

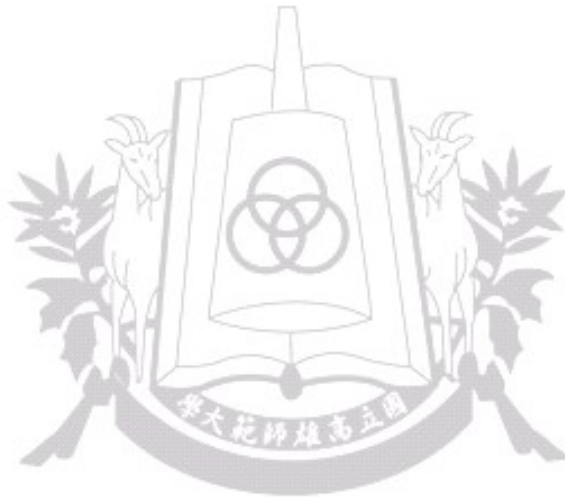
# 淺談網球步法訓練

劉承勇/靜宜大學體育室

## 摘 要

步伐移位速度對網球比賽而言十分重要，當我們觀察職業網球選手的比賽，會發現他們步法的移動除了救球之外，和跑百米的衝刺相比，具有非常大的差異。原因就在於除了速度之外，良好的腳步必需具備順暢和平衡。當教練在指導選手時，必需了解除了選手本身擁有的天賦外，還要將他們與生俱來的這些速度和爆發力用合理的腳步作進一步的發揮，使得他們的移動具備更佳的效率，將會使他們在網球場上更有餘力的去執行戰術，也能增加比賽勝率並降低受傷的風險。

**關鍵詞：**步法、速度、效率



## **Abstract**

Although movement speed is an important part of tennis, when we observe professional tennis players during their match, we find that the way they move is quite different compared to a sprinter running 100 meter dash. The truth is that tennis is not just about how fast your speed is, it also requires great footwork combined with agility and balance. A sprinter only need to reach the end of the line as quick as possible, but you need to keep going and recover back to proper position in constant cycle in case your opponent sends another ball back for tennis. A lot of talented young players rely only on their natural speed and explosiveness during their plays, but with proper training .If a coach can help them to improve their footwork and movement, this will for sure make them be more efficient on court and give them the best chance to execute their tactics, hopefully also increase their winning opportunities and avoid injuries.

**Keywords: Footwork, Movement, Speed, Efficient**

## 壹、前言

網球是一項需要具備多方向移動能力的運動，比賽過程中仰賴著步法順暢且輕快迅速地朝各個方向移動，將身體移向擊球位置，且能夠有充裕的時間擊出不同的球路來壓制對手(王苓華，2001)。在網球所有的擊球中，最困難的就是在每次擊球前都能事先做好準備。

現今的網球職業賽事不管在球速、步法移位、判斷、節奏等各方面都比過去還要快，而且是越來越快，全面性、全方位的打法是現今的趨勢(江勁彥、江勁政、吳杏仁，2005；連玉輝，2004)。頂尖的網球選手，能在瞬間移動並改變方向來完成擊球動作。每位球員更應著重移動的速度及判斷來球後的敏捷反應，因此，培養經濟且有效的場上協調動作是必要的(林俊宏、洪彰岑，2005)。

一位優秀的運動選手，必定經歷艱難的運動訓練過程，因此在訓練過程中，除了選手本身需一直保持著堅強的毅力外，還要有科學的、專業的、有系統及規律的訓練方式，這樣方能協助選手突破層層瓶頸，創造優異的成績(蔡玉敏，1996)。

網球的各種球技除了發球之外，都與步法移動脫不了關係。羽球與桌球和網球運動類似，都是持拍運動。但是由於網球的質量較大，因此，對於擊球時選手與球相對位置的精準度和擊球時機要求較高。以底線抽球為例，在擊球時必需要確保球的高度在膝蓋以上肩部以下、球的相對位置在身體之前，還要視戰術運用選擇在球上升或是下墜時擊球。因此，除了擊球時正反拍和截擊的動作必需正確外，還要具備良好的步法移位，使得身體移動到適切的位置並跟上來球的時機，才能避免失誤並取得得分的契機。有人說，網球是用腳打的運動，可說十分貼切。

