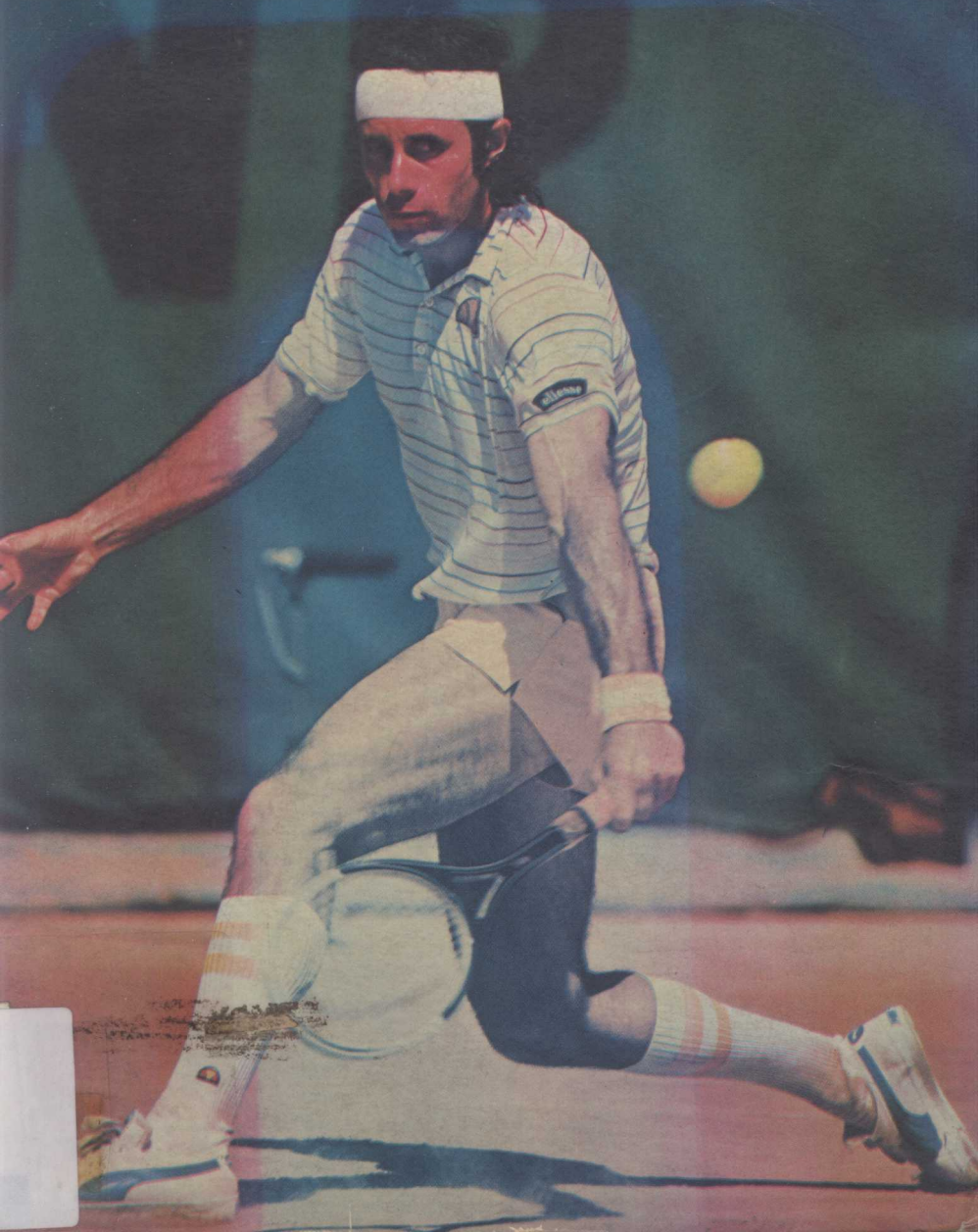


網球百科手冊

TENNIS: HOW TO PLAY, HOW TO WIN



G 845-62
831

S001381

網球百科手冊

TENNIS: HOW TO PLAY, HOW TO WIN

陳 振 長 譯



S9000724

捷 峯 出 版 社

188100

2

網球百科手冊

HOW TO PLAY HOW TO WIN

網球百科手冊

網球百科手冊

出版／發行／印刷 捷峯出版社
澳門大馬路336號四樓

定價：港幣拾伍元正

書史重刊
卷之四

五
卷
全
部

目

錄

正拍打法	12
反拍打法	26
如何打正旋反拍球	26
如何打反旋反拍球	40
如何打双手反拍球	46
發球	52
如何有效地發球	52
如何打切削發球	60
如何打平拍及扭旋發球	70
回擊發球	76
截擊球	84
如何打正拍截擊球	84
如何打反拍截擊球	92
如何打困難的截擊球	96
頭頂球和高吊球	98
如何打頭頂球	98
如何打跳躍中的頭頂球	100
如何打飛越中的頭頂球	106
如何打高吊球	112
如何打防衛性高吊球	114
如何打攻擊性高吊球	120
高等球技法	124
如何打進逼球	125
如何打下墜球	130
如何打準截擊球	136
用下墜截擊球及高吊截擊球使球賽富變化性	142
如何打下墜截擊球	144
如何打高吊截擊球	146
如何打正旋高吊球	148
如何打反拍頭頂球	152
單打策略	
如何打攻擊性球賽	156
如何打防衛性球賽	164

双打策略

