

灵敏素质在羽毛球训练中的重要性研究

李佳钰 杜鑫^{通讯作者}

(贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳 550025)

摘要: 羽毛球运动当中对于灵敏素质的要求是极高的, 在运动员进行比赛或者训练时需要不断地进行急停急起、变向、俯身、蹬起以及各种加速运动。因此在羽毛球运动中对于羽毛球的灵敏素质训练是极其重要的, 灵敏素质的发展对运动员的身体素质的提高以及反应速度和身体协调等各方面有着非常显著的作用。因此本文针对一些灵敏素质的手段对灵敏素质的重要性进行研究, 力图使教练在训练中多加意识到灵敏素质的重要性及加强这方面的训练。

关键词: 灵敏素质; 羽毛球; 训练身体素质

羽毛球是一项复杂的且也是一项综合性很强的项目, 到2023年以来, 中国的羽毛球也在飞速的发展, 从李永波、林丹、傅海峰等人到现在的郑思维、王懿律、黄雅琼、黄东萍等人来说, 中国的羽毛球发展水平是相当不错的, 在各个项目都有特别突出的人物, 而对于羽毛球来说, 他们在日常训练当中对于灵敏素质的训练是非常多的, 在羽毛球的比赛当中是很激烈的, 羽毛球的球速也高达400km/h的球速(出手瞬间的瞬时速度)。伴随着羽毛球日益迅速的发展, 各区域场馆建设相应的设施、场地也越来越完备, 各区域青少年教练也在逐渐专业化, 青少年儿童是国家后备人才的希望, 因此灵敏素质对于运动员的反应以及判断都是极为重要的, 因而对于身体素质的灵活性要求很高, 发展灵敏素质对于羽毛球运动员来说是必不可缺的。

一、羽毛球基本特征同灵敏素质之间的关系

(一) 灵敏素质在羽毛球运动中的定义

灵敏素质是指迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。灵敏素质是快速准确地改变运动方向的能力, 这也是灵敏素质的经典定义。灵敏素质的外部显性特征通常表现为在大脑皮层突然转换的情况下, 运动员接受外部刺激, 快速调整运动方向, 并对比赛中的突变做出反应。灵敏素质是快速学习和改变行为的能力。这个定义是从心理学的角度作出的。在研究开始时, 科学家强调了一个人快速学习和掌握新技能的能力, 并强调了运动员在运动训练中学习新技能的速度。然后, 心理学家将外部刺激视为敏感品质的先决条件, 即受试者能够对外部变化产生的刺激做出快速反应。为了适应比赛中的突然变化, 运动员们迅速做出动作变化(葛春林, 陈忠和, 1997)。作者赵西堂(2013)关于灵敏素质的定义: 运动员处于特定的运动情境中, 感受外部刺激根据场上变化, 迅速做出判断改变方向与变换动作的能力。一般灵敏素质是特殊灵敏素质的基础。特殊灵敏素质是指羽毛球在特殊运动中快速、准确、协调地进行各种动作的能力。这是多年来反复练习特殊羽毛球技巧和提高特殊技能的结果。因此灵敏素质在羽毛球运动中泛指运动员对于球场上所面临的对于各种球的处理和对于自身身体协调、反应速度一种概况, 它对于羽毛球运动员来说需要运用自身的灵敏素质去处理场上所遇到的各种情况及时地调整自身的身体形态和对于球场空间的判断和灵活运用, 这样才能更好地适应变化较快的运动场上的环境。

(二) 羽毛球运动基本特征同灵敏素质的关系

羽毛球的训练通常都会包含力量、协调、柔韧等练习, 而最基本的在羽毛球运动当中的接发球、发球、杀球、吊球、转身、反手接球等都是羽毛球最基本的特征, 这些项目对于灵敏素质的

要求是极高的, 例如: 在反手击球当中, 运动员需要转体、跨步、判断球的位置、把控力量等都是需要灵敏素质作为支撑。灵敏的训练需要贯穿整个羽毛球的训练过程, 只有当自己的灵敏素质提高了才能更好地发展自身的实力, 灵活运用有限的场地和对球的稳定控制, 保障自身战术的运用, 有利于迅速的将各项技术结合运用, 使自己在赛场上更加主动, 让自己对于比赛的把控更加有力。灵敏素质的训练与羽毛球运动员有着非常密切的联系。

