

对多球训练在羽毛球运动训练中的重要性的研究

卢露

遵义航天高级中学

[摘要] 本文通过文献资料法、专家访谈法、逻辑分析法等研究方法对羽毛球多球训练的重要性进行分析研究,并分析研究结果,得出以下结论:1、多球训练有利于提高羽毛球运动员动作定型,提高羽毛球运动员对羽毛球基本技术的认知能力。2有助于提高击球的成功率和各项技术运用的节奏感,提高步法的灵活性和身体素质。3有利于培养运动员顽强拼搏不畏艰苦的意志品质,提高运动员练习的兴趣。

[关键词] 羽毛球运动;多球训练;重要性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1817

一、研究背景

羽毛球运动在我国深受群众喜爱,参与羽毛球运动的群众人数众多,群众对我国羽毛球队的表现关注度高。中国羽毛球队一直是世界羽坛的劲旅,自从1996年亚特兰大奥运会上葛菲和顾俊在女双项目中获得羽毛球第一枚金牌开始,中国羽毛球队在接下来各届奥运会中至少有2枚金牌入账,在2000年悉尼奥运会中获得4枚金牌,在2004年雅典奥运会获得3枚金牌,2008年北京奥运会获得3枚金牌,2012年包揽5枚金牌,2016年获得2枚金牌,而中国男子单打羽毛球更是实现连续2008、2012、2016连续三届奥运会获得金牌的壮举。中国羽毛球队之所以取得辉煌成绩是因为采取先进的训练方法和手段,多球训练法是中国羽毛球队常用的训练方法之一。

羽毛球多球训练法在教学和训练中是由教练员或者发球机连续喂球给练习者进行训练的方式,多球训练可以根据训练目的的不同提供不同形式的羽毛球,针对羽毛球技术动作定型、步法、身体素质等进行训练,是一项增强羽毛球运动练习强度和密度的方法。多球训练对于提高羽毛球运动员各项基本技术具有不可替代的作用。

二、研究的目的

羽毛球运动各项技术对动作要求精细,并且为了完成每一项技术均需要进行与之对应的步法。因此对于羽毛球运动员来说掌握起来难度大,传统的羽毛球运动训练方法以教练员语言讲解、动作示范、分组重复性的练习为主,训练的针对性不强,训练的效果较差。羽毛球运动多球训练法具有可控性、不间断性、合作性、趣味性等特点,教练员可以根据运动员特点进行不同形式的多球训练,不仅提高了训练强度而且提高训练的效率和促进了羽毛球运动员各项技术动作定型和身体素质的提高。

三、研究的意义

羽毛球运动是一项隔网对抗的运动项目,羽毛球运动技术含量高,羽毛球运动技术分为:发球、接发球、前场技术、中场技术、后场技术等,每一项技术又可以分为若干个小技术。由此可见,羽毛球运动要求技术性强、技术细腻,击球手法多变、球速快、线路变化莫测,为了提高羽毛球运动训练的效果,多球训练法不仅能够提高练习的密度还能够提高训练的针对性,是一项提高羽毛球运动基本技术和促进技术动作定型的主要训练方法。

四、有关概念界定

(一)多球训练

多球训练法指的是在球类运动中执教者根据训练目的不同采取连续不断的喂球的方法,执教者根据不同的技战术要求提供不同方式连续喂球从而对某项技战术进行强化。由于连续的喂球使得练习者一直处于运动之中,提高了练习的密度和强度,同时也提高了练习者专项素质和体能储备。多球训练法被广泛应有到排球、乒乓球、网球、篮球、足球、羽毛球等球类运动中,是一种训练效果明显的方法。羽毛球运动多球训练指的是羽毛球教练员根据教学目的不同为练习者连续喂球,提高羽毛球运动员练习的效果,促进基本技术的

掌握和动作定型的形成。

(二)静态喂球

静态喂球指在多球教学中羽毛球教练员喂球方式以相同落点、相同力量、相同角度、无旋转、固定旋转的球为主,喂球的形式以相对静止的球为主,喂球的方法以原地定点手抛球、隔网定点手抛球、隔网定点球拍喂球等,羽毛球教练员提供给运动员练习的球落点相对固定,是一种相对静态的喂球方法。

(三)动态喂球

动态喂球指在多球教学中羽毛球教练员连续为运动员提供不同角度、不同落点、不同力量、不同速度、不同旋转的来球。喂球的方法以远距离下压式手抛球、隔网下压式手抛球、隔网羽毛球拍下压式喂球等,教练员采取由下至上手抛式和下压式喂球,球在落点、角度、力量、速度上均有变化,球始终处于变化之中。运动员在判断来球时候是始终是一个动态的过程,每一个喂球在落点、线路、速度、力量上存在着变化,运动员为了击打不同的来球,每一次挥拍击球的要求都不一样,强化了运动员挥拍之间的联系,提高了运动员的实战能力和身体素质。

