

羽毛球女子单打运动员陈雨菲、安洗莹、戴资颖的技术对比研究

李传升, 李晓倩, 徐志华

池州学院体育学院, 安徽 池州

收稿日期: 2024年2月1日; 录用日期: 2024年3月8日; 发布日期: 2024年4月22日

摘要

羽毛球体育运动是一种隔网竞技体育运动, 已受到了全球民众的广泛青睐。本文选取世界顶尖女子单打选手陈雨菲、安洗莹以及戴资颖之间的6场(15局)的大型比赛, 运用文献资料、录像观察和数理统计等方法, 对陈雨菲、安洗莹、戴资颖在比赛中不同前场技术的运用以及发接发的特点的技术进行了对比研究。并将先进的技战术特点应用到实践的教学与训练中, 同时也有利于我国女单专业及业余羽毛球爱好者的学习。

关键词

羽毛球, 陈雨菲, 安洗莹, 戴资颖, 女子单打, 技战术

Comparative Study on the Skills of Badminton Women's Singles Players Yufei Chen, Xiying An and Ziyang Dai

Chuansheng Li, Xiaoqian Li, Zhihua Xu

College of Physical Education, Chizhou University, Chizhou Anhui

Received: Feb. 1st, 2024; accepted: Mar. 8th, 2024; published: Apr. 22nd, 2024

Abstract

Badminton is a competitive sport across the net, which has been widely favored by people around the world. This article selects 6 large-scale matches (15 games) between the world's top women's singles players Yufei Chen, Xiying An, and Ziyang Dai, and uses methods such as literature, video observation,

and mathematical statistics to make a comparative study on the use of different frontcourt techniques and the characteristics of hair and return techniques of Yufei Chen, Xiying An, and Ziyang Dai during the competition. It also applies the characteristics of advanced skills and tactics to practical teaching and training, and is also beneficial to the learning of Chinese women's singles professionals and amateur badminton enthusiasts.

Keywords

Badminton, Yufei Chen, Xiying An, Ziyang Dai, Women's Singles, Skills and Tactics

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

1.1. 研究背景

羽毛球是一种隔网对抗性项目, 在比赛中, 除了较强的身体素质之外, 运动员的技战术运用直接影响到比赛的胜负。陈雨菲在第32届东京奥运会中, 以2:1的成绩战胜了戴资颖, 成功地获得了冠军。而现如今, 安洗莹在2023年中国羽毛球大师赛中打败了陈雨菲, 成功地坐上了世界羽联排行榜的第一。针对正处在上升期的安洗莹, 中国羽毛球队必须深入研究其关键技战术特点, 为之后的比赛练习与大赛提供理论基础, 对于未来中国羽毛球女单组的发展有着非常关键的意义和实践价值[1]。

本文以女子单打运动员所展现的技术运用及前场技术运用为研究对象, 力求对未来女子单打羽毛球运动员技战术的制定提供理论参考以及为羽毛球比赛参与者的训练和比赛提出指明方向, 为我国羽毛球女单项目的技战术发展提供参考与借鉴的依据。

通过阅读关于羽毛球的相关研究后, 发现针对赛事进行分析比较羽毛球技术运用研究的量化较少。笔者认为, 在世界各国羽毛球选手能力提高的情况下, 只有对优秀的女单的技战术特点进行分析, 并合理地运用到实践中, 才能让中国羽毛球女子单打项目在比赛中更具有竞争力。

1.2. 研究目的与意义

1.2.1. 目的

通过对这三位优秀女子单打运动员的技战术进行分析, 可以深入了解她们在比赛中的技术特点、优势和劣势。这种技术分析可以帮助其他女子单打运动员更好地了解自己的技术水平, 发现自己的不足之处, 并针对性地提高自己的技术能力。除了技术分析外, 研究这三位运动员的战术运用也是非常重要的。通过观察她们在不同比赛中的战术选择和运用, 可以总结出她们的比赛策略和战术特点, 从而为其他女子单打运动员提供战术参考和借鉴。这种战术研究可以帮助运动员更好地制定比赛策略, 提高自己的战术意识和运用能力。

1.2.2. 意义

通过研究这些顶尖运动员的技战术, 可以深入了解高水平羽毛球运动的要求和趋势。分析他们的技术动作、战术运用、比赛策略等方面, 可以为其他运动员和教练员提供学习和借鉴的机会, 有助于提高个人和团队的竞技水平。这些顶尖运动员在比赛中展现出的独特技术和创新战术, 为羽毛球运动的发展

