

RUANSHI WANGQIU JIAOCHENG

软式网球教程

日本软式网球联盟 著

程汉霞 潘铁军 李正荣 姜元章 译 校



武汉体育学院教材委员会

软式网球教程

程汉霞 日本软式网球联盟著 校
潘铁军 李正荣 姜元章 译



武汉体育学院教材委员会

软式网球教程

日本软式网球联盟著

潘铁军 李正荣 姜元章 译

武汉体育学院教材委员会审定

武汉体育学院期刊社编辑

武汉体育学院教务处出版发行

787×1092毫米32开本 2.5印张 60千字

1991年6月第一版 1991年6月第一次印刷

印数1—600册

〔1991〕鄂省图内字85号 工本费：2.00元

编译者的话

为了推动软式网球运动在我国地开展,提高软式网球运动技术水平,满足教学、训练和科研的需要,我们编译了日本软式网球联盟的正式新版技术书《软式网球教程》。

该书图文并茂,较全面地介绍和分析了软式网球的基本技术动作、各种打法、特点以及在运用中一些应注意的问题。在书的最后一章还列举了对前卫和后卫如何进行训练的范例。这对于软式网球技术动作规范化的教学和训练,以及在实战中的运用有重要的指导意义。

该书作为教科书,既适用于体育院校从事软式网球专业的学生、运动员和教师,也可作为开展软式网球运动地区的运动员、教练员和软式网球爱好者的指导书。

该书译者:程汉霞。书中第一、二、三、五、六、七章由潘铁军编校,第四章由李正荣编校,姜元章副教授对全书进行了审阅。

由于编译时间仓促,书中如有不妥之处,请给予指正。在编译过程中得到了国家体委网球处和学校教务部门的支持,在此致以衷心的感谢。

编 译 者

一九九〇年八月

目 录

前 言	(1)
第一章 球拍的握法	(3)
第一节 指导要领	(3)
一、握法种类	(3)
二、拍子的材料和规格	(3)
三、手掌与球拍柄的一些部位名称	(3)
第二节 西部握法	(4)
第三节 东部握法	(5)
第二章 落地球	(8)
第一节 指导要领	(8)
一、击落地球的一般步骤	(8)
二、落地球的种类	(8)
三、击落地球的要素	(8)
四、几点归纳	(13)
第二节 正反手抽球的技术要领	(14)
一、正手抽球的步法	(14)
二、反手抽球的步法	(14)
三、击球姿势	(15)
四、挥拍	(16)

第三节 打法 (17)

一、正手球(低球) (17)

二、反手球(低球) (18)

三、正手球(平球) (18)

四、反手球(平球) (19)

五、正手球(高球) (19)

六、反手球(高球) (19)

第四节 接球 (20)

一、正手球(前卫) (20)

二、反手球(前卫) (20)

三、正手球(后卫) (20)

第五节 落地球解说 (21)

一、步法 (21)

二、打法与击球姿势的关系 (21)

二、落地球和球的旋转 (23)

四、肘的伸屈 (25)

五、挥拍中的翻腕动作 (25)

六、重心的移动与转体 (26)

七、身体的平衡 (28)

八、反手击球 (29)

九、接球 (31)

第三章 发球 (33)

第一节 指导要领 (33)

一、发球的性质 (33)

二、发球的种类 (33)

三、发球的技术因素	(33)
四、抛球	(34)
第二节 发球的要领与特点	(34)
一、平球	(34)
二、高削球	(34)
三、侧身轻削球	(34)
四、旋转球	(34)
五、反旋球	(34)
六、低削球	(34)
七、侧削球	(35)
第三节 各种发球技术要领与特点	(35)
一、平击球	(35)
二、高削球	(36)
三、侧身轻削球	(37)
四、旋转球	(37)
五、低削球	(38)
第四节 发球技术解说	(38)
一、发球的种类和特点	(38)
二、有效的发球方法	(39)
三、发球的因素	(41)
第四章 截击球	(43)
第一节 指导要领	(43)
一、截击球的种类	(43)
二、截击球的因素	(43)
三、截击球的要领	(43)

四、低位截击球的注意事项	(44)
五、反手截击球的注意事项	(44)
第二节 各种截击球的要求与特点	(44)
一、正手基础截击球	(44)
二、反手基础截击球	(45)
三、正手高位截击球	(45)
四、反手高位截击球	(46)
五、正手低位截击球	(46)
六、反手低位截击球	(46)
七、定位截击球	(46)
第三节 截击球技术解说	(47)
一、截击球的种类	(48)
二、截击球的要素	(49)
第五章 扣球	(55)
第一节 指导要领	(55)
一、扣球的要素	(55)
二、击球点	(56)
三、反手扣球的注意事项	(56)
第二节 扣球要点与动作过程	(56)
一、要点	(56)
二、动作过程	(57)
三、反手扣球	(57)
四、扣球脚技	(57)
第三节 扣球技术解说	(59)
一、扣球的作用	(59)

