

# 毽球项目融入武术训练的研究

向秋平, 李文龙

上海体育学院, 上海

Email: xqp19121751434@163.com

收稿日期: 2021年4月27日; 录用日期: 2021年5月28日; 发布日期: 2021年6月7日

## 摘要

中国武术内容丰富, 其技术训练方法多样, 对人体的柔韧、耐力、力量等有很好的促进作用。毽球是人们广泛参与的体育项目, 采用除手以外的部位触毽子达到得分目的。武术与毽球在技术上和训练方法上有很大的相通性。本文对毽球运动融入武术训练进行探究, 将武术运动与毽球运动特点进行比较, 得出武术技术的基本腿法如正踢与毽球的倒勾踢技术相似; 武术旋风脚与毽球技术的倒勾雕翎技术相似。由此将毽球运动融入武术训练, 对两者运动员技术水平的提高有很大贡献。

## 关键词

武术训练, 毽球运动

# Research on Blending Shuttlecock Movement into Wushu Training

Qiuping Xiang, Wenlong Li

Shanghai University of Sport, Shanghai

Email: xqp19121751434@163.com

Received: Apr. 27<sup>th</sup>, 2021; accepted: May 28<sup>th</sup>, 2021; published: Jun. 7<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

Chinese martial arts is rich in content, and its technical training methods are diverse. It has a good role in promoting the flexibility, endurance and strength of the human body. Shuttlecock is a sport which is widely participated in by people. It is used to touch the shuttlecock except for the hands to achieve the goal of scoring. There is a great similarity between Wushu and shuttlecock in terms of technology and training methods. This paper probes into the integration of shuttlecock movement into Wushu training, compares the characteristics of Wushu movement and shuttlecock

文章引用: 向秋平, 李文龙. 毽球项目融入武术训练的研究[J]. 体育科学进展, 2021, 9(2): 218-222.

DOI: 10.12677/aps.2021.92032

movement, and concludes that the basic leg techniques of Wushu technology, such as the forward kick and the backward hook kick of shuttlecock, are similar. Wushu's whirlwind foot is similar to shuttlecock's inverted hook and feather carving technique. Therefore, the shuttlecock is integrated into the training of Wushu, which contributes a lot to the improvement of the skill level of both athletes.

## Keywords

Wushu Training, Shuttlecock Movement

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

我国优秀民间传统体育项目——毽球。毽球是以脚为主,加之胸、肩、头部等触击毽子的底部,将毽子传过网,包括花毽运动和网毽运动,是一项既古老又新兴的运动项目,并且综合了体能、技能、心能及智能的隔网对抗性项目,对发展和培养人们的判断、反应、快速移动能力及灵活性、柔韧性等身体素质具有特殊的作用[1]。中国武术有着悠久的历史传承,由于能够强身、健体、防身,已成为中华民族一项宝贵的文化遗产。以规范的形体设计表现出人的内在精神与意识,以期达到内外相合,体现由内及外、内外贯通的整体性,这就是中国武术。它既有肢体的运动要求,同时也有意念的支配要求,肢体的运动统称为外,意念的支配统称为内,内外协作统一,是中国武术追求的至高境界。毽球部分技术动作与武术动作极为相似,将武术技术与其训练结合将会发挥强大的魅力,功夫毽球将成为夺人眼球的炫酷运动,吸引更多人参与。

## 2. 毽球运动技术及武术基本功概述

### 2.1. 毽球运动技术

毽球并不是像足球一样在地上踢的球,而是将其用脚、肩、头等像球一样传给队友与传过网。它包括花毽运动和网毽运动,本文研究主要以竞技网毽为主,是在类似于羽毛球和排球的球场上进行的,融合了羽毛球场地、足球技术和排球规则的运动。毽球与羽毛球一样有常见的基本技术,从准备动作到接球,再到进攻,动作紧密衔接。最常见的动作有倒勾、头攻、前踏等攻球动作,以及准备、发球、踢球、传球、进攻和防守等最基本技术。在基本技术之上,运动员可根据实力发挥特长用一些“特技”完美的将毽子传过网,这些技术带给观众美的享受。如“倒钩雕翎”技术是用力将毽子踢入空中,然后身体躬身后旋倒立一腿将球踢过网,这种球攻击性非常强,容易得分。这一动作酷似武术动作中鹞子翻身。毽球技术动作让人惊叹运动员身体的超强控制能力和空间感知能力。运动员在比赛时充分伸展身体,每一个动作都是力与美的完美结合,给人极强的美感。

