

網球

弗·伊·拉平 著



人民體育出版社

網 球

弗 · 伊 · 拉 平 著
王 家 正 譯
李 海 萍 校

人 民 體 育 出 版 社

一 九 五 六 年 · 北 京

內 容 提 要

本書選譯自勃·卡舒洛主編的“球類遊戲”中的第四章。全書介紹了網球的基本技術、單打及雙打戰術、教學訓練等。有關技術部分，均用連續插圖加以說明，敘述簡單扼要，可作為網球愛好者、運動員及教練員的良好參考書。

*

原 本 說 明

書 名 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
(ГЛАВА IV. ТЕННИС)
著 者 В. И. ЛАПИН
出版者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
出版地點 及 日期 МОСКВА 1952

*

網 球

弗·伊·拉平著
王家正譯
李海萍校

人民教育出版社出版
北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷廠印刷 新華書店發行

書號182 22千字 787×1092 $\frac{1}{32}$

印張1 $\frac{4}{32}$ 定價(7)0.12元 印數 10,001—14,000

1955年4月第1版 1956年5月第2次印刷

目

錄

第一章 網球概述	1
第二章 網球的基本技術	2
第一節 球的飛進與旋轉	2
第二節 視線隨球移動的能力	3
第三節 握拍的方法	4
第四節 預備姿勢	5
第五節 場上位置的移動和擊球前的準備	5
第六節 擊球的方法	6
一、正拍擊球	6
二、反拍擊球	8
三、發球	10
四、擊空中球	12
五、擊頭上高球	15
六、擊「插蠟」式球	15
七、擊反彈球	17
八、擊短球	17
第三章 單打戰術	18
第四章 雙打戰術	22
第五章 網球的教學與訓練	24
第一節 身體訓練	25
第二節 技術與戰術的訓練	26
一、技術與戰術基礎的教學	26
(一) 正拍擊球和反拍擊球的教學	27
(二) 發球的教學	28
(三) 擊「插蠟」式球與擊頭上高球的教學	29
(四) 擊空中球的教學	29
二、教練課的編排	30
三、訓練要點	31

第一章 網球概述

兩人或四人都可以進行網球的練習或比賽，兩人比賽時，叫做單打；四人比賽時，叫做雙打。

打網球的方法就是利用球拍擊球，使球經過網上落向對方場區。對方應即將球擊回，這樣便形成從場子的一邊向另一邊來回擊球的遊戲。

打球時，允許在空中攔擊（就是在球觸地前就開始擊球），或是在球第一次從地上彈起後進行擊球（規則上不允許球在地上彈跳兩次再擊）。

某方失誤一次，算對方贏一分；贏得一定數量的分數，算勝「一局」；贏得一定數量的局數，算勝「一盤」。在比賽中，凡獲勝兩盤者（如果比賽採用三盤兩勝制）或獲勝三盤者（如果比賽採用五盤三勝制）就判為優勝。

打網球時，運動員的動作是多種多樣的。要求身體各個部分的動作協調一致。大多數球類運動，其中也包括網球，都需要用球來進行活動，但是網球的動作要複雜得多，因為不是直接用手，而是用手握球拍擊球。手的動作稍微不準，立即會影響到拍面擊球的部位，從而也就影響了球飛進的方向。網球最主要的技術，首先在於擊球時是否能正確地控制球拍。因此，想要正確地擊球，必須要精確地調節肌肉的緊張程度與很好地訓練肌肉的感覺。

打網球時，往往要擊出飛進速度較大而旋轉又很快的球。要想準確地擊球，首先必須使運動員在場上的移動與握

拍手的动作、球飛進的速度和方向配合一致。因此，既需要有很好的觀測力，更需要有很快的反应。

網球也和其他球类运动一样，能培养各种有价值的身体素質，尤其是速度、耐久力和灵敏。

第二章 網球的基本技術

第一節 球的飛進与旋轉

運動員利用击球动作，可使球飛过球網落到对方場区不同的地点，使球產生不同的速度，並且使球具有不同的旋轉。球的飛進速度，首先决定于击球的力量，击球的力量基本上又决定于揮拍迎球的速度和球接近球拍时的速度。球來的速度愈快，击球的力量也就愈大，击出的球的飛進速度也就愈快。由于來球的速度决定于对方击球的力量，故只能用改变揮拍的速度來調節回击的力量。此外，善于运用自己的體質，也会影响到击球的力量。击球时，應該尽可能將体重向击球的方向移动。

