大多数初学者刚开始接触网球的时候,网球技术进步很快。但要更好地理解技术,却需要自己先在脑海里想象出在练习中需要做什么,如何去做,体会动作的要领,不断纠正自己的动作。即便请了专业教练指导您,为您单独上课,仍需牢记教练所教给您的一切,并将所学转化为自己的本领,安排在自己以后的训练中。

要打好网球,需要制订自己个人的网球技术训练计划,包括平衡性训练、比赛、休息以及技术练习等,但要注意仅仅进行单项技术练习是不够的,还应当安排适当的组合技术练习。组合技术练习包括:

- 各种基本击球技术的训练
- 战术训练
- 比赛的常见情景与模式
- 步法训练
- 了解对手的优缺点
- 有压力情况下的心理训练
- 数小时一定强度的上述各种

练习

这看起来似乎非常困难,但只要安排合理,并以积极、乐观的态度面对,您就一定能在球技上有质的飞跃。

本书旨在帮助网球爱好者全面提高技战术水平。第一章对不同打法提出了基本指导意见,辅以职业球员正确击球姿势的照片,无论是初学者还是高手,都可以找到简明扼要的解答。在第一章的基础上,其余各章介绍了进一步提高技术的各种练习方法,包含了网球技术的各个重要环节,如动作连贯性、击球的准确性、步法、击球的时机、击球的方式、战术的运用以及心理训练等。

本书对专业球员和业余球员的打法作了大量比较,读者可以从中清楚地了解两者之间的差别。需要指出的是:网球爱好者先要仔细观察专业球员怎样打球,通过模仿提高自己的技术水平。学打网球最好的方式莫过于仔细观察,并在自己的脑海中清晰地显现出正确的动作,然后反复模仿,刻苦练习。其次,专业球员已经与其他顶尖选手对练了多年,而初学者的时间和精力都非常有限。因此,当模仿桑普拉斯的击球和他时速 193 公里的发球动作时,都得谨记一点——业余网球选手的水平不可能与专业球员相媲美。

网球术语

在进行网球技巧训练前,先要掌握一些经常使用的网球术语。

发球得分 (Ace)	大陆式握拍法 (Continental grip)
(在发球占先或接球占先时的)发	局末平分 (Deuce)
球方 (Ad side)	(局末平分时的)发球方 (Deuce
发球占先 (Ad-in)	side)
接球占先 (Ad-out)	双打边线 (Doubles sideline)
局末平分或盘末平局后占先	放小球 (Drop shot)
(Advantage)	短截击球 (Drop volley)
走廊 (Alley)	东方式反手握拍法 (Eastern
打近身球 (Approach shot)	backhand grip)
凌空截击 (Approach volley)	东方式正手握拍法 (Eastern
下旋球 (Backspin)	forehand grip)
后摆挥拍 (Backswing)	上旋球式反手握拍法 (Extreme
底线;端线 (Baseline)	backhand grip)
拦网截击 (Block volley)	平击球 (Flat)
破网 (Break point)	随挥 (Follow-through)
中点 (标志) (Center mark)	一局 (Game)
球拍面朝下;关闭式球拍面	握拍法 (Grip)
(Closed face)	击落地球 (Groundstroke)
关闭式站位 (Closed stance)	击反弹球;兜击 (Half-volley)
击球点 (Contact point)	握锤式握拍法 (Hammer grip)

