

高校高水平排球运动员专项身体素质提升的实训策略分析

刘文霖¹ 刘汉卿²

(1. 山东财经大学, 山东 济南 250014;

2. 潍坊职业学院, 山东 潍坊 262737)

摘要:排球是一项对运动员的体能、速度、耐力和敏捷度等方面都有较高要求的体育项目。近年来,随着高校对体育教育的重视,教育目标已逐渐从传授学生排球运动技能转变为培养高水平排球运动员。基于此,本文将浅析高校高水平排球运动员培养现状,以及专项身体素质实训对排球运动员的提升作用,并探讨高校高水平排球运动员专项身体素质提升的实训策略。

关键词:排球运动员;身体素质;实训策略

身体素质是影响排球运动员进行排球运动和参加比赛运动的关键因素,对排球运动员的身体健康与技术水平起决定性作用。随着现代体育训练方法的不断发展,身体素质也逐渐成为高校高水平排球运动员实训中的重要训练内容。以往的常规训练主要侧重对运动员基本体能和技能的锻炼,而现代化训练则强调运用科学的策略与手段开展更有针对性地训练。对于排球运动员而言,需要保质保量完成教练安排的专项身体素质提升实训任务,以促进个人排球技能与竞技水平的不断提升。

一、高校高水平排球运动员培养现状

随着体育教育在高校教育中地位的日益提升,如何培养高水平排球运动员已成为许多高校体育教育改革的重要内容。高校纷纷开始构建科学、系统的高水平排球运动员培养体系,通过构建专业的训练场地、设备和教练团队,力求打造出一支具备良好排球技能与竞赛水平的排球运动员队伍。

当前,高校在排球运动员培养上,不仅注重技术动作训练内容上的精细打磨,还强调对运动员战术意识和团队协作能力的培养,使运动员在参加排球赛事时能够发挥出个人优势与团队力量,进而取得优异成绩。另外,为了培养出更多高水平的排球运动员,高校也整合资源,以期为高校排球运动员提供参赛机会,让他们通过参加校际比赛、省级比赛乃至全国性比赛,在实战中锻炼运动技能,积累比赛经验。使其排球运动能力与素质全面发展,成为一名高水平的排球运动员。与此同时,高校高水平排球运动员的培养也面临着一些挑战。比如随着竞技体育的日益激烈,对赔钱运动员的身体素质、技术水平和心理素质等方面提出了更高要求。对此,高校应加强对排球运动员的专项身体素质实训,以探索出更加科学、适应时代发展的训练方法。

二、专项身体素质实训对排球运动员的提升作用

(一)提升排球运动员的基础体能

科学、系统的专项身体素质训练,能够显著提升排球运动员的基础体能,为他们日后在比赛中取得优异成绩奠定坚实的基础。教练通过为排球运动员设计符合其运动需求的力量、速度、耐力、灵敏度等专项身体素质实训方案,能够促进排球运动员基础体能的全面提升。比如,力量训练能够让排球运动员的肌肉更加发达,从而更好地完成扣球、发球动作;速度训练可以提高排球运动员的移动速度和反应速度,使他们在赛场上能够灵活变换位置,抢占战略位置;耐力训练则能保障排球运动员能够长时间保持良好的体能状态,避免因疲惫出现的失分;灵敏度训练帮助排球运动员在赛场上的战略思维更加灵活,快速根据对手的战术、动作作出反应。

(二)增强排球运动员的竞技水平

科学、系统的专项身体素质实训能够增强排球运动员的爆发力、耐力和协调性。在排球比赛中,这些身体素质的提升能够让

排球运动员更迅速地做出反应,无论是需要扣杀对手,还是紧急救球,都能展现出更强的竞技状态。与此同时,良好的身体素质实训还可以增强排球运动员在赛场上的快速反应能力,使其更好地应对瞬息万变的比赛过程。由于赛场上排球运动员思考的时间非常有限,所以在他们思考出应对策略时身体需要同时完成技术动作。而通过实训中针对敏捷性和平衡感的专项练习,能够提高运动员完成上述战术动作的成功率。此外,这还有助于促进更好地激发排球运动员的个人潜能,使之成为更加优秀的高水平排球运动员。

(三)提高排球运动员的心理素质

排球运动不仅考验运动员运动技能,还需要运动员具备良好的心理素质,从而在赛场上发挥出应有的竞技水平。而专项身体素质实训,除了帮助运动员查漏补缺,提升个人运动能力,一些训练内容也有助于磨炼运动员的心理素质和意志力。比如,单调乏味的力量训练,能够有效磨炼运动员的耐力与坚韧,使他们在感到疲惫时,仍能打起精神去迎接挑战。另外,专项身体素质为运动员创造了一个高强度、高压力的训练环境。因此,教练应在训练过程中,引导运动员如何在紧张的氛围中保持冷静,在混乱的赛场上集中注意力,从而使运动员遇到赛点时能够从容不迫地发挥其应有的运动水平,甚至超常发挥。

