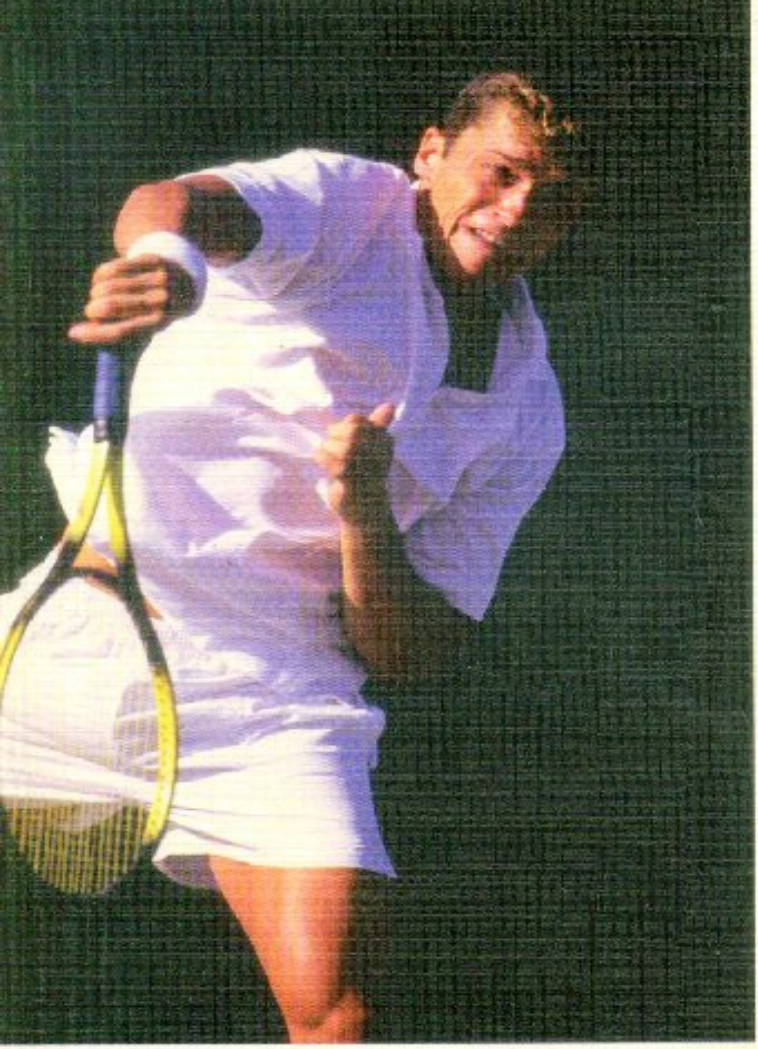


网球全能技术图解

TENNIS

宋强 主编

运动技术图解丛书

北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

网球全能技术图解

TENNIS

宋强 主编

编委 张光志 高适远 李致宇 杨广东 赵卫轩 许 轩

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
绘　　图 叶 莱
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

网球全能技术图解/宋强主编 . - 北京:北京体育大学出版社,2003.7
(网球技术图解丛书)
ISBN 7-81051-966-2

Ⅰ.网… Ⅱ.宋… 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(2003)第 041388 号

网球全能技术图解　　宋 强 主编

出　　版　北京体育大学出版社
地　　址　北京海淀区中关村北大街
邮　　编　100084
发　　行　新华书店总店北京发行所经销
印　　刷　北京市昌平阳坊精工印刷厂
开　　本　850×1168 毫米　1/32
印　　张　6

2005 年 1 月第 1 版第 3 次印刷　印数 8001-11000 册
ISBN 7-81051-966-2/G·806
定　价　16.00 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目录

准备篇

（一）理解网球 …… （3）
（二）网球技术新理念 …… （10）
（三）练习与比赛 …… （15）
（四）热身与放松 …… （18）

基础篇

（一）选择握拍 …… （23）
（二）准备姿势 …… （25）
（三）灵活的步法 …… （27）
（四）击球五要素 …… （37）
（五）底线打法的站位 …… （41）
（六）截击的技巧 …… （43）

