

黑龙江省普通高校羽毛球运动队发展与路径优化

闫依伦 朱慧敏 柏林

(佳木斯大学体育学院, 黑龙江佳木斯 154007)

摘要 ▶ 羽毛球运动有助于大学生的身心健康全面发展, 但经过调查发现黑龙江省普通高校羽毛球运动队的发展相对落后。文章采用问卷调查法、文献资料法和逻辑分析法, 发现了黑龙江省普通高校羽毛球运动队人口规模小、训练内容较单一、缺少羽毛球训练场地以及师资力量薄弱等问题。针对这些问题, 文章提出了黑龙江省普通高校羽毛球运动队发展的优化路径: 通过线上线下相融合, 借助网络加大羽毛球宣传力度; 采用多元的训练方法, 提高队员们自身实力; 与学校沟通协调, 让运动队充分利用学校内训练场地并大力引进高水平羽毛球退役运动员作为学校教练员, 推动高校羽毛球发展。

关键词 ▶ 普通高校; 羽毛球运动队; 学校体育; 路径优化

近年来, 国家大力发展体育事业, 非常注重大学生体育发展, 黑龙江省紧跟时代步伐, 《助力体育强国建设展现龙江作为》中指出加强大学生体育工作是关键, 应当将大学生体育工作放到体育强国、健康中国背景下去谋划, 促进大学生健康成长, 推动大学生德智体美劳全面发展。羽毛球运动在进入校园后, 受到广大学生的热爱, 但当前黑龙江省普通高校羽毛球运动队的发展还存在许多问题。本文旨在通过分析当前存在的问题, 提出优化路径, 从而有效推动黑龙江省普通高校羽毛球运动队的发展, 使羽毛球运动进一步推广普及^[1]。

1 黑龙江省普通高校羽毛球运动队发展现状

1.1 羽毛球人口规模较小

黑龙江省各高校的生源大多数都是北方学生, 而北方羽毛球运动的普及率是远远小于南方的, 因此校园内有一定羽毛球基础的同学少。各高校羽毛球运动队的选拔过程是通过学校自己举办的学生比赛中择优录取。从整体来看, 羽毛球训练比较艰辛, 对运动员的意志力是一种巨大的挑战, 能坚持训练的学生也是相对较少的, 所以导致了各高校羽毛球人口规模小, 整体羽毛球水平提升缓慢^[2]。

由表1可知, 黑龙江省羽毛球比赛和广西壮族自治区大学生羽毛球比赛相比, 在同样数量的参赛队伍情况下, 广西

作者简介: 闫依伦, 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 社会体育指导; 朱慧敏, 女, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学。

通讯作者: 柏林, 男, 副教授, 研究方向: 体育教学。

表1 黑龙江省高校大学生比赛参赛队伍人数与其他南方高校对比情况

赛事名称	参赛队伍数	参赛人数
2022年黑龙江省十八届学生运动会羽毛球项目	35支	341人
2021年广西壮族自治区大学生羽毛球比赛	35支	500人
2021年湖南省大学生羽毛球比赛	56支	606人
2021年广东省大学生羽毛球锦标赛	124支	1 000人

各高校队伍中所参赛的人数较多，说明羽毛球项目在广西各高校中人口规模大于黑龙江省，同样，湖南省和广东省大学生羽毛球的整体人口规模均高于黑龙江省，在一定程度上说明了黑龙江省的高校羽毛球人口规模较小。

1.2 羽毛球运动队训练内容较单一

运动训练是提高学生的技术、战术、身体素质最直接最有效的手段。在各普通高校羽毛球运动队的日常训练当中，通常由一个教练带着几十个学生练着同样的内容，教练员的数量少以及没有对运动队队员的水平划分，训练内容较单一，导致了训练不够高效。在对五所高校的50名运动队队员的调查问卷中发现，有38名运动队队员是对日常的运动队训练基本满意和不满意的，仅有12名运动队队员对于日常训练内容感到非常满意，说明了日常的训练存在不合理。羽毛球不同项目之间的训练内容有着不同的差异，所有人进行单一的训练内容，只能增加每个人自身的身体素质，但是对于各个项目之间的水平提高较为缓慢。目前黑龙江省各普通高校的羽毛球运动队日常训练还处于较为初级的阶段，难以实现运动成绩的突破^[3]。

