



ZHONGGUO
WANGQIU
NUZISHUANGDAYANJIU

中国网球 女子双打研究

刘 青 主编



电子科技大学出版社

国家体育总局奥运科技攻关研究项目
四川省学术和技术带头人培养资金资助项目

中国网球女子双打研究

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国网球女子双打研究/刘青主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-81094-747-8

I. 中... II. 刘... III. 网球运动—女子项目: 双打项目—研究—中国 IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003741 号

中国网球女子双打研究

刘 青 主编

出 版: 电子科技大学出版社 (成都建设北路二段四号)

责任编辑: 谢应成 发 行: 新华书店

印 刷: 四川广播电视大学印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 印张 7 字数 172 千字

版 次: 2005 年 2 月第一版

印 次: 2005 年 2 月第一次印刷

印 数: 1-1000 册

书 号: ISBN 7-81094-747-8/G·167

定 价: 22.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201635 邮编: 610054

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

课题组成员名单

组 长：

刘 青（成都体育学院）

副组长：

王良佐（国家网球队）

唐小林（成都体育学院）

成 员：

陈 正（成都体育学院）

周 荣（国家体育总局网球运动管理中心）

杨志康（成都体育学院）

余丽桥（国家网球队）

岳海鹏（成都体育学院）

夏成生（成都体育学院）

李亚辉（国家体育总局网球运动管理中心）

王福章（国家网球队）

张 琪（国家网球队）

李伟国（成都体育学院）

宋树国（国家网球队）

郭新艳（西南交通大学经济管理学院）

前 言

网球运动在我国已经成为一项深受人们喜爱的热门运动。随着我国经济的发展和人民生活水平的提高,网球运动越来越普及,网球观众也在逐渐增多。但我国网球运动水平较之羽毛球、乒乓球项目而言相差甚远。人们期待同样是隔网对抗的网球项目在奥运会上也应该有所作为,以进一步推动我国网球运动的发展。

多年来,广大网球教练员和网球理论工作者撰写了不少网球教材和普及性读物,为促进我国网球运动的发展起到了积极作用。但其研究主要是集中在网球基本技术和战术原理的教学层面上,对网球运动的制胜规律与制胜因素、以取胜为目的的技战术训练指导思想和攻防兼备、灵活多变的技战术风格及打法,尤其是双打最佳配对组合、针对性极强的训练手段等高水平竞技训练实践与应用的研究较少,理论研究滞后。面对我国与世界优秀选手的差距,如何提高我国网球女子双打选手竞技水平的系统研究,基本上处于空白状态。相反,属于同一项群的我国乒乓球运动,在技术创新和理论研究方面一直处于世界领先地位,理论上的先进有力地促进了技术上的先进,从而使我国乒乓球运动保持长盛不衰。因此,面对新形势、新机遇,无论在现代网球运动发展所形成的观念认识上、在运用科学理论指导训练实践提高竞技水平上、在改革网球训练管理模式、培养高层次网球专门人才上,我国网球运动要想在奥运会上有所作为,就必须在原有基础上有新的突破和提高,而这些都有赖于网球理论研究的深入与创新。

2002年第14届亚运会后,面对当今世界网球运动的国际化、职业化、商业化发展大趋势,对比我国女子网球选手竞技水平以及我国网球运动发展主客观条件,中国网球协会和国家体育总局网球运动管理中心决定实施酝酿已久的“球员职业模式”,初拟了雅

典奥运会网球项目的参赛目标,并将女子双打项目列为奥运会重点攻尖项目。随后新组建了以李婷/孙甜甜、郑洁/晏紫两对双打为重点的国家网球女队,并针对这种以个体为主,走南闯北,单兵作战的网球职业赛制特点,制定了“多参战—挣积分—进奥运”的战略,以期实现中国网球在奥运会上历史性的突破。但是,要在雅典奥运会上有所作为,取得较好成绩,如何解决和处理训练—比赛—恢复的关系,提高赛间训练的时效性,保证赛间体能的恢复;如何改革原有的训练观念、训练管理模式,合理安排训练周期;如何在比较世界优秀女双选手的基础上,研究女子网球双打制胜规律和制胜因素,进一步明晰我国网球女双项目发展方向,突破女双训练难点、疑点和技术关键,使我国优秀女双选手对自身不利于取胜的传统的技战术风格、固有观念等进行必要的舍弃和改造,探索、总结出符合现代网球制胜规律的以取胜为目的的我国网球女子双打技战术训练指导思想和攻防兼备、灵活多变的适用于我国女双选手特点的技战术风格及打法,为我国女子网球能够在2004年奥运会上有所作为、在2008年奥运会上有重大突破,提供较为充分、科学的理论依据等,乃是网球项目科学研究的当务之急。

