



基于网球职业化背景下我国女子网球单打的发展趋势

李 铁¹, 丁海勇², 姜全³

摘 要: 运用现场和录像观察法、文献资料法和数理统计法等研究方法, 以我国优秀女子网球选手参加的国际上部分赛事作为研究对象, 探索在职业化背景下我国女子网球的发展趋势。结果表明: 我国优秀女子网球选手在发球和接发球的技术上更趋向全面化和精细化、底线型打法仍将成为主流、体能和步法也将会成为训练的重点以及在技术全面的基础上我国优秀女子网球选手要有自己的杀手锏、突出个性化。

关键词: 女子网球; 单打; 职业化; 发展趋势

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-1210(2010)01-0090-03

Development Trend of Chinese Women's Singles with the Background of Tennis Professionalization

LI Tie¹, DING Hai-yong², JIANG Quan³

(Jiangsu University of Science and Technology, Su Zhou, 215600 China)

Abstract: By the methods of observation on the spot, video analysis, literature study and statistics and based on some world events the elite Chinese women's tennis players participated in, the paper tries to explore the development tendency of Chinese women's tennis with the background of professionalization. The result shows that the service and return of service of the elite Chinese women's tennis players tend to be comprehensive and meticulous. Baseline play will continue to be the main trend. Emphasis will be laid on physical ability and footwork. On the basis of comprehensive technique, the elite Chinese women's tennis players should have their own trump cards and pay more attention to individuality in training.

Key words: women's tennis; singles; professionalization; development trend

竞技体育职业化不断发展, 采纳国外已经发展成熟的职业运动员包装模式, 对于网球运动在中国的普及与发展, 完善运动员在凸显个性化大环境下的商业化, 提升他们与世界顶尖选手之间的竞争力大有好处。本文主要是通过通过对国内外女子职业网球赛事的技术观察和统计, 总结了世界女子网球运动发展总的趋势, 并结合我国女子网球自身发展的特点, 寻找我国女子网球选手与世界优秀女子网球选手的差距, 并提出相应的解决问题的建议和对策。为我国女子网球教练员和运动员的教学与训练起到借鉴作用, 以及为女子网球事业的发展提供一定的参考依据。

1 对象与方法

1.1 对象

选择我国几位世界排名较高的优秀选手李娜、彭帅、李婷、孙甜甜、郑洁和晏紫等, 以及我国选手同场竞技的国外选手为比较研究对象。

1.2 方法

1.2.1 文献资料法

围绕研究内容, 充分查阅相关文献资料, 广泛阅读有关女子网球发展趋势方面的文章。

1.2.2 现场和录像观察法

针对研究的重点, 选择有效的比赛录像(2006年在墨尔本李娜—辛吉斯的比赛和2005年法国网球公开赛彭帅—达文波特和2009年法网公开赛第四轮李娜—沙拉波娃2009年中网张帅—萨芬娜); 现场观看并对(2006年上海站国际女子网球系列赛中部分比赛)进行分析研究, 对运动员在比赛中技战术的运用状况作统计分析, 从而做出判断并得出结论。

1.2.3 数理统计法

采用Microsoft office Excel 2003年版本软件对数据进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 我国女子网球在发球和接发球的技术上向精细化、全面化发展

我国著名的网球教练王越说过“发球是一场比赛的开始, 也是一局比赛的开始, 所以在网球比赛和网球技术中, 发球是最重要。”竞技体育职业化不断的发展, 我国女子网球要想在澳网、法网、美网和温布尔顿以及各系列网球公开赛上有所突破, 缩小与世界优秀女子网球选手的差距, 必然要求我国选手在发球技术上要求更全面化。

收稿日期: 2009-08-12

第一作者简介: 李 铁, 男, 硕士. 主要研究方向: 体育教育与训练.

作者单位: 1. 江苏科技大学张家港校区基础部, 苏州 215600; 2. 上海体育学院, 上海 200438; 3. 宿迁学院基础部体育教研室, 江苏 223800



发球技术的全面化，不单纯追求力量，更注重旋转和落点的变化，像威廉姆斯姐妹那样的炮弹式发球毕竟是少数。例如瑞士选手海宁，她的发球没有大威和小威200 km/h多的时速，但也经常发出ACE球。而身高不足170 cm的她，是将力量、旋转和落点有机结合，从而给对手很多的思想空间，让对手在每次接发球前心理上都要有活动的过程，产生接发球失误或回球质量不高，从而为自己争取更有利的回球击败对手。目前，在我国网球训练中，从国家队到省市队，无论是男队还是女队，在发球和接发球技术的环节上，缺少大量的练习。我们先天条件身高与世界优秀选手有很大差距，但从海宁的比赛中我们很容易看到她精彩的发球和接发球技术，出色正手击球，漂亮流畅的单反技术，以及随球上网和网前截击技术。技术的全面性无可挑剔。所以，我国女子选手可以克服先天因素，加强发球和接发球的练习，重点放在击球的落点和旋转上，使我们的发球技术更加全面。

