

Research on Physical Fitness Training of Badminton Fans in Colleges and Universities

Zhiyan Li¹ Qiyun Yang²

1.College of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

2.Dongguan Daojiao Town Xincheng Primary School, Dongguan, Guangdong, 523000, China

Abstract

At present, badminton is popular in colleges and universities. Badminton fans spontaneously organize badminton clubs, associations, teams, school teams, etc. Due to the lack of professional guidance, badminton lovers in universities often pay attention to technical training and ignore physical training, special physical training and basic physical training. Long-term playing and the lack of reasonable basic physical training and stretching lead to different degrees of muscle strength imbalance and physical problems, blind training is also twice the result with half the effort and can not achieve the effect of improving sports performance. This paper aims to put forward some suggestions on physical training by combining the needs of physical correction and special badminton activities.

Keywords

colleges and universities; badminton; physical training; posture correction

高校羽毛球爱好者体能训练研究

李智雁¹ 杨启云²

1. 云南师范大学体育学院, 中国·云南 昆明 650500

2. 东莞市道滘镇新城小学, 中国·广东 东莞 523000

摘要

目前羽毛球运动在高校备受欢迎, 高校羽毛球爱好者们自发组织羽毛球俱乐部、协会、院队、校队等, 由于缺乏专业的指导, 高校的羽毛球爱好者往往重视技术训练而忽视体能训练, 重视专项体能训练而忽视了基础体能训练。长期打球而缺乏合理的基础体能训练和拉伸导致了不同程度的肌力失衡和体态问题, 盲目训练也是事倍功半, 达不到提高运动表现的效果。论文旨在结合体态矫正和羽毛球专项的需要提出一些关于体能训练的建议。

关键词

高校; 羽毛球; 体能训练; 体态矫正

1 引言

目前羽毛球项目在高校中特别受欢迎, 有很多的体育专业生和非体育专业的爱好者自发地练习羽毛球, 但是大多数的训练只是针对羽毛球技术的练习而缺少了基础体能和专项体能的训练, 而更大一部分爱好者很少接触合理的、系统的技术训练, 只是参加一下打球的活动。论文旨在为高校羽毛球爱好者提供一些训练的建议和训练思路。

2 高校羽毛球开展现状

羽毛球在高校的普及程度和受欢迎程度都很高, 特别是在东部沿海地区和一些经济发达地区的高校, 羽毛球成为了最受欢迎的运动, 学生们自发组织羽毛球协会、俱乐部、校队和系队等。高校还开展了针对体育生的专项课, 针对非体

育生的羽毛球选修课, 有些氛围好的高校可以组建体育生和非体育生两支羽毛球校队。在羽毛球赛事方面也是丰富多彩, 每个学年都有单项赛、系队赛、高校之间的交流赛等^[1]。

3 高校羽毛球爱好者体能和体态现状

高校大学生在日常生活和学习中长时间处于坐姿, 这意味着髂腰肌长时间处于收缩的状态而臀大肌被拉伸, 这导致了不同程度上的骨盆前倾问题。另外大学生长时间使用电子产品导致胸肌过于紧张而背肌和颈后肌群等被动拉长, 上肢肌力失衡的结果是出现圆肩驼背和头前倾等体态问题。在专项方面, 羽毛球属于单侧持拍类运动, 长期打球导致身体左右边边的肌肉力量、维度、柔韧性等出现差异, 这些问题表现在体态上就是高低肩和不同程度的脊柱侧弯。

不正确的身体形态和肌肉力量不平衡的机体可以说不是一个“好用”的身体, 具体表现在柔韧性、对称性、协调性的问题上, 这进而影响了动作模式、爆发力和运动表现^[2]。

【作者简介】李智雁(1998-), 男, 中国广东梅州人, 硕士在读, 从事运动训练研究。

4 结论和建议

4.1 体态矫正练习

关于骨盆前倾的矫正,在日常生活和学习中应该减少久坐的时间,并在久坐后站起来活动。主动训练较弱的肌群,拉伸紧张肌群,如使用臀桥、单腿臀桥、弹力带臀桥等动作加强臀肌的训练,使用仰卧起坐、平板支撑、俯卧登山、支撑侧提膝等动作强化腹部肌群,积极拉伸和放松髂腰肌和背部肌群。

关于上交叉综合征,上交叉综合征主要是上肢前后肌群力量失衡导致,在矫正时着重加强背部和颈后肌群的训练并主动拉伸胸部肌群,利用引体向上和各种划船的动作强化背部肌群,利用站姿胸部拉伸和泡沫轴胸椎伸展等动作拉伸胸部紧张的肌群。在力量训练和拉伸之余应该重视日常的坐姿站姿,养成良好的习惯对于矫正效果的维持有很大的意义。

