

浅析网球反手双手握拍击球的利弊

朱莹珍

(盐城工学院 体育部,江苏 盐城 224051)

摘要:反手击球是网球运动中最基本、主要的击球方法,而反手双手握拍击球又是初学者常常采用的,通过对反手双手握拍击球利弊的分析,对广大初学者在学习过程中选择使用技术方面能有所帮助。

关键词:反手双手握拍;利弊;分析

中图分类号:G845 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-5092(2008)03-0089-03

被称为“贵族运动”的网球运动,自十四世纪法国宫廷游戏演变至今,不论是比赛的场地、规则,还是技战术打法都在不断地发展和完善,无论是在经济发达国家,还是在发展中的中国,随着群众体育运动的普及,参加网球运动的热潮方兴未艾,网球不再仅仅是一种竞技运动,更多的是健身,是休闲,是娱乐和交友,这种健身是一种老少皆宜的非常有效而又张弛有度的健身;这种休闲是一种高尚、富有情趣和浪漫的休闲;这种娱乐和交友又是一种欣赏性极高、趣味性极强的娱乐和交友。网球以其“天生网质难自弃”的独特魅力成为全世界人民所喜爱的仅次于足球运动的第二大体育运动^[1]。

基本技术、战术打法及良好的身体素质是网球运动的三个重要方面。在网球运动员中,每个人的基本技术并非都是均衡发展的。上网型打法的运动员对网前技术要求更高一些,而底线型打法的运动员则对底线技术要求更高一些。虽然各有侧重,但要打好网球,任何一项基本技术都不可偏废^[1]。

在网球运动中,无论职业还是业余的选手都会以对方的反手位为主要攻击方向。一般地说,正手击球强于反手击球。为减少反手击球的被动性,提高反手击球攻击力度和稳定性,很多选手特别是初学者都会选用反手双手握拍击球。反手双手握拍实质上是两个正手拍,支撑手握于打球手上方以帮助用力击球。作为初学者特别要重视握

拍这一环节,球拍是击球者手臂的延伸和手掌的扩大,为了使拍面以正确的部位和角度与球接触,必须按正确的方法握拍,初学者按正确的方法握拍起初会感到不习惯、不舒服,但坚持一段时间后你就能领会正确握拍的好处。它可以像正手击球一样具有强大的攻击力^[2]。

一、反手双手握拍击球的主要特点

1、攻击力强。由于反手双手握拍,击球时有另外一只手扶持,可以抵挡对方凶猛的来球,即使击球点靠后也能靠双手握拍击球弥补单手击球的不足,此外双手握拍还可以在击球时固定拍面。

2、隐蔽性好。反手双手握拍击球时,击球点离身体较近,后摆时是背向球网,对手很难判断挥拍动作及击球角度,从而有较好的隐蔽性。

3、准确性提高。反手双手握拍时,容易固定拍形,增强腕部力量,克服了单手握拍击球时手腕不稳的局限,使击球的准确性和攻击力增强,提高主动进攻的意识。

4、增大击球力量。反手双手握拍动作,向前挥拍与身体重心的移动是同向的,从而能充分利用转体的力量,增大击球力量,而且也有利于克服肘、腕领先的毛病,提高击球的准确性和攻击效果。故初学者及女子运动员多采用反手双手握拍打法。

5、增强处理近身球和高球的能力。网球比赛以力量与准确性为本,以刁和巧为辅。球员以底

收稿日期:2008-05-12

作者简介:朱莹珍(1969-),女,江苏滨海人,盐城工学院讲师,主要研究方向:高校体育教学。

线球压制对手,调动对手大幅度地跑动,强迫对手退到场外,是击球得分的有效战术。而快速有力的近身底线深球和高球,往往造成对手还击不利,从而创造得分条件甚至直接得分。反手双手握拍对于还击这种威胁大的底线近身的深球和高球要比单手握拍轻松得多。由于双手握拍力量集中、手腕固定,可以用抖腕动作还击,这样可以弥补后摆短促和高球不易用力的不足。这是单手握拍无法相比的。

二、反手双手握拍击球的不足之处

1、扩大了对方的攻击范围。由于用双手握拍挥击,手臂受到了身体的限制,影响了另一臂向前的充分伸展,又因击球动作的影响,击球点较近,拍与手随挥拍走向偏上,因此,造成整个前挥的距离短,缩小了击球的控制面,相对扩大了对方的攻击范围。

2、对脚步移动和判断能力要求很高,不易掌握。因为击球点较近,所以,要求提高应变能力 and 脚步移动的能力,保证准确到位。因此要求运动员必须加强身体素质能力的全面训练,特别是心理素质的训练,提高判断和预测的能力,做到早启动,移动到到位。

3、体力消耗较大。由于反手双手握拍击球较近,使自身的控制范围相对缩小,而移动距离相对加大。跑动多了,体力自然消耗大。所以要保证强有力的反手双手击球,具备充足的体力是一个重要条件。

