

毽球教学与训练

Shuttlecock Teaching and Training

主讲人：郑治伟



毬球教学与训练内容

1 理念的建立

2 训练体系构建

3 技、战术训练方法

4 专项素质训练

5 赛前训练

6 运动损伤预防与队员心理调整

7 教练员个人业务能力

1、理念的建立

理念的建立

特点描述

民族性与国际性的统一
复杂性与简便性的共存
融合性与独特性兼备

团结性与对抗性的共融
趣味性与健身性兼具
竞技性与群体性并举

技术组成

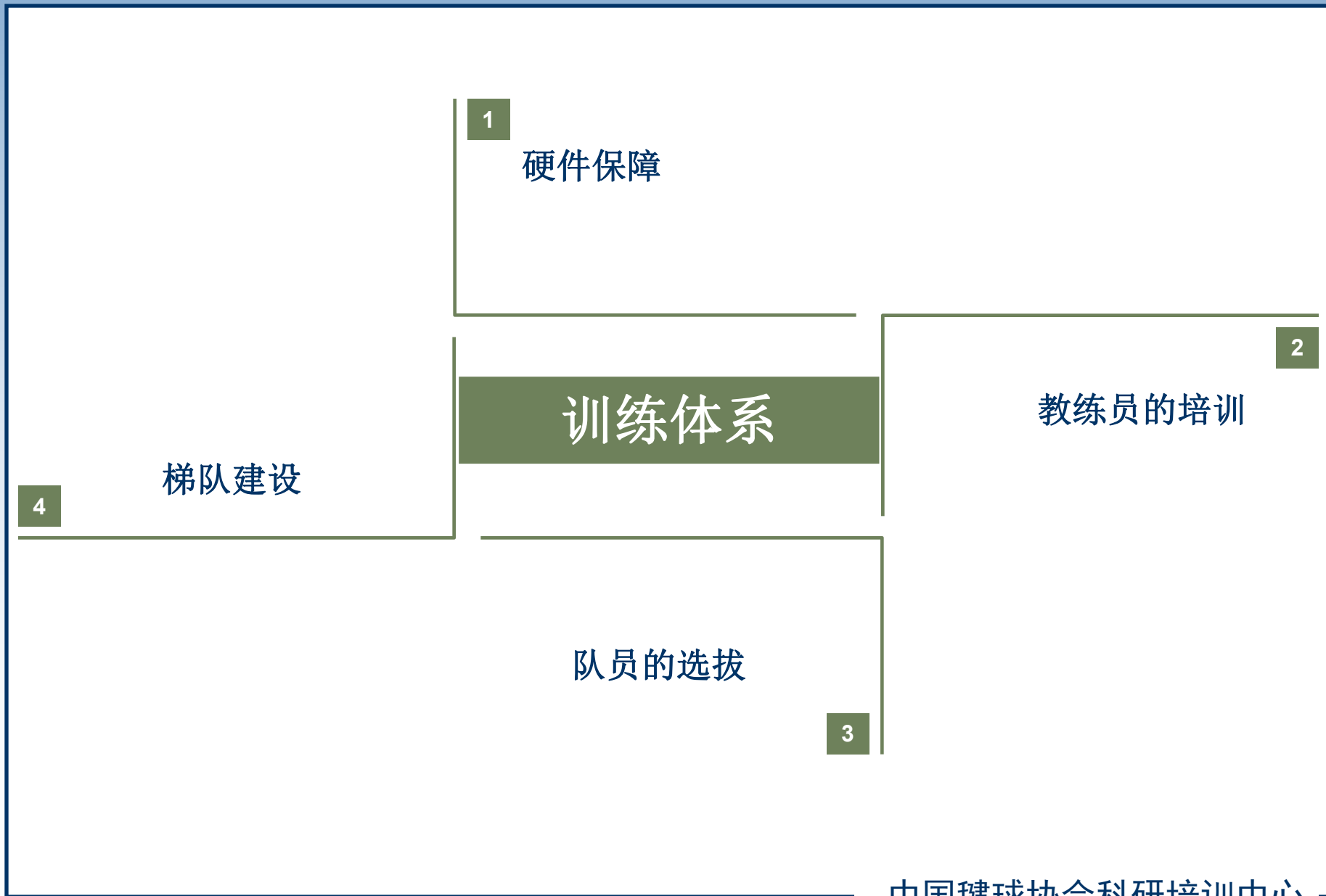
准备姿势和移动技术
起球技术
攻球技术

发球技术
传球技术
拦网技术

战术组成

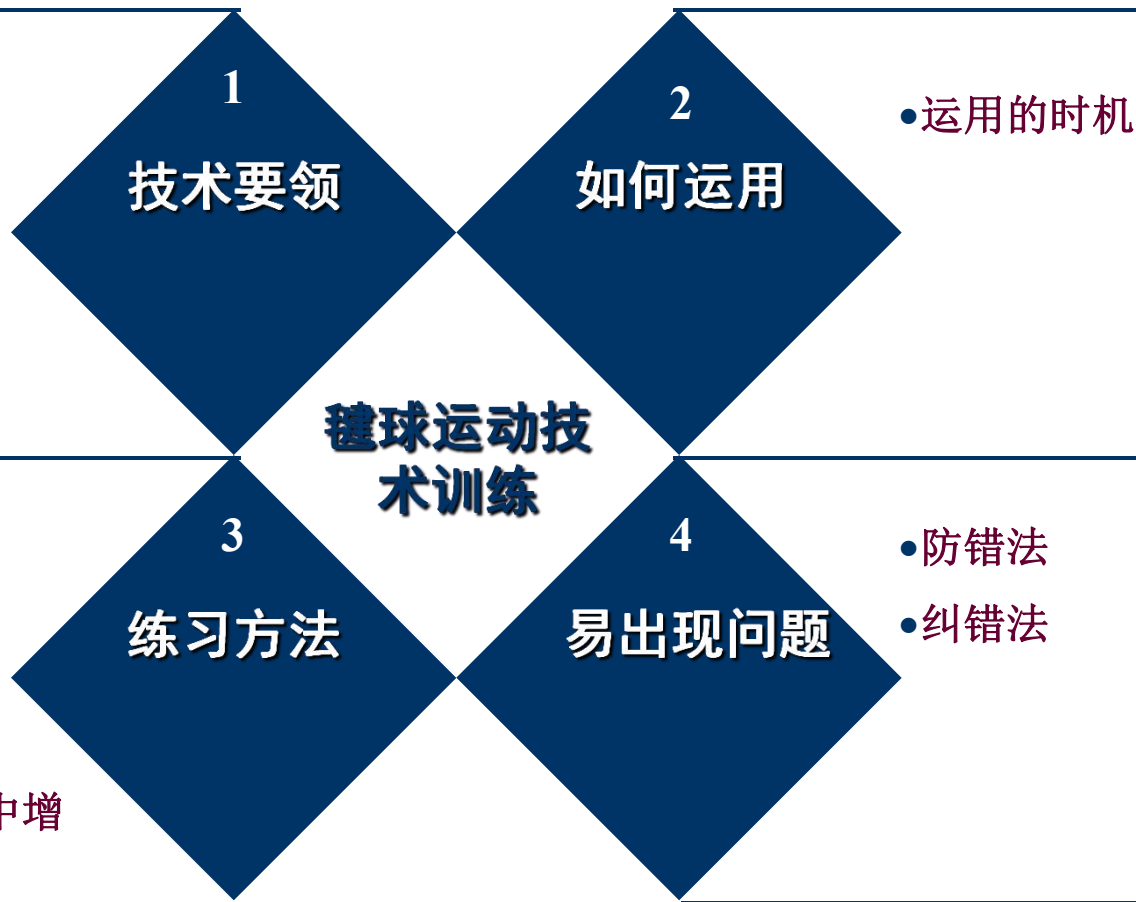
按战术的人数分类：
个人战术和集体战术
按战术的组织形式分类：
进攻战术和防守战术

