

我国高校羽毛球训练面临的问题及对策分析

欧阳南军

西北工业大学, 陕西 西安 710000

DOI: 10.61369/RTED.2025160044

摘 要 : 羽毛球运动在国内备受欢迎, 尤其青少年儿童更加青睐。但是, 他们又对羽毛球的竞技性认识不足, 对于相关攻防技术、赛事情况不甚了解。既然高校体育课程中开设有专门的羽毛球课程、项目活动等, 势必要做出有效调整, 推进科普教育到专项训练的转型。因此, 本文系统介绍什么是羽毛球运动、所需的器材有哪些、关于竞技的技巧与方法、关于比赛等等。以此逐步创新分层、分组教学模式, 课内外一体化教学训练, 从根本上提高大学生的羽毛球运动水平, 值得我们深入探索与实践。

关 键 词 : 高校; 体育教学; 羽毛球训练; 问题; 对策

Analysis of Problems and Countermeasures in College Badminton Training in China

Ouyang Nanjun

Northwestern Polytechnical University, Xi'an, Shaanxi 710000

Abstract : Badminton enjoys a high popularity in China. Almost all teenagers and children have access to it in their daily activities, and some even develop hobbies or specialties in it. However, the public's understanding of badminton is far from sufficient, especially in terms of competitive aspects. Since special badminton training is offered in college physical education courses, it is necessary to systematically introduce what badminton is, the required equipment, competitive skills and methods, and competitions in accordance with the educational context from theory to practice. By gradually innovating hierarchical and group teaching models and integrating in-class and after-class teaching and training, we can fundamentally improve college students' badminton skills, which is worthy of in-depth exploration and practice.

Keywords : colleges and universities; physical education teaching; badminton training; problems; countermeasures

引言

由于经济社会发展、国际交往密切, 我国大部分高校羽毛球训练教学出现了诸多不匹配, 急需据新形势、新要求等改进教学方法, 培养高水平、高素质的羽毛球人才。体育教师也应积极关注羽毛球运动领域新进展, 汲取前沿资讯、科技等融入教育活动, 组织趣味、有序、灵活且高效的教学活动, 从根本上提升高等体育教育水平。有条件的情况下, 还要充分完善教学训练体系, 强化师资保障、推进赛事激励等, 拓展羽毛球训练向更高层次、国际化方向发展。以下提出高校羽毛球训练面临的几点问题, 并针对性改进与实践:

一、现代羽毛球竞技发展历程

1971年, 国家羽毛球队恢复成立后, 在训练理念上出现片面认知, 将快攻简单等同于杀上网, 过度强调扣杀和“一拍解决问题”, 导致打法单一、技术不全面, 整体水平显著下降。后续在第一届亚洲羽毛球邀请赛上, 3位男女优秀运动员均遭遇败绩。1978年, 也就是第八届亚运会上, 男子团体、男单、男双3个项目的中国运动员全部负于印度尼西亚队, 接连失利^[1-3]。可见中国

羽毛球队必须发起变革, 重新统一技术风格, 刻不容缓。遂组织第二次全国羽毛球训练工作会议, 对技术风格进行了全面总结与反思。会议明确指出此前重“快、狠”轻“准、活”、片面追求杀球次数的认知误区, 强调进攻并非仅依赖杀球, 而是杀、劈、吊、平高、搓、推等技术的合理运用, 且需注重落点精准, “快准结合”才能彰显进攻威力。最终与会者达成共识。这对当前高校体育教学和羽毛球项目训练有着诸多启发, 必将创新技战术教学方法, 启迪学生多学、多练、多反思, 也实现羽毛球教育的现代

化建设与发展。

二、我国高校羽毛球训练面临的问题

（一）训练体系缺乏系统性与专业性

当前，我国高校羽毛球训练普遍存在体系碎片化问题，多数高校未建立科学完善的训练规划。它们将羽毛球训练视为课余活动补充，缺乏从基础体能到专项技术的阶梯式培养方案，训练内容多以单一技术重复练习为主，忽视战术意识、心理调节等综合能力培养。同时，训练周期设置随意性较大，常因学期安排、赛事临时调整等因素中断系统性训练，导致学生技术水平难以持续提升^[4]。此外，高校与专业体校、俱乐部的衔接机制缺失，无法共享先进训练理念和资源，训练方法仍停留在经验积累层面，缺乏运动生物力学、运动康复等现代科学手段的支撑，制约了训练质量的提升。

