

# 体能训练在高校羽毛球教学中的探究实践

何 勇

重庆师范大学 重庆 401331

**摘 要:** 羽毛球运动作为一项趣味性十足的运动吸引了不少的人们来加入到其中, 羽毛球作为一项全身性运动, 在羽毛球运动中羽毛球运动员需要在场上不停的进行脚步前后左右移动、跳跃、转体、挥拍。高校羽毛球运动员以及爱好者越来越多对于运动员的体能素质要求越来越高但目前我国高校运动的训练的方式、训练计划、思想认知等存在不足, 需要进行有针对性的改进和完善, 科学有效的进行体能训练对于运动员的运动表现提高有显著的帮助。高校羽毛球教练要重视对于运动员的科学合理且具有针对性的训练方案的制定, 根据运动员的有氧能力、无氧能力、力量、速度等身体素质制定科学的体能素质训练提升高校羽毛球运动员的运动表现。

**关键词:** 羽毛球运动员; 科学训练; 体能素质

## Research and practice of physical training in college badminton teaching

Yong He

Chongqing Normal University, Chongqing, 401331

**Abstract:** Badminton, as an entertaining sport, has attracted many people to participate. As a full-body exercise, badminton requires players to constantly move their feet forward, backward, left, and right, as well as perform jumps, rotations, and racket swings. There is an increasing demand for physical fitness among university badminton players and enthusiasts. However, the current training methods, plans, and cognitive understanding of sports in Chinese universities are insufficient and require targeted improvements and enhancements. Scientific and effective physical training significantly helps improve athletes' performance. Coaches of university badminton teams should prioritize the development of scientifically reasonable and targeted training programs for athletes. By considering athletes' aerobic capacity, anaerobic capacity, strength, speed, and other physical qualities, coaches can design scientific physical training programs to enhance the performance of university badminton players.

**Keywords:** Badminton players; Scientific training; Physical quality

伴随体育强国建设的全面推进我国体育事业的飞速发展, 人们逐渐重视精神领域的富足。羽毛球运动成为了大众所喜爱的一项体育运动无论是全国羽毛球体育赛事还是民间赛事不断地进行着, 作为这样一个受欢迎的运动, 高校羽毛球的队伍也在不断的扩大。羽毛球是一项结合体能与技巧练习的一项运动, 在羽毛球运动二者相辅相成的, 羽毛球是一项结合体能与技巧练习的一项运动, 既要注重技巧的训练也要注重体能素质的加强才能真正提升羽毛球运动员的水平, 因此对羽毛球运动员来说, 体能训练是必不可少的。当前高校羽毛球教练员在教学中缺少了对体能训练方面的练习, 在体能训练方法运用不够合理, 导致运动员水平得不到及时的提升, 所以对于高校羽毛球体能训练的探究是非常必要的。

### 一、体能训练对于羽毛球运动员重要性

1. 在羽毛球运动中, 体能是极其重要的, 体能素质的高

低决定着技能和战术的运用, 假如体能训练缺乏科学性和有效性, 那么训练对提升运动表现的提升将会受到限制。

2. 羽毛球运动员的体能素质是技术动作技巧和运动员的其他能力的基础。高校大学生羽毛球运动员存在普遍情况: 技术、战术、球路的组织较为优秀, 但是在遇到旗鼓相当的对手时, 持久战的进行导致体能下降使得技术动作粗糙、战术运用不灵活以及整体球路被限制而直接影响到比赛结果, 所以提升体能素质是十分重要的。专业羽毛球运动员的发力短, 动作隐蔽, 步法流畅, 这些都需要极高的身体素质如速度素质、力量素质、耐力素质等等来支撑。在激烈的对抗比赛中, 它是赢得比赛的基础。

3. 强化自身身体的承受力, 对身体的机能进行提升和强化的过程, 使得身体机能在经过一定的训练后, 整体的身体素质有了较高的提升。依据科学的研究表明, 在一定的范围内, 身体承受力的大小和体能素质的提升速度是成正比的关系, 身体的承受能力越大, 体能素质的提升速度越快。<sup>[6]</sup>

## 二、体能训练在高校羽毛球教学中出现的不足

1.羽毛球体能训练在高校羽毛球教学中不够重视,在高校羽毛球体能训练的缺乏,一方面在于高校羽毛球教练员教学任务繁重没有多余精力对运动员进行系统性的、科学的体能训练。教练员承担着大学选修课和专选班的技术训练、体能训练、战术指导不能保证每一项训练都能达到预期的效果。

2.训练缺乏科学性和针对性。在高校羽毛球运动员体能训练大多都是按照一个计划进行训练的,没有结合学生的实际情况,不同运动员身体承受负荷,身体素质都是具有差异性,不同运动员存在着不同的优势和劣势,在比赛中有自己的风格,如果高校按照统一的方案进行训练那么将缺乏科学性和针对性,这样不利于运动员体能素质的提升。