带来了新的思路和方向。通过研究他们的技战术，可以激发更多的技术创新和战术探索，推动羽毛球运动的不断发展。了解顶尖运动员的技战术特点和习惯，可以帮助分析师、教练员和运动员更好地预测对手的行动和应对策略。这有助于在比赛中做出更准确的判断和决策，提高比赛的胜率。将研究成果应用于教学和训练中，可以为教练员提供有针对性的指导和训练方法。通过对他们的比赛录像、技术分析和战术解读，可以让更多人了解羽毛球运动的魅力和深度，促进体育文化的传播和普及。

2. 女子羽毛球单打现状

2.1. 羽毛球女单世界格局的变化

2021年，东京奥运会后世界羽毛球女单项目格局逐渐产生新的变化。但近年来，国际女单的竞争日趋激烈，中国女单面临的挑战前所未有，需重新审视和创新技术与战术发展的路径。在过去十年里，以李雪芮为首的女单成绩出现了一定下滑，李雪芮因伤病退役，这也导致中国女单在冠军的道路上出现了空挡，中国女单的格局发生改变。我国女单优势逐渐弱化，以安洗莹为代表的国外运动员实力的迅速提升，说明世界羽毛球女单项目高水平运动员人数逐渐增多，竞技能力逐渐缩小，而我国年轻女单选手打法单一，意志力下降，要努力培养我国年轻的女单选手，学习借鉴国外优秀运动员先进的战术打法，加强身体能力，优化选材方式，提高训练质量，才能重回世界巅峰。中国女单羽毛球球队的整体实力，失去了里约奥运周期、伦敦奥运周期、北京奥运周期的巨大控制力，且我国女单运动员后备力量不足，年轻队员大赛经验不足，技术水平有待提高，大赛心理素质较弱等不利局面[2]。我国羽毛球女子单打竞技水平下滑，很大程度上阻碍了中国羽毛球运动的可持续发展。我国羽毛球发展要改善制度壁垒，为羽毛球运动的发展创造一个良好的外部环境，完善举国体制，加强体教融合，对羽毛球的后备人才培养提供制度保障，加强高科技训练手段，创新训练方法，科学训练避免运动损伤[3]。借鉴国外顶尖女单羽毛球选手的技术打法，多与她们进行比赛和联系，注重人才的培养，进而有利于我国羽毛球的可持续发展[4]。

2.2. 关于羽毛球技术概念的相关研究

羽毛球运动起源于英国，是世界上最受欢迎的运动之一[5]。羽毛球技术比较广泛，从广义层面上，运动技术是完成特定体育系列活动的一种方法，是运动员比赛能力水平的重要决定因素，它由动作结构、要素两部分构成[6]。以羽毛球项目来说，羽毛球技术是指符合人体运动科学主要原理，在特殊规则允许的范围内，更为有效发挥身体能力，最大限度地完成合理连续动作的方法，是羽毛球比赛中为了达到确实胜利为目标的高效动作方法的总称[7]。

羽毛球技战术是羽毛球运动重要组成部分，学者们对于羽毛球技战术概念有不同的理解，较为权威的说法来自《中国羽毛球教练员岗位培训教材》，其中对技战术概念的表述如下：

羽毛球技术是指在比赛规则允许的范围内，最大限度地发挥身体潜能，有效完成动作的合理方法，是羽毛球比赛中为了一定目的，而采取的一切合理的动作总称。技术作为比赛的手段，讲究控球的落点、线路、速度，技术动作的一致性和欺骗性。

羽毛球战术是指为了战胜对手或表现出超高的比赛水平，在比赛中运动员有意图地采取的具体行动。羽毛球的具体技战术使用可以理解为在比赛中，运动员根据自己的技战术需要和对手的技战术特征、心理素质、体能状况等因素制定的战术策略，以充分发挥自己的竞技水平，为取得比赛胜利而采取的相应策略。两者存在着相互影响、相互联系、共同发展的关系[8]。肖杰主编的《羽毛球运动理论与实践》中写到：所谓的羽毛球战术是在竞赛中为了取得竞赛的获胜，充分地发挥自身的比赛能力水平，根据对方的心理素质、身体素质、体力耐力等的技术特点所采取的对策。

