

思政教育背景下青少年羽毛球专项体能训练研究

黄宇¹ 王大伟² 王英丽²

1 广东科学技术职业学院 体育健康学院, 中国·广东 珠海 519090; 2 沂水县实验中学, 中国·山东 沂水县 276400

【摘要】良好的体能素质在重大的比赛中往往占较大优势,我国羽毛球运动员向来以优秀体能素质享誉国际,在以往的重大比赛中常因良好的体能素质占据一定的优势。为了保持中国羽毛球运动的长盛不衰,必须从青少年运动员抓起。青少年运动员是我国竞技体育的主要后备力量,而专项体能训练是提高运动成绩的重要保障,使我们在国际大赛中能够有充足的体力保证技、战水平的发挥。

【关键词】青少年运动员;羽毛球;专项体能训练

【基金项目】项目来源:广东科学技术职业学院教育教学研究和实践项目《优秀传统文化融入体育专业课程思政的路径研究》阶段性成果。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

珠海市金湾区40名青少年羽毛球专项运动员。男20名、女20名,年龄阶段为17-22岁之间。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法。通过互联网、学校图书馆、期刊、学术报告、论文等来收集有关资料,然后对资料和数据进行整理分析,为本文提供论文前期基础。

1.2.2 教学实验法。对金湾区40名青少年羽毛球专项学生进行专项体能训练。把40名青少年羽毛球运动员分成实验班、对照班,然后对实验班进行为期三个月的专项训练,并进行成果验收,通过采集实验班和对照班三个月的体能训练前后数据,并进行对比分析。

1.2.3 实地考察法。广东省珠海市金湾区进行实地考察,结合实际获取论文相关资料。

2 结果与分析

良好的体能素质是运动员取得良好的竞赛成绩的基础保障,如果一名运动员不具备良好的体能素质,就难以在比赛中发挥良好的技战术水平,所以体能训练是当今羽毛球运动员提高竞赛成绩的关键。青少年羽毛球专项体能练习是羽毛球运动训练中的重要组成部分,只有系统接受过羽毛球专项体能练习如力量、耐力、柔韧、灵敏及协调等运动素质的运动员才能够具备更好的羽毛球技战术水平。

2.1 专项体能训练的生理特点

运动员的身体发育是提高运动员运动训练水平的基础。青少年时期是运动员身体生长发育的重要时期,运动训练过程中需遵循青少年的生长发育规律,才能够科学的提高青少年的运动训练水平。因此,对青少年羽毛球专项运动员进行体能训练时,教练员必须遵循训练青少年运动员的心理生理发育的阶段性规律,进行科学训练,以求事半功倍达到最佳训练效果。

2.2 专项耐力、速度素质训练

耐力素质是指机体在一定时间内保持特定强度负荷或动作质量的能力。青少年耐力发展是随着年龄的增长而逐渐提高的。受羽毛球运动项目特点影响,羽毛球运动中的耐力素质主要是速度耐力,而青少年羽毛球运动员体能训练的耐力素质受供能系统机能影响。羽毛球项目的速度素质训练主要包括:折返跑、冲刺跑等练习,对机体无氧供能能力要求较高。

表1 三个月训练耐力、速度对照统计

组别	200米	400米	1500米	3000米
对照班	26.2±1.5	60±2.2	331±15.6	702±24.5
实验班	25.6±1.3	59±2.5	320±10.6	688±14.5
P值	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

从表1可以看出,经过为期三个月的专项训练后,运动员的专项耐力素质、专项速度素质水平都明显高于训练前, $P < 0.05$,

表示有显著性差异。实验结果表明,对青少年羽毛球专项运动员进行专项耐力、速度素质训练,其训练效果明显优于普通训练方法。

2.3 专项力量素质训练

青少年时期的骨骼发育处于旺盛阶段,该阶段骨组织中的水分和胶质较多,钙质等无机物较少,骨密质较薄,所以弹性和韧性很好,容易弯曲变形,但不容易骨折。所以在选择力量素质训练方法时,应根据运动员的身体发育条件选择不同的训练方式进行力量素质练习,只有科学进行力量素质练习,才能够达到专项力量素质练习的目标。

2.4 专项柔韧素质训练

柔韧素质是指人体各个关节的活动幅度以及肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。柔韧素质的不仅收到关节结构的影响,也受到神经系统的支配的影响,神经系统支配骨骼肌的机能状态对关节活动幅度的影响也不容忽视。柔韧性素质练习主要是指利用骨骼肌的物理特性,沿肌纤维方向是骨骼肌起止点相互远离的伸展性练习,如肩关节、腕关节、膝关节、髋关节、踝关节、腰椎关节等部位的韧带伸张练习。

2.5 专项灵敏素质训练

灵敏素质是指人体在各种突然变化的条件下,能够迅速、准确、协调、灵活地完成动作的能力,是人各种运动技能和身体素质在运动中的综合表现。青少年儿童阶段具有较优越的发展神经系统的条件,如7-12岁的儿童具有良好的反应能力、6-12岁的儿童节奏感较好、7-11岁的儿童具有良好的空间定向能力等,特定的阶段对专项灵敏素质训练效果具有特定意义。

3 结论与建议

结论:良好的体能素质是青少年羽毛球运动员进行技、战术训练和取得优异比赛成绩的基础。因此教练员有目的地对运动员进行体能训练,可以为青少年羽毛球专项运动员提高专项技术提供有力的基础保障,也有利于青少年羽毛球运动员坚强意志品质的培养、敏捷思维的锻炼,对提高青少年羽毛球运动员的身心健康都有积极的促进作用。

建议:作为国际羽毛球大国,我国历年的羽毛球竞赛成绩一直名列前茅,为使中国青少年羽毛球运动员能充分发挥羽毛球技战术优势,我们应进一步强化青少年羽毛球专项体能训练理论、方法研究,提高青少年羽毛球运动员各项体能素质,同时降低伤病率,尽量延长运动员的运动寿命,真正实现我国羽毛球事业的“健康可持续发展”;同时进一步加强青少年儿童的思政教育,使坚定信念,并刻苦训练,从而不断提高羽毛球专项运动员的运动竞技水平。

参考文献:

[1]张英波.现代体能训练方法[M].北京:北京体育大学出版社,2006.

[2]吴东明,王健.体能训练学[M]北京:高等教育出版社,2005.

作者简介:黄宇(1990.04-),男,本科学历,助教,研究方向:体育教育。