



小網球

波·姆·馬丹斯基著

人民体育出版社

17
8

目 錄

一	一項新的球類運動的產生.....	1
二	小網球的意義.....	3
三	在什麼地方比賽，怎樣比賽.....	5
四	比賽技術.....	14
五	比賽戰術.....	26
六	教學和訓練.....	32
七	教學用的準備性遊戲的規則.....	49
八	訓練課.....	54
九	小網球運動部.....	59
十	怎樣組織和舉行比賽.....	62
附	錄.....	66

一 一項新的球類運動的產生

1951年的春天我永远会記得的，回想起來正像現在一樣。從隊列中走出來一個男孩子和一個女孩子，身穿着運動衣。他們就是列寧格勒 255 中學的學生奧列格·菲拉托夫和列寧格勒音樂學校的女學生埃瑪·薩烏蒂娜。我們和年輕的運動員握手，並向他們祝賀。奧列格·菲拉托夫和埃瑪·薩烏蒂娜是列寧格勒首屆小網球比賽的冠軍。

一年以前在列寧格勒和其他許多城市里出現了首批的新的球類運動——小網球運動員。其中有成年人和小孩子，等級運動員和初學者，中小學生和大学生，腦力勞動者和工人。這一項新的球類運動很快地得到人們的承認。

運動員興奮地相信了，小網球的誘惑力並不亞於網球。比賽規則簡單，運動用具花費不大，建造場地也不複雜，因此小網球運動員——新的球類運動選手的數量就有了增加的可能。

小網球是怎樣產生的呢？

蘇聯著名的網球運動員恩·奧澤洛夫、葉·庫德里亞夫切夫、埃·涅格列別茨基、特·娜利莫娃、德·謝紐奇科夫、斯·別利奇-格伊曼和其他許多運動員從小就開始用木拍打球，當他們後來用弦拍之後，使他們就更容易地掌握了擊球

的技術。

我決定和學生們進行幾次試驗：首先給他們絨上的較鬆的球拍做試驗，發現他們擊球較準確而又正確。有一次上課時我帶了一把塑料做的絨拍，這種球拍感应力不强，因此訓練進行得更有成就，這樣我就最後決定用木拍來訓練。

利用木拍可以更容易調整擊球的力量，這是很明顯的，因為運動員能夠更好地感觸到球。

下一階段就是教給初學者用木拍打球。

學習的學生約有 500 人。在訓練當中我觀察了他們學習的成績，逐漸就找到了初學者所以掌握網球技術很慢的一個最主要的原因。

最主要的原因在於絨拍的感应力太强。用過這種球拍的人就會深刻地体会到球是飛出得多快，飛出的方向改變得多大，把球送到需要的方向是如何困難。這種情況當然使初學者陷入僵局，同時為他們造成了不可想像的困難：他們沒有辦法用肌肉感覺到絨面的感应力。

