

青少年羽毛球运动员培养策略研究

□张雷

上海市嘉定区体育训练中心, 上海 201822

摘要: 为推动竞技羽毛球运动在中国的可持续发展, 需要关注青少年羽毛球运动员的培养。采用文献资料法等研究方法, 从培养青少年羽毛球选手的运动兴趣、提高青少年羽毛球选手的身体素质水平、提高青少年羽毛球选手的心理素质水平、培养青少年羽毛球选手的比赛洞察力、培养青少年羽毛球选手的战术意识等多方面对青少年羽毛球选手进行了多方位的培养, 以期为我国羽毛球后备人才的全面科学培养提供借鉴。

关键词: 青少年运动员; 羽毛球; 多方位; 培养

作为一项风格独特、老少皆宜的运动羽毛球运动在国内的普及程度更高, 青少年也非常喜欢这项运动。青少年选手的培养是我国竞技羽毛球运动发展的基础, 重视青少年羽毛球选手培养工作的开展已经成为我国羽毛球事业长远发展的一项重要工作, 只有重视青少年羽毛球选手的培养, 才能为我国竞技羽毛球运动的发展不断提供后备人才。羽毛球是一项集力量性、技巧性、趣味性、娱乐性于一体的体育项目, 所以一定要注意对羽毛球青少年选手进行全方位的培养。

1. 以兴趣牵引培养青少年羽毛球运动员的运动热情

“兴趣是最好的老师”, 青少年羽毛球选手的学习动力很多都是在兴趣的产生中, 因此, 要想提高青少年羽毛球选手的学习动力, 首先需要重视对他们兴趣的培养, 可以从以下几个方面着手: (1) 青少年的身心发展特点决定了他们活泼好动、热衷游戏的外在表现, 因此, 针对青少年羽毛球选手的日常训练, 要注重使用趣味性强的游戏训练比赛训练法, 游戏和比赛的形式可以增强羽毛球技战术训练的趣味性和竞技性, 从而最大限度地激发青少年羽毛球选手的训练训练的有效性。 (2) 应努力构建和谐平等的师生关系。在日常训练中, 羽毛球教练要做到尊重、热爱青少年羽毛球运动员, 多用鼓励、赞赏的语言激励青少年羽毛球运动员, 作为一名良师益友与他们平等交流、分享经验、共同成长。在这样轻松和谐的训练氛围下, 更能调动羽毛球青少年选手的训练积极性, 从而稳定他们的运动兴趣。 (3) 羽毛球教练员要不断提高羽毛球的专业素质, 注意训练的专业性, 示范动作时要规范优美, 以提高羽毛球青少年选手的训练兴趣。 (4) 提供高质量的教练和设施: 为了使青少年羽毛球选手热爱这一项目, 必须配备高质量的教练和设施。教练员要有专业的知识和经验, 能够对运动员正确的技战术打法进行指导。设施要安全, 这样才能提供最佳的训练环境。 (5) 营造积极向上的比赛氛围: 青少年羽毛球选手需要感受到比赛的刺激和乐趣。组织比赛和锦标赛可以激发运动员的比赛意识和动力, 同时也可以使他们的技术水平得到提高。 (6) 培养团队协作精神: 羽毛球是一项团队运

动, 需要队员之间的相互配合。通过组织队内训练和比赛, 培养队员的团队合作精神, 促进队员的集体荣誉感和责任心。 (七) 提供多元化的训练方式: 青少年羽毛球选手需要多元化的训练方式, 以避免训练的单调与枯燥。除了传统的技术训练外, 还可以组织体能训练训练等, 让队员们的综合素质都有所提高。 (8) 建立良好的家长和教练关系: 家长是羽毛球青少年选手的重要拥护者和监督者。与家长建立良好的关系可以让他们更好的训练和比赛情况, 同时也可以让教练员更好的家庭背景和需求, 从而更好的指导他们进行训练。

