

羽毛球运动的体能训练特点及方法研究

王磊,葛盼盼

(安徽文达信息工程学院 体育教学部,安徽 合肥 231201)

摘要:科技的飞速发展、体育赛制的逐步更新、竞赛水平的日益提高等,都对运动员的体能提出了更高要求。专项体能训练是强化运动员体能素质的重要路径,优化专项体能训练内容,有助于羽毛球运动员在反应能力、心理素质及赛场爆发力等多个方面得到提高。基于羽毛球运动员专项体能训练特点,从不同维度开展系统化、多元化羽毛球运动教育培养工作,以期对羽毛球运动员的专项体能训练提供借鉴。

关键词:羽毛球运动;专项;体能训练;方法

中图分类号:G847 **文献标志码:**A **文章编号:**1008-5092(2021)02-0091-04

羽毛球运动训练内容、方法多样,应对训练技巧各不相同。基于专项体能训练,选择适宜训练技巧开展训练实践,有助于强化羽毛球运动员综合体能素质,对运动员更好融入竞技比赛环境有重要作用。

一、羽毛球运动专项体能训练的重要性

1. 提升羽毛球运动员体能水平

羽毛球运动是一项高强度体育竞技,比赛平均时长为1小时。高强度的运动条件下,保障运动员的体能水平是羽毛球运动员训练的重中之重。而专项体能训练则是在此基础上,对羽毛球运动员体能水平做更深层次强化,使其在体育竞技比赛方面,在体能水平上能够占有一定优势。因此,专项体能训练不仅是羽毛球运动员入门训练的基础项目,也是为其体育竞技比赛增添胜利筹码的重要途径。除此之外,羽毛球运动员体能水平与其身体素质及自身机体调节能力也有较大直接关系,利用专项体能训练,弥补运动员个体化差异,也能加强羽毛球运动员整体素质,使羽毛球运动员能以更好的姿态应对竞技比赛,解决因体能水平不足影响运动技巧发挥的问题。^[1]

2. 强化羽毛球运动员身体协调能力

身体协调能力是决定运动员运动灵活性的先

决条件。羽毛球运动对运动员运动技巧、反应能力及身体条件有着较高要求。不同的竞技场地、环境、人为因素等均有可能对运动员实际表现力产生影响。所以,在同等条件下即便运动员技术水平相当,仍会在竞技比赛中拉开一定差距。为使羽毛球运动员更好地适应不同赛场变化,必须通过高强度专项体能训练,使运动员在体育竞技中结合自身优势采取灵活的战术策略,从根本上让运动员摆脱被动局面,灵活布局,更好扭转局势。另外,养成良好运动训练习惯,也是提升羽毛球运动员身体协调能力的有效途径,而专项体能训练中的综合性训练,恰好能对运动员身体结构薄弱项进行弥补,实现对身体协调能力的提升,使其在赛场中更好发挥自身战术实力。

3. 增强羽毛球运动员体育竞技心理素质

心理素质对羽毛球运动员而言尤为重要,是支撑其追求胜利信念的重要支柱。羽毛球运动需要运动员能在不同比赛局势下,积极调整自身比赛心态,以良好姿态面对后续阶段竞技比赛。而在实际比赛中,部分运动员面对较强对手时往往存在对自身运动能力不自信的问题,高压环境中无法保持平衡心态,最终因心理因素与胜利失之交臂。面对这一问题,通过专项体能训练可以强化羽毛球运动员的运动能力,并为其树立积极的

