

DOI: 10.12361/2705-0866-05-

网球公开赛竞赛规则与后场技战术的研究与分析

月 漪

江西工程学院, 中国·江西 338000

【摘要】随着全球经济的日益发展进步, 网球逐步大众所熟知, 且随着我国经济社会的不断进步融合, 我国开始接触网球的爱好者随之增多, 喜欢网球的人数也随之增长, 并且出现了李娜网球冠军, 从整体而言, 我国的网球水平还是低于部分西方国家。因此, 为了提高网球业余爱好者和运动员的网球水平, 本文通过对网球知名职业选手的比赛视频进行观看与分析, 通过分析的数据让网球爱好者对比, 得知自身与职业选手的差距, 为我国整体的网球水平提高提供参考依据。本问通过录像分析法、知网等数据库查阅文献资料法和对比分析法, 从发球、接发球、底线、制胜分和非受迫失误5个方面对两位运动员的技术进行对比分析。

【关键词】网球; 竞赛规则; 技战术; 网球运动的发展

Research and Analysis on the Competition Rules and Backcourt Techniques and Tactics of Jiangxi Open Tennis Tournament at Jiangxi University of Engineering

Yi Yue

Jiangxi University of Engineering Jiangxi 338000

[Abstract] With the increasing development and progress of the global economy, tennis has gradually become well-known to the public. With the continuous progress and integration of China's economy and society, the number of tennis enthusiasts in China has increased, and the number of people who like tennis has also increased. Li Na, the tennis champion, has emerged. Overall, China's tennis level is still lower than that of some Western countries. Therefore, in order to improve the tennis level of amateur tennis enthusiasts and athletes, this article watches and analyzes the game videos of well-known professional tennis players. Through the analysis of data, tennis enthusiasts can compare and understand the gap between themselves and professional tennis players, providing a reference basis for the overall improvement of tennis level in China. This question compares and analyzes the techniques of the two athletes from five aspects: serving, receiving, baseline, winning points, and unforced errors, using video analysis, CNKI, and other databases to search for literature and comparative analysis.

[Keywords] Tennis; Competition rules; Techniques and tactics; The Development of Tennis

1 研究背景与研究现状

近些年来随着我国经济发展, 人们生活水平日益提高, 精神生活也愈发充实丰富, 消费观念也在不断发生着变化, 对于体育和健康方面也更为重视。而网球运动渐渐的步入了人们的视野中, 网球给人带来的不光是对身体上面的锻炼, 对人的精神方面也带来了满足。而随着网球场、网球馆建立的越来越多, 接触网球的人群也越来越多, 我国也出现了许多网球的知名选手, 如李娜等, 还有许多正

在逐渐成长的新生力量选手如王蔷、张帅、郑赛赛等。而这些运动员也影响到了许多人群去接触网球, 了解网球。从而更进一步的促进了我国网球水平的发展。但是我国目前整体的网球水平距离世界顶尖网球水平还存在的一定的差距, 不管是职业运动员还是业余爱好者。所以为了更好的促进我国网球水平的发展, 有许多专家学者都在研究着顶尖网球职业选手的技术, 为广大网球爱好者提供更好的理论基础。

2 文献综述

网球是一项称为优雅的隔网对抗性的小球类运动项目，是两位或者多位球员在球网两边用球拍互相击打多方的来球。有单打和双打两个项目，可在草地、硬地、红土和地毯式地面进行。网球运动作为一种重要的健身手段，它对增进人体的机能健康，发展智力，培养坚忍的意志品质，具有无可代替作用。这些作用主要体现在以下几个方面：提高机体的呼吸系统功能；发展人的身体素质；促进肌纤维的发展；强化人的心理素质。^[1]

运动技术创新是运动技术发展的重要形式，它必须符合运动技术发展的内在规律。网球运动在一定的历史阶段就会出现不同的新技术，此技术则会引领网球运动发展的方向。^[2]在进行多球训练的过程中，运动员通过反复的练习技术动作，可以达到对技术动作的熟练。并且在不断的训练过程中，是十分辛苦和枯燥无味的，但是在熟练的掌握了动作技术后，运动员会产生强大的心理成就感，并且能够锻炼自身的毅力，所以多球的练习是提高网球技术必须拥有的一个步骤。^[3]发球技术是在网球比赛中可以影响到胜负的关键因素之一，并且是网球技术中唯一一个可以由选手自己进行控制的技术。^[4]在当今社会，有许多国内外的教练员和网球爱好者都在对网球发球技术进行探究，所以深入剖析网球发球技术对运动员来说有着很大的帮助。往往在进行网球练习的过程中选手都会逃避自己的弱项技术，认为自己技术不行，即使是再练习也是这样的效果。^[5]面对这种情况，应该针对选手的薄弱环节进行训练，改变选手心理想法，让选手突破自我，正确认识学生所存在的不足的心理状态。网球运动是一项体能消耗强的运动，在双方比赛对抗的过程中，需要彼此通过不断地跑动使得身体处于一个合适的击球位置。^[6]网球运动是一项需要全身协调配合的球类项目，其运动员击球时的力量主要是靠腿部、腰部、肩部以及手臂间的力量传递。^[7]良好的体能是网球运动员技、战术训练和高强度比赛的基础，是在训练和比赛过程中保持稳定状态的前提，是预防运动损伤，延长运动寿命的重要因素。对于业余网球爱好者来说，良好的体能是掌握网球专项技术发挥网球战术的基础，是体验网球乐趣的关键。

