

# 多球训练对青少年羽毛球技战术的研究

□王艺轩

北京体育大学, 北京 100084

**摘要:** 多球训练是羽毛球训练中必不可少的训练手段之一, 尤其对青少年羽毛球训练有着非常重要的促进作用。是对青少年羽毛球打牢基础, 提升技战术水平, 提升青少年综合素质等必不可少的训练方法。本文从青少年羽毛球的训练情况, 多球训练法的种类与方法, 以及这些方法在高远球等多球训练中的具体实施, 从中分析出多球训练对青少年羽毛球技战术的影响, 以及多球训练法在青少年羽毛球训练中应注意的问题, 为今后青少年羽毛球科学地应用多球训练法提供一定的借鉴和参考。

**关键词:** 青少年羽毛球; 多球训练; 技战术

## 1. 引言

羽毛球项目一直是我国优势的竞技体育项目, 从世界羽毛球的各项大赛中, 我国一直都取得不错的成绩, 而这与我国的训练水平与羽毛球的梯队建设有着很大的关系, 因此关注青少年的技战术训练就显得尤其重要。而在众多的训练手段中多球训练是青少年技术水平逐渐提升的必要方法。

本文通过对羽毛球项目技战术训练方法的研究, 结合国家体育总局羽毛球运动管理中心出版的《青少年羽毛球教学训练大纲》对多球训练进行分析研究, 找出更加合理的多球训练方法, 从中分析多球对青少年羽毛球技术的影响, 并以此提高他们的运动成绩和竞技能力。

## 2. 我国青少年羽毛球训练概述

竞技运动是我国体育产业中一项很重要的环节, 而竞技后备人才培养则成为羽毛球事业可持续发展的重要前提与基石。按照目前我国对羽毛球运动后备人员的训练特点, 培养战术意识, 基本技战术的应用能力、参与竞赛的能力、心理能力等是对该阶段青少年培训的目标重点。

青少年训练方式应区别于成人训练, 因其在身体结构、素质、形态方面有别于成人, 身体发育尚未成熟。在训练中应根据运动员不同年龄特点以及身体发育特点对训练内容作出调整, 科学的合理的进行技战术训练以及体能训练。要遵循循序渐进、因材施教原则; 不同年龄阶段的青少年训练任务均有不同, 青少年羽毛球运动员处在体能训练和储备的最佳时期, 需抓住各项素质发展的窗口期着力提升综合能力; 体能训练结合技战术训练方可将优势发挥到极致, 根据各个时期的不同练习步骤可以更好地提高个人羽毛球运动战术性能力。

由上可得出, 羽毛球项目中, 运动员尤其是青少年运动员, 体能训练、专项训练、技战术训练都尤为重要, 三者相辅相成, 相互影响, 为此, 青少年的多球训练就结合了技战术与体能专项的训练方法, 是综合能力全面提升的手段。

## 3. 多球训练法概述

多球训练法是青少年羽毛球日常训练中常用的一种方法, 是由教练员在球网的一侧用抛球或球拍发球的方式, 使对面受训的运动员根据教练员发出的一定数量的球进行回击的方法。多球训练, 可以根据固定战术球路, 连续不断地供球, 既可以根据不同的发球速度、力量及落点, 也可以无规律根据战术需要进行供球, 教练员会根据每个队员的掌握程度和训练计划进行供球的数量和次数。这样不仅可以强化战术意识, 还可以加大训练的强度和密度, 从而提高多球练习质量。多球训练对于青少年练习者来说, 可以反复强化稳定某一技术动作, 规范技术动作, 并快速找准击球感觉。同时对于场地少练习者多的情况下, 采用多球训练能够达到一定的训练效果, 同时加强了青少年专项体能的提高。

### 3.1 多球训练法的种类

多球训练分为单项技术多球训练和组合技术多球训练, 通过多球训练运动员技术掌握的程度也会发生变化。由刚开始对技术泛化到慢慢分化再到自动化的成长阶段, 这 3 个阶段伴随着由单项技术多球训练到多项技术组合的多球训练。

