

網球訓練圖解

TENNIS TRAINING



莊健明編著・香港萬里書店出版

網球訓練圖解

莊健明編著

香港萬里書店出版

網 球 訓 練 圖 解

莊健明編著

出 版 者：萬 里 書 店 有 限 公 司

香港北角英皇道486號三樓

電話：5-632411 & 5-632412

承 印 者：金 冠 印 刷 有 限 公 司

香港北角英皇道499號六樓B座

定 價：港 幣 八 元

版權所有 * 不准翻印

(1976年5月初版·1982年5月重印本)

目 次

第一章 網球基本技術	1
球和球拍的選擇	3
場地和計分辦法	4
球拍的握法和擊球點	5
擊球動作的分析	9
(1)揮動球拍	9
(2)轉移重心	11
(3)注視球的動向	12
(4)保持平衡	13
(5)步法	15
反彈球打法	18
正手打法	20
反手打法	26
怎樣練習反彈球打(抽)法	36
截擊球	39
正手截擊高球或低球時的比較	40
反手截擊高球或低球時的比較	44
半截擊時正手和反手的比較	48
貼身球的打法	50
截擊的練習法	50
發球	52
發球的種類	52
發球時球拍的握法	53
發球時兩腳的位置與步法	53
揮動球拍	54
拋球和擊球點	55
平擊發球	58
切削發球	60
旋轉發球	62
發球的練習法	66
扣球	67
標準扣球法	67

跳躍扣球法.....	71
反彈球扣球法.....	72
扣球的練習法.....	75
特殊的姿勢.....	76
第二章 網球基本戰術	79
單打的技術	81
接發球戰術.....	81
上網戰術.....	84
高球戰術.....	90
越擊戰術.....	92
破網或稱落地球.....	92
雙打的技術	94
從發球跑向網邊.....	96
從接球跑向網邊.....	98
搶打.....	100
搶打動作.....	101
第三章 作戰計劃	103
單打的作戰計劃	105
要了解自己最擅長的打法.....	105
攻擊對手的弱點.....	105
爭取主動.....	106
要爲了爭取最後勝利努力到底.....	106
雙打的作戰計劃	107
誰打左？誰打右？.....	107
保持發球得分的原則.....	107
組成.....	107
不能保持發球得分時的對策.....	109
怎樣擊破對方的發球.....	110
利用自然環境的作戰計劃	111
太陽.....	111
風向.....	111
氣溫.....	112
網球場的種類及其乾濕的程度.....	112



第一章

網球基本技術

球和球拍的選擇

網球和別的球類不同。一般的球外表總是光的，像籃球、足球、排球、乒乓球等；而網球的外表却是毛茸茸的，它是由兩塊相同面積腰圓形的羊毛毡織物交叉覆蓋在球胎上，看起來樣子有些特別，是白色的、毛茸茸的一隻小球。

一般練習時，可以用兩隻網球交替使用。網球的正常使用期是比較短的，在外面的毡毛磨光以後，還可以用來打牆練習基本動作。

網球拍有多種多樣，其不同處在於拍子的重量和握柄的大小，這在每隻球拍柄上都有注明。較重的球拍能夠抽擊出攻勢兇猛的球，也能抵擋對方的重球，但使用者必須有巨大的臂力，因此應根據自己本身的條件去選擇一隻適合自己力量的球拍；否則，如果球拍太重，就會力不從心，效果反而不好。除重量恰當外，其次還要考慮握柄大小的問題，每個人的手型大小不同，要根據自己的手的大小來選擇球拍。這只要掌握一點，就是把手指伸展鋪平在球拍柄上，基本上能箍住球拍，大拇指壓在中指的指甲上，沒有空隙的感覺，那樣就適合了。

球拍需要穿弦，用富有彈性的

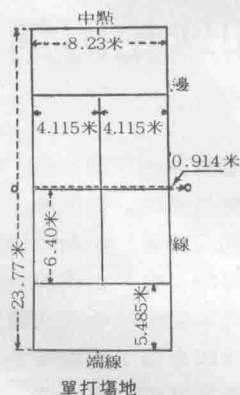
弦去擊球。弦有羊腸弦、牛筋弦、尼龍弦和比賽弦等幾種。羊腸弦、牛筋弦和比賽弦的彈性都很好，不過容易打斷，逢到陰天或雨天特別容易斷。尼龍弦比較結實，但彈性不如以上幾種弦。