为此,国家体育总局网球运动管理中心发布了“提高我国网球女子双打选手竞技水平的研究”的课题公开招标(指南),获准为2003年度国家体育总局备战奥运会(第二批)科研攻关项目之一。在网球运动管理中心和国家网球队的大力支持下,我们即刻组成课题组,展开前期研究,提出研究设想,撰写课题申报书,经科教司组织专家评审于2003年8月获准立项(课题名称“提高我国网球女子双打竞技水平的研究与应用”,立项号03011),并于2004年9月完成全部课题研究,同年11月通过了科教司组织的成果评审和专家鉴定。同时,该项目还得到四川省学术和技术带头人培养资金资助。

值得庆幸的是,在网球运动管理中心的大力支持和国家网球队的悉心配合下,课题研究及成果有效地帮助了我国网球女双选手的技术改进与竞技水平的提高,为我国女子网球在雅典奥运会

上取得惊人战绩起到了积极的作用。一年中,我们的研究对象的WTA世界排名不断飙升,在2004年度的澳网、法网、温网等世界顶级赛事中不断取得佳绩,最后雅典奥运会上李婷/孙甜甜荣获金牌,郑洁/晏紫获得第五名,不仅取得了历史性突破,而且有效地验证了研究结果。为了更好地推动我国网球运动竞技水平的进一步提高,促进高水平网球技战术理论的研究,指导今后我国网球双打训练与比赛的技术参考,在课题结题并经主管部门验收之后,我们对研究成果及资料进行了整理与编纂,付梓成书时简名为《中国网球女子双打研究》。

本书编辑整理了该课题研究的全部资料,包括研究成果报告、研究工作报告和主要技术资料,以及围绕课题研究撰写的6篇研究论文和调研报告。

作为课题主持人和本书主编,对本课题进行了总体设计,提出了研究思路、体系结构和基本观点,确定研究方法,并修改研究内容和编纂、订正全书文稿。课题组成员结构合理,结合了国家网球队一线教练员、该项目行政主管部门实际工作者共同参与研究,实行了“边研究,边将研究成果直接应用于训练实践,使科研和成果应用同步”的研究模式,使研究结果具有较强的针对性与适用性。课题组其余成员的具体分工是:王良佐负责制胜手段、措施及方法的研究与应用;唐小林负责实验方案的确定、临场实战技术调研和“我国女双选手现状分析”及“对策与建议”等的撰写;陈正负责文献调查、问卷设计、效果验证和“中外选手对照分析”及“世界网球女子双打技战术特点及发展趋势分析”等的撰写,并协助统稿;杨志康负责录像资料的整理与国外优秀选手相关资料的翻译;周荣、李亚辉负责课题研究工作的协调;王福章负责技术咨询;岳海鹏负责“网球女子双打制胜规律”的撰写,参与撰写“研究成果报告”;夏成生负责技术统计数据的处理与分析;余丽桥、张琪、李伟国、宋树国负责技术观察与分析、战术研究与应用、技术对策的可行性分析等。在课题研究后期,西南交通大学经济管理学院硕士研究生郭新艳参加了部分研究工作。另外,成都体育学院刘玮、何芝、孙敏、

