

怎样打网球

李又琴 编

人民体育出版社



怎样打网球

李又琴 编

人民体育出版社

(京)新登字040号

怎样打网球

李又琴 编

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米 1/32 80千字 6¹²/₃₂印张

1996年1月第2版 1998年1月第6次印刷

印数: 73,351—83,450册

ISBN 7-5009-0668-4/G·638 定价: 8.00元

责任编辑: 梁庆法、刘良刚

前 言

本书将展示给你——怎样打网球。

本书以图文并茂的形式向您介绍了网球最基本的技术、战术和训练方法。不论你是网球选手还是想打网球的人，通过阅读并采纳本书对你的建议和指导，你将能获得打网球的最大乐趣，并提高你的网球技艺。

本书采用大量的连续图解的方式，将每一动作分解、说明，指出关键要点，使您获得更直观的感觉。

本书并非专业性很强，书中内容简单明了，生动活泼，适于各个年龄的人阅读。

编 者

目 录

前言

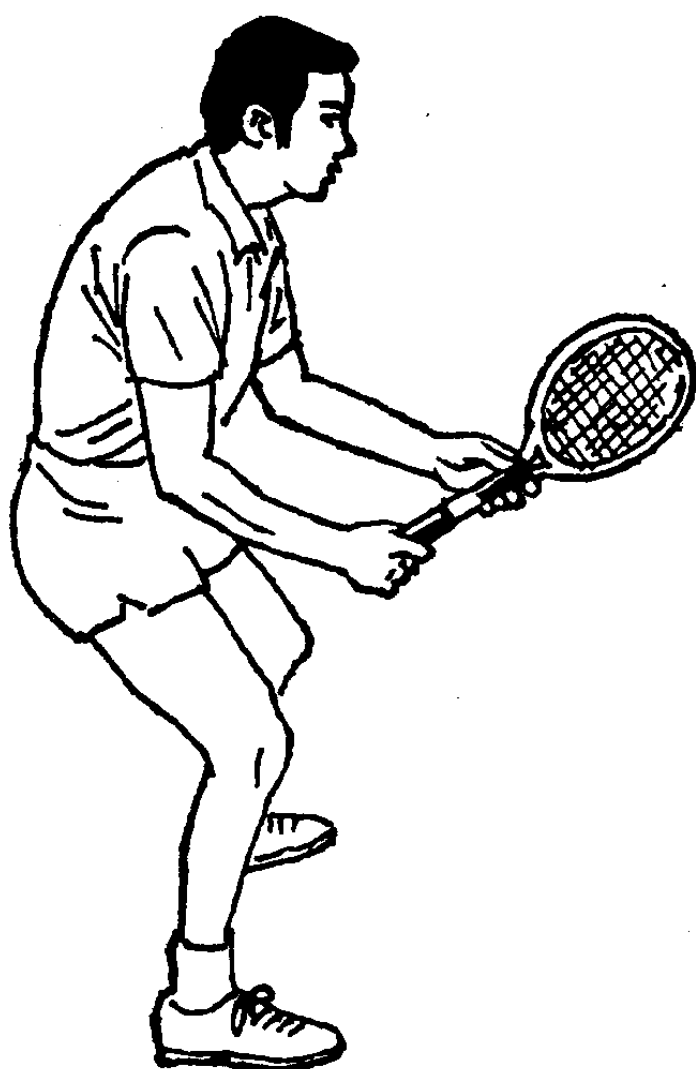
正拍	(1)
反拍	(13)
一、反拍上旋球	(13)
二、反拍下旋球	(25)
三、双手反拍	(31)
发球	(36)
一、怎样有效地发球	(36)
二、切削发球	(42)
三、平击发球和旋转发球	(50)
接发球	(58)
截击球	(67)
一、正拍截击	(67)
二、反拍截击	(72)
三、怎样回击难打的凌空球	(78)
高压球和挑高球	(80)
一、高压球	(80)
(一) 落地高压球	(80)
(二) 凌空高压球	(86)

二、挑高球.....	(93)
(一) 防守性挑高球.....	(94)
(二) 进攻性挑高球.....	(99)
高级击球技术	(104)
一、掌握高级击球技术、提高比赛水平.....	(104)
二、随击球.....	(105)
三、放小球.....	(109)
四、反弹球.....	(115)
五、用凌空放小球和凌空挑高球来变化战术.....	(120)
(一) 凌空放小球.....	(122)
(二) 凌空挑高球.....	(124)
六、上旋挑高球.....	(127)
七、反拍高压球.....	(131)
单打战术	(135)
一、进攻性战术.....	(135)
二、防守性战术.....	(140)
双打战术	(146)
一、怎样在双打中取胜.....	(146)
二、双打中的配合.....	(153)
三、抢网.....	(160)
四、怎样创造机会得分.....	(163)
五、对付大力发球的方法.....	(167)
六、怎样对付成功的接发球.....	(170)
有关左手击球的一些问题	(172)
一、左手握拍者的发球和接发球.....	(172)
二、怎样对付左手握拍的运动员.....	(175)
三、左手握拍者怎样打落地球和随击球.....	(176)