#### 3.1.1 单项技术多球训练

青少年运动员在刚掌握某一技术动作时, 为熟悉掌握或提升某一项技术而采用的连续运用规范的击球动作将球击入特定区域的练习方式。如刚学习高远球时, 对高远球的技术的掌握还处于泛化阶段, 在此阶段教练员会让运动员多运用单项技术多球训练使其较快熟悉和掌握技术动作, 找准最佳的击球点和击球时机, 尽快建立起正确的运动表象。经过多次这样的多球训练, 运动员已经能够熟练的运用该技术, 并且能够掌握对高远球击球时机, 击球点, 击球的一致性, 提高了击球质量。等稳定了某项技术, 教练就会进行下一项技术的训练。单项技术多球训练有高远球技术多球训练、劈吊技术多球训练、杀球技术多球训练、网前挑、放、勾、推等多球训练, 这些都是从单项技术多球训练中练起。单项技

术多球训练是青少年运动员打牢羽毛球技术基础的重要阶段,虽然枯燥,但是效果明显。

### 3.1.2 组合技术多球训练

组合技术多球训练,青少年运动员在完成了多个专项技术的学习之后,教练员逐步让运动员在全场的移动中完成多次击球的能力,教练员连续将球发到不同的区域,运动员在各位位置运用规定的技术动作将球击入指定区域的练习方式。这是技术分化阶段,青少年运动员通过一段时间的多球训练,体能明显增强了很多,手上感觉也越来越好,失误率也减小了,教练员就可以逐渐加快发球速度加大发球力量和发球频率。引导学生体会不同速度、力量和频率来球的击打感觉。击球过各程中要求运动员技术动作要做到位,连贯,击球瞬间拍子不能握的太紧,多体会每个技术要点和落点,同时运用全场步法进行多球训练,提升各种移动步法的应用能力。通过反复的多球训练逐渐地把步法、技术融合在一起为实战打基础。例如练习头顶劈对角,上网抢搓,杀上网,全场任意位置跑动等技术。如:中后场吊网前→回搓网前小球→接挑球扣杀练习,这个组合训练就涉及到前后场的步法移动和杀球、搓球、吊球等多项击球技术。

## 4. 多球训练方法在羽毛球技术训练中的具体运用

以高远球多球和正反手接吊放网或勾球技术多球的训练为例,讲解单项技术与组合技术多球的运用,高远球是羽毛球技术里面的基础技术,也是提升技术的重要训练,无论是刚学习羽毛球的青少年、还是省队、国家队的训练计划里面,对打高远球占据60%以上,因为高远球多球训练是培养运动员持续发力、方向感和球感的一项技术,通过长时间的对打对练才能有很好的效果,才能为吊球、杀球等打下坚实的基础。刚开始教练会要求运动员在定点的位置训练打高远球,等动作稳定了失误少了,则要求运动员在移动中进行高远球的多球训练,最后将定点击球技术和移动中的击球技术综合运用。

### 4.1 定点训练

青少年羽毛球练习的特点,往往是教练员在训练前讲解动作要领,让队员先在一旁进行重复性挥拍,加深高远球的击打动作。挥拍一段时间后到场地进行高远球的训练,运动员站在右侧中间位置,左肩对网,左脚在前右脚在后,重心在右脚上,左臂屈肘,左手自然高举,右手持拍,大小臂自然弯曲,将球拍举在右肩上方,两眼注视来球方向,做好击球准备。教练员向运动员发直线高远球。发球时,教练员要注意发球的高度,确保每一个球的落点都在运动员的额前上方。面对来球,运动员快速侧身后退使球在自己右肩前上方的位置,采用规范的技术动作进行击打。同时教练会在旁边提醒运动员击球的动作,击打以后马上做下一个球的准备姿势,如此重复进行高远球多球的训练。在定点训练高远球时也可以是两名队员之间进行直线和对角线的练习,每组练习5分钟,间歇1分钟,再继续练习,以20分钟为一个训练阶段。

