

# 羽毛球运动训练中的多球训练技巧探析

田俊宁

(北京市什刹海体育运动学校, 北京 100009)

**摘要:** 在当前推行健康强国战略的背景下, 我国对体育运动的重视程度不断提高。羽毛球运动作为一项深受广大人民群众喜爱的体育运动, 对增强人们身体素质具有非常重要的作用。通过在羽毛球运动训练中采取多球训练技巧, 强调运动动作的技术性, 便能够有效提升运动员的生理承受能力和生理机能。

**关键词:** 羽毛球; 运动训练; 多球训练

【中图分类号】G847

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)10-007-02

当前羽毛球运动深受社会广大民众的关注, 其羽毛球运动在开展的过程中有很多独特的好处, 不受任何场所的限制, 且投入的运动成本较低。人们在日常生活中只需要使用一副球拍和一个球便可以开始羽毛球运动。人们在定期参加羽毛球运动的过程中其体力和耐力能够得到有效锻炼, 从而有效提升运动员的专业品质和身体机能。

## 一、多球训练方式的含义

在羽毛球运动中采取多球训练方式是最普遍和常用的一种方法, 其主要是通过进行对面多次连续抛出羽毛球, 以此帮助练习者掌握更好的击球技巧。通过将多球训练方式应用到羽毛球运动训练中, 简单的将羽毛球技术和相关组合技术结合起来, 便能够有效提升运动员强化自身击球的效果<sup>[1]</sup>。就击球的方法而言, 其在训练过程中所采取的方法主要分平高球和高远球、击杀球和滑板球等。通常在羽毛球运动中要求运动员掌握的训练方法不尽相同, 所以便需要采取不同的训练方式来提升运动员自身的训练技巧, 更好的控制运动员的发球速度和效能, 从而有效推动运动员的有氧和无氧运动素质的强化和提升, 真正实现提升运动员专业品质的目标。

## 二、羽毛球运动训练中的多球训练作用

### (一) 有利于增强运动员的反应能力

通过在羽毛球运动训练的过程中采取多球训练方式, 让教练员与运动员采取不同的方式进行持续发球, 如台内球、台内球和上下旋球等, 而运动员在训练的过程中需要根据球的运动轨迹、方向来进行准确判断, 并通过协调身体来完成接球或者是击球。在一般情况下, 运动员在羽毛球运动训练的初期, 其发球的速度较慢, 但随着练习次数不断增加的情况下, 运动员所掌握的羽毛球运动的技巧和发球速度均会随之提升, 以此达到增强运动员的反应能力和应激能力的目标<sup>[2]</sup>。同时, 通常学生在羽毛球运动训练中采取多球训练方式, 其在运动的过程中便能够在较短的时间内快速做出分析和反应, 以此提高竞赛的分数。

### (二) 有利于增强运动员的身体素质

羽毛球作为一种大众型的运动项目, 所以被当前社会大众贴上了“娱乐性运动”的标签。通过指导运动员进行专业化和高水平的运动训练, 便能够有效增强运动员的身体机能。例如, 通过指导运动员在羽毛球运动的训练场所内快速、频繁的走动, 便能够快速找到击球和接球的位置; 再例如, 通常学生在扣球或者是接高空球的过程中主要依赖下肢的爆发力; 再例如, 通常学生在开展羽毛球运动的过程中需要花费10—30分钟的时间, 所以对运动员的耐力要求较高。运动员在参与羽毛球运动的过程中将会消耗大量的体能, 所以将多球训练方法引入到羽毛球运动的训练过程中, 有利于增强运动员的身体素质<sup>[3]</sup>。

### (三) 有利于提高运动员的技战术水平

通过在羽毛球运动训练的过程中采取多球训练方法, 便能够让初学者更快速的掌握羽毛球运动的基本战术要求, 切实增强运动员的运动负荷, 从而达到增强运动员对羽毛球运动项目的技战术水平。同时, 在羽毛球运动中采取多球训练方法, 还能够有效增强运动员的心肺功能, 促使运动员逐步形成顽强的意志品质<sup>[4]</sup>。通过将多球训练方法与单球训练方法相比较, 多球训练方法更有利于运动员对羽毛球的基本动作要领的掌握和感悟, 从而促使运动员形成良好的球感。

