

# 体能训练在高校羽毛球教学中的实践研究

黄修年

岭南师范学院体育科学学院 广东湛江 524000

**摘要:** 羽毛球是一项极具观赏性且对抗性较强的体育项目,对技战术和体能较高的要求。在羽毛球教学中,体能训练则是重中之重,既能够有效提高学生的综合身体素质,还可以提升学生的羽毛球技术技能水平,是高校羽毛球教学中的基础。文章基于高校羽毛球体能训练特点,阐述体能训练的方法,包括强化学生臂力与腕关节、强化学生腿部肌肉力量、强化学生身体耐力水平等。围绕趣味导入打造互动式体能训练课堂、因材施教编制个性化体能训练方案、专项训练实施多样化体能训练方法、结合羽毛球特点落实体能训练内容等几个方面,探讨体能训练在高校羽毛球教学中的实践应用,以供参考。

**关键词:** 体能训练; 高校羽毛球; 实践应用

## The practical research of physical training in college badminton teaching

Xiunian Huang

College of Physical Education Science, Lingnan Normal University, Zhanjiang 524000, China

**Abstract:** Badminton is a highly entertaining and competitive sport that demands a high level of technical skills, tactics, and physical fitness. In badminton instruction, physical fitness training is of paramount importance as it not only enhances students' overall physical fitness but also elevates their proficiency in badminton techniques and skills. It forms the foundation of badminton education at the university level. This article, based on the characteristics of physical fitness training in university-level badminton, elucidates the methods of physical fitness training. This includes strengthening students' arm and wrist strength, enhancing leg muscle strength, and improving students' endurance levels. The paper discusses practical applications of physical fitness training in university badminton education, focusing on creating interactive physical fitness training sessions with enjoyable introductions, designing personalized physical fitness training programs based on individual capabilities, implementing diverse physical fitness training methods in specialized training, and tailoring physical fitness training content to align with the characteristics of badminton. These insights are offered for reference in the context of university badminton instruction.

**Keywords:** Physical Training; College Badminton; Practical Application

新时代下,国家对高校体育教学提出了更高的要求,需要从根本上提升高校学生的体质健康水平,树立健康第一的理念,加强高校体育实践活动的开展。羽毛球一直以来都是高校体育课程的重要组成部分,而且羽毛球运动不像篮球和足球等对运动场地有着较高的要求,在室内外均可进行羽毛球活动。此外,羽毛球活动在提升学生身体素质、放松学生身心、促进学生全面发展方面发挥着极其重要的作用。通过科学适当的体能训练,能够有效提高羽毛球运动的各项价值,这就需要高校体育

教师重视体能训练在高校羽毛球教学中的实践应用,探索多样化的实践策略。

### 一、高校羽毛球体能训练特点

一是综合性,高校羽毛球体能训练需要综合发展运动员的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧度等多个方面的素质。作为一项综合性运动,羽毛球需要综合发展各方面的体能能力,以应对比赛中的各种技战术的要求。二是对爆发力和敏捷性要求高,羽毛球比赛中经常需要运动员根据对方的来球做出迅速变换方向和快速反应,对

爆发力和敏捷性有较高的要求。因此,高校羽毛球体能训练要注重对爆发力和敏捷性的培养。三是对耐力有较高要求,羽毛球比赛往往持续时间较长,需要运动员具备较高的耐力水平<sup>[1]</sup>。高校羽毛球体能训练应注重耐力的培养,以提高运动员持久力和抗疲劳能力。

## 二、高校羽毛球体能训练价值

### 1. 强化学生臂力与腕关节

体能训练可以强化学生的臂力与腕关节,在羽毛球比赛中,发力主要来自臂部和腕关节,只有强大的臂力和腕关节力量,才能使球拍产生足够的速度和威力。体能训练将注重锻炼这些肌肉群,通过重复练习和力量训练,增加肌肉力量,提高爆发力和稳定性,让学生能够更好地控制击球的力量和方向<sup>[2]</sup>。

