

关于高杆竞技绣球运动体能训练的研究

王惠伟

(广西南宁市隆安县隆安中学 广西 南宁 532700)

[摘要] 本文利用高杆竞技绣球运动训练的相关理论,通过对高杆竞技绣球运动比赛中运动员体能测试和力量耐力训练进行研究,对高杆竞技绣球运动的特点进行深入探析,从而让人们人们对高杆竞技绣球运动有更深地了解。

[关键词] 高杆竞技; 绣球运动; 体能训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.500

绣球运动可以追溯到2000多年前的壮族飞砣运动,该项运动是指在战争和狩猎的过程中,使用飞砣工具,其为青铜器,进行甩投,飞砣运动主要集中在广西地区。飞砣运动拥有悠久的历史,其具有很强的教育意义。高杆竞技绣球运动就是在传统的飞砣运动的基础之上发展而来的。早在1986年,广西举办了第六届民族运动会上,在该次运动会上,第一次开展了高杆竞技绣球运动,也是高杆紧急绣球运动的第一次正式比赛。现如今高杆绣球运动已经具备了完善的比赛规则和专业化的比赛团队以及专业的裁判,高杆竞技绣球运动具有专业化的运动员队伍,其成为人们喜闻乐见的运动体育项目,具有很强的趣味性和观赏性。虽然说高杆竞技绣球运动由来已久,但是目前对于其的研究少之又少,学者们更多是从社会学角度来分析高杆竞技绣球运动,对于高杆竞技绣球运动体能训练的研究较少,所以我们需要加大对高杆竞技绣球运动体能训练的研究。

一、高杆竞技绣球运动的内容概括

高杆竞技绣球运动的比赛场地为长方形,长为26米、宽为14米,在比赛场地的中间有一根竖立的9米长杆,在长杆上方有一个1米的圆圈,有点类似篮球的球框,在距离比赛场地中线位置两侧7米处,各画一条线,这条线被称为投球控制线,投球控制线分为投球区域和非投球区域。在进行比赛中,运动员们只能够在被投入的区域内进行一个投球。比赛时所使用的绣球为一种由绸布或者花布等材料包裹而成的球体,里面装满了砂石,重量大约为150克,球心处系有约1米长的绳子,在这条绳子末端系有3片布条。其中一方运动员将绣球抛出,绣球穿过另外一个投球圈即可得分,运动员需要特别注意绣球的位置,运动员在此过程中需要始终保持在投球线内进行投球。当运动员在投球中间做了一次以后,要立刻拾起一个球,跑到对面的一个投球地点进行下一次的投球。在进行比赛过程中,运动员在进行投球时不可能踩到控制线、越出被投球的区域而是进行了投球,抑或者如果错拿别人的一个球而是进行了投球,均扣一分。比赛的结果以最终的总成绩来决定比赛的胜负。高杆竞技绣球比赛可以分为团体赛、男单、女单,高杆竞技绣球运动团体赛双方各10人,其中男生5人、女生5人,团体赛比赛时间为20分钟,比赛分为两部分举行,每部分各10分钟,比赛结果由总成绩定胜负。高杆竞技绣球运动个人赛,每次比赛总人数为5人,比赛时间为10分钟,最终得分最高者为第一名。

二、高杆竞技绣球体能训练的因素构成

(一) 运动员的身体形态

高杆竞技绣球运动的特点运动员在身体和形态上的要求较为宽泛,身体和形态主要是指的就是其身高、体重以及腿长、胳膊的长度,高杆竞技绣球运动所使用的绣球比较轻盈,并且在高杆竞技抛绣球的运动过程中,双方运动员没有时间地进行任何身体的接触和与身体的对抗,所以说,高杆竞技绣球运动是作为一项全民皆宜的健康运动,但是要想把高杆竞技绣球运动训练好,运动员的身体协调性和灵活性一定要好。所以说,身体不高,但是非常灵活的广西以及南方地区的人可以很好的参加高杆竞技绣球运动。

(二) 运动员的绣球技术

高杆竞技绣球运动的运动员在进行抛绣球的过程中,运动员应该采用侧身站位,运动员的左肩要对准球杆的方向,双

脚保持与肩同宽,然后运动员身体的重心放低。运动员使用右手握住绣球的绳子,用身体的肩关节当做定点,进行顺时针旋转,进行抛球前的预备动作。高杆竞技绣球运动员在进行抛球前的绕球时,运动员的手腕要进行放松,从而使得绣球能够匀速的飞出。运动员在抛球的过程中,要借助绣球的惯性和身体的惯性,在手臂扬在最高点时将绣球抛出。运动员在抛绣球的过程中,有两点是需要格外注意,一是抛球的力度,运动员抛球的力度大小要适中,否则绣球不可能通过投球框;而是抛球的角度,运动员在抛球有了力度后,要注意抛球的角度,抛球的角度是保证绣球进入投球框的关键,力度是基础,角度是在力度基础上的关键。运动员只有找到了合适的力度和角度,才可以精准的抛出穿过投球框的绣球。运动员在抛完绣球之后,一定要以最快的速度捡起绣球,跑到对面的投球区域进行投球,当然运动员在捡球的过程中,除了要注意速度之外,也要注意身体的协调性。一次得分不是目的,最终的总成绩才是真正的成功。

三、高杆竞技绣球运动员的身体素质的训练

高杆竞技绣球运动的技术动作虽然对运动员的肌力要求不高,但是却要求运动员的肌肉具有一定的稳定性。高杆竞技绣球运动需要运动员进行来回跑动,所以需要运动员具有一定的速度。高杆竞技绣球运动需要运动员规定时间内进行跑动,因此也需要运动员具有一定耐力,这样才能更好地完成比赛,提高比赛成绩。高杆竞技绣球运动还需要运动员具有一定的协调与柔韧,这样运动员在抛球的过程中才可以使得动作更优美,减少运动损伤。

高杆竞技绣球运动员要做一定的力量训练,运动员在训练过程中,可以有效的训练快速力量,用来提高运动要的上肢力量,从而锻炼运动员的力量稳定性,才可以精准地投出绣球。高杆竞技绣球运动要做一定的速度训练,运动员可以多进行反应速度和短距离往返跑速度训练,并进行一定的高抬腿、绳梯训练,来提高身体的速度和反应机能。高杆竞技绣球运动员可以进行一些耐力训练,耐力训练可以分为两种,一种是有氧耐力、一种是无氧耐力,运动员可以通过长跑来进行有氧耐力训练,可以通过直线加速或者是弯道减速等变速来进行无氧耐力训练。高杆竞技绣球运动员可以通过做一些静力性牵拉和快速爆发训练来提高自身的协调度与柔韧度。

总结

综上所述,高杆竞技绣球运动是我国传统文化的瑰宝,其具有很强的适用性。虽然高杆竞技绣球的规则简单,对运动员的要求不高,但是我们还是需要多重视高杆竞技绣球运动员的体能训练,提高运动员的力量的平稳性、提高运动员的速度和协调性,对高杆竞技绣球运动员的体能训练重视起来,寻求更科学的训练办法。

参考文献

- [1] 韦光辉,王成科,李林峰.关于高杆竞技绣球运动体能训练的研究[J].衡水学院学报,2011,13(01):60-61+64.
- [2] 余小英,李凡生,韦光辉.高杆抛绣球竞技运动中的物理原理[J].梧州学院学报,2013,23(06):35-39.
- [3] 邓小玲,何卫东,邓华均,梁莉.壮族高杆投绣球比赛项目组织编排探析——基于广西壮族自治区第十二届学生运动会[J].运动精品,2020,39(09):88-90.