### (四) 有利于增强运动员的心理承受能力

在羽毛球运动训练中采取多球训练方法, 便能够为练习者发送多个方向的球,

让训练者能够快速适应羽毛球比赛活动开展过程中多球的路径变化, 有效提升运动员的心理素质, 逐步形成良好的意志品质。

### (五) 有利于提高运动员的生理机能

通过在羽毛球训练过程中采取多球训练方法时, 其整个运动的幅度和频率较大, 所以对运动员的心血管系统和呼吸系统的机能要求较高。同时, 在羽毛球训练中采取多球训练方式时需要花费较长的时间, 所以将会导致训练者体内的乳酸水平快速提高, 让运动员的生理产生不适的症状<sup>[5]</sup>。但是, 当运动员在长时间的羽毛球多球训练过程中, 便能够有效大幅度提升运动员的生理机能。

## 三、多球训练方法在羽毛球训练中的局限性

在羽毛球运动训练过程中应用多球训练方法时还存在着一定的局限性, 严重影响着羽毛球运动训练的实效性, 难以让运动员的身体素质真正得到提升。

### (一) 训练方式有限

通过将多球训练方法与单球训练方法相比较, 其训练方式存在着较大的差异性, 其当前多球训练方法的实践效果不佳。通常在羽毛球训练中采取多球训练方法的时候, 其主要是利用三板攻击和接发球等方式来作为训练的重点, 但整个训练的过程缺乏连贯性, 这样便难以让羽毛球运动员的运动能力和品质得到有效提升。同时, 在运动员参与羽毛球训练的过程中, 需要对发球者的发球方向有一定的了解, 学会准确判断和推测出发球的方向, 这样才能够有效保证羽毛球运动员的接球率<sup>[6]</sup>。但是, 在当前羽毛球运动的训练过程中, 很多运动员因无法准确的判断发球者的发球方向, 这样运动员则无法准确的接收到发球者所发出的球, 从而导致羽毛球运动的训练效果低下。此外, 在羽毛球训练的过程中采取多球训练方法的时候, 其发球方式与发球的节奏较为稳定, 所以很容易导致运动员在羽毛球训练的过程中出现身心疲惫和体力耗尽的情况, 严重降低运动员对羽毛球运动的热情, 以此影响运动员对羽毛球运动项目的训练效果。

### (二) 应用层面的局限性

由于羽毛球多球训练方法主要是根据一个规范动作或者是技术特征来进行整合训练, 所以在羽毛球运动训练的过程中采取多球训练方法, 其对运动员的个人运动基础要求非常严格。通常运动员在刚刚接触到羽毛球多球训练的过程中, 需要掌握一定的技术基础, 但部分运动员的身心素质和心肺功能较低, 所以在一定程度上增加了多球训练方法在羽毛球训练中应用的局限性。

### (三) 对运动员的负面影响

通常多球训练方法的球速较快, 而多球训练方法又是不断变化的, 所以对运动员的身体素质要求较高。通过将多球训练方法合理的引入到羽毛球运动项目中, 如运动员对多球训练的方法和技巧缺乏了解, 便无法让运动员的意志品质和身体技能在羽毛球运动中得到有效提升, 严重影响羽毛球运动的训练水平。通常多球训练方法对运动员的专业能力和个人素质要求较高, 而整个羽毛球运动训练的过程非常枯燥乏味, 所以很容易让运动员在训练的过程中产生疲倦的心理, 从而降低运动员对羽毛球训练的热情, 对运动员的身体产生负面的影响<sup>[7]</sup>。

## 四、羽毛球运动训练中的多球训练技巧应用措施

通过在羽毛球运动训练中合理引入多球训练技巧, 能够有效提升羽毛球运动训练的实效性, 切实增强运动员的身体素质, 逐步养成良好的体育精神。

### (一) 严格遵循羽毛球训练准则, 保证羽毛球运动动作的标准化和规范化

在羽毛球运动训练的过程中,多球训练方法是一种高难度的训练方式,其对运动员的身体具有较强的挑战性。因此,通过在羽毛球运动训练的过程中采取多球训练方式,让运动员在训练的过程中能够将自身的注意力全部集中起来,逐步强化运动员自身的训练技能,为保证羽毛球运动训练的实效性奠定坚实的基础。尤其是对于羽毛球运动的初学者而言,让其在羽毛球运动训练的多球训练中先做好充分的准备,知晓自身的底线位置,再根据实际情况采取针对性的应对措施。

作为羽毛球教练,应该全面把握羽毛球运动训练的强度,再根据运动员的体能情况指导运动员进行针对性的训练,这样便能够保障运动员在训练的过程中形成良好的品质,有效增强运动员的身体效能。其中,要求羽毛球运动的初学者在训练的过程中应该明确自身的训练目标,让运动员在坚持训练的过程中始终遵循羽毛球训练的相关准则,不断增强羽毛球运动员对羽毛球训练速度和技术的了解和掌握,保证运动员所掌握的羽毛球运动更加的标准化和规范化,从而有效提升羽毛球运动训练中采取多球训练的效果,真正达到强化羽毛球运动训练效果的目标<sup>[9]</sup>。