四、怎样对付左手握拍者的落地球·····	(177)
技术训练和身体训练 ·····	(179)
一、六种提高技术的方法·····	(179)
二、六种场外提高技术的训练方法·····	(185)
三、几种网球专项身体训练的方法·····	(190)

正 拍

正拍是网球技术中最基本的击球方法，也是初学者学习的第一种击球方法。



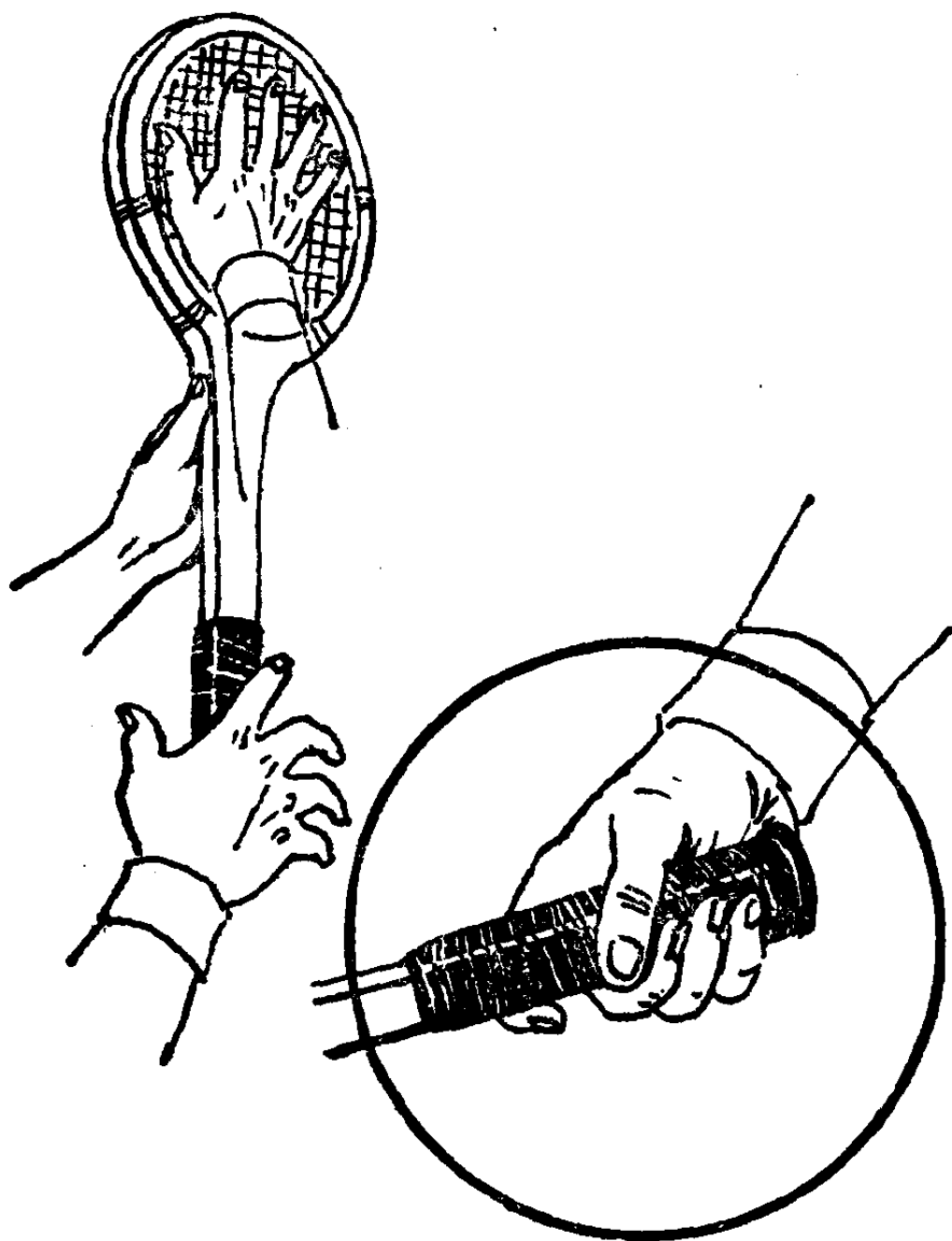
大多数水平一般的运动员依靠正拍进行比赛。在旗鼓相当的比赛，也可以看到有经验的运动员依靠正拍发挥作用。多数运动员的正拍动作比较自然和舒展，这在一定程度上是因为正拍动作很象他们熟悉的棒球抡棒动作。正拍的特点和动作要领将在本章讨论和图示。