技术篇

（一）正手平抽 …… （49）
（二）正手上旋 …… （58）
（三）正手下旋 …… （66）

（四）反手上旋 …… （68）
（五）反拍削球 …… （77）
（六）双手反拍击球 …… （83）
（七）发　球 …… （93）
（八）正手截击 …… （116）
（九）反手截击 …… （122）
（十）挑高球 …… （128）
（十一）放短球 …… （135）
（十二）反弹球 …… （140）
（十三）高压球 …… （142）

战术篇

（一）网球比赛的组织 …… （151）
（二）业余比赛基本战术 …… （167）
（三）业余比赛取胜秘笈 …… （170）
（四）业余比赛五种常见错误 …… （173）
（五）业余比赛经典制胜策略 …… （177）
（六）全能选手的攻略 …… （183）

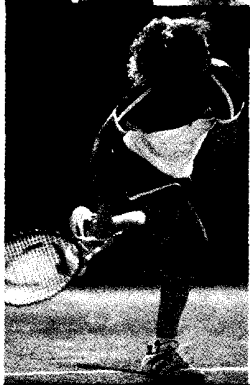
需要全本请访问 www.ertongbook.com

准备篇



理解网球

刚开始学球时，人们会告诉你怎样做动作才正确，而什么动作不能做，是错的。其实，网球运动的动作并没有绝对模式，只有合理与不合理之区别。每个人可根据自己的情况，发展适合自己的动作，这就是网球运动的创造性，也是这项运动的诱人之处。



网球理念

网球职业化、商业化的飞速发展，极大地推动了网球技、战术的飞速发展，同时也带动了一些观念、观点的更新和发展，而这些新观念、新观点反过来又将进一步推动网球技、战术的提高和完善。



热身与放松

如果你想安全而富有成效地参与某个体育项目的锻炼，那么除掌握正确合理的技术动作并遵守此项运动的有关规则外，认真进行开始的热身活动及运动后的放松也是至关重要的。



（一）理解网球

1. 底线抽击

底线抽击的关键在于击球点的位置，这需要准确的预判断能力和快捷有力的步法来保证。优秀选手的击球点位置固定，变化很小，因此底线抽击有力，稳定性好。业余选手击球点位置上下前后变化不定，因此击球质量差，这要靠训练预判断能力和步法来改进。

2. 谁先发球

网球教科书一般会这样告诉你，比赛时应先争取先发球权。但这是对那些发球速度达每小时120公里的选手而言的。业余选手还是先挑接发球为好，这样你就有可能先破对方的发球局，即使接发球局输了，也为自己的第一个发球局作好了热身活动。

3. 正手网前截击

网前截击关键在于击球点应在击球者身体前方，球拍向前做稍微切削的迎推击球动作。练习正手网前截击时，握拍手腕尽量向后扣，使球拍与小臂呈直角，拍面微开。大臂有意紧贴身体，使小臂与身体正面呈垂直（此为练习辅助动作，练成后

就不必要了)。主动迎向飞来的网球，做稍微切削的推击球动作，就如用手将打开的抽屉迅速推关上一般。以上为练习动作，实践证明好用，练好了就广阔天地自由发挥了。

4. 动作模式

刚开始学球时，人们会告诉你怎样做动作才正确，而什么动作不能做，是错的。其实，网球运动的动作并没有绝对模式，只有合理与不合理之区别。每个人可根据自己的情况，发展适合自己的动作，这就是网球运动的创造性，也是这项运动的诱人之处。

5. 握　拍

教科书将握拍方式分为东方、西方和大陆三种。初学者可先用东方式握法，这可以养成底线抽击时正、反拍换握法的习惯。随着练习的增多，你可以探索适合自己特点的握拍法（东方、西方、大陆或混合)。注意，不管何种握拍，只有在击球瞬间握拍手才加力握紧球拍。其它时候应非常轻松地握球拍，只要球拍不脱手就行了。

6. 拍　弦

松的拍弦使你容易轻松地将球击出，但对球的控制能力差，击球时没有踏实感。紧的拍弦能提高你的控球能力，击球时有踏实感，但击球时要用较大的力，对肌肉的强健度要求高。初学者使用较紧拍弦的球拍有利于形成完整的击球动作。