（二）师资力量与专业资源不足

高校羽毛球教练队伍存在结构性短板，专职教练数量严重不足，多数院校由体育教师兼任，缺乏专业羽毛球训练背景和系统执教经验。部分教练虽具备一定运动经历，但在训练计划制定、伤病预防、战术分析等专业能力上存在欠缺，难以满足高水平训练需求。同时，训练资源分配不均问题突出，多数高校羽毛球场地设施陈旧，缺乏专业训练器材和运动康复设备，无法为系统训练提供硬件支持。此外，高校在羽毛球科研投入上明显不足，缺乏针对大学生生理特点和训练规律的专项研究，导致训练理念和方法更新缓慢，与专业竞技领域存在较大差距。

（三）竞赛机制与激励体系不完善

高校羽毛球竞赛体系存在层级断层问题，校内赛事频次不足、校外交流赛事稀缺，难以形成以赛促训的良性循环。现有赛事多集中于区域性短期比赛，缺乏全国性、常态化的高校羽毛球联赛体系，学生缺乏高强度、高频率的实战锻炼机会，竞技水平难以突破瓶颈。同时，激励机制不健全制约了学生训练积极性，多数高校未将羽毛球训练纳入学分认定或综合素质评价体系，缺乏针对优秀运动员的升学、就业等政策支持，导致学生参与训练的持续性动力不足。此外，高校与专业赛事体系的衔接通道不畅，优秀大学生运动员难以获得进入专业队或职业联赛的发展机会，影响了人才培养的可持续性^[5-7]。

三、我国高校体育羽毛球项目训练的改进策略

（一）构建系统化、专业化的训练体系

针对高校羽毛球训练体系碎片化的问题，需建立从基础到高阶的阶梯式培养方案。首先，明确训练阶段目标：基础阶段聚焦体能储备（如爆发力、耐力、柔韧性）和核心技术（握拍、发球、击球姿势）的规范训练，通过多球训练法强化动作稳定性；

进阶阶段融入战术意识培养，如单打中的线路变化、双打中的攻防配合，结合实战模拟提升临场决策能力；高阶阶段则针对专项特长进行个性化训练，如快攻型选手的杀吊结合技术、防守型选手的反击时机把控。其次，保障训练连续性，将学期训练计划与年度周期规划衔接，避免因赛事或学期调整中断系统训练，同时引入运动生物力学技术，通过动作捕捉分析优化技术细节，借助运动康复理念制定科学恢复方案，减少运动损伤^[8]。此外，需建立高校与专业体校、俱乐部的资源共享机制，定期邀请专业教练指导，引入先进训练理念，打破经验式训练的局限，实现训练体系的专业化升级。相信加强羽毛球项目训练的重视程度，以科学、有效的教学方案开展实践，必将提高大学生羽毛球竞技水平和体育素质，奠定他们身心健康发展的坚实基础。

（二）强化师资队伍建设与资源保障

解决师资力量与专业资源不足的问题，需从“引、培、配”三方面发力。在人才引进上，扩大专职羽毛球教练招聘规模，明确任职标准，优先吸纳具备专业运动员经历或高水平执教资质的人才，弥补专职教练缺口。针对现有兼职教师，构建系统化培训体系：定期组织专业技能 workshops，涵盖战术分析、伤病预防、训练计划制定等内容；与专业队合作开展挂职锻炼，让教师深入一线学习先进训练方法；借助大数据平台共享优质教学资源，提升教学能力。在资源保障方面，需加大场地设施升级力度，按照专业标准改造羽毛球馆，配备防滑地板、专业照明及视频回放设备，满足技术分析需求；添置训练辅助器材，如多球发射器、反应训练灯等，提升训练效率。同时，增加科研投入，设立专项课题研究大学生生理特点与训练规律，针对大学生青春期末体能峰值特点优化训练负荷，结合运动心理学理论设计心理调节课程，为科学训练提供理论支撑，从硬件到软件全方位夯实训练基础。师资队伍水平提高了，带动学生积极训练、参赛，也将提高他们的羽毛球运动水平，这也是氛围与文化熏陶的重要作用，需要我们进一步拓展。