二、灵敏素质训练基本概述

(一) 基本生物学原理

灵敏素质在高水平的羽毛球运动比赛当中发挥的是一名运动员整个人综合素质的重要表现之一。灵敏素质受一系列因素的影响, 如大脑皮层、运动技能的数量、技能水平等。大脑皮层的灵活性程度意味着大脑皮层的兴奋和抑制是快速而灵活的。对于运动员来说, 不断地进行灵敏素质练习可以提高大脑皮层的兴奋性。而在一次训练开始前, 先进行灵敏素质的练习可以让运动员充满活力, 大脑皮层处于兴奋状态, 以便获得更高水平的训练, 这对灵敏素质的训练非常有帮助。

(二) 灵敏素质训练的基本内容

灵敏素质的训练在羽毛球的运动训练中占据了绝大部分训练, 因为它所涵盖的内容包含《运动训练学》当中的五大核心要素, 而在训练当中通常是将灵敏素质划分成一般和专项的灵敏素质, 针对羽毛球训练来说, 更多专项训练有利于更好地提高运动员的速度爆发和灵敏发展, 这些专项的练习是运动员核心身体素质不断提高和有效发展的一个桥梁, 也是最为关键的基本条件。灵敏素质对于越高水平的运动员来说其关键性越强, 它决定着运动员的比赛表现。在训练当中, 各个训练项目不随机且具有针对性, 对于每个模式与每个动作的结构特点相结合, 以确保灵敏素质训练的压力, 提高训练效率, 羽毛球灵敏素质训练使用多球的训练方式改变了运动员训练能力的方式, 采用羽毛球多球训练让运动员知道每一个信号, 这种信号组合将改变运动员在运动过程中的训练, 提高运动员的身体素质, 让运动员在潜移默化中不断完善和发展自身的各项运动能力。

三、灵敏素质训练的主要目的

(一) 提高耐力素质

耐力对于羽毛球来说也是非常重要的, 日常训练当中我们经常使用多球的方式让运动员进行练习, 以一个点打多个点, 或者进行多球的跑动接球练习, 在训练中也常采用无球徒手摸线步伐练习, 这些对于运动的步伐和耐力素质的提高起着关键性的作用, 在潜移默化当中提高运动员的耐力素质。在羽毛球的高水平

比赛中对抗非常的激烈,无论是对于单打还是双打,对于体力的要求是极高的,在羽毛球双打当中最高回合可以击打羽毛球高达一百多次,在比赛中运动员是不断的需要进行来回的跑动进行击球,当运动员体力不支时对于回球质量、角度等都会大大降低,因此耐力素质对于羽毛球来说也是相当重要的。

(二) 提升力量速度

羽毛球的专项力量训练当中也经常融入深蹲接球、负重深蹲接球以及波比跳之类的力量练习。在羽毛球比赛当中会出现起跳杀球、平抽、抽球等技术动作,这些动作不仅需要大跨步还需要手上的力量,对于腿部和手上力量要求都是非常高的,这些技术动作的前提都需要力量速度作为支撑,只有当力量和速度结合在一起才能使得对于球速的把控和对于回球质量的提高才能有显著的提升,况且在灵敏素质的训练当中也包含力量速度的训练,因此对于提升力量速度也是训练的关键之一。

(三) 增强身体协调

羽毛球训练中经常在热身的时候或者对于身体素质的练习时经常使用开合小碎步、侧并步移动、并步转移、左右侧垫步、转髋跳等等灵敏性练习来提高身体的协调能力。当运动员在进行比赛或者训练时,经常会出现急停急起、转身、俯身、跨步等等,这些运动当中对于身体的协调性要求很高,只有当身体维持到高度平衡(协调)时,身体的重心和对于运动员击球之后的回位才会起到很明显的提升,灵敏素质的专项训练当中,对于协调的练习也是一个关键,不断提高运动员的身体协调能力,才能帮助运动员更好的稳定自己对于击球方向和落点的控制。

(四) 改善身体柔韧

身体的柔韧性对于羽毛球运动员来说,对于肩关节柔韧以及腕关节柔韧和膝关节等的柔韧性还是需要加强锻炼的,人体的肌肉跟弹力带一样是具有收缩性的,也正是因为他们的收缩使得我们的各个关键得到延伸,在训练或者比赛中,运动员对于腕关节、肩关节和其他各个关键都用得非常多,在我们训练的时候应该要注意对柔韧的专门性训练,这可以极大的降低运动员在运动时的运动损伤,减少运动伤病,提高运动员的机能水平和技能水平,延迟运动寿命,提高运动员的灵敏素质,使得运动员在比赛中对于球的处理方式更加完善和更加合理。灵敏素质的训练也可以明显改善运动员的身体柔韧,但是它需要着重于对于身体柔韧的专项训练。

