



上還是過於保守被動（搓球太多）以至於常處於挨打的局面，為何國內桌球技術一直無法突破，這應是重要因素所在。

參考書目

- 北京體育科學學會組織編寫 陳和陸校印（民83）：教練訓練指南，台北·文史哲出版社
- 蔡明樞（1991）：乒乓球基本技術與訓練，台灣·珠海出版社
- 廖學勇（民75）：桌球運動基本技術訓練法之研究，台北體育學術研究會
- 孫梅英等（1983）：現代乒乓球技術的研究，北京·人民體育出版社
- 體育院、系教材編審委員會（1991）：乒乓球，北京·人民體育出版社
- 賴天德等（1991）：怎樣打乒乓球，北京·人民體育出版社
- 蘇丕仁等（1992）：乒乓百科知識，北京·人民體育出版社



網球強力正手拍擊球動作探討

/ 簡瑞宇

壹、前言

隨著生活型態的改變，現代人的健康普遍面臨身體機能退化性疾病的威脅，科技文明帶來自動化機械大量取代原始人們充裕的身體活動機會，致使運動不足普遍威脅到國人之生命與健康，因此規律性的健康休閒運動概念，遂漸普遍為大家所正視。

網球運動是一種有趣且可達到活動能量的運動項目，尤其是雙打比賽；四個人實力平均，所營造的氣氛，可拉進彼此間的友誼。此種活動為隔網的個人比賽，不需像團體性運動項目，有激烈的衝撞，因此，它是值得推展的運動項目。

本校有四面富麗克球場及一面紅土球場，網球風氣極盛，清晨開放四面富麗克球場供校外人士使用，藉以提昇社區運動風氣，而唯一的紅土球場，更是人潮洶湧，尤其在傍晚教職員工下課或下班後，不約而同的至紅土球場奔馳揮汗，除了切磋球技外，更增進了不少友誼，使得網球成為本校教職員工球類俱樂部裡，人數最眾多的團體。更值得一提的是，往年在全國大專教職員工網球錦標賽中屢獲佳績，尤其長青組更曾獲兩次冠軍，一次亞軍，在全國大專院校比賽中，年年均為冠軍的熱門隊伍。此外，學校亦開設了不少網球入門及進階課程，以增進學生對網球的認識。同時，本校在每週兩次的練習時間中，總會看到隊員們努力的學習和老師盡心的教導

，而且在比賽中亦佳績。足見本校網球風氣之盛行教職員工及學生技術之高超，至今仍天天摩拳擦掌，自娛且備戰，筆者肩負兩方教練，訓練之餘常苦於陷入瓶頸，無法突破，常疑惑經多方觀察，發覺在強力網球發展趨勢之下，以往保守之打法，似乎已漸漸無法取得頂尖之地位，尤其一場比賽中，正拍之回擊頻率居多，因此擁有強而有力的正拍，對於比賽之勝負是非常重要的關鍵，有鑑於此，筆者自幼酷愛網球，曾多次代表國家出賽，平日樂於閱讀國內、外網球相關文獻，對各型比賽也極為關注，收集國內、外資料繪至成圖，加以動作要領分析，希望能幫助球友在汗流浹背之際，加強正拍之火侯，增加攻擊的能力以達到現今網球的潮流。在網球



職業巡迴賽中，正拍較具攻擊性的兩位美國選手為柯瑞爾(Courier)及魯賓(Rubin)，曾多次在台維斯盃及聯邦盃比賽中得到冠軍。世界排名都曾經進入前十名，柯瑞爾巔峰時曾一度登上世界球王，兩位給予職業網球極大的影響，以往傳統之打法只求穩定性，並未注重球的速度，經由兩位強力網球的出現，漸漸改變保守之打法，球速比以前增加，攻擊性就隨之增強，形成一股旋風，有鑑於此，僅以兩位為例，簡介強力正手拍擊球動作要領如下：