### 2. 强化学生腿部肌肉力量

体能训练还可以强化学生的腿部肌肉力量,在羽毛球比赛中,腿部是发力的关键部位,需要频繁进行跳跃、冲刺、变向等动作。通过体能训练,学生可以进行爆发力的训练,加强腿部肌肉的力量,提高腿部的爆发力和敏捷性。这不仅可以提高学生的速度和灵活性,还能够减少因为运动造成的受伤风险。

### 3. 强化学生身体耐力水平

体能训练能够有效强化学生的身体耐力水平,羽毛球比赛通常较长,需要持续的体能支撑才能保持高质量的发挥。通过体能训练,学生可以提高身体的耐力水平,延缓疲劳的发生,让他们能够在比赛中保持高强度的发挥。良好的身体耐力水平不仅可以提高比赛成绩,还能够培养学生坚持不懈、勇往直前的精神<sup>[3]</sup>。

### 4. 是技战术有效实施的基础

运动员的竞技能力包括技能、体能、心理能力、战术能力和运动智能五方面构成,并综合地表现于专项竞技的过程中。<sup>[4]</sup>其中,体能又是运动员竞技能力的基础,它通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力,是运动员进行专项训练和参加比赛必备的自身物质条件,保证了运动员技战术的有效实施。因此,在羽毛球教学与训练过程中要结合运动的运动特点及供能特点进行针对性的专项体能训练,以保证运动员在比赛过程中的超长发挥。

## 三、高校羽毛球体能训练实践应用

### 1. 趣味导入打造互动式体能训练课堂

在高校羽毛球体能训练实践中,趣味练习是非常重要的,可以通过打造互动式体能训练课堂来增加学生的参与度和积极性。互动式体能训练课堂是指结合学生的

兴趣、需求和情感参与,通过创造积极、有趣的学习环境,激发学生的主动性和创造力。这种课堂形式不仅能够提高学习效果,还能够增加学生对体能训练的兴趣和参与度。

在目标设定上,可以将趣味导入作为培养学生兴趣和主动性的目标。在课堂开始之前,可以设计一些引人入胜的活动,例如让学生自由选择自己喜欢的音乐作为背景音乐,通过情感联系,让学生进入积极、有趣的学习状态。此外,可以设定一些具体的小目标,如在指定时间内完成一项具体的训练动作,通过游戏化的形式,增加学生的参与度和动力<sup>[5]</sup>。

在活动设计上,可以充分利用互动性的特点,引入适当的竞争和合作元素。例如,设计一些小组赛或个人挑战活动,让学生之间进行比赛,并通过比赛结果引发讨论和思考,从而促进学生之间的合作与竞争。同时,可以设置一些趣味关卡和挑战,让学生在完成体能训练的同时,体验到成功的喜悦,增加学习的乐趣。另外,可以设置一些小组活动,让学生进行合作训练,通过共同讨论、交流和协作,培养学生的团队合作精神和解决问题的能力。

### 2. 因材施教编制个性化体能训练方案

在高校羽毛球体能训练实践中,因材施教是制定个性化体能训练方案的核心原则。个性化体能训练方案是根据每位学生的身体状况、技术水平、训练需求和目标来制定的,以满足其个别差异和特殊需求。

在需求调研上,可以通过问卷调查、访谈或观察等方式获取学生的训练需求和目标。通过了解学生的羽毛球运动经验、个人意愿、身体状况以及对体能训练的态度和期望,可以全面了解学生的需求,为制定个性化方案提供参考。学生的需求包括提高技术水平、增强身体素质、减少运动伤害等,根据不同的需求,可以借助专业教练的指导和意见,制定相应的训练目标和方向<sup>[6]</sup>。

