

## 不同的軟式網球運動握拍法與技戰術應用之探討

王丁林<sup>1,\*</sup> 廖欽福<sup>1</sup> 廖焜福<sup>3</sup>

### 摘要

軟式網球運動在台灣發展已超過百年歷史，運動人口眾多，也是台灣在亞洲優勢競技運動項目。本研究主要分析三種軟式網球主流握法的使用方式及運用效果，不同的軟式網球握拍法，各有其優缺點。其中標準西方式握拍法是多數人使用，且握法自然，是最適用於軟式網球的主流握拍法。但是隨著技術提昇及比賽戰術不同的需求，近似東方式握拍法及極端西方式握拍法，運動員往往視比賽過程變化而交替使用。因此，運動員必須熟習各種軟式網球的握法及使用時機，活用於實際的比賽中，依據不同球路及技、戰術，例如：著地球、發球、截擊球、高壓殺球等技術，握法也要隨其改變。善用不同的握拍法，運用不同的技戰術，爭取比賽的勝利。

**關鍵詞：**軟式網球 握拍法

### 壹、前言

握球拍的方法通稱為握拍法。軟式網球運動基本的握拍法常見的有西方式握拍法（亦稱橫握）、東方式握拍法（亦稱縱握）、大陸式握拍法（歐洲式握拍法）。根據以往先進及文獻一致認為西方式握拍法為軟式網球最適用的握法（藤善尚憲，1981），他的優點，易於做著地球抽球動作（順向迴轉）攻擊，而著地球是構成軟網技術最重要的因素，也就是讓球落地一次擊球技術。軟式網球整場比賽中，著地球擊球技術在整場比賽中使用率最高。山口晃等（1995）認為著地球的好壞是決定比賽勝負的關鍵。或者說著地球技術是決定選手能否繼續其網球生涯並不為過。

一位優秀的軟網選手，在軟網比賽中，實際戰術的運用上，為求更佳的控球能力，應靈巧調整握拍法，因此，網球員有一個很有名的座右銘「無握法」，在網球界奉為圭臬，身為軟網球員必須了解此話的意義，不僅要了解其理論，也應活用於實際的比賽中，就是依據不同球路，握法也要隨其改變，並非一成不變。

### 貳、軟式網球基本握拍動作之分析

正確的握拍法會正面影響後續技術的發展。反之，必須耗費更長的時日和更多的心思來矯正缺點，因此，適合的握拍法為學好軟網的第一步。每種握拍法都有其優缺點，因此初學者應發一點時間來研究。

#### 一、握拍法的種類

##### 1. 東方式握拍法（Eastern Grip）

這種握拍法因盛行於美國東部地區，而稱為東方式握拍法。東方式正拍的握法很簡單，就好像跟球拍「握手」

---

<sup>1</sup> 亞東技術學院體育室

<sup>2</sup> 臺北市立體育學院體育室

\*通訊作者：王丁林

E-mail：fb018@mail.oit.edu.tw

一樣。而比較實在的作法則是先把手掌貼在拍面上，然後順著球拍往下滑，到握把處再出力握住即可。大拇指及食指呈 V 字型，貼於球拍稜面左方如（圖 1）所示，這方式的握拍法在硬式網球運動中較多人使用，因為採用這種方法較能靈活運用，如發球、截擊球、高壓殺球都能適用，不用轉換握拍方式。

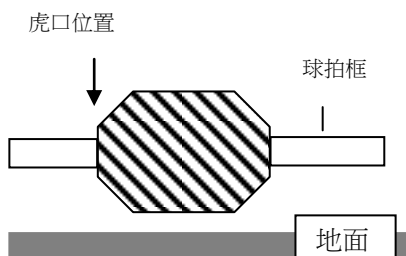


圖 1 東方式握拍法

## 2. 西方式握拍法 (Western Grip)

這種握拍法因盛行於美國西部地區，因而稱為西方式握拍法。西方式握拍法是將球拍平放於地上，將食指直向球拍置於拍柄上，大拇指及食指呈 V 字型，貼於球拍正面正上方如（圖 2）所示。軟式網球較多採取這種握拍法，因為軟式網球正手拍及反手拍都採用同一拍面擊球，西方式握拍法適合軟式網球的擊球方法。它的優點，如易於拉球及較高的球好處理、打點較能控制、易打出角度難的球等。

