

对我国软式网球运用“双上”战术的探讨

姜玲¹, 唐小林²

(1. 成都电子科技大学 体育系, 四川 成都 610054; 2. 成都体育学院 体育系, 四川 成都 610041)

摘 要:对软式网球“双上”战术及其运用的研究分析表明:我国软式网球在抓好“双上”战术的训练中,应树立正确的训练指导思想,狠抓截击和高压技术训练,突出发球、接发球能力与强化“双上”攻击意识,不能忽视身体素质训练等。

关键词:现代软式网球;“双上”战术;前4拍技术;截击高压技术

中图分类号:G845.19 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2001)05-0056-03

Probe into applying "double forward" tactics to Chinese soft tennis

JIANG Ling¹, TANG Xiao-lin²

(1. Department of Physical Education Chengdu University of Electron and Science and Technology, Chengdu 610054, China; 2. Department of Physical Education Chengdu Institute of Physical Education, Chengdu 610041, China)

Abstract: After analyzing the "double forward" tactics and its applying to Chinese soft tennis, it is provided that, during the training of "double forward" tactics, correct instructional ideas of training must be set up, interception and high press skill must be emphasized, ability of serving and catching a ball, attack consciousness of "double forward" and body building must be attached importance to.

Key words: modern soft tennis; "double forward" tactics; former 4 steps skill; skill of interception and high press

1 “双上”战术的概念及价值

“双上”战术是指在双打比赛中,运动员在发球或接发球后立即快速移动至离网较近的位置截击空中来球或高压球的一种作战形式。其战术要求是,发球的准确和主动(落点、旋转两个因素),接发球的质量;快速移动进入最佳位置;截击和高压得分的能力。因此,“双上”战术确切地说,就是充分利用发球、接发球占据主动,迅速进入网前发动进攻的活动,通过前4拍抢攻得分,从而达到快速制胜的目的。

软式网球比赛从1993年实行新规则后,由于对发球时球员的站位进行了限制,使比赛从发球到第3、5拍球之间、接发球至4、6拍球为止,双方球员均处于向前推进,阵形转换和中场对峙的运动过程,所以前6拍的打法变得复杂、多变,尤其是前4拍的争夺更加激烈,已成为胜负的焦点。据研究,一场比赛中平均4人的总击球数是195拍,也就是说决定得失1分即在4~5拍之间。可见,从发球开始至4拍之间必然是比赛极为重要的部分,谁在比赛中抓住了前4拍的主动,谁就有可能取得比赛的胜利。软式网球比赛只有通过网前积极的封杀才有可能得分,“双上”打法正是增加网前封杀机会,在前4拍得分的最好方法。从近几年的国际比赛看,日本、韩国等世界强队选手在比赛中均纷纷运用“双上”

战术,说明这一战术形式已成为当前软式网球双打技术发展的必然趋势。为此,对这一战术形式的深入探索与研究,将有助于更好地运用这一攻击手段,促进我国软式网球技术水平的提高。

2 “双上”战术具备的基本条件

2.1 “全面型”技术人材

比赛中运用“双上”战术,要求运动员技术全面,前卫应具备好的网前截、劈技能与攻防意识,还应拥有出色的底线发力抽(拉)技术;后卫也必须具备既能稳固防守,又有中前场积极封杀与凌空截挡的全面攻防技能。在全面技术作保证的同时,还必须要有好的专项身体素质,特别是纵向的步法移动速度、灵敏性等。否则,无法有效地实施“双上”战术。

2.2 良好的中、前场截击与后场高压球技术

中、前场截击与后场高压技术是“双上”打法必须具备的主要技术。发、接发球后从底线向网前推进过程中,首先是中场截挡技术,尤其是两腰位置的截挡技术,此位置是进攻方攻击最多的地方,也是向网前推进过程中难度较大的技术;其次是网前截击,包括网前加力、借力截击球的控制能力以及前几拍把握机会的得分能力;再次是后场高压球技术,由于软式网球挑高球比较容易,且落点深在底线附近,如果