三、初学者容易出现的错误

针对以上分析,如何使初学者掌握正确的反手双手握拍击球动作,而避免错误的技术形成呢?笔者经过几年的教学实践,现谈谈初学者容易出现的错误及纠正方法。

(一)常见错误主要有

1、经常把球打在球拍边上,不能打在球拍的最佳位置上(即通常所说的“甜点”上)。这主要是初学者在击球过程中,眼睛没有始终盯着球。

2、握拍不能固定,经常转动,由于初学者没有把握正确握拍动作,感到正确握拍姿势不十分舒服,因此在击球时时常转动球拍,用不正确的动作击球。

3、击球时手腕扭动太大。初学者击球时不是整个手臂挥拍击球,手腕不固定。

4、击球点太靠后,初学者移动不到位,判断不准确,不能在身体前方击球。

5、击球后重心落在后脚。这主要是击球后身体没有前倾、拍没有向前完全挥出,整个挥拍动作,包括随球动作应是完整、协调、平滑地进行。

6、击球成托盘状,将球托过网,球无力。

(二)产生分析错误的原因

在初学者中产生上述各种错误动作的原因是多种多样的,但主要有以下几方面原因:

1、对反手双手握拍击球这一技术动作缺少正确的技术概念和理解。

2、初学者的双手和两臂的运动肌肉感觉还没有和人的大脑中枢建立起正常的信息反馈渠道,也就是没有建立起正常的条件反射关系。

3、初学者在击球时产生的恐惧心理,是造成错误的又一主要原因。

四、纠正错误的方法

1、建立正确的技术动作概念。首先向初学者示范一个正确的反手双手握拍击球的完整过程。给初学者一个完整、正确的动作概念。因此,要求教师的示范动作一定要正确,讲解一定要清楚。

2、强化基本技术。在教学中始终强调准备姿势及握拍方法的重要性。正确的握拍方法是完成动作的前提条件,因此,要加强训练,使初学者养成一个良好的习惯。强调挥拍要由下向前上方击球的中部,利用腰部转动带动手臂发力,击球后顺势前挥、放松。

3、加强身体素质的全面训练,特别是心理素质的训练。反手双手握拍击球跑动距离长,体力消耗大,而且要利用腰部的转体发力,因此平时要加强速度耐力以及腰腹肌力量的训练。加强心理素质训练,通过调节呼吸、自我语言暗示法等手段,消除紧张害怕的心理,树立必胜的信心^[3]。

总之,网球基本技术的运用是根据战术打法,对手及自身情况而决定的。单手反拍和双手反拍不能说哪种更好,哪种不好,其实这两种方法各有长处,只能说哪种技术更适合于你自己使用。一般地说,反手双手握拍击球可以弥补击球力量和稳定性的不足,使击球更具有攻击性。

参考文献:

- [1] 王庆跃. 大众网球入门[M]. 成都:四川科学技术出版社,1998:68.
- [2] 孙鹏. 浅析网球运动员接发球的注意力[J]. 辽宁体育科技,2006(6):37-38,40.
- [3] 周孝水. 浅谈如何培养和提高网球运动员的战术意识[J]. 吉林体育学院学报,2007(4):68-69.

A Brief Discussion of the Pros and Cons of Backhand Strokes with Two Hands in Playing Tennis

ZHU Ying-zhen

(Physical Education Department, Yancheng Institute of Technology, Jiangsu Yancheng 224051, China)

Abstract: A backhand stroke is the basic and principle way of batting in tennis, while a backhand stroke with two hands is also commonly used by the beginners. The paper aims to help the beginners to make the correct choice by analyzing the advantages and disadvantages of a backhand stroke with two hands

Keywords: a backhand stroke with two hands; advantages and disadvantages; analysis

(责任编辑:李军;校对:沈爱琴,丁小玲)

(上接第54页)

参考文献:

- [1] 马向真. 道德人格与自我同一性[J]. 学术论坛,2004(6):17-20.
- [2] 贺雪飞. 经济人·文化人·道德人——论广告人的社会角色及其社会文化责任[J]. 宁波大学学报(人文科学版), 2003(4):116-119.
- [3] 韩德昌, 窦家瑜. 广告理论与实务[M]. 天津:天津大学出版社,1996(3):27.
- [4] 西田几多郎. 善的研究[M]. 北京:商务印书馆,1983:115.
- [5] 徐舟汉. 广告文化功能的负面效应及原因分析[J]. 郑州牧业工程高等专科学校学报, 2002(2):109-111.
- [6] 李德顺. 价值论——一种主体性的研究[M]. 北京:中国人民大学出版社,1987:172.

Analysis of the advertisement morals personality

ZHANG Xi

(School of Public Administration, Nanjing Normal University, Jiangsu Nanjing 210097, China)

Abstract: An advertisement is a social development product. And the thought idea and the value orientation of the advertisement propagandizes, have the enormous influence on our social and people's life. In fact, it says to be the advertising morals personality outside. This article is devoted to defining the advertising morals personality, analyzing what the advertising morals personality's existence should be, and further exploring the ideal morals personality standard which the adman should demonstrate today.

Keywords: the advertising morals personality; the ideal moral personality of the advertisement; marxist aesthetics

(责任编辑:李军;校对:沈爱琴,丁小玲)