

多球训练法在羽毛球技术提升中的应用逻辑与实践探索

李泽栩¹ 龙强²

1. 井冈山大学 江西吉安 343000

2. 江西师范大学科学技术学院 江西共青城 332020

摘要: 多球训练法作为一种颇具成效的训练方式,在羽毛球教学进程中日益受到关注并呈现出独特价值,给传统教学模式给予了新的生机与活力,本研究着重探索多球训练法在提升羽毛球技术方面的应用原理以及实际成效,借助理论分析同实证研究相互结合的途径,揭示出它在技术学习、战术培养以及体能提升等层面所有的优势。

关键词: 多球训练;羽毛球技术;应用逻辑

1 研究背景及意义

1.1 多球训练法的兴起与发展

多球训练法是一种建立在高强度重复性练习基础之上的训练模式,它借助连续供球的形式来模拟真实比赛场景,以此提升运动员的技术熟练度以及战术执行力,该方法最初源于乒乓球训练领域,随后渐渐被应用到羽毛球训练里,历经多年实践验证,多球训练法可以切实强化运动员的基本功,还可以帮他们迅速适应复杂多变的比赛环境。

展开来说,多球训练法借助人调控供球速度、角度以及落点等手段,可有目的地锻炼运动员的各项技能,在动作学习阶段,教练可借助以较慢速度供球,让初学者渐渐掌握正确的击球姿势,而在提高移动速度阶段,可依靠加快供球频率,来提高运动员脚步的灵活性,多球训练也可促使运动员生理机能得到改善,像心肺耐力、肌肉力量等方面都有一定效果。

1.2 多球训练法的研究价值与现实意义

当下国内外围绕多球训练法展开的研究,主要聚焦于几个要点,其一是剖析多球训练法在促使运动员技术水平得以提升方面所蕴含的作用机制,其二,关注怎样对训练方案加以优化,达成最佳的训练效果,其三,深入探讨多球训练法同其他训练手段相互结合的可能性,这些研究产出,为理论研究贡献了丰富的素材,又为实际的教学与训练工作指明了方向。

从教育方面考虑,把多球训练法运用到高校体育教育专业的羽毛球教学里有着关键的价值,这种方法可弥补传统教学方式存在的单调且缺乏趣味的不足,激发学生对于学习的

兴趣,借助系统的训练安排,可帮学生更快且掌握专业知识与技能,比如在辽宁师范大学所进行的一项实验研究显示,运用循环训练法(其中包含多球训练)开展为期一个学期的教学之后,实验组学生的技战术水平相较于对照组有较为十分突出的优势。

多球训练法有着较高的可操作性与灵活性,可依据不同年龄阶段以及不同水平的学生来制定个性化的训练计划,这对于推动羽毛球运动的普及以及发掘潜在的优秀人才有着积极的作用,深入研究并推广多球训练法,是提高羽毛球教学质量的有效办法,也是促进我国羽毛球事业长远发展的必然选择^[2]。

2 羽毛球多球训练法的理论基础

2.1 运动生理学基础

研究显示,多球训练法可有效提升运动员的最大摄氧量(VO₂ max),在实际训练里,运动员要连续完成大量重复性的击球动作,这种训练方式提高了心率与呼吸频率,还促使血液循环系统得到提高^[6],比如在一次典型的多球训练课上,运动员或许需连续击打超200个球,且每个回合的时间较短,让运动员一直处于接近极限的心率区间。

多球训练法对提升肌肉力量与爆发力有着一定作用,在羽毛球运动里,下肢肌肉力量决定运动员启动速度与移动效率,上肢肌肉则直接影响击球质量,多球训练借助反复强化特定动作模式,像正手扣杀、反手抽球等,能推动相关肌群功能性发展,拿正手扣杀来说,此动作涉及肩部、手臂以及核心肌群协同发力,多球训练可凭借持续重复这一动作刺激肌肉纤维增长,还可以优化神经肌肉控制能力。

2.2 运动心理学机制

多球训练法可提升运动员心理韧性,传统训练里运动员多是单次击球,连贯性与对抗性不足,多球训练把击球过程变成持续挑战,比如接发球环节的多球训练,教练员会让运动员连续接住不同方向和旋转的来球,这种高强度训练形式使运动员适应高压下心理状态,形成更强心理承受力。