## 三、羽毛球体能训练原则

1.体能训练科学性原则:体育训练坚持必须科学原则,在体能训练的过程中,要针对运动员的个人情况,结合人体的发展规律来制定科学的训练计划,减少运动员受伤的风险根据运动员的情况,制定出具有针对性的训练计划。

2.体能训练系统化:羽毛球运动员进行系统化训练是不可或缺的,系统化训练能够激发运动员的身体潜能。科学的系统训练,能够唤起机体的某种生物信号的手段,这种生物信号系统能够促进机体系列活动出现长期的适应性变化,是人体的生理器官能够承受大运动量大强度高负荷的承压。高强度的训练能够造就优异的比赛成绩,运动员只有通过高强度的训练才能快速的提升运动员的身体体能素质,在比赛中能更好地发挥出来技战术和打出更好的球路。去羽毛球运动比赛的时间长度,运动强度和战术制定科学合理的方案计划。使得运动员能够适应训练的强度来提高他们的身体素质,促进身体才能最大化的激发。

3.循序渐进超负荷原则:体育锻炼必须根据人体身心发展和个人实际情况在锻炼内容、方法运动负荷等方面逐步提高使机体机能不断改善。羽毛球学员的技术水平是一个长期发展的过程,是通过逐渐积累提高的,因此,运动员的体能训练也应该遵循循序渐进原则,由量变逐渐发展,最终引发量变。身体素质的练习是个复杂的训练系统,想在短时间内提高是不太可能的,在羽毛球体能训练中,运动量和强度的控制、身体机能的发展都要遵循循序渐进原则。在体能训练中,最根本的原则是坚持,首先应该制定好训练计划,按照计划循序渐进地开展体能训练活动。想要提高运动效果

负荷量和时间是必不可少的。这一原则认为,在训练中,除非是肌肉期望负荷超过日常的活动,否则就不能改善肌力,也即超长负荷引发超长恢复机制。当对身体施加较大的运动负荷时,初始功能反应更强,训练效果更明显。但随着身体对训练负荷的逐渐适应,功能反应会越来越低,训练效果会越来越不明显。在这种情况下,要想继续提高运动水平,就必须适度增加运动负荷,从而引发新一轮的反应和适应过程。更确切地说,“超负荷”原则本质上是指逐渐增加负荷。

4.体能训练具有恢复性:体能训练中适量恢复是关键体能训练是一种非常有效的改善身体健康和增强体能的方法,但是适量的恢复同样非常重要。只有适当的恢复,身体才能更好地适应训练负荷,避免过度劳累和伤害。以下是一些适量恢复的关键点,首先充足的睡眠对自然恢复和生长至关重要。一个成人一般需要7-9小时的睡眠来保证身体充分地恢复然后注重营养的补充,营养对修建肌肉和加强身体功能非常重要。你应该在日常饮食中确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物等营养素。最后休息身体需要时间来适应新的负荷,所以适量的休息很关键。你应该在训练日和非训练日都注意休息,让肌肉有时间恢复和增长。总之,适量的恢复是帮助你在体能训练中获得成功的关键。记住,身体健康比任何一次训练都更加重要。

5.训练内容与专项相结合:专项训练练习,运动训练手段之一。在运动学特征、动力学特征和能量供应特征三个方面都与比赛练习相类似的练习。为了完善专项体能和技术能力,采用更集中的方式、更大的量或更高的强度,针对比赛行动中的一部分动作或某一方面身体能力的训练。其作用在于学习和掌握局部性的比赛动作,使之熟练和完善、发展和提高运动员比赛的技战术能力和专项体能。一切以发展运动员身体能力的训练,其实都是专项体能训练,其目的是发展专项运动素质。专项体能的实质是契合运动项目、专项技术与比赛需求的特殊体能。无论从竞技体育或运动员角度出发,任何训练必须要体现其价值、意义,如若背离竞技能力提升初衷,那任何训练都将徒劳无益或适得其反。<sup>[1]</sup>

## 四、羽毛球体能训练方法分析

1.有氧能力训练:有氧能力被纳入‘第五大生命体征’,有氧能力是指身体在供养充足的时候能源物质氧化分解长时间供能量的能力。有氧代表了恢复能力,所以有氧能力佳的选手也代表恢复能力佳,恢复得比较快。一场专业羽毛球

赛耗时在一个小时以上,这对羽毛球运动员的有氧能力是一个极大的考验。训练方法包括一般性练习法、间歇性专项步法练习以及多球练习。就一般性练习法而言,包括12分钟定时跑与中长距离跑等。多球练习指的是将30+40+50个球视作一大组,组间休息控制在30秒,大组间休息时间控制在2分钟由此实施多球练习。<sup>[2]</sup>