在大多數情況下，击出的球不僅產生前進运动，而且还会旋轉。如果球旋轉的速度不大，那么对球的飛進和彈起的影响也就小。如果球旋轉的速度大，那么对球的飛進以及彈起的方向和高度就相应地產生很大的影响。因此，在击球技術中，对这个因素都需預先作必要的估計。

球旋轉时，旋轉軸的位置各有不同。正拍或反拍击球时，击出的球一般多沿橫軸旋轉。如果击出的球，向着球飛進的方向旋轉，这种击法就叫做抽击。反之，如果击出的

球，向着与球飛進的反方向旋轉，这种击法就叫做削击。

抽击后，球是沿着弧度較大的拋物綫飛進的，球落地后彈起时又快又高。球的旋轉使球迅速下落，就有助于在場內進行攔击，甚至当球正在快速飛進的时候，也可進行攔击。抽击时，要使拍面向球的前上方滑动，主要借这个动作使球旋轉。

削击后，球就沿着弧度不大的拋物綫飛進，这种球落地后彈起較低，而且彈起的部位距球的落地点也較近。削击时，拍面要向球的前下方滑动，使球向后旋轉。球旋轉的速率也会影响飛進的速度，旋轉的速率愈大，飛進的速度就愈慢，因为使球產生旋轉已耗去了一部分力量，只有一部分力量使球產生前進的速率。如用球拍中心平击，可全力使球快速前進。

削击时，特别会降低球飛進的速度，因此为要使得比賽快速，要避免使球作很大的旋轉。

除抽击和削击外，还有一种不同的击法，就是平击。平击时，当拍面接近球的瞬間，要很準確地向击球方向移动，这样击出的球几乎毫无旋轉。平击的球一般具有很大的速度，飛進的拋物綫比較平直，彈起來也很快。因为平击能使球的飛進快速，所以在快速度的比賽中最好运用这种打法。

第二節 視綫隨球移動的能力

運動員的动作應該很準確地与飛進的球配合起來。因此，不断地注視着球是正確击球的最主要的条件。特別是在准备击球的瞬間，要仔細注視來球。所以要經常注視來球，

是和我們眼睛的解剖生理上的特点有关。由于眼睛有一种適應的机能，我們可以看清离我們近的物体和較远的物体。如果离我們較近的物体看得清楚，那么离得很远的物体，在觀察的时候，就会感到模糊。不管物体离我們远近要想都能同样看得清楚这是不可能的。为了正確的進行击球，顯然，对于來球就需要看得特別清楚。根据眼睛在解剖生理学上的特点，在同时間內要清楚地看到球、对方隊員、球場和球網是不可能的，如果運動員对來球看得愈清楚，他就愈有可能適合其需要地用拍面的中部准确击球。

第三節 握拍的方法

击球正確与否，在頗大程度上，是以握拍的方法为轉移。

在實踐中，有着几种不同的握拍方法。但一般人認為，在击各种不同的球时，不改变手原來握拍的姿勢，是一种最通用而最適當的握法。这种握法，在快速度比賽的情況下，是很重要的（圖 1、圖 2）。握拍时，好象普通拿錘子一样（拍面要与地面垂直），使拍子很自然地形成手的延長部分，同时还要把拍面的一端稍稍举起，使它比手腕高一些。用这样的方法握拍，無論是在球彈起前或彈起后進行正拍击球与反拍击球都有可能击得很好。

