

# 羽毛球步法训练方式与发展趋势研究

肖均<sup>1</sup> 高春刚<sup>2</sup>

(云南师范大学体育学院 650500)

**摘要:**羽毛球步法是羽毛球技战术的重要组成部分,是羽毛球运动的重要基础,目前,世界羽毛球步法训练突出速度、机动、灵活的特点,步法的好坏直接决定羽毛球运动员的战术应用能力。本文采用文献资料法,对羽毛球步法训练的现状及其未来的发展趋势进行研究,为羽毛球教学与运动训练提供理论的参考。目前羽毛球的训练手段多种多样,步法的训练更是种类繁多,在这种情况下就需要对羽毛球步法的训练手段进行归纳和总结,以便于更好地为实践服务。

**关键词:**羽毛球;步法训练;手段;发展趋势

目前,羽毛球运动在世界上日益流行,因其上手难度小,老少皆宜,并且具有良好的健身效果,受到越来越多人的欢迎。随着信息技术的发展,尤其是随着各国对羽毛球运动的重视,以及信息的更加公开透明化,运动员之间的技能训练差距越来越不明显。在此情况下,就需要根据羽毛球的竞技特征,不断改善和创新训练方法、提高训练水平,从而逐渐提高运动员的竞技能力。在训练差距不明显的前提下,利用创新多训练方法成为一种选择,不仅新颖而且高效。羽毛球步法的训练趋向多元化,如:技术训练手段的创新、体能训练的科学化、现代化辅助训练等的。

## 1. 羽毛球的步法及训练手段

### 1.1 羽毛球的步法

在羽毛球基础教学中,在步法方面有跳步、交叉步、垫步、跨步、并步、蹬步等,这些步法构成了羽毛球运动员在场上比赛时的移动步法。除了这些基本步法外,羽毛球移动步法还包括有两侧步法、上网步法、前后场步法、后退步法等。其中上网步法又包括:跨步与蹬跳步上网、前交叉与后交叉加蹬跨步上网和反手上网;两侧移动步法包括:左侧移动步法、左侧跳步步法、右侧移动步法、右侧跳步步法;后退步法包括:反手后退步法、正手后退步法和头顶后退步法。羽毛球步法是羽毛球技术的重要组成部分,只有掌握好羽毛球步法才能打好羽毛球比赛。

### 1.2 羽毛球步法训练手段

羽毛球步法训练手段包括多种类型,根据训练种类的不同大致可分为:技术训练类、身体素质训练类、现代化辅助训练类、创新训练类等。传统羽毛球步法训练也有训练内容、训练方法、训练手段等,这些是羽毛球步法训练的基础。在进行羽毛球步法训练手段及发展趋势研究时,是在传统的羽毛球步法训练的基础上进行的,传统的、有效的训练手段加以保留和创新;陈旧的、效果不明显的训练手段加以剔除,使羽毛球的步法训练在未来长时间且有效持续发展。

## 2. 羽毛球步法训练手段现状

### 2.1 步法技术训练类

目前,传统的羽毛球步法技术训练有训练形式单一、步法技术与手法技术相分离、训练重点不突出、训练计划不合理等问题,导致学生及运动员学习的训练效果不佳。因此,就要对传统的训练方法加以改善和创新,在传统训练手段的基础上向多种训练手段并存的方向发展。目前,技术训练类手段有很多,主要包括:多球训练、被动步法训练、半场训练和以多打少训练等。多球训练是指训练运动员运用多个羽毛球进行步法和技术的练习的训练方法。多球训练手段可以培养运动员的体育意志,强化实战训练,提高步法能力和击球技术水平。多球训练是目前世界较为流行的一种羽毛球训练方法,在国家队和世界优秀运动员中普遍使用。被动步法训练是在羽毛球比赛的某些情况下,常见的是失去重心、节奏紊乱的情况下进行的被动接球练习,训练下肢反应与肌肉控制能力,它与多球练习相辅,在实战中会有出其不意的效果,提高运动员的自信心和意志水平。半场训练手段是将比赛或实战中经常出现的有规律的球在

训练中反复进行练习的一种步法的基本训练,这种训练可以提高运动员对对手击来的羽毛球的预判能力,提高比赛节奏感。以多打少训练手段是指采用以多打少的方式进行训练,是一种强化型的训练手段。一方人数的增加必然会使比赛更加激烈,这样人少的一方会通过增加步数移动来补偿人数的缺失,对于运动员步法的训练具有重要作用。

### 2.2 现代化辅助训练类

在进行羽毛球技能传授时如果只采用传统的讲解与示范法会出现很多的局限性,在训练中容易出现步法掌握不到位、不准确和理解不充分的现象,会出现不良的训练效果。通过视频模仿、网络学习和多媒体辅助(如剪辑)等。可以完整的再现动作,对复杂技术,可以进行重放、慢放,仔细分析每个技术动作并对运动员在步法细节上出现的问题进行改善,通过模仿、学习、内化为自己的技术,在技术层面上可以让羽毛球运动员明确自身存在的问题与不足,以便于教练员及时进行纠正,此外在体能训练方面,采用现代的高科技设备可以随时检测运动员的身体状态,比如对运动员的心率、最大摄氧量、心肺功能等方面进行检测,以便于更好地监控运动员的训练状态。

### 3. 羽毛球步法训练手段的未来发展趋势

在《高校羽毛球训练探究》中指出,“丰富训练内容和训练方法,有条件地做到梯级和个性训练在羽毛球的学习过程当中,教练员应该采用多元化的教学手段和方法,在步法训练的过程中,任要注意兼顾训练内容的全面性,做到有重点、有目标、有针对性进行教学。”由此可见,在步法的训练过程中应全面训练与重点训练手段之间找好平衡点,使运动员的基础技术和特长技术得到全面的发展。

未来羽毛球步法的训练手段多元化发展是其必然趋势,根据《浅谈羽毛球教学的多元化方法》一文中表达了“我国羽毛球运动虽然普及面广,但是在教练员教学水平方面还需要进一步提高,羽毛球项目不仅仅要求学员要有良好的身体素质,还要求教练员要采用多元化的训练手段,激发学生的学习兴趣,坚持把理论和实践相结合,定期开展羽毛球教练员培训,不断提高羽毛球师资队伍的教学水平,运用多元化的教学手段,不断推动羽毛球运动的发展。”

### 4. 结语

羽毛球步法的训练在未来的发展呈现多元化趋势,随着时代的不断进步,越来越多的新兴的科技手段正在应用到羽毛球的步伐训练中来,要求我们要顺应时代的变化,从多元化的视角来看待羽毛球的训练,积极学习新的羽毛球训练方法,不断提高教练员的自身水平,结合羽毛球运动的项目特点和运动员的实际情况,有针对性地采用多元化的教学手段,以达到最好的训练效果。

### 参考文献

- [1] 许得顺, 浅谈现代羽毛球竞技特征及创新训练. 读与写(教育教学刊), 2016. 13(04): 第 276 页.
- [2] 张歌, 兰州市业余羽毛球爱好者肩、肘关节运动性损伤调查及训练策略研究, 2017, 吉林体育学院.