用木拍擊球，球大約飛出 12 公尺遠。如果比賽時用絨拍擊球，飛出的距離要遠一倍（在使用同樣的力量擊球的情況下）。

因此小網球球場的面積長 12 公尺，寬 6 公尺。這個尺寸建造起來是非常便當的。在學校和少先隊夏令營里，在花園和公園里，在工廠的附近均能建造。

到冬季的時候，小網球能夠在規模不大的體育館內比賽，但預先要準備好幾個網球或普通的橡皮球和排球網。

二 小網球的意義

球類運動在體育教育制度中佔着重要的地位，因為它能幫助人們培養必要的體質和品質：耐久力、灵敏、速度、力量、頑強、不屈不撓的精神。

這項新的球類運動——小網球也可幫助達到這個目的。

小網球運動員不會覺察到自己是正在進行着一系列有益的身體練習。事實上，這項運動的價值在於它富有各種各樣的動力動作。

運動員應該做各種不同的動作，在比賽期間他必須得跑、跳、快步走，轉身、屈体和從各種不同的位置上擊球。

從事小網球運動能使肌肉群有很大的負擔量，因為做完一種動作接着就做另一種動作：跑後就突停或者跳躍，隨後揮拍擊球，然後換位、發球，等等。

如果運動員不因運動時間過長而感到疲勞過度，所有這些動作定會使他們懷着輕鬆愉快的心情而稍有倦意地離開球場。

小網球運動員應該迅速猜測出對方的企圖，並決定如何更好地反擊，選擇怎樣的方方向進攻。比賽時的情況是瞬息萬變的。

小網球比賽時，每一步都必須經過深思熟慮。這樣可以發展灵敏、机智、善於迅速採取必要的決定的能力，並可培養冷靜沉着的品質。

当然，每个運動員都是懷着战勝對方的願望走進球場。但是要達到这种目的並不容易，特别是当遇到勁敌的時候。这样，在緊張的比賽中，運動員也就培养着自己的戰鬥意志。

这样一來，就得出幾個結論：小網球能够增强肌肉系統，鍛鍊心臟，使得身体灵活和協調；此外，还能培养意志、耐久力和灵敏。

目前，在我們面前擺着一件巨大而現實的任务——吸引我國年輕的公民——七、八歲的小孩子，一年級和二年級的学生参加運動。

从这样小的年齡就給小孩子進行体育教育，对訓練新的運動健將具有巨大的意义。这些新的運動健將在國際比賽中將高举起苏联運動的旗幟，並能以新的運動成就為我們偉大的祖國增光。

