

小学羽毛球教学中的技术训练与比赛策略研究

曹广盛

(泰州市凤凰小学, 江苏 泰州 225300)

摘要: 羽毛球运动, 作为一项深受大众喜爱的体育活动, 其魅力不仅在于快速的球速和灵活的步伐, 更在于比赛中蕴含的智慧与技巧。每一场精彩的比赛背后, 都是选手们精心准备的技术和策略的较量。羽毛球比赛不仅是技术和体能的比拼, 更是智慧与勇气的较量。在羽毛球教学中, 传授学生专业的技术技能和比赛策略对于他们的成长和体育发展具有重要的作用。

关键词: 动作要领; 发球; 击球; 身体素质; 羽毛球

引言: 随着羽毛球运动在我国体育运动领域逐渐推广, 羽毛球教学也开始进入到小学体育教学体系, 成为小学体育教学的重要组成部分。羽毛球作为体育运动的核心部分, 是一项具有健身性、娱乐性和技巧性的运动, 不仅可以提高人们的身体素质, 也对实现全民健身的体育目标有着积极作用。羽毛球运动技术动作较为复杂、训练周期较长。随着我国羽毛球运动在国际比赛上占有一席之地, 羽毛球运动在国内得到了良好地开展, 小学生羽毛球技术训练和比赛策略的教学受到社会和学校越来越多的重视。对此, 在羽毛球教学中融入技术训练和比赛策略等内容, 对于学生的体育素养发展和体育事业发展具有重要的现实意义。

一、小学羽毛球教学中技术训练需要遵循的原则

(一) 循序渐进原则

在羽毛球技术训练教学中, 教师需要集合学生认知特点和身体素质, 科学安排训练内容和训练强度, 引导和帮助学生在安全的前提下不断提高羽毛球的技术水平; 此外, 科学、安全、多样化的训练方法是帮助学生提高技术技能的基础, 教师可以创新教学方式, 以更新颖的方式, 如案例分析、视频观看、动作分解等, 帮助学生正确掌握技术要领。

(二) 因材施教原则

由于小学生的身体潜能和身体素质还未发展成熟, 每个学生的身体素养、运动基础和运动强度不相同。在技术训练中, 教师需要结合学生的具体情况, 实施因材施教。比如, 对于身体素质较高的学生, 可以适当提高训练难度, 引导他们更深入地掌握技术技能; 而对于技术水平较低的学生, 教师应当注重基础技术训练, 耐心指导, 帮助他们逐步提高。

(三) 实践练习原则

实践训练是教师帮助学生提升羽毛球技术的直接途径。在技术训练教学中, 教师在讲解完基础知识或者相关技术后, 需要为学生有足够的练习时间; 此外, 教师需要实时关注和观察学生的技术动作, 在发现问题后需要对学生进行针对性的指导和帮助, 改正他们的动作, 帮助他们快速提高。

二、小学羽毛球教学中技术训练方式

(一) 发球技术训练

在羽毛球比赛中, 发球是一项至关重要的技术。一个巧妙的发球可以为进攻创造绝佳的机会。无论是高远球、平快球还是网前小球, 发球的选择都需根据对手的特点进行调整。高手对决中, 发球往往能决定比赛的节奏。发球时, 选手需要保持冷静, 观察对手站位, 利用对方心理上的漏洞, 出其不意地发出令对方措手不及的球。正所谓“兵不厌诈”, 通过变化多端的发球方式, 打乱对方的节奏, 从而占据主动。

接发球同样不容忽视。面对不同类型的发球, 选手必须具备迅速反应的能力。若对方发出高远球, 则应立即调整步伐, 退至底线附近, 做好防守准备; 若是平快球或网前小球, 则需迅速上前, 以最快的速度回击。接发球时的心态至关重要, 切忌急躁冒进,

需沉着应对。只有做到“静如处子, 动如脱兔”, 方能在关键时刻抓住战机, 化被动为主动。

(二) 球感适应训练

球感是指运动员对球的控制能力和意志感知能力。在小学体育教学阶段, 培养学生对羽毛球的重新认知和运动规律的了解具有重要的促进作用。教师可以在具体的案例或者实践教学活动中, 让学生了解羽毛球的重量、弹性以及飞行轨迹等基本特性, 从而提高他们的球感。球拍的重量与平衡是影响球员发挥的重要因素, 球拍与球的结合方法是提高球感的关键。教师需要在技能训练讲解时, 传授学生正确的击球手法, 如拍面角度、击球部位等, 帮助他们可以更准确控制球的方向、速度和旋转。比如, 教师可以让学生手持羽毛球, 进行抛接球练习。初始阶段, 可以要求学生站在固定位置, 将球轻轻抛起并接住。随着训练的深入, 可以逐渐增加抛球的高度和距离, 要求学生通过调整身体位置和手臂动作来接住球。这种练习能够帮助学生提高对羽毛球落点的判断能力和手眼协调能力。