• 收稿日期:2001-03-06

作者简介:姜玲(1965-),女,江苏东海人,讲师,研究方向:体育教学与训练。

没有好的后场高压作保证,比赛中就不敢大胆地上网,使其“双上”战术的威力减弱。所以,中、前场截击与后场高压技术是运用“双上”战术必不可少的先决条件。

2.3 对发、接发及前4拍技术提出更高的要求

为了保证在比赛中实施“双上”战术,保证“双上”后第3、4拍的进攻更为有力,第一,发球的攻击和多样化应更强。例如,要采用以下手旋转发球为主,就必须使发球质量高,让对方接球时处于低位,不易发力,从而有利于本方“双上”时采取截击、高压等手段攻击得分。第二,接发球回球落点的多样化,一般以回击中路及近网小斜线为主,手法上多采用切削手法接球,保证切削球的质量高、旋转强、落点在近网区,球反弹冲力小,对方第3拍回击时不易借力,以利于本方抓住第4拍的机会得分。总之,在发、接发技术中,落点、旋转要保证限制对方发力,使其力量、速度不易发挥,本方“双

上”更易抓住机会取得场上的主动权。

2.4 强调“双上”后两人之间的配合

“双上”战术两人之间的配合是十分重要的,如果配合不好,将会造成更多的失误,失去“双上”的效果。首先,必须明确“双上”后的正确的位置(如图1)。

·A上网至中、前场A'位置时,比B'的位置应稍靠后一点,同样上至D'位置时,比C'位置稍靠后一点。两人不能平行站位,否则中路来球时,容易造成相互间的碰撞增加失误,即比赛中的发球或接发球者,在双上网时位置应在A'或D'的位置。②防守区域的分工。原则上自己防守自己的半区内的各种来球,对于中路的来球,应以正拍位置的运动员还击为主,即在场地左半区的队员为主。③由于软式网球挑高球较容易,对付高压的时间多,“双上”后应以高压球较好的队员为主和位置靠后的队员完成高压的刹球。

表1 亚洲强队前卫、后卫前4拍与5拍以后得失分比率 %

队员位置	规则修改前				规则修改后(新规则)			
	前4拍		5拍以后		前4拍		5拍以后	
	P ¹⁾	M ²⁾	P	M	P	M	P	M
前卫	26.1	28.9	73.9	71.1	21.7	62.5	78.3	37.5
后卫	66.7	21.9	33.3	78.1	28.6	33.3	71.4	66.7

