

高水平藤球运动员核心力量训练的价值研究

毛俊生

(天津体育学院, 天津 301617)

摘要: 藤球运动历史悠久, 兼具羽毛球、毽球、足球、排球等多种体育运动项目的特征, 不仅具有良好的健身效果, 而且具有较强的观赏性、娱乐性与竞技性等多方面优势, 在亚洲地区受到广泛喜爱。藤球运动在东南亚一带的运动文化中占据着重要的位置, 我国的藤球运动虽然具有悠久的历史, 但进入现代后未能着重发展, 在普及程度与竞技水平上与东南亚国家有着较大差距。本文即在此背景下展开研究, 首先分析了藤球运动的起源与发展, 总结了我国藤球运动发展中存在的问题, 进而提出核心力量训练在藤球训练中的重要作用与注意事项。

关键词: 藤球运动; 核心力量; 价值研究

相比较足球运动, 藤球的球体体积更小, 重量也更轻, 而运动员在支配或控制球的过程中, 对于技术动作的要求更加精确与细致, 所以藤球运动同时具备良好的观赏性与高强度的竞技性。目前藤球运动主要在东南亚地区流行, 包括缅甸、泰国、马来西亚等国家。在实际运动过程中, 运动员需要发挥自身脚腕、膝关节、脚背等各个部位的作用, 通过夹球、顶球等方式, 保持藤球不掉落, 与我国的花毽子有着一定的相似性。因此, 核心力量成为藤球运动的关键能力。运动员必须保持良好的核心能力, 才能在比赛中将战术与技术的优势发挥出来, 才能完成快速、准确的传球和进攻, 这也是藤球运动具备良好观赏性的重要原因。所以, 要想培育一支优秀的藤球队队伍, 就必须全面加强核心力量训练, 并针对运动员的特征与需求, 设置符合其运动习惯的训练方案。

一、藤球运动的起源与发展

在 11 世纪时, 藤球运动就已经出现, 并且在东南亚多个国家的文化典籍中有了记载。但在长期的发展进程中, 藤球运动的方式和规则发生了变化, 这项古老的运动在当前体育竞技中呈现出不同的魅力和色彩。最早时, 人们通过头顶顶球的方式进行藤球游戏; 而后逐步发展到头与脚并用, 渐渐改变为主要用脚进行控制与支配球的动作方式与轨迹; 再后来脚关节与膝关节成为辅助控球的重要部位。总体来说, 藤球运动的技术动作与排球具有一定的相似处, 因此该项运动也被称为“脚踢的排球”。这项运动在消除疲劳方面具有显著优势, 因此广受东南亚地区人们的喜爱。现阶段藤球运动已经发展成为影响范围较大、专业化、系统化的比赛运动。正式比赛对于藤球球体、运动员人数、比赛规则等有着更详尽的要求, 比如藤球的大小需要保持一致, 一般均采用 9-11 根藤条编制。在正式比赛中, 还设置了单组赛与团体赛两种模式, 其中单组赛分为四人、三人与双人三种模式, 三人模式需要三名主力队员, 同时需要两名替补队员; 四人模式需要四名主力队员, 同样需要两名替补。团体赛则各个团队分为三组进行参赛, 共设置 9 名主力队员, 同时安排 3 名替补队员。藤球运动已经被纳入亚运会体育项目之中, 至今已经开展了 7 届亚运会藤球比赛, 其中泰国夺得金牌与奖牌数最多, 而后为马来西亚、缅甸、老挝等。

二、我国藤球运动发展中存在的问题

首先, 缺乏后备人才, 后备人才对推进藤球运动发展具有较为积极的作用。当前, 藤球在后备人才储备中存在着些许不足, 多数运动员是从毽球、田径或者羽毛球等项目转型而来的, 虽然这些运动与藤球有着很多的相似处, 但在本质上有着较为明显的不同, 导致了后备人才队伍缺乏稳定性, 进而制约了藤球运动的

发展水平。出现这种情形主要有以下几点原因: 其一, 认识或者喜欢藤球项目的人数较少, 在社会中未能得到广泛普及, 这是导致后备人才不稳定的核心因素。其次, 相比于其他的运动项目, 藤球项目不能将运动员就业或者升学等问题有效解决, 进而制约了后备人才参与体育项目的积极性。再次, 虽然我国也搭建了藤球培训基地、后备人才培养基地, 但是由于投入藤球运动的经费较为有限, 难以及时对基地的训练设施、环境条件进行改善。除此之外, 家庭因素、奖励机制也是制约后备人才稳定性的因素之一。另外, 社会未能给予藤球项目应有的重视, 发展竞技体育的最终目的便是参与奥运会, 奥运会项目中并未包含藤球项目, 并且藤球项目仅在亚洲地区流行, 使得群众基础较为薄弱。当前, 藤球运动比赛以及训练通常会依托国家财政支持, 但由于全社会对藤球项目缺乏足够重视, 给予藤球项目的资金就会比较少, 就导致一些训练基地因为缺乏足够的资金, 训练器材、设施以及环境难以满足运动员的需求, 进而制约了藤球运动的训练效果。此外, 各类藤球竞赛组织的较少, 奖金也不够丰富, 这都是因为资金投入不足而造成的。并且通过分析藤球运动现状发现, 很多运动员因为缺乏充足的补贴, 丧失了参与藤球训练的积极性, 并影响了藤球项目的训练质量, 也制约了运动员的藤球水平, 进而无法促使藤球运动实现可持续发展。