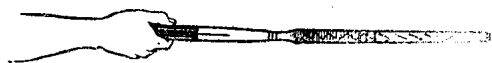


圖 1

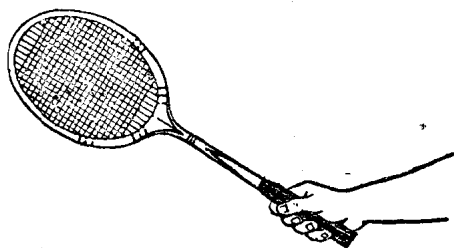


圖 2

第四節 預 備 姿 勢

運動員等候對方擊球時，應由正確的預備姿勢開始。這種姿勢的要點如下：面向球網，兩腳開立，距離與肩同寬，上體微前傾，身體重心放在兩腳的前掌上，兩手握拍置於體前，球拍與腰齊高。每擊一球之後，就應很快地恢復預備姿勢，準備再次擊球。

第五節 場上位置的移動和擊球前的準備

進行練習或比賽時，運動員多半是在移動中擊球。因此擊球效果的好壞，在頗大程度上，是以隊員移動的情形為轉移。每次擊球都要有充分的準備，而首先是要能正確地看清球飛進的路綫。正拍擊球時，左腳開始向球移動，擊球前，同樣左腳要前出一步。反過來說，反拍擊球時，右腳開始向球移動，擊球前，右腳同樣也要前出一步。

在向球移動的同時，要開始揮拍，就是使握球拍的一臂側揮（正拍擊球時，在右側揮動，反拍擊球時，在左側揮動），同時上體也隨着轉動。當運動員判定對方還擊的方向時，就開始轉動。等到接近來球時，就用拍迎球。在觸球以前，要使球拍作直綫揮動。

在進行移動時，兩腿微屈，步子要帶有彈性。擊球時，擊球點愈低，兩腿彎屈的程度愈大。擊低球時，兩腿要特別彎屈的原因，主要是避免上體不必要的傾斜和保持迎球時球拍的直綫揮動。

第六節 擊球的方法

拍面觸球時，身體重心隨着擊球動作向擊球的方向移動。擊球時，重心正確的移動，不僅靠手臂和肩帶的肌肉活動，而且還要靠上體和腿部强有力的肌肉的活動。由於上體肌肉積極參加動作，就可減低手臂和肩帶肌肉的緊張程度，同時也可增大擊球的力量。在觸球之際，要使球拍順着擊球的方向移動。這種球拍隨球的動作，就有效地保證了擊球的準確性。

一、正拍擊球

正拍擊球時，左脚開始向球移動（圖3）。右脚為軸，身體向右側轉動。迎球時，應當估計到擊球前的最後一步，正好落到左脚上。揮拍的動作要很自然，而且活動範圍要大，好像向後繞環一樣。揮拍時，要向右側轉體。右臂後擺，待球拍在體後降到擊球動作所要求的適當高度時，即向前揮