### 4.2 移动训练

移动训练也可以叫跑动训练,主要是训练运动员在场上的综合能力,青少年运动员经过一段时间的定点训练后,体能和步法都有进步了,也扎实掌握了后场击打高远球技术,教练员就需要组织运动员进行移动中后场击打高远球单项技术的多球训练。训练前,教练员要求运动员在中场就位、做好准备姿势,教练员向运动员发后场正手区直线高远球时,运动员要快速退至后场正手区击球。运动员成功击球之后,需要快速回到中场,教练员再向运动员发后场头顶区直线高远球时,运动员需要从中场区启动再快速退到后场头顶区击球。击完球后,再快速回到中场进行另一组的移动训练。教练可以让队员每组练习18个高远球,每次训练3组,等失误少了加大多球数量。娴熟的移动步法是影响运动员移动中多球训练的重要因素,移动中的后场击打高远球技术多球训练,其主要目的是提高运动员的观察能力、预判能力、行动能力,同时增强运动员的身体素质。

组合技术移动训练的实例,以打后场高远球、网前接吊球放网或勾球的多球训练技术为例。队员先在右侧中场位置做好接高远球的动作,当教练发出球后队员做出击打高远球的动作,打完之后马上回动到中场,利用并步上网接正手吊球放网或勾球的动作,接吊球放网是青少年比赛中使用率较高的技术动作,较好的接吊技术在拉吊过程中可以提升队员网前球路优势,从而实现被动反控的技术球路,训练时后场打完球要注意步伐并步及跨步的移动节奏,降低重心,提升下肢步伐与上肢动作的协调性。先以半场步伐训练每组20个球,间歇10秒,再练20个,练3组,注意起动、回动的节奏。通过这样反复的训练,提升打高远球与正手接吊的能力,熟练之后可进行全场移动的多球训练。同时,别的队员可以在旁边进行没有球的训练,加深技术动作和步法的灵活性。

## 5. 多球训练对青少年羽毛球技战术的影响

### 5.1 有助于提升青少年羽毛球动作的准确性和稳定性

多球训练在初学阶段是非常有效的训练方法,尤其是在初步建立动作定型阶段,根据运动技能定型理论,青少年阶段对动作学习速度很快,但是出现动作定型偏差导致动作错误的情况也时有发生,根据多球训练的重复性、灵活多变性来训练青少年的技战术能力是有效的训练方法之一。通过多球的训练,不断强化某个技术动作定型,夯实基础技术,从而准确掌握该技术动作要领,为提升自身的技术水平奠定扎实的基础。

### 5.2 有助于提升青少年羽毛球的全场移动步伐的能力

步伐是羽毛球的灵魂,而多球训练恰恰可以有效的提升运动员尤其是青少年运动员的下肢步伐能力,多球训练迫使队员不断的大面积进行脚步移动,并且在缺氧的情况下进行击球,这种高密度和高强度的训练方式能够增强运动员全场跑动能力和上肢动作的连续性,并且多球训练有利于前场、中场、后场步法,以及吊上网步法,



杀上网步法等一些组合步法的训练,通过多球不间断连续供球,来回击球也锻炼了运动员步伐移动速度,步伐的连贯性,对多球的训练也有积极的作用。

### 5.3 有助于提升青少年羽毛球运动员的实战能力

全场的多球训练往往更面向实战化,模拟比赛中可能出现的回球落点、套路情况,多球训练是套路训练与实战训练的有效结合,但不能完全等同于实战训练。多球训练也是单打技战术中较接近实战的训练方法之一,单打运动员在多球训练的影响下进攻能力(杀上网技术)得到了有效提升,也大大提高了该技术在比赛过程中的得分率。多球训练可以促进多方面的能力训练,甚至可以影响比赛结果,通过一次次的多球训练,让队员能够从容应对各种比赛。

### 5.4 有助于提升青少年羽毛球的节奏感

在多球的训练过程中,教练员通过不断改变供球的速度、数量、力量、频率和落点等方面的训练,让青少年感受到羽毛球不同技术组合的节奏,根据自己的能力逐渐找到羽毛球运动的感觉,并且通过多球训练会发现自己某些技术上的不足,再加以有针对性的刻苦训练,不断总结出自己的技术特点、运动方法,形成自己的羽毛球运动体系。

### 5.5 有助于提升青少年羽毛球球的综合素养

多球训练通过大运动强度的重复练习、循环练习,增强了运动员的各项身体素质,包括速度素质、力量素质、耐力素质、灵敏素质、协调素质等,而这些身体素质是影响运动员技术水平提高的重要因素。同时通过大量的练习,青少年的身体素质、耐力水平等训练到一定极限,从而磨炼了青少年的意志品质,提升了青少年的专业素养。在思想上形成了必须顽强拼搏的精神,促进了青少年综合素质的提升,这对青少年的个人成长是十分有帮助的。