### 2.2. 武术基本功

武术是一种需要身体各部肌肉,各个关节以及内脏器官都要参加活动的运动。膝关节、髋关节和肩关节的灵活性以及腰部的柔韧性、上下肢的力量和气息的调动,在无数运动中起着决定性的作用[2]。武术基本包括腿部、腰部、桩功、手眼、身法的训练。武术腿法的训练与毽球训练腿法一样重要。而且两

者在训练时可以形成正迁移, 武术腿法的训练对毽球运动员的技术帮助很大。武术基本腿法的训练主要锻炼踝关节的灵活性, 加大活动的幅度, 增进弹性和力量[3]。武术腰功的训练方法对毽球运动员的传接技术很有帮助, 能够让运动员最大幅度的利用腰部力量带动腿部将毽子传出去, 腿法与腰部的训练是相互关联的。

### 3. 毽球运动融入武术训练的可行性分析

毽球技术与武术技术间的具有相似性。首先, 通过武术训练不仅可达到筋骨强健, 肌肉发达, 具备超强的抗击打能力, 而且平时通过拳套的锻炼, 使手、眼、身、法、步协调一致, 在通过两人的对练, 达到手明眼快、反映迅速[4]。毽球运动员需矫健的身手与敏锐的观察力才能夺得抢球先机, 因此经常进行武术技术训练能提升运动员的技术。除此之外中国武术特别注重腿功, “手是两扇门, 全靠脚打人”[5]。而毽球更是通过腿脚的运用实现控球的目的, 同时在控球传球的过程中更要保持身体的平衡, 因此毽球运动员的腿脚功夫要较好。毽球很多状态是在身体接触下抢占有利位置, 从而达到控制球的目的, 腿功练习时要注意此方面的练习, 可以结合太极拳推手[6]、散打[7]、少林功夫中的腿法十二路谭腿[8]等项目的训练方法加以练习。通过长期习练, 出腿的速度与力量得以提升。所以武术的各种拳套的腿法训练对于提高毽球腿法的灵活与接球的稳定有极大的帮助。毽球动作包括盘踢、磕踢、拐踢、绷踢等基本踢球动作, 另外还有倒勾踢、垫球、膝拱球、头顶球、胸拦网等技术。这些技术都需要有好的腰腹颈部力量和下肢力量。并且毽球运动员所需要的是爆发力, 以最大力量和最快的速度相结合完成某个动作[9]。武术套路中每一个动作都讲究瞬间发力, 对运动员的四肢肌肉的爆发力要求极高。所以武术训练与毽球的技术要点非常相似。

其次, 武术运动与毽球运动的产生和发展变化, 都符合人的生理、心理特点, 符合人体动作技能形成的客观规律, 都能增强体质。两者的动作都反映了人体基本活动在日常生活、工作、学习及生产实践中为适应自然环境所需要的一种能力, 全面的锻炼人体各个环节。特别对于青少年而言, 武术、毽球的技术难度由易到难, 有益于青少年的心理、身体的发育, 长时间坚持毽球运动, 可提高参与者的有氧耐力, 从而提高青少年的耐性, 改善代谢能力; 培养青少年对时间、空间的立体感觉, 有利于锻炼踝关节、膝关节、髌关节等关节的灵活性, 是身体的协调性、柔韧性得到进一步的改善和发展, 从而增强身体素质。

