

功能训练对高尔夫挥杆技术的促进功能研究

邓叶焕 宋晓雪

(河北体育学院 石家庄 050041)

摘要: 高尔夫运动得到了广大群众的喜爱, 训练过程中针对技术动作依旧是采用着讲解、示范的方式。为保证高尔夫教学的质量, 就需要借助于高尔夫挥杆技术发挥出功能训练的作用, 通过制定出一套辅助性的训练方案, 让高尔夫挥杆技术水平得到提高。

关键词: 功能训练; 高尔夫挥杆技术; 促进功能

前言

现代竞技体育体能训练中就包括了功能性训练, 其具有的实效、应用性得到了肯定。高尔夫运动训练方式依旧是采用示范、讲解的方式进行, 很多运动员在训练中只能不断的进行挥杆练习, 以真正的体会到技术要领, 但是产生的效果却是非常慢, 基于此本文针对功能训练对高尔夫挥杆技术的促进功能展开研究, 以了解到怎样有效的将功能训练运用到高尔夫挥杆技术教学过程中。

一、功能训练内涵、特点

功能训练实际上不仅仅是体能训练, 还属于康复训练。一般情况下, 功能训练特点是可以针对动作进行控制的动态平衡。高尔夫挥杆运动开展中, 是需要借助于身体的不同部位, 保证身体动作得到有效的链接, 最终保证挥杆动作是正确的。功能训练过程中是根据力量、整体协调平衡的一种训练, 训练中最为重要的就是核心部位稳定性。如果下肢向前转动, 身体其他部位也是会进行转动, 此时保证核心部位的稳定性就成为了功能训练过程中的重点内容^[1]。

二、促进高尔夫挥杆技术的功能训练

(一) 提高挥杆稳定性的功能训练

为了真正意义上的实现高尔夫挥杆技术的提高, 就需要借助于功能训练的方式。训练中, 尤其是需要保证脊柱的稳定性, 高尔夫挥杆中身体会进行旋转, 这一过程中脊柱是处于中轴线的位置, 保证了身体的稳定性, 让转动动作得到正常的进行。训练中, 可以采用辅助训练的方式, 如瑞士球, 采用动态的方式进行训练。训练过程中身体的摆放是: 双脚叉开, 两手伸直放在胸前, 瑞士球上面做出一个左右进行旋转的动作, 每一次练习的次数都需要保持在 8-10 次, 中间间歇一分钟, 然后再进行训练。训练过程是需要长期坚持的, 做到每一天都坚持进行训练, 可以真正提高身体核心能力, 让高尔夫挥杆技术水平得到提升。

(二) 稳定击球飞行线路功能训练

高尔夫飞行路线还被称之为击球弹道, 为保证击球飞行线路是保持在规划的线路中, 就需要保证挥杆技术动作是正确的。首先, 将挥杆路线、球飞行路线关系进行明确, 为了保证可以获得最佳的飞行路线, 就需要改正杆面上的倾斜角, 这样可以更好的发挥出挥杆路线的正确度; 其次, 训练关节更加的灵活、稳定, 其中针对腋下的固定训练, 在训练过程中属于主要方式, 如果要进行击球, 就必须保证两臂腋下是夹紧身体的, 如果有一个手臂出现了松弛的情况, 就会直接对击球的效果产生影响。为了尽可能的做到避免发生这种情况, 训练过程中, 就一定需要保证双臂夹紧腋下, 针对这一过程的训练, 挥杆过程中两腋下可以夹紧毛巾, 也需要让毛巾发生落地, 训练中也要保证不能有太长时间的训练, 其中要保证挥杆 5 次, 每一次实施过程中要保持在 3-5 组之间。通过这种方式的训练, 可以更好的保证关节中的灵活、稳定性。最后, 稳定头部的训练。高尔夫球想要自己打的球可以和预期的线路保持一致性, 就需要保证挥杆动作是正确的, 头部也需要保证一定的稳定性, 对头部

稳定性进行训练过程中, 头部要保证是靠近墙面的, 并且进行固定, 然后再做出挥杆的动作。通过挥动上杆、下杆、击球等方面训练, 都能够保证提高学生头部的稳定性。挥杆过程中, 为了能够更好的控制头部, 就需要在保证挥杆动作正确的情况下, 将每一次的训练中五次作为一组, 此后正常的挥杆要达到 5 次, 在经过不断练习以后, 可以真正的提高高尔夫挥杆技术^[2]。

(三) 提高击球距离功能训练

对于高尔夫运动来说, 也是属于球类运动中的一种, 在该项运动中击球效果都是直接受到了挥杆技术的影响。功能训练中可以有更好的促进高尔夫技术的提高。第一, 挥杆运动实际上和力学原理是相符合的, 高尔夫实践教学过程中, 单看挥杆动作非常的简单, 但是实际上想要真正的做到掌握好该动作的要领, 就需要经过长时间的训练。为了保证高尔夫挥杆技术训练中的质量, 就需要让学生自身的水平得以提高, 教学中要密切观察学生对于挥杆动作的情况, 然后结合学生自身特点, 对学生进行差异性的教学。高尔夫击球过程中, 杆面必须要针对目标线, 和地面也需要保持好垂直的状况, 要是杆面出现了稍微的倾斜, 直接会对球飞行轨道产生非常大的影响。如果挥杆弧线打到了最低点, 杆头速度就可以实现最大值。高尔夫挥杆过程中, 击球前球杆面必须要做到正对目标线, 跟随着目标线做出直线运动。击球过程中, 球杆面角度、地面间都是需要保证一定的状态, 如果挥杆弧线处于最低时, 击球中杆头的速度是最快的, 此时将杆面作为中心能够真正的实现准确击球; 如果挥杆动作没有发生变化, 是不会存在代偿性动作的。第二, 高尔夫挥杆技术训练过程中, 也需要重视臀部肌肉群的训练。臀部肌肉群的训练可以提高身体的爆发力, 所以训练过程中就需要采用功能性训练方式, 以更好的实现臀部肌肉发展, 避免发生代偿动作。借助于腰腹、腿部肌肉的发力, 挥杆过程中就可以保证击球距离是在预期上的^[3]。

高尔夫挥杆训练过程中, 经常会忽视骨盆前倾、后倾, 训练中也需要尤为重视。为了真正的保证高尔夫挥杆技术的提高, 就需要掌握好以上的训练要点, 保证功能训练可以促进高尔夫挥杆技术的提高。

结束语

高尔夫挥杆训练中, 为真正的提高相关的技术, 就需要真正的发挥出功能训练的作用, 保证训练方式的科学性、规范性。经过科学性的训练, 也为高尔夫挥杆运动训练提供了科学性的指导, 最终有效借助于功能训练, 保证高尔夫挥杆技术得以提高。

参考文献:

- [1]叶挥军.高等院校开设高尔夫运动项目与文化传播的研究——以苏州市职业大学为例[J].大众标准化.2021(14):13-16.
- [2]闫壮壮.高尔夫运动体能训练研究[J].当代体育科技.2019(33):32-36.
- [3]何灿斌.新时代我国高尔夫运动文化品牌塑造初探[J].大视野.2020(01):16-19.