場地和計分辦法

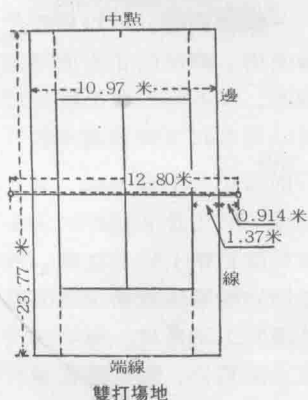
網球運動有單打和雙打。在場地長度上，單打和雙打是一樣的，不同的地方是在寬度上，雙打線比單打線略寬。單打所用的球網長10.06米(m)，將網張掛在中央離邊線0.914米以外的網柱上，網柱高為1.07米，網的中央高為0.914米。

網球比賽的計分辦法不同於其他球類運動項目，比較複雜。先說勝負的基本單位。當運動員輪流把球打到對方場區內，只允許球落地一次或是不落地即打，如果不能把球打過網去，或是出界，或是兩次落地，這種情況就算輸一分。

單打比賽，先由運動員挑發球權或挑場區，挑選到發球權的一方先開始發球，稱為發球局。一局至少要打到四分或三平以後超過對方至少兩分時，即判為贏得一局。譬如，甲方發球連贏四球，就是贏了一局，以一比〇領先；如果雙方打到四比三，就要繼續打到五比三才算結束第一局。這和乒乓球二十平之後必須再要連勝兩球的規定是一樣的。甲方發球局完後，第二局由乙方發球，計分方法不變。發球局輪流交替進行。贏者至少積累到勝六局或五局平以後，超過對方至少



單打場地



雙打場地

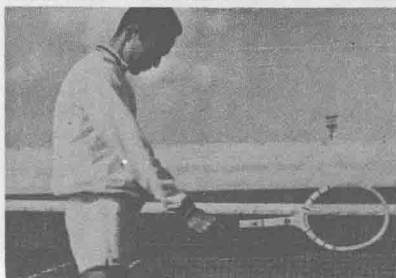
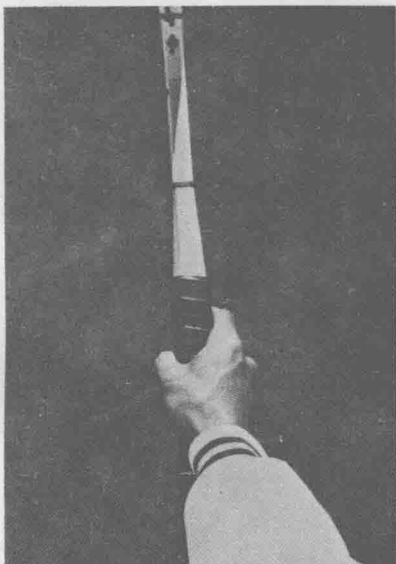
兩局時則為贏得一盤。根據比賽規則，男子五盤三勝，女子三盤二勝。

雙打比賽，計分辦法和單打一樣。發球由四名運動員輪換進行。網球的雙打和乒乓球不同，它可以允許一個運動員連續擊球，不作失分計算。

球拍的握法和擊球點

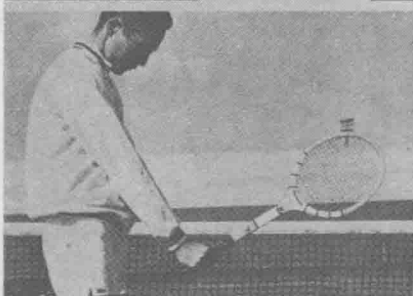
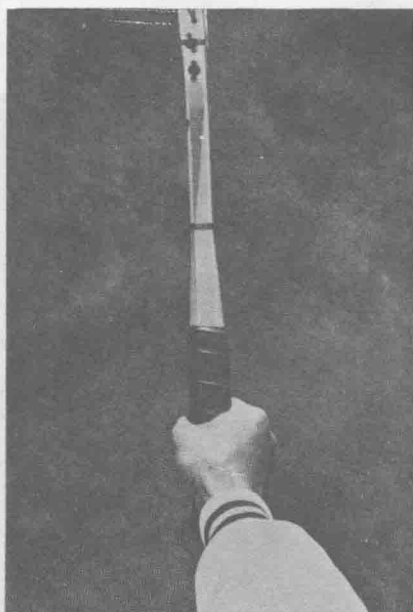
學打網球，首先要和球拍接觸，採用什麼握法較好，這是開始打網球的人面臨的第一個問題。如果隨便握着球拍便開始打，經過一段時期之後，再要改換另一種握法是一件頗費時而且也很吃力的事情，因此，從開頭就要小心掌握。