2.3. 国内优秀羽毛球女子单打选手技战术研究

以李雪芮为例，她在比赛中经常采用控制后场、高球压底的战术。从发球开始，她就会运用高远球或进攻性的平高球来压制对方的底线。当对方回球不到位时，她就会以杀球制胜。同时，她比赛的适应性也很强，灵活运用搓放等技术在网前占据上风。这种打法主要是力量和后场的高、吊、杀技术的较量。

王适娴：她拥有非常精湛的前场技术，擅长利用拉吊突击的打法来调动对手，消耗对手的体力。同时，她也经常通过快速的攻防转换来获得主动进攻的机会。然而，她有时主动进攻的意识和信心不足，失误较多。

陈雨菲：她的技术非常全面，具有很高的实力。她能够灵活运用各种技术和战术，包括发球、接发球、前场、中场、后场和全场技术等。同时，她在比赛中的心理素质也非常强大，能够保持冷静并发挥出自己的最佳水平。

2.4. 国外优秀羽毛球女子单打选手的技战术研究

山口茜：她以快速进攻和灵活的步伐著称，尤其在网前技术上表现突出。山口茜能够灵活运用各种技术和战术组合，在比赛中占据主动。她的大力杀球和点杀技术让对手难以应对，同时还能通过快速的变化来打破对手的防线。然而，她的体力消耗较大，需要加强耐力训练。

因达农：她以快速的反应和灵活的步伐闻名，具备出色的网前技术和中场的拦截能力。因达农能够灵活运用各种技术和战术组合，在比赛中发挥出最佳水平。同时，她的发球和接发球技术都非常出色，能够在关键时刻取得关键分。然而，她在后场的进攻能力相对较弱，需要加强训练。

3. 研究对象与方法

3.1. 研究对象

以世界优秀羽毛球女子单打选手陈雨菲、安洗莹以及戴资颖为研究对象(表 1)。

Table 1. Statistical table of research objects

表 1. 研究对象情况统计表

中文名	出生年月	身高	现世界羽联排名	代表队
陈雨菲	1998 年 3 月	171 cm	2	中国
戴资颖	1994 年 6 月	165 cm	4	中国台北
安洗莹	2002 年 2 月	170 cm	1	韩国

注：以世界羽联 2023 年 12 月官方公布排名为主。

3.2. 研究方法

3.2.1. 文献资料法

通过池州学院图书馆查阅与本论文研究内容相关的期刊和书籍并进行大量阅读，以“女子羽毛球单打”、“技战术”、“技术比对”等为关键词，最终以“技术对比分析”为主题，加上查阅相关文献，旨在全面客观了解羽毛球女子单打技术的研究现状、热点和趋势，并对其进行综述，了解三位运动员的技战术打法并对其进行收集和梳理，为后续研究提供参考和理论依据。

3.2.2. 录像观察法

通过央视视频 APP、爱羽客 APP、优酷视频等网络平台，收集近来安洗莹对阵陈雨菲的大赛决赛视频、

安洗莹对阵戴资颖的大赛决赛视频以及最近陈雨菲对阵戴资颖的大赛决赛视频,对比赛数据进行归纳、分析和整理,进行统计学的分析,记录6场(15局)的大型比赛所用的技术进行对比分析,所得数据真实可靠。比赛情况如表2所示。

Table 2. Statistics table of game information

表 2. 比赛信息统计表

赛事名称	赛事年份	比赛选手	大比分	胜者
亚运会决赛	2023.1	安洗莹 VS 陈雨菲	2:1	安洗莹
印度尼西亚公开赛半决赛	2023.6	安洗莹 VS 陈雨菲	0:2	陈雨菲
中国羽毛球公开赛	2023.9	安洗莹 VS 戴资颖	2:0	安洗莹
韩国公开赛决赛	2023.7	安洗莹 VS 戴资颖	2:0	安洗莹
羽毛球世锦赛半决赛	2022.8	戴资颖 VS 陈雨菲	1:2	陈雨菲
马来西亚公开赛半决赛	2022.7	戴资颖 VS 陈雨菲	1:2	陈雨菲

3.2.3. 数理统计法

通过 Excel、Word 软件对 6 场 15 局女子羽毛球单打比赛中的得失分、各区域技术运用的相关性等各种技术应用的指标进行数据统计、整理与分析。通过图表把各选手的数据作对比分析,全面分析我国选手陈雨菲以及戴资颖对战安洗莹的技术运用差异,再用 SPSS 统计分析软件对数据进行分析整理,并得出相关结果。