1)得分率;2)失误率

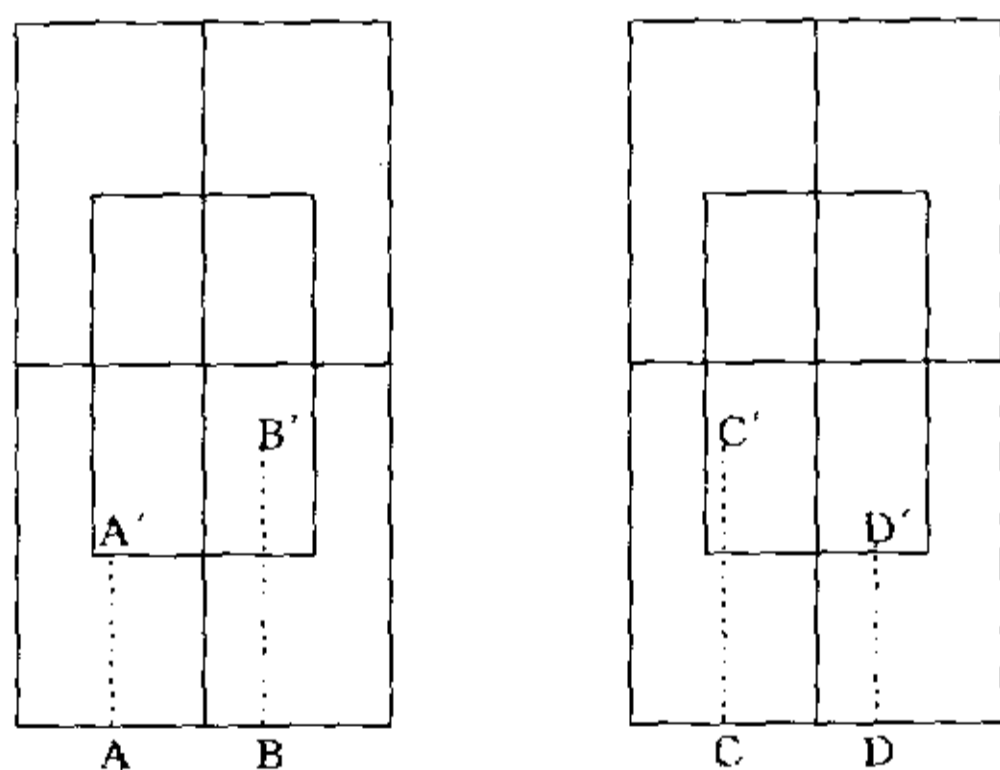


图1 “双上”后的正确位置

3 我国选手采用“双上”为主打法的必要性分析

多年来,我国软式网球在技术打法上仍然保持较传统的打法,即比赛中前、后卫分工较明确,多以前、后阵形出现。与亚洲强队比较始终存在相当差距。要尽快提高我国软式网球技术水平,必须努力摸索出适合自身特点,并适合现代软式网球技术发展要求的战术打法与风格。

3.1 适合现代软式网球比赛特点

软式网球自1993年实施新规则以来,在比赛的展开方式、阵型及前4拍技、战术等方面都发生了变化,中场成为双方争胜的焦点。

从表1可以得知,规则修改后前卫前4拍的得分率没有多大变化,而失误率上升较明显,占62.5%,说明比赛中第2拍(接发)80%均以攻击正上网中的前卫,故中场对峙多,中场争夺更加激烈,造成前卫前4拍的失分率明显增加;规则

修改后,后卫前4拍的得分率降低,失分率比修改前高,也说明现代软网比赛中前卫回击多。由于阵型变化多,前4拍的球基本上在中场进行,中场成为双方争夺的焦点,同时运用“双上”战术,在回击各种来球时,可缩短球在空中飞行的时间,提高击球速度,缩短对方2次击球间的准备时间,降低回球质量,本方更容易封杀得分。1999年中、日、韩青少年比赛时,我国在同日本队比赛中曾大胆运用“双上”战术,达到了较好的效果,团体比赛至第5场双打,仅以两分之差失利。这说明“双上”战术是行之有效的战术方法,它适合现代软网比赛的特点及软网技术发展的必然要求,符合当今软式网球“快速、多变、全面”的发展方向。

3.2 适合我国软式网球技术现状

从表2看出,我国选手第5拍以后的得分率为20.1%,日本队得分率为40.3%;我队失分率42.1%,而日本队失分率仅为12.2%,说明比赛中第5拍以后进入相持阶段,我国选手很难有得分机会。据2000年“亚俱杯”软网对抗赛临场观察还看出^[2],进入相持后我国选手抽球的力量、速度不敌日本等亚洲强队,加上前卫的牵制作用不明显、出击的机会少,常常处于被动,所以,很难有得分的机会。从前4拍的得、失分率比较,我队得分率为17.5%,日本队得分率21.9%;我队失分率20.1%,日本队失分率25.45。从得分率看,我队同日本队差距不大,比较接近;从失分率看,我队还略低于日本队,前4拍的失分率都高于自身得分率。这说明比赛中双方处理前4拍球都不是很好,从临场观察还看出,由于在前卫上网时,进攻点多,中场对峙多,未能及时近网,作攻击技术难度大,因此,失误增多。从上述分析可见,我国选手比赛

中进入相持阶段与日本等亚洲强队比较差距较大,而前4拍的对抗中差距不是很明显。所以,我国软式网球要跟上技术发展的趋势,必须高度重视前4拍技术,大胆运用“双上”战术,改进以前传统的以前、后阵型为主的打法,形成我国软式网球一种新型的“双上”打法,在中场的争夺中,才能更好地占据主动,在对方力量、速度还未发挥出来时,自己抢先“双上”争得主动,发动第3、4拍的攻击,取得比赛的胜利。

表2 中日选手前4拍及5拍以后得失分比较 次(%)