综上所述，网球职业选手以及业余爱好者想要提高网球技术水平需要进行全面的发展，包括了体能、技术、心理等方面的因素。而要提高这些技术，必须要通过不断的系统训练和科学练习，如果单一发展一个技术方面是无法达到一定的水平高度的。而要想有着科学系统的训练与练习，就需要我们对网球技术进行不断的研究与探讨。在有了充足的理论基础之上，我们才可以更好的进行实践，去提高自身的网球技术水平与运动能力。德约科维奇的底线攻击性与稳定性相伴随，球速快、角度大、落点深，攻击性很强但是稳定性要差一些。^[8]

3 网球竞赛规则

表1 网球规则分类与内容

规则分类	规则内容
场地	场地设备：双打比赛和场地；. 球场固定物；附录1 如何画球场；
器材	球的大小；重量和弹力；. 球拍；
发球	发球队员和接发球队员；发球选择权；发球规定；脚误；发球员的发球站位；发球失误；第二次发球；发球时间；重发球和重赛；发球无效；发球次序（双打的发球次序；双打的接发球次序；双打的发球次序错误；双打接发球次序错误；双打的发球失误）；
得失判罚	发球员得分；接球员得分；失分；
执裁依据	“活球”期；阻碍击球；压线球；球触固定物；有效还击；意外阻碍（双打中的击球）
比赛方法	胜一局；胜一盘；最多盘数；
裁判职责	运动员何时交换场地；临场官员的任务；连续比赛和休息时间；指导；更换新球；

竞赛规程的内容主要依据竞赛项目的特点，竞赛的性质、目的来设巧的。^[9]近年来网球赛事的举办越来越多，在网球竞赛中也出现了以下新的竞赛特点及相关问题：单场网球比赛时间过长；比赛中的ACE球数逐渐增多；网球积分赛事逐年增多；赛事竞技水平呈现下降；业余运动员多场地少。大众网球竞赛不同于职业赛事，比赛规则可以形式灵活，方法多样化，主要根据举办赛事目的、报名人数、男女比例、场地条件、天气、时间等因素而定。与职业网球竞赛规则不同之处。(1)赛制。大众网球赛制中的赛制多采用1盘6局制（有无占先）、8局制（有无占先）、抢11分制、抢7分制；(2)裁判方法。主要是信任制或者1人裁判制（主裁兼司线、司网）；(3)比赛形式多以交流赛、友谊赛、竞技赛为主。由于大众网球比赛无固定标准，竞赛机制相对不成熟及存在诸多弊端导致了我国大众网球比赛的局限性。^[10]“无规矩不成方圆”，竞赛规则是竞赛高效有序开展的根本保证。网球比赛规则不断发展和完善，现已成为相对成熟、有特色的比赛规则。每项赛事均适用严格的资格赛和比赛规则。比赛规则规定，只有名次和积分满足一定条件的选手才能参加比赛。早期，我国运动员由于排名较低，没有资格参加高水平比赛。他们只有通过参加更多的低级别赛事并取得优异的运动成绩，才能提高自己的排名。比赛结果也将严格按照比赛规则执行。根据赛事级别和晋级轮次的不同，相应的奖金和积分也有不同的分配，以保证所有参赛运动员的公平公正。此外，规则要求球员参加大满贯、皇冠锦标赛和一些超级五项赛事。如果退出比赛，将被扣“0”分并处以罚款，这将对你的国际排名产生重大影响。^[11]

4 网球后场技术

后场技战术相对于前场技战术而言，是一项比较难掌握

的技术，因为在后场击球时需要球员在底线处大范围进行运动，动作幅度较大，对于肌肉的协调性要求较高，但尽管如此，要掌握好后场技战术也并非特别困难，因为在后场击球有利于运动员对来球的速度迅速做出反应，为此，要求运动员必须全面的掌握后场技战术，争取在比赛中处于优势地位。网球的基本技术是用正反手不同的力量、落点、速度和旋转击球，为自己创造进攻机会。许多运动员都是底线型选手。他们中的大多数人都会利用球的位置、速度和旋转的变化来击球。他们还要学习多轮使用底线、改变回球线等，为自己创造得分机会。他们有能力。在连发回合中，你可以以广角进行多发射击，让对手陷入被动。