二、扣球的几要素	(59)
三、反手扣球	(61)
第六章 实战练习法	(63)
第一节 后卫篇	(63)
一、击落地球之一	(63)
二、发球	(63)
三、击落地球之二	(63)
四、对角打	(64)
五、击落地球之三	(64)
六、击落地球之四	(64)
七、击落地球之五	(64)
八、击落地球之六	(64)
第二节 前卫篇	(65)
一、截击球之一	(65)
二、截击球之二	(66)
三、截击球之三	(66)
四、扣球之一	(66)
五、扣球之二	(66)
六、截击——扣球	(66)
七、接球	(66)
八、接球——截击球或扣球	(67)

前 言

任何一种运动都有基本技术,软式网球也不例外。何谓基本技术?即进行运动的最基本的方式方法。软式网球的基本技术中包括球拍的握法、接发球、截击球、落地球等竞赛方面的各种球的打法、基本练习法、比赛中采用的队形,以及用语的定义、竞技规则、裁判要领等。任何人都清楚这种基本技术的重要性。但一旦要你很清楚地解释软式网球的基本技术,可能就会感到比较困难。因为仅对球拍的握法就有许多不同的看法。选择哪一种握法作为软式网球的握法合适呢?这一点甚至连从事这项运动的人都很难判断。此类事甚多。总之,软式网球中有些规定是以前辈的口述、学者的提案为基础制定下来的。要想打好软式网球,首先掌握好一些基本技术是非常重要的,这已被人们所公认。

为了熟练技术必须进行各种实战。但没有基本技术决不可能提高技术水平。想成为优秀选手的人都必须从基本技术着手。在进行软式网球的教学与训练时如何教基本技术,如何使队员掌握基本技术,这是关键。对于初学者,基本技术是他们学习的全部内容。

本书以日本软式网球联盟编印的软式网球《指导要领》为基础,加入图片解释,使读者易懂。本书也为日本软式网球联盟的正式技术书。

一般认为软式网球的技术论述是经验主义、主观主义的

东西,但并非永远保持现状。我们认为,正因为是基本理论,所以必须科学地、严格地研究清楚其理论、原则。用语的定义中就有许多需要进一步明确的地方。我们希望更多的人和我们一起,再一次研究每一个基本技术的理论,总结出更好的统一的指导方法。

第一章 球拍的握法

第一节 指导要领

一、握法种类

软式网球的握法分两种：东部握法，西部握法。这些叫法从硬式网球演变而来。西部握法，在美国西部的加利福尼亚的硬水泥场地上作为适合处理腰以上的高球而发展起来。东部握法在美国东部的土场上作为处理腰以下球、高球发展起来的。

有关反拍击球的握法，软式与硬式不同，软式中正拍击球，而反拍不击球，必须同一拍面击球。硬式中常用东部握法，正反两面都可以使用。

二、拍子的材料和规格

1. 木、金属制框架中羊肠线网。
2. 球拍全长 69cm。柄长 37cm，框架为椭圆形，长 32cm，宽 22cm。

三、手掌与球拍柄的一些部位名称(见图 1)

