

弹力带抗阻训练对羽毛球速度素质的影响

杜鑫 李佳钰^{通讯作者}

(贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳 550025)

摘要: 本研究主要通过文献资料法、逻辑分析法从弹力带抗阻训练、羽毛球专项速度素质方向出发, 对抗阻训练和弹力带抗阻训练进行部分研究以及对于训练的速度素质发展进行概述, 总结当下国内外对于弹力带的使用主要运用于哪些方面和弹力带对羽毛球训练的发展影响。

关键词: 弹力带; 抗阻训练; 羽毛球; 速度素质

一、研究背景

国务院办公厅下发的《国务院办公厅关于加强学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》明确提出, 高校要把体育纳入人才培养计划, 学生体质健康要达标, 我们要取得体育教育专业毕业证书, 在高校开设体育必修课和选修课, 全面开展体育教学, 提高学生专项体育素质, 并提出共同努力的工作原则之一, 互动教育, 深化体育融合, 确保学生纵向和横向进入专业运动队和专业运动俱乐部, 为学生全面健康成长创造动力。

羽毛球作为一项隔网对抗性运动, 要求运动员在场提高注意力、快速反应和机动性。在战术顺序上, 我领先进攻, 迅速建立进攻能力, 然后再上网。此外, 近年来, 由于比赛规则的变化和科学技术的发展, 球的速度变化迅速, 比赛的节奏逐渐加快, 进攻动作频繁, 速度已成为制胜的核心。

二、研究意义

(一) 理论意义

弹力带作为一种抗阻训练, 由最初的抗阻康复训练慢慢地融入人们的生活, 这里通过将弹力带带入羽毛球的专项训练当中, 通过弹力带的多种训练方法, 来不断提高羽毛球专项身体素质, 也让羽毛球的专项训练提供一种、便捷有效的训练方式, 使训练多元化。

(二) 实践意义

随着训练和器械结合, 以弹力带的抗阻训练, 将持续改进羽毛球的训练效果。器械健身具有其局限性, 但是弹力带的渐进式抗阻能够有效使身体各部分肌肉参与进来, 不但可以训练小肌肉群, 还能更好地提高大肌肉群的训练。在训练中还能防止疲劳之后运动员所对力量不适应时造成的运动损伤, 对于运动损伤的预防, 减少运动损伤。

三、抗阻训练

(一) 抗阻训练相关研究

在体育领域在许多运动项目中, 运动员都开始努力提高速度, 尤其是在技术型运动中, 如羽毛球, 它们都说“坚不可摧, 只快不坏”。能力越快越好, 就能够在竞争中占据更大的优势, 这也吸引了许多提高速度的专家的研究。设计适当的训练内容和方法, 提高运动速度。

20世纪60年代, 人们对抗性训练的研究只是作为一种康复和教育手段来帮助肌肉神经和骨骼肌缺陷患者。郭化恩在实验研究抗阻力训练, 表明有能力定期进行体内氧转移阻力训练, 既有利于缺氧, 又有利于机体肌肉耐力。程宙明研究了学生的运动适应机制, 表明参加阻力训练的学生背部、腹部、腿部和弹性力量

均有显著提高, 这是体育运动的重要目标之一, 旨在提高专项肌肉素质和身体素质。

综上所述, 在训练方面多采用实验方式进行, 但是并没有看出对于有着系统的练习和对于阻力训练的深入研究, 在对于各个部位训练当中, 训练方式还是相对单一。但是阻力训练的确是训练的必要手段, 对于训练的提升必须采用的方法。

(二) 弹力带抗阻训练

弹力带抗阻训练在目前环境背景下对于体育康复的前景以及趋势发展得越来越好, 对于多功能且便于携带的弹力带相对于传统的哑铃、杠铃训练方便许多, 为人们提供了诸多的便利, 因此弹力带也在逐渐引入训练当中成为训练的一种手段。

