

# 学会网球这两项技术,掌握赛场主动权

本报记者 洪 漩



## 从“手臂发力”到“全身发力” 蹬地转体成关键纽带

黄中俊告诉记者,打网球时,首先准备姿势要稳定、灵活,避免“站得太直”或“脚步太僵”。正确的准备姿势应该是:双脚略宽于肩、膝盖微屈、上身微前倾、重心落于前脚掌。这个姿势看起来像重心前倾的蹲马步。

其次,网球击球的力量来自身体转动产生的“扭矩效应”——如同拧紧的发条突然释放,转体正是将下肢、核心、上肢力量串联起来的“传动装置”。

这一步的重要性体现在以下几个维度。第一,击球力量最大化,让全身成为发力源。“专业选手的击球力量,便极大地来自下肢蹬地与转体的联动。击球前,通过“转髋转肩”将身体侧对

球网(如正手击球时,左肩对准来球方向),此时核心肌群(腰腹、背肌)处于“预拉伸”状态,如同拉开的弓;击球瞬间,下肢蹬地发力,带动髋部先转,再传递到肩部、手臂,最终通过球拍将力量“甩”出——这个过程中,转体扮演了“力量传导桥梁”的角色,让全身力量集中于拍面,实现“鞭打式击球”。“从引拍时的充分转肩,到击球瞬间髋肩的同步转动,再到随挥时的完全蹬地转体,力量传递毫无损耗,这也是打出强劲平击球的关键。”第二,优化击球角度,扩大“有效击球范围”。当来球偏向身体左侧(正手位),充分转肩可让球拍后摆幅度更大,击球点更靠前;若来球稍远,通过蹬

地转体带动身体前倾,能延伸手臂击球距离,避免因“够球”导致的动作变形。而反手击球(尤其是单手反拍)对转体的依赖更强:转肩不充分会导致击球点过晚、拍面控制不稳,而完整的蹬地转体(从侧对球网到击球后正对球网)能让反手击球更稳定,甚至打出刁钻的斜线球。第三,稳定身体平衡,避免“击球后失位”。网球击球是“动态平衡”的过程,蹬地转体的节奏直接影响身体稳定性——若蹬地转体过快或过慢,易导致击球后重心偏移,无法快速衔接下一拍。而蹬地转体能让重心自然跟随身体转动,击球后迅速回归“中立站姿”,为下一次移动做好准备。



教练名片

### 黄中俊

2017年,第十三届全国学生运动会网球男子单打第一、双打第一、团体第一;

2018年,全国大学生网球锦标赛男子单打第一名、团体第一名;

2019年,首届中国大学生网球精英赛男子单打第一名。



## 从“被动接球”到“主动掌控” 步伐为赛场基石

如果说蹬地转体决定了“击球质量”,那么步伐则是“能否找到好的击球点”的关键所在。黄中俊认为,步伐的核心价值,在于让你始终处于“舒适击球位置”,掌握赛场主动权。

“找到最佳击球点,才能决定击球的有效性。”在黄中俊看来,网球的“最佳击球点”(以正手为例)通常在身体侧前方、腰部高度附近。这个位置既能充分转体发力,又能灵活控制拍面方向。而步伐的作用,就是通过快速移动,将身体调整到这个“黄金位置”。

若步伐滞后,来球会落在身体后方,此时只能勉强“够球”,无法转体发力,回球要么软弱无力,要么直接

出界。若步伐过急,来球落在身体前方,则会因身体未站稳,导致击球失误。“此时球手可以采取经典的‘分腿垫步’,每次对手击球后,双脚快速小跳、重心提起,这一步是为了快速启动,随时向左右前后四个方向移动,避免错过最佳击球时机。”黄中俊说,步伐不仅要服务于“当前击球”,更要为“下一拍”铺垫。

以“红土之王”拉菲尔·纳达尔为例,其核心优势之一就是“超强的移动能力”。他的步伐小而碎、移动快,能通过连续的交叉步和滑步覆盖整个底线,即便对手打出大角度球,他也能通过步伐调整找到击球点,从而将防守转化为反击。

他指出,正确的步伐还可以减少身体损伤,避免“代偿性发力”。在他看来,业余选手常见的膝盖痛、脚踝痛,很多时候并非运动过量,而是步伐错误导致的“身体代偿”。比如:为了够到远球,不移动脚步,而是强行弯腰、伸腿,导致腰部或膝盖承受额外压力;移动时步伐过大、落地不稳,导致脚踝扭伤;击球后不调整步伐,重心偏移,下一次移动时只能“单脚发力”,增加关节负担。因此,如小碎步调整重心、交叉步横向移动、跨步击球后快速回位等正确的步伐,能让身体始终处于“平衡发力”状态,减少关节压力,降低受伤风险。

## 面面观

### 童航宇

杭州T点体育俱乐部网球教练

网球转体不是“单纯的身体扭转”,而是“下肢蹬转带动躯干,躯干带动上肢”的连锁发力。通过转体将身体重心从后脚转移到前脚,储存动能;转体过程中调整身体朝向,让拍面在最佳位置(身体侧前方)触球;转体后随挥跟进,避免身体因惯性失衡。

### 王英婷

杭州网球协会专职人员

初学者可采用“大陆式”握拍法进行颠球,通过抛接球、颠球、拍面控球等练习,熟悉球的运动轨迹和节奏。

