

广东省羽毛球队优秀运动员吸收的参考内容和标准 (草案)

根据当前羽毛球运动项目的特点,综合科学选材和经验选材的方法,就运动员的心理、专项技术、专项素质、身体形态、机能及年龄等,提出以下的要求和标准,以此作为吸收运动员的综合评定的参考标准。

一、 年龄

实际年龄为十六周岁以下的青少年运动员为佳。(同时参考骨龄的测试)。

二、 身体机能

要求具有良好的身体机能,包括心肺功能好,肝功能正常,身体无不宜从事激烈运动的不良疾病。宜选那些安静时脉搏次数少,负荷后脉搏增长次数相对减少的恢复时间较快者为好。除此之外对本体的感觉、视觉、位觉的要求也相当高,以上这些功能的强与弱对羽毛球技术的发展有着重要意义。

三、 身体形态

- 1、 体形:预测运动员未来身高,男 1.77~1.80 米、女 1.68~1.75 米为最佳高度。
- 2、 体型:身材选取修长匀称型为宜。手臂长、跟腱清晰、脚弓深,关节灵活柔韧性好,体重适中,肩和髋关节的伸展幅度要大。

四、 身体素质

身体素质是掌握和提高运动技术、运动技能的基础,对优秀运动

员的选材有重要意义。

- 1、 力量素质：表现为上下肢爆发力好，摆速快，弹跳好，移动快，腹背肌、髋腰肌力量好。
- 2、 速度素质：要求反应、动作和位移的速度越快越好。其中反应速度受遗传因素的影响极大。在选材时要特别引起重视。
- 3、 耐力素质：是羽毛球运动的一项主要素质。一般耐力和专项耐力都要有较好的水平。测试 3000~4000 米跑和各种羽毛球专项动作跑的有氧耐力水平。速度快、时间短为好。
- 4、 灵敏素质：羽毛球运动要求在各种突变的条件下能迅速、准确、协调地改变身体运动的能力。测试左右二侧摸线跑、前后进退跑、低重心六点摸球跑、双飞跳绳。速度快、时间短为好。
- 5、 柔韧素质：要求髋、肩、腰等部位关节的柔韧性要好，伸展面大。

五、 心理素质

心理素质是优秀运动员选材的重要环节，它在技战术水平的发挥中起决定性的作用。它包括神经类型、本体感觉（球感）、兴趣、意志品质等因素。

- 1、 神经类型：羽毛球运动员一般应以兴奋性、活泼型和混合型为好。
- 2、 球感：动作控制能力好和控制球的能力好。表现为失误少，多拍能力强。
- 3、 兴趣：要求在长期羽毛球运动训练中，要始终保持高度的浓厚的兴趣。并且对于受到暂时的挫折和困难能有克服的信

心。

- 4、意志品质：要求具有良好的自信心，强烈的获胜欲望，自我控制力强，具有训练的热情和刻苦精神以及对伤病的忍耐力，有克服困难的勇气和毅力，能承受挫折和抗干扰等方面的品质。这方面在平时的训练和比赛中去观察。

六、思想品质：热爱祖国，热爱羽毛球事业，遵纪守法，具有良好的职业素养和高尚的思想道德观念，具有良好的赛场作风和顽强的拼搏精神。

七、基本技术：

- 1、手法：要求握拍合理，击球点适宜，击球发力集中、有力，腕指能灵活发力，运用自如。
- 2、步法：要求移动时步法组合要合理，连贯性好，起动和回动速度快而轻巧，有节奏感。

八、战术

- 1、战术意识：判断准确，意识性强，战术运用合理。
- 2、基本技术的运用：使用基本技术合理、灵活。
- 3、技术水平：在训期间，要求个人单项成绩在全国同年龄组前八名。

以上八个方面是在进行优秀运动员吸收时应主要考虑的主要因素，当然，对于一名优秀运动员的选材，我们应该根据羽毛球运动的特点从综合方面去考虑评定，选材的成功之意味着训练成功的一半，另一半就得加强后天的培养，只有高水平的科学训练和优化的训练环境，才能培养出世界级的优秀运动员。