

浅析羽毛球运动的手感和手感训练^①

张力山 李小唐

(兰州理工大学校本部体育教学研究部 甘肃兰州 730050)

摘要:在羽毛球运动中,手感可以理解为熟能生巧,它不仅是羽毛球运动的重要组成部分,而且具有其深刻的内涵。随着羽毛球运动的不断发展,羽毛球运动的水平在不断提高,人们也在羽毛球运动的训练和比赛中不断认识和发现关于羽毛球手感的问题,并且羽毛球手感问题现在已成为影响羽毛球选材的重要因素和羽毛球训练极其重要的内容。

关键词:羽毛球 手感 手感训练

中图分类号: G808

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2017)12(a)-0044-02

随着羽毛球运动的不断发展,手感问题虽然已经被大多数人重视,但它因其自身具有一定的局限性使其在科研上很少有人涉猎,且很少有专门研究这一问题的课题,致使我国羽毛球界对手感的训练和研究还没有科学化、层次化、具体化。但是手感因为对羽毛球运动具有重要影响,所以,它在理论和训练方面有着广阔的空间,亟待创新和发展。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以羽毛球运动中的手感以及手感训练为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料分析法

通过文献资料分析法,从中国知网期刊全文数据库、中国博士硕士学位论文全文数据库查阅了相关文献资料,搜集资料并对资料分析,总结了手感的定义,认识手感和手感训练的重要意义。

1.2.2 实践经验归纳与总结

通过实践归纳与总结的方法,在羽毛球实践中归纳出五种羽毛球手感的训练方法,总结了不同方法对手感提高的作用。

2 研究与讨论

2.1 手感的概念

手感可以分为内在主观感受和外在客观反映两个方面:(1)内在主观感受。也就是羽毛球运动的球感,指的是运动员在击球时各种来球情况的感知判断和自己将球击出过程中的感知程度,这种感知可随不断击球而反生变化,符合客观实践,且具有可控性。它是运动员经过长时间的专项训练所形成的专门化感知能力。(2)外在客观反映。运动员在羽毛球的不断练习中掌握了各种击球动作、调节方式,在握拍、引拍和击球时身体的多个关节和肌肉协调配合,处理不同情况的来球时都能将球精确地、合理地击打到自己所想的位置上去,这种长时间形成的调节和处理的能力也就是手感。

2.2 对手感和手感训练重要意义的认识

手感训练是基础训练里的一项重要内容,手感的训练就是提升运动员在实践过程中感知、调节和处理球的能力。运动员在实践中击球效果会受到击球手感的影响,羽毛球运动员拥有良好的手感可以做出合理的击球动作,并将球柔和稳定击出,所以,手感训练对羽毛球运动的作用就显得尤为重要。手感训练并不等同于羽毛球的基本训练,而是运动员在掌握羽毛球运动的基本功之后,要想进一步提高技术水平必不可少的一项训练,所以就要把羽毛球的手感训练和基本

功训练截然分开,但却不能将两项对立起来,因为基本功的正确练习有利于训练中形成良好的手感。而且好的手感有利于羽毛球运动技术的快速掌握,并且对运动员技术水平的提高起着至关重要的作用,所以,在基础训练中也要注重手感的训练。

羽毛球运动员的击球手感会影响他的技术风格和技战术打法,当今世界优秀的羽毛球运动员都会有他们自己特有的击球手段。林丹作为当今世界上最优秀的羽毛球男单运动员,他的很多击球手段是一般运动员所做不到的。他的头顶滑板吊直线、鱼跃救球、后场大力扣杀、头顶区点杀等,所体现的良好手感确实让一般的运动员望尘莫及。印度尼西亚名将陶菲克凭借精湛的网前技术、反拍技术曾独步羽坛,这与他出色的网前手感和反手击球手感有关。由此可见,击球手感对于羽毛球运动员的重要性。