1. 准备姿势

不论正拍还是反

拍，在端线击球的准备动作和拳击的微蹲动作相似：放松，两脚分开站立，至少如肩宽，屈膝，上体稍前倾，重心置于前脚掌上，以便能向击球方向快速起动，如图所示。

球拍指向正前方，几乎与地面平行。这样，后摆时正、反拍的距离就相同了。另一只手托着拍颈，这就是正拍的准备姿势。



2. 使用东方式握拍法

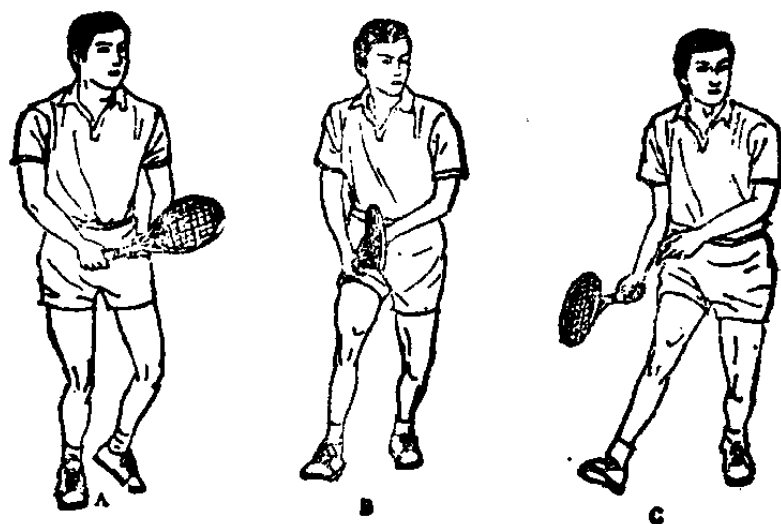
我们推荐用东方式握拍法打正拍，也就是“握手式”，这种握拍动作很象是和球拍的柄握手，因而得名。

要做到标准的东方式正拍握拍法，最好的方法是用另一个手捏着拍颈，拍头向上置于身体前面，把握拍手的手掌平贴在拍弦上，再沿拍颈向下滑动，直到拍柄处，手指围绕拍柄握拢（见插图）。手掌在球拍的后面，但是和拍面在一个平面上，目的是为了握紧球拍和抵制球的冲击力。

除非用别的握拍法已经大获成功，否则都应该用东方式正拍握拍法。

3. 不要忽视另一只手

在准备姿势中用另一只手托着拍颈，一旦判断到球正朝着正拍方向飞来，这只手即向后推球拍，作为后摆动作的开始。这样做的目的，是迫使击球者一开始就转动上体和肩，这个动作正是正拍准备动作中最关键的部分之一。



