多球训练法在青少年羽毛球正反手击球教学中的应用研究

任浩铭　靳璐瑶

广西师范大学 广西 桂林 541000

【摘　要】：羽毛球正反手击球是青少年羽毛球基础教学的核心内容，也是构建运动员专项技术体系、提升赛场竞技能力的关键根基。青少年身体机能与运动认知处于快速发展阶段，传统单球训练模式存在练习密度低、动作巩固效率弱、技术衔接训 练缺失等短板，难以适配青少年快速掌握标准化击球动作、形成肌肉记忆的学习需求。多球训练法凭借连续供球、高密度重复、可灵活调控训练场景的核心优势，能够精准适配青少年正反手击球技术的教学规律。本文以青少年羽毛球正反手击球教学为核心研究对象，系统探究多球训练法的应用原理、适配场景与实施路径，结合青少年身心发展特征优化训练模式，规范正反手架拍、挥拍、击球点控制及动作还原等核心技术环节，助力青少年快速固化标准击球动作，提升正反手击球的稳定性、规范性与衔接流畅度，为青少年羽毛球基础技术教学提供科学可行的实践参考。

【关键词】：多球训练法；青少年；羽毛球；正反手击球

DOI:10.12417/2705-1358.26.16.034

引言

羽毛球运动对运动员的手法精度、身体协调性、反应速度与动作连贯性有着极高要求，正反手击球作为最基础、使用频次最高的核心技术，贯穿于羽毛球各项攻防战术之中，是青少年开展高阶技术学习、参与竞技训练的重要前提。青少年阶段是羽毛球技术定型、运动习惯养成的黄金时期，这一阶段的技术教学质量直接决定运动员后续专项能力的发展上限。常规羽毛球教学多采用单球对练、定点单次击球练习的模式，训练过程中供球间隔长、重复练习频次低，青少年难以在有限课时内充分打磨技术细节，容易出现击球点偏移、发力方式错误、正反手动作衔接卡顿、动作还原不及时等问题，长期积累易形成不规范的肌肉记忆，后期纠正难度极大。多球训练法突破了传统单球训练的场景局限，通过批量连续供球构建高密度、沉浸式的训练场景，能够针对性弥补青少年正反手击球教学的短板。基于此，本文聚焦青少年羽毛球正反手击球教学场景，深入剖析多球训练法的应用逻辑、训练形式与教学价值，旨在优化基础技术教学体系，提升青少年羽毛球正反手击球的整体教学成效。

1 多球训练法适配青少年羽毛球正反手击球教学的核心机理

1.1 契合青少年身心发展与运动学习规律

青少年群体身体柔韧性、肢体灵活性较强，大脑对运动动作的感知与接受速度较快，但专注力持续时间有限、动作稳定性不足，单次技术练习的记忆留存效果较差，传统间歇性训练模式难以充分发挥其运动学习优势。多球训练法以高频次、连续性的重复练习为核心特征，能够在短时间内为青少年提供大量正反手击球实操机会，通过反复的架拍、移动、击球、还原完整动作流程，持续强化神经肌肉的联动感知，加速标准动作肌肉记忆的形成。不同于成人系统化训练，青少年羽毛球教学更侧重动作规范性与运动兴趣的双重培养，多球训练可通过灵活调整供球节奏、落点与难度，避免单一机械练习带来的枯燥感，持续调动青少年的训练积极性，让青少年在沉浸式练习中逐步纠正随意发力、姿势变形等问题，适配青少年由浅入深、循序渐进的技术学习节奏[1]。

1.2 弥补传统正反手击球教学的固有短板

传统青少年羽毛球正反手击球教学多以教师示范、学生模仿、单球定点练习为主，单次击球完成后需要捡球、重新站位，训练中断时间较长，有效练习时长被大幅压缩，导致学生难以熟练掌握技术细节。同时，单球训练的练习场景相对单一，多为定点静止击球，无法模拟实战中正反手快速切换、动态移动击球的场景，使得学生课堂练习效果与实战应用脱节。多球训练法彻底摒弃了捡球间隔带来的训练中断问题，通过提前备球、连续供球的方式，实现正反手击球动作的不间断重复练习，极大提升课堂有效训练密度。同时，该训练模式可灵活切换定点、移动、正反手交替击球等多种练习场景，针对性解决学生正反手发力不均衡、动态击球失误率高、动作衔接迟缓等教学痛点，填补传统教学中动态技术训练的空白。

作者简介：任浩铭（2006.5—），男，汉族，陕西安康人，本科学历，体育教育专业，主要从事体育教育方面的研究工作。
靳璐瑶（2006.03—），女，汉族，山西乡宁人，本科学历，体育教育专业，主要从事体育科研研究。

