

青少年羽毛球训练能力的提升策略

前言

训练能力的提升在于日复一日的训练，科学合理的训练方案能有效提升羽毛球的训练效率，强化青少年的羽毛球训练能力，充分发掘青少年的羽毛球训练潜力，更好地实现训练目标。本次研究通过对青少年羽毛球训练的研究，探索如何更高效地开展羽毛球训练，快速提升青少年的羽毛球训练能力。在本次研究中，根据羽毛球运用及其训练情况分析常见的训练内容，并从青少年本身角度出发，提出切实可行的青少年羽毛球训练能力提升策略，以期能够为制定科学的羽毛球训练能力提升方案、优化羽毛球训练提供有价值的参考资料。

关键词

青少年；羽毛球；训练能力；提升

随着现代社会整体生活水平的提升，我国对体育的重视程度不断增加，羽毛球作为广大群众特别是青少年喜欢的运动，开始受到人们的广泛关注，越来越多的青少年加入羽毛球运动俱乐部、参与羽毛球专业训练。如何提高青少年羽毛球训练效率，提升青少年的羽毛球训练能力，是本次研究致力探索的问题。羽毛球训练的内容较多，包括：力量训练、速度训练、耐力训练、技巧训练、术与心理训练。要想提升青少年的羽毛球训练能力，不仅要让其具备良好的力量与耐力，更需要让青少年将各种动作技巧与力量、速度、耐力与身体柔韧性结合起来，这样才能够提升青少年羽毛球训练的综合能力，提升其训练能力与水平^[1]。在实际训练中，教师可以结合青少年的实际情况，制定合适的训练方案；同时选择不同的训练方法，帮助青少年将技巧与力量融合；同时需要加强对青少年的运动人文素质的培养，让青少年更深刻地理解羽毛球运动精神，这样才能让青少年的训练能力长久提升。

1 青少年羽毛球训练主要内容

1.1 力量训练

青少年参与羽毛球运动，必须具有良好的身体肌肉协调能力与配合能力，能够具备绝对力量、相对力量与爆发力，

其中爆发力为羽毛球运动的关键力量。羽毛球训练过程中对青少年身体力量的要求较高，这需要教师根据青少年的身体情况和羽毛球的运动特征，设计和组织力量训练。通过力量训练，逐步提升青少年的爆发力和动态力量。大量的爆发力训练还可以为之后开展的速度训练奠定力量基础。在青少年羽毛球运动的力量训练中，教师需要充分评估青少年的身体力量水平，评估青少年身体的承受能力，确定力量训练最大负荷与时长，指导运动员分别完成快速跳、开合跳、跳远、负重等训练。之后教师分别评估青少年的局部训练情况、全身训练情况，进一步制定进阶型力量训练，持续强化青少年的肌肉力量，提升青少年的身体素质^[2]。

1.2 速度训练

羽毛球运动对速度的要求较高，青少年参与羽毛球运动，无论是进攻还是防守，都需要具备较快的速度与灵敏的反应能力。因此，在青少年的羽毛球训练中，教师需要根据青少年的反应情况与速度水平，有针对性地制定速度训练。在速度训练中，充分考虑羽毛球运动的复杂性，提出“挥拍速度+跳跃速度+转身速度”等不同动作相结合的速度训练方案。这种方式让青少年持续处在复杂的训练环境中，在复杂的运动状态之下提升肌肉反应能力与身体反应速度，进一步提升青少年羽毛球运动速度水平^[3]。

1.3 耐力训练

在青少年的羽毛球训练中,耐力因素是影响青少年今后参与训练、参与运动活动、参与竞赛的重要身体素质。良好的耐力可以支持青少年参与大量高负荷的训练,辅助配合完成其他的训练目标;也可以支持青少年参与羽毛球运动竞赛,为青少年获得竞赛名次提供保障。在羽毛球的耐力训练中,教师可以分别组织开展无氧训练与有氧训练,其中有氧训练可以采用有氧供能的方式持续增强青少年的心肺能力,增强青少年心肺器官的承受能力;无氧训练可以通过大量的机械训练方式,增强青少年的身体耐力,提升青少年的抗疲劳能力。一般情况下,教师可以采用有氧与无氧相结合的方式,间接开展无氧与有氧训练,反复锤炼青少年的耐力。