1. 西部握法

正面看，拍面平放，手掌 V 字部

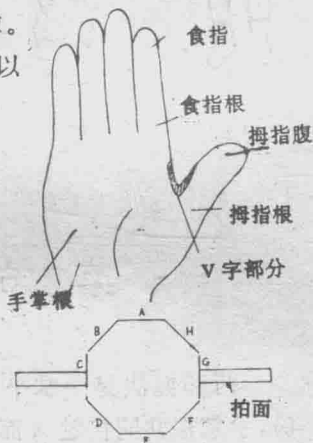


图 1

分朝前(见图 2)。

握法的第一步,食指放在拍柄的正上方(A 面)。

握法的第二步,食指向拍柄右侧移动,指根贴(H 面)。

标准握法(见图 3)。

2. 东部握法

以西部握法为基准,将拍柄向右转动一个角,掌根和食指贴 A 面(见图 4)。

从正面看,拍面转动后的握法(见图 5)。



图 2

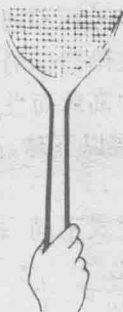


图 3

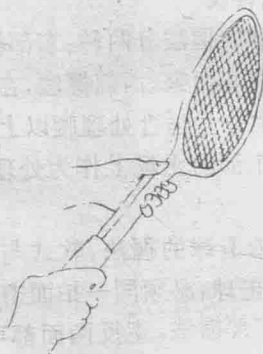


图 4



图 5

第二节 西部握法

西部握法是手掌平着握拍柄,拇指和食指形成的 V 部份,手掌根共同接触 A 面。特别的西部握法会产生 V 部分握

住 H 面的弊病。

过分偏于西部握法不利于打高球,也不利于接低球,所以初学者如形成这个习惯,对进一步提高非常不利。

现在的教授方法是:食指贴在拍柄的正上方握拍,然后食指向右侧移动(见图 6)。食指放在 A 面,其它手指轻握拍,手掌根自然贴 H 面。然后食指向右侧移动,食指根贴 H 面,拇指根贴 B 面,拇指和食指形成的 V 部分自然向 B 面移动。拇指腹贴 C 面,食指腹贴 E 面(见图 7)。



图 6



图 7

第三节 东部握法

历来的解释为拍面与场地成垂直角从上面向下握拍,V

字部分直接握 C 面,以西部握法向内转 90 度角方向的握法。现在的解释为以西部握法为基准,将柄向右转 45 度角。这样, V 部分贴 B 面,掌根和食根贴 A 面,拇指根贴 C 面,拇指腹在 D 面,食指腹指贴 F 面。

在软式网球中以西部握法为标准握法。

作为软式网球的握法,西部握法有幅度大的优点。特别是对初学者,西部握法有以下几方面的优势。

第一,软式与硬式相比,球轻,击落地球不能猛力击那种刚刚反弹起的快速球。西部握法适应从高的击点,用腰、腕和全身的力挥拍。东部握法易控制手腕,但击落地球主要依靠体力。

第二,用自然的手腕位置挥拍。西部握法比东部握法拍面更朝下,易击高球,顺手收拍就能打出正旋的抽球。

第三,软式的反手落地球,通常与正手球使用同一拍面。硬式的第一流选手常打反拍球,他们也认为反拍抽球困难。由于与正手球使用同一拍面,掌心向着来球挥动,能用腰、臂、身体的全力猛抽球,击球姿势顺势朝前,掌心拍面自然朝下,给球以猛力。用拍子的正面击球其缺点是攻球、防守范围较窄。因此,没有稳健的步法和姿势就不易击中球。而软式网球的后卫防守范围相对较窄则更优先考虑抽球。这样用同一拍面击正、反手球,西部握法能不变角度自然挥拍,而东部握法的反手拍面朝下,为了击球手腕能作若干调整,握法约向西部握法改变,技术上难度较大。

因此,在软式网球中选用西部握法为标准握法。东、西部握法的差别在于八角形的拍柄中相差一角。东部握法易打低球,易控制边球、直、斜线球。随着网球技术的提高,东部握法

的优点将被利用。

在软式网球比赛中微妙地改换球拍的握法时常有之。但正手球与反手球一般不换握法。

就击球点而言,西部握法适应击高球,东部握法适应击低球。两种握法各有其长,一方的优点是另一方的缺点。如能根据不同的球,正反手落地球、发球、截击球、扣球等分别合理地使用握法击出好球则无可非议。在特殊的场合,瞬间改换握法击球常被认为是优秀选手。但从理论上讲,即使是名选手常换握法也不易打出最好的球。

比赛中改换握法会给别的动作以不利的影响。特别在初学阶段,正确地握拍是极为重要的。

发球时可根据情况改变握法。与落地球不同,发球不是连贯动作。发球人任意抛球,可根据自己意图自由地改换握法。相反不换握法,手腕与拍面的关系会不自然,不利于发挥发球的优势。适合各种发球的握法有:(1)平球,用西部式;(2)反旋球,用极端西部式;(3)高削球,用东部式;(4)旋转球、削球,用极端东部式。

第二章 落地球

第一节 指导要领

一、击落地球的一般步骤

预备姿势、脚部移动、击球、挥拍(后卫挥拍、前卫挥拍)、击球、打姿继续、挥拍结束、重心移动和转体。

二、落地球的种类

依球的飞行路线可分为以下两种落地球：

1. 抽球——快速飞过网，与场地几乎平行的球。
2. 高吊球——抛物线形飞过网，高而缓的球(见图 8)。

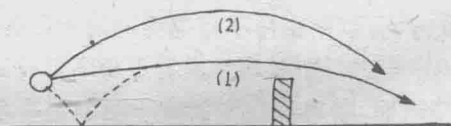


图 8

三、击落地球的要素

预备姿势

步法——脚的移动方法