

新西部

NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置 | 联系我们 | 期刊证书

Windows Vista + Windows Live

数字生活 要出彩



新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信
公告 | 再告作者

举报信
再告作者

本期上半月刊 | 本期下半月刊



下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学
 经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会
 环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

浅谈网球发球的进攻性

作者: 西安体育学院 柳青 2008-07-25 查看次数: 463 期刊时间:2008年5月

[摘要] 网球运动中发球是一分争夺的开始, 强有力的发球能够为发球方得分创造有利条件, 因此, 运动员都不断的提高自身发球的进攻性。要增强发球的进攻性, 应从增加击球力量, 控制球的落点和加大球的旋转等几个方面加强训练。

[关键词] 网球发球; 力量; 落点; 旋转

在现代网球运动中, 发球技术是非常重要的, 是唯一由自己掌握的击球方法。它可以不受对方制约, 在较大程度上能够发挥出个人的特点, 用以控制对方, 为自己的进攻创造有利条件。为此, 要求运动员必须比较全面地掌握各种发球技术, 以便在比赛中争取主动。

一、研究对象与研究方法

1、研究对象

以西安体育学院网球队队员、世界一流选手做为研究对象。

2、研究方法

文献资料法、观察法。

二、分析与讨论

网球发球分为平击发球、旋转发球、切削发球。

在高水平的比赛中, 选手都是通过不断的发出势大力沉, 或者是古怪刁钻的发球而开始每一分的争夺, 发球质量的好坏, 进攻性的强弱直接影响到这一分球的胜负问题, 因此, 大多数网球选手都十分注重自己的发球技术的好与坏, 努力提高本身发球的进攻性。

桑普拉斯是伟大的球员, 截止他2002年退役为止, 他已经获得11个大满贯赛的单打冠军, 4个ATP总决赛及2个大满贯杯赛冠军。在他的各项技术中, 发球无疑是最强大的武器之一。1993年桑普拉斯创造了他的最高发球记录, 在ATP巡回赛中发出了1011个ACE球, 发球局胜率为90%, 第一发球胜率为82%。被美国《网球》杂志评为该年度最佳发球手。桑普拉斯的发球速度不是最快的, 但他的发球进攻性被公认为是最强的。尤其是第二发球象第一发球那样强劲有力, 还能能发出ACE球, 胜率很高。即使现在桑普拉斯退出网坛已有五年之久, 但在2007年11月的一次表演赛上, 他还能以2:0的成绩战胜当今网坛第一人费德勒。桑普拉斯说他的第一发球通常采用平击球或切削球, 第二发球采用上旋球, 但这也不是确定的, 在比赛中为了迷惑对手, 这三种发球他通常是交换使用的。他的发球意图隐蔽, 很难预测, 发球点准确多变。他的发球技术已经熟练到成为一种下意识的本能, 能顺其自然而不必特别去注意要做什么动作。但他并不因此而松懈发球练习。他的常规练习集中于发球的准确性, 要求把球发到线上或距离线仅几寸的地方, 练习发很斜的外角球及很快的追身球。在98年的美网决赛中, 桑普拉斯共发出了45个ACE球, 并最终赢得了比赛, 这说明发球进攻性的强弱对比赛的影响。罗迪克也是发球高手, 他的发球进攻性极强, 时速通常在200公里/小时以上, 常常让对手无所适从, 望“球”兴叹。当今男子



西部政要访谈

动态新闻 [更多>>](#)

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘 [更多>>](#)



网坛第一人费德勒的发球变化多端，常常通过一发破坏对方的接发球，从而取得一分的胜利。有人评价费德勒是继桑普拉斯以后最伟大的男子网球运动员，说他是第二个桑普拉斯，他们都拥有教科书一般的发球技术动作，是很多球迷的模仿对象。

大力平击发球速度快、攻击性好，得分较高，但失误率也较高。旋转发球成功率高，得分也较高，一般也较稳定。一般发球成功率高，但得分率低，攻击性也较差。发球的落点好比发球落点一般的得分率高30%。由此可以看出，发球的攻击性取决于力量、速度、角度（落点）、旋转及发球过程中不同类型发球间的配合使用。

1、速度——球的飞行速度

球由发球员抛起至最高点时，或发球员认为合适的高度位置处，经球拍与球的碰撞，产生出很大的速度，这个碰撞的力量来源于运动员本身的爆发力。运动员本身爆发力越大，则球相对产生的速度也就越快，攻击性也就越强，然而这个大的爆发力绝非单纯来自肌肉的强劲的收缩和肌肉的绝对力量，而是来自全身肌肉充分放松的前提下，正确的引拍、挥击、配合蹬地、转体、收腹、展腰、转肩、小臂内旋、扣腕及鞭打挥击动作的协调一致。球飞行的时间越短，对方接发球员的反映时间也就越短，这样就增加了接球的难度，加大了球的威胁性。减少球飞行时间是通过运动员本身的爆发力来完成的，所以要求运动员更大的腰部后仰，背弓的动作，以增加击球的力量。

[1] [2]

相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="password"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
				
				<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: zhubian@cnwest.cc

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)

中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007