1.4 柔韧性训练

柔韧性是指青少年在羽毛球运动中表现出来的身体的灵活情况,比如:手臂挥拍的幅度、腰部后弯幅度等,良好的柔韧性能够支持青少年做更大幅度的伸展式运动。相较于其他运动,羽毛球运动本身具备更大的运动幅度,需要肌肉不断拉长、扭转。因此,在青少年的羽毛球训练中,教师需要组织大量的柔韧性训练,要求青少年完成跨步动作、交叉步等动作,提升青少年身体的灵活性,促使其更灵活地参与羽毛球运动,避免在运动过程中出现拉伤、扭伤等情况。

1.5 技巧训练

技巧训练是羽毛球训练的主要内容,青少年必须要掌握羽毛球运动技巧,才能够更流畅地参与羽毛球运动,不断提升其训练能力。击球技巧和步伐技巧是羽毛球运动的基本技巧,从击球的位置来看,击球技巧可以分为网前击球、后场击球。在击球方面,存在很多技巧,青少年只有掌握这些技巧,利用不同的技巧进行击球,才能够获取更好的训练效果。教师可以要求青少年反复练习不同的击球技巧,在其击球的过程中指导青少年以正确的姿势完成击球的动作。在击球技巧的分解练习中,教师需要要求青少年对自己的击球角度、力度、方式进行控制,利用手臂前臂的力量发力,完成击球。在挥拍与击球时,需要确保这两个动作的连贯性,并且将手指、手臂、手腕、躯干与腿部的力量协调调动起来,促使挥拍与击球动作连贯流畅^[4]。在这样的训练中,学生可以反复把握大臂带动小臂、力量在手腕手指位置传输的过程,从而掌握击球、挥拍技巧。在步伐技巧方面,羽毛球的步伐较多,其中单个步伐就涉及了跨步、蹬步、跳步、并步等,青少年需要在击球的过程中同时控制自己的下肢,以不同的步伐强化击球、挥拍动作的效果。在步伐训练中,教师可以

分别开展“单独步法训练”、“步法+上肢动作配合训练”两种不同的训练方法,通过单独的步法训练让青少年熟练掌握不同的步法;通过协调配合训练辅助青少年将步法融入羽毛球运动中,进一步提升青少年的羽毛球运动水平。

1.6 战术训练

战术训练是提升青少年羽毛球训练水平的主要环节之一,也是在完成基础力量、柔韧、速度与耐力训练之后的进阶训练,是青少年将已经掌握的羽毛球运动技巧融会贯通形成某种运动战术的训练。根据羽毛球的运动特性。羽毛球战术训练包括:攻守训练、吊杀上网训练、斜线吊上网搓球训练等。在战术训练中,教师需要灵活运用各种基础步伐、击球技巧,锻炼青少年的反应能力,促使青少年在实战中快速做出正确的反应,获取更多的得分。在训练环节,教师可以让青少年两人一组,让青少年根据自己以往的参与经验与运动经历,交流战术要点,尝试着自己制定战术,并且在之后的训练中运用这一战术。在这样的训练中,青少年的战术思想得以提升,能够进一步掌握羽毛球运动方法,获取更强的运动能力。

2 青少年羽毛球训练能力的具体提升策略

2.1 强调青少年体能素质,设计科学体能训练方案

根据上述的训练内容可以看出,羽毛球运动对青少年的力量、柔韧性、速度与耐力均有较强的要求,教师需要有计划地提升青少年的体能素质水平,以确保青少年能够灵活运用各种运动技巧,在羽毛球运动中尽可能避免受伤。从这一角度出发,教师在开展日常训练也需要注意避免青少年受伤。这就需要教师了解青少年的身体素质状态,对青少年身体素质进行评估,在确定青少年的体能素质水平之后制定针对性的训练方案。在制定训练方案的环节,教师根据青少年的身体体能情况,先组织开展5分钟左右的热身训练,让青少年的身体进入运动状态;之后根据青少年的身体素质组织力量、耐力等基础训练,在这一环节,需要控制单次训练的负荷与训练时长,确保训练强度符合青少年的能力,避免训练强度不足影响训练成效、训练强度过大损伤青少年的身体^[5]。

