

# 对青少年羽毛球教学中速度训练方法的探讨

冯 智

武汉体育学院体育科技学院, 湖北 武汉  
Email: 1329640@qq.com

收稿日期: 2021年2月15日; 录用日期: 2021年3月16日; 发布日期: 2021年3月23日

## 摘 要

青少年羽毛球运动迅速发展, 速度训练成为青少年羽毛球运动员所有身体素质中最为重要的一环。在青少年羽毛球教学中, 教练不会重视速度素质的训练, 造成反应速度、动作速度和移动速度比较慢, 运动水平很难提高, 运动成绩一直不理想。教练充分认识到素质训练的重要性, 同时积极改进羽毛球速度素质训练。青少年想要取得好的羽毛球比赛成绩或者运动水平得到提高, 那么平常训练的时候就应该从速度素质的训练入手, 更加重视反应速度训练和动作速度训练。

## 关键词

青少年, 羽毛球教学, 速度训练方法

# Discussion on Speed Training Method in Youth Badminton Teaching

Zhi Feng

The College of Sports Science and Technology of Wuhan Sports University, Wuhan Hubei  
Email: 1329640@qq.com

Received: Feb. 15<sup>th</sup>, 2021; accepted: Mar. 16<sup>th</sup>, 2021; published: Mar. 23<sup>rd</sup>, 2021

## Abstract

With the rapid development of adolescent badminton, speed training has become the most important part of all the physical qualities of adolescent badminton players. In youth badminton teaching, coaches do not pay attention to the training of speed quality, resulting in slow reaction speed, action speed and movement speed, it is difficult to improve the sports level, sports performance has been not ideal. Coaches fully realize the importance of quality training, and actively improve badminton speed quality training. If teenagers want to get good results in badminton

matches or improve their sports level, they should start from the training of speed quality in their daily training and pay more attention to the training of reaction speed and action speed.

## Keywords

Teenagers, Badminton Teaching, Speed Training Method

Copyright © 2021 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. 绪论

近年来,随着青少年羽毛球运动的普及和发展,青少年羽毛球水平得到稳步提高。运动训练的方法和手段也越来越科学化,各大青少年羽毛球队技术水平越加趋于专业化,竞技水平也越来越高,比赛中的强度和对抗性也随之越来越强。而想要自己在比赛中占到主动权,并且将自身的技战术运用出来,我们除了有良好的心态以及灵活多变的战术外,还需要过硬的速度素质,若没有过硬的速度素质,那么在比赛过程中就难以将自己的技战术运用出来[1][2]。本文运用文献资料法、比较法,通过搜集相关的期刊杂志,查阅中国知网的相关资料等查询方法来收集速度素质的概念、分类、作用,速度素质在比赛中的作用以及重要性,速度素质对比赛的影响和使用因素等为本文提供理论依据[3]。通过青少年训练前、后比较分析速度训练方法的实用性和有效性,按不同训练时间进行测试,对测试结果进行比较分析,通过测试羽乐羽毛球馆、光谷一小羽毛球馆和全球运动公园青少年羽毛球队速度素质与专项技术能力的部分指标、以及相关性和相关性进行测试调查,然后对所得结果进一步进行科学的统计分析,提出确实可行的速度训练方法。

## 2. 研究对象及相关概念

### 2.1. 研究对象

以羽乐羽毛球馆、光谷一小羽毛球馆和全球运动公园羽毛球馆青少年羽毛球队员为研究对象。

### 2.2. 相关概念

#### 2.2.1. 青少年羽毛球速度素质的概念

速度素质是指运动员的身体或身体的一个部位在单位时间内移动、完成规定动作或对外界刺激做出相应反应的能力。青少年羽毛球速度素质是指青少年羽毛球队员击球速度和移动速度综合反应的能力,包括反应速度、动作速度、移动速度[4]。

#### 2.2.2. 青少年羽毛球速度素质的分类

##### 1) 反应速度

反应速度是指人对接受到的各种信号刺激在短时间内做出相应反应的能力。

青少年羽毛球反应速度是指青少年羽毛球队员对对方运动员击过来的球做出的综合反应。根据羽毛球训练项目的特点,应对青少年羽毛球队员进行与项目相关反应训练。

##### 2) 动作速度

动作速度是指人们完成一个或一套动作的速度,但更多的时候是指人们完成这些动作时所需的时间,也就是动作频率。青少年羽毛球动作速度是指青少年羽毛球队员完成击球动作或是移动步法所需要的时间。