1.3 羽毛球训练场地较匮乏

羽毛球项目有其独有的专项训练特点，想要练好出成绩，除了保证自身的身体素质练习之外，其他的羽毛球技术对于场地的要求很高，必须具备一定的空间才能保障有针对性的练习和模拟对抗，没有足够的场地和空间，导致在实际教学中，学生过于拥挤，在实际训练时难免造成混乱，许多学生因此而得不到运动与训练机会，进而影响羽毛球运动的训练质量及训练效果，给高校羽毛球运动队的队员们和老师造成了很大的困扰，同时也打击了队员们训练的积极性^[5]。

表2 黑龙江省十八届大学生运动会参赛学校拥有羽毛球场地数量及其占比

拥有场地块数	学校数量(总数35)	占比
0~2	14	40%
2~4	11	32%
4~8	5	14%
>8	5	14%

通过调查，在高校羽毛球运动队中，运动队人数普遍在20~40人，按照一个场地安排4个人使用的情况，对拥有4块或不足4块场地的学校来说，场地资源相对匮乏，拥有超过4块场地的学校是比较充足的。由表2可知，在黑龙江省第十八届大学生运动会羽毛球项目参赛学校中，训练场地匮乏的学校占72%，训练场地充足的学校只占28%，说明黑龙江省大多数的高校羽毛球训练场地匮乏。

1.4 各高校缺少专业羽毛球教练员

一个运动项目想要在高校开展，就一定需要一批资深的、基础理论知识扎实的体育老师。教练员对于运动队的作用是至关重要的，即使运动队人再多，再有天赋，没有一个好的教练员指引是没有用的。目前黑龙江省多数高校的专业教练员极其缺乏，大部分高校的羽毛球教学都是由体育教师担任，这些体育教师并不是专业的羽毛球人员，仅懂得一些基础的羽毛球知识，并不具备教导专业的羽毛球技术及相关技能的能力，整体教学水平偏低，同时大部分的高校只有一名甚至没有专门的羽毛球教练员，高校羽毛球运动队的教练员教育机会少，水平有限，羽毛球教练员的理论综合水平较低，教学能力与训练水平都有待进一步提高，这些问题都制约了高校羽毛球运动队的发展^[6]。

2 黑龙江省普通高校羽毛球运动队发展的优化路径

2.1 线上线下相融合，加大宣传力度

黑龙江省各普通高校一直都通过线下举办比赛的方式选拔羽毛球人才，但是这种方式并不够全面。因为宣传不到位，许多有一定羽毛球基础的同学不知道比赛的存在，同时以这种方式选拔人才也有较大的局限性。目前经济发达，互联网技术发展迅速，合理地运用网络开展线上宣传的方法，一条网络信息在各种平台上发布，会被成百上千的人浏览观看。通过网络力量，可以将各高校羽毛球运动队的人员以及过往的荣誉和训练视频制作成羽毛球运动队的宣传视频，不管是返校的同学还是未返校的同学都可以观看，同时可以要求感兴趣参加羽毛球运动队的同学，将平常打球的视频或者

把自身羽毛球技术动作的视频发到统一的邮箱,各高校运动队主教练和部分技术水平较高的同学一起进行线上选拔,这样既可以做到扩招人员,又可以展示各高校自身羽毛球运动队的文化实力底蕴,让大家都了解到羽毛球项目,增强羽毛球运动队的带动力。同时继续进行线下比赛,有条件的高校还可以组织对应的羽毛球校级联赛,积极寻找有潜力的羽毛球人才。