手感是形成球感的基础环境, 教师应当积极开展更加多元化的教学活动和实践训练, 以此帮助学生了解手和球拍之间的关系, 通过不断练习, 使学生能够更好地感知球的飞行轨迹和速度, 增强球感。比如, 拍球练习是通过连续击打羽毛球来提高手感的方法。教师可以让学生手持羽毛球拍, 在地面上或空中连续击打羽毛球。此类训练方法可以帮助学生熟悉羽毛球的弹性和飞行轨迹, 提高击球的准确性和节奏感。

(三) 杀球技术训练

正确的杀球姿势是杀球技术的基础。教师应指导学生掌握正确的站位姿势、握拍方法和杀球动作。首先, 站位时, 双脚分开与肩同宽, 身体重心放在前脚掌上, 膝盖微弯以保持身体平衡。握拍时, 手指紧握拍柄, 拇指和食指用力控制拍面。杀球时, 身体转动带动手臂挥动, 以最快的速度将球击出。通过反复练习, 学生可以逐渐掌握正确的杀球姿势。

其次, 教师可以让学生在课堂学习环境练习蹬地发力技术。在让学生训练之前, 教师需要向学生科普蹬腿发力的重要性, 引导将腿部力量传递到上半身。同时, 腰部力量对于羽毛球技术的发挥有着关键的作用。腰部技能的开发可以有效推动学生上半身转动, 增加球拍打击的力量、提高手臂力度; 教师需要因打破学生用手臂肌肉发力, 通过手腕的作用力将力量传递到球拍上, 以此进行全力发球和回击。此外, 教师还需要锻炼学生全身的力量, 促使他们可以将全身的力量集合在球拍上, 然后再传递到羽毛球上。

杀球路线的选择可以帮助学生拿到比赛的主动权。教师可以在教学中模拟比赛场景, 让学生练习不同路线的杀球。例如, 让学生练习直线杀球、斜线杀球和头顶杀球等, 以适应不同比赛情况下的杀球需求。在经过多样化的杀球路线训练后, 学生可以更加灵活地运用杀球技术, 为比赛创造更多得分机会。

最后,为了更好地提高学生击球的连贯性和质量,教师可以提高球路训练的频率,帮助学生掌握不同的球路战术。固定球路训练是将几项基本技术按照固定的路线进行反复练习。这种方法有助于提高击球的质量和连贯性,并逐步形成不同的战术球路。比如,在双人比赛中,可以进行直线挑高球与对角线吊球训练,一人负责吊球,一个负责高球,以此进行循环练习。半固定球路训练是在固定战术球路的基础上进行的,允许击球者在实战中根据具体情况进行变化。比如,学生在基本掌握固定战术球路的基础上,可以根据情况变化击球的路线和落点,以此回击对手的战术。

(四) 基础技术训练

在羽毛球单打比赛中,学生需要掌握控制场地、调动对手和创造进攻机会等基本战术。教师在技术训练教学中可以创设比赛场景,让学生练习单打战术的运用。例如,教师可以引导学生练习利用高远球和吊球控制场地,并指导他们用网前小球和杀球创造进攻机会等。在反复练习后,学生可以逐渐掌握单打战术的要点和技巧。在羽毛球双打比赛中,学生需要掌握配合默契、分工明确和协同进攻等基本战术。教师可以让学生分组对抗练习,让学生体验双打比赛的氛围和节奏。在技术和动作练习中,教师鼓励和引导学生角色分工和配合练习,例如让一名学生负责网前封网和接发球,另一名学生负责后场进攻和防守等。在双打战术训练后,学生可以增强团队协作能力和比赛应变能力。

三、小学羽毛球教学中的比赛策略

(一) 强化学生心理素质,提高比赛自信心

在进行羽毛球比赛时,选手的心理素质对于比赛的完成度至关重要。它可以帮助选手及时看清对手的比赛策略、发球特点、所使用的技术动作。同时,良好的心理素质可以帮助选手充分发挥自身实力,提升整体的比赛水平。

首先,在讲解比赛过程中,教师需要为学生讲解心理素质对于比赛取得成功的重要性,帮助学生解决心理问题,引导他们学会调整赛前心理状态。小学生由于年纪较小,心理状态和认知意识还未完全成熟。使得学生容易出现紧张情绪。为了缓解学生赛前的紧张情绪,教师可以引导学生进行深呼吸和冥想等放松技巧。具体来说,深呼吸可以帮助学生放松身体,减缓心跳速率,降低血压,从而进一步减轻紧张感;冥想则是一种专注呼吸或特定对象来达到心灵平静和放松的方法,它可以帮助学生将注意力从比赛的压力和焦虑中转移出来,专注于当前的呼吸或冥想对象,从而达到放松身心的效果。除了深呼吸和冥想外,教师还可以教授学生积极地自我暗示和心理建设技巧。积极的自我暗示是一种通过自我肯定和鼓励来提高自信心和动力的方法。例如,学生可以对自己说:“我能够打好这场比赛”“我已经做好了充分的准备”等。