在评估测试上,可以通过各种体能测试和评估方法,全面了解学生的身体状况和训练水平。体能测试可以包括耐力、力量、速度、灵活性等多个方面的测试,例如800米跑、引体向上、纵跳等项目。测试的结果可以客观地反映学生的身体素质状况,以及弱势和优势方面。通过追踪和分析测试结果,可以制定有针对性的训练计划,针对个别差异和特殊需求进行调整和优化。

在制定方案上,可以根据学生的需求和测试评估的结果,制定具体的个性化体能训练方案。方案应包括目

标设定、训练内容、训练强度和训练周期等要素,具体细化每个阶段的训练计划和任务。针对不同的需求和水平,可以分为初级、中级、高级或个人特训等不同的训练层次。训练内容可以包括耐力训练、力量训练、敏捷性训练、灵活性训练等多个方面,以及与羽毛球技术相关的训练项目。训练强度和训练周期可以根据学生的身体状况和目标进行逐步调整和提升,以确保训练的科学性和有效性。要编制个性化体能训练方案,在实践中需要重视细致的分析和设计。方案中的每个环节和内容都应基于学生的个体差异,并且经过科学的评估和反馈。此外,不同学生之间可能存在不同的发展速度和需求,可以根据个体的进展情况进行适时的调整和改变<sup>[7]</sup>。

### 3. 专项训练实施多样化体能训练方法

在高校羽毛球体能训练实践中,有氧供能能力训练、磷酸原功能能力训练和糖酵解供能能力训练都是重要的训练方法,可以帮助强化对应的能量系统供能,提高球员在比赛中的持久力和爆发力。

首先,有氧供能能力训练是指通过有氧代谢途径供应能量,延缓疲劳的发生。高校羽毛球教学在进行持久力训练时,可以采用长时间、低至中等强度的训练方法,如长跑、游泳或是骑车等,以提高心肺功能、强化肌肉耐力和增加体能储备。这样的训练可以增加心脏功能和呼吸功能,提高氧气输送和利用的效率,使学生在长时间的比赛中能够保持较高的运动强度<sup>[8]</sup>。

其次,磷酸原功能能力训练是指通过磷酸原途径供应能量,提高肌肉爆发力和速度。磷酸原是高质量的能量底物,能够迅速释放能量,但储量有限。为了提高球员的爆发力和速度,可以采用短时间、高强度的训练方法,如短跑、爆发力训练等。这样的训练可以提高磷酸原的合成和再生能力,增强肌肉爆发力,使球员在比赛中有更强的冲刺和反应能力。

最后,糖酵解供能能力训练是指通过糖酵解途径供应能量,提高肌肉力量和耐力。糖酵解能够迅速产生能量,但相对于磷酸原,其能量供应量较低,储备也有限。为了提高球员的肌肉力量和耐力,可以采用中等时间、中等强度的训练方法,如中长跑、间歇训练等。这样的训练可以增加糖原的贮存容量和肌肉对糖的代谢能力,提高球员的肌肉力量和耐力水平。

在实施这些训练方法时,需要注意训练强度和训练时间的选择。对于有氧供能能力训练,应根据球员的身体状况和训练目标,制定合理的强度和训练时间,一般建议持续训练30分钟以上。对于磷酸原功能能力训练,可以

采用高强度、短时间的训练方法,如进行30秒至1分钟的间歇训练。对于糖酵解供能能力训练,可以采用中等强度和中等时间的训练方法,如进行2至5分钟的间歇训练。此外,在训练中需要注意逐步增加训练强度和训练量,以避免因过度训练而引起的损伤和疲劳。也可以采用各种方法监测球员的训练效果和身体状况,如测量心率、测试速度和力量等指标。根据监测结果,及时调整训练计划,保持训练的科学性和有效性<sup>[9]</sup>。

### 4. 结合羽毛球特点确定体能训练内容

高校羽毛球体能训练实践中,需要教师结合羽毛球的特点,有针对性的进行力量训练、速度训练、耐力训练和柔韧度训练。羽毛球是一项需要具备高度爆发力、敏捷性和耐力的运动项目,因此,在体能训练中要注意多样化的训练方法和有针对性的训练计划<sup>[9]</sup>。