7. 手　腕

击球时，加手腕动作能大大加快击出的球的速度。向后引拍时，将握拍手手腕向球拍后撤方向扣，击球瞬间猛地回扣手腕，就将手腕的力加到球上了。使用这种击球法应有较好的球感，否则球失控得莫名其妙。

8. 加快球速

①加手腕动作；②加快握拍臂小臂的甩击速度；③大转肩；④转臀；⑤击球时重心前移压球；⑥借助对方的球速即击上升球等都能加快击球速度。但对截击球而言，③、④点不适用。

9. 启动步法

较合理的启动第一步是，击球一侧那边的脚跨第一步。双打中，网前截击抢球者的起动步法更应如此。步法在网球技术中占十分重要的地位，很多失败的击球都可归因于错误的步法。

10. 香蕉与网球

电视转播国际大赛，常见球星比赛前或休息时从球袋中取出香蕉食用。香蕉含有丰富的钾离子，食之能补充流汗造成的体内钾缺乏，防止由于体内钠钾比例失衡造成的肌肉抽筋。

11. 选择球拍

击球时球拍的振动情况与球拍拍体的刚韧度是选择球拍的两个主要方面。以下介绍简单测定方法。振动状况：右手握紧

需要全本请访问 www.ertongbook.com

球拍握把，抬起左脚跟，用拍面用力击打左脚跟底部，感觉球拍的振动情况，好的拍振动小，差的拍振动利害并有难听的声响产生。刚韧度：硬的球拍控球性能好，但击球费力；较软的拍子击球较省力，但控球性能差。左手抓住拍头的顶部，右手握于握把底部，用右脚膝盖顶住拍的中点，拍面与地面垂直，膝盖向外用力，双手向内用力（如是碳拍可用尽全力，拍子不会坏的），观察拍子的变形情况，硬的拍体变形小，软的拍体变形大。

12. 高球能赢球

不知道你有没有发现，那些习惯于挑高球而且挑得很好的业余选手，尽管平时不大受欢迎，但却赢得很多场比赛。

13. 球鞋与服装

若资金有限，应先用于购买好的球鞋，好的球鞋减少跑动时对关节造成的损害。好的服装并不能帮你什么。

14. 失　误

出界比下网好。练习和比赛时，我支持这样的看法：宁可将球击出界，也不将球击下网。

15. 比赛与练习不同

初学网球的人一般都有这样的体会，平时练习可来回对抽多次，比赛时却打不出来，似乎发挥打了折扣。其原因在于，比赛时你都得在运动中击球，击球准备动作做得仓促，因为对



手在调动你，而且来球快慢高低变化多。这些都是平时练习出现较少的情形，因此比赛对你来说陌生，不是发挥打折。

16. 场地几何

网球的战术简单说来就是让对手击球困难，使自己击球容易。场地几何的概念，有助于你战术应用。如将你击球后球在对方场地的落点分别与你方场地两个边线与底线的交点连成线，就能预测对方回球的可能范围。你球击的越深，对方可回球角度越小，你就能轻松地回球。

17. 发　球

网球各种技术学有难易之分，应用发挥亦有难易之分。发球属学很难，但比赛中最容易发挥的技术，因它不受对手的牵制。

18. 做些专项训练

随球龄的增长，球越打越快，比赛越来越激烈，运用的高级技巧越来越丰富。但身体专项训练如没跟上，承受不了技术对身体素质的要求，于是上痛下痛，前痛后痛，手痛脚痛关节痛。一有比赛，各种护绷带、止痛喷剂充斥球场。因此，爱惜自己，做些专项身体素质训练吧！

19. 能与顶级选手一样好的技术

网球技术的特点在于懂得怎么做以后，还要有一定水平的人与你一起练习才能进步，一般说来与你练习的人水平有多高，

你的水平就可能到达多高。由于种种因素的制约，很多情况下你的技术永远无法到达顶级选手的水准。但有一项技术例外，那就是发球。练发球无需陪练，只要得要领，就一定能成功。此外，发球是一项提高了就立竿见影的技术。