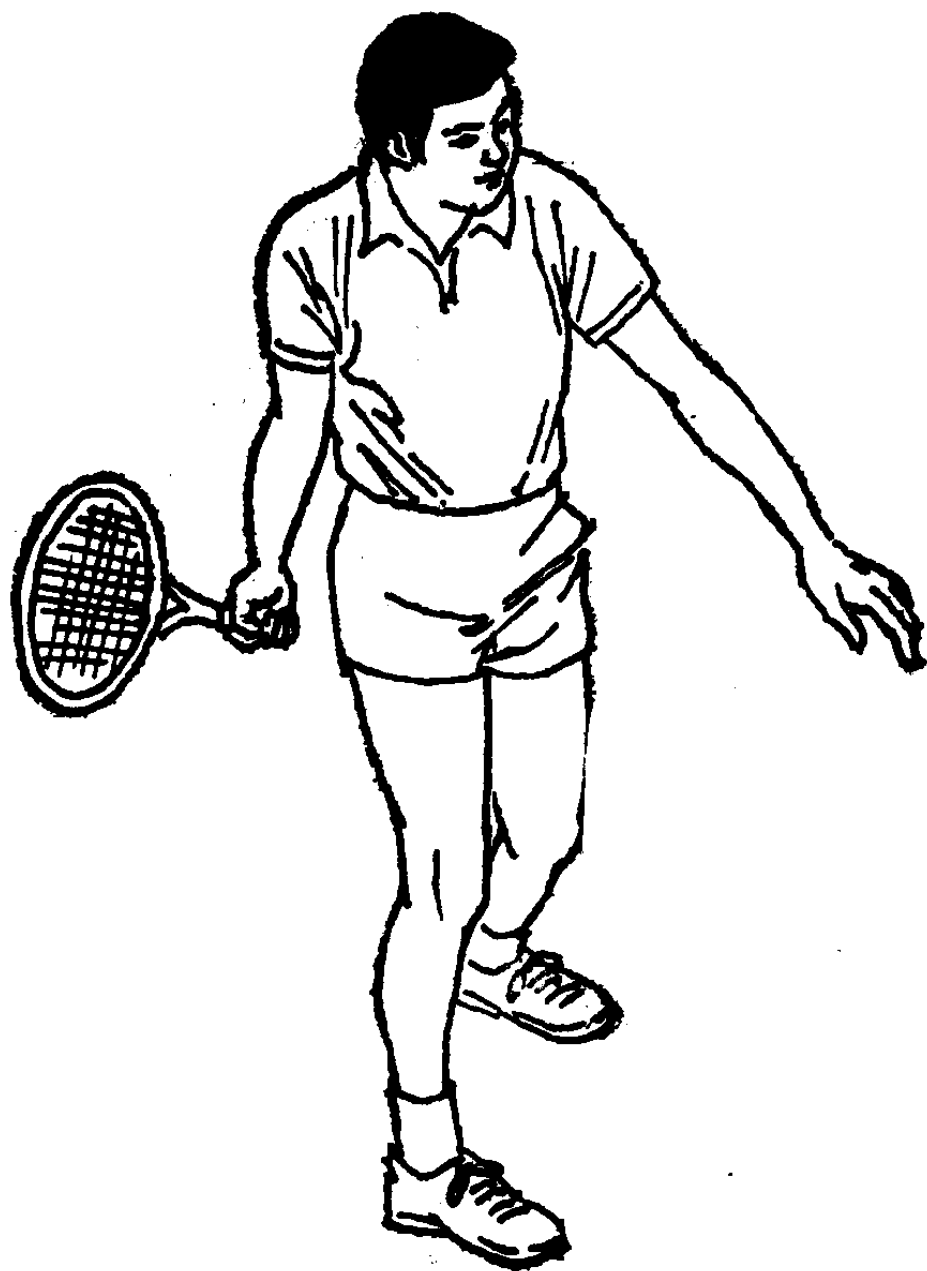
4. 跨步击球

在转动身体，球拍开始后拉时，头部要对准来球的方向。先以脚掌碾动，并且让重心放在后脚上，以便能用力蹬地，然后，前脚掌做短促快速的跬步。

在距离击球点一个球拍的地方停住，重心移到后脚，为最后的跨步击球做好准备。击球时，重心前移，以增加击球的力量。

5. 转体第一

准备动作重要的一点是：“拉拍要早”。当看到球向正拍方向飞来时，应在移动脚步之前先做转肩转髋动作，带动球拍向后。转体动作能使手臂和球拍及时进入正确的准备位置。这亦意味着：如果球来得比意料的更快，仍能够把球还

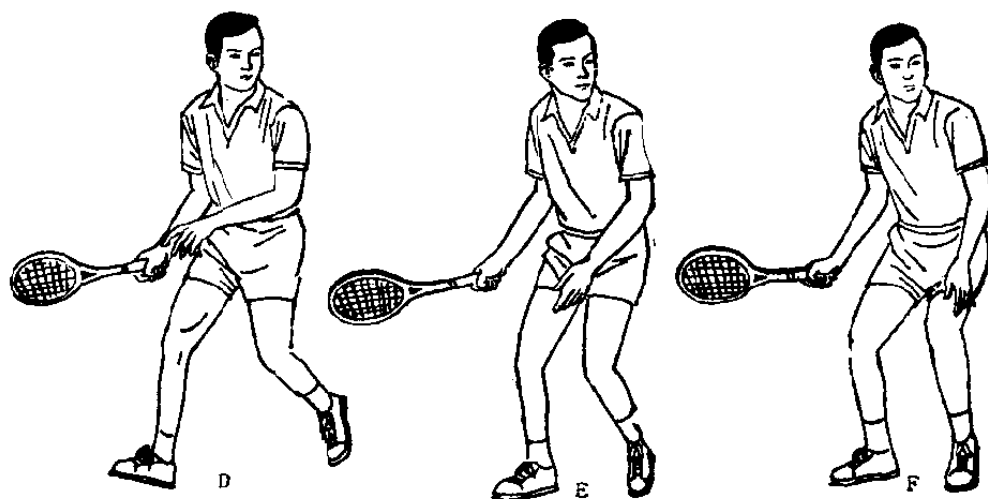


击得不错。转体时，球拍随之向后，这时即可使手臂继续运动，并顺势完成后摆动动作。当然，做了转体动作后，后脚就必须蹬出，以便进入能够舒畅击球的位置。但是要记住：“转体第一，跨步第二”。