2训练体系构建



3 毽球运动技战术训练方法

3.1 技术训练方法



3、毽球运动的技战术训练方法

3、2毽球运动战术特点

技术与战术的高度统一

毽球运动所有战术要通过不同的技术动作及技术环节组合来实现。技术是实现战术的手段也是实现战术的基础。战术的制定与选择是建立在技术的基础之上的。

战术制定变化少

毽球运动竞赛参与人数越多的项目，战术选择的空間越大，即形成战术形式越丰富。竞赛过程的战术表现则是越是高水平运动队，战术制定变化越少。

战术特点

攻防的转换节奏明显

毽球运动比赛可四次击球过网，一人次两次击球，组织过程清晰，攻防双方的战术角色转变快、攻防转换的节奏明显。

不同竞赛项目战术差异显著

三人赛运动员位置体现明显，战术执行变化少；双人赛战术执行变化较三人赛多；单人赛战术完全依照运动员个人技术能力特点。

3 毽球运动技战术训练方法

3. 3 毽球运动战术训练方法

比赛的实践证明，要掌握比赛主动权和实施正确且有针对性的战术，就必须力求对对手了如指掌，科学决策



实事求是极其深刻地反映了实施正确的主观指导与客观实际相一致的重要性。

战术制定须建立在尊重客观实际的基础上，例如，依据自身条件和特点制定战术打法。

扬长避短是指以自己的优势打击对手的弱点。优势或者长处具有相对性，即球队或运动员的长处是相对于对手而言的。要做到认清对手的弱点和抑制对手长处。

4. 专项素质训练

4.1 训练的要点

- 1、身体训练安排要因人而异
- 2、身体训练安排要因项而异
- 3、身体训练安排要因人而异
- 4、专项身体训练要与一般身体训练相结合
- 5、身体训练要结合毬球比赛的特点
- 6、要考虑个素质之间的协调发展

4、专项素质训练

4.2专项素质训练内容

“柔韧” 人体在不同方向上的活动能力，以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤及其他组织的弹性和伸展能力。

1

“速度” 人体快速运动的能力。包括反应速度、动作速度与位移速度。

2

“力量” 人的机体或机体的某一部分肌肉工作室克服内外阻力的能力。

3

“耐力” 人体在长时间进行工作或运动中克服疲劳的能力，也是反应人体健康水平或体制强弱的一个重要标志。

4

“灵敏” 人体在各种突然变换条件下，快速、准确改变身体运动空间位置和运动方向的能力。

5

训练内容

5、赛期训练

- 一、基本任务;
- 二、训练内容;
- 三、训练方法、手段和负荷特点
- 四、临场指挥
- 五、赛后恢复



一、基本任务

- ❖ 全面提高运动员的身体训练水平
- ❖ 发展运动员的专项竞技能力和心理素质
- ❖ 在比赛中发挥已有的竞技能力，创造优异的运动成绩

二、训练内容

- ❖ 素质训练方面：紧密结合毽球运动自身特点加强专项身体素质训练
- ❖ 技术训练方面：抓好运动员对毽球难度动作，以及接发球技术的完成质量，全面提高动作完成的成功率；激发运动员强烈的参赛欲望，调整最佳竞技状态参加比赛

三、训练方法、手段和负荷特点

- ❖ 在训练方法上，主要以重复训练法和间歇训练法为主；在比赛阶段，则主要以比赛法和重复法为主
- ❖ 训练手段上，逐步过渡到专项训练为主；比赛阶段主要以比赛和一般性调整的练习为主
- ❖ 训练负荷上，专项训练量达到最高水平，负荷强度保持在中等或中上等；进入比赛阶段专项训练量要逐步降低，负荷强度要达到全年最高

四、临场指挥

- ❖ 头脑清醒
- ❖ 保持良好的心理状态
- ❖ 掌握住场上的比分变化
- ❖ 暂停和换人
- ❖ 临场统计



五、赛后恢复

- ❖ 以趣味性训练为主
- ❖ 不断变化训练环境和练习形式，把训练强度讲到最低
- ❖ 认真总结比赛的得失，积累比赛经验

6、运动损伤的预防与队员的心理调整

一、运动损伤的预防



二、队员的心理调整

心理调整内容

确立良好比赛动机

教练员根据自身运动队的不同特点，进行不同的诱导，使得参赛运动员明确此次比赛的主要任务，激发队员良好的比赛动机，建立起取胜的心理定向，树立必胜的信心。

保持稳定的心理状态

一方面要培养运动员的高度责任感、荣誉感，另一方面，也要使运动员掌握自我调节的手段，消除紧张情绪和心理障碍，使得运动员在千变万化的比赛情况下保持积极稳定的心理状态。

提高运动员抗干扰能力

加强针对性训练和模拟训练能提高每一名毬球运动员的心理适应程度，把外界的干扰对心理产生的不良影响降低到最低限度。如自我放松法和注意力转移法等。

7、教练员的个人业务能力

教练员职责及行为规范

教练员的科研手段及研究方法

教练员个人业务能力包含的内容

训练计划及训练日志的建立

长期发展的战略思维培养