### 3) 移动速度

移动速度是指在一定时间内人体快速移动的能力。青少年羽毛球移动速度是指青少年羽毛球队员单位时间内步法快速移动的综合能力。在我们日常的训练中，经常是用运动员身体通过固定距离时所用的时间来表示运动员位移速度的快慢。在羽毛球训练中，要充分考虑羽毛球移动速度训练[5]。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 青少年羽毛球速度素质训练探究

在所研究的青少年羽毛球队员中，不同球馆教练对运动员每周速度训练的要求不一样。在速度训练前，我们测试青少年羽毛球队员 5 组杀上网和 5 组接杀球、100 米、一分钟跳绳、一分钟双摇，还有他们之间的比赛，采用单打 5 场 3 胜制，每场采用 3 局 2 胜制。每个青少年队 10 人，随机抽取 3 男 2 女进行测试和比赛，测试数据如下：

**Table 1.** Average value of speed test data before training for young badminton players

**表 1.** 青少年羽毛球队员速度训练前测试数据平均值

测试指标运动员	羽乐羽毛球馆青少年队	光谷一小羽毛球馆青少年队	全球运动公园青少年队
5 组杀球上网步法和 5 组中场接杀球步法	35 秒	36 秒	35 秒
一分钟击球训练	30 个	31 个	30 个
一分钟双摇跳绳	35 个	33 个	34 个
100 米	16 秒	15 秒	15 秒
比赛总名次	1	3	2

由表 1 可以看出，羽乐羽毛球馆青少年队员、光谷一小羽毛球青少年队员和全球运动公园青少年队员所有测试数据相差不大。在三个青少年队之间比赛中，每局比分是非常接近的，技术水平也相差不大。

我们同时整理了速度训练项目、分类、负荷及训练次数相关数据，详见表 2。综合分析可以看出，羽乐青少年队和光谷一小青少年队非常重视反应速度训练，每周 3 次羽毛球多球练习和指方向步法练习；全球运动公园青少年队也比较重视反应速度训练，每周训练 2 次。光谷一小青少年队和全球运动公园青少年队非常重视动作速度训练，每周 3 次动作速度训练，每次课都有挥拍练习和跳绳练习；羽乐青少年队每周同时有挥拍练习和跳绳练习 2 次。光谷一小青少年队和全球青少年队对移动速度训练相对重视，每周训练 2 次课 5 \* 5 米折返跑和 100 米；羽乐青少年队移动速度训练相对较少，每周训练 1 次。

**Table 2.** Speed training items, classification, load and training times of young players

**表 2.** 青少年队员速度训练项目、分类、负荷及训练次数

速度训练项目	速度训练分类	负荷(个/组)	羽乐羽毛球馆青少年队	光谷一小羽毛球馆青少年队	全球运动公园青少年羽毛球队
多球训练	反应速度	30 * 4	3 次	3 次	2 次
指方向跑步法	反应速度	20 * 6	3 次	3 次	2 次
挥拍练习	动作速度	6 * 30	2 次	3 次	3 次
一分钟双摇跳绳	动作速度	3	2 次	3 次	3 次
5 * 5 米折返跑	移动速度	5	1 次	2 次	2 次
100 米	移动速度	3	1 次	2 次	2 次

### 3.1.1. 青少年羽毛球队员反应速度的训练方法

反应速度的快慢取决于运动员的身体协调性和外界信号对运动员的刺激。青少年羽毛球反应速度专项训练，我们制定两个针对性的训练计划，羽毛球多球训练和指方向跑步法训练，队员反应速度得到稳步提高。在训练过程中教练应给出不同类型的刺激信号或是具有专项特点的刺激信号，这样可以有效的提高运动员的专项反应能力。

青少年羽毛球运动多样化的信号刺激。在正常进行训练的同时，教练员也可以适当的给予青少年队员不同的信号刺激，在训练中不仅更有趣味性，队员训练的积极性也会得到提高，这样一来训练结果也会得到提高。

### 3.1.2. 青少年羽毛球队员动作速度的训练方法

青少年羽毛球动作速度专项训练，我们制定了羽毛球挥拍训练和一分钟跳绳训练专项训练，队员的动作速度能力得到稳步提高。

青少年羽毛球队员挥拍强调训练，发展动作速度的最好办法，就是依靠磷酸原系统供能。我们要提高青少年羽毛球训练强度，不然训练效果不明显。青少年羽毛球队员挥拍减少负荷练习，队员在开始阶段可以徒手拿羽毛球练习，将球扔到规定的弧度和落地上，以固定动作，防止动作变形，并且这样能够感受更快的动作速度的感觉。青少年羽毛球队员挥拍加难度练习，队员在开始阶段可以在拍子上增加拍套挥拍，可以增加运动员挥拍时的阻力，之后去掉拍套，这样可以提高队员的挥拍速度和挥拍动作质量。

