

世界羽毛球日将近,冠军教练带你练起来

本报记者 陆英健

“

还有一周就是世界羽毛球日。一副羽毛球拍和一个羽毛球,就足以让两个人展开一场酣畅淋漓的对决。得益于羽毛球设备的简易性和便携性,使之成为深受大众喜爱的体育活动。在我省,羽毛球是最受欢迎的体育项目之一,羽毛球比赛多到数不过来,几乎从年初到年末不停。就在上周,浙江“羽超”联赛诞生,成为浙江第三个“浙超”联赛,我省人民对羽毛球的热爱不言而喻。几位来自浙江的羽球“冠军教练”也各自带来了一些经验与技巧,希望更多人能爱上羽毛球、科学打球。

”



把握细节,注重技巧

“羽毛球有着好上手、限制较小的优点,很适合作为日常锻炼的选择。”在浙江省羽毛球女队教练王琳看来,羽毛球是一种需要高度协调和灵活性的运动,它结合了力量和轻盈,对上下肢和肩颈都能起到锻炼作用,不仅可以提高身体素质,还能增强协调性和反应能力。

基本姿势和握拍方式是打羽毛球的基础。运动者应双脚分开与肩同宽,膝盖微微弯曲,身体略向前倾斜,保持平衡。握拍时,要掌握正确的力度和角度,以正手握拍为例:张开右手,使虎口对准拍柄斜棱上的第二条棱线,此时眼睛从左至右可同时看见四条棱

线,然后用近似握手的方法握住拍柄,拇指和食指贴在拍柄两侧的宽面上,其余的三指自然握住拍柄。“大部分人喜欢时刻紧紧握拍,其实是不必要的。”王琳提示,拍柄与掌心不要握紧,应留有空隙,尽量放松握拍手指,仅在发力时才需要握紧。

关于击球的技巧,浙江省羽毛球男队教练桑洋有几点提示:对于普通爱好者来说,想要回球时能够具有攻击力,在接球时就要尽量做到在身体前上方击球,那样的回球才有力度。

击球时必须掌握力道。在进行有力的正手或反手击球时,身体应向击球一侧转动以便站稳

双脚。

“许多人很喜欢跳起后大力杀球,双腿要先保持微屈的姿势,靠脚尖蹬地的力量起跳杀球,杀球的瞬间靠的是手腕和手指的爆发力,杀球后立即转身,一只脚在后且先着地,另一只脚落地后即回到场地中心位置。”桑洋还特别强调,杀球是一项对身体要求较高的技术动作。击球时动作不紧凑、发力不集中、没有在最佳击球点击球都会使动作变形,从而导致受伤。他建议学会合理击球,根据对面来的不同球路,选择最合适的回击方式,减少猛然发力的次数,强调落点变化,也能大大降低受伤的几率。

强化身体,提升表现

打好羽毛球,需要运动者具备力量、爆发力和充沛的体能。“羽毛球的力量训练有别于健美和健体,更偏重于提升选手在球场上的身体表现,而健美和健体则更注重的是增加肌肉的维度或身形的美感。所以在训练方式上,同一个动作也会有些许差别。”浙江羽毛球队教练王斯杰说。普通爱好者可以通过抓杠铃片提升腕力。“利用杠铃片的重

量,手指在空中抓握防止其掉落,是很好地提高手指瞬间抓握能力的训练。”此外,速度不同也能起到不同的作用,动作快速能锻炼手腕的爆发力,而动作较慢可以调整手腕的肌肉,对于腕伤的治疗很有帮助。

在速度耐力训练方面,他建议,普通羽毛球爱好者每周适当进行2-3个400米的速度耐力训练。“羽毛球的球速很快,相匹配

的就是运动者在场上的移动要求也非常之高,400米左右距离的速度耐力训练能够让运动者在场上快、并且是持续性地快。”体能方面,训练手段通常是长距离跑,通过持续性的中高速跑步训练,为球场表现储备体能。耐力训练的体会会较速度耐力的训练更优。可以一周进行一次4000-6000米长跑,在训练的节奏上,可以先慢后快,这样能够高效地将体能提升起来。

练好这些步法,助你步步为“赢”

本报综合报道

羽毛球需要不断地移动脚步来追踪球的位置,正确的步法可以帮助你更快地移动到球的位置。在平时的训练中多加练习,就能提高移动速度和稳定性。

垫步:当右(左)脚向前(后)迈出一步后,后脚跟进,紧接着以同一脚向同一方向再进一步,为垫步。垫步一般作为调整步距用。

交叉步:左右脚交替向前、向侧或向后移动为交叉步。另一脚向前面的为前交叉步,而另一脚

后面的为后交叉步。交叉步一般在后退打后场球时后退得较多。

小碎步:以小的交叉步移动的称为小碎步。由于步幅小、步频快,一般在起动或回动起始时用。

并步:右脚向前(或向后)移动一步时,左脚即刻向右脚跟并一步,紧接着右脚再向前(向后)移动一步,称为并步。

蹬转步:以一脚为轴,另一脚作向后或向前蹬转步。

蹬跨步:在移动的最后一步,左脚用力向后蹬的同时,右脚向来球的方向跨出一大步,称为蹬跨步。它多用于上网击球,在后场底线两角移动抽球时也常采用。

腾跳步:起跳腾空击球的步法为腾跳步。它可分为两种:一种是上网扑球或向两侧移动突击杀球时,以领先的脚(或双脚)起跳,作扑球或突击杀球;另一种是对方击来高远球时,用右脚(或双脚)起跳到最高点时杀球。

这三处关节需要“特别保护”

●手腕

羽毛球运动中手腕需要在快速的后伸、内收鞭打动作中做出不同角度的击球动作,容易造成手腕部薄弱的三角软骨盘不断受到旋转挤压造成损伤,如果手腕有过伤病史,或肌力不足的情况下可以考虑佩戴护腕。另外,肌贴也是很好的防护选择。



●双膝

膝关节是羽毛球运动中使用较多的关节。长期且过量的膝关节运动引起的反复摩擦、屈伸,容易使膝关节面磨损以及韧带损伤,最后导致膝关节的劳损。打球的时候也可以选择适合自己的保护膝盖的装备,比如护膝、髌骨带等,具备预防受伤和防止二次伤害的功能。



●脚踝

踝关节也是羽毛球运动中极易受伤的部位。由于羽毛球落点变化大,需要脚下不停移动,如果力量不足或姿势错误,就很容易导致踝关节扭伤。跟腱护踝能有效减轻肌肉负担,延缓离心肌力疲劳,降低受伤风险,提升运动表现。另外,它能够协助脚踝的下压动作以减轻跟腱瞬间收缩的压力,减少跟腱因强力收缩而撕裂或断裂的几率。