2. 提高青少年羽毛球运动员的体能水平

中国羽毛球选手之所以在世界羽坛具有相当高的水平, 一个重要因素就是中国选手能够做到与世界羽坛的技战术发展和规则变化相适应, 在技战术和战略意识上不断提高。比如发球得分制从21分制的转变, 说明羽毛球运动正逐渐向快节奏的方向发展, 快节奏的比赛对羽毛球运动员的身体素质提出了更高的要求, 与欧美运动员相比, 我国羽毛球运动员更擅长技术, 因此, 为了更好地适应未来羽毛球比赛的发展, 教练员必须重视青少年羽毛球运动员的身体素质训练。 (一) 设计科学训练计划: 针对羽毛球青少年选手的年龄、身体条件、技术水平等制定科学的训练计划。训练计划应该包括耐力训练其他针对性的体能训练, 让球员的体能得到提高。 (二) 加强体能基础训练: 青少年羽毛球运动员的体能基础训练非常重要。力量训练是体能提升的重要手段之一。通过力量训练, 增强队员的肌肉力量和爆发力, 从而提高羽毛球技术水平。从青少年羽毛球选手的力量素质训练看, 尤其要重视他们的核心力量训练。在羽毛球运动训练和比赛中, 无论是快速移动过程中的急起, 还是跳杀过程中对空间的平衡控制, 都对羽毛球运动员的核心力量提出了很高的要求, 因此, 青少年运动员的核心力量可以通过哑铃训练带训练等多种方式得到提高。通过加强身体基本素质的训练, 如核心肌群训练, 可以提高运动员控制身体的能力和柔韧性, 从而提高羽毛球技术水平。 (三) 加大有氧是提高体能的重要手段。注重培养羽毛球青少年耐力

素质。在高水平的羽毛球比赛中,经常会出现耗时较长的拉锯战,在这种情况下,青少年羽毛球选手需要有很好的耐力的支撑,不能保证青少年羽毛球选手在长时间的体能消耗下,依然能够稳定的自己的技战术水平。因此,在青少年羽毛球的日常训练中,要注意把有氧长跑和无氧耐力跑训练有机地融合在一起,使青少年羽毛球运动员的心血管系统、呼吸系统得到更好的锻炼,切实提高心肺功能,加强耐力水平。在训练中增加有氧量,如跑步、游泳、骑车等,可以提高运动员心肺功能和耐力水平。(四)合理时间休息时间是提高体能的重要保证。训练时要合理安排休息时间,避免过量训练而导致运动损伤。同时也要保证运动员充足的睡眠和饮食,这样才能提高他们的体能水平。重视对羽毛球青少年选手灵敏的素质训练。羽毛球作为一种技巧性的隔网对抗小球运动,要求青少年羽毛球运动员必须具备对时间和空间的准确判断能力反应能力,在比赛中能够根据场上形势的变化迅速调整方向、移动和节奏,从而争取场上的主动,这就要求羽毛球青少年必须具备良好的灵敏素质。因此,在青少年羽毛球选手的日常训练中,教练可以将迷路跑、交叉变向折返跑等转化为移动训练法和口令做反动作的转移式训练法,以及各种跳步组合练习,从而提高青少年羽毛球选手的灵敏素质。

3. 培养青少年羽毛球运动员的心理应对水平

在羽毛球比赛中,会出现一些不确定的场上的局面也是瞬息万变,在比分领先的情况下如何做到不躁,在比分落后的情况下如何保持冷静,寻求突破,这就要求羽毛球运动员一定要有一个良好的心理素质。就羽毛球青少年球员的心理发展特点而言,他们的心理还没有完全发育成熟,在赛场上的心理状态容易受到主客观因素的影响而出现波动,因此教练需要在对羽毛球青少年球员的日常生活中,仔细观察不同青少年球员的心理活动表现,有针对性地为他们制定不同的心理素质训练方法,从而确保羽毛球青少年球员在比赛中能够稳定地发挥出技战术水平。(1)培养自信心:让青少年运动员相信自己的能力,鼓励他们在比赛中发挥出自己实力,不要过分担心失利的后果。在羽毛球青少年选手的日常训练中,教练员可以通过加大对羽毛球青少年选手的训练提高训练要求,以不断磨炼羽毛球青少年选手的意志品质。通过一次克服困难的努力,可以提高羽毛球青少年选手的自信心,帮助他们适应不同环境下的挑战。(2)培养耐心和毅力:在训练中,让青少年运动员学会耐心和毅力,不要轻易放弃,坚持到底。重视培养羽毛球青少年选手坚强的意志品质。坚强的意志品质是年轻羽毛球运动员克服困难、保持良好心态的关键因素。一般来讲,一场羽毛球比赛的时间在1h左右,但是如果对战双方实力相当,需要进行拉锯战的时候,一场比赛下来可能需要2h,这种情况对于青少年羽毛球选手来说是体能和意志的双重考验,往往意志力坚定的青少年选手更容易赢得比赛的胜利。(3)培养团队精神:让青少年运动员明白羽毛球是一项团队运动,需要相互配合,鼓励他们与队友一起训练和比赛。(4)培养应变能力:在比赛中,让年轻运动员学