队别	前4拍		5拍以后	
	P ¹⁾	M ²⁾	P	M
中国队	20(17.5)	23(20.1)	23(20.1)	48(42.1)
日本队	25(21.9)	29(25.4)	46(40.3)	14(12.2)

1)得分率;2)失误率。

4 提高“双上”作战能力的方法

4.1 树立正确的训练指导思想

应使教练员、运动员认清我国目前软式网球的现状,弄清技术发展的方向,树立正确的训练指导思想,即把“准、快、变、全”作为我国软式网球的技术风格,把“以我为主,以准为主,巧变结合,积极进攻”作为我国软式网球技术发展的方向。在训练中,从前4拍运用“双上”战术下功夫,形成适合自己特点的打法、风格,以适应现代软网比赛的需要,从而尽快提高我国软式网球技术水平。

4.2 狠抓截击、高压技术训练

截击高压技术是比赛中有效攻击得分的手段。因此,一要抓好网前截击。训练中要求队员区分进攻性截击和防守性截击的动作要领,在运用时能根据临场所处的位置以及对方来球的不同情况,灵活运用截击技术。掌握好借力、加力截击时的动作方法,使截击技术达到运用自如的效果。二要抓好中场截击。重点抓住由底线向网前推进过程中的截击练习,采用多球训练时以送中场两腰位置的球为主,要求队员以稳健过渡不失误,自己迅速上至网前最佳位置,然后能截击攻击得分为目的。三要抓好高压球。抓好队员选点及最后刹球瞬间的鞭打发力,多以刹平高球为主,送球至后场,要求队员步法移动迅速到位,每次高压都要保证有力量,又要保证落点在底线区附近。四是抓好截击、高压技术之间的衔接与运用能力。训练中不能单纯地练习截击或高压,必须把截击和高压经常结合起来练习。练习方法如图2所示,队员在A位置正拍斜线抢出截击,移动至B刹高压,从后场至C中场截击,再回到A的位置循环练习;队员从E斜线截击,后退至F反拍斜线截击,后退回到E再斜线正拍截击,移动至G位置刹高压;进入H位置中场截击,回位到B反方向再循环练习。

4.3 突出发球、接发的能力培养,强化“双上”攻击意识

训练中抓好发球的攻击性和多样化练习,增加下手发球的练习时间,以旋转、落点变化削弱对方接发球威力,抓好发球与第3拍上网攻击的能力训练,强化运动员“双上”攻击意识,抓好常用的“双上”战术攻击方法的练习,如图3所示。

(1)发球至发球区内角落点时“双上”攻击方法,在A位置发球至R,迅速双上至A'、B'位置,截击中路来的球伺机得分。(2)发球至发球区外角落点时“双上”攻击方法,在C位置发球至R,D迅速上至D'位置伺机截击直线来球,中路球,C上至C'位置,回击对方小斜线的球。接发球后“双上”攻击的练习方法,接发球后上网攻击时其位置应与自己回球落点的不同,其上上网时的位置就不同。所以,“双上”攻击的手段必须同自己所采用的接发球手段、球的落点相配合。其上上网攻击的方法同发球后“双上”攻击的方法基本相同。

