

毽球运动员体能特征与训练方法研究

毛俊生

(天津体育学院, 天津 301617)

摘要: 毽球运动在我国的普及程度较高,是人们日常运动的重要体育项目,其包含了文化、娱乐以及健身等多个方面,比较受大众的青睐。同时,在进行毽球运动的过程中,运动员的专业体能素质,是进行这项体育运动的关键,也是其取得优异成绩的重要条件。基于此,本文就以毽球运动为例,研究了该项运动的体能特征以及具体开展毽球专项体能训练的策略,以期为促进毽球运动的进一步发展提供重要参考,帮助我国国民科学地应用这项运动进行身体锻炼。

关键词: 毽球; 体能特征; 训练策略

毽球运动的娱乐性比较强,而且所需要的硬件设施较为简单,对外在的条件要求较低。因此,这项运动在我国普及程度较高,而且随着社会的发展,毽球运动呈现多样化和趣味化的发展,也成为人们日常交际的渠道之一。为此,在毽球运动中,参与者的体能情况对该项目的运动质量起着重要的影响作用。通过研究毽球专项体能特征以及训练策略,能够帮助教师更加科学地锻炼学生的身体素质,同时设计有效的教学策略,以更加科学的方式开展毽球教学活动,提升学生的体能。

一、毽球专项体能的特征

相比于其他运动项目,毽球是一项有氧和无氧混合的运动项目,需要运动者在掌握一些运动技巧的同时,能够在运动中表现出持久的耐力。为此,毽球运动者的体能是进行毽球运动的基础。在该项运动中,有很多需要快速反应的动作,需要毽球运动者拥有良好的身体素质,要求他们在身体供氧不足的情况,依然能够保持身体的快速运动。这就需要毽球运动者在体能上既能够保持一定的速度,表现出较强的爆发力,又能够保持良好的耐力和柔韧,反应灵敏。

首先,就爆发力而言,在毽球运动中,运动者需要根据毽球的运动快速做出反应,移动到准确的位置,做出踢、跳、摆、压、急停、转向、扣杀或拦网对方的球等动作,这些动作看似简单,但是其实需要运动者具备较强的下肢以及腰腹力量,在运动中才能完成一些爆发性的动作。因此,运动者身体的力量素质是毽球专项体能的特征之一。其次,毽球运动者身体的速度,不仅包括外在的移位和动作速度,还包括他们的反应速度,通过大脑快速反应向身体发出准确的信号,成功完成对应的动作。因此,在毽球运动中,运动者起跳、移动以及击球的准确性等,都与其身体速度素质相关,是运动者完成这项运动的重要体能。再次,现阶段,毽球运动逐渐变得多样化,运动过程中的形式和花样依然在不断发展。这样,就对毽球运动者的身体耐力提出了较高的要求,一方面,毽球运动者需要在短时间内完成各种相应的动作,并且

在运动中,各种动作之间的间歇时间会逐渐减少,极大地考验着运动者的身体耐力。因此,耐力素质是毽球运动对运动者体能提出的又一要求。最后,与其他运动项目相比,毽球运动者的运动状态不规则,并且运动幅度较大,用力也比较突然。在这样的运动状态下,运动者身体的柔韧性是完成各动作的关键,保持良好的柔韧性,才能调动腰、膝以及踝关节等部位,作出灵敏的动作。柔韧性是毽球运动者体能的重要特点之一,能够在此基础上完成一些快速启动和转换的动作。

二、有效进行毽球专项体能训练的策略

(一) 创新毽球训练方式,强化毽球体能训练教学的趣味性

借助毽球运动开展体能训练,教师需要注重训练方式的多样化和过程的趣味性。相比于文化科目不同,毽球运动需要教师带领学生在户外完成,同时也极大地消耗着学生的体力。对此,在枯燥、强度较大的训练过程中,学生很容易产生疲倦,进而影响他们的运动热情。针对这样的情况,毽球教师需要注重突破传统毽球教学模式的限制,设计充分创意的体能训练方式,注重灵活安排体能训练形式,增强体能训练项目的趣味性,以此帮助学生在轻松、愉快的氛围下达到相应的体能训练量。对此,毽球教师可以将游戏元素融入教学中,一方面放松学生的心态,将他们从紧张的文化科目学习中释放出来,沉浸在毽球游戏的互动和欢乐中。通过这样优化毽球教学活动,教师能够激发学生运动的积极性,有利于他们长时间参与到体能训练中,使训练活动达到较好的效果。

此外,教师还应该注重优化毽球体能训练内容,不再注重将教学活动与最终成绩对齐,而是更多的结合学生实际情况,将心理需求和身体发育融入体能训练中,帮助不同的学生通过毽球运动实现强化身体素质的目的。这样,毽球教师能够帮助学生将毽球运动当成一项长期运动,在学习压力大或者休闲的时候,能够借助毽球来舒缓身心或者消遣时间。通过这样的设计毽球教学内容,教师能够拓展毽球体能训练的范围,引导学生将训练活动扩

