

羽毛球技术动作常见错误、力学分析及指导实践

◆贾茹娟

(陕西咸阳中学 陕西咸阳 712000)

摘要:全民健身在当今时代已经成为了普遍性话题,国民生活水平的提高也带动了人们对于个人身体素质的重视。羽毛球作为一种老少皆宜的体育运动,不仅具有容易舒展身体的好处,还不受运动场地的限制,因而其受到许多人的喜爱,也成为了男女老少都适宜的运动项目之一。但不可忽视的是,羽毛球的学习与练习有一定专业度,在平常的运动过程中实际上经常出现技术性的错误,包括侧身问题、击球点问题等,本文旨在对羽毛球运动中的技术错误进行分析与指导,向更多喜爱羽毛球运动的人提供正确的羽毛球运动技巧。

关键词:羽毛球;技术;运动

羽毛球技术动作是一种具有专业性的运动,但一般在人们的运动过程中没有受到专业的训练,因而在技术上会有一些错误存在,针对这种羽毛球技术动作错误的情况,需要从力学的角度进行分析,并提供正确的实践性指导,避免在羽毛球运动过程中造成身体的损伤。

一、侧身问题

羽毛球运动在未受过专业训练的人眼里是一项比较轻松的运动,所以在人们挥拍时会选择最适合自身姿态与实际接球情况的姿势,但这种随意性的击球方式实际上存在侧身问题的错误,其中包括侧身不到位、蹬转发力不充分等。这些技术性的错误使得羽毛球运动在非专业运动员身上变得更为吃力,因此需要在正确的击球技巧上,学会蹬转发力与后撤步,这样不仅能够提高后撤的速度,为击球蓄力,还能够增强肢体的协调性,提高羽毛球运动的实际效果,更重要的是不容易使运动者受到肌肉损伤。

(1)力学分析。蹬转发力在羽毛球击球技巧上属于提速型技巧,通过左脚转动,右腿蹬转能够提高后侧步的速度,当人体以自身为轴心在地面投影点到右脚的距离不变,蹬地力量减小时,需要降低重心,分离双腿,在蹬转的时候,将右脚向前伸便能够获得反作用力,增大击球角度的同时也提高了击球效率。所以在蹬转发力技巧中,提高蹬转的高度与水平是重要内容。从技术角度上进行分析,在击球过程中应侧身后进行蹬转发力,以右脚制动,转化后撤动作的势能,传递于身体的各个部位,最后作用于击球点上。

(2)侧身击球的好处。首先,侧身击球能够借助身体的力量,在击球的同时舒展手臂力量并有效蓄力,使得击球的瞬间速度加大,给球提供更大的初速度,增加球的球速。其次,侧身击球能够使发力更轻松,且击球时的隐蔽性更强,从而给予对手迷惑性。最后,侧身击球给击球手正手击球与头顶击球带去同样好处,不仅在击球手击球后能带动身体快速回动,还能达到更好的击球反应效果。

(3)指导实践。侧身击球时进行蹬转发力,需要大腿与膝盖、脚尖在同一竖立面时发力,在实际击球过程中避免边蹬地边扭动膝关节这种动作出现,容易造成膝盖的伤害。另外,在侧身蹬转击球后,击球的手与侧腿都应该尽力向后方蹬伸,给予身体向后的惯性,这样可以获得地面的反支撑力,也有利于击球者在极短时间内回动。

二、击球点错误

击球点错误是非专业击球者最常见的技术性错误,一般而言,根据对手来球的不同情况可以分为高远球、吊球、平高球与杀球。而高远球与平高球的击球点在右肩前上方。但非专业击球者为了保证击球的速度与人体运动的舒适度,更可能会选择在标准击球点靠后或略低的位置击球。

(1)常见错误分析。当击球点在标准位置稍微靠后的方向时,击球点是在身体右肩之后的,在专业术语中属于“被动击球”,也是非专业击球者最适应的伸手“够”球打的姿势。但实际上这种击球方式不仅不利于击球者发力,并且在击球的角度上受到较多的限制,击球的速度会有所下降,使得击球的质量也降低;当