1.3 夯实正反手击球核心技术的成型基础

羽毛球正反手击球的核心技术要点涵盖架拍姿势、引拍发力、击球点把控、手腕控制、身体协调配合及击球后还原复位等多个细节，任意一个环节的不规范都会影响整体击球质量，而技术精细化打磨需要大量重复练习作为支撑。多球训练能够聚焦正反手击球的各个技术细节开展针对性强化训练，通过统一供球高度、速度、落点，让学生反复固定最佳击球点位与发力节奏，逐步规范肢体动作轨迹。长期开展多球专项训练，可帮助青少年摆脱僵硬、随意的击球习惯，形成标准化、自动化的正反手击球动作模式，让学生在不同击球场景中都能保持动作稳定性，为后续高远球、吊球、挑球、平抽球等衍生技术的学习筑牢基础。

2 多球训练法在青少年羽毛球正反手击球教学中的具体应用形式

2.1 定点多球定型训练，夯实基础击球动作

定点多球定型训练是适配青少年正反手击球入门教学的基础形式，主要面向技术零基础、动作尚未定型的青少年学员，核心目标是规范基础动作、固化标准击球姿势。在具体教学中，教师可固定供球点位与出球节奏，分别开展正手定点击球、反手定点击球专项训练，让学生在固定站位下完成持续重复的击球练习。训练过程中，重点聚焦青少年架拍过高或过低、引拍幅度不当、击球点滞后、手腕僵硬发力等常见问题，通过连续多球练习让学生反复感知标准动作的发力流程与肢体感受。相较于单次单球练习，定点多球训练能够让学生在连贯的练习节奏中持续纠错、优化动作，逐步形成固定的动作肌肉记忆，彻底改善新手学员击球动作变形、发力不协调的普遍问题，快速完成正反手基础击球动作的规范化定型[2]。

2.2 移动多球适配训练，提升动态击球能力

在青少年掌握定点正反手击球基础动作后，可引入移动多球适配训练，打破固定站位的练习局限，贴合羽毛球实战动态击球的核心需求，提升学生移动中正反手击球的适配能力。该训练形式中，教师可灵活调整供球落点，在球场前场、中场区域交替送出正反手来球，引导学生通过基础步法移动调整站位，在动态移动中完成精准击球、快速还原的完整流程。训练重点侧重锻炼学生的启动反应、步法移动与手法的配合衔接，纠正学生原地击球习惯、移动中动作变形、击球后站位混乱等问题。通过高密度移动多球练习，能够有效提升青少年正反手击球的动态适配性，让学生熟练掌握移动过程中的发力技巧与击球点位把控方法，实现手法与步法的协同配合，缩小课堂训练与实战场景的差距。

2.3 正反手交替多球训练，强化技术衔接效率

羽毛球实战对抗中，正反手击球的快速切换是核心竞技能力，也是青少年技术学习的重难点，因此正反手交替多球训练是提升青少年综合击球能力的关键形式。该训练模式下，教师随机交替送出正手、反手来球，无固定供球规律，要求学生快速判断来球方向，瞬时完成正反手动作切换、步法调整与精准击球。训练过程中，着重锻炼学生的场上判断力、动作切换速度与技术衔接流畅度，改善青少年常见的正反手切换卡顿、反应迟缓、切换后动作失误率高等问题。持续开展交替多球训练，能够让青少年在反复的练习过程中逐步熟悉并熟练掌握正反手技术之间的衔接逻辑，清楚不同来球方向所对应的技术动作与转换要点，从而在头脑中建立起清晰的技术切换路径。通过高频次的正反手交替刺激，能够促使学生形成快速的动作应激反应，缩短判断与启动之间的时间间隔，提高动作切换的自动化程度。在此基础上，在面对场上多变的来球情况时做出及时、准确的技术应对，增强实战中的技术应用稳定性与连贯性。

3 多球训练法在青少年羽毛球正反手击球教学中的应用优化策略

3.1 结合学情分层设计训练难度

青少年学员的运动基础、身体协调性、学习接受能力存在明显个体差异，统一的多球训练强度与难度无法适配全体学员的学习需求，因此教学中需坚持分层教学原则，针对性优化多球训练方案。针对入门阶段学员，以低速、定点、慢节奏多球训练为主，侧重巩固基础动作，降低训练难度，帮助学员建立训练信心；针对进阶阶段学员，逐步提升供球速度、丰富供球落点，增加移动范围与正反手交替频次，重点打磨动态击球与技术衔接能力；针对能力突出的学员，可进一步提升训练密度与节奏复杂度，模拟高强度实战击球场景，锤炼击球稳定性与赛场应变能力，使学员在反复练习中逐步形成扎实的技术基础与稳定的动作输出，同时能够在不断变化的供球节奏与落点条件下提升对来球的判断能力和调整适应能力。分层化的多球训练设计，充分考虑不同层级学员在身体素质、技术基础与学习进度上的实际差异，能够兼顾各阶段学员的学习节奏，让每位青少年学员都能在与自身能力相匹配的训练强度中获得有效锻炼，从而在循序渐进中逐步提升正反手击球技术水平，最终实现个人能力的稳步发展[3]。