然而，速度對網球的移動十分重要，但是當我們觀察職業選手的比賽，卻發現他們的移動除了救球之外，和跑百米的衝刺相比，顯然具有非常巨大的差異。原因就在於除了移動速度之外，良好的腳步必需具備順暢和平衡。跑百米全力衝刺抵達終點後比賽就結束了，而就網球來說，完成擊球後並不一定能結束這一分，一個網球選手在擊球後，還必需迅速的回到適當的位置，以應付對手的來球。有些有天賦的青少年選手完全使用他們與生俱來的速度和爆發力在網球場上追逐每一球，如果能夠以適當的訓練使他們的移動具備更佳的效率，將會使他們在網球場上更有餘力地去執行戰術，也能增加勝率並降低受傷的風險。正確的步法是為了保持身體的穩定性，這種保持身體穩定的步法，不但可保持平衡的擊球姿勢，也可達到順暢自然的擊球揮拍(張本卿，2001)。

## 貳、網球的擊球順序與步驟

在談如何強化網球的移動前，我們必需了解網球擊球的順序與步驟，藉由分析一次擊球的開始與結束，我們才能了解訓練的重點。

## 一、準備姿勢

準備姿勢是網球移動的基礎。具備好的準備姿勢，可以讓你迅速移動到任何方向，以應付對手的來球。那麼什麼才是良好的準備姿勢呢？首先你必需讓你的重心放低，雙腳比肩膀略寬。上半身不可過度向前彎曲，放鬆全身。並且，雙眼注視著對手以預判其來球。網球的準備姿勢其實和籃球的防守姿勢非常類似，它們的共同點都是放低身體重心，以應對對手的來球或行進方向。

## 二、分腿墊步

分腿墊步是在對手擊球的那一瞬間輕跳一下，並且，使得身體在對手擊球時具向上的動能。分腿墊步的作用是使你更容易地移動到任何方向。在對手擊球前你無法得知他的擊球方向和球的深淺，因此，你必需處在一個隨時能移動到任何位置的狀態。如果你的身體在對手每次擊球的瞬間都具備了向上的動能，那麼，將比在身體靜止時更易於移動。這一點點的時間差，有時就是勝負的關鍵。

## 三、向球移動的第一步

在作完分腿墊步往上輕跳的那一瞬間，球員已經能判斷出對手來球的方向，因此，要準備向來球移動。在這裏要談第一步的原因；舉右撇子球員為例，當球朝正手拍來時，在早期的腳步訓練中，向正手拍方向移動的第一步，是以右腳為支點去移動左腳以作為踏出的第一步，這種步法非常穩定也適合保持合理的心。但是就現代網球來說，由於球員的球技、體能，以及球拍科技的進步，使得球速已經非常快，為了加速移動，教練普遍訓練球員以右腳為踏出的第一步，以爭取反應時間。

## 四、向球移動擊球及回位

### （一）擊球：

當球員第一時間判斷出來球方向並開始移動時，在到達適切的位置回擊來球的過程中所要作的是：

1. 持續的判斷來球的深度、旋轉、速度和彈跳高度。
2. 調整本身移動的速度和節奏，以配合自己判斷的結果。
3. 預判擊球的時機。
4. 開始拉拍並在到位後作好擊球準備。
5. 擊球。

### （二）回位：

回位是指在擊球後，為了應付對手的下一球或是在已經透過擊球取得優勢後必需到達的適當位置。回位十分重要，因為一個網球選手永遠要為對手的下一球作準備。不論選手擊球後要回到底線或是上網與對手對決，都取決於你向球移動和擊球後，是否能保持平衡。如果只是具有速度，卻無法在擊球後保持平衡，會造成回位時必需先抵消反方向的動量後再移動，這樣將會給對手製造得分的機會或空檔。

因此，在擊球前的到位和擊球後的移位，不可以使用如衝刺百米的方式全力奔跑，因為你跑的越快將會造成你回位時越困難。應該是使用側併步或是交叉步

等方式來擊球及回位，才能兼顧速度和平衡。

## 五、回位後及對手擊球前的腳步

在對手擊球前，如果選手已經回位到適當的位置，那麼在分腿墊步之前也應該要保持腳步的移動。選手可以連續作幾個分腿墊步，也能左右腳交互的輕跳。這麼作的原因，是在使身體保持適當的動能。完全靜止的身體會造成起步的困難，因此網球選手在每一分的開始和結束之間，應該隨時保持移動（林俊宏、洪彰岑，2005）。