三、核心力量训练在藤球训练中的重要作用

(一) 有利于提升运动员的身体稳定性

藤球项目有着较强的对抗性, 在藤球运动中, 运动员需要将全身的肌肉调动起来, 这样才能快速判断对方不断变化的球风, 因此, 不仅需要运动员有着良好的动态视力, 还需要具备应对其变化的身体机能与技术动作。比如运动员在预判对方进攻路线后, 就要快速移动步伐来实现对自身重心的调整, 而在迎接球的过程中, 还需要做出防守或进攻的选择和判断, 如果能够借力进攻或趁机防守, 即可通过助跑起跳, 进而开展扣杀、垫球或者是传球等动作。在该过程中, 运动员要始终保持躯干处于同一动态中, 保持身体稳定性的同时, 也要能够随机应变地完成不同位置与空间的技术动作调整, 应对对方的进攻。因此, 在藤球运动中保持身体稳定性, 是将战术、藤球技术充分发挥出的前提。而核心力量就能将上、下半身有效链接, 这对提升运动员的藤球水平起着较为积极的作用, 同时也能有效强化运动员的核心肌群, 能够稳定脊柱、骨盆, 进而有效提升运动员身体的稳定性。因此, 在藤球运动训练中, 要对运动员积极开展核心力量训练, 这样运动员的稳定性便能得到显著提升, 在竞赛中能将自身的水平充分展现出来, 最终提升藤球运动的质量。

（二）有助于提升运动员扣杀球的能力

在藤球运动中最为精彩的环节就是扣杀球，并且扣杀球是藤球运动中最容易的得分点。扣杀球的质量保证关键在于运动员的核心力量，无论在职业比赛中还是业余娱乐中，扣杀球都有着相同的技术动作。首先，运动员需要通过快速助跑获得更高的起跳速度与高度，达到一定高度后将身体拉伸，呈现出背弓收腹状态。其次，在运动员身体似弓一般张开后，借助身体的拉伸力与高度进行挥臂扣球，并将球朝向对方的无人区进攻，通过提高球速以降低对方接到的概率。该过程中，运动员的身体处于极度不稳定的状态，而要想保证其在腾空状态下充分发挥出肌肉的力量，就必须依赖运动员自身的核心能力。比如在助跑过程中，核心力量可以保证运动员更快加速；在起跳过程中，核心力量可以使其更稳定地控制身体腾空状态；在击打藤球时，核心力量还能支持身体展现出更高的爆发力。总体而言，核心力量可以助力运动员将力量从腰部传递至下肢进而过渡到髋关节等部位，以此保证运动员技术动作的稳定性与爆发性；与此同时，接着将力量上传到上肢，最终高质量完成扣球动作，实际上腰髋肌群中的原动肌进行发力，通过躯干、胸部、肩部、手臂直至手指将力量传递出去。所以，在藤球运动中训练核心力量，能使运动员的扣杀球更具流畅性，扣杀球的得分率也能得到显著提升。

（三）有助于提升运动员弹跳能力

在高水平的藤球竞赛中，每一场比赛中运动员通常都要弹跳100多次，以此在竞赛中争夺到进攻或者是防守主动性。所以就要着重训练藤球运动员的弹跳力，这对于战术或者是提升扣球的质量有着较为重要的作用。在弹跳动作完成时，运动员通常需要身体的各个部位综合参与其中，既需要腰部力量的支撑，保证身体呈弓形，利用骨骼与筋肉的联系爆发出更强的力量，又需要上下肢力量的协调，将力量由脚底逐步传递至肩颈，从而保障运动员在弹跳后仍保持正确的姿势与状态，以此来构建出较为流畅的运动链，将弹跳力转变为强有力的动能。核心力量的稳定性表现在能控制髋关节以及骨盆等部分的动作，不仅可以提高整个运动链上力量的传输效率与质量，而且还能借助躯干的整体性作用，产生更大的爆发力与控制力。在弹跳力运用过程中，核心力量则饰演者较为核心的角色，为四肢肌肉的运动提供了强有力的支点，肌肉收缩的力量得到显著提升。因此，在培养运动员弹跳能力的过程中，就要优先重视核心力量，通过其腰腹力量带动肢体力量发展，这样运动员的弹跳力能够得到显著提升，进而强化藤球训练的效果。