多球训练法对培养运动员的专注力能起到一定作用,于现代羽毛球赛事而言,注意力分配乃是决定比赛胜负的关键因素其中之一,借助多球训练,运动员需全身心投入关注每一个来球的位置、速度以及旋转特点,一旦稍有分心便说不定引发失误,这般集中精力的训练进程可切实有效地锻炼运动员的注意力控制能力,促使其在正式比赛期间更专注于关键环节^[5]。多球训练法对运动员学会情绪管理能起到辅助作用,于训练进程里,运动员难以避免会遭遇挫折与失败,像连续出现失误或者无法达成预期目标等情况,而恰恰是这些险阻场景,给他们给予了宝贵的实践经验,借助教练员的引导以及自我反思,运动员可渐渐掌握调整心态、克服消极情绪的办法^[4]。

3 羽毛球多球训练法的逻辑框架构建

3.1 目标导向体系

在羽毛球多球训练法里,目标导向体系属于整个训练进程的关键所在,该体系把训练的目标给明确了,给教练以及运动员给予了清晰的方向指引,目标可划分成短期目标、中期目标以及长期目标,短期目标主要聚焦于技术细节的把控上,像提高击球的精确程度或者提升步法的行进速度,中期目标着重关注战术能力的培育,比如提高线路选择能力以及节奏控制能力,而长期目标有综合性,来全方位提升运动员的技术水准以及比赛表现^[13]。

在制定目标之时,应当遵循 SMART 原则,展开来说,就是有具体性,可测量性,可实现性,相关性以及时限性,设定一个明确的短期目标,四周之内把正手高远球的成功率由 70% 提升至 85%,这样的目标清晰明了,可借助数据加以评估,保障训练的成效,目标体系还得依据运动员的实际水平给予个性化调整。以此契合不同层次运动员的需求。

3.2 内容设计原则

3.2.1 渐进负荷原则

渐进负荷原则属于羽毛球多球训练法里相当关键的一部分,它的核心观念是借助逐步加大训练强度,以此推动运

动员身体适应能力以及相关能力的提升,该原则依据运动生理学的基础理论,即当身体受到恰当刺激时,会渐渐适应并且让相应功能得到提高,在实际运用过程中,可从以下几个方面达成渐进负荷:提升训练量,在起始阶段,每次训练借助 100 个球展开练习,随着运动员体能以及技术水平的不断提升,逐渐增加至 150 个球甚至 200 个球,提高训练强度,此可经由缩短练习间的休息时长、加快供球速度或者加大难度系数等途径达成,举例来说,从每分钟供球 20 个逐步提高到 30 个,以此模拟比赛时更快的节奏。

也可借助增添技术复杂性的方式来呈现渐进负荷,当运动员熟练掌握基本动作之后,增添更多有变化的动作组合,像是将高远球与吊球相结合进行交替练习,如此一来,可锻炼运动员的技术衔接能力,又可以提高他们在高压环境之下的反应速度以及决策能力。

3.2.2 专项适配原则

专项适配原则着重指出训练内容需要紧密地契合羽毛球运动的特性以及要求,羽毛球作为一项有高强度且快速转换特质的运动项目,训练设计一定要依据这些特性来给予优化,可从以下几个方面展开:

最初要关注的是动作结构的适配情况,在羽毛球多球训练里,应当着重强化关键动作的技术规范性,像发球、接发球以及杀球这类动作,借助反复进行练习,能让运动员形成记忆,以便在比赛期间可以迅速且精准地完成动作。

其次要注重战术意识的培育,羽毛球竞赛并非单纯的技术对抗,是策略方面的竞争,在多球训练期间,要融入更多战术要素,帮运动员构建全局观念,比如借助模拟不同对手的比赛风格,使运动员掌握如何调整自身战术策略,实际情况说明,拥有良好战术意识的运动员大多时候能在比赛里占据主动,收获更优成绩。

最后要说的是储备保障,因为羽毛球比赛对运动员的耐力、爆发力以及灵活性都有着较高要求,多球训练也应当重视体能方面的适配情况。借助科学的间歇训练方式,提升运动员的心肺功能以及耐力,让其在长时间的比赛里依旧可维持较高水平的表现。

4 羽毛球多球训练法的实践价值

4.1 技术提升维度

4.1.1 动作结构优化

借助多球训练法,运动员可更为高效地强化动作规范

性以及稳定性,多球训练法的最关键的是重复性练习,运动员可持续调整并改进自身击球动作,让其更契合技术要求。在真实的比赛当中,运动员需要依据来球呈现出的不同角度以及速度,快速地做出相应反应,这就对身体各个部位之间的配合提出了要精准无误的要求,借助多球训练这种方式,运动员可在较短的时间之内接收到数量众多的、来自不同方向、有不同高度以及速度的球,对其脚步移动、重心转换以及手臂摆动方面的协调能力起到锻炼作用。

