

昌吉市青少年羽毛球教学训练方法刍议

崔海强

昌吉学院体育系, 新疆 昌吉

收稿日期: 2022年5月14日; 录用日期: 2022年6月20日; 发布日期: 2022年6月27日

摘要

随着国家和地方政策对青少年体育运动的不断重视, 羽毛球运动已成为青少年运动的热门项目。本文通过对所选取的新疆昌吉市四所中小学羽毛球教学训练现状分析, 发现昌吉市青少年羽毛球教学训练中存在着对学生体能训练缺失、基础性动作掌握不够、心理品质关注度不够等问题, 有基于此, 特为昌吉市青少年羽毛球教学训练提出一些策略和建议。

关键词

昌吉市, 羽毛球, 教学训练方法

On Teaching and Training Methods of Youth Badminton in Changji City

Haiqiang Cui

Department of Physical Education, Changji College, Changji Xinjiang

Received: May 14th, 2022; accepted: Jun. 20th, 2022; published: Jun. 27th, 2022

Abstract

With the continuous emphasis on youth sports by national and local policies, badminton has become a popular sport for youth. This paper analyzes the current situation of badminton teaching and training in the selected four primary and secondary schools in Changji City, Xinjiang, and finds that there are problems such as lacking of physical training, insufficient grasp of basic movements, and insufficient attention to psychological quality in the teaching and training of youth badminton in Changji City. Based on this, some strategies and suggestions are put forward for the youth badminton teaching and training in Changji City.

Keywords

Changji City, Badminton, Teaching and Training Methods

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会的快速发展和人民生活水平的不断提高,体育运动已成为中国广大民众精神文化生活需求的重要组成部分。根据中国中央办公厅、国务院办公厅、国家体育总局和教育部等相关部门联合印发的相关文件中,针对青少年健康发展等提出有关意见建议,2021年7月,中国中央办公厅、国务院办公厅又公布了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,全国各地为响应国家双减政策,将体育纳入到了中考考试项目,学生家长、教师也都将体育作为重要任务对孩子的日常生活重新进行着规划。学校的体育教育具有以体育智、以体育心的重要功能。其中,在学校体育运动中,羽毛球运动隔网对练可以避免身体发生碰撞相对较为安全,运动时身体各部分肌肉都能得到充分的锻炼,运动量还可根据自身要求随时做出调整,并且对青少年的颈椎、视力都有很好的锻炼,综合以上运动特点,备受青少年学生及学生家长的青睐。关于羽毛球运动的研究成果有很多,但对于中小学羽毛球教学方法训练的研究成果较少。基于此,笔者拟通过对昌吉市中小学羽毛球教学现状实地调查入手,在对昌吉市中小学羽毛球教学训练方法剖析的基础之上,针对昌吉市青少年羽毛球教学、训练提出更好的策略与建议。

2. 昌吉市中小学羽毛球教学现状

随着羽毛球运动的蓬勃发展,昌吉市羽毛球项目也进入到了多元化发展的时代。羽毛球培训如雨后春笋般相继成立,尤其是青少年羽毛球培训班比前些年增加了不少,与此同时,昌吉市中小学也紧跟时代步伐,在国家提倡双减的背景下,有些学校在体育课中增加了羽毛球训练项目。

1) 羽毛球专业训练场地少。

通过走访调查发现,很多中小学校的羽毛球场地很少,甚至没有。就昌吉市的中小学校来说,有羽毛球场地的仅有4所,如昌吉州第一中学,羽毛球场地仅有两块;昌吉市第一中学有十块羽毛球场地,其中室内场地三块,室外场地七块;昌吉州第一小学有羽毛球训练场地一块;昌吉市第十四小学有四块羽毛球场地。

2) 学校羽毛球专业教练缺失严重。

虽然中小学在学校里开设了羽毛球训练项目,但专业的羽毛球教练缺失严重,很多学校没有羽毛球校队、社团,羽毛球教练都是非专业的体育老师代理。如昌吉州第一中学,未成立社团和校队,也没有专职的教练或老师带学生训练;昌吉市第一中学虽然成立了羽毛球社团,但并无校队和专业羽毛球教练带学生训练,仅是学生自发组织;昌吉州第一小学有羽毛球训练场地一块,并成立了羽毛球社团和羽毛球校队,聘有羽毛球兼职教练;昌吉市第十四小学有四块羽毛球场地,也成立了羽毛球社团,并有老师专门带社团学生训练。

