

软式网球的基本理论与训练方法

讲授 宫本行夫

翻译 李友林

中国软式网球协会

一九八九年八月

软式网球的基本理论与训练方法

讲授： 官本行夫

翻译： 季友林

中国软式网球协会

一九八九年八月

软式网球的基本理论与训练方法

讲授： 宫本行夫

翻译： 李友林

中国软式网球协会

一九八九年八月

编 者 的 话

一九八九年八月，继第三届全国软式网球锦标赛之后，为推动和发展我国的软式网球运动，中国软式网球协会在北京体育学院举办了为期五天的我国软式网球教练员培训班，特邀了日本东京女子体育大学宫本行夫教授为培训班学员讲学。

年过古稀的宫本教授，不辞辛苦，严格要求，言传身教，为学员们讲授了软网运动的发展、基本理论、技术与战术和训练方法，给予中国以殷切的期望，给学员们留下了深刻的印象，在此对宫本教授表示衷心的感谢。

沈阳体育学院、北京体育学院赵元坤教授和郝长水同志负责主持了培训班的全部工作。北京体育学院苏丕仁、吴守煜两位同志作了全部的记录和整理工作，中国软式网球协会付秘书长李友林同志作了全部翻译和最后全稿的审核工作。现分“理论”和“实践”两部分打印成册，以供我国软网教练员、运动员以及软网爱好者学习参考。

编 者

一九八九年八月 北京

理 论 部 分

我虽然搞了5·60年软网了，但还有许多问题需要研究、探讨。今天讲的只是我目前的一些看法，不是绝对地正确。希望解。

一、全国比赛观后感

见了你们的比赛，感觉最深的是你们身体素质，技术相当不错，并涌现出不少新的队员，将来中国参加世界赛，是会取得好成绩的。

你们目前还处于一个过渡阶段，不可避免地会出现一些问题。中国还未有真正软网的样子。当然软网也没有固定的格式，但也绝不是任何队员采取任何打法都能获胜的。南朝鲜、菲律宾、台湾、日本为何都把软网和硬网分开，成立两个独立的协会。希望大家考虑。应该明确，硬网打法在软网比赛中不会取得好成绩。现在你们的比赛很好看，那是因为以硬网为基础打软网的，若与真正的软网比赛就会出现许多无谓失误，爆发力也大不了，破坏力就小。用硬网技术打软网，力量只能达到60%，难以达到70—80%，否则易失误。而在国际大赛中，需要达到90%的力量。在东京有72所大学，依其技术水平分为：a、b、c、d…共12个组，从目前看，中国女队在日本的b组中

间左右，男队在a组（第4组）水平。现在最重要的问题是如何训练？若还照过去的方法训练，就难以提高。中国教练应用真正的软网技术教学生，不要老以硬网为基础。

软网是一项什么样的体育项目呢？

在日本，软网是一项在学校开展的体育运动，学生在学习其它文化课程的同时从事软网训练。它不是靠增加练习量来取胜对方，而是靠智能、靠击球力量、靠稳定的心理状态。日本许多教练本人没打过软网，但培养出了众多好的队员，决不是本人没打过球，或无好成绩，就教不了队员，这是必须明确的。一个好教练，与其教技术，不如教队员能在比赛中处理好场上出现的问题，让队员能控制自己的情绪。比赛不是几个精彩球就能取胜的，关键是少失误或不失误。训练的重点不是重力球，受对方攻击而失败，这不是软网特点，相反，比赛失败的主要原因在于自己的失误。以上就是软网的主要特点。

软网最基本的问题有3个：①握拍法；②训练方法；③战术。

学习软网技术时，大体需要经过三个阶段：①依照软网最基本、基础的规律进行练习，这几乎是万国通用的。②结合本人特点进行发展，成为各具特点的状态。如两朝鲜式的软网，日本式的软网，各不相同。③打破原来打基础时学的一些格式。我这次

