

多球训练法在羽毛球青少年训练中的应用效果研究

欧阳南军

(西北工业大学 陕西西安 710000)

摘要: 本文旨在探讨多球训练法在羽毛球青少年训练中的应用效果。通过理论分析与实践观察相结合的方法,系统阐述了该训练法的生理学与运动技能学基础,详细分析了其在提升青少年运动员技术稳定性、专项耐力、速度素质及战术预判能力等方面的具体应用,并论证了其产生的综合积极效应。研究表明,科学、系统、多样化地实施多球训练能够有效夯实青少年的技术基础,显著增强其场上连续移动、多拍相持和快速击球的能力,同时促进其战术意识的初步形成与实战转化,对推动青少年羽毛球运动员全面竞技能力的发展具有重要而深远的实践价值。

关键词: 多球训练法; 羽毛球; 青少年训练; 技术稳定性; 专项体能

引言

羽毛球运动要求运动员具备高超技术、良好体能、稳定心理和精妙战术,其主要特点是速度快、变化多、强度大,运动员得在短时间内频繁地完成启动、急停、跳跃及连续击球等动作。青少年阶段是夯实技术与体能基础的关键时段,科学有效的训练方法对其未来的发展意义重大。传统单点训练或者单一技术训练常常难以模拟比赛那种高强度且连贯的状态,存在一定缺陷,多球训练法利用连续发球达成高密度、高压、高重复度的训练,已普遍应用于高水平运动员,且逐步拓展到青少年训练中。本文聚焦于探究该方法在青少年羽毛球训练里的应用价值和实际成效,为基层教练供给理论依据和实践指引。

一、多球训练法的理论基础与独特价值

多球训练法绝非简单的重复供球,其有着丰富的运动训练学理论支撑,融入了适应负荷、动力定型以及技能迁移等科学原理。针对处于技能快速形成阶段的青少年运动员,该系统化训练方式能高效强化技术动作、加快反应速度、增强专项耐力,具备独一无二的训练意义。

(一) 符合运动技能形成规律

运动技能的构建历经“泛化、分化、自动化”三个标志性阶段。多球训练这种高密度、高重复的练习模式,运动员尤其是青少年选手,能让运动员尤其是青少年选手在短时间内获得大量同类技术动作的刺激,进而有效加快正确动力定型的形成。在多次连续回球期间,他们不断复刻理想的技术模式,从步法移动到挥拍轨迹,涵盖身体协调与击球时机,渐渐攻克初期动作的僵硬与偏

差,迈入对细节精准调控的分化阶段。

这种训练方式的核心意义,是促使基本技术从意识控制过渡到无意识执行,也就是达成“自动化”。当运动员不用再刻意去想怎样完成一个动作,技术成为身体的自然反应时,在比赛中便能将有限的认知资源充分投入到更高层次的战术实施、对手意图解读以及赛场局势分析上。多球训练既强化了运动员的技术根基,还激活了他们的思维,为提高竞技表现时的决策水平和应变能力给予了关键支撑。

(二) 契合羽毛球项目供能特点

虽然羽毛球比赛时长不固定,不过每一分的角逐都十分激烈,其典型运动模式是多次短时间、高强度的爆发动作(例如跳跃、蹬跨、快速挥拍)和短暂间歇交替形成。此类强度大、密度高的活动模式,供能主要依靠磷酸原系统(ATP-CP)和糖酵解系统,极大考验运动员的无氧耐力、爆发力与恢复能力。

多球训练是按照供能特性与比赛结构而设计的高效训练方法。教练借助对喂球节奏、频率、组数和间歇时间的把控,教练能精确模拟实战比赛中的强度起伏与间歇样式,如开展30秒连续高速多点进攻训练后接续15秒休息,重复多组^[1]。此训练能明显提升运动员基于磷酸原和糖酵解系统的能量输出效率,增强其专项速度耐力、快速爆发力以及无氧状态下持续完成技术动作的稳定性。多球训练对青少年运动员意义重大,多球训练不但稳固了青少年运动员的体能基础,还能直接提升他们在高强度对抗中的身体适应能力以及比赛最后阶段的体能储备,是连接技术训练与实战能力的重要纽带。

（三）强化心理抗压能力

接连不断的多球发球，既考验青少年运动员的身体能力，还对他们集中注意力的能力、意志品质以及抗疲劳能力有极高要求。在快速且高频的击球环节中，运动员必须全程高度集中注意力，迅速预判、抉择并付诸行动，稍有分心就可能引发动作变形或失误。尤其是到了训练后半程，伴随体能降低和疲劳加剧，这种于压力之下保持技术架构与战术目标的能力，成了心理韧性的关键表现。