(Agopyan 等人, 2018) 的目的是建立 8 周 Thera-Band 训练方案对年轻女排运动员扣球速度、反跳高度、峰值功率和上肢表现速度发展的影响。(Banitalebi 等人, 2020 年) 的主要贡献是研究弹力带阻力训练(EBRT)对 OSO 综合征患者的肌肉质量(MQ)、血清骨肉减少性肥胖(OSO)生物标记物、骨密度和功能状况的影响。(Mubarak, 2021) 旨在确定阻力带和阶梯练习在五人制比赛中提高跑步速度的效果, 并找出哪些练习更有效。

(Song 等人, 2021) 研究了基于细粒度图像分类和老年人家庭有氧运动康复的实时水质预测模型。表明阻力训练对肌肉力量、身体表现和身体成分的影响方面存在知识差距。

黄劲松在“弹力带抗阻训练”研究中进行阻力训练有效地促进了神经肌肉系统的变化, 与传统的阻力训练具有相同的特点, 但也具有独特的训练效果和模式。李嘉欣在研究结果中表明: 与传统训练方法相比, 松紧带训练法有助于培养儿童艺术体操爱好者的身体素质。与常规训练相比, 它显著提高了下肢力量的速度和质量。陈森在实验中表明弹力带抗阻冲刺训练对高中篮球运动员位移速度提升效果显著。

综上所述: 弹力带在医学方面以及体育训练当中都是极具影响力和有着显著提升力量、速度效果的。弹力带抗阻训练目前在国外的使用也是非常的常见, 而弹力带的训练也逐渐的从医学方面的使用慢慢地扩大到各类运动方向中去, 国外对于弹力带的使用更加广泛和具体, 但是对于国内来, 也在康复治疗方面比较常用, 但是对于体育运动方面对于弹力带的使用较少。通过文献表明在训练当中弹力带抗阻训练对于人体的肌肉力量的帮助是有显著作用的, 可以引入训练当中。

四、羽毛球专项速度素质

速度素质是运动员在运动中快速移动的能力, 通常表示为反应速度, 移动速度, 移动速度和移动速度。而对于羽毛

球专项速度素质训练的相关研究有很多,包括对于速度素质的解析,对于如何提高速度素质的相关文献也不断增多,说明我国的羽毛球发展在不断地完善也融入了弹力带在日常的训练之中。

王梓晨在文中提到在比赛当中要想跑得快,你需要通过速度,专项速度的训练能够不断提高你的速度素质且基于一般速度之上。许丹丹在文中指出,速度是完成许多技战术活动的关键,羽毛球不仅需要足够的速度质量,还需要在比赛中保持这种速度。刘秋研究结果显示在大负荷训练和高强度比赛中,速度专项素质高,可以更好保证运动员的安全和保障。成路通文中提到,为了有效地完成比赛中的技术动作,赢得比赛的最终胜利,运动员必须清醒地认识到速度灵活性的重要性。刘志政说到速度素质是运动员快速移动的能力,这是身体自身在快速完成快速移动时,在生活中遇到某些刺激的能力。速度素质是身体的基本素质,它在很大程度上决定着运动员的表现。

综上所述,多数学者对专项速度分为了运动速度、速度素质和反应速度。然而,羽毛球场上的速度不会简单地表现在这三个方面,如场上节奏变化的速度、动作的连续性、节奏变化的速度、速度能力与速度的相关性,而不会孤立地表现出来。它是速度、素质和耐力相互结合,为了保持或发展速度耐力,速度与力量素质相结合,移动速度与灵敏素质相结合。

五、羽毛球速度素质的训练手段

卢海峰将传统的专项运动训练、下肢爆发力指数和短距离快速运动表现指数进行比较,效果明显化,证明弹力带训练在提高羽毛球专项速度方面不同于传统速度训练。郝晓娜在功能性训练中引入弹力带充分证明了功能性体能训练加入弹力带之后可以提高羽毛球的速度素质。王乐用下肢力量训练对提高羽毛球特快运动员的素质是有效的。罗巧采用主力训练法将羽毛球速度运用到高质量运动中表明核心训练有助于保持躯干在运动过程中的稳定性,加快其运动速度。刘海洋采用弹力带训练的方法,表明弹力带训练方法显著提高了羽毛球的专项速度和动作,与综合素质训练相比,弹力带训练中运动速度变化明显。

