

网球正手击球基本动作探究

◆赖小鹏

(深圳市龙岗职业技术学校)

摘要:网球是目前比较流行的一种体育运动,深受广大青年朋友的喜爱。就网球的基本分析来看,其拥有一定的难度,因此要打好网球必须要对网球击球的动作等做全面性的分析,这样不仅能够提升网球击球的专业性,而且能够有效的避免不规范的动作造成的身体损伤。从网球运动的实际分析来看,其击球动作有正手和反手两套,正手击球是网球运动的入门,因此掌握正手击球的基本动作十分的必要。文章就网球正手击球的基本动作进行分析,并基于基本动作讨论网球的正手击球动作体系,这对于网球学习来讲有重要的现实意义。

关键词:网球;正手击球;基本动作

正手击球和反手击球是网球运动中两套重要的动作体系,其包含的动作比较多,如果不能正确的操作动作,网球击球的准确性会大幅度下降,网球运动者发生运动损伤的频率也会大大的增加,所以掌握正确的击球动作十分的关键。就两套击球动作体系来看,正手击球是最常用、也是最基本的动作体系,在具体教学中是重点,因此全面的解读正手击球的基本动作并分析研究其动作体系,这不仅对网球运动的了解会加深,对网球运动的基本操作也会显著性的提升。

一、网球正手击球的基本动作概述

网球是青少年比较喜爱的一种体育运动,也是近年来社会上比较流行的一种体育运动。从具体的分析来看,网球运动的专业性更强,所以在运动中需要有专业性的击球操作,这样,运动员击球的准确率会显著上升,手上的概率也会显著下降。正手击球是网球的基本操作,整个击球过程分为6步,基本的动作都包含的这6个步骤中。

第一是准备姿势。网球的击球不仅需要准确度,更要有力度,而正确的准备姿势就是准确度和力度的保证。从实践分析来看,在准备击球的时候,运动员需要面对球网,两脚要自然分开并保持略宽于肩的状态,双膝要自然的弯曲,上身

前倾,下颊微向上抬,双眼注视来球,左手拿着球拍中点,右手握拍柄,拍头翘起,拍面与地面垂直或成约45°角。正所谓良好的开始是成功的一半,在网球运动中有比较标准的准备姿势,击球的概率会大大的提升,球的力度也会显著性提升。

第二步,运动员看着来球的方向向右侧转动双肩,随着身体的转动,右手持拍也同时向后摆,并将拍头翘起约至眼睛的高度,手腕处于自然位置。当球拍充分后摆时,右手臂自然伸展,上述动作的执行目的是让击球变得更加有力,所以在日常的训练中需要通过分解多动作的具体操作做掌握和运用。

第三步是在向右转体时,以右脚跟和左脚的前掌为轴向右转动,使脚尖对着右面的边线,左脚向前跨出一步,使左肩对着球网,这时左手应位于靠近左腿前方或轻轻放在左腿前面。

第四步是双膝略弯曲,随着向前挥拍击球的同时,身体的重心逐渐移向前脚掌。在球拍触球时,要紧握球拍,手腕用力,这样会使得球拍的变化更具灵活性,同时击球还能更具力度。

第五步是当球被击中之后,跟进动作不应该停止,这时右手应继续挥拍跟进到达左肩的高度,以增强击球的力量。

第六步是跟进动作结束后,右手持拍回到身体前方。左脚退回,重新还原到准备姿势,以待迎击下一个来球。

总的来讲,整个正手击球的动作主要是围绕腿脚、手以及肩膀展开的,不过在击球的过程中,身体的扭转以及中心的保持也是非常关键的。就网球实战来看,每一个微小的动作都会改变网球运动的技巧性和力量性,因此在实践中需要谨记网球运动正手击球的动作要领,因为只有这样,网球运动才能够在更加专业的基础上富有变化。

二、网球正手击球的动作体系分析

上文分析的是网球正手击球的基本动作,基于基本动作和实战的需要会形成一系列的动作体系,而就目前的分析来看,这种动作体系需要从三个层面进行分析:其一是技术动作层面。就目前的网球技术性击球来看,主要有三类,第一是平击球,这种球的进攻性最强,主要是因为球速比较快。在实战中为了更好的提升平击球的速度,在击球的时候需要转肩拉背,持拍的手要从后往前,所以整个击球的运动轨迹是从后往前的,平击球的过网比较低。第二是上旋球。这种球在运动中最为常见,特点是不容易出界,因此在对拉和过度中利用比较多。此类球的运动轨迹是从后下往前上,在运动的过程中球体本身存在着旋转。第三是下旋球。此类球在正手击球中出现的很少,一般在救球和过度球中利用比较多,运动轨迹和上旋球相反。

其二是战术层面。网球运动不仅仅是体力的对抗,更是脑力的碰撞,所以在实战中会有战术安排。战术不同,具体的动作使用等也会发生不同,所以具体动作需要依据战术做布置。就现阶段的分析来看,战术层面的要素有三个:第一是落点。在网球比赛中,主动性的掌握具有重要的意义,而落点的掌控是把握主动性的重要因素,因此在比赛中运动员会根据自身以及对手的情况选择动点。第二是旋转。旋转主要有上旋、下旋和平击三种,三种不同的旋转,其威胁性不同,具体能够起的作用也不同。在比赛场上,运动员会根据球的落点以及自身、对手的状态进行旋转的处理,具体的处理动作在技术层面中有所介绍。第三是速度。速度是战术层面的重要因素,因为每个运动员都会对节奏有适应性,而速度就是打破这种适应性的利器。在比赛中运动员通过速度的调整打破对手的节奏,由此为自己赢得主动。

其三是体能层面。体能是影响运动的重要因素,在网球实战中,体能对参与运动的双方产生比较显著的影响,所以掌握节省体能的基本动作十分的必要。从具体的运用分析来看,幅度越大的运动,其体能消耗越快,所以在比赛中,运动员需要从两个方面做动作调整:其一是有效操控球拍。从实践分析来看,球拍的操控有人用手臂的力量,而有人用手腕的灵活性,后者比前者更能节省提升,所以在比赛中,在条件允许的情况下可以尽可能多的用手腕活动代替手臂的运动,这样能够减少能量的损耗。第二是对球的落点做科学分析。接球会有移动,准确的判断落点并通过身体的协调性有效的避免大幅度的运动,这样也能够实现体能节约的目的。

结束语:

综上所述,网球作为一种比较受青少年朋友喜欢的球类运动,正确掌握运动技巧不能够提升竞技水平,而且可以有效的规避体育运动带来的伤痛困扰。基于此,文章从网球运动的正手击球基本动作出发进行分析,并以正手动作击球形成的基本体系做分析,目的是通过研究和讨论使学生对网球运动有更加深入的了解,从而能够享受这种运动带给运动者的快乐。

参考文献:

- [1]陈龙强.大学生网球初学者易犯错误动作研究——以正手击球为例[J].武夷学院学报,2016,35(12):77-80.
- [2]王光旭,童伟.手腕在网球正手技术中的应用综述[J].体育时空,2016(16).
- [3]杨彬,王乾.网球正手击球过程中触球动作的生物力学研究[J].内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版),2018(1).
- [4]刘桂臣,张元煌.网球正手击球常见错误动作分析[J].文体用品与科技,2017(13):139-140.
- [5]杜小龙.核心力量训练在网球正手击球技术中的理论研究[J].体育时空,2016(8).