（四）有助于预防运动员出现损伤

藤球运动员在竞赛中动作变化的形式较为多样，如果运动员在完成各类技术动作时力量存在不足，那么就会更容易出现损伤。比如在跑动过程中，核心力量可以助力运动员整个身体运动的稳定性，避免其摔倒或扭伤，而核心力量不足，运动员在跑动时更容易出现无法控制身体运动轨迹与平衡性的问题，进而导致摔倒或重心偏移；在爆发性技术动作完成过程中，核心肌群可以展现出更突出的肌肉控制与力量传导效果，可以保证运动员不受爆发力的反噬，并稳定落地；在长期运动的过程中，小肌肉还可以稳定运动员的关节处，进而不断强化其脊柱力量，由此保护运动员的身体薄弱位置。此外，核心力量还是保证运动员稳定发力、动作规范的关键，如果核心力量不足，就会容易出现用力偏差、动作变形等问题，也更容易造成伤病，甚至大幅度提升运动员出现损伤与伤病的概率，比如常见的膝盖，肩部肌肉，手指，腰部肌

肉等的损伤。这就说明训练核心力量对提升运动员的藤球运动水平起着较为积极的作用，运动员的损伤情况就会得到明显减少。

四、藤球核心力量应注意的事项

（一）协调好专项练习与一般性练习间关系

在藤球核心力量训练中，除了要依据专项练习特征开展力量训练，还要注重一般性力量训练，包括不同肌肉群的力量训练、耐力训练以及身体的平衡性、柔韧性训练等，以此来为提升运动员的身体综合素养奠定基础。另外，藤球运动的发力点集中在腰腹部以及腿部，但是也要保障身体上的各个肌肉力量实现协调发展。因此，在训练中要将各个训练间的关系协调好，即应当为运动员设置针对性的肌肉训练方案，对于不同能力与特长的运动员，要在保证其初始优势的基础上，加强弱势能力的强化训练，进而有效提升运动员的身体素养。

（二）合理安排训练阻力、速度重复次数与间歇时间

在藤球项目训练中，要根据阻力的合理安排力量训练，可以按照以下形式进行安排：提升快速力量，对于重复率少、组数多能通过中等力量来进行练习；在训练运动员的耐力时，就能增加运动的重复率，并减少相应的练习组数；在提升运动员的绝对力量，则可以增大重复率，练习组数也要有所增加；大重量的90%，中等重量约为50%~60%，轻重量为25%~30%。但是对于其他练习，要依据运动员的实际情况，合理安排运动员的练习次数、时间量，但由于运动员的身体机能存在明显的差异性，练习量对每个产生的影响也是不同的，因此训练最好间隔1~2天，每周进行2~3次训练。

（三）注意肌肉随意放松能力的训练

在核心力量训练中，要将放松跑与藤球练习有机结合，通过两项练习方式的混合开展，以有效放松运动员的肌肉，使其逐步具备随意放松肌肉的能力，进一步提高运动员对肌肉的控制力以及对身体的调节力。另外，也可以采用负重与无负重交叉训练的方式，负重状态下训练运动员的肌肉力量与稳定性，无负重时则放松肌肉的紧张度，让运动员能够根据身体需求而调整肌肉的爆发力量，进而提升运动员的身体控制力。此外，也可以采用下肢、腰腹、上肢交替练习方式，保证不同部位的肌肉具有均衡性的收缩能力，同时也能适当获得放松与休息，保证核心力量能够传递至全身。在肌肉训练过程中，还应注意合理分布训练顺序，一般优先训练速度力量，而后训练耐力力量。

五、结语

总而言之，核心力量训练对于藤球运动具有极其重要的意义与价值，不仅可以提高藤球运动员的体能、机能、身体控制能力、爆发力与平衡能力，而且能够促进运动员对自身肌肉的控制效果，从而在运动时根据运动强度与技术动作要求适当调节肌肉力量，既可以节省能量消耗，又可以顺利完成技术动作标准，同时还能避免运动员出现运动损伤情况，由此可以达到全方位提升运动员水平的目的和效果，对于推进藤球运动行业不断发展有着重要意义。

参考文献：

- [1] 周政. 铅球运动项目核心力量训练方法的相关分析[J]. 田径, 2018(08): 38-39.
- [2] 余嵋媛. 藤球训练中核心力量训练的重要作用[J]. 科技风, 2014(21): 242.