

·竞赛与训练·

“快、狠、准、活”技术风格对中国羽毛球运动的促进与制约

程勇民

(广州市体育科学研究所,广东 广州 510620)

摘 要:中国羽毛球的起伏及当前所面临的严峻挑战,引发对“快、狠、准、活”技术风格的重新思考。分析了技术风格与中国羽毛球运动起伏的内在联系,指出没有正确把握技术风格的本质,是导致成绩起伏的重要原因。对羽毛球项目制胜的决定性因素“快”给予了全新的定义;对影响“快”的诸因素之间的关系,提出了“快字中心论”和“能量统一论”,并以此为基础概括了羽毛球项目的制胜规律。

关键词:技术风格;制胜规律;羽毛球运动;中国

中图分类号:G847 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2005)02-0099-03

The role of promotion and restriction played by the technical style of “being fast, aggressive, accurate and flexible” in the development of badminton sport in China

CHENG Yong-min

(Guangzhou Research Institute of Sports Science, Guangzhou 510620, China)

Abstract: The ups and downs of Chinese badminton team and the serious challenge the team are confronting with currently have induced the rethinking of the technical style of “being fast, aggressive, accurate and flexible”. The author analyzed the intrinsic relationship between technical style and the ups and downs of Chinese badminton team, and pointed out that the important factor causing the ups and downs of performance was that the essential of technical style was not digested correctly. The author offered a brand - new definition to “fast”, the decisive factor in winning a badminton event, worked out the “Theory of Fast the Primary Technique” and “Theory of Unified Energy”, and summarized the pattern of winning a badminton event based on his analysis.

Key words: technical style; winning pattern; badminton sport; China

中国羽毛球的优势与“快、狠、准、活”的技术风格密切相关,它自20世纪60年代诞生以来,一直指导着中国羽毛球的训练与竞赛实践,并作为“制胜法宝”和“准则”经常出现在各类相关文章和著作之中。然而,这样一条法宝级的“准则”并未保证中国羽毛球运动的长盛不衰,尽管在80年代,它把中国羽毛球推到了一个辉煌的“境界”——囊括世界锦标赛所有单项金牌;但在90年代的广岛亚运会仅得7枚铜牌。当前中国羽毛球正面临着极其严峻的挑战,5个单项仅剩女单尚存优势。起伏不定的现实,不得不引发对“制胜法宝”的反思,为什么同样一个法宝,却使中国羽毛球大幅度波动?为什么同样一个法宝,却使男双项目长期落后?为什么同样一个法宝,却使中国羽毛球面临的挑战越来越严峻?

1 “快、狠、准、活”技术风格的形成、演变与中国羽毛球比赛成绩的起伏

20世纪60年代,“快”的技术风格形成,中国羽毛球运动

崛起。1954年以后,印尼华侨带回了国外先进技术及打法,并借鉴我国乒乓球项目的成功经验,把“快”作为训练突破口,创新技术、加强进攻,狠抓身体素质,成绩突飞猛进。1964年召开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,确定了“以我为主、以快为主、以攻为主”的发展方向^[1]。1965年大胜欧洲冠军丹麦队,表明我国羽毛球运动已经跃升到世界先进水平。

70年代,因为对技术风格的片面认识,成绩滑坡。文化大革命期间球队被解散,1971年恢复成立羽毛球队,这一时期突出“快、狠”,且片面认为:快攻就是杀上网,特别注重扣杀,强调“一拍解决问题”^[2]。由于技术不全面,1976年第一届亚洲羽毛球邀请赛和1978年第八届亚运会上连遭败绩。1978年召开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重“快、狠、”,轻“准、活”的片面认识,并对技术风格提出了修改意见:要求快字当头,技术全面,达到快、狠、准、活全面结合,正确运用。同时强调,要注意发展多种流派,做到百花齐放^[2]。

收稿日期:2004-10-13

作者简介:程勇民(1967-),男,博士研究生,副研究员,研究方向:羽毛球专项运动训练竞赛。

80年代,丰富的技术风格,使中国羽毛球运动步入辉煌。第二次训练工作会议丰富了技术风格,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,是争取主动的意识^[3]。这一认识上的质变,完善了中国特色的“快攻”,带来了中国羽毛球的人才辈出,使中国羽毛球步入了最辉煌的殿堂:1985年囊括世锦赛全部金牌。1986年召开第三次全国羽毛球训练工作会议,中心议题是备战1992年奥运会的队伍建设,没有把技术风格的研讨、提炼、上升作为一项重要议题。