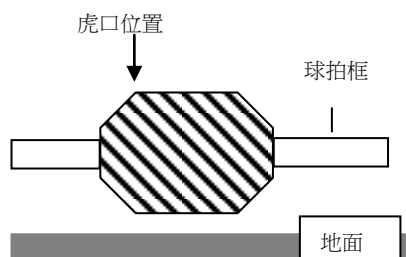


圖 2 西方式握拍法

## 3. 大陸式握拍法 (Continental Grip) 又稱為歐洲式握拍法

因自英國古代即開始使用這種握拍法而得名，其後由於歐洲大多數國家都使用這種握拍法，所以稱為歐洲大陸式握拍法。這種握拍法是將球拍垂直立於地面，大拇趾及食指呈 V 字型於球拍的左上方如（圖 3）所示。在軟式網球的握拍法幾乎沒有採用此種握拍法。

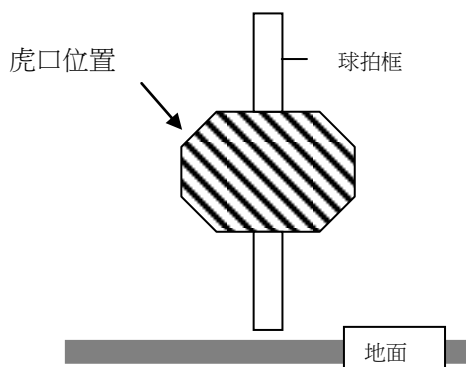


圖 3 大陸式握拍法

## 二、軟式網球主流握拍法

上述三種握拍法，在硬式網球裡較常使用的握拍方法以東方式及西方式，兩種握拍法為主，而軟式網球的握拍法大多採取西方式，相對的，自從柏格採用西方式握拍法稱霸職業網壇以來，越來越多的職業網球好手採用軟式網球握拍法，因為，極端西方式握拍法能夠即出較厲害的上旋球。

以下為軟式網球主流握拍法：

### 1. 標準西方式握拍法

軟式網球最多使用的握拍法，可以穩定使用正手擊球及反手擊球的握拍法如（圖 4）所示。也是軟式網球易於打抽球的握拍法。

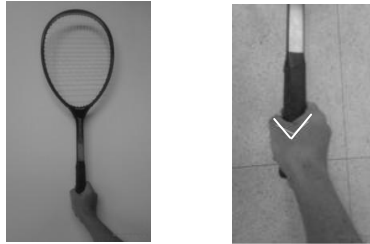


圖 4 標準西方式握拍法

### 2. 近似東方式握拍法

就是虎口位置比標準西方式握拍法稍微向左側之握拍法如（圖 5）所示。此握拍法適用於發球及高壓殺球。



圖 5 近似東方式握拍法

### 3. 極端西方式握拍法

就是比標準西方式握拍法稍為向右側靠近如（圖 6）所示。此種握拍法適用於抽球，但對於彈跳低的著地球較不好處理，但對於高打點的攻擊球較容易揮擊。因此，此握拍法較廣泛被使用。



圖 6 標準西方式握拍法

以上介紹三種軟式網球主流握拍法，各有其優缺點，標準西方式握拍法是最自然，也是使用最多及適用於軟式網球的主流握拍法，但是隨著技術提昇及不同的需求，往往也會使用近似東方式握拍法及極端西方式握拍

法，在整場比賽過程中三種握拍，都會視各種情況而交替使用。欲使用三種握拍法在比賽過程中能熟練的交替使用就得靠習慣手平時的練習及感覺。因此，必須熟習各種球拍的握法。

三種握拍法各有其優缺點，應盡可能採用優點較多的握拍法才是重要的選擇，但是也要視各種擊出球型效果而決定。

表 1 三種主流握拍優缺點之比較

	優 點	缺 點
標準西方式握拍法	1. 易於做抽球動作（順向回轉）攻擊。 2. 易於擊出高挑球。 3. 即使不改變持拍方式，也容易打反手擊球及正手擊球。 4. 不論高打點的球，或是低打點的球均能控制自如。	1. 難於處理不合規則彈跳的低球。 2. 不易追擊短球。
近似東方式握拍法	1. 易於處理正手拍擊球時的低又短的球。 2. 易於使用正手拍打出切球（逆轉球）。 3. 適用於發球、高壓殺球、手腕部份能充份利用。	1. 不易處理反手拍的來球。 2. 不易處理高打點的球。 3. 不易處理低打點的抽球。
極端西方式握拍法	1. 易於擊出較低且短的球。 2. 易於擊出高打點的球。	1. 難於擊出低又短的球。 2. 不易使用反手拍擊球。

### 參、軟式網球基本技術的握拍應用

軟式網球是利用各種擊球動作將球擊向隔網的另一方，球最多可著地一次的比賽，如何將球正確的擊出至適當的落點，使對方無法回擊，就是決勝負的關鍵。軟式網球的基本擊球動作包括：著地球、發球、截擊球、高壓殺球等四種技術。