## 參、腳部的訓練

現今的網球職業賽事不管在球速、步法移位、判斷、節奏等各方面都比過去還要快，而且是越來越快，全面性、全方位的打法是現今的趨勢。為了負荷這種高強度的競爭，更需要合理與效率的步法。體能與腳步是相輔相成的，良好的步法能夠節省體能，而充沛的體能、敏捷的身體素質又能幫助步法的發揮。針對腳步的訓練應該是和體能訓練專項結合。針對幾種主要的腳步訓練簡述如後（江勁彥、江勁政、吳杏仁，2005；林俊宏、洪彰岑，2005；連玉輝，2004）：

### 一、短距離衝刺

短距離衝刺的能力是網球腳步訓練的基礎。和田徑訓練不同，網球的衝刺訓練必需結合比賽的情況。網球的衝刺訓練約以 30 公尺基準。由於一分的開始和結束持續的時間通常都比 30 公尺衝刺的時間來的長。因此，為了結合網球的專項訓練，當選手完成 30 公尺衝刺後，應該以慢跑的方式回到起點，以維持一定的心跳率，並且必需在返回起點後，不休息繼續下一次的衝刺，直到一回合的訓練結束後，再休息進行下一回合的訓練。

### 二、折返跑

網球競賽包含了有氧與無氧的能量消耗，是由一連串快速動作組成的運動，隨著對手所擊出每個球不同的速度、旋轉方式、旋轉程度以及在場內落點的不同，選手必須做出快速的反應及移位（王苓華，2001）。

綜觀網球選手在競賽中，下肢運動一連串衝刺、急停 與改變方向的下肢動作模式與折返跑訓練中，不同方向的衝刺快跑、急停、轉向等內容性質極為相似（陳君豪、楊雅如、王瑞瑤，2005）。網球比賽的過程中經常需要變換方向，而且是完全相反的方向，最常見的就是擊球和回位，而折返跑可以加強球員變換方向的能力。要能迅速的折返必需要全程保持平衡的重心，尤其在變換相反方向前有效率的應用衝刺的能量，避免成為變換方向的阻力。由此可知，折返跑能夠加強網球選手移動的能力。

### 三、跳繩

跳繩運動常被使用在需要大量跑動和變換方向的運動，例如：網球、拳擊、跆拳道、足球、籃球等。它能加強運動員隨時保持移動的能力，也是一種很好的心肺運動，能增強運動員的耐力。

#### 四、重量訓練

一場耗時 4 個多小時的網球比賽中要有 300 至 500 次的衝刺，不僅要有很好的肌肉力量，還要有很好的肌肉耐力，以及有氧和無氧能力 (Roeter & Groppe, 2001; 2008)。34 歲的美國名將阿格西(Agassi)，也是網球史上少數能分別稱霸四大公開賽的選手，堅持重量訓練是造成他幾年前成功復出的一項主要原因，並且持續藉著重量訓練保持著最佳的體能狀態(Bruce, 2001)。

由於網球運動需要大量的跑動並且變換方向，為了強化選手的移動，必需具備強大的肌力。擁有強大的肌力不但能增加移動的速度，更能保護關節，降低受傷的風險。以網球的腳步移動來說，應該強化的是下肢及核心肌群。

#### 五、耐力跑

耐力是網球運動員比賽和訓練的基礎，藉由較長距離的跑步可以增進網球運動員的耐力。但畢竟專項體能的需求不同，網球選手的耐力跑不需要像長跑選手般跑到一萬公尺，視選手的個別差異一星期施行 1 到 2 次三千公尺的跑步即可。

#### 六、專項移動訓練

專項移動訓練是運用網球場地的底線、發球線、邊線和發球 T 點作為標示，來訓練網球運動員移動的方法。在作這種訓練時必需和網球比賽一樣，隨時面向對手，因為在比賽時絕對沒有任何一刻是背向對手的。以圖 1 為例，選手訓練時從起點出發，先用側併步移動到右邊雙打線，接著回到起點後作一次分腿墊步後再往左邊雙打線移動，來回數次並漸漸加快速度。這和網球底線的基本步法非常類似。