90年代初,对技术风格的认识分歧,导致成绩再次滑坡。尽管第二次训练工作会议丰富了技术风格,但随着技战术打法的发展,对中国传统快攻何处去的问题引发了争论。有人建议突出“准”^[4];有人建议在技术风格中增加“全”字^[5];有的建议要重视“稳”^[6]。这些问题始终没有得到澄清和统一,对技术风格的认识也没有取得进一步的深化。与此同时,印尼队和欧洲各队吸取了中国快攻特点,并在某些进攻技术方面有了进一步发展。所以,1992年奥运会,中国羽毛球队一金未得,1994年亚运会仅得7枚铜牌,中国羽毛球运动彻底跌入低谷。

1995年以来,坚持“快”字当头的理念,成绩有所回升。这一时期尽管没有展开对技术风格的全国性大讨论,但是新组建的国家队教练班子在起伏波动中认识到,四字风格无论如何变化,“快”始终是羽毛球竞技的核心,因此紧紧围绕“快”字做文章,在短杀技术、专项体能训练手段上进行了创新,特别重视力量训练。2000年奥运会获得4枚金牌,标志着中国羽毛球竞技水平又进入了一个新的阶段。

2 对技术风格的反思与再认识

通过以上回顾可知,技术风格对中国羽毛球的影响是极其显著的,每一次正确的认识或认识上的飞跃,都带动了竞技水平的迅速提升;而每一次片面的理解或模糊不清的认识,都导致了竞技水平的下降。现在,我们尽管已经认识到“快”是传统风格的核心,但并未真正揭示出核心的内涵,对“快、狠、准、活”关系的认识仍然没有达到彻底清晰明了。而从历史发展过程看,对羽毛球技术风格的认识任何一个年代都没有深入到本质性层次。

2.1 “快”的本质内涵

(1)传统定义的不足。从技术风格发展过程看,“快”的核心位置是得到公认的。然而对于什么是“快”的问题,从60年代至今,始终没有一个定义级答案。1964年训练工作会议对“快”的描述是:出手动作快,判断反应快,步法移动快,击球起动快,战术变化快^[7]。1995年羽毛球岗位培训教材对“快”的描述是:手法上要求出手动作快,击球点高而前;步法上要求起动、移动、制动、回动快;意识上强调判断反应快,抢位快;战术上力争突击进攻快,防守反击快,战术变化快^[8]。这是对“快”的外延描述,不是严格意义上的定义。

(2)对“快”的内涵的重新定义。羽毛球比赛是个控制与反控制过程,自身绝对速度快,未必能充分发挥,对手会通过各种技术和战术组合来限制你速度的发挥。可见,羽毛球场上的“快”包含两部分内容,一是自身能力体现的绝对“快”;二是通过抑制对手速度发挥而体现的相对“快”。基于这一认识,对技术风格的核心概念“快”可作如下概括:争抢最高的击球点,使对手回击的难度最大。具体的解释是:无论是步法上、手法上还是意识上的快,最终目的就是为了抢得最高的击球点,这是绝对的“快”;要真正体现“快”,还需将球击到对方最难受的地方,使对手慢,这是相对的“快”。可见,传统定义中的“快”,强调了绝对的“快”,而遗漏了相对的“快”,所以是不完整的。

上的“快”包含两部分内容,一是自身能力体现的绝对“快”;二是通过抑制对手速度发挥而体现的相对“快”。基于这一认识,对技术风格的核心概念“快”可作如下概括:争抢最高的击球点,使对手回击的难度最大。具体的解释是:无论是步法上、手法上还是意识上的快,最终目的就是为了抢得最高的击球点,这是绝对的“快”;要真正体现“快”,还需将球击到对方最难受的地方,使对手慢,这是相对的“快”。可见,传统定义中的“快”,强调了绝对的“快”,而遗漏了相对的“快”,所以是不完整的。

