

第五章 训练的重要性

投壶动作难度很大，它不是我们经常做的动作。同其它运动项目一样，有规律地进行投壶练习和其它冰壶技能训练是获得技术稳定性的重要因素。

对于具备不同冰壶技能等级的球员来说，需要采用的训练方法是不同的，例如：冰壶新手需要练习平衡、稳定性和基本力量控制，中级选手需要练习平衡、身体姿势、冰壶球释放以及力量控制，高级选手则需要练习平衡、冰壶球释放、节奏控制以及精确力量控制。

训练能够提高技能，重复训练能够将动作或技巧渗透到练习者的肌肉记忆当中，训练能够使技能变成本能，然后，在您进行综合思考时，变成本能的那些技能便可以“自然而然地”发挥出来，而在发挥过程中您已经忘记了它们是技能。即使您不能想起它们，您的身体也会下意识地将变成本能的技能展示出来，训练的目的就在于此。如果您想打出漂亮的击球、在压力下赢得比赛，那么，您必须让正确的冰壶动作成为您的本能性动作。

在俱乐部进行投壶练习将使您掌握正确的投掷姿势，产生肌肉记忆。如果方法不当，投壶练习还可能成为陷阱，即形成不良习惯。

训练的目的有两个，一是使您所在的球队更强，二是使您对球队贡献更大。

如果您作为球队一员打球，那么最好的训练方法是跟随球队一起训练。

如果你多数时候在联盟球队（几支不同球队）打球，那么您可能更关注训练方式。首先，找一个人跟您一起练习，争取找到一个能够合理评价您技能并能够给您提供反馈的人。独自练习只能在一定程度上提高平衡能力、增强整体投壶意识。许多人犯同样一个错误，即一个人做击打冰壶刷练习，而站在投壶位置的您不可能确定您的投壶是否准确，也不可能精确地确定投掷路线，唯一一种正确练习投壶的方法是让另外一个人手持冰壶刷，您朝那只冰壶刷投掷冰壶球，然后让执冰壶刷的人给您提供反馈。

本章描述一些特定的训练方法，以帮助您提高技能。

记住，冰壶是一个团体运动项目，独自训练只能培养球队制胜所需要的部分技能，以下所述训练可以独自进行，它能大大提高您的击球能力。如果条件允许，请在新刮冰面或接近比赛条件的冰面上训练。

§ 1 独立训练

以下训练内容可以独自进行：

1. 平衡训练（针对所有等级的选手）

高质量投壶的基础是平衡，因此，平衡训练是必需的。先舒展一下身体、做几次滑行练习、投掷几只冰壶球，以此放松身体准备进入平衡训练。准备活动过后开始进入纯粹的滑行练习，此过程不投掷冰壶球。在您完成滑行时，试着将帮助支撑用的冰壶刷抬起、使其高出冰面 25mm 左右，投壶那只手保持处于把手高度而不碰到冰面。在接下来的滑行训练中，试着让冰壶刷的抬起时间一次比一次早，直到您

可以在从后卫线到近地栏线的滑行过程中不需要借助冰壶刷作为滑行辅具为止。

投掷几只冰壶球完成该训练，保证冰壶刷在后卫线处离开冰面。做到了这一点，平衡训练的目的便达到了。

2. 力量控制训练（针对所有等级选手）

试着在具备比赛条件的冰面上体验力量，该训练应当针对不同位置的队员单独进行，以设置其“基准力量”。一垒应当通过训练达到这样的目标，即投掷 8 只冰壶球，使它们都停在距离营垒大约 1.8 米的区域内，因为刷冰队员能够根据需要对其刷冰、使其更加靠近营垒；二垒、三垒和四垒的基准力量应当使冰壶球能够到达最大直径营垒或稍近一点。

如果冰面条件达不到标准，则冰壶球通常跑得较慢，可以练习将 8 只冰壶球都投掷到远端栏线处。如果您不能对冰面条件做出判断且您有一个训练伙伴，则可以对投壶训练做时间分解，从后卫线到近地栏线的分解时间应当在 3.5 至 3.8 秒之间。

在营垒中摆放几只冰壶球，将其击走，以此体验击打力量。这时时间分解也很有用，击走分解时间应当在 2.75 到 3.10 秒之间。

3. 身体下落训练（适合中级选手）

此训练帮助选手将身体下落动作变为本能。

预备动作包括两步：提臀和后拉，它们是运动员向前滑行的预备动作，从这一位置开始向前移动冰壶球和身体。为冰壶球选择起滑器前方的一个位置，然后移动滑行脚，开始点离起滑器大约 30 厘米远。记住，冰壶球在该点放置好之前，不要移动滑动脚。此训练将使您学会身体下落姿势。随着逐步调整，您会注意到您的滑行变得更远，更有力量。

