

我国羽毛球女子双打项目发展的指导思想 与制胜规律研究

刘永

(南京体育学院,江苏南京 210014)

摘要: 本文主要采用文献资料法和逻辑分析法,对我国羽毛球双打项目训练指导思想的历史演变进行了分析,具体阐释了技术风格、指导思想和制胜规律三者的联系与区别。并在制胜规律视角下,对女子双打项目指导思想进行了重新阐释,分析了“快、狠、准、活”的具体内涵和联系。结合实战训练指导经验,归纳总结了女子双打项目需要解决的问题和短板,建议加大创新研究,稳固和扩大女双优势;继续打造年轻组织,充分引入竞争机制;完善队伍日常管理及保障。

关键词: 羽毛球; 女子双打; 指导思想; 制胜规律

中图分类号: G847 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-6049(2016)03-0100-04

一、问题的提出

经历了伦敦奥运会五枚金牌的辉煌之后,中国羽毛球队的整体实力和排名也在悄然发生变化,女子双打项目也在遭遇前所未有的冲击。业已形成的传统指导思想是否仍然适应新时期女子双打项目的制胜规律,至今仍未有系统的相关研究成果;指导思想的发展演变与项目制胜规律的影响关系,至今未见明确答案。我国羽毛球女子双打项目需要在研究项目制胜规律的基础上不断丰富和完善项目发展的指导思想,从而制定更加科学有效的训练方式。研究拟结合自身多年指教经验,分析国内女子双打项目发展的指导思想和制胜规律的双向互动演进关系,以期更好地把握世界女子双打项目制胜规律的发展动态和趋势。

二、我国羽毛球双打项目训练指导思想的历史演进

(一) 从技术风格蕴育而生的指导思想

上世纪50年代国际羽坛双打技术风格归纳

为“慢、稳、守”的四方球打法为主。1958年后羽毛球技术开始朝着快速、灵活的方向发展。原国家体委于1964年召开了第一次全国羽毛球训练工作会议,明确提出了“快、狠、准、活”的技术风格。文化大革命时期我国羽毛球项目发展停滞不前。1971年恢复成立国家羽毛球队,但队伍青黄不接,结构老化,实力下降。同一时期的训练,突出“快、狠”,普遍认为:快攻就是杀上网,特别注重扣杀,强调一拍解决问题。由于技术不全面、缺陷较多,在国际比赛中连遭败绩。原国家体委于1978年召开了第二次全国羽毛球训练工作会议,明确指出当前在技术风格上存在的片面认识,并对技术风格提出了修改意见:要求快字当头,快、狠、准、活全面结合。这次会议对中国羽毛球运动的发展产生了深远影响,它扭转了对技术风格的片面认识,指明了“攻守兼备、百花齐放”的发展方向,对“快攻”的认识从形式上升到意识,认为:进攻不仅仅体现在杀球形式上,更主要体现在进攻的意识上。正是这一认识上的

收稿日期:2016-03-20

作者简介:刘永(1975—),男,江苏南京人,高级教练,研究方向为中国羽毛球女子双打训练理论与实战竞赛研究。

质变,完善了中国特色的快攻风格,使中国羽毛球运动步入了20世纪80年代的辉煌。从1996年中国羽毛球突破奥运零金牌以来,女双一直成为羽毛球项目的夺金主力。

在国内外羽毛球项目技术风格的变化演进中,从上世纪60年代初期开始,我国羽毛球项目借鉴乒乓球项目的成功经验,以“快”作为训练指导思想,在步法手法上进行创新。尤其是现代羽毛球竞技运动已经发展到一个极速的高强度对抗时代,对于每一拍技术都必须达到“快而准”的高质量标准,只要一拍技术不合理、质量有瑕疵,那么原本有利的局面瞬间就会变被动甚至直接丢分。由此可见,现代羽毛球竞技训练的指导思想与技术风格的演进密切相关。必须坚持“以快为主、以攻为主、以我为主”,在快和攻的基础上,有效提高击球的准确率和到位率,不断提高每一拍出球的压迫性和威胁性。^[1]从国内外发展趋势来看:女双的发展方向也是以攻为主。目前我国女双项目技战术水平依然位于世界一流。但是如果要进一步巩固和扩大集团优势,仍然要坚持以快攻为主的指导思想,培养更丰富的技战术。

(二) 从技术风格到制胜规律

国家羽毛球队总教练李永波在2006年《总结经验、探索创新、全面落实2008年奥运会备战措施》的讲话中,第一次将羽毛球项目多年总结出来的“快、狠、准、活”四个字的“技术风格”提升为“制胜规律”。