三、高校高水平排球运动员专项身体素质提升的实训策略

(一)体能专项训练

首先,排球是一项对运动员的速度、力量、耐力、灵敏度等综合身体素质有较高要求的运动项目。因此,教练在设计运动员专项身体素质提升实训方案时,应加强对他们的基础体能训练,通过跑步、跳跃和器械力量训练等基础训练内容,逐步提升运动员的基础体能,为后续的技术训练和战术教学奠定坚实的基础。其次,跳跃、扣球、拦网等动作是排球运动中的主要动作技能,而运动员想要高质量地完成这些动作技能,良好的爆发力和协调性至关重要。对此,教练在专项身体素质提升实训中,应提高对基础体能专项训练的重视程度,通过排球深蹲、折返跑、侧身跑、倒退跑、脚踝捆绑2.5公斤沙袋网前负重冲跳等具体训练内容,根据运动员所处的主攻、副攻、二传等位置进行科学、系统的训练。需要注意的是,不同运动员的优势与不足各不相同,所以教练在制定体能专项训练方案时,应充分考虑运动员的个体差异,根据他们的个人特点和位置,为其制定个性化训练方案,并根据运动员的个人成长、训练反馈和比赛表现,定期对体能专项训练方案进行调整,以发挥出专项训练的最优效果。再者,在体能专项训练中,教练应加强对运动员爆发力的练习支持,在此过程中,适当的器械训练也十分重要。教练应使用杠铃和哑铃等器材配合开展深蹲、硬拉、卧推等基础动作练习,以增强运动员的下肢、核心和上肢力量。除了传统的自由重量训练,教练还可以利用能

够固定运动轨迹,降低受伤风险的史密斯机进行深蹲、肩推等动作的针对性练习,帮助运动员在保持正确姿势的同时,逐步增加训练强度。

(二) 速度专项训练

在排球竞技中,运动员需要快速判断排球的落点、对方运动员的动向和队友的战术意图,进行相应的反应动作。为此,教练应加强专项身体素质提升培训中的速度专项训练,锻炼运动员的临场反应能力。在训练内容的安排上,教练首先要明确速度训练的关键所在,即运动员的反应速度、移动速度和动作速度。针对反应速度的训练可以通过信号灯或声音刺激,让运动员在最短时间内做出准确的判断并移动到相应位置。这种训练不仅能够有效提高运动员的身体直觉,还能锻炼他们的决策能力。移动速度的训练则是排球运动员速度专项训练中的重点。教练可以利用跑道、梯形垫等设施器材,设计不同距离和方向的快速移动练习。例如,场内冲刺跑、变向跑、折返跑等,通过短距离的跑步训练,提升运动员在赛场上移动的灵活性。同时,教练还应模拟实际排球比赛场景,如接发球后的快速到位、防守时的侧滑步移动等,使速度训练更加贴合竞赛需求。动作训练,则是要求运动员通过训练,快速完成准确技能动作。磨刀不误砍柴工,教练应为运动员设置反复的扣球、发球、传球等基本排球技术动作练习任务,并对个数与时间提出要求。以促进运动员在保持技术动作规范性的同时,提高动作速度。此外,在训练方法上,教练应注重训练内容的多样化和趣味性,创新采用分组对抗、计时比赛等形式,进一步激发运动员的训练热情与竞争意识。在此过程中,还能充分锻炼运动员之间的协作配合能力,提升他们的默契,使其在真正赛场上时,能够通过眼神或细微动作变化,完成战术配合。

(三) 耐力专项训练

耐力是保证排球运动员在长时间比赛中保持高强度运动能力的关键所在,因此,在专项身体素质实训中,耐力专项训练的实效性十分重要。一方面,耐力专项训练应重视有氧运动训练部分。教练应为排球运动员设置适量的长时间且低强度的有氧运动方案,比如根据运动员的个人体能为其制定慢跑、游泳或骑行等训练计划,以促进运动员的心肺功能和血液循环的不断提升。同时,教练还应结合排球运动的特点,加强运动员能够完成多球连续防守和连续扣球的能力,这部分训练也应融入耐力专项训练中。另一方面,无氧运动训练的作用也不容忽视。无氧运动训练能够帮助运动员在比赛后期,缺氧的条件下,还能够坚持完成高强度的排球动作和延长运动时长。对此,教练可以设计冲刺跑、跳跃训练、快速变向移动等高强度的训练内容,以提高他们的无氧代谢能力。同时,内容的设置还应结合排球技能动作,从而进一步提升耐力训练的针对性。无论是什么训练内容都是服务于比赛,所以,教练应创设具体比赛情境,让运动员在模拟真实的比赛情境下进行耐力训练。比如,连续进攻、防守等反复高强度专项训练,来提高运动员完成技术的准确性,保持技术动作执行的连贯性。在实际训练中,初期可以以较低强度和较长时间的基础耐力训练为主,让运动员逐渐适应并提高耐力水平。随着训练的深入,教练应逐渐加大训练强度和训练量,让运动员不断挑战自己的耐力极限。