6. 保持拍头向上

向后拉拍时，球拍不要下垂。拍头应高于手腕。如果拍头低于手腕，便会在球的下方，用手腕动作打出无力的球来。

向后拉拍时，拍柄可以平行于地面也可以稍稍向上翘起，甚至比图示所做的翘得更高些。如果以同样的动作向前挥拍，就能打出稳而深的球来。



7. 直线向后拉拍

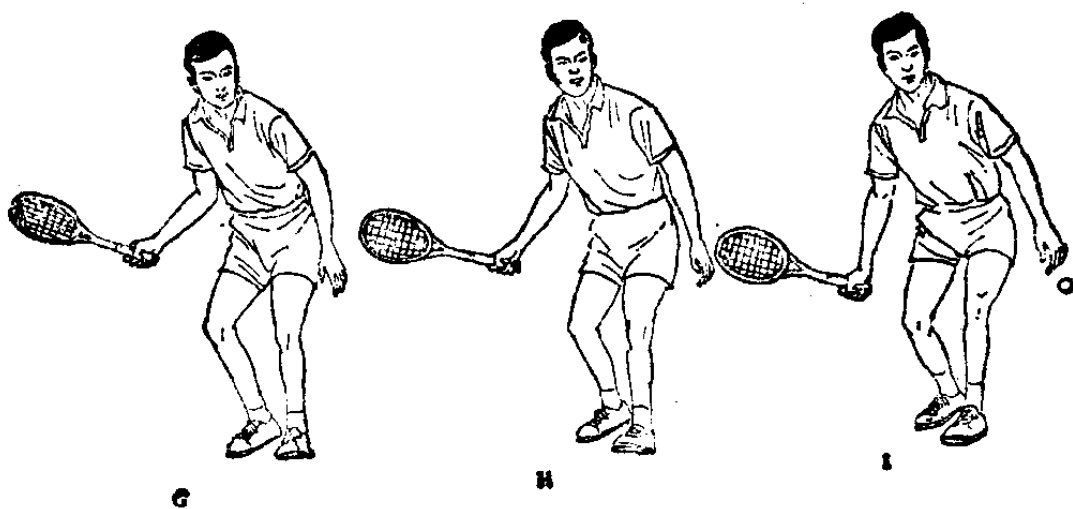
使用近于水平的后摆是使球拍向后的最快方法。后摆的结束动作是使球拍稍低于预测的接球点，这样，在向前挥拍击球时就会产生一些上旋。

大绕圈的后摆，使球拍在挥到球下方时形成很陡的角度，会打出近似于挑高球式的正拍球来。另外，绕圈挥拍更费时间。

所以应尽量快速和平稳地直线向后拉拍，保持拍面垂直于地面而不能让拍面前倾呈关闭式。

8. 重心的转移

移动中准备击球时，在离开击球点一步的距离处停下，尽可能把重心放在后脚上，以便能踏上一步去迎击球，击球时全部重心向前转移。这样就会使正拍击球既有力量又能打得深。击球后重心立即恢复。