小孩子和少年很喜愛球類運動，小網球是吸引我國青年参加運動部的一种極好的方法。

網球幾乎對年紀小的孩子是不大合適的，他們很难学会在面積很大的球場上比賽，不容易掌握技術，也不善於使用感应力很强的絨拍；而小網球就不会有这样的困难。

通过幾次訓練之後，就能够学会打小網球，甚至不要教練員的帮助也能独自学会。这是網球所不能做到的。

小網球的規則既簡單，小孩子又易懂。它的規則好像排球一样。甚至技術也很簡單。經驗証明，七、八歲的小孩子就能容易地学会小網球的技術。

應該估計到由於怕身体負擔量过大，初中一年級的学生不能像年紀較大的同学既能参加打排球，又能参加打籃球。

但要知道，小孩子是喜欢也希望互相比一比力量、灵敏性和其它。

看来，小网球是適合於小孩子的一项唯一的球類运动，因为它不致引起身体負担过重的危險。

小网球是能够而且应该为网球健將培养出大量的接班人。

初学者经过一年、二年，或三年的学习，仍然不能应用战术方案；这並不是一樁秘密，因为他们差不多还不会准确地擊球。

小网球学起来很快。一般在第三課中即开始学会技术和战术。举行网球比赛時，学过小网球的運動員在战术上顯著地比沒有经过小网球訓練的对方要强。

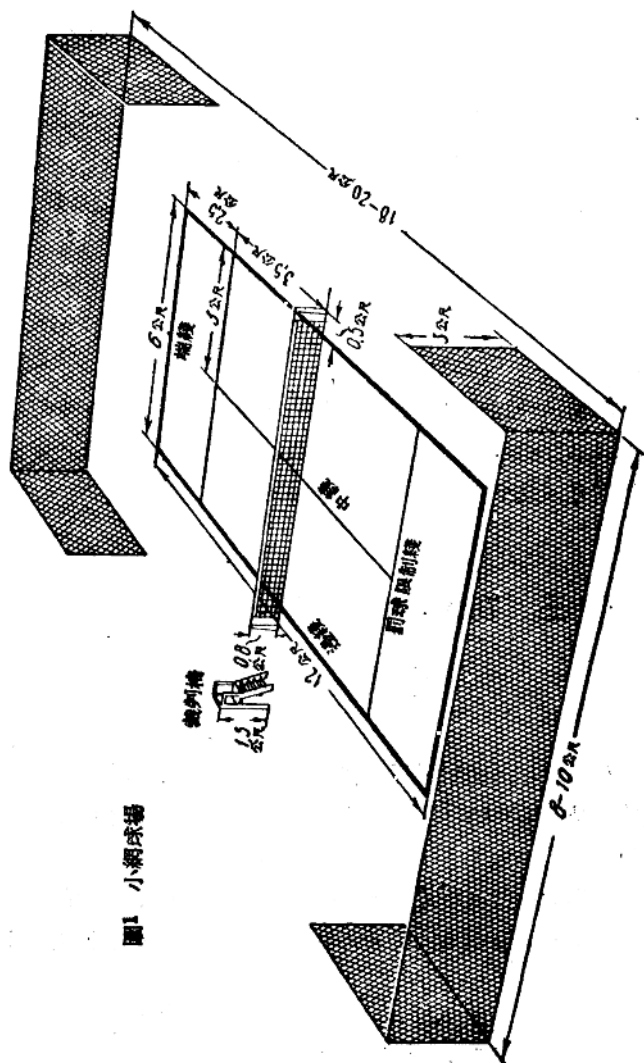
三 在什麼地方比賽，怎樣比賽

球 場

在学校和房屋的附近，在院子裡和草場上選擇適合的小网球場是不困难的，甚至籃球場或排球場也能当做小网球場用的。

球場的覆盖層可能是土質的和草地的，也可能是柏油的和混凝土的。最主要的是選擇的場地要乾，使之場地不積雨水。

球場要平，應該剷平小丘和填平坑，之後搗固場地並薄



薄撒上一層沙子，然後進行割綫。

比賽場地的面積為長方形：長12公尺，寬6公尺。為了運動員便於移動，球場週圍應留出一些空地方。這個地方的土壤應該和比賽場地的一樣。因此球場的面積必須長18公尺，寬8公尺；或長20公尺，寬10公尺（圖1）。用油漆或用稀薄的石灰漿把球場割整齊——邊綫長12公尺，端綫長6公尺。球網張掛在球場的中間，將球場分作兩半。球網與端綫平行。在長方形內沿着網的兩邊，距球網3公尺半處，畫有6公尺長的發球限制綫，與球網平行。在發球限制綫的中間連接着一條中綫。這樣一來，就得到四個長方形，叫做發球區。綫寬為5公分，包括在球場的尺寸內。

為着不使運動員跑得太遠去拾球，就應該把球場用繩子、木板或樹枝做成的籬笆圍起來。

球 網

小網球可以用排球網，如果沒有的話，很簡便地就可以用粗繩子結起來。網長為7公尺，寬為0.8公尺。為了看得清楚，網的上邊須縫有5公分寬的白布帶。

規則也許可用另一種比較簡單的網子——一根粗繩子上穿上一條20公分寬的布條。

球網用鐵絲或用韌固的細繩穿起來，張掛在兩個網柱上，網柱離邊綫半公尺。在體育館裡網子裝置在牆上的小鉤上，或在肋木的橫樑上。

網的上邊離地面高0.8公尺。為了使網安置在一定的高

度上，必須使用球拍來衡量。球拍長 0.4 公尺。這就是說，球網的高度為兩個球拍之長。

最好在網柱的旁邊安置一個一公尺半高的裁判椅。

球 拍

小網球運動員是用球拍擊球的。球拍應該要堅固，輕而硬，最好用 8—10 公厘厚的膠合板鋸成球拍（圖 2）。把兩塊薄的膠合板黏在一起做成。

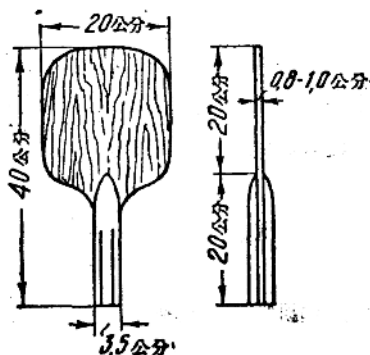


圖2 球拍

球拍也可以用普通的木板鉋成，木板既要乾硬，又要無節。在拍柄的兩面黏上兩塊用特別的木料造成的附柄，附柄應該鉋平。如果拍柄的斷面是多面形的，那麼這樣的拍子用起來很方便：不旋轉，也很容易正確地握在手裡。