(四) 灵敏度专项训练

为了使排球运动员能够在赛场上迅速做出准确反应。灵敏度专项训练不仅能够提升运动员的身体协调性,还是影响他们战术发挥和比赛胜负的重要因素。在灵敏度训练的内容上,教练首先要注重对运动员视觉、听觉以及直觉的培养。视觉灵敏度训练可以通过设置快速移动的目标,让运动员在追踪过程中锻炼视线的灵活性和准确性;听觉灵敏度则可以通过指令训练,让运动员在听到教练或队友的信号后,迅速做出相应反应;直觉灵敏度则需

要通过平衡训练、位置感知训练等综合性训练内容,增强运动员对自己身体的掌控能力。在实际训练中,教练可以利用敏捷梯、跳绳、反应球等训练器材,为运动员设计一系列富有挑战性和趣味性的训练项目。例如,敏捷梯训练可以提高运动员的脚步灵活性和快速移动能力。此外,教练还应结合具体排球比赛情境,设置多方位的快速传球、接发球训练,让运动员在实战中提升对自己身体的快速调整能力和对球路的预判能力,以进一步提升他们的灵敏度和应变能力。在训练过程中,教练还要注重运动员的个体差异和训练效果的反馈。不同运动员的灵敏度基础和提升空间各不相同,教练需要根据运动员的实际情况,制定个性化的训练计划,并在训练过程中及时调整训练强度和训练内容。同时,还应通过定期的测试和评估,及时了解运动员的训练效果,为后续的训练计划的调整提供科学依据。

(五) 核心力量专项训练

核心力量是支持运动员高质量完成跳跃、发球、扣杀等排球技术动作的重要前提与保障。因此在专业身体素质实训中,教练要加强对核心力量专项训练的设计与实施。首先,教练应根据排球运动的特点,加强对运动员腹部、背部、腰部肌肉的力量和稳定性方面的训练内容。这些肌肉群在排球比赛中承担着维持身体平衡、传递力量、提高动作效率的重要任务。在具体训练中,教练可以采用仰卧起坐、俯卧撑、平板支撑等基础体能训练项目,来增强运动员的核心肌群力量。通过这些训练,运动员肌肉的耐力和爆发力将得到逐步提升。同时,教练还可以引入平衡球、悬吊训练等训练器材,增加核心力量专项训练的挑战性和趣味性,使运动员的训练过程更加多样。核心力量专项训练并不是能一蹴而就的,需要教练带领运动员持之以恒,循序渐进地完成训练任务。在训练过程中,教练要根据不同运动员的实际情况和训练效果,对训练内容进行及时调整。比如,在平板支撑的训练中,后期运动员都可以在标准动作下完成规定时长。对此,教练可以提高训练难度。要求运动员在平板支撑中抬起一只手臂或一条腿,单臂或单腿完成平板支撑,这样的训练内容对运动员身体的稳定性和肌肉群提出了更高的要求,从而帮助他们增强核心肌肉群的协调性,以减少在比赛中体能不稳定影响动作标准的不利影响。

四、结语

综上所述,在高校排球训练中,教练应对运动员的身体素质进行全方位的针对性训练,提升运动员的体能、速度、耐力、灵敏度、核心力量。通过为排球运动员提供科学、高效的训练体验,推动排球运动员身体素质和排球技能的全面发展。

参考文献:

- [1] 何桢. 青少年男子排球运动员基础体能训练方法研究[J]. 拳击与格斗,2024,(22):64-66.
- [2] 胡兰. 高校排球运动员体能训练特点与方法探究[J]. 拳击与格斗,2024,(19):55-57.
- [3] 林静,陈卢锴. 我国女排高水平后备人才专项身体素质的特征现状[J]. 当代体育科技,2023,13(33):137-140.
- [4] 周兰馨. 排球专项体能训练的优化方法分析[J]. 冰雪体育创新研究,2023,(10):181-184.
- [5] 曹保科. 优化青少年排球运动员体能训练方法的研究与实践[J]. 文体用品与科技,2023,(01):169-171.

作者简介:

刘文霖(2004年9月—),男,汉族,山东潍坊,学历:本科在读,现学习单位:山东财经大学,研究方向:体育经济管理、运动训练方向。

刘汉卿(1977年12月—),男,汉族,山东潍坊,学历:研究生,现工作单位:潍坊职业学院,研究方向:体育教学、运动训练方向。