技术风格是一种经过实践总结,高度概括表象化的、世人公认的、已经习惯了的能力标准,它在不同发展阶段要发生相应变化。多年以来,经过几代体育人的摸索和努力,“快、狠、准、活”四个字成为世人所公认的羽毛球双打项目发展标准。这个项目发展标准,指导着中国羽毛球项目在训练、比赛中取得了系列胜利。制胜规律是由项目本身的特点所决定的,并决定着项目发展的方向,是运动项目的本质。“快、狠、准、活”四个字从字面上没有变,但把这四个字作为羽毛球项目从公认的项目发展标准提升为决定羽毛球项目发展方向的因素,厘清和突出四个字的内在本质联系和影响,促使四个字在内涵和相互关系上发生了质的改变。此种改变是根据羽毛球项目不断发展的需要,项目比赛规则改变对项目本

质、特征、规律不断认识,不断摸索的升华。

从技术风格到制胜规律,对我国羽毛球项目的发展、训练的指导思想、对比赛的要求产生方向性的指导作用。因此,要求羽毛球教练员要尽快转变思想和认识,不能仅从字面和“技术风格”层面上来认识理解“快、狠、准、活”四个字。而是要从羽毛球项目的“制胜规律”上来认识、理解这四个字的内涵和它们之间的相互关系及其影响。

三、制胜规律视角下女子双打项目指导思想的重新诠释

(一) “快、狠、准、活”的内涵及联系

在快的前提下,积极创造进攻,发挥进攻武器。攻中过渡保持进攻,防守限制,创造进攻。抓速度、抓进攻、抓百花齐放的打法风格,已经成为我国羽毛球女双训练的指导思想。

制胜规律中的“快”,作为核心,其内涵是争抢最高、最前的击球点,并使对手的回击难度达到最大。“狠”在制胜规律中代表着体能,不同于过去仅仅是一种要求和风格。它代表了更广泛的基础性、专项性的要求。“准”在制胜规律中代表的是技术,作为技术的含意、要求、标准、精确度等要比过去深、广得多。活:在制胜规律中代表的是战术。是比赛的能力、方法和思维的稳定性。彼此的联系和内涵概述如下:首先,“快”是核心,“狠、准、活”是“快”的具体表现。“狠、准、活”代表了体能、技术和战术。“快”是“狠、准、活”的统一点和灵魂。也就是说,对体能、技术、战术三方面的要求都要统一以“快”为前提。其次,“狠、准”表达的“快”是基础层次的。“活”表达的“快”是高级层次的。“活”对“狠、准”起支配作用。也可解释为:体能技术表现的“快”是基础,战术表现的“快”是比赛取胜的关键,体能和技术为战术服务并受其支配。在整体训练过程中,对“体能、技术、战术”三方面的要求,要逐步综合实现“快”这一核心,要体现出一个总体的要求。在基础层次体能、技术训练和高级层次战术训练安排中,不能要求一致、齐头并进的向前发展,而是要以体能练习突前发展,技术、战术训练跟进的形式去安排去发展。体能训练达到一定训练水平基本可以适应了技术的充分发挥和战术安排的需要,就可以在保持体能训练水平基础上,增加技战术训练安排的比

例,使其逐步达到一个以“快”为核心、“狠、准、活”相对平衡、稳定的训练、比赛状态。

(二) 制胜规律视角下的科学训练内涵阐释

首先,要正确理解“科学训练”与“刻苦训练”的关系。在为减少运动员伤病和提高训练效率而学习和引进很多科学的训练理念和方法后,部分运动员会片面地认为“时间短”、“少吃苦”就是科学训练,导致基础层次体能水平的下降,竞技水平进步缓慢。并非这新型训练理念不对,而是训练水平和比赛能力的提高是没有止境的,新的指标和任务对技术、战术不断提出新标准。作为技术、战术发展和提高的载体——体能,必然又会以空前发展增加其训练安排的比例和训练质量的更高标准要求,其它训练因素跟进的形式进入下一个规律性训练周期的安排。

其次,需要进一步合理安排训练时间。回顾往年大赛,发现国内部分年轻运动员的持续快速多拍能力和国外选手相比并没有明显优势,甚至还不如以前训练比赛中的表现。有必要增加训练时间,根据每个队员情况增加不同训练项目的训练时间;年轻运动员必须要有能够持续100分钟以上的能力;在基本技术训练方面,一周保证两次至三次的晚间补训,同时加强监督和管理,充分保证所有队员加练的实效性。

第三,需要进一步提升战术思维能力。打球不够聪明暴露了运动员战术储备太少的问题,运动员不仅要全面提高技战术和身体能力,还要培养和开发观察对手的能力。这也是制胜规律中“活”的要求和体现。不仅要靠平时的业务学习和比赛后或战术训练后的沟通交流来进行提高,还需要增加业务学习时间,加强队员之间的思想交流,进一步丰富女子双打运动员的战术储备。