计算方法: 使用率 = 技术使用总数/环节技术使用总数 × 100%

3.2.4. 对比分析法

通过收集到的文献以及采集到的数据,从不同指标对其进行区分,看哪个指标可以作为区分三项技术的重要指标,找出指标的临界值,划分出每个技术的特点,对后续的技术识别都是具有重要的指导意义。对于结果不明显的定量指标,可以作为后续技术识别分类的参考依据。

4. 研究结果与分析

4.1. 陈雨菲、安洗莹、戴资颖前场技术运用对比分析

本文研究的前场技术主要以挑球技术、搓放技术以及勾球技术为主。

陈雨菲、安洗莹、戴资颖前场技术使用率对比分析

Table 3. Statistic table of the use of frontcourt skills by Yufei Chen, Xiying An and Ziying Dai

表 3. 陈雨菲、安洗莹、戴资颖前场技术运用统计表

人物		挑	搓放	勾	总计
陈雨菲	次数	496	306	81	883
	比率	56%	34.65%	9.17%	
戴资颖	次数	343	218	98	659
	比率	52%	33%	15%	

续表

安洗莹(对陈)	次数	321	212	54	587
	比率	55%	36%	9%	
安洗莹(对戴)	次数	165	102	21	288
	比率	57%	35%	7%	

注：以本文研究的六场比赛为例。

首先，从表 3 中统计的数据我们可以得出，运动员的前场得分技术主要是“放网”、“挑球”、“搓球”、“勾对角”。其次，运动员接发球时主动抢攻的意识有所增强，主要选择前场的搓放球技术和后场的杀球技术。

陈雨菲前场挑球技术使用所占前场技术的比例相比较前场其他技术使用所占前场技术的比例较高，占到前场技术的 56%，此外，陈雨菲前场的搓放技术应用频率也很高，占前场比例的 34.65%，勾球技术占前场的 9.17%。

戴资颖在中国羽毛球公开赛、韩国公开赛决赛中，挑球技术使用的比例较高，占前场技术的 52%，前场的搓放技术占前场比例的 33%，勾球技术占前场的 15%。

安洗莹在亚运会决赛对阵陈雨菲时，前场挑球技术使用所占的比例相比较前场其他技术使用的比例较高，占到了 55%，前场搓放球技术使用占比 34%，前场勾球技术使用所占前场的比例为 9%。安洗莹在对阵戴资颖时，前场挑球技术使用所占的比例相比较前场其他技术使用的比例较高，占 57%。前场搓放球技术使用占比 35%，前场勾球技术使用所占前场的比例为 7%。

在比赛中，三位女单选手的打法各具特色。在前场的各技术都有使用，并且更愿意用挑球来调整自己的节奏。陈雨菲善于控制对方底线，保持连贯强化进攻，能够更快地调动对手，也更容易掌握比赛的主动权。安洗莹善于利用自己的速度在网前制造机会，并且能够精准地判断对手的进攻路线，并及时调整自己的防守位置，通过反击给对手造成压力。戴资颖网前的细腻手感包括挑球、搓球、勾球等技术让对手难以抢攻。