结合前人的文献资料,学者们对于弹力带的研究也比较丰富,也提供了诸多训练方法。但是对于羽毛球速度素质训练应首先掌握羽毛球的专项速度和项目的速度要求,然后在此充分掌握的基础上制定羽毛球速度专项素质训练方案。羽毛球训练质量的提高速度和训练手段的多样性是基于根据羽毛球特点设计的相对合理的训练内容。

六、结语

弹力带从最初在医疗方面的使用逐渐的转变到运动医疗再融入到运动训练的过程当中,经历了诸多时期,对于弹力带的使用,国内没有成套的训练动作,对于弹力带的使用,在运动方面还是相当欠缺使用方式方法的。弹力带渐进式阻力对于我们的训练能够起到很好的负荷以及对于身体各部位小肌肉群和关键起到很好的固定和提升稳定性的关键性作用。当然弹力带的融入训练不能替代传统的力量训练,二者之间的融合才能更好的为羽毛球运动员提供更加强大原动力,为我们的运动员在比赛当中取得更好的运动成绩,力量的不断提高,同时要加强速度力量的练习,提高自身的灵活性和身体的协调性。

参考文献:

- [1] 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[Z]. 国办发(2016) 27.
- [2] 田麦久主编;刘建和编.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000..
- [3] 刘柳.弹力带训练的基本原理和体能训练基础——评《弹力带组合训练》[J].当代教育科学,2015(13):66.
- [4] 孙奇.用弹力带练上肢力量(下)[J].羽毛球,2021(07):104-107.
- [5] 郭化恩.抗阻训练对普通男性大学生体质健康的影响研究[D].导师:王会刚.山东体育学院,2021.
- [6] 程宙明.抗阻和有氧训练对大学生最大摄氧量的影响及其运动适应机制的研究[D].华东师范大学,2017.
- [7] 弹力带抗阻训练对高校羽毛球专选班学生专项速度素质的影响[D].成都体育学院,2021.
- [8] 李嘉欣.弹力带训练对少儿艺术体操运动员弹跳力影响的实验研究[D].广州体育学院,2021.
- [9] 陈森.弹力带抗阻冲刺训练对提高高中篮球运动员位移速度的影响研究[D].内蒙古师范大学,2021.
- [10] 王梓晨.少年男子羽毛球运动员专项速度训练优化设计与实验研究[D].首都体育学院,2021.
- [11] 许丹丹.高强度间歇训练对北京体育大学羽毛球队男子运动员速度耐力的影响[D].北京体育大学,2020.
- [12] 刘秋.羽毛球运动中专项速度浅析[J].教育教学论坛,2018(28):95-96.
- [13] 成路通.速度素质训练对运城学院网球专修学生底线移动能力影响的研究[D].山西师范大学,2018.
- [14] 刘志政.浅谈羽毛球运动对身体素质的影响[J].当代体育科技,2019,9(13):14-16.
- [15] 卢海峰.绳梯训练对高校羽毛球普修课学生专项移动速度能力的影响研究[D].天津体育学院,2020.
- [16] 郝晓娜.功能性体能训练对青少年羽毛球运动员速度素质影响的实验研究[D].河北师范大学,2018.
- [17] 王乐.上海市体育运动学校青少年男子羽毛球运动员下肢力量训练对专项速度素质的影响[D].上海体育学院,2013.
- [18] 罗巧.核心力量训练对羽毛球力量、速度素质及杀球技术影响的研究[D].北京体育大学,2015.
- [19] 李恒志,李春雷.弹力带抗阻跑激活对国家羽毛球运动员灵敏性的影响[J].当代体育科技,2021,11(27):4.
- [20] 张展望,谢昌雄.抗阻训练法对中学田径队运动员速度素质的影响研究[J].青少年体育,2019(4):2.
- [21] 张学良.增强式训练对大学生身体素质发展的实证研究[J].浙江体育科学,2021,43(3):7.
- [22] 单宝胜.弹力带抗阻训练在体育力量训练中的应用[J].课堂内外:教师版(中等教育),2020.

通讯作者:李佳钰,女,硕士,贵州民族大学,研究方向:体育教学。