恰是在这种趋近极限的疲劳状况中坚持完成高质量的回球动作，运动员获得了极为难得的心理历练。他们需战胜身体的不适和心理的畏难，掌握与疲劳相伴的能力，还要维持动作的平稳与精确，这一过程明显砥砺了他们迎难而上、坚韧奋斗的意志品质。若把这样的心理素质应用于正式比赛，运动员在多拍相持、关键分竞争或不利局面下，更能做到头脑镇定、技术发挥稳定，由此具备更强的抗压能力和局面掌控能力，多球训练由此突破了体能与技术的局限，成为打造运动员强劲比赛心理的核心渠道。

二、多球训练法在青少年训练中的具体应用

针对青少年训练，采用多球训练法需遵循循序渐进的规则，依据运动员年龄、技术水平以及身心发展阶段的特点，合理设计训练内容与负荷量，重视基本动作巩固和技战术意识养成，勿盲目追求击球数量和训练强度，防止过度训练阻碍运动员长远发展。

（一）巩固与提升单项技术水平

羽毛球初学者阶段，多球训练重点是助力基本技术的巩固与规范。经过大量反复的定点练习，学员可构建正确的技术动作模式，构建稳固的肌肉记忆。以定点高远球多球训练为例，教练不断向学员后场的固定范围抛送高球，学员需要不断训练后退步法与击球动作的协同配合。此过程不仅优化了挥拍动作的规范性，更关键的是塑造了击球时的空间感与节奏感，为后续技术进步筑牢根基。

学员进入提高阶段后，多球训练的重心转到技术组合及应用能力的提升，不定点高吊杀组合训练成为核心练习方式。教练把球发到后场不同落点，学员要迅速判断来球方向并及时移动到相应位置，按照来球高度和位置选择运用高远球、吊球或杀球等技术。这种训练模式营造出比赛里的真实情境，要求学员边移动边完成技术动作，大幅增强了技术实用性与应变能力^[2]。借助这种循序渐进的多球训练模式，不仅能提升学员单项技术的水平，更关键的是具备了在动态情境中合理运用技术的能

力。从固定点位到随机点位，从单一技能整合为组合技能，多球训练一直秉持循序渐进理念，助力学员逐步提高技术水准，促成从训练场到比赛场的顺畅转换。

（二）发展专项移动与连续进攻能力

在羽毛球赛事中，运动员的脚步移动能力必须达到极高水准，快速且精准的步伐既是完成技术动作的基础，更是影响比赛胜负的核心要素。多球训练作为提升步法能力的有效方式，借助模拟比赛中的各类移动情形，促使运动员全面提高移动效能，“四点六点”步法练习堪称极具代表性的训练手段之一。

在此次练习中，教练按既定顺序将球发至场地的四个或六个边角，学员要运用并步、交叉步、蹬跨步等专业步法迅速移动到相应位置并回球。整个流程需要运动员维持低重心的预备姿态，借助快速的脚步调整和精准的步幅掌控，以最快速度抵达击球位置。该训练既考验运动员的移动速度，更着重考量移动的经济性和成效性，经过长期多球步法训练，运动员下肢力量显著增强，移动速率大幅提高，灵敏性也有了大幅改善^[3]。尤为关键的是，此项训练着重强化连续击球后运动员恢复身体重心的能力，让运动员完成动作后能迅速调整姿态，为下一次移动做好准备。培养发展专项移动与连续进攻能力是构建全场攻防能力的基石，让运动员在比赛中能轻松地掌控全场局面，自如处理各类来球。

（三）初步培养战术意识与组合能力

待学员掌握一定技术基础，多球训练可逐步融入简单战术意图，此为从单纯技术训练迈向实战运用的关键阶段。“杀上网”组合练习堪称此类训练的典型范例，借助模拟比赛中的经典进攻打法，助力学员构建技术衔接与战术思维。

本次练习时，教练先抛一个中场球给学员扣杀，紧接着马上发出一个网前球，要求学员完成扣杀动作后迅速向前上网，做扑球或搓球动作。全程需要学员在极短时间内完成从后场到前场的位移，且连贯施展两种不同技术动作，此项训练考验学员技术掌握的熟练程度，更考查其步法衔接技巧和战术执行成效。经过这类前后场技术衔接的训练，学员能在实践中初步掌握技术组合运用与战术的连贯性，他们慢慢察觉到，单个技术动作的价值体现在其在整个战术体系当中的位置以及发挥的作用^[4]。杀球目的并非只是得分，而是要创造网前机会；上网扑球并非一项孤立技术，而是杀球后的顺势衔接。培养战术意识，让学员的技术练习目标更明确、效果更显著，为后续掌握更复杂战术体系筑牢根基，还能让他们在实战里更好地领悟并执行战术意图。