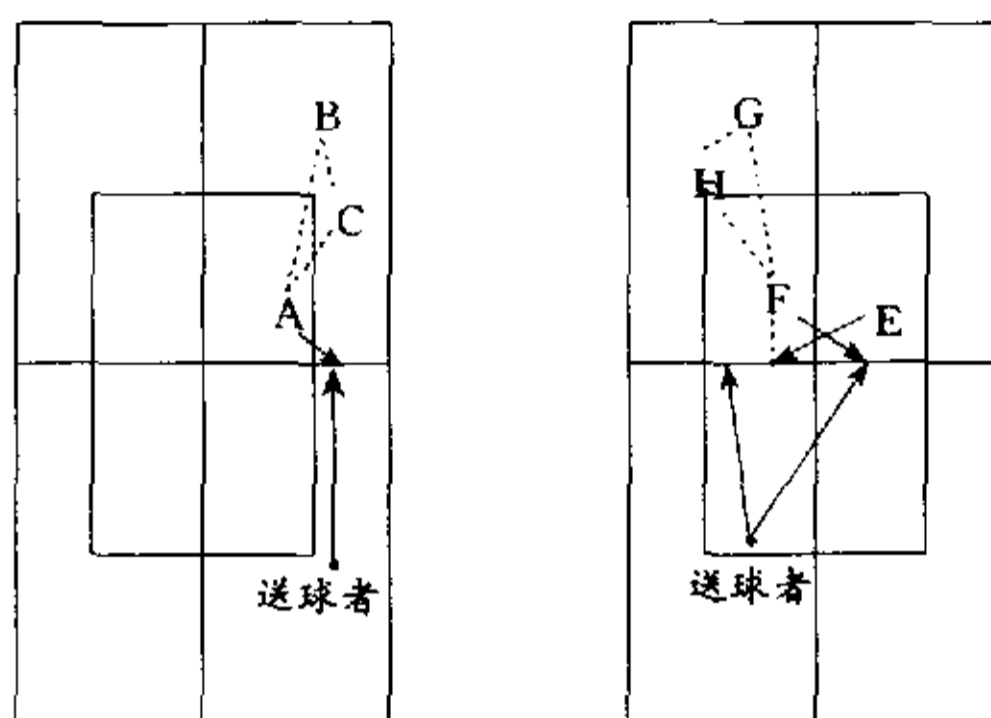


图2 截击与高压训练示意图

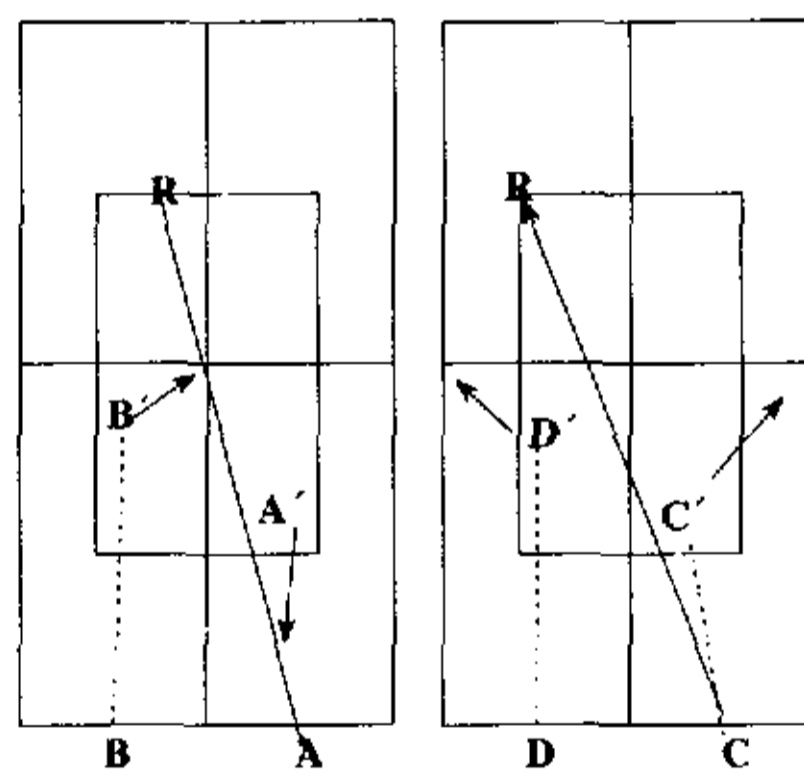


图3 “双上”攻击练习

对软式网球“双上”战术及其运用进行的研究分析表明,我国软式网球运用“双上”战术,形成“双上”打法是很有必要的,符合当代软式网球技术发展的必然趋势。为此,我国软式网球在抓好“双上”战术的训练中,应树立正确的训练指导思想,狠抓截击和高压球的技术训练,突出发球、接发能力培养与强化“双上”攻击意识以及重视身体素质训练等。

参考文献:

- [1] 刘青. 试论实施新规则对软式网球双打战术的影响与对策[J]. 成都体育学院学报, 1995, 21(4): 62-64.
- [2] 唐小林. 从亚洲软式网球对抗赛看中国与亚洲强队的差距[J]. 成都体育学院学报, 2000, 26(4): 72-75.

[编辑:李寿荣]