五、研究对象

本文以西南大学体育学院体育教育2014级羽毛球专选班的学生为研究对象。

六、研究方法

(一)文献资料法

根据本论文研究需要,制定好查找文献的提纲进行查找文献资料。通过到西南大学图书馆根据文献查找提纲进行纸质文献资料的查找,涉及到运动训练学、运动心理学、羽毛球等专著和体育科学、北京体育大学学报等核心期刊有关羽毛球教学和训练的论文。以“多球训练法”、“羽毛球喂球方式”等关键词通过中国知网、万方数据库等搜索网络资料。一共下载相类似文献30篇,其中有3篇是核心期刊、10篇对硕士学位论文、2篇博士学位论文、一般性学术论文15篇,对以上材料进行分析研究,把他们的思想浓缩为精华,一方面提高自我理论知识,另一方面为论文的撰写提供理论参考。

(二)专家访谈法

对西南大学羽毛球教学与训练的专项老师王巧玲进行访谈,访谈以面对面形式进行,访谈的内容包括多球训练法在教学和训练中存在的优势和缺点、多球训练法喂球方式、动态和静态喂球在教学和训练中的注意事项等。通过对专家访谈,为研究多球训练的重要性提供研究提供提纲挈领的指导。

(三)统计分析法

通过对研究对象进行多球训练的前后状况进行对比统计分析,为羽毛球运动多球训练的重要性研究提供支撑。

(四)逻辑分析法

对收集到的多球训练方面的资料以及访谈结论等运用逻辑学的方法进行分析,为羽毛球运动多球训练的重要性的研

究提供方向性的指引。

七、多球训练在羽毛球运动训练中的作用

(一) 促进技术动作定型的形成

羽毛球运动是一项由众多技术组成的运动,羽毛球运动技术一般分为:发球、接发球、前场技术、中场技术、后场技术。例如,发球分为正手和反手,发球的类型分为正反手前场小球、平射球、高远球等,根据球场位置的不同又将发球的落点分为1区、2区、3区、4区、5区、6区。羽毛球教练员在对运动员进行发球训练时,运动员按照教练员的要求练习某一项具体的发球技术、同一个发球落点时,采取连续发多个球的方式进行训练,通过多球训练有利于把发球技术动作图像在大脑中反复描述,重现具体感受,使正确的技术动作得到不断地强化,加深发球技术在大脑中的印象,是动作的外在表现不断向规范化动作标准靠拢,这就加快了发球技术动作的形成和巩固,有利于强化运动员羽毛球运动基本技术和动作定型。

(二) 有助于提高击球的成功率

羽毛球教练员或者同伴对练习的运动员连续进行供球,供球的形式以同一个落点为主,连续供给几十个甚至上百个羽毛球让运动员连续进行击打,提高了运动员对同一个落点区域的羽毛球击球成功率。尤其是在羽毛球击球初期,当击球技术动作不扎实就容易出现动作变形,影响了击球质量,当羽毛球运动员在学习正反手击球时,在羽毛球运动技术动作形成的初期时候往往击球技术掌握不牢靠,这个时候需要通过多球训练对大运动员击球技术进行高强度密集式训练,让运动员尽快形成技术动作定型。喂球的方法采取原地定点手抛球,随着运动员击球技术的提升后逐步过渡到隔网定点手抛球、隔网定点球拍喂球等,提供的球以相对固定落点的球为主。通过固定多球训练,不断地提高运动员正反手击球动作的稳定性,从而提高击球的成功率。

(三) 有助于提高羽毛球运动技术运用的节奏感

多球多练时教练员提供的羽毛球几乎在同一落点,运动员在练习中根据来球的不同选择不同的挥拍方法,如果羽毛球教练员在喂球的时候在落点上进行变化,让运动员在移动、跑动中进行多球练习,对提高运动员步法灵活和实战能力更有效果。通过变化供球的方式来进行组合技术的训练,提高运动员拍与拍之间的联系,有助于提高击球时候的节奏感,促进了不同击球技术的转换,从而提高运动员面对不同来球的应变能力。

(四) 有助于提高步法的灵活性

通过“动态球”的练习能够让运动员面对不同角度、不同落点、不同力量、不同速度的来球,运动员为了击打到球往往需要快速地移动甚至跑动中完成击球技术,进一步加强了基本技术的掌握和运用,在练习击球的同时也提高了运动员步法的灵活性,也让运动员体会到羽毛球运动比赛中来球的不确定性,提高了运动员的实战能力。