运动员在平时的专项练习中,形成的手感也会影响到羽毛球运动员的比赛成绩。在比赛中,由于外界环境因素,自身身体生理状态和心理状态的影响,运动员发挥的技术水平与平时训练的技术水平可能会不一样,运动员要想发挥出自身正常的技术水平甚至超常发挥,这就要看羽毛球运动员在比赛中的手感如何。良好的手感可以让运动员快速进入比赛状态,比赛中冷静观察球的运行和落点,对击球点做出合理的判断,将球稳定击出,合理的运用技战术,在比赛中取得自己理想的成绩。所以,手感与手感训练对运动员的比赛成绩起着举足轻重的作用。

2.3 羽毛球运动手感训练的内容

羽毛球的手感训练内容包括手感的力量训练和手感的认识训练这两个方面。

首先,手感力量的训练。在羽毛球运动员身体各肌肉群的力量达到一定水平后,再配合手感的认识训练,从而建立良好的击球手感。

手感的力量训练是第一步,因为羽毛球运动员在增强身体各个部位肌肉群的质量和力量后,才能保证击球时对自己的力量控制自如。这就需要羽毛球运动员在日常训练中要有意识的对自己前臂、手臂、手指在屈、伸、内旋、外旋时所用到的肌肉群进行达到配合灵活性的各种力量和发力训练,让羽毛球运动员在手握球拍发力挥拍击球时可以灵活控制击球轻、重、快、慢的力量,在近身、远身、下手、上手的情况下都能合理发力击球。

其次,手感的认识训练。羽毛球运动员的各肌肉群的质量和力量达到一定水平后,就应增加和注重手感的认识训练。羽毛球运动员在实践训练中,在击球时运用各种基本技

(下转46页)

①作者简介:张力山(1994—),男,汉族,山东淄博人,在读硕士,研究方向:体育人文社会学。

适应一般活动的敏捷性、协调性,专项灵敏要符合运动员所从事的体育运动项目进行练习。练习者进行灵敏素质的训练应从一般灵敏素质训练着手,结合专项运动项目动作的特点,设计一些符合专项技术动作需要的训练方法、训练内容等。

3.4 趣味性原则

灵敏素质是由大脑神经系统去分析、接受完成的,而大脑皮层在神经肌肉活动的过程中有很强的可塑性和灵活性。在社会实践中,如果对一个体育运动有浓厚的学习兴趣和明确目标后,就会全身心的投入。因此,在进行灵敏素质训练时,必须注重娱乐性、趣味性等快乐属性的开发,让他们在轻松快乐的训练氛围中提高灵敏素质。

4 灵敏素质的练习方式

4.1 口令练习法

在进行灵敏素质训练时,首先对反应判断的练习,在口令练习法中是要求按照预定有效口令完成相对应的动作练习。例如:当练习者听到1时,迅速举手,听到2时就抬腿等一些口令练习方法,口令灵敏训练法趣味性强、很容易组织、具有很强的实际操作性。

4.2 徒手练习法

徒手练习法是指运动员在各种跑、跳过程中准确、灵活、协调的做出各种动作,例如:各种方向追逐跑、各种躲闪训练、连续的起跳练习、击掌俯卧撑等,对于此类练习方法,重复次数不能太多,要注意间歇时间和放松练习。

4.3 器械练习法

根据项群分类进行不同的器械练习,在难美性项目中,主要是利用该专项的器械进行练习,比如:体操项目的练习者在单杠、鞍马上进行练习;在同场对抗或隔网对抗的项

(上接44页)

目,如高球、杀球、吊球和下手的发球、挑球、搓球、勾球等正反手动作,球拍击打羽毛球的位置、力量变化都不一样。所以,要通过手感的认识训练,认识击打羽毛球各部位技术和力量的变化,摸索感觉击球时手感的奥妙,集中精力去体会手感,提高手感。

2.4 羽毛球运动手感训练的方法

适当合理的训练方法可以有效帮助羽毛球运动员建立良好的手感,羽毛球运动员可以运用以下几种方法进行手感训练。

(1)单人练习。可以采用自抛自练的方法,即羽毛球运动员使用多球自己抛球练习发力击球。这种方法适用于初学者,也用于运动员学习新技术,纠正错误动作,是羽毛球运动员掌握正确发力的一种好方法。