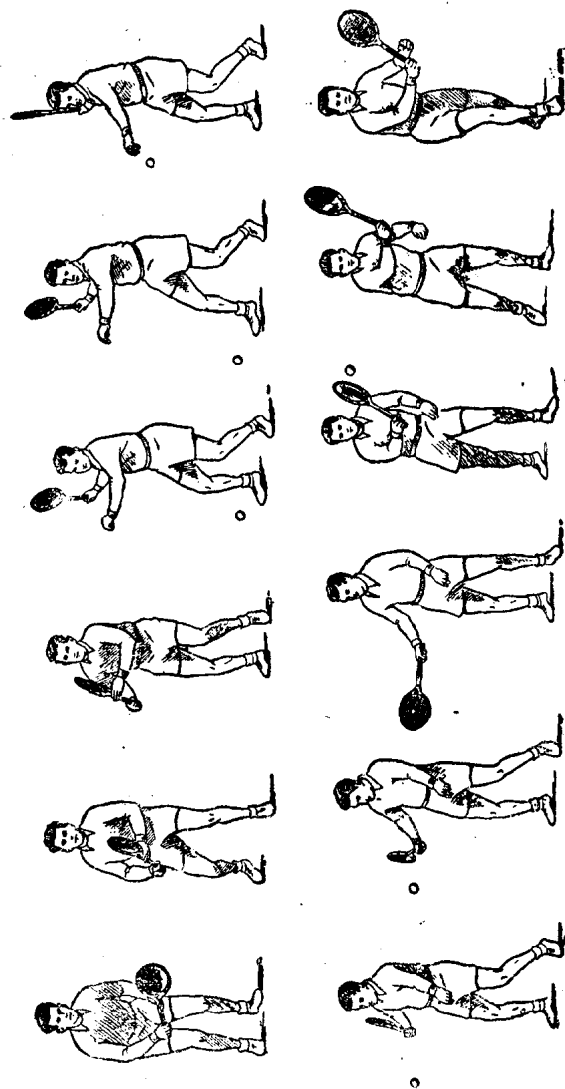


图 3

動球拍。向後揮拍與向前擊球的動作應當是平穩而不間斷的，並且要逐漸增加動作的速度。在拍面將觸球時，應把球拍向必要的方向伴隨球向前揮動。在完成擊球動作之後，球拍要有一段隨着球前移的時間。如果我們在擊球後，想立即停止球拍隨球前移的動作，那就得耗費很多力量。

擊球時，利用體重的移動是必要的。最好是在體重剛一向前移動的時候，使球拍開始觸球。擊低球時，擊球點愈低，左腿彎屈愈大，這時體重須移到左脚上。在觸球前，要使球拍向前作直線的揮動。這時要求兩腿盡量深屈，只有這樣才能保證擊球的正確動作。

二、反拍擊球

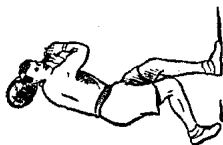
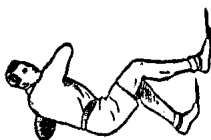
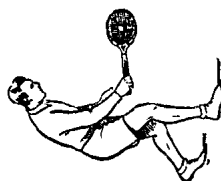
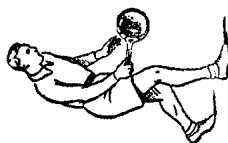
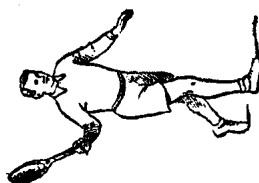
反拍擊球時，右脚開始向前移動（圖4）。左脚為軸，上體向左側轉動。迎球時，應估計到擊球前的最後一步正好落到右脚上。揮拍時，向左轉體。反拍擊球時，由於上體的動作會影響揮拍動作的靈活，因此，上體轉動的程度必須比正拍擊球時要大一些。這樣才能保證反拍擊球動作自然而舒展。

與正拍擊球的動作一樣，握拍的手臂在接球前應作向後繞環的動作。

握拍的手臂在向後揮到極限時，應該是彎屈的。然後，在向前揮動時，再逐漸伸直。在擊球時，握拍的手臂幾乎是伸直的。

與正拍擊球的動作一樣，球拍剛一接近球，體重即向擊球的方向移動。

迎球時，要使球拍大約在左脚的前方觸球。擊球後，握



頁:	
冊:	8529
冊:	66

拍的手臂不要停止，要有一段時間繼續向前上方擺動。

三、發 球

發球是擊球的一種，按照規則擊球使比賽開始叫做發球（圖 5、6）。發球在網球比賽中是一種很重要的動作。帶有攻擊性的發球可能得分，在某些情況下，可能使對方難以還擊。發球應當準確，並且要有足夠的力量。