如何打攻擊性球賽.....	156
如何打防衛性球賽.....	164
如何在双打賽中贏球.....	172
双打球隊如何成功搭配.....	180
如何搶打球.....	186
如何成為贏家.....	190
如何化解強勁發球.....	194
如何截打良好的回擊發球.....	196

左手球員.....198

左手球賽：如何打， 如何防衛.....	198
------------------------	-----

發球

對左手球員來講.....	200
對付左手球員.....	201

回擊發球

對左手球員來講.....	200
對付左手球員.....	201

着地球

對左手球員來講.....	202
對付左手球員.....	203

進逼球

對左手球員來講.....	202
對付左手球員.....	203

練習與狀況

如何增進網球球技.....	204
打好球賽的六種方法.....	205
離開球場後增進球技的5種方法.....	212
如何預備打最佳的網球.....	218

如何打正拍球

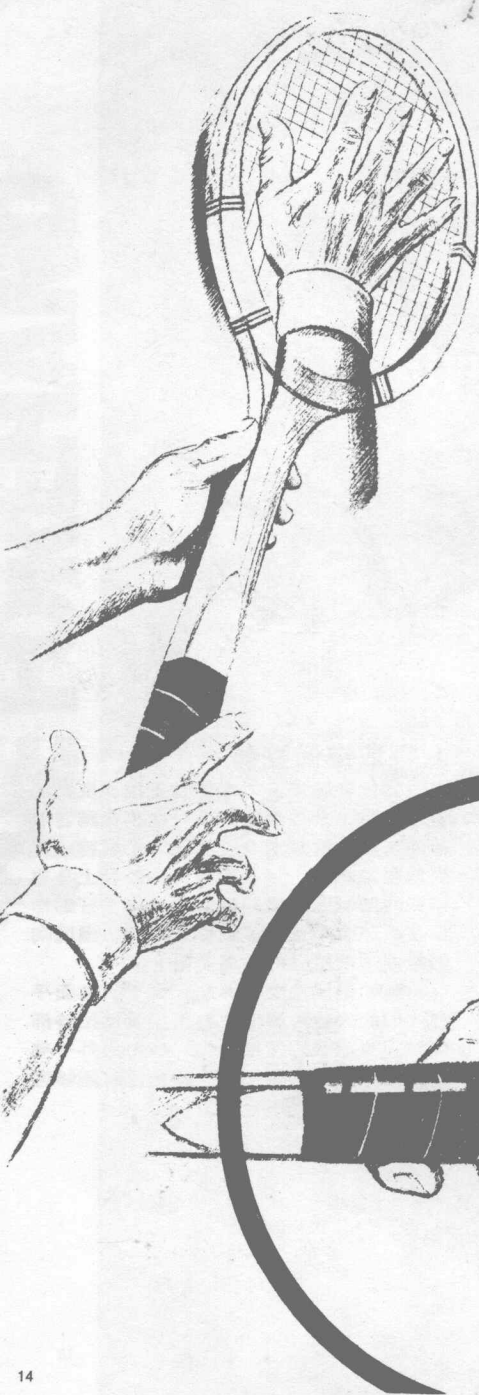
在網球的所有球技中正拍球打法是最基本的打法，大多數中級球技的球員都靠正拍球來打他們的球賽。一般來講初學者都先學正拍球打法，而對網球老手來講在整個艱苦球賽過程中都要依賴着正拍球打法。對許多球員來講正拍球的擊球動作是相當舒適自然。泰半因為它的動作很類似其他的運動動作，就像揮棒球棒一樣。但是要打好正拍球須要有獨特的竅門與技巧。這些技巧都在本章說明並示範，然後接着說明基本的反拍着地球打法。