2.无氧能力训练:无氧运动当运动非常剧烈时,机体在瞬间需要大量能量,而由于时间短光靠有氧功能不足以维持剧烈运动时的供能的,于是糖就进行无氧代谢,以迅速产生能量,这种状态下的运动就是无氧运动。训练可提高运动员的心脏功能,通过相应强度的负荷运动,可使机体的适应性得到提高,身体的持续运动能力能得到提高;通过间歇训练可以使运动员在激烈的比赛中、在复杂多变的环境中发挥稳定,获胜的把握大大提高。人为缺氧训练法。顾名思义,人为缺氧训练就是有意不呼吸或者减少呼吸,让运动员在缺氧的条件下对此种现象产生适应性,这种训练方法有助于提高运动员的无氧耐力水平。采用这两种方法进行训练时可以结合羽毛球运动的特点选择相应的训练内容,使训练和羽毛球动作结构、羽毛球发力特点相似,这样训练效果更佳。<sup>[5]</sup>

3.力量素质训练:力量是一切身体素质的基础力量素质是一切身体素质的基础,如果说身体素质是体能的外在表现,那么能量代谢就是体能的内在本质。上肢力量练习:羽毛球为持器械进行隔网对抗的运动上肢直接与球拍接触就显得我们上肢力量尤为的重要。在练习时可进行持加重羽毛球拍进行挥拍练习进行,利用哑铃或者杠铃进行手臂手腕的力量练习注意要慢下快起的主要锻炼我们的爆发力。手指力量练习可用握力器进行练习,手指力量的强化能够使我们的发力更短,动作更隐蔽。下肢力量:杠铃低重量的快速半深蹲和半深蹲可以锻炼我们下肢的爆发力,快速半蹲可以练习我们在场上启动步,在快速深蹲的时候注意保持脚上的弹性。负重跨步练习,负重跨步就是结合专项锻炼下肢力量。在赛场上我们能看见运动员一个很大的蹬跨步去接杀球和吊球,下肢力量就显得非常重要。

4.速度素质训练:速度耐力是羽毛球运动员最为重要的身体素质,其能够将技战术的能力增强。因而需要根据羽毛球运动竞赛的实际需求以及其专项的特点进行训练,满足高强度、长时间的运动要求。同时训练过程中还需要将运动员有氧代谢的能力提高,能够在中场休息阶段借助有效的排酸

过程使身体迅速恢复。同时,速度素质也是极其重要的,需要在最短的时间内将各种动作完成,就需要提高训练的频度,进行步法的逐步分解,以及进行追逐的练习。<sup>[4]</sup>快速的小步跑和高抬腿后踢腿,这些项目可以加入到热身准备活动。快速的跑台阶和快速跑60米。结合专项进行速度素质练习我们可以进行徒手挥拍、对墙抽球练习,快速多球练习和脚上负重的全场步法练习。

5.灵敏素质练习:身体灵敏素质是体育运动中非常重要的一种素质。下面是一些结合羽毛球专项来提高身体灵敏素质的方法:在体育锻炼的实践中可以采用接抛网球的方式,一个人抛球另一个人接球,之后在接住之后继续抛出,对于接抛的线路可以自由进行选择。在这样的训练过程与羽毛球的多球训练相似<sup>[3]</sup>

## 五、结语

综上所述,体能训练对于高校羽毛球运动员十分重要,它是训练中不可或缺的项目。羽毛球运动员的运动表现与自身体能素质息息相关影响到运动员的综合实力。所以高校羽毛球教学中要结合体能训练加强各方面体能素质的加强,在体能训练中要结合专项技能和技术科学合理的根据不同运动员的实际情况来设计体能训练方案,有效提升运动员身体的耐力、力量及灵活性等。打下夯实的基础,从而推动高校羽毛球水平的实质性提高。

## 参考文献:

- [1]蔡峰,张健,张建华.现代竞技体能训练的内涵阐释、现实困境与发展策略[J].吉林体育学院学报,2023,39(01):75-80.DOI:10.13720/j.cnki.22-1286.2023.01.009
- [2]邵嘉惠.体能训练在高校体育教学中的价值研究——以羽毛球为例[J].冰雪体育创新研究,2021(20):157-158.
- [3]徐敬争.简析羽毛球专项体能训练及其训练方法[J].大众标准化,2021(05):109-111.
- [4]王男.浅谈羽毛球的体能训练[J].时代教育,2017(23):201.
- [5]王冠宇.羽毛球训练中的无氧训练方法探索[J].产业与科技论坛,2017,16(11):122-123..
- [6]许世东.体能训练在高校羽毛球教学中的重要性分析[J].当代体育科技,2019,9(02):29+31.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.02.029.