体育竞技比赛自信心,能更好弥补羽毛球运动员心理缺陷,使其能在竞技比赛中明确自身能力定位,以良好心理状态应对比赛,以此提高羽毛球运动员综合能力。

二、专项体能训练项目内容及方法

1. 上肢力量训练

(1)小臂。小臂训练可以分为哑铃训练、皮筋训练及挥拍训练三个部分。哑铃训练主要训练手腕到手肘之间肌肉力量。具体训练技巧可以划分为三个阶段。第一阶段,需要运动员抓举哑铃并做前后拉伸运动,根据运动量及运动员基础体能水平的不同,拉伸次数不尽相同,应根据自身体能素质进行判断。第二阶段,要求运动员选择重量较轻的哑铃,做手腕部分的环绕练习,尽可能在避免扭伤的情况下,做较大幅度的手腕屈伸。第三阶段,运动员要将哑铃举至与肩部平行高度,做有规律的8字绕肩练习,强化运动员肘部及手腕部分支撑能力。

皮筋训练主要锻炼运动员小臂部分运动灵活性,通过对皮筋一端进行固定,反复进行小臂伸展练习。在此过程中,可以将体前小臂伸展运动、正、反手小臂抽击运动纳入练习环节,以此提高运动训练的强度。

挥拍运动主要锻炼大臂与肘关节衔接处运动灵活性,同时也可提升大臂肘部分肌肉力量。在小臂训练方面,挥拍运动可以提升手肘、手腕的协同能力,使其能处于同一频次进行运动,避免身体协调问题对运动员运动效能的影响。练习过程中,运动员应处于手臂负重状态,将负重物体放置于体侧肩上半部分,根据球体来向挥动球拍,通过往复训练提升运动员小臂部分挥拍力量。

(2)大臂。对于大臂部分的训练可以采取皮筋训练、挥拍训练及实心球投掷三种训练方法。大臂皮筋训练与小臂有所不同,主要是训练上半部分肢体的运动力量。因此,在训练方法上,大臂训练应将皮筋置于平行位置并进行固定,通过两侧臂膀的收展,达到锻炼肘部分肌肉力量的目的。而在挥拍训练方面,大臂训练主要分为两个阶段。第一阶段,需要对运动员高球击杀动作进行练习,尽可能将挥拍高度达到自身能达到最高高度,并在保证训练安全性前提下,结合手腕、手肘及肘部分完成对高球的拦截、扣杀。这一动作既能对运动员上肢躯干整体协调能力进行提

升,也可使运动员肌肉力量达到更高水平。第二阶段,要求运动员做反手高手击球动作,根据球体来向的不同选择反手击球方向,使运动员上肢臂膀运动范围能有一定提升,避免运动员在比赛竞技方面,因对高球拦击不及时使肘部分产生扭伤问题。实心球投掷训练主要锻炼运动员的上肢爆发力,而力量的产生则必须通过肘、手肘及手腕结构联动,实现对上肢爆发力的发挥。在此过程中,运动员应选择平面墙壁,在距离墙壁10-15米范围内进行实心球投掷。每次投掷需要先利用大臂发力带动小臂运动,以手腕为力量输出节点将实心球投出,以达到最佳的大臂训练效果。需要注意的是,实心球的重量不宜超过运动员手臂可承受的基础重量值,以免产生肌肉拉伤。

2. 下肢力量训练

(1)单、双腿协调。单、双腿协调训练,以下简称“协调训练”。协调训练主要有下肢负重协调训练及杠铃训练两种。下肢负重协调训练需要预先准备不同重量沙袋,根据自身重量承载能力及体能选择适宜重量沙袋。根据训练强度的不同,也应做好对沙袋重量的调整。下肢沙袋训练可以分为四个阶段。第一阶段,主要进行蹲起及缓慢跑步练习,通过对基础训练项目强化,为后续阶段训练进行铺垫。因此,第一阶段可以作为下肢负重协调训练准备阶段。第二阶段,要求运动员按照指标高度的不同进行向上跳跃,在保证身体稳定的前提下,再进行双腿收腹跳跃练习,以此强化运动员综合弹跳能力。第三阶段是单腿练习阶段,该阶段要求运动员向上纵跳或交叉跳跃的方式,提升自身跳跃平衡性,并强化大腿部分侧向肌肉。第四阶段,运动员应选择重量较轻的沙袋进行弓步跳跃,按照跳跃频次与强度替换跳跃方向,保证运动员下肢弹跳力能达到标准化水平。杠铃训练主要针对运动员脚腕及脚踝部分肌肉强度进行强化,以杠铃为中心点进行登高练习,使双脚脚踝部分能以更小的压力,实现对双腿站立位置的转换,提高运动员下肢反应速度。