四、灵敏素质训练的意义

(一) 灵敏素质是在运动员进行比赛时可以更好地协调身体发挥各种素质能力,它也是让运动员提高技术动作的高质量完成以及在比赛当中为运动员创造良好的运动成绩的一个重要条件。

(二) 灵敏素质能够的提高可以使运动员在比赛或者训练当中能够更好地控制自己的运动器官,对羽毛球的控制和击打更加准确,对于动作更加熟练,高质量地完成每一项基本技术动作。

(三) 灵敏素质的发展能够使运动员在比赛中灵活、巧妙地克制对手的发挥,展现出自身的优势,让对手在比赛当中没办法发挥自己的全部实力,帮助自己取得比赛的最终胜利。

(四) 灵敏素质在运动训练中对于运动去学习以及不断提高和掌控一项新的技术是非常重要的基本条件。在人体的中枢神经系统中,灵敏素质的训练会使系统建立各种各样的条件反射。“量变一定会产生质变”,当每个单一的动作经过无数次的练习之后

我们的肌肉会形成记忆,我们的中枢神经系统也会形成条件反射,因而越到后期对于动作的要求也将细化,对于大脑皮层的兴奋控制和协调也很变得精准,对于肌肉的控制力也相应变强。

(五) 青少年羽毛球运动员在运动能力及体能开发方面处于高水准的上升期,这对培养出高水平的运动员具有重要的意义。当前羽毛球竞技运动发展的潮流是“快速、准确、猛烈”,强调迅速主动反应来克敌制胜,这样,对于运动员的灵敏度来说,要求是非常高的。

灵敏素质的提高可以更好地帮助运动掌握新的技术能力、提高运动能力和比赛表现力。灵敏素质的不断发展对于运动员的心理素质的提高也是有显著性的,例如:在比赛当中运动员灵敏素质的高低可以影响运动员对于羽毛球的控制,减少自身的失误,从而提高运动员的自信心,提高运动员的表现能力,使得在比赛的把控程度更好,对于自身的应变能力调整得更加快速,为比赛的胜利取得先机。

五、结语

羽毛球的发展离不开对于灵敏素质的练习,而灵敏素质不是单独存在的,它是一个集柔韧、灵敏、协调、力量、耐力这五个点为一体的综合性练习,在羽毛球的灵敏素质训练当中很多内容都会包含这五个内容在里面,只是在羽毛球运动中对于这方面是极为重要的,灵敏素质的发展能不断提高运动员的技能水平,提高运动员运动成绩和增强运动员的自信心,因此在训练当中教练员或者教师在训练中一定要针对专项进行必要的针对性训练,制定合理的训练方案和训练内容,为运动员提供更好、更高质量的训练计划。

参考文献:

- [1] 田麦久,刘大庆.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2012:176.
- [2] 许永刚.对篮球运动员灵活性与灵敏性研究的综述[J].广州体育学院学报,1994(3):32-36.
- [3] 葛春林,陈忠和.排球专项灵敏素质的研究现状及训练方法[J].上海体育学院学报,1997(5):46-50.
- [4] 赵西堂,葛春林,孙平.试论运动灵敏性的概念及其分类[J].武汉体育学院学报,2012,46(08):92-95.
- [5] 王劲皓.变换组合训练对少儿羽毛球运动员灵敏素质影响的实验研究[D].吉林体育学院,2022.
- [6] 刘京儒.羽毛球运动员灵敏素质训练的内容和方法[J].当代体育科技,2019,9(24):57-58.
- [7] 田麦久,刘大庆.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2012.
- [8] 赵西堂,张玉宝,葛春林.运动灵敏素质理论与方法研究进展[J].首都体育学院学报,2015,27(03):249-256.
- [9] 赵西堂,李晓琨,葛春林.运动灵敏素质影响因素研究进展[J].体育学刊,2014,21(04):118.
- [10] 任雯歆.不同训练方法对青少年羽毛球运动员灵敏性的影响研究[J].青少年体育,2019(12):74-75.

通讯作者:杜鑫,男,硕士,贵州民族大学,研究方向:体育教育运动训练。