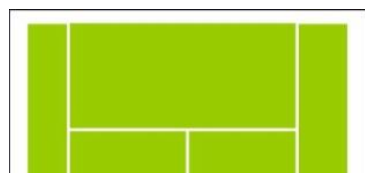


圖 1 專項移動訓練-1



圖 2 專項移動訓練-2

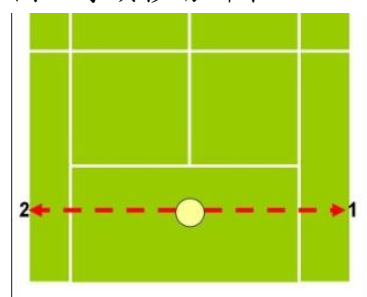


圖 2 所示的訓練，是以底線的中點為起點向圖中所示的 5 個方向來移動。這種訓練可以先依序完成或是依教練的指示隨時移動到不同的目標。與圖 1 的訓練不同的是除了左右方向之外，還加入了前後及斜前後方向，不但增加了變化性，也能幫助選手應付對手不同球路的來球。

圖 3 所示的訓練法則是增加了各種方向的變化性。由圖 3 中我們可以觀察到這種訓練的移動路徑更長，要全程維持相同的高速度並且流暢的完成，對於選手的體能和敏捷性要求更高。

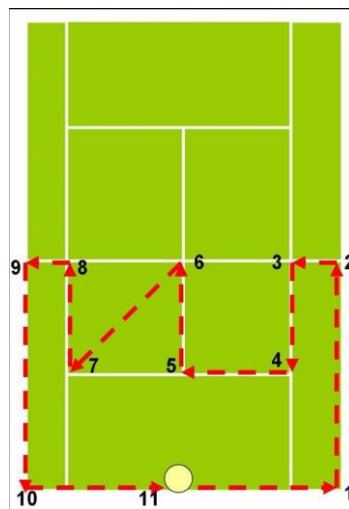


圖 3 專項移動訓練-3

#### 肆、 結論與建議

從不同的面向來觀察，無論是體能、球技甚至於球拍的科技，都造就了網壇的水準不斷的提升。為了跟上時代潮流，強化選手的實力，自然也應該吸取國內外優秀的訓練方法。網球場上步法的移動幾乎左右了比賽的勝負，因此也更應以細膩的眼光來加以分析，並針對不同的選手加以強化。土法練鋼的訓練方式雖然能以量取勝，在一籃一籃的送球中，球員的體能及步法也能取得一定的進步，但是要更上層樓就必需配合現代科技的輔助，找出選手的缺點，以針對性的方式去修改細節，在一次一次的修正中，幫助選手取得勝利。

## 參考文獻

- 王苓華 (2001)。網球的應用生理學-適能發展。 *大專體育*，55 期，127-132 頁。
- 江勁彥、江勁政、吳杏仁(2005)。新世紀優秀網球選手之體能特質。 *彰化師大體育學報*，5 期，66-74 頁。
- 林俊宏、洪彰岑(2005)。影響網球運動表現的因素與訓練之探討。 *中華民國體育季刊*，19 卷3 期，74-82 頁。
- 邱豐傑、李鑑芸(2009)。網球單手反手拍擊球之技術分析 *雲科大體育*，11 期，169 頁。
- 連玉輝(2004)。現代男子強勢網球(Power Tennis)之研究—深度訪談的質化探討。 *體育學報*，37 輯，113-132 頁。
- 張本卿(2001)。網球技術報告書。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院教練研究所。
- 陳君豪、楊雅如、王瑞瑤(2005)。 *物理治療*。30 卷，4 期，180 頁。
- 蔡玉敏(1996)。強化網球肌力。 *大專體育*，28 期，118-121 頁。
- Bruce, F. (2001). The playing life health & fitness. *Tennis Magazine*, 47, 60-63.
- Roeter, B. & Groppe, D. (2001,2008). An assessment on the aerobic and anaerobic capacities of a tennis player. *Human Movement*, 12 (2), 139–146.

通訊作者：劉承勇

407 台中市西屯區逢明街 89 號 3 樓之 1

0988-183382

[cyliu2@pu.edu.tw](mailto:cyliu2@pu.edu.tw)