

网球

可以玩到80岁的智慧游戏



记者 李尚

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

2

全身肌群协同作战

“网球是少有的‘三维运动’。”刘明权解释，正手击球时，腿部蹬地、核心扭转、肩部外展、腕部固定同时发生，相当于完成了一次“全身抗阻训练”。他展示小腿肌肉线条：“每次急停变向，都是对股四头肌和腓肠肌的深度刺激。”而一场1.5小时的单打比赛，包含短跑（救球）、冲刺（上网）、慢跑（底线对拉）等多种强度切换，这种间歇性运动模式能让心肺功能提升效率比匀速有氧运动高30%。

更令人意外的是关节健康的“反向保养”。“很多人担心网球伤膝盖，其实正确发力反而能强化关节。”刘明权演示“开放式站位”：膝盖微屈，重心前移，通过髋关节转动带动身体，避免膝关节过度承压。

当身体适应了网球的节奏，技术瓶颈随之而来。刘明权的球技曾卡在4.0评级（业余中级）长达两年，反手切削总下网，高压球缺乏杀伤力。通过一次次视频分析和教练指导，他发现了突破口。



3

“学会用脑子打球”

“传统双反容易陷入‘手臂发力’的误区。”刘明权开始调整握拍方式，这一调整都是在大量的练习中慢慢找到感觉。此外，击球时，通过转肩带动大臂，像鞭子一样甩动小臂。“现在在我的反手能打出5公里/小时的球速，比正手还快。当抛球点、击球点、重心转移点形成三维同步时，发球就像按下快门一样自然。”

刘明权说，掌握网球这项运动也是不容易的，仅一

个发球动作就要无数次练习。因此，在练习过程中，不能盲目训练，还要善于思考分析每个动作的准确性。技术精进后，刘明权开始思考战术层面的升级。“要学会用脑子打球。”他说，特别是在比赛中，与其追求制胜分，不如通过大角度调动对手跑动，制造体能消耗。例如，当对手在反手位时，他会打重复落点，等对方习惯后突然变线，这种“预期违背”战术胜率很高。

4

值得坚持一生的运动

“曾经输球会让我失眠，现在我会复盘但不会纠结。”刘明权说，“网球教会我，失败不是结果，而是改进系统的输入信号。”

球场也是社交实验场。刘明权发起过“盲盒配对赛”，随机抽签组队打破固有的组合；组织过“无声网球赛”，全程用手势交流让听障人士参与。“运动本该是无障碍的。”面对年龄增长，他还制定了“可持续球龄计划”：每周减少1次高

强度对抗，增加2次技术打磨；改用软式网球，降低关节压力。“网球不是青春饭，而是可以玩到80岁的智慧游戏。”

如今在网球场上，刘明权经常指导其他网球爱好者。小球弹跳的轨迹，串联起不同年龄、职业的身影。这项运动的魅力，或许正如他所说：“它让我们相信，只要还能跑动，只要球还在飞，人生就永远有修正方向的机会。”

小贴士

初学网球的时候打好基础很重要

1

不要追求速度和力量，稳定就好。

2

动作框架正确，找准发力的感觉更重要。

3

球速快慢不重要。要学会“控球”，慢节奏地打回合球。

4

好的步伐能让你快速到位，打出更好的击球。多练习步伐，比如米字跑动练步伐，前后交叉步。

本版图片均为资料图片