(2)下肢躯干。下肢躯干训练主要针对运动员下肢肢体主体结构进行强化,将小腿部分肌肉与大腿部分肌肉进行进一步加强,提高运动员短期爆发能力。下肢躯干训练有跳绳训练及实心球训练两种。跳绳训练又分为单足跳绳、双足跳绳两种。单足跳绳时间应控制在10分钟以内,而双足跳绳训练则应达到15分钟左右。对于体能素

质较强的运动员,也可将训练标准提升至 20 分钟。不同运动员体能标准、运动强度各不相同,应基于自身体能条件选择运动时间。单足、双足跳绳训练,应在训练前在脚踝、小腿部位绑定沙袋,按运动员运动实践,适当调整沙袋的实际重量。^[2]如跳绳训练时间超过 20 分钟,则应选择重量较轻沙袋进行训练,以达到更佳的高强度训练效果。而对于跳绳时间少于 10 分钟训练,则要选择重量较重沙袋,确保单、双足跳绳训练的实际有效性。下肢躯干的实心球训练,应当先对双脚移动位置进行固定,在不改变双脚位移状态的情况下对实心球进行传递,通过左右不同方向的转体,强化运动员肌肉感知能力,保障运动员下肢运动灵活性。

3. 腰部力量训练

腰部力量训练主要目的在于提高运动员腰部肌肉强度,使其能适应多变的赛场环境。这其中左右正踢腿及侧踢腿是主要训练项目。正踢腿是通过大腿盆骨以下部分发力,实现对重力向上位移,以腰部为中心轴强化两侧肌肉强度。而侧踢腿则是以髂骨两侧肌肉为支撑,强化上半部分腰部力量。^[3]由于不同运动员腰部肌肉压力承载能力不同,对于体能素质较好运动员,可以附加后踢腿的腰部肌肉训练项目,利用后踢腿肌肉训练加强盆骨侧后方及侧前方的腰部肌肉强度,使羽毛球运动员腰部机构整体强度得到提高。另外,由于羽毛球运动对运动员腰部肌肉扭转灵活性有较高要求,在腰部力量的训练方面,要尽可能从主要肌肉着力点进行训练,不断提高运动员腰部肌肉适应能力,避免高强度体能训练对运动员腰部肌肉造成扭伤。

三、专项体能训练的特点

1. 思维逻辑

(1)随机应变。羽毛球运动员对体育竞技赛场形势的预判,将提高运动员赢得比赛的可能性。羽毛球运动虽然是一项技巧性体育运动项目,但运动员对运动技巧的掌握,并非是评价运动员专业能力的唯一要素,必须结合运动员赛场中的综合表现,对运动员综合实力进行评价。这其中,运动员不仅要分析对方的击球方式、战术技巧,同时,也要对后续阶段不可预见的情况做好及时的应对。因此,随机应变能力直接决定羽毛球运动员能否发挥专项体能训练优势。错误的形势判断

及局势分析,不仅可能使运动员失掉得分机会,也有可能导致运动员受伤。所以,在羽毛球运动员体能训练方面,做好对环境分析及理清当前局势下赛场形势,是运动员体能训练不可或缺的组成部分。

(2)战术执行。合理制定羽毛球比赛战术,可以提高运动员取胜的概率。根据羽毛球运动基本特点,当前羽毛球运动单打竞技比赛既定战术主要分为攻四方控球落点、快拉快吊控网、压后场底线及守中反攻四个方面。这其中,控球、控网战术的使用,均需要对方球员在战术上处于劣势地位时方能实现,而压球后场及守中反攻,则适用于处于被动局面情况。在羽毛球运动员专项体能训练方面,通常会利用模拟赛场局势安排运动员训练项目。例如,后场的战术训练方面,要求运动员必须具备良好的弹跳能力,并能根据羽毛球曲线的改变,及时地将控球主动权掌握在我方手里,因此,运动灵活性及弹跳能力,便成为压后场战术的运动员主要训练项目,对提高运动员专项能力有直接的帮助。