雖則球拍的握法大致上有下面將要介紹的三種，但最理想的還是按自己的臂力、腕力、握力，以及對打球的位置和球拍的擊球點等等加以考慮之後，才決定一種最適合自己的獨特的握法。不過，便於正手的握法未必便於反手。



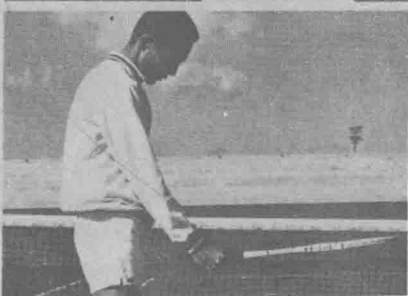
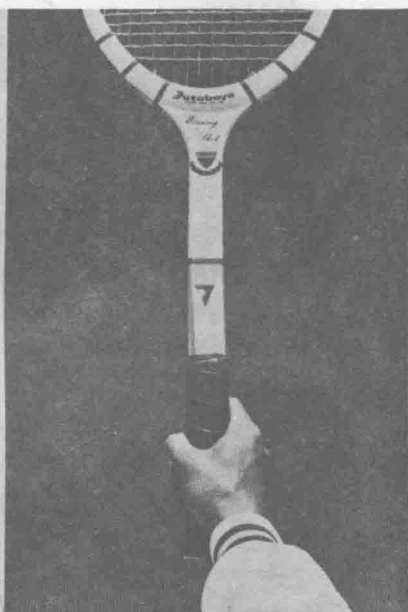
▲東方式（Eastern grip）

球拍面與地面成垂直狀態，主要以大拇指、食指和中指握緊球拍的柄，而無名指（第四指）則半貼半離，有如握手時的握法。因此又名Shakehand grip。由於球拍柄和手掌緊貼部分的面積大，容易傳達手力。這種握法是現代網球界的主流。



▲歐陸式 (Continental grip)

雖則和東方式一樣，使球拍面向地面垂直，但食指、中指、連無名指（第四指）也緊貼球拍柄。因此，球拍柄和手腕的角度近乎直角。又名Hammer grip。手腕有力氣的人用這種握法，就可中途不必改用其他握法來進行任何一種擊球，但不適合於缺乏這種力量的人。



▲西方式 (Western grip)

按球拍面與地面平行的狀態，從上面握緊拍柄。這是一般軟式網球的握法，軟式的打法是無論正手或反手都以同一面擊球。在打反彈球（Ground stroke）時，尤其可以正手打出強勁的上旋球，但對截擊或處理低飛的來球則極不方便。



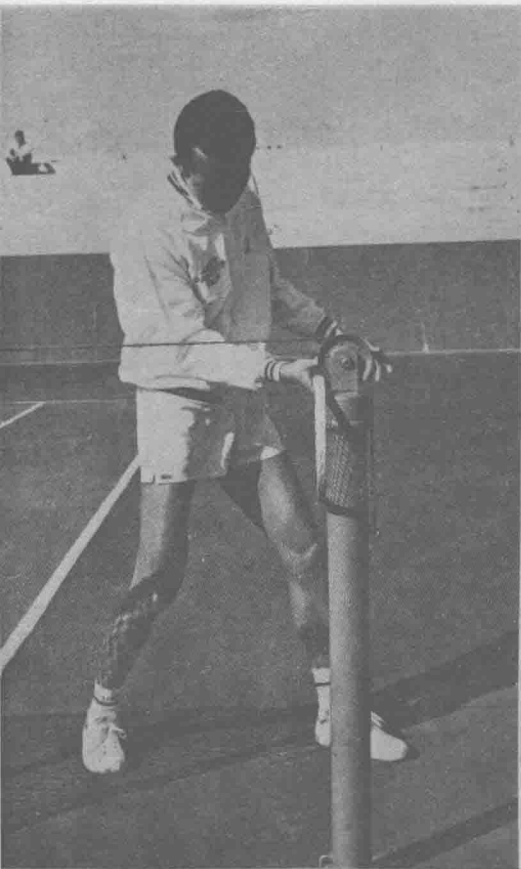
▲橫握法的擊球點



▲歐陸式握法的擊球點

如上面的照片所示，對着球場上的架網柱，握着球拍試用力推一推吧。再把兩腳的位置改換幾次，就一定會發現有一個位置最適宜於把力量集中於球拍，這時就按這位置一方面保持球拍和網柱接觸不離，