吴宇为本课题研究提供了部分素材。陈正、夏成生为本书订正、修改做了大量工作。

该课题研究是按照国家体育总局科教司的有关要求,在网球运动管理中心的直接领导和国家网球队的悉心配合下完成的。网球运动管理中心张小宁主任自始至终关心课题的研究,在研究思路、重点等方面提出了明确要求,并为研究工作提供了有力的支持;训练部陈亚林,办公室黄平、孙文兵及国家队王光和等同志为课题的调研、资料搜集等工作提供了便捷的条件;在课题立项及研究初期,得到国家体育总局竞技体育司潘志琛副司长、网球运动管理中心姜秀云副主任和科教司科技处陈恩堂副处长等领导的指导与帮助;课题研究后期,新任网球运动管理中心孙晋芳主任给予课题研究极大关注和支持;课题完成及结题评审过程中,得到原科教司武福全副司长、原体科所高大安副所长、江苏省网球队蒋宏伟高级教练、北京市网球队谢昭高级教练、傅众高级教练、八一网球队孙春来高级教练、北京市网球运动管理中心孟强华高级教练等专家及北京体育大学体育教育训练学专业硕士研究生胡亚斌的帮助。在课题及本书订正过程中,得到了我的博士导师、西南交通大学经济管理学院郭耀煌教授的悉心指导。另外,从项目申报到本书出版,还得到成都体育学院领导和科研处、人事处、运动系、经济管理系、图书馆、学报编辑部等有关部门同志的大力支持与帮助;四川省人事厅专家处、电子科技大学出版社为项目研究和出版给予了大力支持;电子科技大学出版社谢应成副编审为本书的出版付出了辛勤的劳动;研究中引用和参考了一些同志的研究成果,在此一并表示衷心的感谢。由于我们水平有限,研究成果中会有许多缺点和错误,恳请读者批评指正。

刻 青

2004年12月31日于成都

目 录

第一部分 研究成果报告

1. 绪言	(2)
1.1 我国网球项目的基本状况	(2)
1.2 确立女子双打为我国网球运动突破口的理论依据	(3)
1.3 研究目的意义	(5)
1.4 研究目标任务	(5)
2. 对象与方法	(8)
2.1 研究对象	(8)
2.2 研究方法	(8)
2.3 研究过程.....	(17)
3. 结果与分析	(20)
3.1 我国女双选手现状分析.....	(20)
3.2 世界网球女子双打技战术特点及主要发展趋势分析	(27)
3.3 我国优秀女双选手与国外优秀选手对照分析.....	(32)
3.4 女双比赛制胜规律分析.....	(42)
3.5 结论.....	(54)
4. 对策与建议	(55)
4.1 如何提高我国网球女双竞技水平及技术发展方向...	(55)
4.2 2004 年奥运会前应解决的主要问题	(57)

4.3 如何迎接 2008 年奥运会	(59)
5. 效果验证	(60)
5.1 应用效果分析	(60)
5.2 几点启示	(67)

第二部分 研究报告

1. 概述	(70)
2. 研究进程	(71)
2.1 研究准备	(71)
2.2 实战调研	(72)
2.3 随队冬训	(72)
2.4 整理调研资料	(73)
2.5 法网公开赛技术调研	(73)
2.6 雅典奥运会赛前集训	(73)
2.7 研究效果验证	(74)
2.8 完成课题研究总报告	(74)
3. 几点说明	(75)
3.1 研究方案的设计	(75)
3.2 研究分工	(77)
3.3 研究地点	(78)
3.4 研究的技术路线	(79)

第三部分 主要技术资料

1. 研究计划与总结	(80)
1.1 备战奥运会重点科研攻关招标(网球女双)项目内容	(80)