四、我国女子双打亟待提高与解决的技战术问题

(一) 战术单一、应变默契不足

在比赛中,一旦我方队员自身打法特点被对方限制或不奏效后没有其他战术来缓解;或者是想运用其他战术但由于不熟练,加上配对间的应变默契不足,导致教练感觉比较简单的战术,球员在场上却很难临场改变和运用,造成我方队员在比赛中不能自始至终的掌握主动权。

(二) 多拍能力下降、自信心不足

多拍能力突出一直是国内女双的特点和优

势。但在2015年一些比赛尤其是世锦赛中,国内几对双打都开始出现多拍后信心不足的情况。具体表现为多拍后速度跟不上对手;或是精力涣散防不住球;跑位错位出现非压迫性失误。可见,快速多拍能力的下降也开始成为女双优势下滑的因素之一。^[2]

(三) 非压迫性失误

对于技术特点非常突出的队员而言,降低非压迫性失误次数相当于取得比赛获胜的法宝;对于技术特点较平均的队员来说,减少非压迫性失误也相当于拥有战胜任何对手的资本。在2015年全年比赛中,国内队员在减少非压迫性失误方面表现不够理想,状态不稳定,导致在比赛中领先了比分却拉不开,相持了比分却跳不开,使得比赛处于被动局面。^[3]

(四) 比赛中精力调整应变不足

一是源于平时训练缺乏长时间、高质量、有目的地对抗训练基础,在比赛中战术目的性加强,精力消耗很大,短时间内精力无法很快恢复。间歇时间不够紧凑、不够符合实战,比较随意,一旦比赛时裁判对每一分之间有时间上的限制,精力有时来不及调整,出球目的就会下降。另一方面,在多拍对抗中不太重视利用间歇和节奏的变化合理的分配精力,所以在比赛中无谓的精力消耗较大。日常训练体能基础不够,一旦比赛时体力不支就无法集中精力考虑战术,技术和步法也受到限制,不能很好地完成战术目的。

五、思考与建议

(一) 加强创新研究,进一步扩大女双优势

首先是速度表现形式的创新。速度是羽毛球运动竞技能力的核心,传统训练比较习惯于从“体能”角度来挖掘速度潜力。而体能仅仅是速度的一个方面,技术、战术都能发挥速度的功能。战术意识是高层次的速度能力,抢网意识、抓球意识、限制意识、反击意识等等都是体现“快”的重要手段,训练应该多角度开发运动员的速度能力。

其次是训练内容创新。根据双打连贯快、变速明显,小范围快速移动跑位,力量要求高等特点,力量训练以快速、爆发的力量和绝对力量结合,力量训练要保证各主要关节的力量,特别是肩、腰、膝等关节,防止受伤。突出专项体能,加强运动员在场上的多拍跑动能力,有充沛的体能

保证长时间高强度对抗的需要。因此,多球、场地步法、沙坑专项、速度耐力、跳绳等将是比较常用的训练手段。技术训练主要围绕发球连接技术、相持创造进攻技术、进攻效率、防守实力与反击限制四大块进行,配合跑位贯穿其中,强调在快的前提下突出配合与连贯。在训练过程中,要根据队员的特点组成相对固定的双打组合,善于发现队员的特长技术和创造力,加以巩固与发扬,突出特长再去完善全面实力。

第三是训练手段创新。规则改变以后,多拍比重增加,从而对专项耐力提出了新要求。专项体能究竟练到什么程度才更符合比赛实战的需要?仅凭肉眼或经验难以准确判断。因此需要借助现代科学仪器,如遥测心率仪、血乳酸仪等,对训练手段和比赛过程进行追踪测试和横向比较,对各种训练手段进行效果诊断,从而确立最佳方案。^[4]

(二) 继续打造年轻组合,多出亮点

1. 确定固定配对,完成优化组合。在保持老队员配对基本稳定的基础上,重点打造90后年轻运动员的新组合。现在的一些年轻运动员,已经具备了很强的冲击力,她们之间的不同组合,已经获得过多次超级赛的冠军,因而完全有可能在她们当中,组成2—3对新组合并且是稳定的组合,去冲击其他国家的优秀女双选手。通过两年左右的历练磨合,真正进入世界一流女双选手的行列,成为备战下一届奥运会的夺金点。

