



大專網球課程正反拍抽球 教學實務探討

范姜逸敏/淡江大學

張嘉雄/中國科技大學

壹、前言

近十年來，隨著國內外各項運動的蓬勃發展下，體育課類型也呈多樣化的出現，而大學體育開課方向以學生興趣選項逐年成為體育教學的共識。在眾多的體育課興趣選項中，網球運動是大專學生熱門的選修課程之一，再加上資訊時代日益發達，學生透過電視、網際網路的播放，能更清楚、迅速地看到世界各國頂尖好手精湛的球技，更是吸引了眾多大學生選修網球課程。此外，在大學以前的學校體育教育中，由於場地環境及經費的限制下，鮮少有網球場的設置，因此有接觸過網球運動的學生並不多，而這份新鮮感也是誘使大專生選修網球課的主因之一。要如何在短短一學期及有限的場地中，讓大專網球課初學者能進行有效的學習並進而體會打網球的樂趣，為此，筆者蒐集相關的文獻以及自身的經驗加以彙整，在以下的文章裡將改進基本網球正拍(forehand)與反拍(backhand)抽球教學法與學生常見的問題並進而加以探討。

貳、網球運動特點與正反拍抽球基本技術分析

一、網球運動特點

網球是一項結合了有氧與無氧性的運動，也是一項複雜、高技巧性的競技項目，且需要瞬間內判斷來球的方向、位置落點及旋轉特性，再藉由快速移動的步伐到達最適當的擊球位置準備擊球。除了利用發球、底線抽球、截擊等基本技術，再加上戰術的運用，來迫使對方回擊失誤而致勝(許樹淵、張思敏、張清泉、田文正，2000)。一般戰術上的打法大致上分為三種：發球上網型、底線抽球型、全能型(經常結合運用上網和底線抽球戰術)，但不論是哪一種打法，正、反拍底線抽球技術是現今世界網球男、女單打選手最

重要的”武器”之一，更是網球初學者須具備的基本技術，因此在大專網球課程教學內容及評量上，學習正、反拍底線抽球的課程佔了相當大的比例。

二、正反拍抽球教學的”先後”與”結合”

正、反拍底線抽球技術教學，兩者之間的時間不宜太長，一般教授正拍抽球一、兩節課後，即可進入反拍抽球教學，也可以同時開始，因為正反拍抽球技術結構主要環節是一致的，是幾近相同的擊球動作，只是相反的運動方向(虞力宏，1995)。若間隔時間過長，往往在練習正拍技術過程中，學生對於反拍的來球會因為教師還未教授而不知所措或出現不正確的擊球動作，而次數多了便導致錯誤姿勢的形成。若在正拍技術有了一定的基礎後，再學習反拍技術，又常出現以正拍代替反拍的現象，影響了反拍技術學習的時間與空間，也使得正反拍抽球整體技術發展較不均衡，因此，正反拍抽球教學間隔時間縮短，較能促進教學上模仿與互補的效應。現在已有教練甚至提出先教授雙手反拍，其論點是對於力量較小的女性初學者先接觸雙手反拍時，動作姿勢較單手正拍來得固定(Nick，2003)或是讓女性初學者學習使用雙手來打正、反拍，在職業網壇知名的雙手正反拍球員為前球后莎莉絲(Monica Seles)，她能擊出相當銳利的大角度抽球，往往讓對手疲於奔命。而目前國內也有許多青少女球員使用雙手打正、反拍，這些方式都是網球教練以及從事網球教學的老師重要的參考指標。

參、正、反拍抽球的分解動作與教學重點

而正、反拍底線抽球的基本教學重點區分為：握拍法、預備動作、轉身拉拍、步法與站位(採閉鎖式或開放式站姿)、擊球、收拍等六項，以下就以此六個基本動作加以介紹：

一、握拍法

(一)正拍抽球握拍法

一般正拍的握拍法分為三種，東方式握拍(Eastern grip)、半西方式握拍法(Semi Western grip)和西方式握拍法(Western grip)(如圖一、圖二、圖三)。東方式握拍法擊球的優點是對於初學者來說較為省力，且能體會把球”碰”過去的愉悅感，但缺點是當初學者想用較多的力量擊球時，較易將球擊出界外，而且由於握拍法的關係，較容易擊出平擊式(flat)的抽球和切



