

# 陕西省优秀女子链球运动员旋转速度训练方法探析

作者：西安体育学院 刘占锋

[摘要] 女子链球项目是我省田径项目的优势项目。女子链球运动员旋转速度训练方法包括脚下快速反应练习、持器械练习以及基础力量和专项力量练习。在训练安排上，应根据不同的训练内容、训练时间，安排不同的旋转速度训练方法，又使各种训练方法互不分离，相互影响，才能使运动员的旋转速度得到积极、良好的发展。而最关键的是在训练时自始至终突出一个快字。

[关键词] 女子运动员；链球运动；旋转速度；训练方法

在 1998 年至今的 12 年多的时间里，我国涌现出了顾原、赵巍、张文秀、刘瑛慧、李晓雪等一批优秀运动员，迅速达到了世界先进水平。

掷链球是人体在投掷圈内以连续快速旋转多圈的形式，使链球逐渐获得加速，最后将链球掷向远方。掷链球通常采用三圈或四圈旋转，整个投掷过程可分为持球准备、预摆（抡摆）、旋转、最后用力 and 用力平衡五个环节。掷链球技术相对比较复杂，技术基础的好坏会直接影响运动员的成长和发展，而链球技术的核心就是圈与圈之间的衔接和整体旋转速度。

运动员要想使链球飞行的距离远，就要在旋转过程中不断增加速度，稳定旋转轴以及保证较大的旋转半径，并在快速旋转中完成爆发性的最后用力，使旋转获得的链球运行速度能顺利转化成链球的出手速度，从而保证链球飞行尽可能的远一些。

## 一、女子链球运动员速度训练的重要性和必要性

掷链球是一项要求绝对力量大、旋转速度快、爆发力强、协调与灵活性高的体能类力量性项目。链球项目不仅对运动员的力量素质要求较高，较复杂的旋转技术也决定了它对运动员速度，协调等素质要求的全面性。

在国际大赛中可以看到，优秀女子链球运动员具有与男子链球运动员相同的技术特点，即：高速度旋转，强节奏以及良好的爆发力与力量。而综合这些男女优秀运动员的共同特点，最突出的就是高速旋转。比如：我国优秀女子链球运动员顾原，她的身高虽然只有 1.71 米，其他身体条件也没有明显优势，她之所以能够取得如此出色的成绩，就是凭借她极强的高速旋转能力。另外，女子链球世界记录保持者，罗马尼亚的梅林特，男子链球世界记录保持者谢迪赫等，旋转中的速度优势相对来说非常明显。

随着女子链球的不断发展，旋转速度化愈来愈成为一个趋势。我们可以看到，旋转速度对于链球运动员来说是何等重要，其训练的必要性也是显而易见的。

## 二、链球运动旋转速度训练方法

旋转速度训练方法就是为了使运动员加快旋转速度而采取的各种有效的训练方法。它包括：脚下快速反应练习、持器械练习以及基础力量和专项力量练习。



链球项目是多圈旋转，这就要求运动员不能仅仅是某一圈旋转速度较快，而要使整个旋转过程始终处于加速状态，这也是链球技术的关键所在。同时也是决定链球成绩的一个重要因素，因此，应该在身体训练、专门练习和专项训练中始终不脱离速度这条主线，自始至终突出一个快字。

### 三、各种旋转速度训练方法及训练安排

基于投掷链球是速度力量性项目，在训练中，往往容易突出力量训练而忽视了旋转速度和其它素质的训练，这不利于运动员技术的学习和提高，也不利于运动员的整体发展，最终将会影响运动员成绩的进一步提高。尤其是旋转速度，如果运动员的旋转速度不能得到较好的训练，将会对投掷链球的成绩产生巨大的影响。上述中提到的几种旋转速度训练方法对旋转速度的作用各不相同，即：对链球旋转中各个环节的影响是各不相同的。就像人体需要多种营养，单独食用某一种营养物质会对人体产生不利。但如果把各种营养物质合理搭配，均衡饮食才会使人体健康一样，各种旋转速度训练方法也需合理安排。不同的训练内容、训练时间，安排不同的旋转速度训练方法，又使各种训练方法互不分离，相互影响，才能使运动员的旋转速度得到积极、良好的发展。