2. 合理安排比赛,保证比赛质量。以往年度比赛很多,而且间隙短,部分主力队员几乎没有超过一周的系统训练时间,连续比赛使身心俱疲,最后造成疲劳参赛、应付比赛的结果,完全失去了通过比赛提高技战术运用能力、检验训练成效、取得最佳成绩和积分的比赛意义。所以在后续的比赛安排上一定要留出比赛间隙,留有足够的时间进行技术和身体的训练,尽量保证队员们在技战术能力和体能储备都较充分的情况下参赛。

3. 调整训练重点,细化训练手段,强化竞争意识。在固定配对,合理安排比赛的前提下,最重要的还是如何保持和提高女双队员的技战术及身体能力。对于年龄偏大的老队员,体能训练尤为重要,要专门研讨并制定对年龄偏大运动员

每周体能训练方案;对于年轻组合,要注重对她们技战术、体能以及思维能力训练的细化和疏导,扩大训练重点。而当两队以上年轻组合都具备了一定实力后,一线队伍内部的良性竞争就自然形成。

(三) 完善队伍日常管理机制

教练跟队员要有共同的、坚定的目标信念。教练严格管理队员必然产生矛盾,当拥有共同目标时,矛盾就会减少,从而为共同的目标而奋斗。在具体运动队管理方面,建议优秀队员和年轻队员的管理需要区别对待。对于优秀队员,要给予空间和时间,促进其自律。但是并不等于听之任之,要有纪律,队伍的利益和荣誉是底线,任何人不能逾越。要维护这个集体,要为此集体争光添彩,才能为自己加分。鼓励优秀运动员成为年轻队员学习的榜样,要在队伍中起到带头作用,并帮助教练员去影响年轻队员。而对于年轻队员,更多时候需要“家长式”的管理,多花时间教育引导。同时在管理时要充分引入竞争机制。

综上,羽毛球项目制胜的核心因素是“快”,影响“快”的因素有“狠、准、活”。在女子双打项目的技术风格和指导思想的历史梳理中,发现只有上升到制胜规律的理论高度,深层次梳理两者之间的制约及关系,才能对女子双打项目的指导思想和技术风格进行完整表述。

参考文献:

- [1]周艳丽,周珂,杨改生.世界羽毛球竞技优势转移的轨迹与动因探析[J].南京体育学院学报(社会科学版)2010(6):117-128.
- [2]贾成.世界优秀羽毛球女子双打运动员技战术运用特征的分析研究——以日本和韩国为例[J].科技信息2014(10):176-177.
- [3]王晶晶.当今世界优秀羽毛球女子双打运动员技战术运用特征的分析研究[D].北京:北京体育大学2014.
- [4]钟建萍.我国优秀羽毛球运动员全程性多年训练的阶段性特征与影响因素的研究[D].北京:北京体育大学2013.

(责任编辑:黄明晴)

(下转第108页)

[4]王燕飞. 浅谈“三严三实”的历史渊源[J]. 党史博采 (理论) 2015(5).

以贵州财经大学为例[J]. 太原大学学报 2015(2).

[5]胡朝阳. 如何应对新时期高校党建面临的挑战——

(责任编辑: 黄明晴)

SWOT Analysis and Countermeasures of Style Construction of Cadres in Universities

——A Case of the “Three Stricts and Three Steadies”

SUN Bin

(Nanjing University of Finance and Economics , Nanjing 210023 , China)

Abstract: The study of “Three Stricts and Three Steadies” is becoming a trend in all parts of China. It has become a powerful tool in order to enhance the style construction of every party member. Specific requirements for cadres in universities have been put forward according to this policy. The SWOT analysis offers a comprehensive understanding of the “Three Stricts and Three Steadies” for university cadres from a macroscopic view and provides an effective basis in order to carry it out. Only by maximizing advantages, reducing disadvantages, seizing opportunities and removing threats, universities can acquire an effective result of the style construction of the “Three Stricts and Three Steadies”.

Key words: universities cadres; Three Stricts and Three Steadies; style construction; SWOT analysis

(上接第 103 页)

Research of Guiding Ideologies and Winning Rules of the Development of Chinese Badminton Women’s Doubles Project

LIU Yong

(Nanjing Institute of Physical Education and Sports , Nanjing 210014 , China)

Abstract: Using the method of documentary analysis and logical analysis, the paper examines the history of the guiding principle of Chinese badminton doubles and gives a detailed explanation of connections and differences between the technical styles, guiding ideologies and winning rules. Under the perspective of the winning rules, guiding ideologies of the women’s double have been reinterpreted. The author analyzes specifically the strategy of “fast, malicious, accurate, live”. Combined with guiding experiences of both combats and trainings, the author has summarized the existing problems and defects and has given suggestions, such as to consolidate and expand the advantages of Chinese women’s doubles, to develop continually young players and to improve the daily team management.

Key words: badminton; women’s doubles; guiding ideology; winning rule