20. 球星技术的相同点

网球球星的技术动作千差万别，但有一点是相同的，那就是球拍作用于球瞬间的动作。个人认为，对于爱好者来说，打球的注意力应集中在击球瞬间，去领会击球的感觉，而不是在被过份强调的引拍和收拍动作。

21. 大力发球

①加大屈膝度并腾起击球。屈膝在发球时向下并向后引球拍时开始进行。有的选手屈膝过程两脚间距离保持不变，有的选手则后脚向前脚移动。②抛球抛得前一些，并尽可能在高一点的位置击球。③极大地扭转臀部和肩部。有的选手转到背部都被对手看见。④充分利用手腕动作。

22. 网球教科书

对于网球教科书上的同一段描述，随着球龄和技术的提高，你会有不同的领悟和理解。而同一项技术，对不同球龄和技术的球员的要求也不尽相同。如底线抽击中的附加手腕动作，对初学者来说是大忌，而对有多年球龄的球员来说则是提高击球速度的一种很好的方法；底线抽击，初学者宜用关闭式步法，而高水平球员采用开放式步法则更有利。又如，高水平球员双打比赛应双上网，而一般爱好者双上网则很难赢得比赛。因此



球员不可不加分析生搬硬套教科书上的说法，也不必视教科书上的说法为金科玉律，应选择适合自己的合理的技术动作和战术。

23. 漂亮动作

要做出漂亮的网球技术动作其实很容易，只要四肢不僵硬，把动作做得很完整，而且随着击球后把身体重心前移就行了。但漂亮的动作不一定能击出漂亮的球来，初学者应采取实用主义，注意领会球拍击球瞬间的感受，学会击出好的球，而不是把功夫花在漂亮动作上。在初学者中常听见“某某的动作很漂亮”，而在高水平球员中则常听见“某某的球速很快，球路很刁钻”。

24. 击球位置

底线抽击中球拍击球瞬间的位置，对你击出球的质量有很大的影响，从高度上考虑，击球位置低较为有利；从前后上考虑，击球位置靠前较为有利。练习时最好养成击球位置上下前后相对固定的击球方式，以步法来保证击球位置，不要因懒得跑动而让击球位置随不同的来球变化。

（二）网球技术新理念

网球职业化、商业化的飞速发展，极大地推动了网球技、战术的飞速发展，同时也带动了一些观念、观点的更新和发展，而这些新观念、新观点反过来又将进一步推动网球技、战术的提高和完善。下面列举一些近期国际上对网球技术重新认识的新观点，供大家参考。

1. 正手击球

（1）旧观点：应直臂击球。

新观点：从拉拍、拍触球到随挥，肘关节都应有不同程度的弯曲。

很长一段时间里，我们教学过程中要求大家正手击球后把球送出去，肘关书要伸直，这样加大了手臂的线速度，击出的球也会更有威力。而现在的新观点认为：击球威力的大小不在于屈臂直臂，随着球拍制造工艺的进步，击出大角度的球成了取分的主要手段，而直臂打球使身体不稳，不利于还原第二次击球。

（2）旧观点：击球点越早越好。

新观点：不同来球要有不同击球点。

“把击球点往前放，早点击球”，这是网球场上教练常向队员说的话，现在证明它不适用于所有击球。如果你是西方握拍



拉上旋球的话，你的击球点应该放在身体的侧面，上旋高球也一样。总之，你要想打旋转多一些的球，就应该晚点击球。辛吉斯、库尔尼科娃、伍德福德等击球时球点都很靠后，击出的球有强烈的旋转，这样的球稳定性高，而且落地弹起很高，对手不易回击。

