

羽毛球训练中的多球训练技术浅析

李学范

(延边大学体育学院 吉林 延吉 133002)

【摘要】羽毛球多球训练主要希望强化队员技战术能力以及实战水平,有效调整队员击球步伐与击球节奏感,同时提升他们的比赛能力以及比赛斗志。本文中简单探讨了羽毛球多球训练的价值作用,浅析多球训练技术方法。

【关键词】多球训练;价值作用;技术方法;羽毛球;不规律击球;连续性

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.1607

多球训练技术属于羽毛球训练中的重要训练手段,它具有系统化、科学化、具体化等特征,同时也对羽毛球队员的速度与耐力提出了更高要求。多球训练属于一种综合训练方式,它将队员素质与技术完美融为一体,在训练中采取严格的击球控制训练策略,实时监控队员的击球频率与次数,始终保证队员训练高强度、高水平。相比于传统无球训练与单球训练,多球训练技术是具有一定趣味性的。

一、多球训练技术应用的价值作用

多球训练技术应用的价值作用相当丰富,下文简单论述3点:

首先,多球训练让羽毛球队员击球过程更加紧凑,同时也修正了队员的某些错误动作,确保他们掌握某些正确的技术动作,最终实现基本技术动作定型。具体来讲,多球训练在强化队员脚步移动、击球效率以及击球力量方面都是非常有益的,但它也加大了队员的训练难度,因为多球训练主动迫使队员必须在训练过程中扩大运动范围,加快脚步移动,即便在缺氧状态下也能准确完成大力击球动作,进而实现一种高密度、高强度的训练过程。多球训练可融入到技战术之中,有效提高队员比赛能力。

其次,多球训练可帮助羽毛球队员掌握节奏与步伐的连续性。对于队员而言,节奏感是比赛中的重中之重,通过多球训练可训练队员节奏感,帮助他们适应对手速度,其中包含了步伐移动与击球两项训练项目。在训练中,可采取多球组合球训练方式,结合队员技术能力特点适当改变击球训练路线与位置,如此提高队员的击球速度与击球力度,进而提高队员节奏感。比如说,通过多球训练来丰富队员的前场、后场移动步伐,在移动步伐中发现队员可能存在的薄弱环节。实现这一点就必须在训练中为队员连续供球,确保队员持续前场后场持续前后、左右跑动,如此能保证多球训练质量。

第三,多球训练对丰富羽毛球技战术是很有帮助的,因为多球训练所带来的的是多点击球,它真正模拟了实战过程,对队员加快击球力度与速度很有帮助,同时也能强化队员对羽毛球落点的反应与判断能力,进而强化队员的比赛能力^[1]。

二、多球训练技术的训练方法

多球训练技术在训练过程中要求较多,它这就要求队员准备充分,在循序渐进过程中强化训练强度与密度,其过程中有必要开展不规律击球训练,下文结合关键要点对羽毛球多球训练技术的训练方法展开分析。

(一)循序渐进、培养击球习惯

多球训练技术在羽毛球运动训练过程中追求强刺激性,它应该确保与队员专项技术训练项目结合起来,一方面保证

队员准备活动充足,一方面保证队员注意力集中。例如在最初训练过程中,应该指导队员在底线就做好击球准备,而教练则在一旁观察队员的击球动作。在具体的击球训练方面,教练应该将球供向队员容易击打到的区域,如此有助于队员选择正手或反手击球,在这一点上应该选择反手多球击球训练,它难度较高,教练需采用循序渐进的训练方式,培养队员良好的击球习惯,提高击球质量,帮助他们掌握正确的击球技巧^[2]。

(二)准确判断、实施不规律击球训练

在羽毛球多球训练中开展不规则击球训练是很有必要的,它要求队员对不同球路、落点进行准确判断。比如在多球训练中就包含了隔网送球,如此可提高羽毛球在空中的飞行速度,而教练也希望教会队员合理判断球的飞行路线,控制球的落点。比如说,教练首先应该将羽毛球供到底线位置,指引队员快速移动脚步,调整身位,找到最合适的击球落点,该过程中就判断了队员的脚步移动能力。而在对打训练过程中,教练则可要求陪练从不同方向发出不同力度、路线的球,逼迫队员在场内快速反复移动,让他们在紧逼状态下正确判断球路与落点,提高队员的技战术水平。

(三)丰富内容、强化运动技术能力

最后要丰富多球训练的训练内容,这其中就包括了供球速度、频率训练以及单项训练,其训练基础内容主要为有氧训练与无氧训练。在训练过程首先开展单项训练,主要训练内容包括了羽毛球的正常速度训练、领先速度训练以及极限速度训练。在训练中教练需要严格控制供球速度,对供球频率与时间进行分析,进而设计各种击球战术与跑位战术,强化队员的羽毛球接球、击球移动能力以及技战术水平^[3]。

总结

总而言之,多球训练在羽毛球常规训练中必不可少,它能同时从生理、心理两大层面影响羽毛球队员,提高他们的比赛能力与技战术水平,是一种高强度、高密度的训练方式。在训练中,教练应该开展更丰富、更易于操作的训练内容,实施科学化训练模式,有效提高羽毛球整体训练质量。

参考文献

[1]乔敏.浅析羽毛球训练中的多球训练技术[J].知识文库,2019,000(002):76-76.

[2]朱正.多球训练法在青少年羽毛球训练中的作用探讨[J].青少年体育,2019,000(008):95-96.

[3]曹志忠.探究多球训练在羽毛球训练中的运用[J].文体用品与科技,2020,456(23):186-187.

作者简介:

李学范(1990-),朝鲜族,吉林磐石人,硕士,延边大学体育学院助教,研究方向为体育教育训练学。