4. 投壶实现位置（适合中级选手）

“投壶实现位置”是指最终达到投壶平衡时的位置。从投壶预备动作开始，闭上眼睛进行投掷，当您在滑行过程中达到完全平衡时，睁开您的眼睛，这一位置就是您的“投壶实现位置”，它应当在 T 线附近。

5. 击打冰壶刷（适合所有等级选手）

找一个人为您手持冰壶刷，告诉他您即将使用多大的投壶力量。练习投掷起滑器力量击球似乎很常用。

反复做击打冰壶刷练习，为您手执冰壶刷的伙伴不断改变冰壶刷位置，并对您的每次击球给出反馈。如果您练习投掷起滑器力量球或击走力量球，则您可以使用同一只冰壶球反复进行练习。这是极好的训练方法，因为您能够从中感受和理解比赛中的“击打冰壶刷”。

§ 2 组队训练

组队训练时，应当把队员的技能组合以及团队作战训练作为主要训练内容。如果整个球队的球员都在，则大家有机会练习实际击球。训练时可以设置某一种特定击球反复投掷，也可以假想一个“完美球队”。

以下项目必须组队训练（高级训练模式）

1. 指定击球

选取比赛中该球队经常采用的一种击球，为每次击球制定一个目标，结合刷冰和投壶路线呼叫进行练习，例如：投掷三个旋球，或投掷三个剥离球，也可以投掷两个粘球。此训练使队员在没有压力的情况下进行常规击球练习，其训练结果将在比赛中受用。

2. 假想一个“完美球队”

它指的是与一支假想球队进行比赛，假想的这支球队从不失误。四垒先把对手的几只冰壶球放到营垒一端，您的球队投壶后，四垒设想对方实现完美击球后各冰壶球的位置，然后把对手冰壶球放到完美位置后继续比赛。这里，四垒需要充当两支球队的队员。这种训练非常有价值，因为它可以在没有对手存在的情况下模拟实际比赛。

3. 一对一、二对二 ...

做小游戏能够消除训练的单调性。如果训练场馆只有一条赛道，则在训练过程中穿插两人一组的“二对二”比赛；如果场馆中有两条赛道可用，则穿插每条赛道两名队员的“一对一”比赛)。为使游戏更加有趣，可规定不允许打击走球，这就迫使球员专注于投掷高质量击球，而不是简单的碰撞。如果一名球员因失误将另一只冰壶球击走，则将其放回原处。赛道上的冰壶球多了，便能够更好地训练晋升球。

4. 把四只冰壶球都投进直径 1.2 米营垒

在此项训练中，球队的目标是将冰壶球投掷到直径 1.2 米营垒中。每局比赛开始时队员正常列队：一垒投球到直径 1.2 米营垒，四垒就位，二、三垒刷冰；一垒投壶完毕后，二垒投掷，然后三垒、四垒。持续做这项练习，直到球队四名队员的连续四次投壶都进入直径 1.2 米营垒。如果有一个人失误，则必须重新开始。此训练有两个目的：一是观察理解每次投壶，明确刷冰目的；二是单纯训练向直径 1.2 米营垒内投壶。此训练能够培养球员对投壶力量的感觉、懂得刷冰队员的作用、训练刷冰队员进行力量判断，从而做出正确的交流和呼叫。

实际训练其实比想象的要难。建立这样一个规则：在四次投壶都进入直径 1.2 米营垒之前，球队不可以进入下一项训练，这样，随着队员将冰壶球一个个地投入直径 1.2 米营垒，队员的压力也随之增大。

5. 模拟比赛

请一名教练，选择一支球队作为真正的比赛对手模拟整场比赛。教练要在赛前布置比赛战术，就像真正比赛一样。

找一个温暖的房间，放一块磁板，队员们坐在桌子旁边，一、二、三垒面朝四垒坐好，这让队员们感觉他们似乎处于赛场上的位置（四垒看冰壶球朝自己跑来，其他人看它离开自己、滑向四垒），而教练则扮演对手。此训练的目的在于不在于每个击球呼叫，而在于四垒如何思考和如何做决定。三垒应当为四垒的击球做出决策；如果四垒需要帮助，他应当能够提供。

此训练不需要投掷任何击球，最重要的训练内容是：

1. 四垒在前几局、中间几局以及最后几局中如何思考；
2. 每局中的四垒击球；
3. 第六局（休息之后）战略；
4. 结束局（第八局到第十局）战略；

此训练帮助您的队伍做好准备，以便学会在实际比赛中进行思考。 此训练帮助您的队伍做好准备，以便学会在实际比赛中进行思考。