力量训练是提高羽毛球运动员爆发力和稳定性的重要训练内容。进行力量训练时,可以采取自由杠铃和器械等多种方式,包括负重训练、爆发力训练和稳定性训练。负重训练可以增加肌肉力量,利用杠铃、哑铃等器械进行推、拉动作的训练。爆发力训练可以通过快速和高强度的动作训练提高运动员的爆发力,如借助跳箱进行深蹲跳、单脚跳等训练,以模拟比赛中的快速反应和爆发力需求。稳定性训练可以通过使用平衡板、稳定球等器械进行锻炼,提高运动员的核心稳定性和肌肉协调性。

速度训练是羽毛球运动员必备的训练内容之一。在训练中,可以采取爆发速度训练和敏捷变向训练。爆发速度训练可以通过快速的短跑、爆发跳跃等训练来增强运动员的爆发力和起跑速度。敏捷变向训练可以通过设置各种变向动作的训练,促使运动员更快速、更准确地完成转身、转向等动作。

耐力训练是为了提高羽毛球运动员持久力和抗疲劳能力。在训练时,可以通过有氧和无氧训练相结合的方式进行。有氧训练包括长跑、游泳、跳绳等有氧运动,可以有效地提高心肺功能和耐力水平。无氧训练主要包括短跑、爆发力训练等高强度训练方法,可以提高身体的无氧耐力和乳酸阈值<sup>[10]</sup>。

柔韧度训练是羽毛球运动员提高灵活性和降低受伤风险的重要手段。在训练中,可以采用静态和动态柔韧度训练的方式。静态柔韧度训练包括深蹲、弓步前屈等静止姿势的伸展,可以提高肌肉和关节的柔韧度。动态柔韧度训练主要包括各种摆臂、交叉腿等运动式伸展动作,可以提高肌肉和关节的运动范围和灵活性。

#### 四、结论

综上所述,羽毛球作为一项竞技性较强,对抗性较强,对身体素质要求较高的体育运动,在进行技战术教学的同时,还要注重专项体能的训练,进而保证技战术的有效发挥及伤病的预防。同时,根据羽毛球快速、多变、持续时间相对较长的特点,有针对性的进行速度、灵敏、柔韧及耐力方面的专项素质训练。积极打造互动式体能训练课堂,结合学生的特点编制个性化的体能训练方案,同时还要实施多样化的体能训练方法,并结合羽毛球特点落实不同的体能训练内容。从而有效提高体能训练的实践应用价值,培养学生良好的身体素质,发挥羽毛球运动的积极作用。

#### 参考文献:

- [1]方芳.青少年羽毛球专项体能训练的策略分析[J].文体用品与科技,2022(03):56-58.
- [2]肖侗,鲍学楼.羽毛球专项体能训练对青少年减少肥胖的影响研究[J].文体用品与科技,2022(01):86-88.
- [3]方宇祥.新规则、新赛制下羽毛球体能训练分析[J].拳击与格斗,2022(01):50-52.
- [4]田麦久.运动训练学[M].高等教育出版社.2012.16
- [5]江洋洋.羽毛球运动专项体能训练方法探析[J].体育风尚,2021(12):86-88.
- [6]王康.青少年羽毛球体能训练的科学性探析[J].拳击与格斗,2021(12):124-125.
- [7]刘文江.青少年羽毛球运动员专项化阶段体能训练方法[J].冰雪体育创新研究,2021(22):133-134.
- [8]邵嘉惠.体能训练在高校体育教学中的价值研究——以羽毛球为例[J].冰雪体育创新研究,2021(20):157-158.
- [9]尚红鑫,吕旭涛.体能视角下羽毛球运动员常见损伤及改进措施[J].中国体育教练员,2021,29(03):34-36.
- [10]江明.高原体能训练对高水平羽毛球运动员身体机能的影响探讨[J].通化师范学院学报,2021,42(08):119-124.