(2)单人练习。可以采用对墙击球的方法,即羽毛球运动员使用一个球对墙连续击球的方法,运动员可以练习上手击球,也可以练习下手击球。在确定训练内容后,练习20~30min最为合适,这种方法可以锻炼手臂、手腕、手指多个部分的肌肉群灵活配合发力,是熟悉手感的一种好方法。

(3)双人练习。可以采用一对一的单打训练方法。两人可以互相练习各种单一的基本技术。如两人之间可以练习打高球、平球,也可以练习一吊一挑、一挑一杀等各种实战基本技术。每一种基本技术训练的时间保持在15min左右最为合适。这种方法是练习各种实战基本技术、熟悉手感的主要手段。

(4)双人练习。可以采用一人抛球或发球,另一人接球击球的训练方法。一人可以用多球根据练习目的快速地抛球或发球,另一人面对来球连续将球击出。这种方法可以增加击球的速度,加大击球的难度,提高快速击球的手感控制力。这种方法以组为单位练习,每组150~250球为宜,根据羽毛球运动员的训练效果确定联系的组数。

(5)双人练习。可以进行一对一的半场综合球路的训练。

目中,如篮球项目,利用篮球进行传接球练习等,这些都可以有效地提高灵敏素质。

4.4 运动表象练习法

表象法指运动员对过去已经完成的技术动作在大脑中的回忆和再次显现出来。在灵敏素质训练时,通过表想法去调整技术动作。此外,在进行高难度动作训练时,表象法使练习者获得一部分肌肉用力感觉,并对技术动作产生调控能力,也很大程度上减少了练习者出现意外伤害的事故。因此,加强运动表象能力的培养,更有效的提高灵敏素质。

5 结语

灵敏素质是身体素质的重要组成部分,对学习和完成技术动作有重要的意义。具备良好的灵敏素质不仅有助于青少年快速学习、准确、协调的掌握各种技术动作,同时也能将已经具有的速度、力量、协调、耐力等身体素质综合有效地运用到学习、生活、运动或训练中去。因此,科学有效地提高青少年灵敏素质,对其功能性训练方法有较高要求。我们应根据青少年的生理结构特点,设计和实施出具有针对性、科学性的训练方法和内容,充分提高青少年灵敏素质,为青少年的身体素质和专项技能打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 李军.青少年短道速滑运动员灵敏素质的训练[J].冰雪运动,2014,36(3):27-30.
- [2] 谷崎.体能训练的基本理论与方法[M].西安:西北工业大学出版社,2010.
- [3] 田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000.

即两人采用一球在球场上进行高吊杀等综合技术的对打,固定球路进行训练。这种方法有利于实战中技战术水平的提高,进一步增进实战中羽毛球运动员的手感。

羽毛球运动员在运用不同的方法进行手感训练时,都应注意对每一项单一技术的训练都需要长时间的重复训练,多拍重复击球,使发力肌肉群神经多次受到刺激,以达到增强手感的目的。

3 结论与建议

(1)在实践中,人们已逐渐认识和发现手感对羽毛球运动的重要影响,而逐渐引起越来越多的学者的关注,并会成为羽毛球运动科研、选材和训练等方面的重要课题。

(2)手感训练要采用合理的方法,在手感的力量训练中结合手感的认识训练进行科学的训练。

(3)今后我国羽毛球界应进一步开发手感的科研、训练和选材等几方面的内容,使手感问题能形成一门独立的科学体系。

(4)良好手感的建立需要羽毛球运动员运用科学合理的训练方法,并且还需要经过长时间的刻苦训练。羽毛球运动员要从小就注重手感的训练,养成良好的训练习惯。

参考文献

- [1] 董霞.浅析羽毛球运动的手感及其训练[J].新课程学习(学术教育),2011(3):160-161.
- [2] 肖杰.羽毛球运动理论与实践[M].北京人民体育出版社,2005.
- [3] 薛云华.少年羽毛球运动员“球感”的重要性及其训练方法[J].中学时代,2012(12):203-204.
- [4] 陈莉琳.青少年羽毛球运动员“球感”培养[J].体育科学研究,2003(3):96-99.