常用击球技术(High-percentage shot)	半西方式握拍法(Semi-western grip)
高压球(Lob)	发球(Serve)
挥拍弧度(Loop Backswing)	发球上网(Serve and volley)
零分(Love)	发球区(Serve box)
不太常用的击球技术(Low-percentage shot)	发球线(Service line)
比赛(Match)	盘(set)
平分(No-ad scoring)	单打边线(Singles sideline)
上升球(On the rise)	削球(Slice)
发球得分(On-serve)	步伐分离(Split-step)
开放式拍面(Open face)	后摆挥直拍(Straight backswing)
开放式站位(Open stance)	引拍(Stretch racket)
高压扣杀(Overhead smash)	甜点(Sweet spot)
大抡拍(Overswing)	挥拍路线(Swing path)
透明带(Over-wrap)	各胜六局后的加赛(决胜局或称平局决胜赛)(Tiebreaker)
拍面(Racket face)	上旋球(Topspin)
拍头(包括拍面与拍框)(Racket head)	抛球(Toss)
对拉(Rally)	轻击(Touch shot)
单脚跳准备(Ready hop)	截击球(Volley)
准备姿势(Ready position)	截击球位置(Volley position)
	西方式握拍法(Western grip)

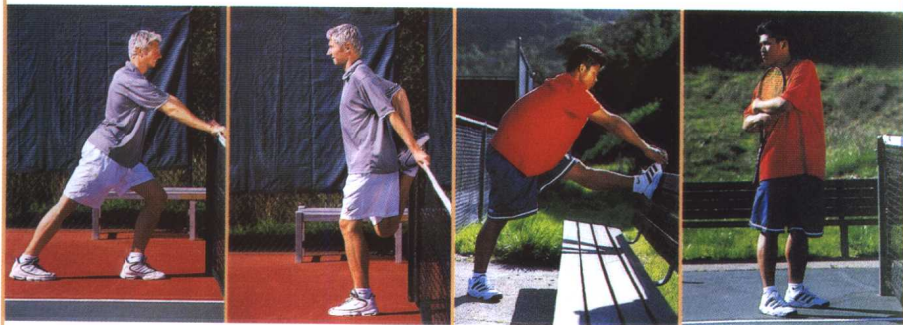
准备活动

本书的对象是初学打网球的读者，但对水平相对较高的读者同样有用。网球运动中有一些基本点是任何技术水平的球员都应该注意的，其中包括如何适当热身和做伸展运动，如何选择球拍等。只有充分了解了这些，才能打好网球，避免各种损伤，长期打球。

在从事任何剧烈运动前都应该做热身运动，这一点非常重要。热身运动可以

帮你逐步加快心率，促进血液循环。在做伸展运动之前，进行适当的热身活动同样重要，很多损伤的发生就是因为球员在肌肉还没有充分活动开的时候，做了过度的伸展。充分的热身运动需 5~7 分钟，如慢跑、跳木瓶或跳绳等。

注意，开始热身运动时动作要轻，很放松。可以绕着发球线来回慢跑，或在底线上模仿可能在比赛中用到的小弧度跑



小腿三头肌伸展运动

握住身前的球网，一条腿向后伸，逐渐地把体重放到后脚脚后跟，直至感觉到已拉到小腿跟腱的后面。每条腿重复 2 次。

股四头肌伸展运动

背对球网，双手握住它，一只脚向后抬起，膝关节弯曲，将抬起的脚放到球网上，身体重心向下拉伸。这时，前面一条腿的上部应感觉到拉伸，保持 10 秒钟。每条腿重复 2 次。

股二头肌伸展运动

把脚后跟放在球网或长椅靠背上，膝部伸直，身体放松前倾去触摸脚踝或脚尖，到大腿的后中上部感觉到拉伸，保持 10 秒钟。另一条腿重复该伸展动作。

腰、腹部位伸展运动

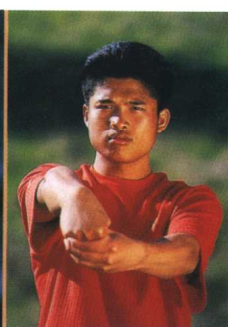
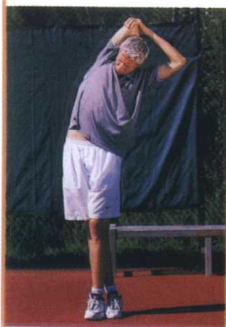
双臂向体侧伸展，或握着球拍抵住腹部，从一侧扭转到另一侧，慢慢地扩展活动范围。每转 1 次做深呼吸。重复多次，直至腰、腹部活动自如为止。