1. 採取準備姿勢

當你在球場後方準備打正拍或反拍的着地球時，要像拳擊選手一樣稍微蹲着等待着來球。雙腳至少要分開大約肩膀的寬度放鬆地站着，膝蓋稍微彎曲而且上身也稍微向前傾。要彎曲得够以便準備好動作及在擊球時將重心移到雙腳，就像湯尼陶伯特在這裡所做的示範姿勢。

將球拍保持指向身前，幾乎與地面平行，如此你將可準備在打正拍及反拍時都可做同等距離的揮拍動作。利用另外一隻手扶住球拍的喉嚨部位，如此你將能够啓動往後揮拍動作。



2. 使用東方式握拍法

建議打正拍球所使用的握拍法是東方式的正拍握拍法或是所謂的「握手式」握拍法，因為這個握拍動作就像跟球拍握手一樣。

正確握東方式正拍握拍手的最佳方法是用另外一隻手握住球拍的喉嚨部位，將其球拍頭在你之前朝上，將握拍的手掌放在球拍線上，然後將手沿着球拍板滑下直到你能够將手掌合攏握在球拍柄上（見插入圖）。你的手掌必須在相同球拍面的球拍的後方，而且在你打球時也要在相同的方位上就像在打手球時以手代替球拍用你的手打球一樣，將食指分開在姆指的前方以便可握穩球拍及在打中球能耐得住衝擊。

除非你使用其他的握拍法能有效地打好球以外，最好使用東方式正拍的握拍法。

3. 不要忽略了另一隻手

在待球姿勢時用你的另外一隻手扶住球拍的喉嚨部份，如果你決定在正拍的方向擊打來球的話，在你開始往後揮拍時，以左手推動球拍往後揮。在開始往後揮拍時使用另外一隻手推動將可迫使你開始轉動上身及雙肩，這是打正拍球時一記非常重要的預備動作之一（見次頁的圖解）。

然而不要大幅地推動，只要在感到很自然的狀態下放開你的另一隻手就可。



4. 步向來球

當你的身體轉動及球拍開始往後揮時，朝向球予定要飛過的軌跡。首先旋轉固定着雙腳及讓重心放在後腳以便能够快速起步。然後以短促的腳步移動腳尖。

停頓在離球落點處大約有球拍長度距離的地方並將重心放在後方的腳上。此時你已準備妥當做最後步驟的擊球並將重心溶入強力的正拍動作中。





5. 首先轉動上身

預備擊球的金玉良言是「早點將球拍往後擺」，當你
知道那個銘言而去打正拍球
時——甚至在移動雙腳之前
——轉動雙肩及腰部將握球
拍的手往後擺。這個上身的
轉動動作將手臂及球拍轉到
可立即擊球的位置，也就是
萬一來球來得比你預料的快
一點的話，你也能够擊出不
賴的正拍球。

當你轉動上身時球拍將
開始往後擺及可繼續手臂動
作以完成球拍後擺動作，當
然，當你完成了轉身動作，
你就必須開始提起後腳以便
自然舒適地進入擊球位置。
須記住：先轉身後移步。