

刍议青少年羽毛球运动专项体能训练策略

◆张波 万仁山

(云南中医药大学 650500)

摘要:改革开放以来我国经济发展迅速,相应的体育文化行业也获得有效的发展。其中羽毛球项目作为我国国际比赛中的传统强项,越来越受到人们的喜爱和推崇。特别是近几年中我国羽毛球运动员屡屡在国际上斩获金牌,让羽毛球再一次在普通民众中掀起了热潮。当前很多青少年加入到羽毛球项目训练中,但专项体能训练还没有得到应有的重视,这与人们对羽毛球专项体能训练特点和作用了解不足有很大关系。该文将对青少年羽毛球训练专项体能训练的特点进行分析,并据此对青少年羽毛球的专项体能训练策略进行分析。

关键词:羽毛球训练;体能训练

要点1 青少年羽毛球训练专项体能特点分析

1.1 磷酸原供能系统供能特点

羽毛球比赛时间由短时间的高强度运动和短时间间歇交替构成,运动密度通常为27%~46%,100左右的时间段落组成这个密度里的运动时间,其中有80%为1~10 s的时间段落,20%左右时间段落超过11 s。这种特点的比赛时间结构决定了相应的能量代谢方式,短时间剧烈运动由磷酸原供能系统ATP-CP分解供给肌肉活动能量,在耗尽ATP-CP前又得到恢复,所以开展羽毛球运动专项训练应当将提升ATP-CP攻击能力和有氧代谢水平为重点。

1.2 非周期性特点

羽毛球具有非周期性的特点,所以其专项素质由非周期性的不同运动素质构成。在开展羽毛球运动的过程中,虽然单看某一个移动步法和击球手法存在一定规律,但是因球运动方向不定、距离不定、力量不定导致不确定的落点,所以并没有固定规律存在于羽毛球运动技术动作中,相关联的因素之间也不存在不变的模式。

1.3 无限时特点

羽毛球采取三局两胜的赛制,最先获得规定分数者为胜方,没有时间限制。特别是在国际级比赛中,由于选手羽毛球实力不相上下,比赛经常陷入胶着状态,甚至一个回合中选手就要打一百多拍。这种情况下双方选手要消耗巨大的体力,所以选手应当具备较强的身体素质能力。羽毛球比赛中选手应当具备挥拍击球、起跳、不停移动等肌肉较长时间工作的能力。与长跑选手需要拥有的周期性耐力素质不同,这种素质是在羽毛球运动特点影响下的专门化速度耐力素质,需要在有效控制速度的基础上发生经常性的强度变化。

1.4 瞬息万变特点

羽毛球在空中具有极快的运动速度,可达200 km/h,这要求选手具有非常强的灵敏度。比赛反控制与控制中主动权的掌握很大程度上取决于选手从一种状态转换为另一种状态的时间、对来球的判断是否准确快捷。所以,选手的击球、移动、起动、反应等是实施每一项技战术的基础,要在瞬间对来球的方向进行准确判断和出击,在战术方面运动员也要快速发展改变,根据对手位置和特点快速选择合理对策,只有这样选手才能够在比赛中获得胜利。

2 羽毛球专项体能训练的意义

首先,羽毛球专项战术水平的提升以良好的体能为基础。羽毛球比赛胜负很大程度上取决于选手的心理变化、自信心、状态、技术体能、技术战术,它们之间存在密切的联系,并且彼此间能够产生影响。羽毛球运动需要选手灵活战术、娴熟技术的同时,还需要具备较高水平的速度、力量等综合体能素质;其次,良好的体能能够减少选手受到损伤。实践当中如果选手不能平衡发展力量素质、协调性、柔韧性,那么就容易产生肌肉拉伤、关节扭伤等问题。同时如果选手身体无法承受较大负荷,那么身体素质

薄弱部位就会产生运动损伤,进而对运动寿命造成影响;再次,良好体能够帮助选手保持良好、稳定的心态。根据以上内容可知,专项体能在羽毛球运动中对选手的影响越来越大,比赛不仅是心理素质、战术、技术的较量,也是体能的较量。作为决定选手胜负的重要因素之一,体能很大程度上决定了战术和技术的运用,进而影响比赛结果。所以,要实现在科学把握羽毛球规律的基础上提升选手心理水平、战术水平、技术水平,就应当给予专项体能训练充分的重视,将其上升至与发展心理素质水平、战术水平同等地位,进而适应不断发展的羽毛球运动要求。

3 青少年羽毛球专项训练的策略

3.1 磷酸原供能能力的训练方法

ATP-CP是羽毛球比赛的主要供能方式,糖酵解供能也占有一定比例。所以青少年羽毛球专项力量素质训练应当以耐力力量和速度力量素质作为主要内容。在青少年选手具有一定力量的条件下,应当着重对该方面的素质进行培养,进而确保其在长时间比赛中可以完成各项技术动作。具体训练中教练应采用加次数减重量的方法训练负荷,安排的负荷强度以血乳酸达到14 mmol/L为佳,并一直保持该水平,通过长时间忍受该血乳酸水平的刺激,从而使机体产生生理适应并实现其耐受能力提升。

3.2 速度力量训练方法

羽毛球训练的核心是提升速度力量,其中急动、急停的变速移动速度、动作速度反应速度是强化的重点。在技术水平提升的过程中,排数增加、比赛时间加长,选手需要承受的体力要求为60~90 min剧烈活动,这对其氧化代谢能力提出了较高的要求,所以应当依据比赛的时间构成对训练时间进行控制。

3.3 灵敏性训练法

在灵敏性要求方面,不同运动技能既有相同点又有不同点,所以不能够运用一种或几种方式发展不同的项目选手训练灵敏度,应当从运动专项性质、动作结构运用适当的手段和方法发展选手灵敏性。

3.4 强化核心力量训练的方法

核心力量是多种运动项目都需训练的内容,具有支持和稳定专项技术、运动技能、身体姿势的作用。核心力量训练还是整体发力的重要环节,对上下肢协同用力的同时还作为枢纽承上启下。从位置上看髋关节、骨盆、腰形成的整体是身体的核心,核心力量训练的目的在于建立强有力的肌肉群,在运动过程中这些机构群能够稳固躯干,也可将力量从一个方向传递到另一个方向。如果核心力量素质不够,选手很难在运动中维持动态平衡、有效传递下肢力量。所以,应当强化针对背、腰肌、腹肌等的力量训练。

4 结语

羽毛球运动的特点决定了羽毛球专项体能训练的特点,因此在实际训练中应当从羽毛球运动的时间构成和运动内容出发,选取针对性的体能专项训练措施,进而实现选手羽毛球运动水平的有效提升。该文分析了羽毛球专项体能训练的特点,并据此探索了提升羽毛球运动体能专项训练的策略。但该文还存在一定局限,希望行业人员能够加强对羽毛球运动体能专项训练的重视,进而有效提升选手的羽毛球运动水平。

参考文献:

- [1] 焉胜彬,王景波,刘显祐.青少年羽毛球运动员体能训练科学化探索[J].体育科技文献通报,2013(10):50-51,58.
- [2] 邱彦博.青少年男子羽毛球运动员体能诊断指标体系构建[J].现代妇女:下旬,2014(1):482.
- [3] 桂柱,魏玲.论羽毛球运动员比赛意识的培养与训练[J].当代体育科技,2015(10):34-35.