

浅谈网球发球的进攻性

作者：西安体育学院 柳青

[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 巡回赛中共发出了 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，还常能发出 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。

球飞行速度快,迫使对方退到底线后还击,增加回球难度。依靠大力平击发球,得分率很高,具有攻击性,但失误也很惊人。所以需要既有一定的球速,又要具备一定的命中率,才能使攻击性更强:因为发球时的速度很快,而球拍与球接触的时间又很短,这样对球的控制就很难,在一定的范围之内和力所能及的条件下,击球点增高,命中率将随之增高,再加上一定的球速,攻击性也随之增大。掌握好击球力量,适当提高击球点,都将增加发球的攻击性能。

2、角度——使球具有较好的落点

在发球形式及速度等因素基本相同的条件下,球落点的好坏,将决定着发球攻击性的大小。落点好的发球要比落点一般的发球得分率高出 30%,这个百分率在一场比赛中会有相当重要的作用。

如何才能控制好球的落点呢?首先,需要增加发球的准确性,增强对球的控制能力。若第一次发球经常失误,就要考虑不要全力发第一球,只要将发球的速度减慢 10%,其准确性就能提高 45%,一旦能控制住自己的发球,并能发到对手的弱处,对手就不能进行强有力的反击,使对手陷于被动的地位。其次,要尽快地了解对手,要清楚对方哪一侧较强,哪一侧较弱。当你对手对手的弱点了解清楚了以后,再采用行而有效的进攻策略,就会使对手琢磨不定你的发球方向、角度、落点,难于还击。

3、旋转

在网球比赛中,大力平击式发球速度最快,攻击性最好,但是由于大力平击发球容易消耗运动员的体力,并且较容易失误,而且这种发球的飞行轨迹可以判断,在比赛中长时间的使用必然导致发球攻击性的下降。旋转球是依靠球本身的旋转,落地以后变化莫测的弹跳方向和前冲速度,使对方增加还击难度而取胜得分的。发旋转球是一种比较有攻击性的球。那么如何增大球的旋转使其具有更强的攻击性呢?首先,击球时应尽量减少球拍相对球的撞击而增加摩擦成分。其次,增大击球力量,提高触球瞬间的击球速度,不仅要发挥腿、腰和手臂的力量,还应有充分的甩腕动作。

4、各种发球方法之间的相互配合

在一场网球比赛中一个运动员不可能只用一种发球方法发球,为了赢得比赛,必须不断的变换发球方法,使对手不清楚下一个发球的落点在哪里,球速有多快。一般来说,一般的选手总喜欢把力量大、速度快的大力平击发球当作第一发球,把旋转球等作为第二发球,这当然有一定的道理,因为第一发大力平击球力量大、速度快,如果成果就有可能直接得分,如果不成果还有第二发的旋转发球作为不失误的保证。但一场比赛不可能一直按照这样的顺序来发球,发球员必须根据场上的情况及自身的身体条件来指定发球的战术。只有好的发球战术才能够确保好的比赛结果。

三、结论

要提高发球的进攻性,必须增加球的飞行速度,增加击球力量,增强球在快速飞行后的

准确性。在提高速度的基础上还要控制好球的落点，使接球者不能在理想的地方接球。加力发旋转球，在比赛中配合以相应的战术，也是增加进攻性的有效手段。

[参考文献]

[1]浅谈网球发球技术[J],贵州体育科技, 赵智燕 2006

[2]网球发球技术分析及其训练方法[J],辽宁体育科技, 江明非 2003