需和大家谈的只能是一些基础的东西。

关于教练的工作，我们还有一点经验。2个教练管一个队，有事可以商量，固然是好，但现实往往办不到，实际客观是不如一个人，日本的实践证明，两人在一队很难搞好。所以，男队不介入女队，女队不介入男队。如果用数字表示， $2+2$ 不等于4， $2+2$ 等1。

二、软网技术

先讲4点打球的基本要求：

- (1) 能连续击球，应达到6次以上或20"内不失误；
- (2) 将心理训练列进软网训练，消除比赛中的过度紧张；
- (3) 尽快适应环境，室内、外及不同质地的网球场；
- (4) 注意体质的变化。

欲达到上述要求，应从以下几方面着手。

1. 正确的握拍法；

2. 正确的技术动作，从引拍到击球，再到结束动作。

引拍特别重要，击球好坏，80%取决于引拍。易出现的最大问题是不依球变化引拍动作。原因是：有人怕麻烦，有人作不出来，还有人则因判断错误所致。虽然引拍动作因球不同，但有一个最基本的（70%的球属此范畴）。即引至非执拍手不

能后伸为限；小球，引拍小点；深球，引拍大点。球拍呈 45° ，拍柄顶正对自己脸面最好。大或小于 45° ，命中率皆大减。上 45° ，力大、快速，但只限于高球，不能用此动作打低球。上 45° ，性格较粗犷者宜用，老实、柔弱者不宜采用，腕与小臂力强者，也宜用。但任何人都宜用下 45° 的技术。

击球有平击与挑高球之分。平直击球的击球点，在左腿前方；挑高球在前胸正面，向上拉。膝以下、腰以下的球，要用力击球；还有腰以上的球。不管打哪种球，都不能在上升期击球，最好在高点期击球，下降期用6分力就够了，速度慢，威力不大。

3. 步法：左脚尖指向击球方向，不能与网平行站立。正手，应以右脚为轴，击球时重心不动，应格外重视右脚动作，找位——靠右脚，不应左脚。不要重心在左脚，右脚抬起。

4. 身体重心的移动：击球时，重心从右脚渐移至左脚。此为自然中进行，不宜专门强调，否则易形成重心过早转到左脚的毛病。

5. 非执拍手：有控制平衡的作用，其指向正好为自己的击球方向。另外，抬得过高——易出界；抬得过低——易下网。所以，击球下网多的，可手心向上；出界多的，可手心向下。

反手击球动作与正手雷同，3种球会打1种（如低球）即可。

因为软网以正手为主。

综上所述，可把正手击球动作比作双手抬桶浇水，引拍时水不能流出。

击球种类的区分标准是距网高低。高球：有5米与3米两种；低球，有30公分与60—100公分两种。

三、练习方法

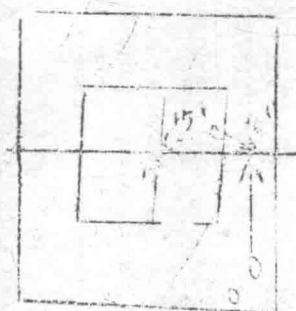
练习内容应为比赛中最常出现的技术。

1. 首先是斜线，再者为直线。因为斜线是比赛的开始。

如：右斜25°；左直25°；左斜15°。若30°练习，可只练打直线。

2. 前位练习法：

A后位右方1点打2点，前位伺机截击。见下图。



A₁



A₂

A₁ + A₂ 合计50°

B. 高压与截击结合练习，一般15'为宜。

3. 发球：第1发球最重要，对发球方有利；第2发球对接球方有利。尤其是在平分的情况下。注意，软网发球特别非全力也，30%的力量即可，不宜发球落点过刁。一般20'。