2.2 灵活选择不同训练方法,以鼓励与支持引领其成长

在羽毛球训练队伍中,青少年之间存在明显差异,每名少年的年龄不同,性格特点不同,对羽毛球运动的喜好程度、接受程度不同,其运动能力与成长速度各不相同。教师需要根据队伍中青少年的实际情况,选择不同的训练方法,比如:针对愿意配合、热情开朗的青少年,可以适当增加团

队训练、对抗任务训练的方法,让青少年在集体配合之下完成训练任务,在快乐的互动中掌握运动技巧、提升训练能力。对于性格腼腆内向、不愿意参与集体活动的青少年,可以增加单人训练环节,并且引入“单人竞争机制”,比一比每次训练中每名青少年的完成程度、自我突破情况,让队伍中各个单人训练的青少年能够形成训练目标,从而积极主动参与训练,努力超越自己。采用不同的训练方法满足不同情况的青少年的需求,既能够鼓励青少年的个性化发展,也是对青少年个人特色成长之路的支持,能够充分调动青少年的训练积极性,提升训练效用。

2.3 采用多球训练法,辅助青少年融会贯通技巧

多球训练法是青少年羽毛球训练中常见的训练模式,这一模式能够充分融合基础训练、运动技巧、步法技巧与实战战术,形成综合性、实践性的训练活动。在这样的训练中,青少年可以学习如何将不同的技巧融合使用,也可以学习到不同步法、击球方式的切换方式。在训练中,教师让青少年进行“多球单练”,青少年分别承担发球者、练习者角色,练习者在击球的过程中不可以停顿,出现击球失误的情况之后立刻发出下一个球。这种连续击球的训练能充分锻炼青少年的运动技术,让青少年更加精准地掌握发球、击球与连续控球,提升青少年的羽毛球训练能力。在实际训练的过程中,教师需要根据青少年的设计情况,设计合适的单组练习次数,常见的单组练习次数为10~15次、15~20次、20~30次、

30~40次。教师可以根据青少年每次参与训练的成绩合理调整下一次训练的强度与次数,逐渐提升青少年的羽毛球训练水平。

2.4 关注青少年人文素质,培育青少年的运动精神

羽毛球是一种竞技体育,蕴藏丰富的体育精神。在青少年的羽毛球训练中,教师不仅要对其运动技巧与能力进行训练,还需要对其内在素养、体育精神进行培育。让青少年感悟羽毛球运动精神,能够激发青少年的训练参与热情,促使青少年积极主动克服训练中的种种困难,坚持战胜自我。教师可以在日常训练过程中穿插羽毛球竞赛视频的观看环节,让青少年通过观看视频感受羽毛球运动员的体育精神,感受他们坚持与战胜自我的精神,从而形成坚定的体育理念,为提升训练能力提供精神支持。

3 结语

综上所述,羽毛球训练涉及的内容较多,青少年的羽毛球训练需要根据青少年的实际情况制定针对性的训练方针,让其掌握各种羽毛球的运动技巧,将自身的力量、速度、耐力与柔韧性纷纷融入到运动中,提升青少年的羽毛球训练能力。在今后的青少年羽毛球训练提升中,教师需根据青少年身体素质的实际情况,考虑青少年身体负荷及承受能力,选择合适的方法组织训练,同时引入不同的训练技巧,引领青少年在各种训练的过程中融会贯通,实现训练目的。

文/洪珉(长沙市体育训练竞赛管理中心,湖南长沙 410000)

作者简介:洪珉,女,湖南宁乡市人,长沙市体育训练竞赛管理中心中级教练员,研究方向:羽毛球训练竞赛。

参考文献:

- [1] 齐毅豪. 青少年羽毛球训练能力提升路径[J]. 文体用品与科技, 2022(5):20-22.
- [2] 卜豫. 体训结合对青少年羽毛球训练的策略[J]. 新体育, 2021(24):18-20.
- [3] 于家佳. 体能训练对青少年羽毛球训练的影响研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(24):105-106.
- [4] 杜昊. 论“多球训练法”在青少年羽毛球训练中的应用[J]. 体育风尚, 2020(10):66-67.
- [5] 单颖. 青少年羽毛球运动员训练现状及对策[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(16):82-83.