最后, 更为重要的是武术与毽球运动都需要柔韧性训练。柔韧性是完成各种技术动作的必要条件, 武术运动中, 身体的柔韧性训练不够, 许多像踢腿、摆腿等动作无法很好地完成, 同时在武术训练和表演中, 如果柔韧性不足, 很容易造成韧带拉伤。同样毽球运动用腿脚完成接球、控球、传球等动作, 对腿脚部位的柔韧性要求更高, 对于运动员来说, 如果能够顺利地接到传球, 必须进行柔韧性训练, 可以说, 腿脚部位柔韧性的好坏是脚下技术高低的先决条件。

## 4. 毽球运动融入武术训练的应用

### 4.1. 融入武术基本功训练

#### 4.1.1. 柔韧性训练

毽球运动作为一种综合性运动项目, 柔韧性是其重要的身体素质。良好的柔韧素质可以提高灵活性, 减少运动损伤。如倒勾技术对运动员柔韧性的要求主要在腿部, 尤其以臀大肌、股二头肌的柔韧性为主, 保证运动员的击球腿有足够的向上、向后以及侧面踢腿的幅度与高度, 这样保证了倒勾技术足够的灵活性[10]。武术柔韧性训练的内容很多, 长拳功法运动中, 速度快且幅度大, 闪转腾挪变化多, 对提高运动员的柔韧性和灵敏性有很大的帮助, 包括颈部、手臂、肩关节、腰部、腿部等部位的训练, 练习方法非

常全面[11]。绵拳是一种较柔的拳术,但在整套动作中具有一定的力量和速度,使肢体得到平均发展,如倒拔紫金关、探海取珠、鹞子翻身、仰身平衡等动作,习练时要求身体柔韧性,才能将动作尽量做到收缩、开张[12]。

#### 4.1.2. 腿部力量训练

毽球运动中拦网技术是毽球运动中的重要技术之一,是毽球防守体系中的第一道重要防线,是减弱和阻碍对方进攻的重要手段,也是直接得分的重要环节。拦网技术包括准备姿势、移动、起跳、空中动作和落地五个部分组成[13]。其中起跳的高度决定拦网的成败,因此加强毽球运动员需加强腿部力量的训练。武术训练对腿部的力量要求非常严格,首先武术套路中增加了许多腾空动作,侧空翻、腾空飞脚、旋子转体等等,动作要求达到腾空高度和质量,使武术运动员要有非常强的爆发力才能完成这些动作,而爆发力的重点是腿的力量。在一般的武术训练中,对腿力量的训练一般主要是深蹲、蛙跳、往返跑、高抬腿加速跑,专业的加强武术腿部力量有快速踢腿练习,这样综合性的训练对小腿爆发力的提高是非常有作用的。武术中的站桩能使腿部肌肉得到很好的锻炼,对腿部静力性耐力训练有很好的帮助。

#### 4.1.3. 耐力素质训练

武术套路比赛时,一套高难度武术套路时间要求是一分钟左右。在这个时间段,运动员要在不失误的高度精准完成套路的情况下,完成各种冲拳、跳跃、空翻等各种高难度动作,这既需要爆发力,更需要耐力,整个套路是速度力量美感的结合,所以在武术训练中对一分钟耐力爆发性的训练是必须的。四百米跑是训练耐力的有效手段,时间一般控制在分钟左右,这样刚好符合武术套路演练时间。毽球运动是以脚踢为主,无论进攻与防守没有速度耐力和弹跳耐力是难以夺取最后胜利的。武术训练时经常拉练整个套路,来训练耐力,那么毽球训练时可以较长时间训练技术动作,如二人隔网对传,背着墙自传倒勾踢,接二传到勾踢等重复进行动作训练来提升速度耐力。

### 4.2. 毽球技术融入武术腿法应用

#### 4.2.1. 武术腿法与毽球踢球、拦网技术的结合

武术基本腿法主要有里合、外摆、正踢、正蹬以及散打中鞭腿等。毽球中许多踢毽技术都与武术正踢腿相似,如正脚背踢球常用于发球、接低球、踢触网下落险球,此外还有脚内侧直腿摆踢、倒勾踢等毽球踢法。其中倒勾踢与武术中的正踢腿在发力、速度、节奏上极为相似,倒勾踢提出的球速快,力量大,多为平直下冲球,不易接球,具有很强的威慑力与隐蔽性。笔者认为最为关键的就是毽球倒勾踢与武术正踢腿一样需要柔韧性,因为两者基本要求是要踢的高,并且速度快,因此武术正踢腿训练对倒勾踢技术发挥有很大的帮助。