2.2 技术风格诸要素间的本质联系

(1)“快”字中心论。四字风格就是以“快”字为核心,其它三个方面都是“快”的具体表现。“狠”主要体现在进攻上,属绝对“快”的范畴;“准”是击球到位,使对手慢,属相对“快”的范畴;“活”主要是战术变化多,通过多次准确到位的球路组合,使对手露出破绽,属相对“快”的范畴。

(2)能量统一论。从“快”字中心论可以看到,“狠、准、活”三者的统一点是“快”字。“快”的生理基础是“能量”,综合能量的高低就是运动员竞技实力的高低,运动员的竞技实力由“体能、技能和战术能力”构成,而“狠、准、活”就是相应于这三种能力的具体表现。所以“快”字中心论与“能量统一论”等价。“能量”是“狠、准、活”的统一点,也是“体能、技能、战术能力”的统一点。三者与能量的关系是:练体能储备能量,练技术是节省能量,练战术调控能量。具体关系如图1所示。

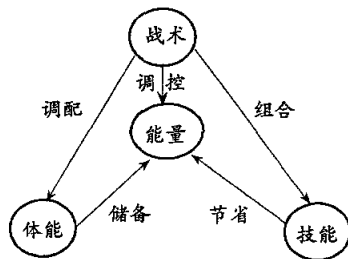


图1 能量统一论示意图

三者关系尽管是统一的,但有层次之分,体能和技能是基础层次,战术是高级层次,对体能和技能起支配作用。在不同训练阶段三者对竞技能力的贡献不同,业余训练阶段,基础层次的体能、技能对竞技能力贡献大,而专业训练阶段,高级层次的战术能力对竞技实力的贡献较大。“活”是战术的典型表现,“准”是技能的典型表现,“狠”是体能的典型表现,三者关系也是“活”是高级层次,支配“狠”和“准”这一基础层次。

中国羽毛球技术风格的发展史,体现了这种“统一又分层次”的关系。20世纪60年代的快攻是从“体能”起家,强调“狠”;70年代风靡快攻,在耗能过分的情况下,自然提出了节省要求,即要“准”;80年代攻防能力普遍提高,不仅能量储备要足,要节省,还要综合利用,所以提出一个“全”字,实际上就是“活”的另一种说法;90年代,在确认了“快”字的

核心地位以后,在杀球技术、专项体能、力量训练等方面进行改革,实质上是循环到了螺旋上升的起点位置。实践证明,如果对“快”的本质内涵没有清晰的认识,那么对技术风格诸要素关系的理解,随时可能出现偏差。

3 羽毛球运动的制胜规律及我国羽毛球运动的发展方向

3.1 羽毛球运动的制胜规律

所谓制胜规律,是指在竞赛规则的限定下,运动员在竞赛中战胜对手、争取优异成绩所必须遵循的准则。制胜规律的组成包括两个方面:(1)制胜因素,对专项运动成绩有决定性影响的因素;(2)制胜因素之间的本质联系^[9]。

羽毛球项目的得分规则是在规定的场地区域内,先将球击落到对方场地的一方为得分。显然,只有做到了“快”字,并使对手慢,才能实现时间差,从而突击得分。所以,羽毛球项目的决定性因素只有一个“快”字,而“狠、准、活”是“快”的分解,是“快”的具体表现。

“狠、准、活”统一在“快”的基础上,“狠、准”是基础层次的“快”的表达,“活”是高级层次的“快”的表达。三者综合形成“快”的过程中,表现出总和律、突前律和更迭律。总和律是指羽毛球运动员“快”的竞技能力是由“狠、准、活”3个水平综合而成;突前律是指各水平的影响因素在不同的发展阶段,对“快”的影响并不是齐头并进的,而是呈现单因素突前,多因素跟进的变化特点;更迭律是指这种突前现象存在周期性的交替更迭规律。羽毛球技术风格的发展历史无不体现了这3个规律。

3.2 以制胜规律指导中国羽毛球运动的发展

(1)制胜规律与中国羽毛球运动的起伏。中国羽毛球运动的起伏,是制胜因素总和律、突前律、更迭律交互作用的结果。中国羽毛球对制胜规律的把握,基本是一个感性过程,始终没有上升到理论的高度,无法自觉、主动、超前地把握羽毛球发展方向,从而导致竞技水平的大幅度波动。