## (二) 巧妙借助不同训练时期, 增强运动员的羽毛球运动技能

通常将羽毛球运动训练划分为初级和高级两个阶段,所以在羽毛球运动的训练过程中合理应用多球训练技巧的时候,应该严格按照不同层次的训练节奏来指导运动员参与羽毛球运动训练,充分发挥出多球训练方法在羽毛球运动中的作用,这样才能够更好的保证羽毛球运动训练的效果。

运动员在训练的初级阶段中应该对羽毛球的训练规则和羽毛球的训练技巧有一定的了解,充分激发运动员对羽毛球运动的训练激情,并以积极的态度参与到羽毛球运动项目中,这样才能够更深层次的掌握羽毛球运动技能。教练员在羽毛球运动训练的过程中应该指导运动员先掌握发球的技术,并学会模仿,充分重视整个羽毛球训练过程中的趣味性,这样才能够让运动员在轻松的氛围中掌握多球训练的连贯性效能,促使运动员在日后的多球训练过程中能够有效提升自身的技术水平,以此增强羽毛球运动的多球训练效果。同时,教练还应该指导运动员进行针对性的训练,并需要高度重视羽毛球运动训练的难度和深度,采取高频率的供球来激发出运动员的运动潜质,从而切实增强羽毛球运动中采取多球训练的实效性。

在羽毛球运动训练的高级阶段中,教练员在指导运动员进行训练中还需要注重运动员的心理素质培养和战术素质训练,不断优化羽毛球运动训练的细节,并对运动员进行针对性的多球训练,让运动员能够在羽毛球多球训练的过程中全面了解到自身存在的不足点,再及时进行纠正,这样便能够更好的保证多球训练技巧在羽毛球运动训练中的应用水平。

## (三) 培养隔网送球能力, 指导运动员进行不规律对打训练

在羽毛球运动训练的过程中采取多球训练技巧的时候,当运动员在掌握了羽毛球项目的基本技能之后,便能够在运动中更加准确的对来球的方向和球的落点位置进行判断。首先,通过指导运动员巧妙采用隔网送球的手段来加快羽毛球的运行速度,这样便能够快速改变球的方向与落点位置。当运动员在准备好了之后,便可以巧妙的利用球拍把球运送到底线的附近,这时运动员便可以根据自己以往所积累的经验来调整自己的身体位置,从而快速找到最佳的击球位置。通过指导运动员采取这种训练模式,便能够让运动员快速找到球感,从而有效增强运动员的判断力和全场跑动能力;其次,切实增强运动员的羽毛球技能。通过将多球训练合理的与羽毛球运动训练融合起来,便可以指导运动员进行针对性的对打训练。其中,在最初不应该对各项战斗进行规定,而是需要根据运动员对羽毛球运动项目的基本理论知识的掌握情况来安排学生进行对待,并组织运动员使用不同的力量、速度和从不同落点向场内送球的技巧,这样便能够帮助运动员准确掌握击球技术,切实增强运动员的反应能力和灵敏度。

## (四) 合理控制羽毛球训练的频率和数量, 增强运动员的羽毛球技能

在羽毛球运动训练的过程中采取多球训练方法的时候,要求教练员紧密结合羽毛球运动的标准采取相对应的手段和方式,再通过合理把控羽毛球训练的频率和训练的数量来提升羽毛球多球训练的水平。同时,在羽毛球运动中采取多球训练方法的时候,还应该针对运动员自身的运动水平采取正确的训练速度和练习的频率、组数。其中,作为羽毛球运动的初学者,在开展训练的过程中应该根据羽毛球训练的水平、羽毛球训练的基础采取少量的训练方法,并合理调整供球的频率和速度,为初学者学习羽毛球运动创造广大的空间,这样便能够有效增强羽毛球初学者的专