場上橫着的球網，把發球區和發球人分開。發球最有利的的方法是：運動員將球拋起後，等到自己認為球在最高點時，再進行擊球。



圖 5

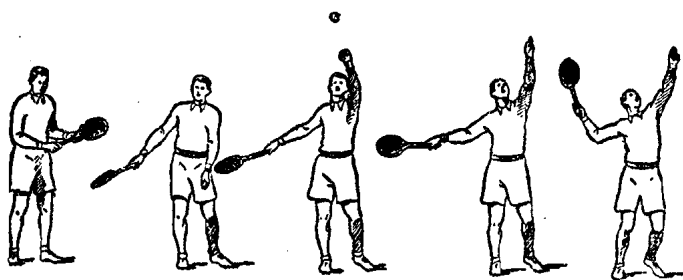
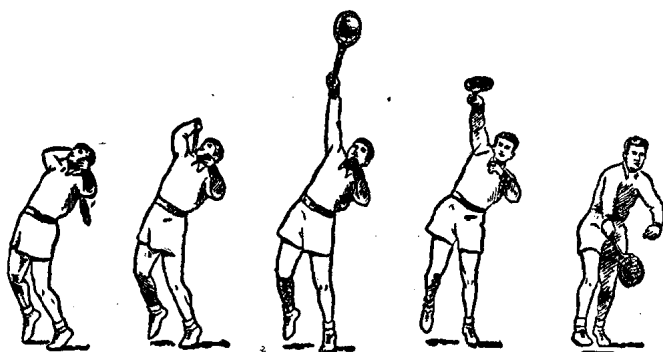
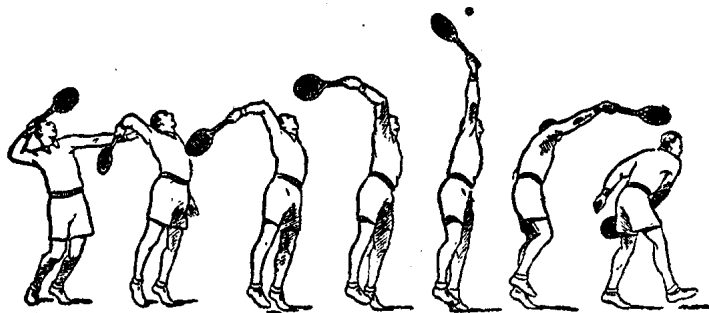


圖 6

發球要從一定的預備姿勢開始。運動員側對球網，兩腳開立，距離與肩同寬，左脚前出，位於端綫之後。手持球拍置於身前與腰齊高。揮拍時，持拍的手臂向下向後擺動，在身後作繞環動作。手臂揮拍後，由於手腕完全放鬆，使球拍在體後下垂，然後再以加速度將球拍向前上方垂直舉起，在拋起的球達最高點時擊球。擊球時，要盡可能向上伸展。擊球後（即球一離開拍面後），手臂隨着慣性作用繼續向前下方擺動。



5



6

正確地向上拋球，是發球中很重要的動作。前面已經講過，當拍面與球接觸的瞬間，左腿、上體和右臂好像是一條上昇的直綫。因此，如果拋起的球稍稍偏後或偏向一側，這時爲了要壓擊球，便不得不相應地偏向一側。這樣發球的結果，首先會使身體失去平衡，同時也會使擊球點降低，因而擊出的球很難落入對方發球區內。向上拋球時，手臂幾乎是直的。拋起後，球的位置大約在左腳的垂直上空，然後進行擊球。

四、擊空中球

擊空中球時握拍的方法，仍然與迎擊落地彈起的球相同（圖7、圖8）。

擊空中球時，因爲要在很短的時間擊球，所以動作要很迅速。根據一般情況要及時跑到必要的地點，迎擊快速飛進的來球，是很不容易的。因此，運動員往往就不得不很快地用屈體、跳躍和跨一大步等動作來完成擊球動作。迎擊落地彈起的球的一切基本要領，對於擊空中球說來，也有着它的作用。

擊空中球時，手腕應當緊張，但要使腕關節保持相當的靈活性。擊空中球應盡量利用來球的快速飛進力量，在許多情況下，可以用拍輕輕擋球。擊球時，兩腿應當彎屈，因爲腿屈的程度愈大，就愈能在最低點接球。但是無論擊球點怎樣低，擊球時，不應使拍端低於手腕。在球網上邊最高點擊球時，要爭取攻球。接比球網低的空中球時，通常用削擊。擊空中球一般不用抽擊。