(2)制胜规律与新世纪中国羽毛球运动的发展。21世纪中国羽毛球的技术风格如何发展?在经历了螺旋上升以后,我们取得了悉尼奥运会4枚金牌,达到了一个新的高度,那么突前因素“狠”字的贡献还有多大?待开发的专项体能潜力还有多少?事实上,我们已经为此付出了巨大代价,羽毛球运动员较高的伤病率给我们警示:确实到了该重点考虑节省和综合利用能量的阶段。当前中国羽毛球运动的发展,毫无疑问地应该在“准”和“活”字上做文章,在技术上强调“到位率”,在战术上强调打法多样,百花齐放。

(3)制胜规律与中国男双项目的发展。在同一技术风格指导下,中国男双为何长期滞后于单打项目?这一问题始终困扰中国羽毛球界人士,尽管展开过多次专题讨论,但至今没有找到明确的答案和解决方案。通过技术风格演变历史的探讨及其制胜规律的分析,似乎可以找到如下一些线索:

1)制胜因素对单、双项目影响不同。体能因素“狠”对男单的贡献显著大于男双;而技战术因素“准、活”对男双的

贡献显著大于男单。

2)由于潜移默化影响,全国各省市专业队在训练指导思想上极有可能把单打训练的指导思想迁移到双打训练中,重视体能因素,相对忽视技战术因素。这很可能是在同一技术风格指导下,为什么中国男双长期滞后于男单的重要原因之一。如果这一假设成立,那么对中国男双的发展将是毁灭性的,而国家队在男双项目上的攻关努力,只能治标不治本。关于这一假设的论证,将另撰文详述。

4 结论

(1)“快、狠、准、活”的技术风格与中国羽毛球运动的起伏密切相关。每一次正确的认识或认识上的飞跃,都带动了竞技水平的迅速提升;而每一次片面的理解或模糊不清的认识,都导致了竞技水平的下降。

(2)起伏的根本原因在于没能从本质上把握技术风格的精髓,没能从理论的高度概括制胜规律,因而无法自觉、主动地运用制胜规律指导羽毛球运动的发展。

(3)羽毛球项目制胜的核心因素是“快”,其内涵是·争抢最高的击球点,使对手回击的难度最大。“狠、准、活”是“快”的三个方面的具体表现。

(4)“快字中心论”与“能量统一论”等价。“快”等价于“能量”,狠、准、活分别等价于体能、技能和战术能力,练体能是储备能量,练技术是节省能量,练战术是调控能量,三者是统一的。

(5)“狠、准、活”以“快”为统一点,“狠、准”是基础层次的“快”的表达,“活”是高级层次的“快”的表达,对“狠”和“准”其支配作用。三者综合形成“快”的过程中,表现出总和律、突前律和更迭律。

参考文献

- [1] 谢朝权. 中国羽毛球运动史[M]. 武汉: 武汉出版社, 1990.
- [2] 中国羽毛球协会. 1978年全国羽毛球训练工作会议纪要[J]. 体育科技资料, 1979(2): 1-4.
- [3] 侯加昌. 论我国男子单打技术的发展趋向[J]. 中国体育科技, 1984, 20(7): 15-19.
- [4] 杨人燧. 贯彻技术风格中要处理好的几个问题[J]. 中国体育科技, 1983, 19(6): 13-16.
- [5] 王华龙. 关于我国羽毛球运动发展情况的调查报告[J]. 中国体育科技, 1984, 20(4): 5-11.
- [6] 侯加昌. 羽毛球快、狠、准、活与稳的关系[J]. 羽网杂志, 1991(3): 11-12.
- [7] 谢朝权. 中国羽毛球运动史[M]. 武汉: 武汉出版社, 1990.
- [8] 王文教. 中国体育教练员羽毛球岗位培训教材[M]. 北京: 人民体育出版社, 1995.
- [9] 谢亚龙. 中国优势竞技项目制胜规律[M]. 北京: 人民体育出版社, 1992.

[编辑: 郑植友]