

# 高校羽毛球训练中的问题与方法

◆涂锐

(西安美术学院 陕西省西安市 710065)

摘要:随着国家的富强,人民生活水平的日益提高和对美好生活需求不断增强。当代大学生对于自我兴趣爱好培养越来越重视,羽毛球作为一种隔网类球类项目,在对抗性上羽毛球相比较于篮球、足球较低,且具有技巧性、强趣味性高等诸多优点成为许多大学生加强身体素质的首选项目。但由于现阶段高校羽毛球教练的水平层次不齐以及教学方式的不经相同,高校羽毛球教学存在着诸多的问题。本文对这一现象,调查、分析、论证专业高校羽毛球教学的作用。

关键词:高校;羽毛球;教学

羽毛球运动相比较其他运动,在我国普及率高,群众基础好。随着近些年来国家对羽毛球事业的重视以及运动员们的不懈努力,中国羽毛球国家队已在世界上处于领先水平,几乎包揽了大多数世界级比赛的冠军,取得了傲人的成绩。伴随着羽毛球运动的关注度不断的上升,越来越多的大学生开始参与到羽毛球的活动之中。

羽毛球因其开课环境较为自主、开课场地便于建设、上课程施易于购买等诸多原因被众多的高校列为大学体育选修、必修课程。在高校中也存在着许多羽毛球社团,丰富学生的课余时间,可以说,羽毛球已经成为学生之间的日常生活之一。但高校羽毛球课程与教学的发展中还有许多值得探讨之处,本文就这一方向提出问题,进行关于高校羽毛球训练中方法与问题的讨论。首先讨论多球训练法在高校羽毛球训练方法的可行性。其次本文通过在高校羽毛球课程中进行身体素质训练的的教学实验,确定了身体素质训练在羽毛球运动中的价值,从而引发教师及学生对身体素质训练的重视,使之成为羽毛球训练课程中必不可少的一项内容。最后,论证解决羽毛球训练之后学生如何快速对羽毛球球技、战术的理解与掌握和如何提高学习效果这一问题。

首先,从教练员角度而言,虽然高校的羽毛球教练大多数都是运动相关专业毕业,但同时许多也都不是专业从事羽毛球事业的运动员,而是因为学校改革等种种原因从其它运动项目,通过短期培训和自我学习转为羽毛球教练员,进行羽毛球教学与训练。这些教练自己本身专业水平不足,实战经验不丰富,动作技术要领不规范,没有科学的指导方法,因此难以对学生进行长期高效的系统训练。另外,从学生的角度讲,进入高校前,学生通常只将羽毛球当做可与休闲娱乐,并未进行过正规系统的训练,或是有一定的基础学习,但较为薄弱水平较低,因此在他们进入高校前并未打下良好的基础,在进入高校之后,需要重新从基本功抓起,但由于受训练员专业素养缺乏、时间不够和本功的限制,学生很难在高校训练内取得良好的、具有飞跃性的成绩,也无法达到高水平的层次。也由于高校羽毛球教师水平参差不齐,容易进行传统理论式教学,深刻的影响了学生在高校中对羽毛球的积极性,因此高校羽毛球训练方法就尤为重要。

提及羽毛球训练方法就不得不提及多球训练法。“多球训练法主要对受训者的力量、速度、方向、落点等方面的控制能力进行训练,提高其羽毛球实战能力。多球训练在大学羽毛球教学中的运用,首先可以规范学生的技术动作,这对学生的羽毛球基础及以后的羽毛球运动能力发展有重要影响。教师在采用多球训练法组织学生进行训练时,可以根据不同技术动作的特点,按照较为固定的力度、速度和方向发球给学生,此时学生也需要以较为固定的动作模式进行接球,通过连续重复性的练习,可以让学生快速掌握某种技术动作的要领。”<sup>①</sup>

对于学生来讲,这种训练方式可以有效强化学生的对向击球能力,对于教师来讲,教师也可以在多球训练中向学生展示自己即将教授的适用的击球技巧,以实践教学代替理论,帮助学生提高实战能力。另一方面,多球训练可以从各个方面各个角度充分

调动学生的各部分肌肉组织,对学生体能素质的提升有重要帮助,让学生在羽毛球学习和训练过程中达到强健体质的目的。因此多球训练法是一种适用于高校羽毛球教学的训练方法,在高校羽毛球教学中进行合理的应用,可以提升学生们的羽毛球训练效果,帮助学生快速掌握各种技术动作。此外,多球训练法的应用还有利于提升学生的体能素质和各项基本运动能力,训练学生的反应能力,并在反复的训练过程中锻炼学生的羽毛球技术应用能力,从而提升羽毛球对战中的实际对战水平。多球训练有多种训练方式,但一般具体是指指导人员或陪练教练员在场地一侧连续发出一定数量的羽毛球,由受训者在场地另一侧进行机动击球。通过这种训练方法,可以达到对单一技术或组合技术的训练目的,从而提高受训者的击球水平。总体而言,多球训练法在高校羽毛球教学中有较高的适用性,对其进行策略上的研究,可以促进该训练方法的应用推广。