(五) 有助于提高身体素质

通过多球教学中的动态喂球的练习能够让运动员面对不同角度、不同落点、不同力量、不同速度的来球,运动员为了击打到球往往需要快速地移动甚至跑动中完成击球技术,在练习击球的同时提高了运动员步法的灵活性,每次击球需要快速移动,再进行引拍、挥拍、挥拍后动作等一系列运动,再加上羽毛球教练员在多球训练中连续的喂球给运动员,运动员一直处于运动之中,提高了运动员练习的密度和运动强度。运动员在多球练习中有效提高了移动速度、耐力素质、力量素质。

(六) 培养运动员意志品质

有利于培养羽毛球运动员顽强拼搏不畏艰苦的意志品质,多球练习由于是教练员持续喂球,羽毛球运动员必须持续地进行击球动作练习,练习的时间、练习的强度、练习的组数、间隙的时间都由羽毛球教练员控制,让羽毛球运动员

一直处于运动之中,加剧了羽毛球运动员体能的消耗,也增强了运动员的心理负荷,培养了坚持不懈的优良品质。在多球训练中能够很好地磨练运动员的生理和心理素质,培养他们顽强的意志品质。

(七) 提高运动员练习兴趣

传统的羽毛球运动训练方法以羽毛球教练员语言讲解和动作示范、羽毛球运动员进行重复性的练习为主,羽毛球教练员教学手段的运用相对落后,不利于培养羽毛球运动员学习羽毛球运动的兴趣。在羽毛球运动员接触羽毛球运动的初级阶段,对羽毛球的控制能力的不足,在课堂学习和练习过程中以基本技术模仿练习为主,通过击打固定球练习可以提高羽毛球运动员成功的喜悦,降低了羽毛球运动员在练习中的击打不规则球的失误率,培养了羽毛球运动员学习羽毛球运动的兴趣。

八、多球训练的方法

(一) 静态喂球

教练员需要运动员练习某技术动作时,教练员以固定的喂球方式送球,运动员重复、连续的用某种技术动作训练,主要采用相对静止的喂球方式多用于初学者练习单一的技术动作,了解技术动作结构,快速掌握击球技术,练就扎实的基本技术,形成正确的技术动作定型。

(二) 动态喂球

动态喂球一般用于运动员具有一定的基础后,提高练习难度,一般有固定路线和不固定线路的动态喂球。固定线路的喂球是首先确定好教练员喂球的线路,但以不同的力量、速度、旋转送球,主要是增强运动员的击球意识和跑动后的回位意识;不固定线路的喂球是不固定球的线路,同时以不同角度、速度、力量、落点送球,主要增强运动员的判断能力和灵敏素质。运动员为了击打到球往往需要快速地移动甚至跑动中完成击球技术,进一步加强了基本技术的掌握和运用,在练习击球的同时也提高了运动员步法的灵活性,也让运动员体会到羽毛球运动比赛中来球的不确定性,提高了运动员的实战能力。

结论

1. 多球训练能够使运动员快速有效地掌握基本技术动作,有利于提高羽毛球运动员动作定型,提高羽毛球运动员对羽毛球运动基本技术的认知能力。

2. 多球训练对运动员的动作连续性要求较高,在练习过程中有助于提高步法的灵活性和身体素质,有助于提高击球的成功率和各项技术运用的节奏感。

3. 多球训练有利于培养运动员顽强拼搏不畏艰苦的意志品质,提高运动员练习的兴趣。

建议:

1. 对运动员进行多球教学时先采取静态喂球,建立羽毛球运动动作表象,促进动作定型,舒缓羽毛球运动初学者动作紧张程度,提高羽毛球运动初学者对羽毛球运动基本技术的认知能力,让运动员通过连续击打固定球的练习形成正确的动作定型,在运动员较为熟练的掌握击球技术后,为了提高练习的强度和密度,再采取动态喂球的方式进行练习。

2. 通过动态喂球加大多球训练的难度,改变喂球的质量,提供给运动员的羽毛球在线路、旋转、力量、角度上各不相同,让运动员连续击打不规则的多球,提高运动员实战能力。通过对运动员掌握正反手击球技术不同阶段的多球练习后能够更快地达到预期的目标。

参考文献

[1] 李华东. 羽毛球教学中不同多球训练效果的对比研究[D]. 河南师范大学2016: 14-18.

[2] 谢正正. 多球教学法在普通高校羽毛球教学中应用的实验研究[D]. 南京师范大学2015: 12-19.