#### 一、著地球（Ground stroke）

著地球是構成軟網技術最重要的因素，也就是讓球落地一次擊球技術。軟式網球整場比賽中，著地球擊球技術在整場比賽中使用率最高，因此，著地球的技術在軟式網球的技術裡是最基本也是最重要，依第二章論述，以標準西方式握拍法、近似東方式握拍法、極端西方式握拍法等三種主流握拍法最適合。

#### 二、發球（Service）

根據體育大詞典（1992）認為比賽開始的擊球法，是在特定的位置，將球擊向對方的特定有效區域，稱為發球。比賽一開始的技術就是發球，也是主要攻擊武器。在比賽過程中，其它擊球的失誤，可能是受到對方的影響，但發球是唯一不受對方影響的一種擊球技術，因此，發球有效與否應由選手本身來強力要球，發球者務必學習各種發球技巧，正確及穩定的發出每一球，亦是運用戰術的最佳時刻，同時掌握比賽主導權，更是決定勝負的關鍵。軟式網球常見發球技術有四種，包括：平擊式發球、右薄削式發球、左薄削式發球、低手切擊發球。

##### 1. 平擊式發球

平擊發球是使球無旋轉的向前飛去，發球時拍面要正面觸擊球，這是一種講求速度的發球方式，球的行走軌道呈直線落地是最大特色。平擊式發球的重點是擊球點越高進球率就越高，球拍不可完全依賴手腕的力量，所以，身材高度是一重大因素，球拍的握法是以東方式為主，將球拍面與球成直角的由上往下直線打。

##### 2. 右薄削式發球

右切球的打法是從球的右下輕輕斜落薄削擊出。使用東方式握拍法可充分發手腕旋轉與腰的扭轉作用，右

薄削式發球時，球成拋物線狀，其準確率（進球）高是其特點。因此，大部分選手都採用此種發球方式。

### 3. 左薄削式發球

這是球向左邊旋轉的發球，運用腰部反動力，擊球時手腕向左旋轉，擊出的球在空中會不定向飛行，讓接發球者難於捉摸，但其準確率（進球）不高，採用西方式握拍法。

### 4. 低手切擊發球

低手切發球是用球拍切割般的擊球方式，由於球與球拍面接觸的時間較長，擊出的球會呈現側旋現象，會以變化球型態著地，容易產生彎曲，著地後反彈高度低且產生角度變化而難以捉摸，是一種較難反擊的發球法。以採用短式東方握拍法，擊球時位置靠近膝蓋，高度在膝部以下擊球，球拍畫圓形由右向左、由下往上做旋轉狀擊出。

## 三、截擊球（Volley）

截擊是對打的一種，係指球在未落地之前擊回或打回對方來球的動作。體育大辭典的解釋是：球未觸地前，在空中被擊出者，稱為截擊。

因為截擊是在未落地前直接擊出，所以不給對方有任何時間準備與考慮的餘地，同時靠近球網擊球較多是屬於得分的攻擊武器，亦是網球比賽中較難的技術之一。因此，截擊動作的特點是短及快，更須具備有敏銳的判斷力和敏捷的動作。截擊球的種類可區分為正面擊球、正手擊球、反手擊球、及半場正、反手截擊等五種基本技術。但由五種基本技術可延伸不同截擊的技術，截擊技術是距離對方近且時間短，因此，正、反拍應選擇同一握拍法較為適合，所以西方式握拍法是適合正、反截擊球的握拍法。

## 四、高壓殺球（Smash）

高壓殺球的揮動是由上向下為主的劈擊動作，將對方擊來的高挑球在未著地前，把球擊入對方場地，是一種扣壓的擊球技術。有直接扣殺與著地後扣殺兩種。而這一點與發球相同，但二者最大區別在於發球是可以自由選則有利的位置擊球。發球是由自己拋球，在不動的狀態進行，即靜態的擊球，而高壓殺球則是經常來自對方不同位置的扣球，是動態擊球。為能正確的擊出高壓殺球，必須以快速的判斷球落地位置和快速移向擊球地點為原則，為要求最佳效果皆須在瞬間判斷實行，故掌握擊球時間是做好高壓殺球一大因素。

網球比賽不僅是平面的比賽，也是一種空間爭奪戰，那一方的制空權較優勢，贏取比賽的機率就提高，而高壓殺球是贏取空間的最佳武器。是網前的技術之一，如能確實學習並且熟練，在比賽中才能有效得分，掌握制空權。高壓殺球分為三種打法：正手高壓殺球、反手高壓殺球、跳躍高壓殺球