通过上述对昌吉市中小学羽毛球训练的情况来看,小学的羽毛球教学训练软硬件条件均超于中学的,

并且在昌吉州教育局举办的青少年羽毛球比赛中,小学年龄阶段的报名人数远超于中学年龄阶段的,但远远不够。近几年,昌吉州青少年羽毛球比赛和昌吉市培训班组织或参与的全疆赛,不仅为昌吉市青少年儿童增加了羽毛球竞技的机会,还为青少年羽毛球整体水平的提高和羽毛球运动的普及推广打下了良好的基础。

3. 羽毛球教学方法中存在的问题

虽然近几年昌吉市青少年羽毛球运动较之以前有了很大的推广,但在中小学羽毛球教学训练方法中仍然存在着不少问题。如在教学训练中不注重学生体能的训练、基础技术动作掌握不到位、心理品质培养关注度不够等。

(一) 体能训练的缺失

根据对昌吉州第一小学和昌吉市第十四小学的调研得知,由于学校在羽毛球课时安排中课时时间短,教师对学生的体能训练很少,只做简单的脚踝关节的活动,就开始进行羽毛球教学训练。其实,由于羽毛球运动是全身运动项目,对体能的要求非常高,在羽毛球训练中,不仅要有上肢力量的训练,如臂部力量练习、腕部练习、手指力量练习;还要有腰腹部力量和腿部力量的练习,如平板支撑、高抬腿、后踢腿、弓步前行和跳绳等;除此之外,还要有身体灵活性练习,如快频率的小垫布移动、折返跑、十字步等训练。不同阶段的羽毛球技术训练所对应的体能训练也有不同,结合青少年身体发育的特点,在身体力量、速度、耐力、协调性和灵活性上应当采用适当的训练方法。

(二) 基础技术动作掌握不到位

青少年羽毛球训练阶段属于羽毛球运动的入门期,因此,需要学生必须掌握好基础运动技术动作。在调查中发现,由于选课学生较多,而教授羽毛球课程的老师却很少,学生在学习握拍、引拍、挥拍、高远球、步法等羽毛球基础技术动作时大都比较随意,老师也无法一一找出学生在运动训练中的错误予以纠正。对于青少年羽毛球教学训练来说,入门学习时打好基础,掌握好羽毛球的基础规范技术动作是关键。众所周知,羽毛球技术不仅包括手法,还包括步法。通过笔者在昌吉市四所中小学里调查发现,青少年对羽毛球运动虽有着浓厚的兴趣,但学习羽毛球的学生中,80%的学生都在握拍、引拍和击球等基础性技术动作上存在问题。握拍是羽毛球运动中最基本也是最为关键的基础性动作,尤其是对于青少年年龄阶段的初学者来说,如果没有掌握好握拍的规范动作,势必会影响今后羽毛球运动竞技水平的提高。如学校老师虽然教了正确的握拍动作,但学生在击球的时候就变成了握拳式的“苍蝇拍”,也没有利用肢体的力量去侧身击球,并且大都握拍较紧,根本无法达到“鞭甩击球”的效果。学生在学习握拍时就出现了问题,在击球时大都依靠胳膊的力量去击球,而不是依靠身体的蹬转,让身体的力量通过手指、手腕、小臂、大臂、肩、腰依次传导来完成的。又如羽毛球的基础性训练——步法,人常说,步法是羽毛球和乒乓球运动的灵魂,也就是说,步法是羽毛球运动中非常重要的基础性技术动作。在调研中发现,除了在培训班上过的学生懂得步法之外,在校跟老师学习训练的学生均不能完成完整的步法练习,这也说明,学生在学校的羽毛球教学训练中,对于步法等基础性技术动作的掌握得不好,平时缺乏无球步法训练。

(三) 缺乏心理品质的培养

在观看昌吉州青少年羽毛球比赛的过程中发现,大多参赛学生的心理素质不好,如在比赛过程中,有一个参赛者在比赛形势不利于自己时,心理过度紧张,对球的落点把握不准,出现了消极畏难情绪,比赛结束失利后,放声大哭,对比赛结果无法接受,觉得自己平时所有的刻苦训练都是徒劳无益的。由此可见,教师在教授学生羽毛球训练的过程中,忽视了培养青少年学习羽毛球所需的兴趣、能力、性格和意志力等心理品质。在羽毛球教学中,忽视心理品质的培养,会导致青少年学习者心理紧张、恐慌、不自信,最终会失去对羽毛球的兴趣。由于青少年处于感情丰富、情绪不稳定,喜怒哀乐等情绪溢于言