多球训练法对动作结构优化的效果较为突出,在单一动作及复合动作衔接方面均有体现,以网前搓球来说,运动员要把手腕灵活运用和步伐小范围调整相结合,多球训练为此过程提供了很好的实践平台,经过反复练习,运动员能慢慢找到最佳手腕发力点,还可以学会在保持平衡时快速调整步伐,保证每次击球可达到理想效果。

4.1.2 技术衔接改善

羽毛球作为一项对连贯性有着较高要求的运动项目,良好的技术衔接在很大程度上是决定比赛最终胜负走向的关键要素之一,它借助对真实比赛当中复杂场景的模拟,以此帮运动员提升技术衔接方面的能力,展开来说,多球训练可使运动员在较短时间内接触到各式各样不同类型的来球,促使他们快速地切换多种不同的击球技术。

在真实的比赛过程当中,对手所采用的打法大多时候呈现出变化多端难以捉摸的态势,运动员要拥有可迅速判断对方意图并且做出相应调整的能力,借助多球训练这种方式,教练可依据实际状况设计出有多样化特点的供球方案,像是交替进行供球、改变速度供球等等,让运动员在训练期间持续面临全新的挑战。该方法着重强调高强度以及高频率的重复练习,故而对运动员的身体素质提出了较高的要求,不过这恰恰是其优势之处,借助持续的高强度训练,运动员可提高耐力与爆发力,还可以巩固技术动作,达成技术和体能的双重提升。

4.2 战术能力培养

4.2.1 线路选择能力

羽毛球训练里,战术能力培养占据着关键的一部分,而线路选择能力是其中直接影响比赛最终结果的关键要素之一,多球训练法在提升线路选择能力方面有着关键作用,它借助模拟真实比赛里的线路变化情况,帮运动员提高线路选择的精准程度以及多样程度,比如在开展直线与斜线交替

供球训练期间,教练可依据运动员的实际表现对供球节奏以及角度作出调整,以此推动运动员学会依照不同状况挑选最为合适的击球线路。多球训练法有培养运动员空间感与距离感的能力,在羽毛球赛事里,合理的线路选择并非仅由运动员技术水平决定,还得考量空间利用效率,借助多球训练,运动员能在短时间内接触诸多来球,建立起对空间的直观感受。

4.2.2 节奏控制能力

在羽毛球比赛里,节奏控制能力属于一项十分关键的技能,多球训练法给这项技能的培育搭建了理想的平台,借助多球训练,运动员可在较短时间内碰到各种有着节奏变化的来球,学会依照形势的发展去调整自身的击球节奏,在开展变速供球训练期间,教练可运用忽快忽慢的供球节奏,使运动员体会到不同节奏下的击球感受,掌握节奏变化的技巧。

多球训练对培养运动员心理素质与专注力有帮助,实际比赛里节奏变化常随着心理压力增大,运动员得有较强抗压及注意力集中能力,借助多球训练,运动员能在高强度训练环境中锻炼心理素质,慢慢适应比赛节奏变化,全场对抗训练时,教练可采用随机供球方法,使运动员一直处于高度紧张状态,以此提升他们在高压环境下的节奏控制能力^{[2][3]}。

多球训练法可帮运动员树立全局观念,在比赛中把握节奏,于训练进程里,教练可引导运动员留意对手的动作以及所处位置,剖析对手可能有的击球意图,依照此来调整自身的击球节奏,比如一旦察觉到对手惯常采用慢节奏打法,运动员便可选择加快击球节奏,以此打乱对手的比赛节奏,相反,要是面对速度较快的对手,运动员则可选择放慢节奏,消耗对手的体力

5 羽毛球训练实施策略

5.1 负荷控制模型

在羽毛球训练过程当中,负荷控制模型属于达成高效训练的一项关键举措,借助对训练负荷进行合理安排,可保证运动员在技术、体能以及心理方面均获得一定程度的提升,还可规避因过度训练所引发的损伤风险,负荷控制模型主要囊括训练强度、密度、时间以及恢复这些关键要素。

训练强度的设定得依据运动员的技术水平以及身体状况来实施个性化调整,比如说,在多球训练法里,供球的速度以及频率直接决定了训练的强度,有研究显示,高强度的多球训练可以提高运动员的反应速度以及击球精准度,不过