3.2 把控训练节奏规避运动损伤

多球训练具备高密度、高重复的训练特征，青少年骨骼、肌肉、关节等运动器官尚未发育成熟，长时间高强度重复击球动作，易引发肢体疲劳、关节劳损，甚至形成错误发力导致的运动损伤，因此节奏把控是优化多球训练教学的核心要点。在教学实践中，需结合青少年体能特征合理设置训练时长与间歇

周期，避免长时间不间断的机械练习，通过短时高频练习、适度间歇恢复的模式，平衡训练效果与运动安全。同时，教师需在教学过程中始终保持对学生训练状态的全程关注与细致观察，密切留意学生在练习进程中出现的动作变化与身体反应，及时发现并纠正学生因疲劳积累而产生的代偿动作和错误发力方式，避免不规范技术动作在重复练习中被不断强化。在此基础上，教师应通过动作示范与要点讲解，引导学生有意识地保持规范的击球姿势，强化正确技术动作的肌肉记忆。与此同时，还需根据学生的体能状况与训练表现，科学合理地调控训练节奏与间歇安排，在保障训练质量和技术提升效果的基础上，有效规避因过度疲劳或动作变形而引发的运动损伤风险，切实保障青少年羽毛球训练过程的安全性与持续性[4]。

3.3 强化训练过程的精细化指导

多球训练的高密度特征容易掩盖学生的细微技术问题，若仅依靠学生自主练习，难以实现技术的精细化提升，因此必须配套精细化的全程教学指导，充分发挥多球训练的教学价值。教师在供球训练过程中，需实时观察每位学生的架拍、引拍、击球、还原等动作细节，精准捕捉学生正反手击球的个性化问题，针对发力错误、击球点偏移、衔接不流畅等问题实时叫停纠错、示范讲解，让学生在反复练习中精准修正技术短板。同时，可结合阶段性训练复盘，对学生在整体训练过程中暴露出的共性问题进行系统梳理与归类，在此基础上组织开展有针对性的集中专项强化训练，针对共性技术短板进行重点突破，通过“练习—纠错—巩固—提升”的闭环教学模式，使学生在反复练习中发现问题、在及时纠错中修正动作、在持续巩固中内化技术、在逐步提升中实现突破，从而最大化发挥多球训练法对青少年正反手击球技术的优化作用[5]。

4 结语

正反手击球技术的规范化、熟练化掌握，是青少年羽毛球专项能力发展的核心基础，直接影响其后续技术提升与竞技水平发展。多球训练法凭借高密度、高重复性、场景多元化、适配性强的独特优势，完美契合青少年身心发展规律与羽毛球基础技术教学特点，能够有效弥补传统单球教学模式的不足，在固化青少年标准正反手击球动作、提升动态击球能力、强化技术衔接效率等方面发挥着不可替代的作用。通过定点定型、移动适配、交替衔接等多元化多球训练形式，结合分层难度设计、科学节奏把控、精细化教学指导的优化策略，可全方位提升青少年羽毛球正反手击球教学的科学性与实效性。在未来青少年羽毛球教学中，应持续深化多球训练法的适配应用，结合学情动态优化训练方案，充分发挥该训练模式的教学价值，助力青少年夯实羽毛球基础技术，推动青少年羽毛球基础教学质量稳步提升。

参考文献：

[1] 张玉强.高校学生羽毛球反手击球技术分析及其教学研究[J].青少年体育,2022,(4):120-121+95.

[2] 于丽辉.男子少年羽毛球运动员高远球技术动作上肢肌肉肌电分析[J].当代体育科技,2020,10(7):243-244.

[3] 陈春苗.多球训练法在羽毛球训练中的应用研究[J].当代体育科技,2025,15(13):20-22.

[4] 安志飞,李国强.多球训练法在羽毛球训练中的运用[J].当代体育科技,2024,14(29):39-42.

[5] 杨婉艺.多球训练法在青少年羽毛球步伐训练中的运用[J].文体用品与科技,2022,(19):80-82.