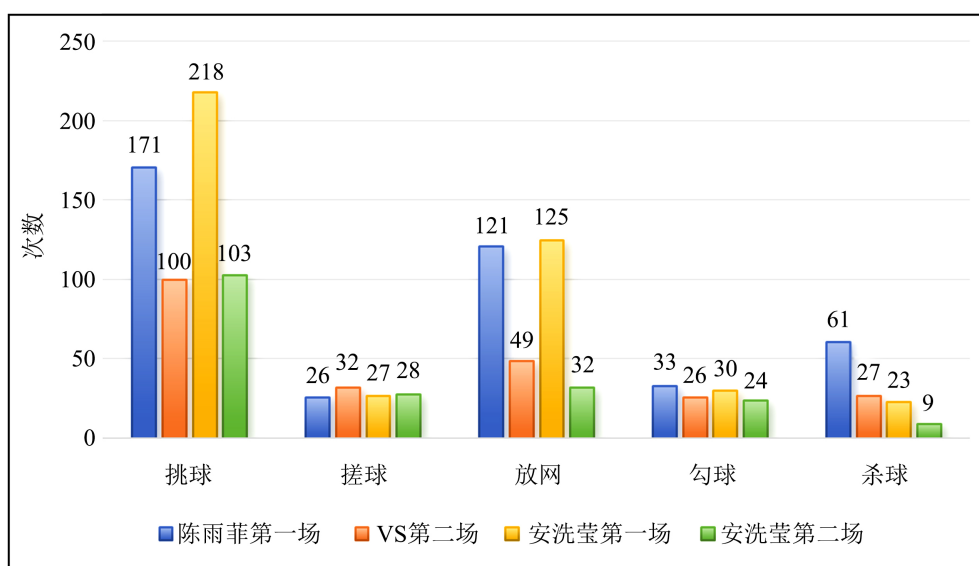
4.2. 陈雨菲对战安洗莹时双方的前场技术对比分析

在 2023 年亚运会女子单打决赛中，陈雨菲与安洗莹的对决成为全场焦点。

从发球角度来看，安洗莹在这两场比赛的发球基本采用网前发小球技术，依靠发球节奏的变化来控制对手。安洗莹以发前场 1 号与 5 号区为主。通过发网前小球和速度的优势打乱陈雨菲的节奏，利用网前搓放技术迫使陈雨菲回球质量不高，随后上网抢攻得分；陈雨菲发球基本为正手发高远球，主要以发 6 号区为主。落点全部集中在后场区域的 3、4、6 号位置，由于发球方式单一，安洗莹接发球变化多样，抢接发球速度快，很容易让安洗莹找到发球规律，并针对发后场球做出最佳处理。

从技术角度来看，双方都是拉吊突击控球战术选手，利用多拍变化，但在这两场比赛中，陈雨菲的非受迫性失误送分明显增多远多于安洗莹，也反映了安洗莹在这两场比赛中非受迫性失误较少，成为获取比赛胜利的关键因素。陈雨菲的前场六种技术均衡使用，灵活机动性较强，安洗莹使用更多的是偏向下压进攻的杀球和吊球技术。从图 1 我们可以看出，在前场技术中，陈雨菲与安洗莹的挑球技术与搓放球的运用数量均很多。陈雨菲的发球技术显示了她在比赛中倾向于使用正手发高远球，可能是因为羽毛球高远球可以为运动员控制比赛节奏[9]。在进攻和防守端都表现出色，她非常善于运用挑球和放网技术，创造进攻机会。但在关键的时刻的表现还有待提高。陈雨菲在防守端也表现得相当稳健，能够快速回球

和精准落点。她采用控网与快推底线相结合的战术，通过勾对角与斜线推球，打安洗莹的转身球，增加了她的跑动距离。陈雨菲多次利用网前对角球路，打击安洗莹跑动多、回中积极的特点，打出对手的二次启动，消耗体力。此外，面对安洗莹的强大攻势，她在一些时刻显得有些被动。安洗莹展现出了非常稳健的防守能力。她能够快速回球并保持球的位置控制，准确地判断球的轨迹并快速做出反应，减少对手得分的机会。在比赛中还展现出了非常强的进攻能力。她利用网前的优势，通过快速连贯的动作，给对手制造了很大的威胁。



注：以本文研究的比赛为例。

Figure 1. Statistics of use of frontcourt skills by both sides when Yufei Chen played against Xiying An
图 1. 陈雨菲对战安洗莹时双方的前场技术使用统计表

这些数据可以得出安洗莹的前场球较陈雨菲的灵活，搓放球、挑球、推球使用情况都比较均衡，比赛时网前手感较好，抢网能力强。在网前通过手法调动对手，消耗对方体力，或逼迫对手起球从而下压进攻。而陈雨菲的前场球技术较为单一，以挑球和搓放球为主，喜欢使用挑球去调动对手，在拉吊多拍中寻找机会进攻，在今后的比赛中应该加大网前球的灵活变化，积极抢网扑球，占据比赛的主动，为自己制造得分机会。