会应对各种情况,不要因为一点挫折就丧失信心。(5)培养积极心态:让青少年运动员学会积极面对比赛,不要过度紧张或焦虑,保持冷静平和的心态。(6)培养自我控制能力:让青少年运动员学会控制自己的情绪和行为,不要因为一时冲动而做出错误的决定。(7)培养目标意识:让青少年运动员明确自己的目标和计划,努力实现自己的梦想,不要轻易放弃。(8)重视青少年羽毛球运动员球感的训练。球感一般包括运动员对羽毛球的羽毛球拍的竞争感觉三个方面。从心理学的层面分析,球感是一种精细的专项感知,是一种心理反应,有效的球感训练能够提高青少年羽毛球运动员在肌肉动作感觉和视觉上打击羽毛球运动的能力。因此,要想进一步提高羽毛球青少年选手的技术水平,教练就必须重视球感的训练,提高羽毛球青少年选手的驾驭能力。(九)以放松活动为主有效的放松活动不仅能帮助羽毛球青少年选手的身体迅速恢复到放松状态,还能有效缓解羽毛球青少年选手的心理压力。具体地说,青少年羽毛球运动员可以通过呼吸调节和冥想来放松心情。坚持每天的放松活动,可以有效改善青少年羽毛球运动员的焦虑、紧张情绪,使青少年羽毛球运动员能以一种轻松、自信的不同状况,从而减少比赛中因情绪不佳而出现的失误。

4. 培养青少年羽毛球运动员的阅读比赛能力

羽毛球比赛场上的形势瞬息万变,这就要求选手有更好的比赛洞察力。比赛洞察力主要是指运动员通过身体的各个感觉器官感知和判断对方的动机、动作路线等,从而做出正确的能力。(1)学会观察比赛,让年轻队员观察比赛,了解对手的特点和战术,学习对手的长处和短处,准备好自己的发挥。(2)比赛分析:找出自己的优势和不足,及时调整战术策略,提高竞技水平。(三)学习学习比赛中的经验和教训,总结自己的经验和教训,准备下一步的比赛。(4)提高观察力:学会在比赛中静观其变,发现对手的弱点和机会,提高见地。(5)学会在比赛中处理各种情况,不因一时失误而丧失信心,及时调整心态和战术,使自己的心态保持平和。(6)学会思考:在竞赛中学会思考问题和挑战,寻找解决问题的方法和策略,提高自己的思考能力,在创造性方面有所提高。(7)学会与队友、教练交流,分享自己的观察和想法,一起制定战术和策略,提高团队协作能力。实战比赛是检验运动员技战术训练效果的平台,羽毛球运动员的技术水平和不足在实战比赛中得以展现,教练员能够结合运动员存在的问题查缺补漏,运动员也能够通过实战积累战术经验,从而在提高战术意识的同时,技术水平也得到了提高。因此,教练员可以通过实战训练羽毛球青少年选手的比赛洞察力。在一个阶段的训练结束后,教练员要遵循理论和实践相结合的原则,组织好青少年羽毛球比赛,并在赛前为青少年羽毛球运动员讲解比赛过程中的注意事项,要求他们在比赛过程中尽可能做到积极思考;赛后不能太在意比赛的输赢,要在赛后做好分析和总结。这样可以有效地提高青少年羽毛球选手的比赛洞察力和分析能力。