接近拍柄的拍面的邊緣要鉋成圓的，这样就使得球拍更堅固。

應該尽量細緻地用磨光紙磨球拍，使之拍面不肉刺。球拍的邊緣要圓，在拍面上塗上一層假漆更好。

一張膠合板能够做成13—14隻球拍。

球

比賽要用網球和普通的橡皮球。球的直徑為6.25—6.6公分，最好在比賽時至少要有二個球。

服 裝

打小網球時穿背心和短褲最方便，腳上要穿軟鞋——膠鞋或無後跟的薄底皮鞋，有後跟的鞋會把場地踩成一團團的小坑，使場地遭受到毀壞；而場地不平，球就彈起得不正確。

怎樣進行比賽

球員手持球拍，站在場地對面的兩端，如果二個人比賽，則叫做單打；四個人比賽時，則叫做雙打。雙打時兩個人站在球場的一邊，另外兩個人站在球場的另一邊。

開始比賽之前裁判員執行抽籤，決定誰先發球或選擇場地，然後球員站好位置。

利用球拍擊球，把球送到對方的場區上，這時對方應該立即靈敏地還擊，這就叫做比賽。每個球員都尽量使擊出的

球对方难以还擊。擊球可以在球觸地前開始擊空中球或在第一次从地上彈起後还擊。

發球有高手發球和低手發球。發球是沿着對角綫發：从第一發球位置上發到發球區“甲”，从第二發球位置上發到發球區“乙”，从第三發球位置上發到發球區“丙”，从第四發球位置上發到發球區“丁”(圖3)。

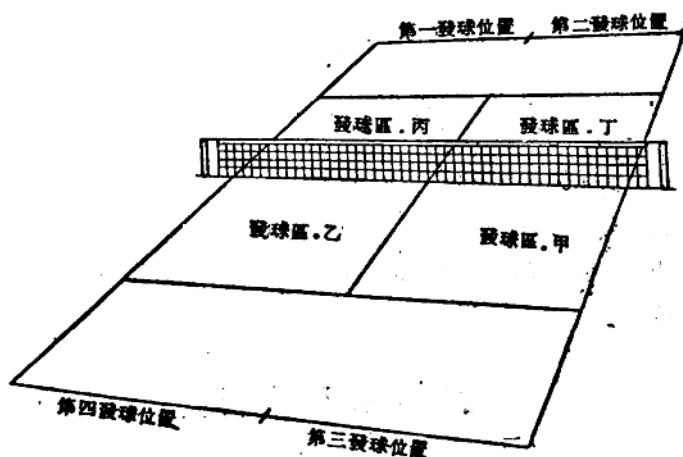


圖3 發球位置和發球區

在比賽中，誰先發球，誰就一直繼續發到一方獲得4分为止，这样一來，換發球是在一方獲得4分、8分、12分之後進行的。

偶數時，一般是从球場的右边發球——从第一發球位置和第三發球位置上發球。如果不是偶數，則由球場的左边

發球——从第二發球位置上和第四發球位置上發球。

發球的位置經常互相輪換，每逢勝一分，發球員就應該換位。

例如第一次得分或失分之後，是从第三發球位置上開始發球，下一次就从第四發球位置上發，再得一分或失一分之後，他必須再換位置——重新回到第三發球位置上。依此類推。

單打時，根据抽籤双方站在第一和第二發球位置上；双打時同样採取抽籤的方式，決定一方隊員佈置在第一和第二發球位置上，而另外一隊佈置在第三和第四發球位置上。站在第一和第二發球位置上的一隊先開始發球。

如果發球員第一次沒有把球發到需要的位置上，可以重發，如果第二次又沒有發中，則輸一分。不得空中接發球（即应在來球第二次落地前還擊），如果球虽發中所要發的位置上，但是球擦網頂時，得重新發球。

在双打中發球員的同伴可以站在自己半場的任意位置上。例如第一人開始由第四發球位置上發球，而他的同伴站在第三發球位置上。得一分或失一分之後，發球員即到第三發球位置上；而站在第三發球位置上的球員就到第四發球位置上。

接球的一方不換位。

双打發球的次序是按抽籤方式，決定站在第一發球位置上的人先發球，站在第三發球位置上的球員第二個發球，站在第二發球位置上的球員第三個發球，而最後是由第四發球位置上的球員發球。

裁判員还未宣告誰發球，沒有報分之先，不得發球。

對方还未做好接球的準備，也不得發球。

發球時，不得跳起，也不得踩在端綫上。

怎樣進行比賽呢？發出的球經過網之後，第二次落地前，就用球拍把球擊回對方場區，此後可以擊空中球。當一方还未失誤前，比賽仍然繼續進行。

下列情況都算好球，比賽應繼續進行：例如球落在場內或壓綫；在比賽中球雖擦網，但落在對方場內；球員在場外接空中球。

違犯下列規定算失一分：

1. 球落地兩次；
2. 球出界或落在網上；
3. 球觸及天花板或其他物件；
4. 不正確的發球或不合規則的空中接發球；
5. 球拍過網或觸網；
6. 球觸在球員身上。