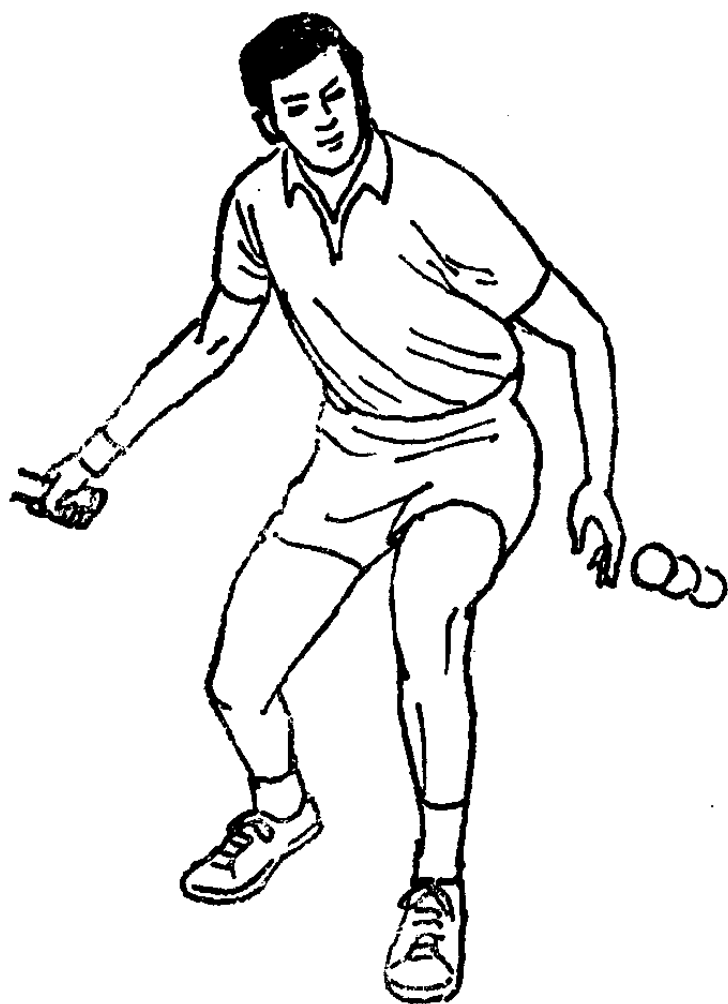
9. 球拍指向场后围墙

后摆动作结束时，球拍指向球场后面的围墙。如果后摆过度，便会使手腕后撇，击球时就会产生拨腕动作。注意保持手腕固定不动，正拍击球主要是手臂和肩的动作，手腕几乎是不动的。

后摆动作准备得早，可以保持球拍在指向后面围墙的状态下有一个小的停顿，在适当的时刻才开始做前挥动作。如果不能确定自己的后摆结束动作是否正确，可请一位朋友帮着进行调整，直到球拍停在合适的位置。

10. 击球时脚步踏出

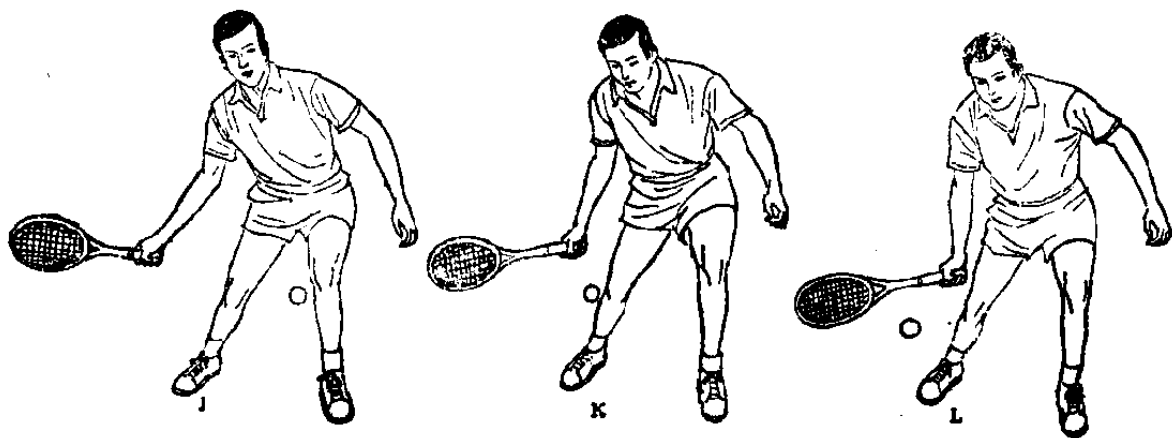
在准备击球时，踏出前脚使重心前移，可获得最大的击球力量。正确的姿势是，前脚向前外侧方向踏出稍许，略呈开放式步法，在挥拍击球时就可以有正确的转体动作，把可