旋转速度的快慢对链球成绩虽然有着极其巨大的影响，但它并不是链球训练的全部。任何一个优秀运动员之所以能取得优异的运动成绩，并不是只在某一方面出色，而是各种条件综合作用的结果。链球训练也是如此。投掷链球需要爆发力、力量、速度、好的技术以及良好的身体素质。具体地说：爆发力是核心，速度及力量是基础，技术是关键，全面发展的身体素质是保障。因此，每一方面都应该在训练中得到均衡发展。只有这样，才能保证训练成绩的持续提高和运动员的良性发展。

### 四、旋转速度发展的最好时机

虽然旋转速度训练应该贯穿在链球训练的始终，练一天就必须强调一天的旋转速度训练。但任何事物的发展都有其黄金发展时期。旋转速度发展的黄金时期是在青少年时期。科学已经证明青少年时期人体神经系统发育较快，神经活动过程的兴奋性和灵活性比成人高，机体进入工作状态快；是学习和掌握运动技术，发展各种素质的最好时期。因此，在这个期间加强运动员的旋转速度以及各种基础训练不仅可以使运动员的旋转速度得到较好发展，对于运动员的长远发展也是非常有利的。

我国女子链球几名较优秀的运动员中，只有顾原、张文秀在青少年时期就开始了链球训练。另外几名运动员都是从其它项目改练链球的，从事链球训练时年龄偏大。而从现在的情况看来，顾原、张文秀的发展势头和潜力也是最好、最大的。在2004年全国田径大奖赛广西南宁站，张文秀以72.39米的成绩打破了顾原在2002年创造的71.10米的成绩，向世界记录又迈进了一步。因此，可以说好的训练方法和训练手段对运动员旋转速度影响固然大，但训练时期的正确掌握同样不可忽视。另外，运动员自身的条件也是非常重要的，因此运动员的选材也是必不可少的。

当然，运动员要取得好的运动成绩，除了要有好的身体条件、好的技术和好的身体素质外，还有许多不可忽视的因素。例如：一个出色的教练员、好的训练条件、完善的后勤保障、运动员自身的事业心和敢于拼搏的精神等，都对运动员的健康发展有着重要作用。

### 五、结论与建议

#### 1、结论

(1) 在女子链球训练中，旋转速度训练是极其重要的，也是必不可少的。抓好旋转速度训



练将会对专项成绩有很大的促进和提高。旋转速度训练是链球训练的核心内容，因此应该在各种训练的内容里将其贯穿始终。

(2) 在脚下快速反应练习中左脚快速旋转 180°训练法、脚拨杠铃片练习是较为有效的。

(3) 在持器械进行旋转速度训练中轻器械训练法是较有效的。

(4) 基础力量和专项力量对旋转速度的发展具有非常重要的作用。

(5) 正确的训练手段和方法对链球旋转速度具有决定性的作用。因而要在适当的训练时间安排不同的旋转速度训练方法。

(6) 要在青少年时期就进行旋转速度训练，使运动员的旋转速度得到更好的发展。

## 2、建议

(1) 在旋转速度训练时，应注意根据运动员自身的实际情况适当地选择其中的一种或几种方法进行有针对性地练习。

(2) 女子链球在我国起步虽不及一些欧美国家早，但在较短的时间里我国女子链球却取得了骄人的成绩，这说明我国在选材和训练方法上是有独到之处的，因此，我们要总结这些经验和方法，为我国女子链球在今后的发展中寻找一条最好、最有效的途径。

## [参考文献]

[1]骆川平、张燕玲，链球专门能力与专项能力探讨，四川体育科学,1998

[2]欧喜元.女子链球亚洲记录创造者顾原的训练，田径 1998

[3]殷国泰、殷万军，男子链球初级训练，田径 2000

[4]孙有平、刘宜祥，链球成绩与素质关联分析的新方法及其应用,1998