1.2	课题研究计划任务书·····	(81)
1.3	课题研究实施(进度)计划·····	(86)
1.4	冬训阶段科研工作计划·····	(88)
1.5	夏训(备战奥运赛前集训阶段)科研工作计划·····	(90)
1.6	课题组冬训工作总结·····	(92)
1.7	课题研究阶段汇报大纲·····	(94)
2.	问卷及技术统计表·····	(100)
2.1	问卷调查表(A.与B.)·····	(100)
2.2	网球双打比赛技术统计表·····	(112)
3.	信息·····	(114)
3.1	我女双选手李婷/孙甜甜、郑洁/晏紫征战澳网 历程·····	(115)
3.2	我女双选手李婷/孙甜甜、郑洁/晏紫法网纪实·····	(118)
3.3	我女双选手郑洁/晏紫温网一瞥·····	(122)
3.4	雅典奥运网球参赛名单公布·····	(123)
3.5	我女双创造奇迹,雅典上演东方神话·····	(126)
附录一	对提高我国网球女子双打竞技水平及其实现 奥运突破的思考·····	(133)
附录二	长沙、深圳两站国际女子网球挑战赛我国两对 优秀女双选手竞技水平调研报告·····	(142)
附录三	大卫·波特网球双打训练手段主要特点简介·····	(154)
附录四	中外优秀网球女双选手比较研究·····	(167)
附录五	2004年法国网球公开赛我国网球女子双打竞技 水平现状及对策研究·····	(183)
附录六	提高我国优秀网球女子双打竞技水平的研究·····	(194)
	参考文献·····	(207)

第一部分 研究成果报告

摘要:以我国奥运战略应突出发展女子项目的精神为指导,以我国举办 2008 年奥运会为契机,以网球女子双打训练中的实际需求为着力点,抓住机遇,迎接挑战,多方联合,协作攻关,用科研促训练,向科技要成绩,努力提高我国网球训练的科学化水平和女子双打竞技水平,为备战 2004 年和 2008 年奥运会提供科技支持和服务。

该课题是以我国优秀网球女子双打(重点是李婷/孙甜甜、郑洁/晏紫)为对象,在比较世界优秀网球女双选手的基础上,围绕网球女双的制胜规律和如何提高我国优秀网球女双竞技水平等方面展开研究。并把研究成果用于解决训练、比赛中的实际问题,为网球运动管理中心、国家女子网球队进一步明晰我国女子网球项目的发展方向,进一步提高我国网球女双技术水平,突破女双难点、疑点和关键环节,为我国女子网球双打能够在 2004 年度的澳网公开赛、法网公开赛、温网公开赛及一系列国际重大赛事中取得优异成绩,实现历史性突破,进而在雅典奥运会上取得优异战绩,提供完备、充分、科学的理论依据,进而也为参加 2008 年奥运会奠定一定理论基础。

通过研究,揭示了我国优秀女双选手在基本技术、打法特点、主要得失分结构等方面与世界优秀选手的主要差距,归纳了世界优秀网球女双选手比赛特点及技术发展趋势和我国选手存在的主要不足。为此,提出应突出重点,集中精力抓奥运攻尖项目;遵循网球双打制胜规律,找出对付“双上网”战术打法的有效手段;在训练中有意识地加强配对间的默契与交流,精心设计应对各种打法

类型的发、接发抢攻战术等,以进一步提高我国网球女双竞技水平。针对2004奥运会任务,提出了应着重解决提高“双上网”能力,网前主动拦截意识,主要得分手段和特长技术,运动员、教练相互间的交流,以及两对双打选手在赛前集训中应分别重点加强的环节等问题。并提出了迎接2008年奥运会的相关对策、措施。

通过研究,提出了针对性较强的训练手段与对策措施,及时为备战选手赛前训练提供了有力的数据支持,有效地帮助了我国网球女双选手的技术改进与竞技水平的提高。一年中,我国两对女双选手的WTA世界排名不断飙升,最终非常出色地完成了雅典奥运任务,基本验证了课题组提出的研究对策与措施。同时,研究成果不仅有力地帮助我国网球女子双打出色地完成了奥运会任务,而且对指导今后我国女子网球运动的开展和提高我国高水平网球运动训练水平,更为出色地完成2008年奥运会任务,也具有相当的实用价值和理论价值。

关键词: 网球;女子双打;竞技水平。

1. 绪言

1.1 我国网球项目的基本状况

网球是被称为“世界第二大球类”的项目,1953年我国成立网球协会以来,也曾涌现出一些较为优秀的运动员,但其运动成绩却远不如同一项群的乒乓球、羽毛球等。多年来,广大的网球教练员和网球工作者撰写了不少网球教材和普及性读物,为促进我国网球运动的发展,起到了积极作用。但其研究主要是集中在网球的基本技术和战术原理的教学层面上,对网球运动竞技要素与制胜规律、打法类型、技术风格、针对性极强的训练手段等研究较少,直接影响了运动水平的提高。在这方面乒乓球项目为我们树立了表率。该项目在理论研究和技术培训创新上一直处于世界领先地位。