展到日常生活中,并且有利于发挥毽球体能训练的作用,对学生的身体成长和心理健康都起到积极的作用。

(二) 落实健康体育,为毽球体能训练教学奠定基础

在体育运动中,学生的自主性是保证教学质量的基础。为此,在开展毽球运动的过程中,教师需要注重引导学生看到毽球运动训练的意义,深刻认识到毽球运动对其身体健康起到的重要作用。对此,毽球教师可以通过毽球专项体能训练的理念,帮助学生在思想上认同毽球运动,只有在思想上看到毽球运动的益处和重要性,才能在课堂上调动学生的自主性,使体能训练课程达到事半功倍的效果。

结合这些教学需求,毽球教师可以借助先进的教学设备,比如多媒体技术,将教学专项体能训练的运动机理、对人体的益处以及毽球运动的一些花式技巧等内容,做成高质量的课件,拿出专门的时间,引导学生全面地认识毽球运动,帮助学生从对毽球片面的认识逐渐向全面、深入认识的方向发展。除此之外,毽球教师还可以借助实际的情况设计有个性的思想引导,将毽球运动的乐趣和魅力展示给学生。总之,借助毽球运动项目训练学生的体能,需要建立在对毽球正确认识的基础上,调动学生参与毽球运动的积极性,才能使训练过程保持轻松和愉快,才能挖掘学生进行毽球专项体能训练的潜能。

(三) 强化毽球教练能力,保证毽球体能训练教学的质量

毽球教师的个人能力是保证训练质量的关键。如果教师在这项运动上存在素质较弱的问题,就会影响学生的训练效果,这一点充分体现了教学中师生之间的关系。为此,在开展毽球专项体能训练的过程中,教师需要全面了解这项运动,一方面需要保证教师的专业技能能够高,另一方面需要毽球教师对整个运动过程有全面、科学的认识,能够保证学生在运动过程中,逐渐强化体能素质,避免造成身体伤害。对此,学校层面可以就毽球教师的专业素养进行定期的考核,并制定相应的奖励机制,督促教师深入研究毽球运动,根据毽球教学需求设计更为科学、有效的毽球运动教案。另外,学校还可以为教师提供专项的培训和学习机会,帮助他们不断提升毽球教学能力,并积极组织校内的体育教师,共同讨论如何安排毽球专项体能训练项目,将其进行规范化和科学化的管理,充分体现学校对该项运动的重视。对此,在开展毽球专项体能训练课程时,学校需要注重强化毽球教师的专业能力,为训练质量提供保障。

(四) 转化毽球师生角色,注重培养学生训练中的主动性

为了进一步提升学生参加毽球体能训练的热情,教师需要注重改革毽球教学的整体氛围,不仅从教学方式和内容上做出调整,还需要在师生关系上做出改变,充分体现毽球教学中的先进理念。为此,结合新课改的教学要求,毽球教师可以在课堂上注重发挥

自己的主导作用,更多地引导学生探索多样化毽球运动的方式。

结合现阶段学生的整体特点,他们有着较强的创新能力,能够想出很多花样游戏。为此,在开展毽球专项体能训练的过程中,教师可以为学生提供设计训练方式的机会。而毽球教师则通过学生提供的活动方案,筛选出能够融入毽球运动技巧的作为体能训练项目,帮助学生借助自己设计的方式完成相应的毽球体能训练。通过这类的教学安排,毽球教师能够使学生获得参与感,进而激发他们进行毽球体能训练的主动性和积极性,提升体能训练的实际效果。

三、结语

综上所述,毽球运动看似简单,实际对运动者的身体素质有着较高的要求。因此,将其作为专项体能训练项目,教师需要深入研究其对身体素质的要求,以此作为体能训练的重要参考,为学生设计相应的体能训练内容。对此,毽球教师需要注重教学方式的多样化,并在思想上强化学生的运动意识,同时提升自身的毽球教学能力,将学生作为毽球专项体能训练活动的主体,为学生设计高质量、科学的体能训练方案,以提升毽球训练课程的质量。

参考文献:

- [1] 毛学娇. 毽球专项体能的特征及训练策略 [J]. 当代体育科技, 2019, 009 (020): 193, 195.
- [2] 李玉双. 我国优秀男子毽球运动员体能结构特征的研究 [D]. 天津体育学院, 2019.
- [3] 彭军, 高浩光. 广东省高校毽球运动队训练模式研究 [J]. 文体用品与科技, 2021 (19): 3.
- [4] 张琼. 新媒体时代背景下毽球教学模式的改革与创新 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (11): 2.
- [5] 杨珊, 郑越. 西北民族大学毽球运动的开展现状及对策研究 [J]. 文体用品与科技, 2021 (17): 2.
- [6] 彭律成. 高职院校毽球运动教学实践与探索 [J]. 产业与科技论坛, 2021, 20 (18): 2.
- [7] 蔡德亮. 毽球运动培育大学生核心价值观的实践分析 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (30): 3.
- [8] 董泽汾. 山西省高校体育院系开展毽球课的可行性研究 [J]. 太原大学学报, 2022 (2).
- [9] 郭赤环. 浅谈高校体育课程新趋势下的毽球教学 [J]. 当代体育, 2021 (31): 0039.
- [10] 常宝芳, 韩华, 宋丽维. 毽球运动在济宁市高校的推广策略和发展模式 [J]. 体育科技文献通报, 2019, 27 (4): 3.