貳、強力正手拍擊球動作要領分析

(一)柯瑞爾式強力正手拍擊球要領：

1. 未擊球之前重心放在右腳，重心常之低且穩，假使對方來球很重，也可予以抵抗。他使用西方式之握拍方式，手掌虎口比東方式握拍更向內翻，以利於手腕的翻轉。身體側向來球，左手臂伸出已達到平衡作用，眼睛注視來球。(如圖一)



圖(一)為準備動作

2. 採取開放式的站姿，正在掌握擊球點，已準備出拍擊球。(如圖二)



圖(二)為準備動作

2

3. 雙膝彎曲，右肩低於左肩，身體重心慢慢往前移動，拍頭漸漸降至球之水平線，正準備擊出極大上旋球。(如圖三)



圖(三)為準備動作

4. 擊球在身體之前方，肩膀已從側面轉為正面，產生極大的力量，拍面角度於擊球時與地面垂直。(如圖四)



圖(四)為擊球動作

3



5. 很明顯的，他的手腕已由之前的彎曲變成打直，利用了很多腕力，使球產生極大之旋轉。(如圖五)



圖(五)為擊球動作

6. 收拍之位置於左胸前方，甚至於身體之左方，這樣可以增加擊球之尾勁，且收拍之動作順暢，有利於下一個來球時動作之連貫性。(如圖六)



圖(六)為收拍動作

(二)魯賓式強力正手拍擊球要領：

1. 極佳的轉身動作，身體側對球網，雙膝微彎，後拉動作極小，且右肘緊貼身體右側，使力量集中，不至於分散，眼睛專注來球。(如圖一)
2. 拍頭已於擊球之前放至球水平線之下，肩膀此時還未開始轉動，重心微微上升，此球的擊球點比平常較高，意味著攻擊性之打法。(如圖二)
3. 身體重心開始往前移，擊球的時，拍面朝目標固定，向前向上產生極大的力量，擊球點在於身體之前方，不管擊球點高或低，都必須如此。(如圖三)



圖(一)為準備動作



圖(二)為準備動作



圖(三)為擊球動作

4. 身體以回正，重心完全向前完成於左腳，手腕也由彎曲變成筆直，可見利用手腕之力量非常多，所以此種打法必須有強大的腕力，才能負荷擊球時承受之壓力，比起傳統之打法，推的方式，速度也增加了許多。(如圖四)



圖(四)為擊球動作

5. 身體重心已完全進入前腳，收拍時球拍延伸至身體後方，表示送拍非常大且長，以增加球的深度。右臉頰下方接觸到上臂的雙頭肌，產生極大的旋轉，使球容易下墜落於場內，完整平衡之收拍，有利下一球之持續性。(如圖五)



圖(五)為收拍動作

三、結論與建議

經以上網球強力正手拍的動作要領分析，希望能給讀者一些幫助，使你的正手拍能成為致勝之武器。在正拍的擊球動作當中，大致可分為三大步驟。

- (一) 準備動作，必須注意轉身轉肩，身體側向球網擊球拍擊球前之位置。
- (二) 擊球動作，必須注意擊球時拍面之角度，身體重心的轉移及手腕由曲打直的動作。
- (三) 收拍動作，送拍的延伸，收拍時球拍之位置及身體之平衡等等，如確實做到，你將有一項致勝的武器—強力正手拍。當然，了解正確姿勢之後，最重要就是多練習，有恆心及耐心，相信是成功的不二法門。因強力正手拍的擊球動作，利用到很多手腕的動作，在此給初學者一些建議，剛開始練習時，盡量減少手腕彎曲打直之動作，因為一支球拍的重量加上擊球時來球之速度，所受的壓力非常大，此部位在還未習慣前，受傷的機率也跟著增加，因此以循序漸進的方式，慢慢加重手腕動作，效果應較理想。筆者在資料中如缺失之處，希望讀者先進不吝指導，使網球運動更為提昇。

四、參考文獻

- 國際網球雜誌中文版第三期(1996.8月出版P28.29)
 國際網球雜誌中文版第十九期(1997.12月出版P48.49.50)
 國際網球雜誌中文版第二十一期(1998.2月出版P26.27)