位。由此使乒乓球项目保持长盛不衰。客观地讲,多年来中国网球球队从未放慢探索的脚步,但从整体来看,中国选手打法单一,技术存在缺陷,体能较差的状况没有得到根本改变。如何提高网球运动水平,缩小与世界优秀选手的差距,已成为网球界迫切需要解决的重要问题。从现代竞技体育发展的趋势来看,仅靠经验训练、刻苦训练是远远不够的,必须重视科研工作,用科研促训练,向科研要成绩,力争在2004年和2008年奥运会上有重大突破。

1.2 确立女子双打为我国网球运动突破口的理论依据

把女子双打项目作为我国网球运动备战奥运会的重点项目,并将其作为提高我国网球运动水平的突破口,主要基于以下认识:

第一,网球运动在我国已经成为一项深受人们喜爱的热门运动。随着我国经济的发展和人民生活水平的提高,网球运动越来越普及,网球观众也在逐渐增多。但我国网球运动水平较之羽毛球、乒乓球项目而言相差甚远。人们期待同样是隔网对抗的网球项目尤其是目前与世界水平差距相对较小的女双项目在奥运会上也应该有所作为,以进一步推动我国网球运动向高水平方向发展。

第二,当今世界网球运动在国际化、职业化、商业化、社会化推动下发展变化很快,技战术不断创新,竞技水平不断提高,对选手全面的技术能力、身体素质、心理水平提出了更高要求。在技术全面、意志坚强、体能充沛的基础上,女子网球的力量型趋势和男性化特征将成为主要发展方向。运动员良好的体能和力量在单打项目上越来越显示出它的重要性,而这恰恰是我国网球运动员的致命弱点。相对而言,双打尤其是女子双打,其力量或体能在比赛中的重要性远不如单打那么突出,某一选手在力量上的缺陷可通过两人的协调配合予以弥补。因此,把女双项目作为我国网球运动发展的重点项目和研究的重点课题,是符合我国网球运动发展现状,符合我国奥运战略应突出发展女子项目的精神的。

第三,与乒乓球、羽毛球同类项目不同的是:网球运动的独立性很强,许多世界优秀选手都是自己聘请教练,自己训练;参加双打比赛的多数选手都没有固定的配对组合,比赛时组合配对的随机性较大。而我国选手可利用“举国体制”优势,在全国范围内进行女子双打优选组合,让她们长期在训练和比赛中配对磨合,积累经验,扬长避短,提高实战能力。同时,在现代网球比赛中,单打项目在奖金和影响力方面远远超过双打项目,利益的驱使,加上单打赛事频繁,一些高水平的单打选手有时不参加双打比赛。除了网球四大满贯赛事的双打以外,其他赛事的双打对于观众、球员和赞助商也失去了吸引力。双打项目并未受到所有优秀选手的重视,人们的注意力主要集中在单打项目上,这无疑给我国网球运动在女双项目上的崛起提供了较为广阔的发展空间。

第四,从单打与双打的不同技术特征来看,双打是以网上截击为主体的,是两人的配合作战,即可根据其配合的好坏程度,其实力可以 1+1 变成 2,甚至可以变成 3 或 4;但是如果配合不好,也可能变成 0.5。双打时遇到实力强于本方的对手,也可能取胜;遇到弱于自己的对手也可能“小河流里翻船”,败于对方,双方的取胜存在着一定的“意外性”。^①而单打则以打落地反弹球为主体的,双方的较量就是一对一的,比赛中的这种偶然性很少,其胜负比较真实地反映其实力。因此,我国要在短时期内迅速提高竞技水平夺得锦标,在实力(尤其单打)明显不如欧美网球强国的前提下,无论女子还是男子,将双打项目作为攻关重点,研究双打制胜的特殊规律,不仅对较国外优秀选手有更长时间去组合配对、去相互熟悉的我国选手有利,而且有利于帮助我们通过挖掘 $1+1>2$ 的管理效果,进一步提升双打技术潜力,最终实现我国网球在(女子)双打项目上的局部突破。