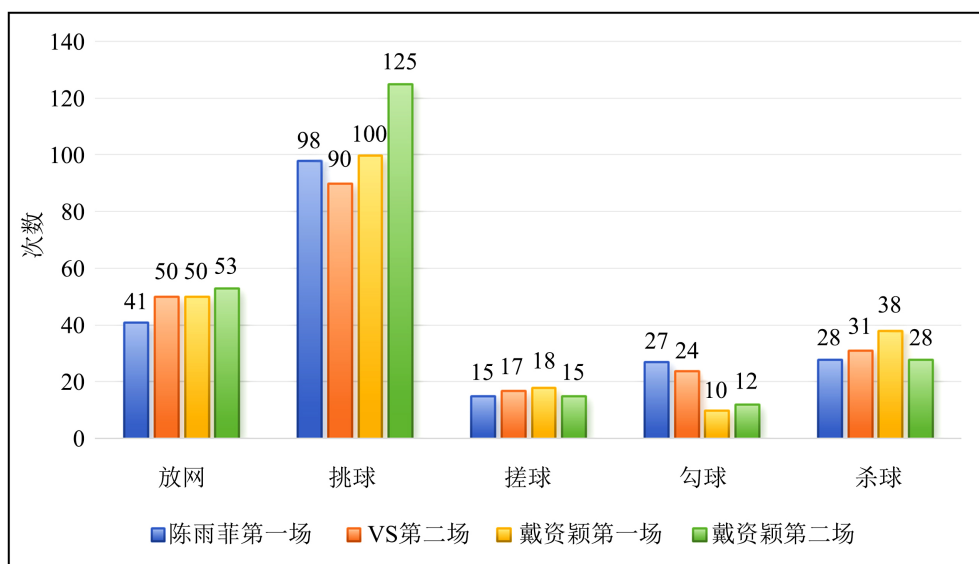
4.3. 陈雨菲对战戴资颖时双方的前场技术对比分析

戴资颖以技术细腻、网前技巧出色著称。

从发球角度来看，戴资颖的发球战术多变，面对不同打法的运动员，使用的发球技术也不同。发球区域上主要集中在 6 号区，其次是 3 号区域。在面对陈雨菲后场进攻稍强的运动员，戴资颖反手发网小球限制对方杀球进攻能力。在网前的接发球，运用推球技术和搓放技术相结合，让对手判断前后落点，利用假动作造成对手出现判断失误。陈雨菲在发球方面的技战术主要以发高远球技术为主，发网前球作为辅助发球，用发球技术调动对手跑位，消耗体力，伺机得分。接发球前场主要有推球技术配合搓放网和勾对角线的技术动作在接发球技术方面，接发球后场方面，主要选择高远球为主、吊球作为辅助技球数大于前场和中场陈雨菲以“慢、吊”为特征，通过积极的接发抢攻占领主动，进而获得得分的机会。

从技术角度来看，陈雨菲的前场技术以控制和防守为主。她更多地使用挑球和搓球来控制球的弧度

和高度,以保证自己在场上的主动权。同时,她还能灵活地运用勾球和推球来摆脱被动,展现出了出色的防守能力。戴资颖的反应速度很快,能够在短时间内迅速完成进攻和防守转换。在比赛中,她善于运用搓放网技术和假动作来控制对手的进攻,并为自己的重杀制造机会,让对手难以预测进攻路线。在防守方面,她善于利用快速的挡网和截击技术,将球回到戴资颖的网前或后场,寻找反击的机会。此外,戴资颖的网前反应速度非常得快,本场比赛她更倾向于速战速决,耐心不够,导致失误率较高。然而,她在比赛中的心态和防守能力存在一些问题,这使得她在面对陈雨菲稳健的打法时难以充分发挥自己的优势(图 2)。



注:以本文研究的比赛为例。

Figure 2. Statistics of the use of frontcourt skills by both sides when Yufei Chen played against Ziyi Dai