表, 不好控制, 在意志力方面, 独立性和耐力一般较差, 加之受家庭环境和社会环境的影响, 具有玩心较重、依赖性较强等特点[1]。如何合理培养青少年羽毛球训练者的心理品质, 用羽毛球技战术的方式提升青少年的意志力、耐力和独立性, 这对羽毛球运动的发展和青少年的身心发展均有着重要的意义。

4. 改进的措施与建议

鉴于以上调研中发现的问题, 在青少年羽毛球训练中, 不仅要重视基础性技术动作的训练和学生身体素质, 还要通过训练或比赛来提升和加强学生的心理品质。

(一) 重视青少年羽毛球学习者的身体素质的训练

首先是力量素质。根据研究者发现, 青少年时期是其下肢爆发力的快速增长期, 在快速增长期内重点进行培养, 对羽毛球运动训练具有显著的效果[2]。如“蛙跳”“鸭子走”“收腹跳”跳绳“双摇”等辅助性训练, 均会提高青少年学生的下肢力量, 规范并坚持练习会使训练者步伐轻盈、击球更有力量。其次是速度素质。羽毛球运动对人的反应速度和灵敏性有着很高的要求, 因此, 速度训练在青少年羽毛球训练中尤为重要。如在羽毛球体能训练中增加场地折返跑、锥桶、羽毛球摸球训练折返跑, 或是其它一些训练速度的竞赛游戏等, 这些速度训练对青少年肌肉收缩的速度训练会有很大的帮助, 速度训练会为学生后期的平抽快挡球、快速接杀球等训练打下坚实的基础。最后是柔韧素质。任何运动都害怕运动受伤或损伤, 羽毛球运动尤其是对关节的活动幅度要求较高, 踝关节和膝盖也是羽毛球运动中身体最易损伤之处。青少年所处的年龄阶段是人体韧带伸展性最具可塑性时期, 错过了这个年龄阶段, 柔韧性训练就会事倍功半, 而且还容易受伤[3]。在青少年羽毛球训练开始和结束之后, 都应借助相应的辅助训练进行身体的柔韧性拉伸, 如坐位体前屈、弓箭步跨步练习、正向压肩、下腰、正、反、侧等方向压腿等身体柔韧性训练, 柔韧性训练不仅可以在击球过程中通过腰、肩的柔韧性好发挥出臂部力量, 还能在训练或比赛中的大跨步救球动作中减少受伤机率。

(二) 重视羽毛球基础性动作的掌握

平时基础性训练是否扎实, 直接关系到将来青少年羽毛球运动训练和竞技水平的提升。基础性动作主要有握拍、高远球、平挡球、网前球、步法等。下面主要选取羽毛球技术动作中的握拍、高远球和步法等三个技术动作作以分析。

1) 握拍

正确的握拍方法是打好羽毛球的关键, 决定着羽毛球技术动作的规范性和击球的发力点, 羽毛球握拍主要分为正手握拍和反手握拍。以右手持拍为例, 正确的握拍方式是右手虎口对准羽毛球拍柄窄面的侧棱, 拇指和食指成“V”字形, 分别贴握在拍柄的两个宽面上, 中指、无名指和小指自然握住拍柄, 掌心与拍柄留有约一指的空隙。握拍后手臂自然前伸时, 拍面与地面基本上保持垂直[4]。教师可以通过无球模拟挥拍、正手反手转换、绕八字等练习来使学生掌握握拍技术。如无球模拟挥拍练习的正确方法主要针对需要发力的动作, 以高远球为例, 将整个击球技术从准备动作到击球动作到击球后动作分解, 练习时注意握拍, 熟练分解动作再做完整的技术练习, 要求每一次挥拍练习都要保证动作规范[5]。刚开始训练时, 必须每天都要进行无球模拟挥拍练习, 每天可挥拍 300 次, 分成 6 组, 每组 50 次, 早晚各 3 组。练习到动作基本固定以后, 可以适当减少, 直至完全掌握规范的挥拍技术动作。