球(slice)，但較不易體會擊出上旋球(topspin)的要領及動作，也就是在正拍抽球的技術與打法上欠缺了變化。相對地，初學者學習半西方式握拍法時，一開始或許學生較不易接受，但是經過多次的練習之後除了能做出平擊式的抽球，也能擊出上旋式的抽球，而擊出上旋球的優點就是過網的弧度較高，相對地也提高了進球率與擊球時的變化性。綜觀當今職業網壇眾多男女好手如：阿格西(Andre Agassi)、羅迪克(Andy Roddick)、莎拉波娃(Maria Sharapova)、克麗絲特(Kim Clijsters)等皆是採用了半西方式的握拍法。因此，筆者建議讓初學者一開始學習正拍抽球技術時就能採用半西方式的握拍法。至於西方式握拍法是擅長打紅土球場的好手常用的握拍法，因為可以產生很多的上旋力量(Nick, 2000)，但對初學者來說需要較多的手腕翻轉力量，因此，較不建議初學者使用西方式握拍法學習正拍。



圖一 東方式握拍法



圖二 半西方式握拍法



圖三 西方式握拍法

(二)反拍抽球握拍法

反拍抽球大致上分為兩種：單手反拍與雙手反拍，單手反拍的優點是防守的範圍較大、而雙手反拍的優點是對於初學者或女性來說較不費力，但其缺點是腳步須確實到位，對於應選擇單手或雙手打反拍，可讓初學者依自身力量的大小與、喜好或是單、雙手反拍的練習都做嘗試之後再來做決定。單手反拍握拍法大致上使用大陸式握拍法(Continental grip)(如圖四)，或使用反手握拍法(backhand grip)。在雙手反拍握拍法方面，其持拍手(位於握把下方)同於單手反拍，不同之處在於加上另一隻手的輔助與調整拍面(如圖五)，而擊球時也是由在握把上方的手來控制力道與方向。當正反拍抽球握拍法都調整好之後，初學者常會在做正、反拍交替擊球時發現因為須轉換握拍，而出現來不及換握拍法的情形。此時應在沒有擊球時利用非持拍手來協助與調整握拍與拍面，並做持續的練習。



圖四 大陸式握拍法



圖五 雙手反拍握拍法

二、預備動作

預備動作時雙腳須打開略比肩寬、膝蓋自然微彎並將球拍拿高(如圖六)。以往多數的初學者學習的預備姿勢皆為靜止不動，筆者期望能在學習開始之初即讓學生有雙腳保持跳動的觀念，以養成隨時準備回擊下一個球的習慣。



圖六 預備動作

三、轉身拉拍

當一判斷來球是正拍或反拍時，首要的動作即是迅速轉身拉拍，在此時仍應利用”小碎步”的步伐來調整”測球點”，確實做到轉肩、轉腰、轉臀、轉膝的動作，以及身體迴轉產生的力道來做出順暢的擊球動作(如圖七、圖八)。此時手腕、手臂應盡量的向後彎曲與固定，以利擊球時能產生較佳的拍面速度(Tony, Mark, 1996)。而正拍擊球時，非持拍手也需自然擺放在身體前面，一方面是平衡自己身體的重心和幫助身體轉動，另一方面也當作是擊球時測球點的”工具”，使擊球位置不至於過慢。



圖七 正拍轉身拉拍



圖八 反拍轉身拉拍

四、步法與站位(採閉鎖式或開放式站法)

在現今的職業網壇，由於球員的打法日新月異，在球速方面也有越來越快的趨勢，因此可以看到有許多的球員都以開放式的站法(open stance)來做正、反拍擊球動作(如圖九、圖十一)。不過，對於初學者來說仍建議先採用閉鎖式的站法(close stance)(如圖十、圖十二)，養成主動去找球打的習慣，才不至於擊球位置過慢被近身球壓迫而造成失誤。不論初學者選擇開放式或閉鎖式的站法，皆必須不斷地提醒多利用“小碎步”來調整，才能找到最佳的擊球位置。



圖九 正拍開放式站法



圖十 正拍閉鎖式站法



圖十一 反拍開放式站法



圖十二 反拍閉鎖式站法

五、擊球

在擊中球的剎那間，必須完全地旋轉身體並隨著擊球而把身體的所有重量向前轉移(Tony, Mark, 1996)(如圖十三、圖十四、圖十五)，並調整擊球點在身體前方，有許多初學者常犯的錯誤便是擊球後重心還停留在原地甚至重心往後，還有擊球後的送拍(follow through)做得不完全，造成擊球過短甚至較容易掛網形成失誤。另外，在擊球時手腕務必要固定，許多初學者常會不自覺的轉動到手腕，造成擊球的力量與方向不穩定。