小網球計分和排球一樣，每逢贏一個球，算得一分。為了贏得一局，則必須獲得 15 分，如果 14 : 14，則必須繼續比賽到 16 (16 : 14, 17 : 15, 依此類推)。

比賽是由三局組成的。從三局中獲勝二局者，就判為優勝。

每賽一局之後，雙方交換場地，在第三局中是在某方獲得 8 分之後，雙方交換場地。

這種計分方法很簡單，每個人也容易理解。初學者和小孩子很快就會學會這種計分法。

小網球比賽時也可用較複雜的計分方法，即網球運動員所熟悉的網球記分法。這種記分法的好處就是，它能使比賽更加緊張激烈。

正如上面所指出的，當發球員把球發到對方場區上的時候，比賽就算開始了。比賽一分後必須重新發球。比賽一直到一方贏得一局為止，而且得分不得少於四分，並要多得兩分。每局計分以下列的方法進行：某方贏一分，則算“15”，再贏一分，則再算“15”，一共得“30”，贏三分時就再得“10”，那麼總共就得“40”。贏四分就算勝一局。

一般計分是先報發球的一方。為了球員和觀眾方便起見，裁判員就採用了“平”，“多”，“少”的術語。

“平”——從第四分開始，雙方分數相等。

“多”——從第五分開始，發球一方在“平”後贏一分，或在40：15之後輸一分。

“少”——從第五分開始，發球一方在“平”後輸一分，或在15：40之後輸一分。

第一局結束之後，開始第二局比賽。

一方勝六局並多勝兩局者，則算為勝一盤。

計分先記大數字。例如1：0，3：2，5：4，8：7等等。

可能雙方各得五局，這時如果一方贏了一局，那就為6：5，但還不能算勝了一盤。如果仍然這一方再勝一局，那就為7：5，這個時候才算勝一盤。如果輸一局，則比數仍為6：6。這時比賽一直繼續到某方多勝兩局為止。

這樣一來，一盤可能以6：0，6：1，6：2，6：3，6：4，7：5，8：6，9：7等等的比分來結束。

第一盤結束之後，就開始第二盤和下一盤的比賽。根據比賽條件而決定比賽採用三盤兩勝制，或五盤三勝制。如果比賽是採用三盤兩勝制，則某方贏得頭二盤，就判為優勝，第三盤就不再進行比賽。

如果比賽採用五盤三勝制，頭三盤獲勝，他就算勝了，比賽就不再繼續進行。

四 比賽技術

小網球的技術不複雜，初學者很容易學會。小網球的技術包括：用球拍擊球，善於注視來球，正確和迅速地到場上移動。

在比賽的時候，是用膠合板的球拍，而不是像網球比賽中一樣用絨拍。因此只能進行“平擊”。平擊時，拍面和球接觸的瞬間，就不會滑動，而是向球飛出的方向移動。

當然，用球拍擊出的球，有時球會稍微旋轉。但是旋轉得並不厲害，既不會影響球的飛進，也不影響球的彈起。

比賽中，大多數是擊空中球，這並不奇怪。

比賽場地比網球場小 $3/4$ ，為了在快速中進行比賽，球員就不應該等球着地後擊球，而應該盡量箭步後、跳起來、衝出去擊空中球。

怎樣正確握拍

經常發現到由於球員不會正確握拍，因而有些球就不會

擊或擊不好。如果不及時預先告訴這樣的球員，他會養成不正確的習慣，以後就難糾正。

握拍應該按下面的方法來握（圖4）：手握在拍柄的末端，使擊球面和地面成垂直。這種握法就好像拿斧頭或錘子一樣。



圖4 握拍法

運動教學剛開始時，初學者喜歡球拍在手裡轉動。這是不應該做的動作。

球員的移動

球員等候對方來球的時候，必須採取一種稍微箭步或跑去後就能還擊的姿勢（圖5）。他面向球網，上體微前傾，身體重心放在兩腳的前腳掌上，兩腳開立，距離與肩同寬。膝蓋微屈，兩手握拍置於體前，球拍與腰齊高。

在接球時或在雙打中當他的同伴在還擊的時候，球員應