2) 高远球

掌握好正确的握拍姿势以后, 借助无球模拟挥拍加以训练巩固, 然后开始高远球的训练。正手击高远球是羽毛球击球动作的基础, 掌握好正手击高远球的技术要领, 吊球、杀球就不会受到大的影响。尤其是在单打比赛中, 高远球由于滞空时间长、飞行弧线高, 可以起到压制和调动对手的作用, 为自己寻求主动进攻机会的可能, 同时也是化解自身困境的一种方式。在刚开始训练高远球时, 也要将动作进行

分解训练。动作依次是架拍、引拍、击球和击球后下放。掌握好握拍和挥拍的规范方法之后，也就掌握了侧身引拍，只有充分的侧身转体，才能保证击打高远球时的力量，也才能将球击打得又高又远。在刚开始击球训练时，教师可给学生抛球让学生定点击打，等学生完全掌握击打高远球的方法之后，再结合高远球的步法练习。由于青少年的身高和力量处于弱势，所以在高远球训练之前要加强学生的上肢力量训练，如每天做 10 组俯卧撑，一组 20 个，早晚各 5 组。

3) 步法

步法是羽毛球运动中最重要的技术，步法生疏，就会在训练或比赛中影响判断球的方向，更保证不了步法的灵活移动，并且还很容易受伤。首先要进行单个步法训练。也就是说，将基本步法按顺序分解练习，直至完全掌握之后，再进行连贯练习。如起动练习，教师可利用口令训练学生，起动、垫步、回位，反复进行训练，直至完全掌握，后由单个步法练习扩展至综合步法练习[6]。如正手高远球步法和网前球步法结合练习，教师先将球挑起让学生打高远球，然后回球时再吊到网前让学生练习网前球，通过反复练习来不断巩固学生的步法。除此之外，还可以结合其它步法进行教学训练，为学生的步法练习打下坚实的基础。

(三) 重视学生心理品质的培养

任何运动在提升身体素质的同时，也是心理素质提升的一个过程。青少年心理具有很强的可塑性。羽毛球训练或比赛对青少年心理品质的培养具有至关重要的作用。在羽毛球训练中，教师要让学生了解训练的目的、任务和方法，能够自觉主动地进行训练。在训练过程中，教师要有意识地通过增加训练量和调整训练难度，并在训练中设置一些小比赛让学生学习面对复杂情形中如何快速判断和处理球，不断激发学生的判断力、意志力和自信心。当学生意志力薄弱或有畏难情绪时，要从正面的角度去鼓励学生。在学生完全掌握基础性动作之后，可进行模拟比赛训练，赛前认真分析对手，如可用手机或摄像机录像，然后通过视频分析对手的强点和弱点，再找出应对的办法。因为学生家庭教育背景和人生经历各不相同，心理也存在个体差异。因此，在教学训练中，教师要以学生个体的身心特征为依据，因材施教。要鼓励学生参加各级比赛，通过大量的比赛来提高的学生竞技水平和心理品质，在千变万化的比赛过程中，学生的身心素质才能真正得以发挥和提升。

5. 结语

青少年羽毛球教学训练要根据他们的生理及心理特点进行循序渐进的训练，在重视学生的体能训练的同时，还要重视学生基础技术动作的训练，更加需要重视的是青少年学生心理品质的培养。在教学训练过程中，多采用启发、鼓励的方式进行教学，尊重学生的个体差异，合理有效地安排教学训练内容，寓教于乐，使学生身心均得到提高和发展。

参考文献

- [1] 乔茜致. 青少年羽毛球运动员心理训练的研究[J]. 北京体育大学学报, 2007(30): 134-135.
- [2] 张成. 羽毛球运动队淮安市小学生身体素质影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州大学, 2017.
- [3] 王秋云. 青少年业余羽毛球选手核心力量训练研究[J]. 南京体育学院学报, 2010(3): 88-90.
- [4] 刘仁健, 主编. 羽毛球[M]. 北京: 科学出版社, 2010.
- [5] 麻安莉. 少儿羽毛球难点技术分析及教法探讨[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南大学, 2013.
- [6] 朱欢, 刘迎春, 陈钦英. 少儿羽毛球运动员基础训练方法的研究[J]. 南京体育学院学报, 2016(1): 67-72.