圖十三 正拍擊球與擊球後送拍動作



圖十四 雙手反拍擊球與擊球後送拍動作



圖十五 單手反拍擊球與擊球後送拍動作



六、收拍

當擊球後的送拍(follow through)做得完全時，收拍應於肩膀之上(如圖十六、圖十七、圖十八)，這個動作已加諸了上旋的效果，有利於擊球過網的弧度較高。而收拍的部分，有初學者因為力量較小，擊中球之後就沒有作收拍的動作，缺點是沒辦法將球打深、打長，因為只有做一半的動作而已。再者，有初學者常因為急於收拍，而只用手腕將球拍“勾”到肩膀，這個不正確的動作會造成腕部的受傷，應特別小心注意，改正的方法是要連同手臂的力量一起收拍。



圖十六 正拍收拍動作



圖十七 雙手反拍收拍動作



圖十八 單手反拍收拍動作

肆、提升正反拍底線抽球的練習方式

能否讓學生以自然協調的方式來做出持續來回擊球的能力，以下提供幾種練習方式：

一、手掌互相擊球練習

分解動作教完時，在進入送球練習之前，建議可讓同學練習不拿球拍，讓初學者以手掌當作是球拍，若手掌都擊得到球也能控制球的方向時，相信在拿起球拍打球時會更能控制擊球的力量與方向。

二、自拋自打練習

這個練習可以讓初學者自己練習測好球點再擊球。學生常見的錯誤是將球點放得太後面，導致被球逼近身體時才擊球而發生失誤。改正方法是將球拋至腳前約兩步，讓學生至少需往前移動一步的步伐來擊球。

三、一人拋一人打練習

二人一組輪流練習一人拋球，一人擊球的練習方式，讓學生能主動找出最佳的擊球點，並培養雙方控球與合作的能力。

四、多球練習

由教師或學生送球，讓學生練習定點擊球或其他固定路線的球，以調整正確的動作。

五、對牆擊球練習

一般常說“牆壁”是最好的老師，因為不論打球的人擊出什麼樣的球，它都一定會反彈回來，但是要注意的地方是必須將動作調整正確之後再做對牆擊球練習，以免一直在重複錯誤的打球姿勢。

六、教師一對一來回對抽

這種由教師來控球的方式，能迅速提高學生持續擊球能力。但缺點是一堂課中，由於人數較多，每位學生所能得到教師個別陪練的時間太少。

七、二人一組場上對打

可採用直線對直線、斜線對斜線等對打方式練習，但此種方式難度較高，因為學生程度不一，往往沒辦法達成連續來回對抽多次的練習，所以可能仍須由教師來控球較為適當。

伍、結語

網球是一項有趣而且也能做為終身的健身運動之一(Brown,1976)。大專院校的體育課程中--網球更是一門相當熱門的體育課，如何讓初學網球的大專生能在短時間內學會正、反拍抽球技術，就必須多下工夫在正、反拍抽球動作的改正與腳步的調整上，主要目的是讓同學在不會因為錯誤姿勢導致受傷的情況下，能學習到正確的網球擊球動作並為發展網球運動能力奠定良好的基礎與學習效果，進而體會來回對打、比賽的樂趣，並養成終身運動的好習慣。



引用文獻

- 許樹淵、張思敏、張清泉、田文正(2000)。《網球技術理論與實際》。台北市：中華民國網球協會。
- 虞力宏(1995)。高校網球課教學改革與實踐。《浙江體育科學》，17(4)，18-21。
- Brown, J. (1976). Developing doubles strategy. *Tennis: Teaching, coaching, and directing programs*, Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.
- Jim, C. (1996). Winning patterns of play. *Tennis Tactics*. United States Tennis Association. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nick, B. (2000). Thunderstruck. *Tennis Magazine*, 38, 52-57.
- Nick, S. (2003). 10 keys to unleashing your on-court Potential. *Maximum Tennis*. Human Kinetics.
- Tony, T., & Mark, P. (1996). Becker's booming forehand. *Tennis Magazine*, 1, 60-61.
- Tony, T., & Mark, P. (1996). Seles's two-fisted forehand. *Tennis Magazine*, 1, 62-64.