动的击球动作等,其目的是慢慢活动身体。当感到微微出汗时,就可以开始做一整套伸展运动。然后,在发球线击球热身。

伸展运动的目的是在剧烈运动之前逐渐拉伸肌肉,从而避免损伤。伸展时应始终保持放松,用球网或用长椅支撑住自己,以保持身体平衡。每次的伸展动作都要保持 10 秒钟。注意,练习或比赛后,因身体疲劳,体温迅速下降,肌肉处于紧

张状态,还应当做伸展运动,这一点非常重要。除了网球运动外,还应当进行各类附加的力量和耐力训练。

在炎热或潮湿天气里运动,身体极易出汗,甚至脱水,这会导致肌肉抽筋和疲劳,因此要多喝饮料,以保持身体中的水分含量。另外,要注意休息,防止劳损和慢性病痛的发作。如果感觉到持续疼痛,一定要找运动损伤医生检查。



肩和背部中间伸展运动

将胳膊抬起,紧靠头部,用另一只手轻轻地将它往后拉,这可以放松肩的较低部分。然后慢慢地向另一侧倾斜,直至感到背部中间自然放松。拉伸时一定要用到腰部。每边重复 2 次。

肩和背上部伸展运动

用另一只手把胳膊拉到胸前,这时会有拉伸感穿过肩外侧和背上部,保持 10 秒钟。每边重复 2 次。

手腕和前臂的伸展运动

打网球最容易发生的损伤是网球肘,造成这种损伤的主要原因是运动过度、技术不当、手腕或前臂肌肉无力及设施简陋等。因此,手臂部分的伸展运动非常重要。要尽量把手臂向外多伸展,并从手背处向下翻腕,这可以拉伸大臂上方的肌肉。然后,用另一只手把手指向后扳,这时上臂下方便会有拉伸感。如果经常打球,每天至少要重复该动作 3 次,同时也要拉伸另一只手臂,以使左右手臂均衡发展。

网球器材

与做准备活动防止损伤一样,选择合适的网球器材同样非常重要。有些球员因为选错了球拍的类型,结果只打了几星期或几个月的网球,就得了“网球肘”。还有些球员抱怨脚痛或膝盖痛,那是因为他们没有选择合适的网球鞋。

常年打球的爱好者应当选择高档的球拍和球鞋,以防止运动损伤。选择高档器材可能得多花些钱,但是多花钱有多花钱的好处:大多数标准成人网球拍长27英寸(68.5厘米),但是最近出现了一种新的加长球拍,这种球拍长27.5至28.5英寸(69.75至72.25厘米)。使用这种球拍最明显的好处就是发球或截击球时控制范围更大。