三、多球训练法产生的积极效果

科学系统地运用多球训练法,可实现青少年羽毛球运动员技术、体能和心理的多维度提升。它不仅可以强化击球动作的稳定性,还能有效提高速度、耐力与协调性,同时磨炼在疲劳压力下的专注力和意志品质,所产生的效益远超单纯的技术层面。

(一) 显著提升技术动作的稳定性与击球质量

借助大量系统重复的多球练习,青少年运动员持续巩固并优化技术动作,形成稳定精准的动力定型。这种高频度、强刺激的训练模式,让正确的发力顺序、挥拍轨迹和脚步移动逐步从有意识控制转变为无意识的自动输出,即便身体渐渐呈现出疲劳状态,神经肌肉系统依靠扎实的动作记忆,依旧能够保持较高的技术水平,进而大幅增强在高压、快节奏赛事环境中的动作稳定性与抗干扰能力。

若运动员处于疲劳状态还能将技术变形控制在较低水平,正式比赛中的击球失误率便会大幅下降,高远球、劈吊以及杀球,回球质量(涵盖出球速度、落点精度和飞行弧线)愈发稳定。这种可预先推测且质量颇高的技术产出,为战术实施筑牢了根基:运动员可更笃定地执行多拍控制、主动变速或精准打击等策略。多球训练不仅增进了运动员的专项耐力,还凭借增强技术稳定性,直接转化成比赛里的竞争优势与战术执行能力。

(二) 全面增强专项身体素质

多球训练被广泛认定为培养羽毛球专项体能的一种高效且契合实战的训练手段。学员要持续处理从不同方向、以不同节奏飞来的球,通过快速蹬地、转向、起跳以及连续挥拍等一系列高强度的移动击球动作,可大幅提高位移速度、反应灵敏度、身体协调性和下肢爆发力。这种融入技术要求的体能锻炼,比常规的身体素质训练更贴合项目需求,可助力学员在高速对抗中维持技术动作稳定。

尤为关键的是,多球训练一般按多组、间歇性形式开展,组内实施持续高强度的回合对抗,组间仅设置极短的恢复时段,“高强度-短间歇-重复多次”模式。准确模拟出羽毛球比赛能量代谢特点,着重提升运动员磷酸原系统与糖酵解系统的供能水平,进而有效提升速度耐力和无氧耐力^[5]。经过长期的系统性训练,学员的心脏功能、肺通气效率和整体氧利用能力大幅提升,使其

对高强度、多拍相持比赛的生理适应能力和体能储备大幅提高,为竞技表现持续提升筑牢根基。

(三) 加速战术意识的早期启蒙

和传统单一技术训练相比较,运用战术组合的多球训练明显提高了训练的综合性与实战适配度。在这类训练中,学员不再单纯机械重复击球动作,而是要依据来球状况和既定战术意图,持续琢磨“这一拍打向什么落点”“下一拍如何衔接”“如何破坏对手节奏”等策略性问题。教练可能会设置“杀上网”或者“吊拉结合”的组合战术,要求学员在高速往返时灵活调整击球策略。

此过程促使学员的预判水平、对场上空间的觉察力以及基础战术执行技能获得系统且润物无声的磨炼。他们不只是在“练技术”,更着重学习怎样去“用技术”,逐渐领会每板球之间的逻辑联系与战术意义。这种训练模式高效引领青少年选手从单一技术训练转向战术运用,是挖掘其羽毛球智商(BQ)的核心环节,为后续复杂战术的理解和自主实施打下坚实基础,真正做到了在对抗中思索、在压力下抉择的能力进阶。

总结:多球训练法是科学高效且极具价值的方法,在青少年羽毛球训练中的应用效果极为明显。它既契合了运动技能生成与体能提升的客观法则,还可借助多样化设计,同步对技术、体能、战术意识和心理意志等多项竞技能力要素开展综合培育,让青少年运动员,合理科学地采用多球训练法,为他们筑牢技术和体能基础。快速提升竞技水平,为其长期发展增添持久动力,教练需在训练中充分重视且合理规划多球训练的内容,让其成为青少年训练体系里的关键核心部分。

参考文献:

- [1]谢海滨."学,练,赛,评"在青少年羽毛球训练中的应用[J].拳击与格斗,2024(22):103-105.
- [2]李俊.合理安排,促进成长——多球训练法在高校羽毛球训练中的运用研究[J].运动精品,2023(1):27-29.
- [3]李昂.青少年羽毛球训练中的多球训练技术要点分析[J].新体育(下半月),2024(9):20-22.
- [4]张固.多球训练法在羽毛球训练中的应用[J].新体育(下半月),2024(7):27-29.
- [5]丰硕.多球训练法在青少年羽毛球训练中的应用[J].羽毛球,2023(24):0022-0024.