#### 4.2.2. 武术旋风脚与毽球倒勾雕翎技术结合

旋风脚是武术动作中动作优美且难度动作较高的动作之一。旋风脚在空中旋转由上步摆臂、拧腰扣腿屈膝等动作组成,整个空中动作需要上下肢协调配合,速度节奏是缓、快、慢的节奏。旋风脚对起跳腿与腰腹的力量要求很高,这两个也是决定旋风脚质量高低的关键要素。毽球运动中凌空脚背倒勾球是攻击性强,力量大,落点准,防守难的动作。其技术难度较大,对身体素质要求较大。综上,将武术的旋风脚与足球的凌空抽射技术及毽球的倒勾雕翎技术有效的结合,使运动员能更好的取得赢球机会。

## 5. 小结

中国武术技术及训练方法与毽球相关技术存在极大的相似性,我们可以在两者训练中可以找到结合点,运用正向迁移的理论,在两者规则的限制下加以训练,对武术及毽球的发展将起到很好的促进作用。

毽球是我国传统体育运动, 无论是在社会上还是在校园中, 毽球都是必不可少的运动内容, 它特有的功能在群众体育中慢慢传播开来。其准确、熟练、细腻的技巧, 快速、多变、激烈的对抗, 吸引广大学生的参与, 踢毽子有利于提高学生的柔韧性、灵活性、灵敏性和协调能力等综合性素质。武术作为我国优秀传统文化中的主体部分, 内容丰富, 技法多样, 可锻炼人的肌肉、韧带、关节, 而且还可使心血管系统呼吸系统得到全面锻炼, 起到增强体质, 促进身体健康的作用。所以武术与毽球不只是在技术上相通。将毽球运动融入武术训练不仅可提升毽球运动员技术水平, 还可将武术文化融入到毽球运动中, 借助毽球的广泛开展促进武术文化的传播, 使毽球更能体现中华民族的民族优越性。

### 参考文献

- [1] 张波. 论毽球运动的价值[J]. 价值工程, 2011, 30(20): 316.
- [2] 蔡龙云. 武术运动基本训练[M]. 上海: 上海教育出版社, 1979: 3-5.
- [3] 重竞技教研组. 武术基本功某些主要动作的解剖学和生物力学基础的初步分析[J]. 武汉体育学院学报, 1961(1): 75-82.
- [4] 王岗, 张道鑫. 对武术套路演练中“势”的诠释[J]. 山东体育科技, 2014, 36(1): 39-44.
- [5] 邢登江, 韦小康. 中华武术[M]. 北京: 人民日报出版社, 1993: 205.
- [6] 田金龙. 太极推手入门与提高[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999: 4-146.
- [7] 牛立军. 浅谈武术散手训练与足球对抗性的联系[J]. 内江科技, 2011, 32(8): 41.
- [8] 丁景云. 十二路谭腿对练[M]. 台湾: 华联出版社, 1985: 55-80.
- [9] 舒玉河. 毽球运动与裁判[M]. 西安: 陕西科学技术出版社, 1991: 16-24.
- [10] 李洋, 宋继伟, 姬鹂鹏. 浅析倒勾球技术在毽球比赛中的运用[J]. 科教导刊(中旬刊), 2014(8): 180+219.
- [11] 中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科, 编. 长拳基本动作与应用术语[M]. 北京: 人民体育出版社, 1958: 1-92.
- [12] 兰素贞. 绵拳[M]. 北京: 人民体育出版社, 1958: 2.
- [13] 郭贤成. 试析毽球运动拦网技术[J]. 吉林体育学院学报, 2010, 26(4): 50-52.