同時把身體扭回原來的位置。這樣便可發現到：在這兩腳之間的位置，恰好是腹部正對着球拍和網柱接觸的一點，這就是你的「擊球點」了。握法愈「深」，則擊球點愈接近左脚，愈「淺」則愈接近右脚。



▲西方握法的擊球點



▲反手的擊球點

反手時的擊球點也應按同樣的方法找出來，而且應經常留意在這擊球點進行打球。同時，亦應記住對球所飛去的方向和兩腳間的直線平行之時，就是最方便用力的位置。

擊球動作的分析

每一個擊球動作，大致上有下列五個因素：

(1)揮動球拍

1.拉拍 (Take-back) ……把球拍拉向身後，準備擊球。

2.揮拍 (Forward swing) ……把拉向身後的球拍向前拍出。

3.擊球 (Impact) ……擊中球時的一剎那間。

4.揮送動作 (Follow through) ……擊球後球拍繼續向前推送的一段動作。

(2)轉移重心

以擊球為中心，把身體的重心自後腳移向前腳。

(3)注視球位

集中精神注視球體本身。

(4)保持平衡

為了使擊球的揮動和重心的移動準確而且恰當，經常要保持身體（姿勢）平衡。

(5)步法

調動腳步的步法。

上述五項之中，無論對其中任何一項稍有疏忽，都不可能打出一個好球。一定要經過完整的步驟才可以打出一個合心意的球來。

如果經常有失球的事情發生的

話，就應想起這五個步驟，對每一個步驟都要加以檢討。那末，一定會發現有錯漏的地方。一經發現，就得小心加以練習。不然的話，可就永無進步之望了。

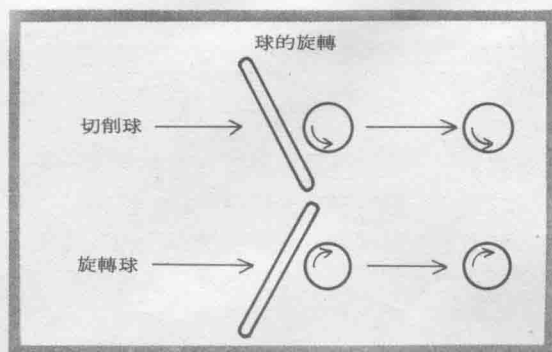
茲將各項步驟分別詳述於下：

(1) 揮動球拍 (Swing)

大凡擊球，最重要的是揮動球拍的動作。要是沒有按照原則進行，就決不可能把球打到心目中想打到的地方。

1.拉拍 (Take-back)

關於這個動作，最要緊的是除了為着握球拍所需的力氣之外，更不應使用其他多餘的力氣。肌肉過於緊張、或肩膊用力過度等現象，均非擊球時用力過度所致，而是把球拍拉回身後時過於使勁而獲致的結果。從絲毫沒有用力的狀態轉向擊球時集中全力於一瞬間，這種打法才是最有效的。這和使鞭的動作極相似。此外，還有一點值得注意的，那就是不要把球拍拉得太後。如果有充分的時間來扭轉腰部、肩膊，或移動身體的重心時，則球拍的揮動範圍愈小愈好。現代的網球



技術以爭取速度為主，倘若球拍揮動過大，就可能趕不上拍回來球了。

2. 揮拍 (Forward swing) 和 擊球 (Impact)

這兩個動作都必須有相當的握力和手腕部分的力量。爲了要克制來球的來勢，一定要牢牢固定球拍擊球的一面。這時，如果球拍的角度稍有變化，就會引起很大的誤差。由於初學者握球拍時大多不夠穩定，所以更應經常留意，使球拍在擊球時盡量和來球成直角才好。

對來球回以旋轉的動作，也是在這向前揮動球拍的階段中形成的。

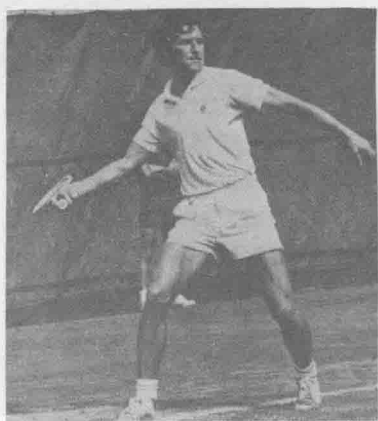
這動作不單只在拍球時才調節，而是在開始揮動球拍時早應以一定的角度來揮動，一定要牢牢記住這樣做才可使打回去的球旋轉。