再讲几个问题：

1. 用场地的1/3练习（即击接近两边线的球），掌握好此技术可破坏对方网位的干扰。

2. 比赛连续击球6次或20"不失误。

3. 赛中用正手，还是反手击球，应果断决定。实际是个判断问题。

4. 准备姿势与基本站位：

准备姿势无固定格式，利于起动，便于向左、右、前、后跑则好。就如百米赛跑的起跑与猫扑老鼠一样，随时准备起动。

基本站位：一般情况下，后位应在距边线1 m 50内，距端线2 m内的范围内最好。注意打完小球后，应回位。

前位应依对方后位走，取后位移动距离的一半。最不允许的是向对方后位的反方向移动，这样就失去了网位的价值。前位应起到干扰，妨碍对方后位的作用。前位距网1 m 50最好，这样上网截击的命中率通常可达80%；若过分靠后，命中率，能达40%。

四、软网的战术

中国有句话：“知己知彼，百战百胜。”这是真理。

所谓“知彼”，就是应了解对方的长处和短处。如：有的正手好，有的反手弱。发球的成功率和落点如何？若是前位，截击好还是高压好？正手截击好，还是反手截击好？是攻击型的，还是防守型的？以及接发球的方式与习惯等。

在不了解对方的情况下，1、2局应了解对方。双方实力对比怎样？此时应充分用己之长击彼之短。但若对方前位擅斜线截击，本应多抽直线，可是自己不擅直线抽击，此时应以挑高球对之。

应明确，所有运动员都有长处与短处，问题是我们会不会观察。

下面介绍一些战术的具体规律。

比赛有时以守为主，有时以攻为主。应注意掌握好时机，何时攻，何时守？一般规律是：后位攻时，前位守，后位守时，前位攻；前位攻时，后位守；前位守时，后位攻。注意，在软网比赛中，前、后位一起攻，一起守的打法，是最不利的！

掌握攻、守的时机，可根据双方得分情况定。软网不仅靠自己，还可借力，而且还可靠对方失误得分。

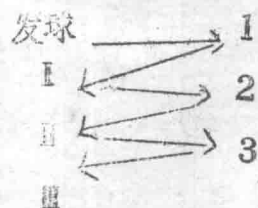
一定要学会分析场上情况。有时3：0领先，这是主动得的

分，还是对方失误所至？如是对方失误造成的，倘若以后不失误了，就难以预测谁胜谁负。

在日本是用电脑统计并计算的。一场比赛，主动进攻得分多少？失误多少？

倘若此局是由于自己造成的胜利或失误，下一局前位注意守，后位当进攻。如是因对方造成的胜利或失误，后位应守，前位该攻。

前位要进攻时，应越早越好，最好在第1、2板球时就进攻。3板球时，截击只有50%的机会，因为开始对拉时往往打斜线，3板球后，可能是斜线，也可能是直线。所以，3板球后应以防守为主。如果3：2领先，抢一板失误了也没关系；但2：3落后时，抢不到则只能输了。第4板球，只能守，不能攻，需耐心，稳住。第5板球后，前位已不容易起作用了，已疲乏了，只能守了，因此，前位进攻的机会，在于第1、2拍球和第3拍球的一半。



在第1、2球时，后位不能攻，应守；第3、4、5球时，后位可攻。因为比赛刚开始时，对方前位容易取好位，所以后位应守；但在第3球后，前位就不那么容易取好位了，此时后位应伺机进攻。

本方击球失误后，下球前位应守，后位应攻；对方击球失误后，下球前位则攻，后位当守（前位进攻应取在第2球前）。

一般来说，软网比赛开始时是前位攻，后来是后位攻。所以，后位不应在前3球中失误。

比赛中，我方得分，无非是对方失误或我击球奏效所致，对方得分，无非是我方失误或对方击球奏效所致。

从这个角度，亦可看出硬网与软网的不同。硬网可两人同攻、同守；软网，须一攻一守，不可两人同攻或同守。

另外，在对方后位击球失误，或在比分领先时，我前位当进攻；在对方前位击球失误时，我后位应进攻；在比分落后时，前位应注意防守。

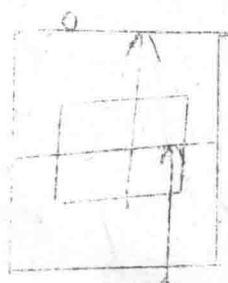
一 被追成平时时，后位应进攻；自己追成平时时，前位应进攻，后位在前3球内不准失误，应能打到第4球。