### 1. 正手高壓殺球

正手高壓殺球是回擊高挑球使用最多的擊球技術，握拍法以東方式握拍為主。

### 2. 反手高壓殺球

反手高壓殺球目前在比賽中較少使用的技術，但在激烈的比賽中能有多一項技術，就有多一份贏球機會。握拍法以西方式握拍為主。

### 3. 跳躍高壓殺球

跳躍高壓殺球是屬於高級擊球技術。當你要做出高級殺球時，而來不及往後退，就必須以跳躍方式來擊球以利爭取時間，而身體停留空中時最重要的是身體的保持平衡，才能穩定擊出。跳躍高壓殺球通常以正手來擊球，所以握拍方式以東方式握拍為主。

## 肆、結論及建議

正確的軟網握拍方法，對於軟式各項基本技術的學習及動作技巧提升，有著重大的關係。合適的握拍法，可使選手將對方的來球隨心所欲的回擊到對方有效的任一落點，同時有效的發揮自身的技術水平及提升各項技戰術的運用。反之則會影響選手各項基本技術控制的能力，並限制比賽中技戰術的發揮及技、戰術的運用，亦容易被對手預測我方的回擊路線，降低回球的準確性及威脅性，進而不易爭取最後的勝利。

軟式網球運動在台灣發展已超過百年歷史，運動人口眾多，是台灣在亞洲優勢競技運動項目，但一直以雙打模式來比賽及訓練，有專司位置之區分為前排與後衛，前排於網前防守或攔截網前球及高壓殺球，反之後衛專司位置在底線附近，負責發球及抽擊著地球為主要技術，比賽時以雁行陣式、平行陣式兩種為主。

自 1994 年國際新規則修訂之後，軟網運動技術講求全面性，雙打比賽已跟硬式網球一樣，兩位選手都必須輪流執行發球任務，以及鎮守網前的機會，也增加單打比賽項目，所以每位選手對於技術都應全面性學習。因此每位選手對於不同技術所需巧妙變化握拍法，皆應熟悉及應用，才能打出自己理想中的技、戰術，以及避免產生不必要的運動傷害，並阻礙球技的發揮及進步，有隨機應變能力，爭取比賽的勝利。

## 參考文獻

1. 王惠月，《軟式網球》（台南：王家出版社，）。
2. 中華民國軟式網球協會，《軟式網球國際比賽規則》，2005。
3. 山口晃、西田豐明、石井原信，《軟式網球》（台北：聯廣圖書公司，1995）。
4. 林連禎，《軟式網球傑及技術之理論與實際》（台北：驚聲文物供應公司，1983）。
5. 林敏弘，《軟式網球練習課程，》（台北，群書店股份有限公司，1994）
6. 涂國誠，《羽球運動》（台北：品晟股份有限公司，2007）。
7. 陳慶春，（軟式網球戰術戰略 三），《中華軟網》，第 33 期，1997，頁 27-47。
8. 賴永僚，《軟式網球》（桃園：國立體育大學，碩士論文，1997）。
9. 謝清秀，（1992 年新規則對接發球局的影響），《中華軟網》，第 21.22 期，1994，頁 24-28。
10. 謝順風，（軟式網球接發球訓練之探討），《中華軟網》，第 56 期，2007，頁 72-77。
11. 藤善尚憲，《軟式網球教室》（東京：大修館書店，1981）。

## **The soft tennis grip Law with the technical and tactical applications of Investigate**

**Din-Lin Wang<sup>1</sup>      Chin-Fu Liao<sup>2</sup>      Kun-Fu Liao<sup>3</sup>**

### **Abstract**

Soft tennis development in Taiwan has more than a hundred years of history. It is not only a large population movement, but also a Taiwan Advantage Sports in Asia. In this study, analyzing the methods of use and application of the effect of the three different kinds of soft tennis mainstream grip, each with its own advantages and disadvantages. Standard Western-style grip method is used by most people naturally and is the mainstream grip law best suited for soft tennis. But with the demand of different skills upgrading and game tactics, oriental near method and extreme Western-style grip Law, athletes are often used interchangeably depending on the race change. Therefore, athletes must grip and use the opportunity to familiarize themselves with a variety of soft tennis, live for the actual game, based on different pitches and technology, tactics, for example: the Earth, serve, volley, and high pressure to kill the ball, grip also with change. To use different grip Law, the use of different techniques and tactics to fight for victory.

**Keywords:** soft tennis grip Law

---

<sup>1</sup> Oriental institute of technology

<sup>2</sup> Taipei Physical of Education college

\*Correspondence author. E-mail : fb018@mail.oit.edu.tw

