

潍坊业余网球分级参考标准

该标准由美国 NTRP (National Tennis Rating Program) 标准制定, 分级最低 1.0, 为初学者 (包括第一次打网球的人), 按 0.5 递增, 最高 7.0, 是国际级别的选手, 他们参加国际大赛并以比赛奖金为收入来源。业余选手的水平顶多能达到 4.5 级; 国家 (省) 队现役队员一般为 5.0-5.5。定级标准为达不到的项数 (负值) 与超出的项数相加, 如果得数不小于“-1”, 则可定为该级别。

我国目前网球运动的总体状况来看, 业余选手的水平顶多能达到 4.5 级; 国家 (省) 队现役队员一般为 5.0、5.5, 只有个别选手能到 6.0。

业余选手一般技术都不够全面, 在对照某一级别的描述时, 可能出现有的达不到, 有的又超出。我们的建议是: 用达不到的项数 (负值) 与超出的项数相加, 如果得数不小于“-1”, 则可定为该级别; 反之, 最好先降低 0.5 级, 待有针对性地改进后, 再重新评级。

详细内容:

1.0

特征: 初学者 (包括第一次打网球的人)。

1.5

特征: 打球时间不长, 还只顾得上把球来回打起来而不能控制球的落点。

2.0

正手: 挥拍动作不完整, 不容易控制击球方向。

反手: 不愿意用反手接球, 偶尔接一下也感觉没有把握。

发球/接发球: 发球动作不完整, 抛球不稳定, 经常双误; 接发球容易失误。

网前: 还没有主动上网的意识, 不会用反手截击, 网前脚步跟不上。

特征: 虽然正、反手都有明显弱点, 但已初步了解单、双打中的基本站位。

2.5

正手: 动作有所改进, 开始能够慢节奏对攻。

反手: 握拍还有问题, 击球准备不够早, 喜欢用正手去接本该反手接的球。

发球/接发球: 挥拍动作趋于完整, 可以发出速度慢的好球, 抛球仍不稳定; 能接好速度不快的发球。

网前: 网前感到不舒服, 尤其是反手截击, 经常用正手拍面打反手位截击。

特征: 与水平相当的人能打出几个回合的慢速对攻, 但还难以覆盖整个场地。能主动挑高球, 但还不能控制球的高度和深度; 能打到过顶球, 但对能否打好没有把握。双打中还不会调整站位。

3.0

正手: 有较好的稳定性, 也基本能控制方向, 但还缺乏击球深度。

反手: 能提早准备, 可以打出比较稳定的中速球。

发球/接发球: 发球的节奏感开始出来了, 但大力发球时稳定性差, 二发明显慢于一发; 接发球比较稳定。

网前: 正手截击已经比较稳定, 反手差一些, 对低球和远身球还很头疼。

特征: 已经能打出比较稳定的中速球, 但并不是每一拍都很舒服。在控制击球的深度和力量时还显得力不从心。能挑出比较稳定的高球。双打中与同伴的战位组合基本上是一前一后, 上网还不积极, 网前攻击力也不强。

3.5

正手: 能打出稳定而有变化的中速球, 能很好地控制击球方向, 上旋球水平提高。

反手: 回中速球时能控制方向, 但还处理不好高球、快球。

发球/接发球: 开始能控制落点并加力, 也能发出上旋球; 能稳定地接中速发球并控制回球方向。

网前： 上网更积极，步伐正确，能截击部分远身球。正手截击稳定，反手还不理想。接对方的截击球还有困难。

特征： 对中速球的方向控制已经不错，但击球的深度和变化还不够。能在跑动中稳定地回击过顶球，开始能随球上网、放小球和打反弹球。二发基本能控制落点。双打中网前更积极，对场地的覆盖和与同伴的配合能力也在提高。

4.0

正手： 击球已经有相当的把握，回击中速球有深度，能对付难接的球。

反手： 能稳定地回击中速球，能加上旋，也有深度。

发球/接发球： 一发和二发都能控制落点，一发力量大，能带旋转发球；接发球稳定，极少出现主动失误；单打接发球有深度，双打接发球能根据需要而变化。

网前： 正手截击能够控制并有深度，反手截击有方向但缺乏深度，学会截击远身球和低网球。

特征： 已能打出有把握的中速正、反手边线球，也能控制击球的深度和方向。能够抓住机会或是对手的弱点打出得分球。已经会使用挑高球、放小球和截击技术，而且其中有些球能够得分。发球偶尔也能直接得分。在多拍拉锯对攻中，可能会因为不够耐心而丢分。双打中能抢网，随球上网，也明显能够与同伴配合。水平达到这一级别的球员，在目前（中国）国内的业余网球赛中一般都能拿名次。

4.5

正手： 非常有把握，能充分使用速度和旋转，良好的深度控制，回击中速球有攻击力。

反手： 能控制方向和深度，但在受迫时会失误，回击中速球能加力。

发球/接发球： 发球有攻击力，能同时运用力量和旋转；二发能发到希望的位置，极少出现双误。能接好对手的大力发球；能抓住对方二发软的机会，打出有深度和落点的回球。

网前： 能连续截击对方的回球，步伐到位，反手截击能控制方向和深度，网前的力量使用能轻重结合。常犯错误还是拉拍动作过大。

特征： 能有意识地在打出有攻击力的落点球（如对方反手位）后随球上网，并靠连续的截击或高压球得分。击球速度加快，能避开自身弱点，但在处理难接的球时往往过于发力。比赛中能打出各种变化的球，开始针对不同对手来调整每盘的节奏；双打中网前能提早判断，回球更具进攻力，开始控制比赛节奏。

5.0

正手： 在大力击球时能控制方向、深度和旋转，落点准确，能利用正手取得进攻优势；也能根据需要打出轻球。

反手： 能打出稳定的进攻球，多数情况下能控制好方向和深度，并有不同的旋转。

发球/接发球： 能发到对方的弱点位置上，为进攻取得优势；能有把握地变化发球；二发能利用深度、旋转和落点使对手回球软，为自己下一拍做准备；接发球能控制好深度和旋转，并能根据情况选择大力进攻或减速。

网前： 截击有深度、速度和方向，难截的球也能打出深度；能抓住机会靠截击得分。

特征： 球员对来球能做出很好的提前判断，在比赛的关键球上经常有出色的表现并能拿下关键分。能够稳定地打出得分球，能救起小球和化解对方的截击球，也能成功地挑高球、放小球、打反弹球和高压球。能根据对手情况变化战术，双打中与同伴配合默契。随着经验的增加，不像 4.5 级球员那样容易败给自己；与 5.5 级的选手相比，输球更多是由于心理或体力原因。

5.5

特征： 力量和稳定性（或二者之一）已经成为该级别选手的主要武器。能根据对手的抛球、站位、拉拍等动作进行判断，为自己下一拍进攻提前准备。在激烈的比赛中能变化战术和风格，在紧急关头能打出有把握的球。

6.0

特征：这一级别的选手一般在高中、大学期间就为参加国内（指美国）比赛而接受过强化训练，并在选拔赛或全国（指美国）比赛中拿过名次。

7.0

特征：这已是国际级别的选手，他们参加国际大赛并以比赛奖金为收入来源。