

# 多方向移动训练在匹克球运动中的应用研究

陈振豪 茹志斌 石大玲

深圳信息职业技术学院体育部, 中国·广东 深圳 518172

**【摘要】**大部分体育运动项目都具有移动要素方向,移动是单一的移动技术的综合题,所以学生必须要身体灵活具有灵敏度,肢体协调具有一定的速度和力量,通过多方向移动训练有助于提高学生的机体灵敏性与运动速度,使学生在匹克球比赛中有较强的位移能力。通过多方向移动训练,有助于学生有效掌握匹克球运动技巧,有出色的表现,所以在匹克球训练过程中应当引导学生有效应用多方向移动方法。所以本文从以下几方面分析探究如何应用多方向移动训练技术,旨在提高学生的体育运动技能,切实提高匹克球教学质量与效率。

**【关键词】**多方向; 移动训练; 匹克球训练

## Research on the Application of Multi-Directional Mobile Training in Pick Ball

Chen Zhenhao, Ru Zhibin, Shi Daling

Sports Department of Shenzhen Institute of information technology, Shenzhen, Guangdong 518172, China

**[Abstract]** most sports events have the direction of movement elements. Movement is a comprehensive problem of single movement technology, so students must be flexible and sensitive, and their limbs must be coordinated with a certain speed and strength. Through multi-directional movement training, students' body sensitivity and movement speed can be improved, so that students can have a strong displacement ability in the peak game. Through multi-directional movement training, students can effectively master the skills of pick ball and perform well. Therefore, students should be guided to effectively apply the multi-directional movement method in the process of pick ball training. Therefore, this paper analyzes and explores how to apply multi-directional mobile training technology from the following aspects, in order to improve students' sports skills and improve the teaching quality and efficiency of pick ball.

**[keyword]** multi direction; Mobile training; Peak ball training static

近年来,我国匹克球运动呈现出前所未有的生机与活力。匹克球项目是体育教学中的重要项目,多方向移动训练在匹克球的教学和训练中的有效训练方法。通过多方向移动训练有助于提高学生的位移速度以及准确性,同时更高程度提升对于来球的预判、击球的稳定性以及防守的及时性。近几年我国教育事业不断发展,各高校匹克球比赛举办与训练队组建不断的发展,如何使匹克球比赛更精彩发挥选手的高水平,这些问题值得我们深入探究<sup>[1]</sup>。

### 1 多方向移动训练方法理论概述

多方向移动训练是指若干个单一移动技术的复合体,也是力量、速度、灵敏、协调等素质的综合体现。把多方向移动训练的方法练习融入到匹克球的专项训练,根据匹克球运动小场地、短距离、快速度等特点以及高强度、多折返、多方向等比赛移动需求,利用多方向移动训练,加强运动员的短距离迅速移动、快速变向的能力,提高运动员身体的协调性以及击球的稳定性,有效提升身体移动的“动力链”流畅性,增强主动肌与对抗肌间的协调能力,有效改善神经与肌肉间的支配能力,提高动作环节的衔接,使学生在比赛时充分展示高超的匹克球技能<sup>[2]</sup>。

### 2 多方向移动训练动作模式与匹克球运动移动模式分析

动作模式是指在大脑中中枢神经系统的参与下,肌肉、关节、骨骼协同完成既定的动作程序,动作模式更强调神经系统参与下各环节之间的整体协作。动作模式的训练,主要是针对相同或相似动作模式的高强度重复练习,以尽可能提高身体固定活动模式下动力链的流畅性以及完整性。

多方向移动训练主要是按照不同方向不同速度设计成不同训练组合而形成的训练体系,此种训练模式在匹克球运动中,主

要使用的步伐有前进步、后退步、交叉步、跨步、并步、滑步以及混合步等几种步伐,而在移动方向上,主要包括左右移动、前后移动和侧向移动。根据匹克球场上的几个主要移动方向与步伐需求,指定相应的多方向移动训练,提高步伐移动与动作技术的结合,加强动作记忆,促进神经在固定动作模式下对于肌肉更好的控制,减少完成动作过程中的能量外泄,提高完成动作的“经济性”以及“效益性”。本文动作分析时,并非按照解剖学的角度进行活动神经以及肌肉的分析,而是在专项技术动作组合的角度进行分析。根据匹克球的技术动作特点,制定相应的多方向移动训练的方式,把复杂的专项技术步伐和移动分解开来,以组成多方向的、重复的、多变的规律性组合移动训练<sup>[3]</sup>。