### 5.6 有助于提升青少年学习羽毛球的兴趣

羽毛球训练体系大多较为枯燥,而多球训练往往带有一定趣味性和启发性,教练员的语言通过队员的训练形成实际效果,通过多球训练实现和教练员一种互动的有效方式,在提升训练效果的同时,从侧面激发了队员的学习兴趣,当看到自己每个球都能按技术要求击打过去,落在自己球场球越来越少,回球质量越来越高时,在训练中找到了成就感和自信心,教练员也在不断地完善训练思路、创新训练内容,增加体验感以此促进长期训练中主动性的提升。

由上可知,青少年羽毛球训练内容中,多球是重要的环节提升运动员动作技能定型,提高各种技战术能力、身体能力以及比赛中得分能力的提升起到重要作用。

## 6. 多球训练法在青少年羽毛球训练中应注意的问题

### 6.1 循序渐近,以打牢基础为主

青少年羽毛球多球训练要根据每个人的运动水平来把握训练强度和训练量,不能一上来就要求达到多少个,要循序渐进加量,练多球的最初阶段以巩固技术动作为

主,等动作稳定了,击球的准确性提高了再进行其他技能的提升与练习,要避免在多球训练中急于求成而出现运动损伤现象的发生。

### 6.2 因材施教,多层次培养模式

每个运动员的身体素质不尽相同,在进行多球训练时,教练员要根据青少年不同的身体素质和技术掌握的不同程度,进行差异化训练。对于技术水平较高、身体素质好及接受程度较快的青少年可以适当加大训练强度和训练难度,使其的技术水平得到更好的提升。对于身体素质及接受程度较差的学生要注重基础动作的练习与巩固,提升击球的稳定性和准确性为主。

### 6.3 增强多球训练形式多样化,寓教于乐

多球训练相对于比赛是一个重复性强又比较机械固化的训练,青少年正处于精力充沛,好动,喜欢新鲜事物的阶段,长期对于这种枯燥的多球训练会有抵触或不想练的情绪。教练员在对青少年进行多球训练时要增加一些趣味活动,创新训练的方式,比如进行多球的接力训练游戏,球如果在某个队员手中接丢了就进行一些体能惩罚,或是多球比赛环节,以此激发运动员的积极性,增强青少年对羽毛球训练的热情。

## 7. 结论

通过现有研究表明,多球训练是青少年训练中重要的环节,不同的多球训练方法对不同的技战术有着重要的作用,通过科学的、系统化的多球训练对青少年运动员的体能储备、身体素质、技战术应用、意志品质的培养都具有重要的意义。

教练员在进行多球训练时要注重方法的多样性、趣味性、注重科学化、信息化、经验化相结合,对青少年的训练要遵循“因人而异,循序渐进、稳步提升”的原则,不可急于求成,一个动作稳固了再进行下一个动作的学习,并且要不间断地巩固练习。在进行多球训练时还要注重青少年羽毛球技战术的培养,要结合比赛的战术思路来给队员发球,增强羽毛球训练实战性。从而有效提升青少年羽毛球技战术水平,促进我国羽毛球事业梯队建设的发展。

## 8. 参考文献

- [1] 朱正. 多球训练法在青少年羽毛球训练中的作用探讨[J]. 青少年体育, 2019(08):95-96.
- [2] 辛明麒. “多球训练法”在青少年羽毛球训练中的应用[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(22):147-148.
- [3] 王海斌. 多球训练对青少年羽毛球运动员比赛得分能力的影响[J]. 中国体育教练员, 2017,25(04):41-43. DOI:10.16784/j.cnki.csc.2017.04.015.
- [4] 李晋安. 羽毛球运动训练中的多球训练技巧[J]. 体育风尚, 2021(03):32-33.
- [5] 黄毅. 羽毛球运动训练中的多球训练技巧探析[J]. 文体用品与科技, 2022(21):70-72.
- [6] 李鹏. 多球训练法在青少年羽毛球训练中的应用研究[J]. 才, 2020(04):139.