青少年羽毛球队员一分钟跳绳训练，提高手和脚的协调综合能力。队员单摇训练，双脚单摇练习，单脚有节奏左右交换单摇练习。队员双摇训练，不记时间只记个数双摇练习，一分钟记时记个数双摇练习。

### 3.1.3. 青少年羽毛球队员移动速度训练方法

青少年羽毛球移动速度专项训练，我们制定了 5 \* 5 米折返跑和 100 米专项训练，队员的移动速度能力得到稳步提高。

青少年羽毛球队员 5 \* 5 米折返跑，不是简单地要求队员在短时间内达到最大速度的能力，而是要求运动员在较短距离内有着加速和制动能力。青少年羽毛球队员进行 100 米训练，100 米训练目的是能提高队员连续加速能力。

## 3.2. 青少年羽毛球队员速度素质训练后数据比较分析

通过了 6 个月的系统训练，羽乐羽毛球馆青少年队员、光谷一小羽毛球馆青少年队员和全球运动公园青少年队员测试以及比赛结果如下，详见表 3。

**Table 3.** The average value of test data after speed quality training of young Badminton Players

**表 3.** 青少年羽毛球队员速度素质训练后测试数据平均值

测试指标	羽乐羽毛球馆青少年队	光谷一小羽毛球馆青少年队	全球运动公园青少年队
5 组杀球上网步法和 5 组中场接杀球步法	29 秒	28 秒	31 秒
一分钟击球训练	45 个	45 个	42 个
一分钟双摇跳绳	49 个	58 个	56 个
100 米	13 秒 46	13 秒 48	13 秒 49
比赛名次	2	1	3

综合表 3 数据可以看出：羽乐青少年队员和光谷一小青少年队员 5 组杀上网和 5 组接杀球测试平均成绩相差不大，明显优于全球运动公园青少年队。羽乐青少年队员和光谷一小青少年队员一分钟击球测试平均成绩都是 45 个，明显优于全球运动公园青少年队员平均 42 个。光谷一小青少年队员和全球运动公园青少年队员一分钟双摇跳绳测试平均成绩相差不大，分别 58 个和 56 个，明显高于羽乐青少年队平均 49 个。在 100 米测试中，所有队员平均成绩相差不大。在比赛过程中，光谷一小青少年队和羽乐青少年队竞争比较激烈，比赛结果 3 比 2，光谷一小青少年队胜出。光谷一小青少年队是每次课都非常重视反应速度素质和动作速度素质训练，他们的测试平均成绩和比赛结果都是比较优秀，所以我们推断反应速度素质训练和动作速度素质训练在速度素质训练中更为重要。

## 4. 结论与建议

### 4.1. 结论

1) 教练员在青少年羽毛球训练中，对羽毛球运动速度素质重视程度不足，导致速度训练量不够，直接影响运动水平和运动成绩稳步提高。

2) 在以“快”为主的羽毛球运动中，部分教练员重视速度素质训练，但是反应速度素质训练、动作速度素质训练和移动速度素质训练分配不合理。

3) 根据青少年羽毛球运动的发展，速度素质在羽毛球运动中处于核心地位，队员的各项训练应更加切合羽毛球专项特点来进行训练。

### 4.2. 建议

1) 日常训练中教练员应加大反应速度训练内容或是相关的游戏，这样不仅能够提高运动员的积极性，还能提高运动员的反应速度。

2) 教练员应每周合理安排速度素质的相关训练，更加重视青少年队员一分钟击球训练、指方向跑步法、系统挥拍训练以及一分钟跳绳训练。

3) 教练员制定合理的速度训练计划，应注意比赛和训练结合，队员在比赛中检验训练效果，教练员找出队员存在的不足，同时加强训练。只有这样青少年队员运动水平和比赛成绩才能稳步提高。

## 参考文献

- [1] 王乐. 上海市体育运动学校青少年男子羽毛球运动员下肢力量训练对专项速度素质的影响[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2013.
- [2] 欧阳志萍, 黎明星, 戴劲. 跳绳运动在羽毛球专项素质训练中运用方法的研究[J]. 运动, 2015(15): 56-57+93.
- [3] 杨业德. 广东省高校男子羽毛球运动员专项运动素质模型研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州体育学院, 2018.
- [4] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 北京体育学院教务处, 1983.
- [5] 潘杰. 速度素质在羽毛球运动中的重要性分析[J]. 运动精品, 2019, 38(5): 77-78.