近些年,随着我国高校羽毛球运动的普及和发展,越来越多的高校开始选择增设羽毛球选修课。然而,目前大多数高校羽毛球专项训练中,主要着重学生技术动作的练习,但是却忽视了体能方面的训练,这样的结果一定会影响学生运动水平的提高,使得学生有技术却无法相应发挥。笔者通过对羽毛球训练学生的身体素质进行全面的,希望尽可能完善高校羽毛球运动的科学研究训练体系,从而为羽毛球在高校中训练的可能性得出扎实的理论基础,从而可以对羽毛球运动在高校中的持久发展产生重要的理论价值和实际意义。随着世界羽毛球竞技水平的不断提升,羽毛球比赛规则也随之发生相应的改变,从最初的每局比赛“15分制”改为“21分制”,将“五局三胜制”更改为“三局两胜制”,这些改变不仅使比赛在时间上得到了优化也提高了比赛的趣味性和可观性。与此同时,比赛规则的更改也对球员身体素质要求提出了更高的要求,尤其是实行“每局21分,取消发球权”的规则后,比赛的强度增大,对抗性大幅度提高,运动员的身体素质成为了衡量其技能高低的一部分,并成为决定运动成绩的重要因素。

羽毛球作为一项技巧性要求很强的竞技类项目,在日常训练以及比赛竞技时都要求运动员具备敏捷的反应能力和身体协调能力,身体的柔韧性是鉴定一个运动员身体素质的重要指标。“美国生理学博士布莱恩·托斯马在柔韧性速度与速度关系的研究中证明,柔韧性提高后可以增加力的作用范围与时间,从而导致运动速度增加。丁蒂曼1984年发现,伸展练习对提高移动速度和蹬跨动作有明显作用,但它必须与力量训练结合起来进行。叶伟等认为羽毛球项目的技术风格中有‘快’、‘活’二项要求。运动员在场上进行进攻防守时需不断的变换身体在场上的位置,这就需要运动员的关节肌肉有良好的快速伸展、活动能力。根据对羽毛球技术动作的分析及损伤调查,训练的重点应放在髋关节、肩关节及腰部。陈莉林认为羽毛球运动是灵巧性很强的项目,有了较好的灵敏性,就有可能较好的接救各个不同落点的来球;也只有较好的灵敏性,才能保证场上迅速向各个方向移动。运动员需要很好的灵敏素质,它是形成良好步法的关键。”<sup>②</sup>

在高校羽毛球教学中,不仅仅是训练方法占据了全部的训练问题,训练场地也是一项不慎严峻但不容忽视的问题。随着高校的扩招,高校羽毛球场地内已经达到严重饱和状态,受设备设施限制,一些高校学生只能轮流进行羽毛球课程,更不用提课余时间使用羽毛球场地。因此笔者认为高校应从根本上重视羽毛球教学的深入发展,着重注意对羽毛球场地的建设与维修,提升羽毛球教学的基础教学质量。在资金不充裕的情况下,高校可以对现有场地进行改造与调整,以逐渐适应多变的自然环境与逐步增长的羽毛球场地需求。并进行羽毛球拍、羽毛球、球衣、球鞋等物品的购置。

高校在政策的响应下如何全面提升羽毛球训练教学的质量水平,是在教学实践中基于训练基础教学的关键问题,在这一情况下,对学生水平不同进行分班后因材施教,进行合理的课程设计、实施多样的多球训练法,提升学生身体素质,改善学生身体协调性与柔韧性,优化羽毛球训练方式与内容,提高羽毛球教学的师资水平,进行羽毛球场地设备的及时更新,多角度多方位彻底的深化高校体育课程的改革,认真负责的将学生培养成为符合现代化社会需求的专业素质和身体素质兼备的高素质人才。

**注释:**

- ①周赢:《多球训练法在高效羽毛球教学中的运用探究》,青少年体育,2019年5月
- ②刘志英:《羽毛球专修学生身体素质训练的实证研究》,2008年5月

**作者简介:**涂锐(1981.7.6—),男,汉族,籍贯:江西,现就职于西安美术学院体育部,硕士研究生学历,专业:运动训练。