2. 肌体结构

(1)肌肉记忆。肌肉记忆是运动员做出临场反应的最基础条件。羽毛球运动员肌肉记忆的训练,并非单一常规运动训练项目,而是基于肌肉记忆神经反馈需求,做有针对性的体能项目训练。譬如,对高球拦截肌肉记忆训练,不能单一对拦截动作进行重复,而要根据球体的运动轨迹、运动方向,调整运动员高球拦截方式,采用阶段性训练及单元动作强化,实现对运动员高球拦截肌肉记忆能力的提升。^[4]与此同时,由于羽毛球比赛竞技赛场环境变化常处于不可控范围,对运动员肌肉记忆的训练,不能一味地追求训练强度,要利用复合动作练习提高肌肉记忆能力。换言之,肌肉记忆强度提升,仅仅使运动员在常规条件下可以发挥出更好的肌肉记忆效果,一旦比赛竞技环境发展转变,则有可能使肌肉记忆失去根本性优势,因此,必须从满足羽毛球比赛环境适应性角度做好肌肉记忆训练强化,以此提高运动员综合训练水平。

(2)反应能力。反应能力,是指运动员在感知球体来向的情况下,能否在最短的时间内做出正确决策。反应能力不仅仅是对运动员思维意识的考验,同时也是对运动员身体运动能力的考验。若羽毛球运动员只强化感知能力,而忽视对身体

运动能力的强化,则容易产生肢体不协调问题。所以,运动感知能力的强化必须要与身体反应能力的提升同步进行,保障在运动员接收到信息反馈思维信号之后,能在第一时间做出反应,避免错失得分机会。

四、结语

综上所述,羽毛球运动员专项体能训练,能进

一步提升运动员综合体能素质,在强化羽毛球运动员赛场表现力及竞技比赛能力等多个方面均有着不可替代的重要作用。其中,对羽毛球运动员思想逻辑及身体协调能力的提升,将为运动员更好适应赛场环境夯实基础,使羽毛球运动员综合能力得到充分强化。

参考文献:

[1] 罗啸天. 浅析羽毛球核心力量训练提升作用的研究[J]. 当代体育科技,2021(1):20-22
[2] 刘博. 羽毛球专项体能训练方法研究——以咸阳师范学院羽毛球专修队为例[J]. 当代体育科技,2015(2):67-68.
[3] 程勇民,林建成,郑宝君. 对羽毛球项目若干体能训练原理的理论探讨及训练模式研究[J]. 福建体育科技,2000,19(1):15-20.
[4] 贾雪峰. 沈阳体育学院羽毛球专修学生专项基本步法特点与训练方法[J]. 运动,2014(2):45-46,17.

Research on Specific Physical Characteristics and Training Methods of Badminton

WANG Lei, GE Panpan

(Physical Education Department, Anhui Wenda University of Information Engineering, Hefei Anhui 231201, China)

Abstract: The rapid development of science and technology, the gradual update of the sports competition system, and the increasing level of competition have all put forward higher requirements for athletes' physical fitness. Specialized physical training is an important way to strengthen the physical fitness of athletes. Optimizing the content of special physical training based on the physical characteristics of badminton players will help to better strengthen the comprehensive capabilities of athletes in many aspects such as reaction ability, psychological quality and explosive power on the field. Based on the special physical training of badminton players, this article carries out systematic and diversified badminton education and training from different dimensions, in order to provide reference for the special physical training of badminton players.

Keywords: badminton; special events; physical training; methods

(责任编辑:沈建新)