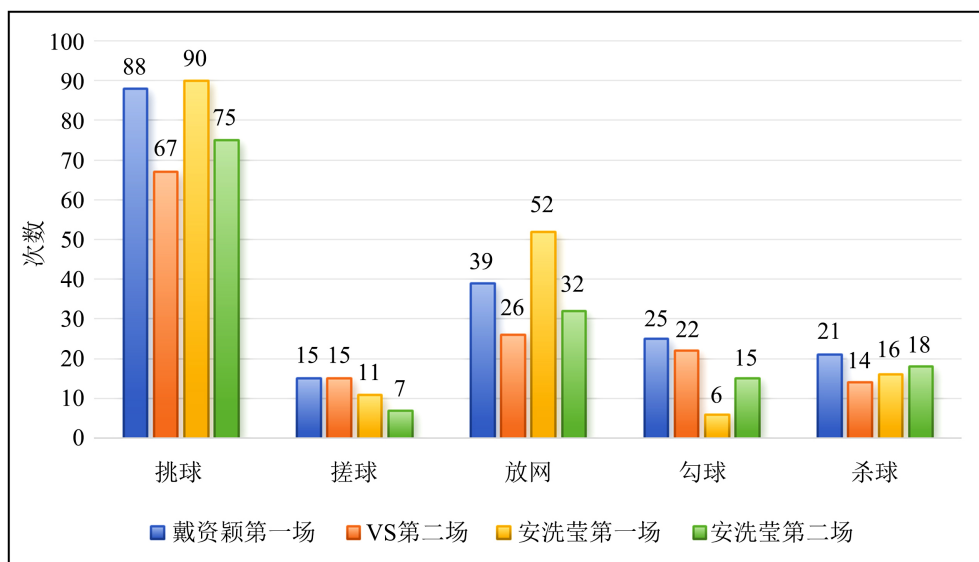
图 2. 陈雨菲对战戴资颖时双方的前场技术使用统计表

4.4. 戴资颖对战安洗莹时双方的前场技术对比分析

从图 3 中我们可以看出,戴资颖和安洗莹在前场的技术使用上都各有特点。

从发球角度来看,戴资颖采用发网前小球为主的发球方式,有助于制造对手的接发球困难。常常是加快进攻节奏,进行抢攻。但是戴资颖较高的发球失误率可能是她更多变化的发球策略的一个副作用,多样化的发球策略虽然可以干扰对手,但也可能增加自身的错误[10]。安洗莹基本使用的是反手发球技术,发球区域主要以网前的 1 号位和 5 号位为主,这是因为安有着出色的防守,并不惧怕对手的抢网抢推;另一方面,安的球路组织也是以连贯控制为主,加上一拍隐蔽性很强的斜线劈杀终结,发网前球也有利于她开局便占据一定的主动,有充分的时间通过停顿手法或是重复落点控制对手,迫使对手在跟随中出现破绽[11]。

从技术角度来看,戴资颖在网前能够与后场的进攻形成很好的配合,利用网前的假动作或小球引诱打乱对方节奏,然后通过后场的进攻给予对手致命的一击。擅长通过控制网前的节奏,以及球的落点,利用小球、挡网和变向等方式,创造出机会或直接得分。2023 年的韩国公开赛,尤其是她的搓球、勾对角和挑球技术的运用中虚实转换,善于利用第二时间差迷惑对手,降低击球点突变线路,致使对手二次启动,这些技术在前场得分球中占据较大比例。



注：以本文研究的比赛为例。

Figure 3. Statistics of the usage of frontcourt skills by both sides when Ziyang Dai played against Xiying An

图 3. 戴资颖对战安洗莹时双方的前场技术使用统计表

安洗莹则拥有强大的攻击力，她经常通过快速的连续进攻来打破对方的节奏，她细腻的网前和球速给对手造成了强大的压力。在处理网前球时，安洗莹展现出极高的细腻度和控制力。无论是推挑球还是正手放网，她都能精准地控制球的弧度和角度，通过正手劈吊技术不转身劈斜线等手段为自己争取到了更多的进攻机会。

5. 结论与建议

5.1. 结论

在发球方面：

1) 陈雨菲发球主要以发后场高远球为主，网前小球为辅，高远球的落点主要集中在后场 6 号位，发球技术单一且落点比较集中，易被对手识破。戴资颖发球以反手前场小球为主，落点集中在 5 号区域，高远球集中在 6 号位，网前技术的击球动作一致性强。安洗莹以发前场 1 号与 5 号区为主。通过发网前小球和速度的优势打乱对手的节奏，利用网前搓放技术迫使陈雨菲回球质量不高，随后上网抢攻得分。

陈雨菲接发球前场主要以挑球为主，与搓球和放网技术相互配合，接发球后场以高远球和吊球为主，通过对球飞行线路及落点的控制，从而转被动为主动。戴资颖接发球果断使用吊球为主，杀球辅助进行下压进攻，主要以后场下压进攻为主。接发球技战术运用呈现多变性和主动性。从发接发技术使用上来看，安洗莹在前场区域表现了很强的进攻欲望，从发接发环节就开始采用积极进攻的战术。

接发球后场球变化多样，速度快，主要以下压劈吊和杀球为主，平高球为辅，通过球路的变化调动对手的重心，获得直接进攻的机会。

2) 前场挑球和搓放技术都是三位运动员的主要技术。陈雨菲前场技战术运用单一，对球落点的精确把握不高，以及对网前球技术控制较弱，陈雨菲在前场对挑球技术过于依赖。戴资颖前场技战术运用更加丰满，更加灵活细腻。安洗莹网前的爆发力好，移动速度快，在网前占据了较多的主动。

