

# 增强式训练在羽毛球教学中的运用

王迎花

(沈阳市沈河区文化旅游体育事业发展中心 辽宁 沈阳 110000)

**[摘要]**羽毛球运动对于运动员的爆发力有着较高的要求,因此,关注运动员爆发力的训练十分必要,往往决定了一个运动员羽毛球运动水平的高低。通过运用增强式训练的方式对羽毛球运动员的爆发力进行提升效果显著,已经成为现阶段羽毛球教学的重要训练方式之一。基于此本文重点探讨增强式训练在羽毛球教学中的应用策略,希望对当前的羽毛球教学水平的提高有所帮助。

**[关键词]**增强式训练;羽毛球;爆发力;基础力量;技术

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.361

对于爆发力的训练,传统方法主要是通过负重力量训练和速度冲刺训练的方式实现,上述两种训练方式对于运动员的爆发力有一定的提升效果,想要完全达到羽毛球对于爆发力的要求仍有一定的差距,并且传统训练方法无法实现力量和速度的紧密结合,故此更加倡导使用增强式训练的方式来提高运动员的爆发力,更加符合羽毛球教学的需求。本文主要探讨关于增强式训练的相关方法。

## 一、遵守通用的训练原则

关于增强式训练方法的应用,必须对通用的训练原则进行遵守,这是因为在违反训练原则的情况下,很难保证训练效果,甚至会引发运动员的损伤。具体而言,增强式训练需要遵守的原则包括,渐增负荷原则、特异性原则、超量恢复原则、个体化原则、变化性原则等。采用增强式训练往往对肌肉能量的消耗具有一定的欺骗性,多数情况下,在完成增强训练之后,羽毛球运动员的肌肉能量会被大量消耗,但是训练之后,相较于训练刚开始阶段,表现出的兴奋性以及活力更强。此时,球员必须有意识的认知自身身体的疲劳程度,若出现技术动作错误或者是跳跃高度无法保证以及跳跃距离缩减的情况就需要及时停止增强式训练。除此之外,关于增强式的训练需要在柔软平整的场地表面进行,通常不适宜在坚硬不平,正常地表面进行。除此之外,为了保证增强式训练效果以及避免运动员损伤情况再进行增强式训练时,球员需要穿具有良好缓冲性和支撑性的运动鞋,并且不可增加过多的负重。增强式训练的主要目的是对球员的爆发力进行训练,球员自身的体重和重力能够保证阻力的合理性,而多余重力的增加意味着球员处理时间的延长反而会影​​响爆发力的训练效果。

## 二、注意基础力量的构建

增强式训练会涉及体重以及重力的共同作用,也就意味着运动员的肌肉系统会出现负荷过载的情况,为了避免对运动员身体的损伤,需要融入一定的基础性力量训练。普遍认为增强式训练所需基础力量需要克服1.5至2倍的自身体重的深蹲能力。增强式训练的运行通常遵循由低到高的强度调整,对于部分初学者而言,需要在低强度训练阶段保持较长的时间,因此,在训练过程中,经常会有球员难以超越当前难度阶段的情况,作为教练员需要保持足够的耐心,慎重选择训练强度,确保训练强度于运动员自身情况的匹配,尤其是一些年轻球员在接受增强式训练时需要逐渐降低训练的强度以及重复次数。考虑到球员自身体重对于增强式训练效果会产生直接的影响,若不同体重的球员接受相同的训练内容,体重更大的球员所承受

的冲击更大,作为教练需要意识到增强式训练潜藏的风险,在训练过程中需要保证安全性提醒,同时教练员也需要付出更多的精力,引导运动员正确使用增强式训练,帮助运动员选择合适的增强式训练强度。在开始之前必须帮助运动员全面了解增强式训练的概念以及各项注意事项,并重点强调动作技术正确的重要性,必要时也可以由教练员进行动作示范演示。

## 三、注意肌肉预伸展的快捷性

增强式训练会涉及肌肉的快速伸张,拥有更大的张力,例如羽毛球运动员在双脚跳跃,落地之后再跳棋起,此时的股四头肌所产生的张力要明显大于简单的站立姿势下蹲后跳起所产生的张力,并且在肌肉快速生长过程中,牵张反射的反应也会更加强烈。因此在增强式训练过程中应当更加关注肌肉伸展的速率而非伸展的程度,跳跃动作的完成应当保持快速和有弹性,杜绝缓慢下蹲后再跳跃的训练动作,只会导致训练效果的下降。

## 四、注意爆发性地实施正确的动作

增强式训练的主要目的是对运动员的爆发力进行提高,因此在训练过程中需要高度关注爆发性实施动作的正确性,保证动作的准确快速完成,若技术动作存在误差,很有可能导致自身的受伤。关于技术动作的正确实施积极议题,现在提高训练的安全性,避免运动员受伤概率,同时也能够有效检验球员基础力量对于增强式训练负荷能力,指导增强式训练内容的调整,保证增强式训练效果。

## 五、结语

本文重点探讨针对羽毛球教学采用增强式训练,提高爆发力的相关策略,要求教练员发挥自身的指导示范作用,确保不同水平的羽毛球运动员进行的增强式训练与其实际情况相匹配,重点突出增强式训练过程中肌肉快捷性以及技术动作的准确快速完成,意识到增强式训练的潜藏风险,帮助运动员选择合适的增强式训练类型,例如节奏型、爆发型、速度型和耐力型,以此提高增强式训练的效果。

## 参考文献

- [1]赵丙军.国外力量训练研究知识网络的结构及演化特征[D].上海:上海体育学院,2013.
- [2]董文洋.增强式训练对青少年男子跳远运动员专项体能的影响[D].长春:吉林大学,2015.

作者简介:

王迎花(1982.1-),女,汉族,本科,沈阳市沈河区文化旅游体育事业发展中心,初级教练。