同时也会增加疲劳累积的风险,教练员要按照运动员的具体情形逐步加大训练强度,以此保证适应性和挑战性达到平衡。

训练密度的调控同样有十分关键的意义,恰当合理的训练密度,对运动员掌握复杂的技能有所帮助,而且可切实有效地减少运动损伤的出现几率,就以某种训练方法为例,该方法是把不同类型的练习融合到一个连贯的训练环节中,使得运动员可以在较短时间内完成多样化的训练内容。不过要是训练密度过高的话,就有可能致使肌肉产生疲劳以及注意力出现下降的情况,得对每个训练单元的时间间隔进行科学规划,一般建议每组练习之间的休息时间设定在 30 秒至 2 分钟这个范围,这样能让运动员充分恢复体力。

训练时间的安排同样要依照渐进原则来执行,就初学者的情况而言,每次训练时间不宜设置得过长,一般把时长控制在 45 分钟到 1 小时这个范围就可以了,要是针对专业运动员,那么可依据他们的竞技状态适度延长到 2 小时以上,在长期的训练进程当中,需要定期对运动员的表现给予评估,并且根据评估结果来调整训练时长,以此维持最佳的训练效果。

5.2 训练周期规划

训练周期一般分成准备期、竞赛期以及恢复期这三个主要阶段,各阶段都有自身特定目标与任务:

准备期的关键任务在于为后续训练筑牢根基,囊括体能方面的储备以及技术层面的巩固,处于这一阶段时,可借助多球训练法来强化运动员的基本技能,像正手高远球、反手挑球之类的动作均可借助该方法进行针对性训练,同时结合循环训练法以实现耐力与力量的综合性提高。

竞赛期对运动员而言是极为关键的时期,在这个阶段,运动员可充分呈现自身的实力,此阶段的重点工作在于培养运动员的战术能力以及锻炼他们的心理素质,训练训练法在这一时期发挥着不容小觑的作用,它借助模拟真实比赛的环境,使得运动员在压力之下不断提升应对能力。在实际的比赛当中,教练员可凭借设置对抗赛等形式,提高学生的竞争意识以及团队协作能力。训练训练法还可帮运动员积累丰富的经验,适应赛场上的各类变化。

恢复期对于运动员而言,是调整身心状态极为关键的阶段,其意义在于为下一周期的训练进行筹备,处于这个阶段时,应当减少高强度的训练项目,将重点转向灵活性以及协调性方面的练习,比如说,借助瑜伽或者太极这类低强度

活动来推动肌肉放松,强化心理疏导工作,以此协助运动员减轻因长期训练和比赛所产生的压力。

6 多球训练法的核心价值总结

多球训练法是提升羽毛球技术的关键手段,它的核心价值在于全方位提升运动员的技术水平与心理素质,深入研究大量文献资料以及实践案例后可发现,多球训练法在羽毛球教学和训练里有着非常关键且不可替代的作用,从技术角度来看,该方法借助模拟比赛场景以及进行大量重复练习,帮运动员掌握准确的动作结构与技术衔接,有效提高击球质量、移动速度以及反应能力。

多球训练法对培养运动员心理抗压能力颇为有效,此方法一般有高强度与连续性的特性,运动员于训练时要维持高度专注,还要应对复杂战术变化以及身体疲劳带来的难题,这样可强化他们的意志品质,也能帮其在实际比赛里调整状态,从容面对各类突发状况,从心理学层面来讲,这种训练方式可降低运动员在高压环境下失误的概率,提升整体竞技水平。

参考文献:

[1] 安志飞,李国强.多球训练法在羽毛球训练中的运用[J].当代体育科技,2024,14(29):39-42.

[2] 陆晓桐.国内羽毛球多球训练法的应用现状分析[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第十一届中国体能训练科学大会论文集(下).北京体育大学竞技体育学院,2024:87-90.

[3] 姚天峰.青少年羽毛球训练中多球训练法的合理应用[J].体育视野,2023,(17):128-130.

[4] 朱颖.多球训练在高中羽毛球训练中的应用研究[D].广州体育学院,2023.

[5] 罗皓及.体育心理学在体育教学中的应用[C]//中国智慧工程研究会,中国班迪协会,广东省体能协会.第十届中国体能训练科学大会论文集(上).广西师范大学体育与健康学院,2023:620-625.

[6] 刘小春.以实践能力培养为导向的运动生理学教学改革探讨[J].当代体育科技,2024,14(28):84-87.

作者简介:李泽栩(2006.07),男,汉族,广东省南海县,职称:在校大学生,在读本科,研究方向:运动训练;体育教育

龙强,(1989-7),男,汉族 广西北海人,大学本科,职称:助教,研究方向:运动训练、体育教育