能用上的力量都用到击球中去。如果前脚只是笔直向前跨出，呈关闭式步法，挥拍动作就会受到束缚。

11. 重心前移

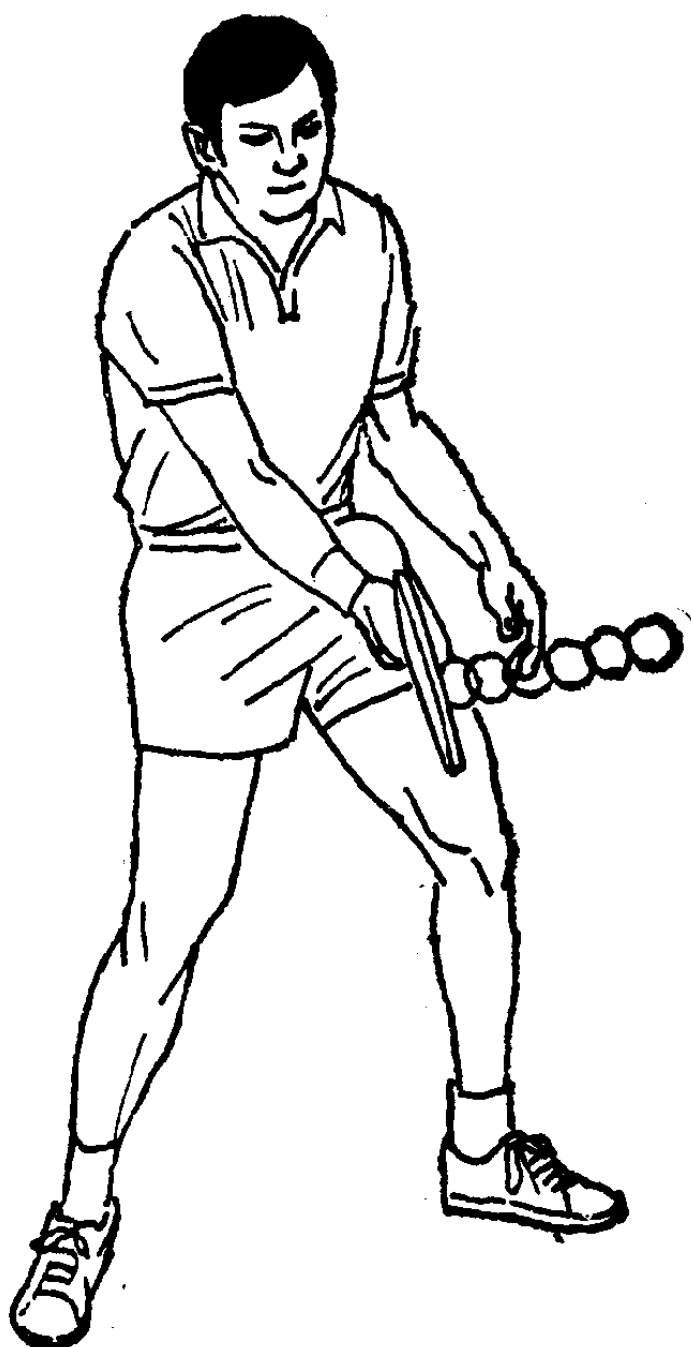
前挥动作开始时，重心在前脚上，并且，这只脚要踏得稳，如图所示，后脚鞋尖着地，只留极少的力在后脚上。除了打正拍高球之外，一定要屈膝才可以使拍头不下垂。击球过程中也要保持屈膝。



12. 握紧球拍

向前挥拍击球时，只有绷紧手腕、紧握球拍，才有助于

控制球。握紧拍柄会使手腕自动绷紧。不仅在击球时要握紧球拍，在随挥动作中也同样如此。握紧球拍可防止因拍柄在手中晃动而打出不稳定的球来，并防止无力量的击球，使球都能过网。