击球点与标准位置相比略低时,击球点与身体的距离会比较近或者会与地面比较近,这种情况下击球的角度也受到了限制,不利于成功击球。

(2)正确的击球方法。首先,击球点在身体前面时,应选择迎着球击打的姿势,此时回球的距离会相对较短,且也能够加快击球的速度,提供更大的击球力量,同时还能创造更多的击球角度,迷惑对手。其次,当击球点在身体制高点时,应选择主动击球,此时击球的方向与范围可选择性多,能够给对手造成压力。最后,在击球位置的选择上有多种方式,但选定击球点后,尽量可以在身前或高点击球,此时能够达到最好的击球效果。

(3)指导实践。通常情况下,对于选择吊球或网前球的击球手而言,在击球不出现犯规情况下可以提高击球点的高度,一旦击球点高度增加,可以选择更多的击球方式,也更有胜算,例如以扑球的方式击球,会给对手形成威胁性,对手难以接到球。若是无法抢占击球点高度,大多只能以挑球的方式迎球。

三、步法问题

羽毛球运动在步法上讲究连接性,专业球员的步法不是没有规则的,但非专业球员在步法上较为凌乱,科学性与衔接性都不足,也就很难保证击球运动的惯性。击球时的步法连贯性能够提高运动的速度。掌握合理的步法能够提高羽毛球技巧练习的效率,也能够增强击球效果。

(1)分腿垫步。这是指击球者在原地判断对手来球的瞬间应进行的下意识行为,用单脚跳双脚落与转换衔接的步法进行击球前的移动,并通过对来球的判断作出制动、起落等步法移动。在双脚落地后可以有效拉伸后群肌肉,并再次快速准备向下一个方向发力。当人体下意识启动分腿垫步时,动能转化为弹性势能,将运动能量储存起来,并在双脚落地时以势能转化为动能进行力的释放,此时击球者能够获得较快的速度迎接对手的来球。

(2)指导实践。分腿垫步需要击球者通过腿部的屈伸,给予身体一定速度向判断的击球方向快速移动,给对手来球的击球效果提供步伐与速度的支持。在分腿垫步技术使用过程中需要注意,足尖着地垫跳是重点,并且在垫跳的时机上需要保持与对手击球瞬间的同步,这需要击球者有很好的习惯性,将分腿垫步练习为下意识的行为,在对手接触球时瞬间起跳,同时需要身体直接反应作出准备动作,在极短时间内作出击球判断。

结语:

羽毛球是当前受到较多体育运动爱好者喜欢的一项运动,并且其在运动过程中不耗费太多精力,也不需要较多的场地限制,是男女老少皆宜的一种运动。但从羽毛球的运动技巧上来看,由于羽毛球运动能够较大程度舒展身体,所以也容易受到机械损伤,因此对于一些热衷于羽毛球运动、运动强度较大的人来说,需要了解并掌握一些羽毛球的运动技巧,通过侧身蹬转的技巧性掌握来获得更好的击球效果,提高击球速度,带动身体的快速回动。通过击球点的掌握,能够增加击球的成功概率,以此获得更多的击球方式,以多种不同的击球角度进行击球能够达到更好的实际效果,并增强了击球的隐蔽性,有效迷惑对手。通过分腿垫步等步法的学习,能够加强击球时的反应力与判断力,在锻炼的同时增强身体的惯性,形成良好的运动习惯与运动效果。

参考文献:

- [1]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[D].吉林体育学院,2017.
- [2]毕于伟.运动技能迁移在技能主导类隔网对抗性项目中的理论与实践的探讨[D].四川师范大学,2012.
- [3]肖婷.对非专业羽毛球运动员后场反手击高远球技术的运动学分析[D].首都体育学院,2011.
- [4]马玲.甘肃省业余羽毛球运动员膝关节损伤的运动生物力学分析及建议[D].西北师范大学,2008.