5. 加强青少年羽毛球运动员的战术意识

羽毛球运动的综合特点,羽毛球战术具有攻防攻防

兼备的招式,动作施展的隐蔽性,战术运用的灵活性,运动员战术意识的强弱,直接影响着其在羽毛球高水平战术水平的发挥,左右着比赛的胜负。所以,教练必须重视培养青少年羽毛球选手的战术意识。(1)学习基本战术,让青少年运动员学习基本的羽毛球战术,如攻防转换、前压后守等,树立基本的战术意识。(2)分析对手的战术,学会分析对手的长处和短处,并制定出与之相适应的战术策略。(3)学会变化战术,学会变化战术,如变速、变角度、变高度等,增加对手的难度,提高自己的胜率。(4)在比赛中学会适应对手场地影响等不同情况,及时对自己的战术策略进行调整。(5)学会团队战术,如配合进攻、分工合作等,提高团队的配合和合作能力。(6)学会自我调整战术,如根据自身状态,针对对手情况,调整战术策略,以提高竞技水平。(7)学会战术创新,如发挥自己的特长和长处,制定新的战术策略,提高比赛水平。(8)学会分工合作,如前后场配合、双打和单打配合等,提高团队协作能力。(9)学会应对不同对手,如攻击型、防守型、速度型等,制定相应的战术策略。(10)学会利用场地优势,如利用角度、利用高度、利用边线等,增加对手的难度,提高自己的胜率。(11)学会控制比赛节奏,如加快节奏、放慢节奏等,掌握比赛的主动权。(12)学会利用对手失误,如制造对手失误、抓住对手失误等,增加自己的得分机会。通常情况下,教练在组织战术训练时,一般会通过固定战术球路训练、多球战术球路训练等手段来提高羽毛球青少年选手的战术水平,而忽视了培养羽毛球青少年选手的战术意识。在实战过程中,由于战术意识不足,青少年羽球选手往往难以充分地运用战术,容易出现失误,导致比赛失利,打击了青少年羽球选手的训练信心。其实,在战术训练中,青少

年羽毛球运动员做出的任何一个技术动作,都需要意识参与到动作中来,教练在指导他们进行战术训练时,应该引导青少年羽毛球运动员进行积极的思考思考不同的发球抢攻战术在什么条件下分别使用什么最有效。教练员要有效运用示范讲解法、多媒体教学法等方式,使羽毛球青少年选手牢固掌握各战术动作,帮助他们更快地形成正确的动作面貌。除此之外,在日常的战术训练中,教练员还要多组织一些实战模拟练习,让青少年羽毛球运动员通过实战来检验战术意识的合理性。

6. 结语

随着世界各国羽毛球选手技战术水平的不断提高,羽毛球比赛也日趋激烈,如果想继续保持世界羽坛的领先地位,就需要改变人才培养模式,走出一条多方位的人才培养出全面发展的羽毛球青少年选手,以适应竞技羽毛球运动发展的需要。

参考文献

- [1] 史锦锦. 青少年羽毛球运动员体能训练 [J]. 中国体育教练员, 2021, 29(01): 67-68.
- [2] 经旦锋. 青少年羽毛球运动员步法灵敏性训练的思考 [J]. 青少年体育, 2020(07): 95-96.
- [3] 罗广华, 欧华鹏. 中日羽毛球后备人才培养体制比较研究 [J]. 安徽体育科技, 2019, 40(03): 8-11.
- [4] 刘兰财, 肖杰. 青少年男子羽毛球运动员专项运动能力评价指标研究 [J]. 首都体育学院学报, 2019, 31(02): 182-186.
- [5] 陈星. 中小学学生羽毛球运动员心理训练方法研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(07): 54+60.
- [6] 张宝龙, 姚姝. 业余青少年羽毛球运动员启蒙阶段兴趣培养的分析研究 [J]. 才智, 2015(09): 85-86.