### 3 多方向移动训练方法在匹克球训练中的应用价值

匹克球是一项技能主导类隔网对抗型的项目,对于技能的稳定发挥要求较高,而根据匹克球运动场地小、距离短、线路多、反应快等项目特点,就对运动员的爆发力、动作速度、移动速度以及反应能力有很高的要求。具备良好的身体功能素质,才有可能更好满足匹克球场地上的快启动、“急刹车”、突然变向等左右、前后多方向移动诉求。而多方向移动训练方法可以在这些方面有良好的训练效果,也会有更高的应用价值。

#### 3.1 提高神经系统的灵敏性

神经系统的灵敏性主要指运动神经中枢兴奋与抑制之间快速的转换速度以及神经与肌肉之间的协调能力。人体各部位快速完成各种运动形式以及快速的变向移动能力,都是神经中枢活动高度灵敏与协调的表现。匹克球运动员神经灵敏度的高低,很大程度上决定了运动员对于来球的预判以及反应能力。通过多方向移动训练,可以有效提高运动员的神经灵敏度,根据匹克球的比赛移

动特点,设计相应的多方向移动训练,加强同样移动模式下神经的反应速度与肌肉的协调能力。通过多次重复的神经肌肉的刺激行为,强化神经传播信息的反应潜伏期,缩短神经对于动作指令的反应时间,提高神经系统的灵敏性,更好地达到匹克球移动训练的有效目的。保证运动员在比赛中可以满足急启动、急刹停、急变向的同时更好质量地完成击球动作。

### 3.2 提高动作的速率与频率

动作速率是指人体在规定条件的最短时间内完成动作的能力。也指在单位时间内同一动作重复的次数。频率是指单位时间内完成的动作周数及每一个动作周期在特定方向上的位移速度。动作速率与频率主要是依靠中枢神经系统与肌肉的完成动作能力决定的。提高动作的速率和频率主要从神经传输指令信息速度和肌肉完成动作指令的速度两个方面出发。通过多方向移动训练,多次重复地对完成动作的特定肌肉群进行规律性的刺激,达到各肌肉群的密切配合,加强肌肉的兴奋程度,降低对抗肌的阻力,加上神经元的精准调控,更好提高动作速率以及频率。高速率和高频率的移动动作,是匹克球比赛中快速移动、提前准备、完成击球的重要因素,同时也是匹克球比赛中的有效保证。

### 3.3 提高应急反应和变向能力

匹克球比赛中,运动员在场地上为了每一分不停地来回奔跑,需要根据来球不停地改变移动方向。由于匹克球经常出现双方都在网前的情况,而在匹克球网前的抢攻中球路“短、平、快”的特点最为明显,针对这一特点运动员要对来球做出及时的回应,良好的测滑步、后退步、交叉步等基础步伐是有效保证,这就要求运动员要有较高的应急反应能力和变向能力。在多方向移动训练过程中,由于对于固定移动路线的强化,从而使机体对于短时间内的移动需求适应能力得到提高,匹克球中的每一分都要进行多个来回的折返变向跑,除了要快速到达击球位置外,还要保证更快速度地到达下一次的击球位置,对于肌肉的不断强化,达到肌肉做出突然变向时的协调发力以及动作记忆,让移动模式达到自动化的状态,以达到提高反应能力和变向能力的目的。