软网比赛仅4分球，应充分认识此规律。不连续得、失两分，难于胜利或失败，但一般也难于连续得或失两分。软网比赛主要是1分或平时时的争夺。对方丢了1分，自己需主动再抢

1分，这样才能胜2分，但自己抢得太厉害，又容易失误，而等对方失误的成功率则较高。教练员要特别注意差1分或平分
时，要把信任自己队员的情况。1分之差时，不能说有利或不利，
此时要想好该前位攻，还是后位攻。

9局5胜，不能想1局都不输，每局4分球，也不能想1分球
都不丢，只要最后取胜就行了，这样才能放得开。

战术，有其基本规律，但又不是死的框框。有人3：0领先
时，专给对方前位手上送1个球。他想：你打甲，最多是3：1。
而我还准备，可接回来再打1平路。



我们击出的球，无非这样几种情况：

1. 对方不易回击的球，名之曰：“难反球”。击此类球，
我方虽然主动，但对方一旦接回来，我方往往也不舒服。
2. 不准不易的球，击出此类球后，前位最容易上手。
3. 送对方一个好球打，此时前位应严密防守。

所谓难度大球，一般接近2边线和端线40公分的球。

五. 结束语

软网的基础理论知识，无非就是我们前面讲的这些内容：1. 软网技术；2. 练习方法；3. 战术。希望大家不要把它绝对化，应发展它，超越它！我相信，中国的软网一定會在将来的世界大赛中取得优异的成绩！但请记住，欲有世界一流的运动员，必须要有一流的教练员。所以，在座各位的担子是很重的。愿通过你们之手，创造出具有独特风格的中国式的软式网球技术！

实 践 部 分

训练方法

图示说明

击球路线 

队员路线 

队 员 

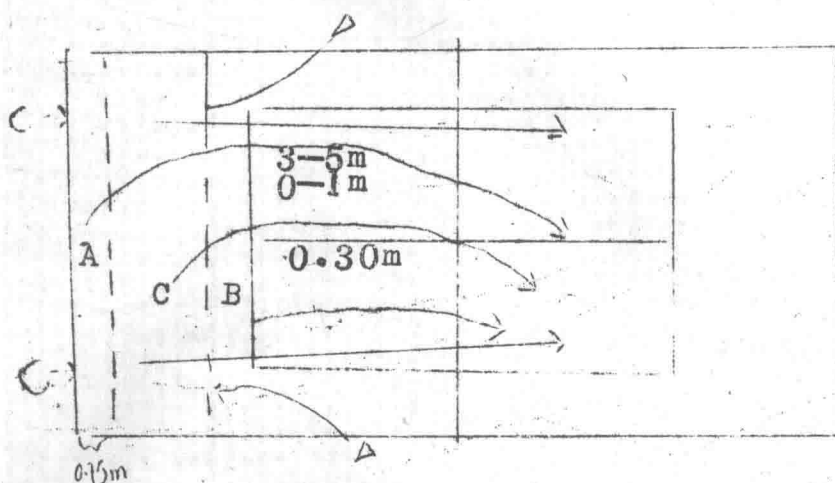
发球队员 

接球队员 

教练员 

障碍物 

一、基本击球练习



图一

(一) 正手击抛球 (20')

1. 教练员抛球定点或不定点。
2. 强调击球时重心在右脚上 (后面脚)。
3. 击球时右脚支撑左脚抬起。
4. 每人6个球。
5. 初学时还可根据来球高度、落点不同回球。