(3) **旧观点：**拉拍、击球、随挥之间可以有停顿。

新观点：整个动作一气呵成。

如果你不是初学者的话，就应该忘记初学网球时的①拉拍、②击球、③随挥，好象做广播体操一样，动作间有停顿，难以击出最有威力的球。

只有从拉拍至随挥一气呵成，没有丝毫的停顿才能发挥你最大的潜能，如果你能做到这一点，你的球技会有一个很大的飞跃。

在世界网坛上，张德培和里奥斯做得非常出色，他们的拉拍很晚，但动作连贯，对手难以判断球击向何方。

(4) **旧观点：**击球前要先侧身。

新观点：来球前只要转肩就行。

以前我们大家打球的一般要做到侧身、转腰，而今天我们则叫大家注意转肩。我们做一个实验：把一个篮球从身体侧面推出去，怎样能推得远些呢？试试一次转腰不转肩，一次转肩不转腰，你很轻松就会得出结论的。

(5) **旧观点：**击球时拍头不能低于拍柄。

新观点：拍头低于拍柄也能击球。

过去我们认为击球的拍头低于拍柄击出的球没威胁，这样如果来球低就只能使劲蹲下打，但这对第二次击球很不利。现在我们认为拍头可以沉下来打低球，只要把击球点稍向后移，在身体的侧前方就可以拉出上旋球，很有威胁。

2. 反手击球

（1）旧观点：球拍碰到球后继续顶5个球的距离。

新观点：球从球拍的甜点通过。

事实上当球碰到拍子的一瞬间，球已经离开了拍子，不可能使拍子顶5个球的距离，如果要使拍子顶5个球，打出的球将不带旋转，这样的球容易下网，或者容易出界，所以打反手的球应从拍子的甜点通过，然后向上随挥，这样的球既有上旋，又合乎生物力学的要求。

（2）旧观点：反手的削球有稳定性、进攻性。

新观点：反手也应该打进攻性的抽球。

随着网球器材和技术的不断革新，曾经在80年代末90年代初盛行的反手削球已经不能适应现在激烈的网球比赛，这种防守型的打法，是在自己不失误的基础上让对方失误，但削球速度慢，空中飞行时间长，对手有充分的时间准备，而反手的抽球速度快、角度大，也可打出很小的角度，直接得分，现在世界网坛中男子几乎反手没有打削球的，女子中也只有诺沃特娜打削球，因为削球慢，有足够的时间上网（诺沃特娜是上网型选手，她的网前相当出色）。

（3）旧观点：球跳到最高点，垂直速度为零时击球。

新观点：打球的上升期。

球跳最高点时它的合速度最小，这时打球威力最大，稳定性高。这是以前的观点。现在许多优秀选手用西方式的撞拍打出有强烈的上旋，球跳得通常比人高，这样再用旧的观点打，不光是反手，还包括正手、接发球，都占不到便宜。

（4）旧观点：手上起泡的选手一般球打得好。

新观点：手上不起泡的选手可能才是真正优秀的。



打球时有的人会用自己手上的茧子来夸耀自己训练的刻苦、球技的出色，其实真正出色的选手，手上可能没有茧子，因为在打球时如果球没能打在拍子的甜点上，拍把就会在手中转，这样手就会起泡，所以一味刻苦地练习不一定会得到预期的效果，还是应先掌握技术，再刻苦练，这样才能事半功倍。

3. 发　球

(1) 旧观点：发球全身使劲，才能发出速度最快的球。

新观点：发球前全身放松，动作自然。

在过去人们为了能发出大力的发球，全身紧绷。现在我们的观点是：发球前身体放松，动作自然，有弹性，有余地，这样的发球稳定性高，自然威力也大了。

(2) 旧观点：发球时注意手腕的鞭打动作。

新观点：在转动肩的同时做鞭打的动作。

人们的动作全部都是大关节带动小关节，发球也要遵循这个道理，在转肩的同时做搔背、抽拍等细节动作才能得到事半功倍的效果。

(3) 旧观点：击球点越高越好。

新观点：在最高点打球没有道理。

发球的击球点越高越好，可能有许多网球选手都是这样认为的，这好像已成为一个常识被大家接受，事实上这样是没有道理的。

如果手臂要完全伸直打球，这样手臂、手腕将失去弹性，难以发力，所以，击球时肘关节应微屈，身体前倾，在最适合自己的击球点击球。

(4) 旧观点：击球后压腕前臂“内旋”。

新观点：击球时脑子中不要想“内旋”。

需要全本请访问 www.ertongbook.com