我們常常看到很多初學打網球的人，以爲盡快地向前揮動球拍，

就可以打出強勁的球而拚命單靠臂力來揮動球拍；其實，揮動球拍的速度彼此相差並不甚遠。因此，如果你想打出強勁的球時，就應按一定的速度揮動球拍，而把重點置於移動身體的重心或扭轉腰部等的動作。

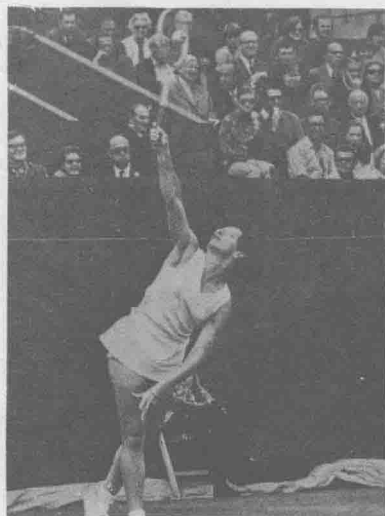
3. 揮送動作 (Follow through)

如果以爲擊中了球便可就此了事，那可就大錯特錯了。揮送動作恰好相當於槍砲等的槍身或砲身。步槍之所以較手槍更具威力而且命中率更大，是基於槍身之長短，這是人所周知的事實。因此，揮送動作（時間）越長，則威力越大，而且也更為準確。通常看擊球的時候，似乎球拍和球接觸只不過是一剎那間的事，實際上，球拍和球接觸的一段時間遠較人們所想像者爲長。按揮動球拍的距離來看，初學者在擊中來球之後，大約還會繼續向前

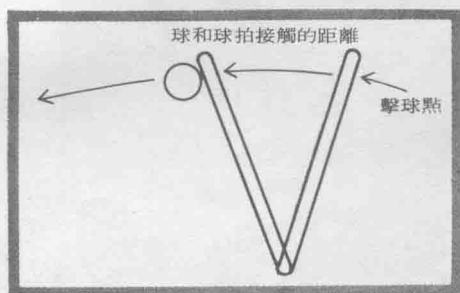


▲把體重完全放在右腳，準備把體重逐漸移向前面進行擊球的科德斯（捷克）。

金夫人（美國）的發球姿勢。直至球拍擊中球體為止，一直眼不離球。技術可謂登峯造極。▼



揮送8cm（3 $\frac{1}{4}$ 吋）左右，而一流球手則可以揮送30cm（約1呎）藉以打向自己要打到的地點，在這一段距離內，球拍和球仍然保持着接觸的。由此可見揮送是一個不可草率從事的動作。這一點，揮送和拉拍的動作恰好相反，應盡量增大或加長其距離，而把球拍送往要打到的地點的方向。



(2) 轉移重心

縱使球拍的揮動非常得當，如果身體的重心未能隨之而轉移的話，那末所打出來的也只不過是一個死球而已，絲毫不能發揮威力。我們常以「有份量」一語來形容某一種球，所謂「有分量的球」不外就是指充分負有重心的球而言。要使球能夠增加速度的也全靠轉移重心。自右腳轉向左腳或相反，一定要對準恰當的方向轉移。這一點將在各項中分別進行解釋。



▲尼科勞斯（美國）的一下猛擊。
在打出去之後，視線還留在該球的
原有位置。這種狀態是值得初
學哥爾夫球的人學習的。

(3) 注視球的動向

注視球的動向說來容易，其實並不那麼簡單。無論怎樣出色的球手，也常會因疏忽了一瞬間——雖只不過 $\frac{1}{100}$ 秒或 $\frac{1}{1000}$ 秒，而至打錯球的。這是由於過份關心對手的動作，或則在擊球後即想看望對手的球場等心理上的原因造成的過失。打高爾夫球的時候，在拍完球之後，視線還應集中於該球原有的位置才算

合乎標準。不然就不能說對該球曾經貫注全神。打網球的時候也不必心急見球就打，每當擊完一球，也應在一瞬間把面部瞧着擊球點，如果日常也能留意到這一點，久而久之，自可清楚看到球的動向了。不過，若是突然地看球，就會在擊球的一剎那間移開視線，因此，初學者最好是拚命注視球面的商標記號或縫接處的線條。

爲了訓練對球集中視線這一門工夫，如下面照片所示，可按拍皮

▼像拍皮球那樣進行練習。