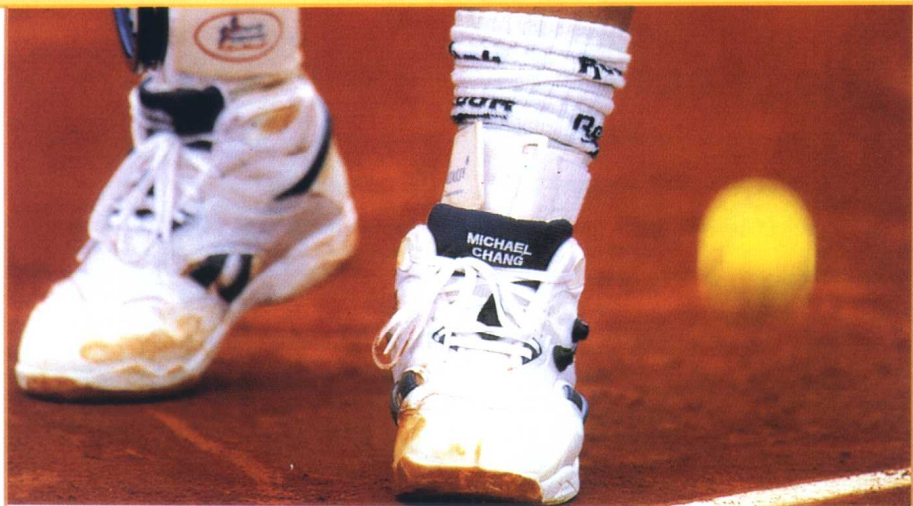
拍头的尺寸大小不一,以中头拍、中

长头拍和大头拍最为常见。中头拍的穿弦面积约为95平方英寸(237.5平方厘米),中长头拍约为100平方英寸(250平方厘米),特大头拍约为110平方英寸(275平方厘米)。大头拍的好处是球拍甜点面积更大,但挥动球拍的速度较慢。大多数职业球员都使用小头拍,而初学者则多选择特大头拍。

球拍的厚度也同样非常重要。一般来说,球拍越厚就越硬(击球时弦线弯曲得越小),击球时球离开球拍的速度越快。挥拍路线较长或挥拍速度较快的球员应该选择较薄的拍框。当然,球拍的厚度也与球拍的重量直接相关。

近年来,随着科学技术的进步,新的球拍框材料不断出现,球拍更轻便更结





实。但也因此产生了新的问题,许多球员选择球拍时,要求重量轻,并容易挥拍,只图感觉舒服,却没有考虑到控制球更困难。球拍太轻,没有了足够的重量,拿着轻如鸿毛的球拍,就是挥得再快也无法击回高速来球。

球拍柄的尺寸也很重要,拍柄的尺寸大多在 4.25 至 4.75 英寸之间(11.25 至 11.87 厘米)。合适尺寸应当是握住拍柄,食指应能自然地置于拇指和中指之间。如果觉得拍柄细了,可以用透明带或收缩管缠在拍柄上增大握拍。

弦线的不同,击球时会有很大差别。职业球员多使用很昂贵的天然弦线,而初学者可以选择质地各异,相对便宜的合成弦线。大多数球员都选择多股弦线,因为在击球时,感觉更柔和,更容易上手。一般来说,球拍的张力在 55 至 65 磅力之间(250 至 300 牛顿),取决于厂商对球拍张力的推荐值。球拍弦线绷得越紧,对球的控制越好;弦线绷得越松,击球时

感到越有力。如果手臂有伤,最好选择张力较低的球拍。如果在击球时老是失控,试着把弦线绷得稍紧些。拍弦的粗细对于控制球的能力也有影响。大多数球员使用 16 号弦线。弦线稍细,如 17 号或 18 号更能“吃球”,能增强控球能力。但细的弦线也有不足之处,那就是弦线容易断,也容易磨损。

综合考虑以上几个方面,就能选好适合自己水平和风格的球拍。当然,世上不可能有一种球拍绝对好于其他球拍,如果有的话,那么人人都会用它了。

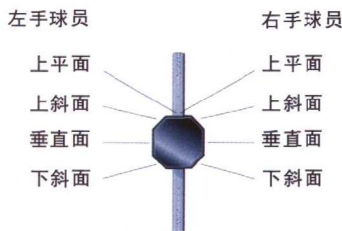
如果你现在打算换球拍,建议最好先试上五六次,比较一下感觉,很多卖球拍商店允许购买者在购买前试用。