2.2 羽毛球训练中采用多元训练手段

首先,充分了解每一名队员的个人能力,将队员们的水平进行划分。教练员可以在日常训练中记录下每一名队员的个人特征,在训练后及时和队员进行交流沟通,定期举办一些队内比赛,了解每一名队员的个人能力,寻找每一名队员最合适训练方向。其次,训练内容要有针对性,要由个人身体素质训练向技战术训练逐步过渡。日常的训练大多数是锻炼所有人的个人素质以及基础技术,想要有整体水平的提升就需要细致地提升每个人的技术水平。在充分了解每一名队员的个人能力之后,采用因材施教的方法,将整个运动队进行水平阶梯划分,每个水平阶梯找出一个可以带头训练的人,在每一次的日常训练中,通过给每个水平阶梯进行不同的训练任务,达到因材施教的目的,让每个人的技战术水平得到最大的发展,而不是一味地锻炼个人身体素质。最后,还要培养队员个人训练日记、周记、月记的记录能力。为了使教练员更好地了解队员们的情况,培养队员们记录训练的习惯,每天一记,每周一小结,每月一大结,这样做的好处在于除了教练员能够及时了解每个队员的情况,也可以让队员们自己更深层地了解自己的不足,让其他队员进行评论,激发大家训练的积极性,同时方便大家互相取长补短,共同进步。

2.3 充分运用学校内训练场地

充分利用学校内部空间。学校的保障对于激起运动队队

员们运动激情来说是非常重要的,是运动队发展的基础,在运动队日常训练的时候,学校要优先保障运动队在训练时间的场地供应,确保在场地匮乏的情况下,能把所有的场地都充分利用上,让队员们能安心训练,还可以将平常人少的时间段利用起来组织训练。同时,黑龙江省许多高校有废弃厂房,有条件的学校还可以提高废弃厂房利用率,可以对其适当改造,用来保障训练队的合理训练,这样做既合理提高了废弃厂房利用率,又用最少的成本增加了训练场地。

2.4 大力引进高水平羽毛球退役运动员

高校羽毛球教练员是高校羽毛球运动推广的引导者,高校羽毛球运动队的水平高低很大程度上取决于教练员的执教水平,基于目前黑龙江省各高校专业羽毛球教练员极为匮乏的情况下,许多高校可以考虑引进南方专业羽毛球退役运动员为教练员,南方的羽毛球专业退役运动员具有年轻化、好沟通、技术及基础理论知识过硬的条件。同时在已有教练员的基础上,加大教练员的培训力度,投入经费去组织教练员进行各种再学习,使其具有良好的各方面素质,教练员的自身素质高低在一定程度上也决定了运动队的发展^[7]。

3 结语

目前黑龙江省高校体育事业开展情况还处于初级阶段,面对诸多问题,各高校要继续积极地投入到体育事业中。良好的选材是为了今后运动队的发展打下坚实基础,合理的训练是提高运动队水平的必要手段,同时教练员要提高自己的技术水平,与队员们不断沟通交流,主动了解队员们各自的运动情况,用合适的方法激发队员们的训练热情与积极性。队员们要及时与教练员进行沟通交流,养成记录自己的训练内容的好习惯,合理安排学习与训练的时间,争取最大化、全方位的进步。只有各方面都在努力,黑龙江省高校羽毛球体育事业才能健康稳定地持久发展。

参考文献:

- [1] 庄志勇.高校高水平运动队建设创新研究——以华侨大学羽毛球队为例[J].大学,2021(18):28-31.
- [2] 陈星飏,郭晓培,梁风波.国内外高校高水平运动队培养模式研究综述[J].广州体育学院学报,2022,42(3):86-93.
- [3] 高文颖,张国强.高校运动队拓展训练模式研究——以安徽大学江淮学院羽毛球队为例[J].南昌师范学院学报,2019,40(6):84-86+105.
- [4] 王清梅.疫情时期高校高水平运动队教练员执教策略[J].体育科技文献通报,2022,30(1):116-118+133.
- [5] 邓泽胤.我国普通高校发展高水平羽毛球运动队的研究[J].现代经济信息,2016(13):426.
- [6] 武丽媛.哈尔滨市高校羽毛球队发展现状调查与发展策略研究[J].当代体育科技,2015,5(23):148-150.
- [7] 吕季蒙.西安市普通高校羽毛球运动队现状分析与对策研究[D].济南:山东大学,2014.