

# 重视核心力量训练对毽球脚背起球质量有显著提高

黄海

柳州城市职业学院

**[摘要]**为了提高毽球脚背起球质量,需要不断重视并加强核心力量训练,这是毽球训练中的一种重要内容。毽球运动有着简便易行、灵活轻便等特征,同时也富有较强的技巧性、观赏性和趣味性,容易被运动员掌握和学习。但是为了提升毽球脚背起球质量,需要运动员在日常训练期间加强核心力量训练环节。本文对毽球脚背起球的要求和练习方法进行了详细说明,同时还指出了核心力量在毽球脚背起球训练中的作用和方法。

**[关键词]**核心力量训练; 毽球脚背起球; 训练要求; 毽球运动; 训练方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2392

## 引言

作为一种富有民族特色的体育运动项目,毽球以其较高的健身性、娱乐性等特点在全民运动中不断普及开来。起球不仅标志着毽球比赛的开始,同时也是比赛过程中的一种重要进攻手段,而且高质量的起球还能使本队直接得分或者取得主动的进攻机会<sup>[1]</sup>。为了能够显著提高毽球脚背起球的质量,需要加强对训练质量控制的重视。对于毽球运动员而言,核心力量的高低会对其技能水平产生十分重要的影响。只有具备较强的爆发力、柔韧性、肌肉协调能力以及身体控制能力,才能使毽球运动员在比赛中取得胜利。核心力量训练更加看重方法,为了使毽球运动员达到训练目标,需要从训练质量控制方面予以强化。

### 一、毽球脚背起球的要求和练习方法

一般来讲,毽球起球需要运动员严格遵循起球点选择果断、高度低、球速快、运动轨迹平缓且落点准等原则,这样的起球既能打乱对方的战术,又能为本队争取更加有利的时机。研究指出,在毽球比赛中脚背起球技术是用于防守救球的一项重要技术,要求运动员的双脚都必须掌握<sup>[2]</sup>。如果对方的来球速度过快、落点较低或者球的落点位置距离身体较远难以及时移动到落球位置时,运动员需运用脚背起球。

脚背起球的练习方法主要包括以下几种类型:

(1) 自抛自踢练习。运动员练习时首先应踢起毽球并用手接住,反复练习,并体会膝、踝关节的协调用力和分析击球时机,当熟练程度较高后,可以进行连续踢、左右脚交替踢等练习。

(2) 高低结合正脚背起球练习。将毽球抛与运动员的身体前,先尝试用正脚背进行高点起球,然后再使用正脚背进行低点起球,并体会两种方式再起球时的差异性。

(3) 正脚背向体后起球练习。每位运动员分得一球,首先应进行原地体前起球,2~3次后借助踝关节发力踢球,使球从运动员头顶飞到身体后1.5米处,迅速转体180度并用脚背起球,反复练习。

(4) 防快速手攻抛球接脚内侧起球。教练员与运动员相距4米站立,教练员用手快速抛出毽球到运动员身体前约40cm处,运动员应用脚背低点防起来球,然后再用脚内侧平稳送出毽球。

### 二、核心力量训练在毽球脚背起球中的作用

在脚背起球训练中,核心力量能够发挥出较为重要的作用和影响,为了充分提高毽球脚背起球的质量,就需要加强重视核心力量训练<sup>[3]</sup>。第一,利于加大能量输出。在日常训练中,教练员常常会强调快、准、狠,为了能够达到上述标准,需要通过核心力量训练提高运动员的肌肉组织灵敏度,增强核心肌群能力的同时,还能尽可能保证能量输出的稳定性。第二,利于增强肌肉控制力。加强核心力量训练,有助于改善运动员神经对自身肌肉的控制能力,进而最大限度地提高毽球脚背起球质量。第三,利于减少运动损伤。毽球脚背起球对运动员的体能要求相对较高,在运动过程中容易使运动员自觉身体疲劳,进而会提高身体损伤的发生风险。经过有效的核心力量训练后,不但能提高运动员核心部位的持久力及抗压能力,而且还能防止肌肉损伤的发生。第四,利

于减少能量消耗。在毽球脚背起球训练期间重视核心力量的训练,能够从一定程度上减少运动员在运动过程中的身体能量消耗,提高脊柱承受力的同时,还能增强脊柱的抗压性,进而保障了运动员的身体稳固性。

### 三、核心力量训练在毽球脚背起球中的方法

运动员在毽球脚背起球中应该充分掌握科学、有效的核心力量训练方法,才能进一步提高毽球脚背起球的质量。

#### (一) 加强腿部力量练习

在训练过程中,毽球运动员应该重视全身肌肉的配合情况,腿部力量在整个毽球运动中具有十分重要的作用。在实际对抗中,运动员应该与毽球迅速、多变的运动轨迹进行积极配合,不断在比赛场地上进行奔跑、跳跃等动作<sup>[4]</sup>。故而,运动员应结合自身体能状况进行腿部力量的强化训练。将平衡垫当做辅助工具,要求运动员稳定站立在平衡垫上,并向上抬起一只脚,5~10min后更换另一条腿,进行双腿交替循环训练。

#### (二) 加强肌肉和腹部力量练习

为增强运动员的核心力量训练质量,还应开展肌肉和腹部力量练习。要求运动员以仰卧姿势平躺在地面上,打开双手,并将掌心朝下,伸直双腿并与其身体保持90°,稍稍抬高头部,将双腿朝右侧摆放,维持一段时间后抬起双腿并回到原始位置,再将双腿朝左侧摆放,为保证达到最佳状态,应开展双腿交替练习。

#### (三) 平板支撑力量训练

平板支撑训练也是开展核心力量练习的一种主要方式<sup>[5]</sup>。在训练期间,运动员需趴在健身球上,确保膝盖与地面充分接触,合并双脚并交叉双手,在背部呈“一”字形后向上抬起交替的小腿,在一定时间内保持身体平衡。通过健身球运动既能改善运动员的平衡性,而且还能持续锻炼其双腿及腰部肌肉。

### 四、结语

在毽球训练过程中,为了能够显著提高脚背起球的质量和水平,需要运动员采用科学合理的方式,有计划、有步骤、有目的地进行核心力量优化训练,进一步强化和完善运动员的核心力量训练,做好运动员综合素质的培养工作,进而保障毽球运动的顺利开展。

### 参考文献

- [1] 彭军,高浩光.广东省高校毽球运动队训练模式研究[J].文体用品与科技,2021,19(19):113-115.
- [2] 曾潇,陈立民,朱怡伟,等.补偿性练习对毽球基本技能速成的实验研究[J].四川体育科学,2020,39(5):103-106.
- [3] 王立君,朱林林,张海连.高校毽球选项课开展现状及对策研究——以江苏卫生健康职业学院为例[J].大众标准化,2020(19):36-38.
- [4] 程功.高校毽球专项选修课内容的指标体系构建[J].文存阅刊,2021(3):172.
- [5] 魏长荣.“三维”视角下敏捷梯融入毽球教学的练习方法[J].体育教学,2021,41(8):80-81.