总的建议是:在条件许可的情况下,尽量买质量好的装备。好的球拍、球鞋和防护用品等会使你打起球来得心应手,免受痛苦,从而真正享受到打网球的乐趣。

握拍方法

网球握拍有多种不同的方法，确定采用何种握拍法才能发挥自己的优势非常重要。

网球拍拍柄上各面



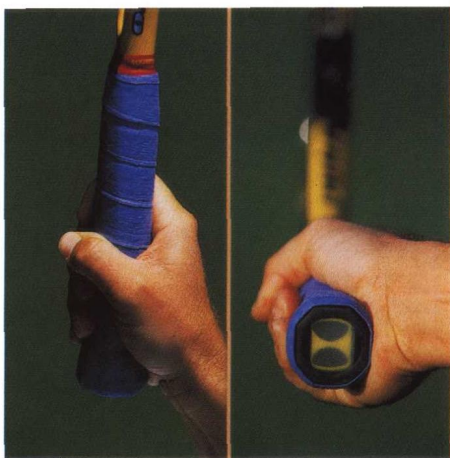
掌根



正对拇指的地方

一般来说，握拍方法决定了击球点，当然也取决于手腕的位置。然而，恰当的握拍方法能使手腕更自如，击球点更稳定，也能更多地将球击在球拍的甜点上，这是有效击球的一个非常关键的技术。

这里所介绍的是握拍的姿势和感觉。在打球过程中不可能停下来看看，确定自
东方正手握拍法



东方式正手握拍法是一种很自然的握拍法，大多数业余球员都用这种握法，握拍时，手掌根部与球拍端面平齐，弦线平面与手掌平行。东方式正手握拍法也称为握手式握拍法。这种握法增大了挥拍范围，不管球有没有上旋，正手击球时都非常有效，许多业余球员击各种球都用该握法。东方式正手握拍法适合于发球或正手空中截击球，但在击不同的球时，握拍法也应作适当的改变。职业球员在发球、空中截击球或采用其他击球方式时，会不断变化自己的握拍法。

己的握拍方法,因此,“感觉”到下一次击球用何种握法更恰当非常重要。看完本书后,回过来看握拍法这一节,有助于理解哪种握法与哪种击球法配合最好,哪种握法不利于某种特定的击球动作。

最有效的判断握法的方法是用手掌去感受拍柄的各个面,特别是,用正对拇

西方式正手握拍法



对于优秀的年轻球员和职业球员来说,更倾向于用另两种握拍法,即半西方式和西方式正手握拍法。这两种握拍法非常相似,都是手握拍柄后部,掌根贴在拍柄下斜面上,这样“关闭”了拍面,使拍面稍稍朝向地面。

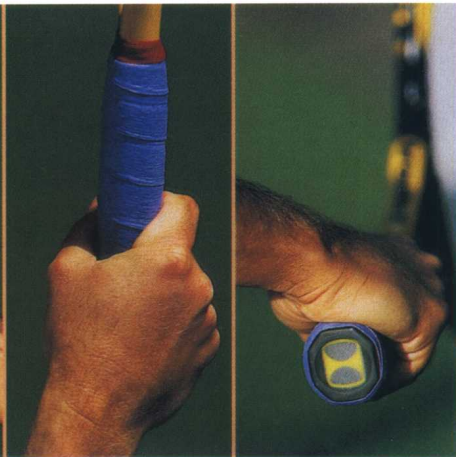
“开放式拍面”是指翘起拍面朝向天空。“平拍面”指拍面垂直于地面。封闭式拍面挥拍时,更容易打上旋球。

西方式和半西方式握拍法仅适用于打正手上旋落地球。与半西方式握拍法相比,采用西方式握拍时手更靠拍柄末端。

指的掌根处去感受手掌中所放置拍柄的位置。

掌握不同的握拍法,并能正确运用,对提高网球技术极其重要。错误的握拍法不仅不利于掌握正确的击球技术,还可能导致运动损伤。有一点非常重要,击球后回到准备姿势时,另一只手要握住

东方式反手握拍法



打反手落地球有两种握拍法,两种握拍法的击球效果并无大的差别,但握拍方法却完全不同。一种称为东方式反手握拍法,具体握法是掌根置于拍柄的上平面,击球时拍面稍稍“开放”,多用于反手削球。