## 4 多方向移动训练方法在高校匹克球训练中的应用

### 4.1 单腿左右跳训练

练习目的:提高髋部稳定性和下肢灵活性。

练习方法:上体直立,双眼目视前方,单腿站立左右移动跳跃前进。30次一组,换另一只腿。如此交换进行,双腿各进行2-3组,组间间歇1 min。

注意事项:左右跳跃幅度适中,身体重心保持平衡,跳跃频率尽可能快。

进阶练习:跟随音乐节拍来交换腿进行练习。

### 4.2 侧移前后变换跑训练

练习目的:发展身体平衡能力以及脚步控制能力。

练习方法:上体稍微前倾,保持站立式起跑预备姿势,利用绳梯横向移动的方式,双脚依次踏入小方格,然后依次踏出小方格,保持身体横向移动,要求前脚掌着地,20次一组,进行3组,组间间歇1 min。

注意事项:身体重心保持在前脚掌上,双手似跑步模式进行匀速摆臂。

进阶训练:在训练过程当中,根据教练变向指令,学生变换左右移动方向。

### 4.3 绳梯分腿垫步训练

练习目的:提高面对来球时分腿垫步的流畅性。

练习方法:利用绳梯进行训练,上体稍稍前倾,开始后双腿分开于绳梯两侧,做出分腿垫步动作,然后单腿跳进绳梯,另一只腿小腿后摆,然后再分腿垫步于绳梯两侧,换另一只较

跳入绳梯,如此交替为一次。每组20次,进行3组,组间间歇1 min。

注意事项:练习时要自己的特点变换节奏,双脚灵活交替进行。

进阶练习:同样的动作模式向后分腿垫步移动。

### 4.4 绳梯双侧交叉步训练

练习目的:提高转体的协调性和髋关节转动能力。

练习方法:上体稍稍前倾,转髋前进,当身

体跳在绳梯右侧时,右脚踏入绳梯,当身体在绳梯左侧时,左脚踏入绳梯,交替进行,向前移动。20次一组,进行3组,组间间歇1 min。

注意事项:注意左右脚的转换顺序正确。

进阶训练:向后移动做绳梯双侧交叉步训练。

### 4.5 “T”字形变向跑训练

练习目的:发展直线加速能力以及侧向交叉步以及制动能力。

练习方法:如图所示,四个标志桶距离分别为6米,从位置1出发,以直线冲刺的方式跑到位置2,然后交叉步到位置3,再测滑步回到位置2,交叉步到位置4,测滑步到位置2,最后后退跑到位置1。

注意事项:在训练中要以要求的移动模式最快速度到达制定位置,在交叉步与测滑步时,要保持降低重心移动,以保证有更快的移动速度和变向速度。

进阶训练:持拍移动,按规定路线结合步法移动进行模拟击球训练。

### 4.6 “M”字形变向跑训练

练习目的:提高匹克球比赛中连续变向的能力。

练习方法:如图所示,5个标志桶距离分别为6米。从位置1出发,以直线冲刺的速度跑到位置2,后退交叉步到位置3,直线冲刺到位置4,然后后退交叉步回到位置5。

注意事项:后退交叉步时要牧师前方,不可往后看。

进阶练习:持拍练习,根据练习路线结合步法移动进行模拟击球训练。

## 5 结束语

综上所述,我们能够看出匹克球训练具有较强的技巧性与专业性,教师必须有效采用多方向移动训练方法,逐步提高学生的匹克球运动技能,能够为学生匹克球运动与比赛打下夯实的基础。所以教师应当根据学生的实际情况,设计多方向移动训练内容,切实提高学生的综合水平,为匹克球教学注入新的生机与活力。

注:本文系深圳信息职业技术学院体育文化研究中心、深圳市人文社科重点研究基地成果。

### 参考文献:

- [1]尹军.提高青少年速度与多方向移动能力的练习方法[J].体育教学,2014(07).
- [2]张豫.浅析网球正手击球技术教学要点及难点[J].辽宁师专学报(自然科学版),2014(02).
- [3]庄静.浅谈网球运动的体能训练[J].体育科技文献通报,2013(01).

### 作者简介:

陈振豪(1995.07-),男,汉族,雷州市人,硕士,助教,研究方向:体育教育。

茹志斌(1992.8-),男,汉族,山西人,硕士研究生,助教,研究方向:体育文化。

石大玲(1969.12-),女,汉族,湖北人,博士研究生,教授,研究方向:运动损伤与康复研究。