① 赵振平编译. 网球单打技战术图解[J]. 网球天地. 2001(1):50~53

第五,2003年,日本选手杉山爱与比利时选手克里斯·特尔斯合作获法国网球公开赛女双冠军,此前,她俩先后在悉尼、安特卫普等连夺三项桂冠,^①杉山爱还曾在1999、2000年美国网球公开赛中分别获混双和女双冠军,这是她第三次站在大满贯双打冠军领奖台上。她的成功足以说明亚洲选手在女双项目上是可以与欧美选手相抗衡的。而论身体条件和技战术水平,我国选手并不比杉山爱逊色多少。因此,日本选手杉山爱在女双项目上的崛起,给予我国网球选手较大的启示,增强了我国网球在女双项目上寻求突破的信心。

1.3 研究目的意义

以我国奥运战略应突出发展女子项目的精神为指导,以我国北京举办2008年奥运会为契机,以网球女子双打训练中的实际需求为着力点,抓住机遇,迎接挑战,多方联合,协作攻关,用科研促训练,向科技要成绩,努力提高我国网球训练的科学化水平和女子双打竞技水平,为备战2004年和2008年奥运会提供科技支持和服务。

1.4 研究目标任务

1.4.1 总体目标

在比较世界优秀女双选手的基础上,研究女子网球双打制胜规律和制胜因素;进一步明晰我国网球女双项目发展方向;突破女双训练难点、疑点和技术关键;使我国优秀女双选手对自身不利于取胜的传统的技战术风格、固有观念等进行必要的舍弃和改造,探索、总结出符合现代网球制胜规律的以取胜为目的的我国网球女

^① 杉山爱,身高1.63米,在网球职业生涯中获得28次双打冠军,2004年末成为世界排名最高,也是唯一进入WTA排名前20位的亚洲女选手,她以1469分排在第17位。

子双打技战术训练指导思想和攻防兼备、灵活多变的适用于我国女双选手特点的技战术风格及打法,为我国女子网球能够在 2004 年奥运会上有所作为、在 2008 年奥运会上有重大突破,提供较为充分、科学的理论依据。

1.4.2 主要任务

1.4.2.1 中外女双选手竞技水平的现状分析与比较研究。大量搜集了国内外网球女双选手竞技水平相关研究文献、通过各种渠道搜集近几年四大网球公开赛、联合会杯、奥运会、亚运会、WTA 冠军锦标赛、ITF 女子巡回赛等重要国际赛事女子双打录像和近期我国优秀女双选手参加各级比赛的录像;亲临国内(2 次)、国际(1 次)赛场,对我国与国外优秀选手双打实战进行技术观察与统计,获得国内外选手技战术、心理、素质等竞技水平的原始数据,并对照世界优秀选手进行了较为全面的竞技能力比较与分析,研究分析出当今世界网球优秀女双选手技战术主要特点和发展趋势,找出我国女双选手竞技能力优劣之所在,为后续的全面提高我国优秀网球女双选手竞技水平的研究提供真实的客观依据。

1.4.2.2 网球女双制胜规律和制胜因素的归纳、总结与实证研究。借鉴属于同一项群的乒乓球、羽毛球、排球项目已经总结出来的各自的制胜规律和制胜因素原理,结合网球比赛规律,在研究网球运动的一般规律和当今世界优秀女子双打特点和发展趋势的基础上,着重研究了当前女子双打竞技制胜规律,研究了比赛制胜应具备的核心竞技能力和制胜因素等问题。

1.4.2.3 我国网球女双技战术训练指导思想及发展方向的研究。针对我国优秀选手技术、战术、身体条件、心理等特点,根据女双竞技制胜规律和制胜因素,首先从理论上探讨、研究出符合我国国情和运动员特点的以取胜为目的的技战术训练指导思想,然后将此技战术指导思想用于国家一二线队员的训练和比赛中,反复实践,反复检验,以确定我国网球女子双打技战术发展方向。