2.2 底线型打法依然成为我国女子网球发展的主流

一方面由于场地的因素，在我国大部分的场地是以中速的人工合成材料硬场地为主，因为这样的场地在经费上和维护上都比较适合我国目前的发展水平。快速草地球场造价高和维护困难，练习的成本高。此外慢速的红土场地在我国也是不多见的，所以我国选手为了争取更高的排名，更倾向于一种稳定的打法来取得更好的成绩，底线型打法就能很好的保证这一点。我国网球选手李娜，目前世界最好单打排名是17名（目前28名），她的最大的特点就是在底线与对手周旋，当然要以她强有力的正手和出色的双手反拍作保证。

从表1可以看到李娜在底线和网前的得失分的比重；以及网前13次机会，主动得分3次；另外，底线反手主动得分也比正手主动得分多，也可以看出李娜强有力的反拍技术。

表1 2006年墨尔本李娜对辛吉斯的比赛底线和网前的技术统计（单位：次）

	底线正手		底线反手		网前	
	主动得分	主动失误	主动得分	主动失误	主动得分	主动失误
第一盘	3	6	6	4	2	4
第二盘	3	14	7	12	1	4
第三盘	3	7	3	17	0	2
全场比赛	8	27	16	33	3	10

注：李娜1：2输给辛吉斯，盘数为6：4，3：6，0：6

另一方面我国女子网球选手在力量和身高上，没有世界优秀女子选手的优势。在当前世界优秀女子运动员中，如达文波特190 cm、大威186 cm、小威180 cm、莎拉波娃187 cm；而我国选手李娜173 cm、彭帅173 cm、李婷180 cm、孙甜甜175 cm、郑洁163 cm和晏紫171 cm。据统计，世界上优秀女子网球选手的平均身高是183 cm，我国女子网球选手的平均身高不足172 cm，从而没有发出200 km/h的球速优势，当然就不可能采用发球上网的战术。此外我国网球在教学训练中，截击技术练习相对较少，技术不稳定，这两个方面决定了我国女子网球选手在战术方面不会优先考虑发球上网战术。

目前，上网型打法的不稳定性也是阻碍上网型选手主要原因。通过以上几点来看，底线型打法更适合我国女子网球的发展趋势，并将成为我国女子网球打法的主流。

2.3 专项体能及临场脚步移动是获得胜利的强大支柱

体能是指完成各种动作或进行各种运动的时候，人的身体所表现出来的各种能力，或者说是人的身体素质。良好的身体素质，它可分为一般体能练习和专项体能练习。而专项体能则是指，根据网球运动专项，速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质不同比例作用。世界上多数教练员认为，协调性、灵活性、速度和爆发力是网球运动员应该集中力量进行训练的最重要的素质。其次就是耐力、柔软性、力量、反应时和动态平衡（见图1）。

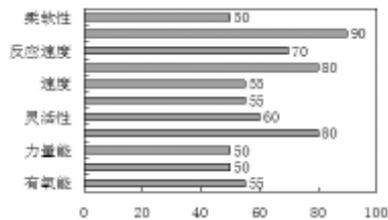


图1 网球运动员不同身体素质重要性的百分比（斯科棚，1987）

Figure 1 Percentage of the Importance of Different Physical Fitness of the Tennis Players

我国女子网球发展趋势是以底线型为主流，则必然要求有良好的体能作后盾。目前各大公开赛女子项目均采用3盘2胜制，男子采用的是5盘3胜制，一场势力均敌的女子比赛，打满全场要3 h左右。如此长时间的激烈的比赛，对运动员的体能是个严峻的考验。有报道说，世界优秀的网球巨星海宁在训练时，为了增强体能，在一堂训练课中要进行15个200 m短跑，或6个200 m和5个400 m跑，每个练习间隔1 min。正是这样的训练强度，为其优秀的技战术发挥作强大的后盾，使其世界排名一直靠前。

灵活的步法也是底线型选手取得优秀成绩的有力保证。世界著名的网球教练尼克曾说过“他打网球是用脚打的”。更突出了脚步移动在网球比赛中的重要作用。在顶尖水平的网球比赛中，10个来回的球只需要15 s，而且每得一分平均需要4次变线。而且在球场上的多次冲刺距离介于2.5 m至6 m之间，这就需要灵活的步法和良好的启动爆发力和速度爆发力。