在技术方面：

女子单打更加强调快速移动和灵活控制, 这要求运动员具备出色的速度和敏捷性。准确的技术发挥也是关键, 包括发球、接发、上网、防守和进攻等环节, 都需要运动员具备高超的击球技术。此外, 灵活运用策略和心理素质的稳定也是优秀女子单打运动员必备的素质。随着羽毛球比赛的不断发展, 技术的多样化将更加重要。未来, 女子单打运动员需要不断地学习和打磨各种不同的技术动作, 以提供更多的技术选择。

5.2. 建议

1) 在发球方面, 陈雨菲应该注重发球区域的多样性, 针对不同选手的前后场发球能力, 适当用前后场交替来打破比赛的节奏。同时, 身体素质和耐力对于比赛至关重要。陈雨菲可以通过增加力量训练和进行有氧运动来提高自己的体能水平, 以应对长时间的比赛和高强度的对抗。其次可以在技术方面增加一些变化, 让自己的打法更具多样性。在训练中, 可以加强对脚步控制和侧身动作的训练, 着重练习前场的步伐移动速度, 增强挑球和放网技术的质量和稳定性。在比赛中, 要放下心理包袱, 通过提速主动突击, 做好防守反击, 减少非受迫性失误, 从而取得自信心, 获得比赛的胜利。

2) 戴资颖可以加强假动作的练习, 提高自己的欺骗性, 使对手更难预测她的动作; 应当提高接发抢攻意识, 减少接发前场球的失误。在接发后场球上, 提高接发球的攻击力和得分率。同时, 还要继续强化她的攻击技术, 尤其是快速变速和突击能力等来增加她的进攻手段和变化。在比赛中, 需要保持良好的心态, 控制情绪, 提高自身抗压能力; 在进攻和防守转换的过程中, 戴资颖可以提高自己的连贯性, 使自己的动作更加流畅。可以通过心理训练和教练的交流, 来提高自己的心理素质, 增强对比赛的适应能力。同时, 可以加强针对不同对手的防守训练, 研究和分析对方的战术, 并制定相应的防守计划。

3) 安洗莹后场能力很强, 在比赛中应设法调动对手起球, 要保持自我的比赛节奏。积极进攻, 提高前场技术的灵活性与质量, 加强突击进攻能力。在训练中应加强运动员防守反击的转变能力的练习, 同时也可以根据女子单打常见的技战术进行变化多样性的模拟实战训练, 从而提高女单运动员的整体技战术水平和得分能力。由于羽毛球运动对体能要求很高, 安洗莹应特别注意预防伤病, 确保能够持续地发挥出最佳水平。

本研究的局限性在于主要依赖了比赛过程中的观察和现有统计数据, 没有结合运动员的生理和心理数据。此外, 样本仅限于三位顶尖选手的比赛数据, 可能无法全面代表整个羽毛球女子单打运动员的技术和战术趋势。未来研究应考虑跨文化的比较, 将更广泛的选手数据纳入分析, 以增强研究结果的普遍适用性。

参考文献

- [1] 袁诗怡, 芦丽娜. 韩国羽毛球女子单打选手安洗莹竞技表现阶段特征分析[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(体育信息分会). 2022: 20-21.
- [2] 余建熹. 世界羽毛球发展态势及东京奥运会中国男子羽毛球队前景展望——基于第 23、24 届羽毛球世锦赛成绩分析[J]. 广州体育学院学报, 2019, 39(6): 79-82.
- [3] 刘萍萍. 我国羽毛球竞技后备人才培养研究[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2016.
- [4] 高晓松. 我国竞技羽毛球可持续发展研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(1): 246-247.
- [5] 韩春苓, 丁玉兰. 羽毛球运动的起源[J]. 体育文史, 1998(3): 65.
- [6] 田麦久, 主编. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003: 32.
- [7] 国家体育总局. 中国羽毛球教练员岗位培训材料[M]. 北京: 人民体育出版社, 1997.
- [8] 中华人民共和国国家体育运动委员会. 中国羽毛球教练员岗位培训教材[M]. 北京: 北京国家体育总局, 1997: 253.
- [9] 龚亮华, 周志辉, 于作军, 等. 羽毛球正手高远球“反序教学法”实验研究[J]. 体育科技文献通报, 2008, 16(7):

43-44+77.

- [10] 何年平. 对羽毛球高水平女双运动员发接发球技术一般规律的探讨[J]. 福建体育科技, 2009, 28(4): 43-44.
- [11] 郭庆凯. “冠军环境”视域下羽毛球女子单打运动员安洗莹的制胜规律研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(1): 60-62+130. <https://doi.org/10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2024.01.016>