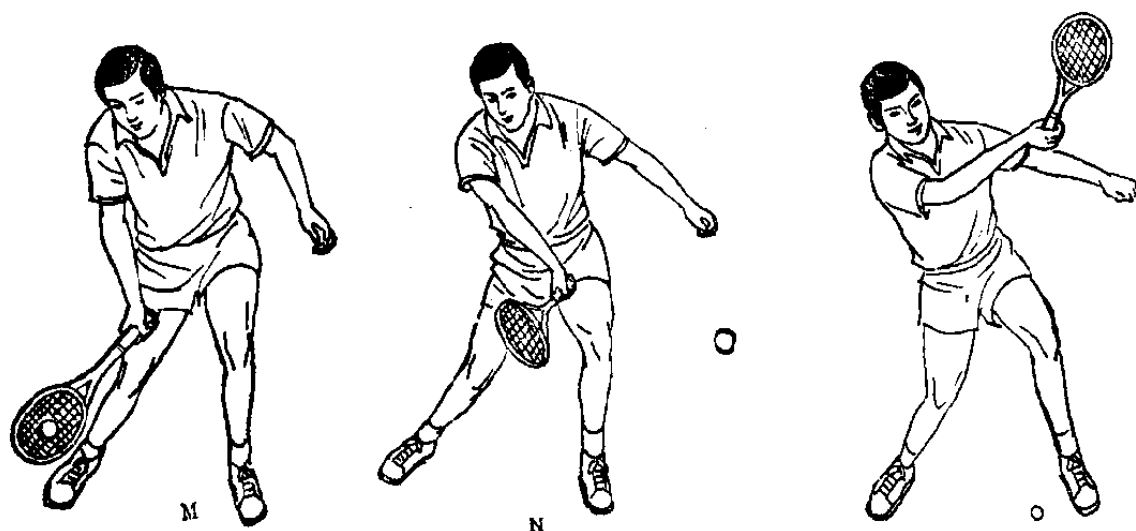
13. 球拍随球送出

球拍从稍低于腰部处开始，逐渐上升，向前挥动并齐腰

处击球。击球点正对着前髌，拍面基本垂直于地面。拍面与球接触的时间要尽可能地长，以便能最大限度地控制球的方向。不必故意去旋转球，因为在腰部的高度击球之后，向上和向外方做随挥动作，自然就会打出所需要的略带上旋的球来。

14. 控制方向

球的落点取决于与身体相关的击球时间。如果击球点正好对着前髌（像在这套连续图中所示），就会打出直线球来；如果早一些，在先于前髌处击球则会打出斜线球来。



15. 眼睛看球

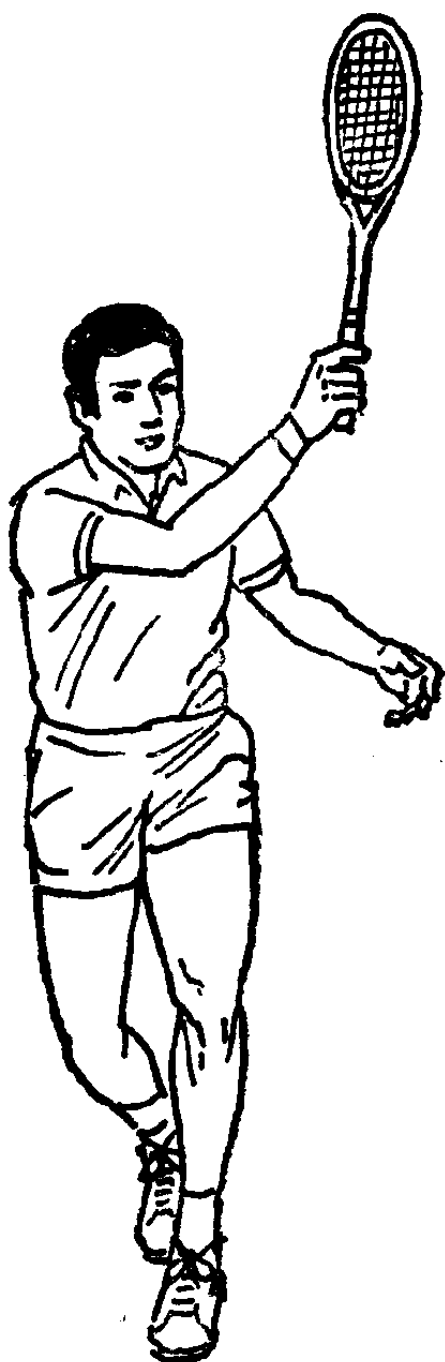
从理论上说，眼睛应当牢牢地盯着球，一直看到球与拍弦相碰。虽然只有极少数运动员具备这样的视觉反应，但仍应尽量去做，最低限度要盯住球直到击球前的最后60厘米左右。如果盯着球看有困难，可以试一试在击球之前一直保持着象高尔夫球员那样的头部姿势。眼睛越能紧紧地跟踪球，就越有机会把球打在球拍的“甜点”上。（“甜点”是网球术语，指在拍面上的最佳击球部位。）

16. 随挥动作

球离开拍弦，球拍便随着击球的方向做随挥动作。随挥动作尽可能向前伸展。球拍会随着惯性挥到身体的另一侧去，直到拍头向上，对着天空。由于眼睛在球飞过网时一直盯着球，所以在完成随挥动作的过程中，目光应越过上臂去跟踪球。击球后，不要停下来欣赏自己的击球，而要恢复预备姿势以应付下一次来球。

17. 直起身来打正拍高球

当球反弹起来高于腰部时，仍然可以用前面介绍过的正拍击球技术打出好球。只不过是在高一些的平面上做动作罢了。升高后摆的平面，击球时手臂几乎伸直，随挥动作在上面结束，不要向下击球，那样容易下网，或者球浅；也不要从下向上击球，那样打出的球与其说是正拍击球还不如说更象挑高球。动作在 高 处 开始，在高处结束，便能打出有深度的象样的正拍球来。



18. 打正拍低球时人要蹲下

当球反弹起来低于腰部时，则屈膝、弯腰、降低重心。用平时所用的正拍方法去打球。降低重心并保持低姿势击球