按网球握拍方式分为东方式、西方式、欧陆式和双手握拍四种。目前，国内外专家一致认为东方式握拍是最好的握拍方式。东方式握拍有两种：正手握拍和反手握拍。正手握拍：将拇指和食指之间形成的“V”字形与球拍手柄的右上斜面对齐，手和第二掌指关节靠近右侧垂直面，五指环绕球拍手柄。食指稍距中指，根部与手柄基本平齐。反手握拍：“V”字形向左移，与手柄右上斜面对齐，拇指伸直靠近手柄。左侧垂直面，另一掌指关节紧贴右上斜面。

正手击球的机会较多，因此是网球运动中最基本、最重要的击球方法。击球动作深、有力、快，也是最重要的击球技术，也是最容易获胜的。网球基础技术中，正反手的击球方式有平击、削球、上旋等几种。球以极快的速度和力量被平击。击球时，球从地面反弹时的弧线又直又低。很容易控制球的轨迹和速度。上旋球飞行弧度高，下落速度快，击中球网的可能性较小。后旋球落地时会产生后旋并以非常低的弹跳向前漂浮。反手击球是在底线附近来回击球并攻击对手必须掌握的基本技术，分单手和双手两种。

5 网球后场战术

在网球后场战术选择中通常会出现双上网对一底一网、双底线对一底一网、双上网对双上网、双上网对双底线、一底一网对一底一网这五种形式。当相持中出现双方双上网对一底一网的情况时，后者会出现网前球员顺势退回底线形成双上网对双底线站位，或者底线球员随球上网形成双上网对双上网的站位。当双上网对双底线时，双底线这一方会合理运用小斜线、挑高球或中路过网急坠球过渡；当形成双上网对双上网局势，就在于以快取胜。在比赛中出现双底线对一底一网的情况时，双底线球员利用底线优势压制对方底线球员，尽量避开对方网前球员，让其网前形同虚设；一底一网对一底一网的情况较多出现在接二发后，接第二次发球时抢攻更快，这时发球方强制上网，导致脚步调整不到位一拦效果差，因此就形成了一底一网的对阵，这时候就需要网前球员在底线球员相互压制的过程中寻找机会抢网。在比赛中主动双上网的方式主要有抽球上网、挑高球上网以及其他（切削推挡等）方式上网。胜负双方在发球局中会更多的实施双上网战术，且胜方采用

了抽球随上的概率远大于负方挑高球其实是属于一种防守性质的回击球形式，在单打中挑高球主要出现在当双方在底线对攻中不占据优势，用挑高球的形式争取调整时间，改变击球节奏，因此如果挑高球的质量不高，强行来到网前，反而会被对手使用过网急坠或凌空抽击的方式破网。在女子双打中，挑高球上网主要应用于对手已经形成双上网站位，将对手调回底线，并根据挑高球质量判断是否上网，从而扭转被动的局势。

6 总结与启示

比赛必须做到落点和旋转相结合，注重一发效率，确保有效的一发胜率。选择主动进攻，加快比赛节奏，目的不是压倒对手，而是为了优化身体配置、保存体力、防止受伤。当球来自反手位置时，主动迎球，很少切球。技术要稳定、高效，技战术结合要娴熟，才能创造出特殊的打法。

当今世界网球运动中，运动员的技术相对比较全面，我国的网球运动员要想在世界顶尖之列，就必须进一步加强各项技术的综合发展，突出自身的优势，无论是攻场技术还是技术能力。战术或基本的野外技能和战术。防御。在训练中，教练员要学习和总结国外先进的训练方法和经验，根据中国球员的特点完善训练方案；在比赛中，中国选手应充分结合发球的速度、旋转和落地点来确定自己的发球战术。战术实施多样化，打造“快、准、变”的技战术风格。

参考文献：

- [1] 陶志翔. 网球运动教程[M]. 北京：高等教育出版社, 2003(8): 25-26.
- [2] 部露露. 运用自然辩证法浅析网球技术动作的创新[J]. 当代体育科技, 2018, 8(10): 244-246
- [3] 李宇. 多球练习与网球技术教学的研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(12): 51-52.
- [4] 周岱琦. 网球发球动作和技术的研究[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(11): 80-82
- [5] 张春利. 网球教学中提高网球技术水平的探讨[J]. 体育世界(下旬刊), 2014(3): 89-90
- [6] 曹金凤. 网球专选班学生网球技术的研究[J]. 智库时代, 2018(23): 226
- [7] 陈德志. 核心力量训练手段对高职学生网球专项技术的影响[J]. 体育科技文献通报, 2017, 25(6): 42-44
- [8] 刘宇昂. 德约科维奇发球战术运用分析[J]. 体育世界(学术版), 2015(11): 1-2-19
- [9] 蔡向阳. 我国网球项目竞赛规程的演变对中国网球运动影响的研究[D]. 福建师范大学, 2016.
- [10] 张永平. 大众网球赛事规则发展趋势探析[J]. 运动, 2018(17): 46-47+49.
- [11] 王勇. 职业网球赛事和奥运积分周期选赛的特征研究[D]. 成都体育学院, 2016.