从表2我们可以看出，在受迫性的情况下李娜的失误率多于辛吉斯，则说明了李娜在脚步移动的能力上比辛吉柔弱。在激烈的比赛中，脚步移动快，及时到位，则更好的保证了人与球的距离，以及球拍与球的合理距离，才能打出质量高且稳定的球。所以专项体能训练和脚步移动将会成为我国女子网球训练教学中重点。

表2 2006年墨尔本李娜与辛吉斯在底线对攻中受迫性失误的技术统计表（单位：次）

	底线正手击球	底线反手击球
李娜	6	5
辛吉斯	4	4

注：李娜1：2输给辛吉斯，盘数为6：4，3：6，0：6



2.4 在技术全面的基础上,我国女子网球选手要有自己的杀手锏,突出个性化。

世界优秀网球运动员除具有精湛的技术之外,几乎都有自己的个性化技术。著名女选手格拉夫采用的反手下旋削球,独步女子网坛,以控制落点和旋转来回应对手,曾经多次夺得大满贯的冠军,成为一个时代的特征。大小威廉姐妹发球技术,也是其强悍的武器,其最大的时速均在200 km/h。大威1998年在苏黎世创造的204 km/h,小威在2004年的温网比赛中也创造了202 km/h的球速。如达文波特、毛瑞斯莫和莎拉波娃都是发球好手,都能发出170~180 km/h以上的球。我国选手李娜,其双手反拍的进攻性比正手还具威胁。

李娜在红土场地上,多拍相持能力比较沙娃更强,更有机会。则说明了她强悍的正手和反拍技术,在前3拍技术中,两人得分机会差不多,都属于攻击性选手。在4~8拍相持能力上,李娜更占优势。

表3 2009年法网第四轮李娜—莎拉波娃相持情况下得分技术统计

Table III Scoring Technique Statistics during the Stalemate of the Game Li Na vs Sharapova in the 4th Round of the French Open in 2009

	3拍以下(成功得分次数)	4~8拍(成功得分次数)
李娜	36	36
莎拉波娃	37	20

2.5 心理素质训练也是获得胜利的关键,特别表现在关键分与关键局的处理上

2005年法国网球公开赛彭帅对头号种子达文波特的比赛中,第一盘彭帅的一发成功率、一发得分率、二发得分率、ace球、制胜球数、破发率和总得分率,7个环节上都压过了对手,并以6-3成功的拿下。第二盘开始,彭帅更是率先破发,并在成功保住接下来的发球局后将比分带到了5-4。第10局是彭帅的发球局,30-15领先的情况下,在拿一分就拿到赛点了,就在这时关键的一分主动失误,让达文波特扮成30-30,此后发生了天翻地覆的变化,5-7输掉第二盘。在第三盘比赛中,彭帅的迷茫、焦虑和不知所措,最终尴尬的以0-6输掉了决胜盘。2006年在墨尔本李娜—辛吉斯的比赛中,李娜也是首盘以6-4击败对手。在第二盘被对手翻盘3-6输掉,在决胜盘的时候,李娜的非受迫性失误多达24次,最终以0-6也输掉了比赛。国家队主教

练蒋宏伟说道“中国女网现在遇到一个非常大的问题,在我们领先的时候手脚就容易慌乱,容易被比分控制。”中国网球运动管理中心主任孙晋芳也评价彭帅“我们的球员见识大场面的心理经历还很不足,彭帅进场的时候,走路的姿势看着都不自然了。”

随着现代网球运动的高速发展,运动员的职业化进程不断加快,水平越接近,在比赛出现的关键比分的越少,比赛的胜负往往在一两球之间。运动员的心理因素对技术和战术的影响更大。谁心理稳定,捕捉机会的能力强,谁就能赢得比赛。所以心理素质训练也会成为我国女子网球教学和训练中不可缺少的重要部分。

3 结论与建议

3.1 我国女子网球在发球和接发球的技术上向精细化、全面发展的同时,底线型打法仍将成为我国女子网球发展的主要战术趋势。

3.2 专项体能及临场脚步移动将会成为我国女子网球训练的重点。

3.3 心理素质训练必然会成为教学训练中不可缺少的重要组成部分。

参考文献:

- [1] 陶志翔,等.从上海网球大师杯赛看世界男子网坛发展趋势[J].天津体育学院学报,2003,4:92-94
- [2] 陈正,等.世界网球女子发展趋势及我国女双发展对策[J].北京体育大学学报,2005,7
- [3] 陈正,等.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[J].成都体育学院学报,2004,5:41-45
- [4] <http://www.master-cup.com>
- [5] 米格尔·克雷斯波,戴维·米勒著王正夫译.国际网球联合会高级教练员手册[M].中国网球协会审定,2003
- [6] <http://www.tennis.com.cn>
- [7] 刘青.论我国网球运动员的培养模式及融入国际职业网球的途径[J].成都体育学院学报,2006,5

(责任编辑:何聪)