业技能和水平。

合理把握多球训练的间隙时间。针对初学者在羽毛球运动的多球训练中,可采取强度较高且少次的训练方式,以此达到锻炼初学者耐力和速度的目标。通常在运动员参与羽毛球多球训练的过程中,应该高度重视运动员参与训练的时间控制,以便运动员有充足的时间恢复体力,促使运动员能够更加准确的掌握羽毛球这项运动的技巧,避免在羽毛球运动的过程中出现身体损伤的情况,真正达到多球训练在羽毛球运动训练中的应用效果。同时,通过合理把控羽毛球运动多球训练的时间间隙,合理控制每组羽毛球项目练习的时长距离。每组羽毛球运动间隙时间的长短与组数、球速存在密切的关系。尤其是在羽毛球的单个重点技术训练的过程中,通过强调运动员的身体体能和练习训练动作的精确度训练,优化时间间隙时长调整,便能够有效锻炼运动员对羽毛球运动项目的灵敏度和速度的把控能力,保证运动员有充足的时间恢复精力,真正保证运动员的身体机能得到有效提升。

合理计划练习组数,保证羽毛球运动训练效果。在羽毛球运动中采取多球训练技巧的时候,运动员完成单次练习的次数就是一次羽毛球运动训练练习的组数。通常运动员完成羽毛球多球训练组数的先决条件直接决定了训练内容,所以根据羽毛球多球训练的步法内容训练一般选择为2—3组一组,而基础训练技术在开展的过程中一般设计为2—4组为好,训练中的羽毛球灵敏度和速度训练会保持在5—7组。

合理控制单次练习的次数。在羽毛球多球训练的每组练习中,羽毛球运动员的击球次数就是完成一项运动的次数,也就是羽毛球多球训练单次练习的次数。通常在羽毛球多球训练的过程中,其单次练习的次数主要取决于羽毛球训练的目的和内容,而关于有氧耐力的训练则是羽毛球多球训练中的重点,其具体涉及到速度耐力和相关的重要技术、灵敏反应度的训练。然而,训练的次数多和密度大则是羽毛球多球训练的单个练习中非常重要的一个特征。

## (五) 规范多球训练中的基本动作, 提高运动员的步法连续性

通常各项体育运动在开展过程中常常会涉及到不同的动作,尤其是在羽毛球运动项目的开展过程中,具体涉及到发球、接球和过程中的起跳、运转等相关的动作。针对羽毛球运动的多球训练过程中,运动员对羽毛球训练中的基础动作在掌握时较难,所以便需要在羽毛球多球训练的过程中规范自身的基本动作,以此提高运动员步法的连续性。其中,击球动作是羽毛球多球训练中最基础性的一种动作,而初学者一般对这个动作的认知并不深刻,所以常常在多球训练的过程中会出现很多错误的动作。因此,关于羽毛球运动训练中的多球训练需要对击球动作有一定的了解,准确把握击球动作的连贯性和协调性,这样便能够大幅度减少羽毛球运动训练中的错误发生率。

由于羽毛球运动在采取多球训练方法的过程中,需要在原有的单一球运动的基础上增加羽毛球的数量,而这也对运动员的步法速度提出了更高的要求。其中,当运动员在完成了一个击球动作之后便可以完成下一个羽毛球的击球动作。因此,在羽毛球的多球训练过程中,训练者便需要注重前场、中场级和后场中的步法,让初学者在羽毛球多球运动的训练过程中能够掌握不同步法的要求,切实增强自身步法的连续性,从而有效提升羽毛球运动多球训练的实效性。

## 五、结论

总之,羽毛球运动是体育运动中非常重要的一项活动,而羽毛球运动与人的日常生活和工作存在着非常密切的关系。羽毛球运动在单一运动基础上所延伸出的多球运动发挥着非常重要的作用,其不但能够更好的展现出羽毛球运动员的个人风采,而且还能够掌握更多得多球运动技巧,切实增强运动员自身的运动技能,全面提升运动员的体育素养,从而助力运动员更好的成长与发展。

## 参考文献

- [1] 李浩坤,何卫东.关于青少年羽毛球多球训练的实践分析[J].体育风尚,2022(03):131-133.
- [2] 刘晶晶.多球训练技巧在羽毛球运动训练中的运用[J].体育风尚,2021(09):84-85.
- [3] 许庆兵.羽毛球多球训练的作用探讨[J].文体用品与科技,2021(08):67-68.
- [4] 何春刚.羽毛球运动训练中的多球训练技巧的应用研究[J].科学咨询(教育科研),2020(12):71-72.
- [5] 陈阳.羽毛球多球训练法教学的实验研究[D].山东:济南大学,2019.
- [6] 高天宇.羽毛球教学中的多球训练作用探究[J].体育风尚,2018(10):55-56.
- [7] 何昱坤.多球训练对少儿羽毛球步法衔接技术的有效性实验研究[D].湖南师范大学,2018.
- [8] 郑小兵.用多落点与多球训练法提高羽毛球技术的实验研究[J].文体用品与科技,2016(12):197-198.