（三）完善竞赛机制与多元化激励体系

为破解竞赛层级断层与激励不足的困境，需构建“校内—区域—全国”三级赛事体系，形成以赛促训的良性循环。在校内层面，常态化开展班级联赛、院系对抗赛，增加赛事频次，让学生通过高频次实战积累经验；区域层面联合周边高校组建羽毛球联盟，每月举办巡回赛，设置不同组别（新手组、进阶组、精英组）确保参与度；全国层面推动高校羽毛球联赛制度化，统一竞赛规则与积分体系，打造高水平竞技平台。在激励机制上，将羽毛球训练纳入学分认定体系，对参与系统训练并达到一定水平的学生给予体育学分奖励，同时纳入综合素质评价，作为评奖评优、升学推荐的参考指标。针对优秀运动员，提供专项支持：与体育院校合作开通升学绿色通道，为高水平选手争取运动训练专业保研名额；联合企业设立专项奖学金，表彰训练成果突出者；打通与职业联赛的衔接通道，推荐优秀选手参加专业选拔赛，为

人才发展提供可持续路径,通过多元化激励提升学生训练的持续性动力^[9,10]。以此真正充实大学生羽毛球训练日常,提高其兴趣与热情程度,必将发展其形成长期的爱好或习惯,助力体育素养进步提高,值得我们深入探索与实践。

四、结束语

总的来说,羽毛球项目训练构成体育强国战略总目标的一部

分,不论是大众休闲娱乐,还是高校体育教育,都要改变过去单一、固化的教学思想,以创新、包容的眼光看待和解决问题。尤其对于一线教师来说,必须找准当前体育项目训练中的问题,针对性解决训练体系缺乏系统性与专业性、师资力量与专业资源不足、竞赛机制与激励体系不完善等,形成一套高效、高质量的羽毛球教学训练方案。

参考文献

[1] 汤雪芝, 杨宁, 周巍. 我国与丹麦羽毛球训练教学的对比研究与分析——以丹麦斯滕豪斯体育学院和西北工业大学为例 [J]. 教育教学论坛, 2025, (18): 41-44.

[2] 毕壮壮. 音乐调节法对高校羽毛球训练疲劳恢复效果的影响 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(09): 11-13.

[3] 王顺顺. 平顶山市五所高校羽毛球运动开展现状及影响因素分析 [J]. 文体用品与科技, 2022, (18): 106-108.

[4] 胡思浩. 对如何提高大学生羽毛球专项学生羽毛球技术水平的策略研究 [J]. 文体用品与科技, 2022, (12): 103-105.

[5] 樊林华, 李丹. 近十年国内外羽毛球教学研究最新进展及启示——基于2011-2021年29篇文献的系统性文献综述法 [J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(02): 85-92.

[6] 李俊. 合理安排, 促进成长——多球训练法在高校羽毛球训练中的运用研究 [J]. 运动精品, 2022, 41(01): 27-29.

[7] 郝龙, 刘静宏, 扈中涛. 多球训练法在高校羽毛球专项教学中的应用研究 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(19): 46-48.

[8] 白鲲, 曹烨程. 基于科学理论向的高校运动教学训练创新方法研究 [J]. 食品研究与开发, 2021, 42(06): 242.

[9] 涂锐. 高校羽毛球训练探索与分析——以“多球”训练重要性与必要性为例 [J]. 文体用品与科技, 2020, (13): 35-36.

[10] 刘宝林. 运动类 APP 翻转课堂在高校羽毛球教学中的应用研究 [J]. 西昌学院学报 (自然科学版), 2019, 33(03): 64-67+74.