高低肩和脊柱侧弯的矫正主要是一些拉伸的动作,例如在单杠上的悬吊,胸椎和腰椎活动度的训练,肩部和颈部的拉伸可以减轻高低肩和脊柱侧弯的程度。在日常生活中应该避免背单肩包和长时间单手拎重物等,在力量训练时应重视左右肢体的平衡训练,这就要求我们在训练中应该对非持拍手和弱侧肢体加练。

4.2 力量训练

力量训练包括深蹲、卧推、硬拉、划船、臀推、卷腹等大肌群的训练,在大肌群训练之余应该关注小肌群的力量训练,比如利用哑铃做手腕的屈伸收展动作以发展腕关节力量,利用杠铃片负重或者自身体重做提踵以提高踝关节力量。最后容易忽视的是手指的力量训练,手指力量可以通过抓捏哑铃片提高。以上是有健身器材的情况下可以进行的训练,而大部分的高校羽毛球爱好者不太具备这些条件,那么我们也可以通一些生活中常见的物品进行替代,可以背着同伴练习深蹲以达到增加负荷的目的;用自重的俯卧撑代替卧推,通过改变练习形式可以调整练习俯卧撑的负荷,如靠墙俯卧撑、跪姿俯卧撑、钻石俯卧撑等;通过引体向上、仰卧两头起等动作训练后侧肌群;在发展小肌群时经常需要用到哑铃,可以通过水瓶装沙子代替^[1]。

4.3 速度训练

速度训练包括反应速度、动作速度和位移速度。

反应速度是机体对外界刺激做出反应的速度,在羽毛球项目中具体表现为对视觉信号和听觉信号的反应。反应速度的训练一般结合专项的需要进行,高校羽毛球爱好者可以两人一组进行训练,一名同学指方向或者发出口头指令,另一名同学快速做出反应并做出步法。

动作速度主要是持拍手的快速挥动,动作速度可以通过外部助力、外部阻力和器械的后效作用等方法提高。例如,先使用网球拍或者壁球拍练习挥拍,然后使用羽毛球拍击打多球可以有效提高挥拍的速度和频率。

关于位移速度的训练,由于羽毛球场地较小,球员主要做的是加速和制动。在训练中主要进行30米和50米的加速跑提高球员的加速能力,利用各种距离和变换方向的折返跑提高球员的加速、制动和变向的能力。利用弹力带和负重沙袋进行抗阻的步法训练,紧接着脱去负重沙袋和弹力带,可以明显地提高步法的速度。

4.4 耐力训练

耐力训练包括有氧耐力和无氧耐力,其中有氧耐力是基础,而无氧耐力是保持高强度运动的关键。虽然在执行技战术时主要是磷酸原和糖酵解在供能,但是提高有氧能力可以为提高运动员的无氧耐力和快速恢复的能力打下基础。有氧能力主要通过长时间低强度的运动提高,如长时间的慢跑和骑自行车。无氧耐力主要通过高强度间歇性训练提高,而且无氧耐力的训练大多数与专项相结合,如单摇和双摇的跳绳,快速的开合跳、收腹跳、高抬腿等动作,另外短距离的冲刺跑例如50米、100米、400米等训练也是必不可少的,需要注意的是在进行无氧耐力训练时要严格控制间歇时间,间歇时间过长会使训练效果大打折扣。

4.5 灵敏性训练

灵敏素质是其他素质的综合体现,只有拥有良好的基础力量、速度、平衡、协调等素质,才能表现出优秀的灵敏素质。羽毛球项目中有很多的急停急起和变向,在接追身球的时候要快速做出反应而且要改变体位让出空间挥拍,这对球员提出了很高的灵敏性的要求,羽毛球项目的灵敏性训练一般通过视听信号、绳梯、栏架等结合与专项有关的步伐进行训练。

4.6 柔韧性训练

羽毛球比赛中球速很快,为了接比较刁钻和快速的球要求球员做出很大幅度的跨步、转体、挥臂和腰部的反弓动作,这对柔韧性的要求很高,在快速的大幅度运动中如果柔韧性不够很容易造成拉伤。柔韧的训练主要依靠运动前的动态拉伸和运动后的静态拉伸,注意在拉伸大肌群之余应该重视小肌肉群的拉伸,如手腕和脚踝周围的韧带和小肌肉群。

5 结语

以上是对高校羽毛球爱好者体能训练的一些建议,先从体态矫正方面入手,通过力量训练强化弱侧肌肉群,利用拉伸的手段放松过于紧张的肌群,以达到改善不良体态的目的。在拥有良好体态和合理的动作模式的基础上发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质,提高关节的稳定性和躯体平衡能力,降低体脂率,提高净体重以达到提高运动表现的目的。

参考文献

- [1] 翁林.高校羽毛球运动发展现状与对策[J].广西民族学院学报(自然科学版),2005(3):105-107.
- [2] 孙莉莉.美国功能动作测试(FMS)概述[J].体育科研,2011(5):29-32.
- [3] 闫琪.从功能到体能 从基础到专项[J].中国体育教练员,2021,29(1):30-33+36.