(二) 注重热身训练,增强运动的安全性

在讲解比赛策略过程中,小学体育教师需要意识到热身的重要性。一个科学合理的热身方案可以帮助学生迅速进入比赛状态,提高身体的灵活性和协调性,预防运动损伤。在传授学生比赛技巧时,应当设计合适、科学的热身方案。热身方案应包括慢跑、拉伸和专项技术练习等内容。比如,慢跑可以帮助学生提高体温,增加肌肉和关节的灵活性;拉伸则可以帮助学生放松肌肉,预防肌肉拉伤。同时,教师可以了解每一位学生的身体素质和条件,结合他们的学习进度,为学生提供具有针对性的专项训练,帮助学生熟悉比赛中的技术动作,提高比赛中的表现水平。

(三) 强调比赛战术的重要性,提高比赛的灵活性

体育比赛战术是在体育竞技中制定和应用的一系列指导原则和策略,以达到最终胜利的目的。在任何一场竞技比赛中,战术起着至关重要的作用。正确的战术可以帮助运动员充分发挥自身优势,有效应对对手的挑战,从而取得胜利。

针对性的战术在体育比赛中是较为常见的比赛策略,在小学羽毛球教学中,教师需要适当进行相应的展示引导,让学生可以

有效把握比赛节奏。针对性战术制定不仅包括对自身情况的全面了解,以及比赛中问题发生的解决方法,还需要了解对手的技术特点和比赛风格制定更加有效的战术策略,从而在比赛中占据优势。在传授学生战术布置技巧过程中,教师可以分为两个部分进行讲解。一方面,教师需要传授学生分析对手的技巧和方法。教师可以引导学生观看对手的比赛录像、了解对手的训练情况,引导他们对对手的比赛特点、比赛方式、比赛优劣、技术使用、进攻和防守的方式等进行分析,以此帮助学生更精准地预测对手在比赛中的可能表现;另一方面,在了解对手特点的基础上,教师可以与学生一起制定针对性的战术策略。策略需要包括如何破解对手的进攻、如何利用对手的弱点进行反击等。同时,教师还应根据学生的技术水平和比赛经验引导他们学会调整战术策略,促使他们在比赛中能够灵活应对。例如,对于技术较为熟练的学生,可以鼓励他们采用更加积极主动的进攻策略;而对于经验较为丰富的学生,则可以引导他们更加注重比赛的节奏和对手的心理变化。

(四) 调节比赛心态,确保学生可以稳定发挥

在羽毛球比赛中,小学生的心态调整对于比赛过程把握和技术的发挥具有重要的作用。运动员心理调节的重要性在于它能够帮助运动员在高压的比赛环境中保持冷静和专注,提高竞技表现。在羽毛球比赛中战术的布置和技术的充分发挥虽然对于比赛结果有着重要的影响作用,但是学生的心态是决定比赛成败的关键因素。为了帮助学生在比赛中发挥出最佳水平,教师需要指导学生根据不同的比赛情境进行心态调整。具体来说,当学生在比赛中领先时,很容易因为过度自信而出现松懈或冒险的行为,从而进一步出现失误。因此,教师需要在比赛策略讲解过程中,用实际的比赛案例指导学生在领先时保持冷静,避免因一时的胜利而冲昏头脑。同时,教师可以在日常训练中的模拟比赛或情境训练,让学生体验领先时的心理状态,并学会如何调整自己的心态,保持稳定的发挥;当比赛处于落后状态时,学生很容易产生消极情绪,甚至放弃比赛。此时,教师可以在教学中结合一些成功逆转的比赛案例鼓励学生保持积极的心态,让他们明白落后并不代表失败,只要还有时间就有机会逆转比赛。比如,教师可以利用多媒体分享2024年巴黎奥运会郑思维和黄雅琼获得混双冠军的比赛视频,让学生了解比赛中心态稳定的重要性,以此确保他们在关键时刻能够稳定发挥,取得胜利。最后,教师需要为学生讲解比赛中保持冷静心态的重要性。让他们知道在比赛的关键时刻,如比分胶着、局点或赛点等,需要时刻保持冷静的头脑,做出正确的决策。教师可以通过模拟比赛或情境训练,让学生在关键时刻体验紧张的心理状态,并学会如何调整自己的心态和做出正确的决策。

综上所述,将技术训练和比赛策略融入小学羽毛球教学中对于提升学生的学习积极性、身体素质和运动能力具有重要的作用。通过强化学生心理素质、注重热身训练、强调比赛战术的重要性、调节比赛心态等方式,教师可以帮助学生掌握更全面的比赛策略,促使他们在技术训练的基础上,可以提升羽毛球比赛的水平,取得更好的成绩。

参考文献:

- [1] 罗丹. 聚焦“三力”的小学羽毛球教学探索[J]. 湖南教育(B版), 2025, (02): 65.
- [2] 袁静. 支架式教学模式在小学羽毛球教学中的建构[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6 (03): 140-142.
- [3] 刘锡艳. “学、练、赛、评”小学体育羽毛球教学策略[J]. 家长, 2024, (31): 58-60.
- [4] 邓满想. “玩转羽球”: SPARK理念下小学羽毛球教学的应用策略[J]. 家长, 2024, (28): 58-61.
- [5] 朱约翰. 游戏教学法在小学羽毛球教学中的应用[J]. 新体育, 2024, (08): 80-82.