

# 沙滩排球运动员体能训练方法分析

黄春妹

(海南体育职业技术学院, 海南 海口 570203)

**摘要:** 体育运动对于运动员自身的体能素质有着较高的要求,可以说体能素质不仅决定着运动员所参与体育项目的质量,同时也对运动员的场上发挥起到至关重要的作用。沙滩排球作为一项极具代表性的体育项目,同样对运动员的体能提出了很高的要求,因此加强对沙滩排球运动员的体能训练是非常有必要的。基于此,本文主要对沙滩排球运动员的体能训练方法进行了深入探究,以期能够全面提升沙滩排球运动员的体能素质,帮助其更好地参与沙滩排球这项体育运动。

**关键词:** 沙滩排球; 运动员; 体能训练; 方法探究

体育项目点类型是多种多样的,因此针对体育运动员体能方面的训练也是多种多样的。再加上运动项目本身在内容上存在一定的差异性,针对运动员自身体能标准的要求也会随之产生变化。为了有效提升沙滩排球运动的体能训练质量,首先需要从沙滩排球项目对运动员体能需求的视角出发,然后再与运动员自身的差异性相结合,开展包括速度、力量、耐力以及敏捷四方面的训练,以沙滩排球运动员体能素质得以增强奠定坚实的基础。

## 一、开展速度训练,提高运动员的横纵向位移速度

沙滩排球运动项目要求运动员要具备较高的移动速度,这里的速度不仅指的是物理层面的速度,例如运动员的自身的挥臂速度、移动速度等,由于沙滩排球本身是一项团体性的运动项目,因此运动员本身要在反应速度与判断速度上有所领先。

在实施体能训练时,沙滩排球运动员所进行的速度练习主要指的是物理层面的速度。在沙滩排球运动中,速度主要由纵向移动速度与横向移动速度所组成。其中,纵向移动速度对运动员在进攻与防守过程中前后位移有着重要的影响,其速度的快慢取决于人体的小腿后侧肌肉群以及股四头肌肉,这也就要求运动员在进行体能训练时,可以有意识的采用跳绳以及负重深蹲等方式;对于横向移动速度而言,对于运动员的拦网动作起到了重要影响,该速度的快慢主要取决于小腿的后侧肌肉群,因此运动员可以多参与登山、跑台阶等体能训练。

## 二、通过力量上的训练来强化运动员的体能

在沙滩排球运动中,运动员的力量是非常关键的,尤其是在开展进攻与防守时都需要运动员的力量作为支撑。运动员的核心力量主要包括:下肢力量、腰腹力量以及爆发力等。针对沙滩排球运动员的力量体能训练方式是非常多样化的,例如可以要求运动员平时多做一些仰卧起坐运动,以此来增强自身的腰腹力量。

对于沙滩排球运动员而言,他们经常会做的一项动作就是扣球,这本身也是中中出现频率高的典型技术动作。这项动作要求运动员必须具备较强的腹背部肌肉力量,因此教练员来加强对其力量方面的训练。可以让运动员多去联系背起动作。对于沙滩排球运动员下肢力量的训练,通过情况下是以负重深蹲为主,然而需要注意的是长时间的训练会导致运动员的膝关节以及腕关节产生一定的磨损,因此要保持适中的负重程度。相对于风险系数较大的负重深蹲,半蹲起跳训练对运动员下肢力量的提升是更加有效与安全的。在训练运动员的上下肢爆发力时,可以配合沙袋或者是弹力带来进行,借助它们自带的阻力来提升沙滩排球运动员的

上下肢爆发力。

## 三、加强耐力训练来提升运动员身体素质

近年来,由于沙滩排球运动发展步伐的不断加快,很多沙滩排球运动员都开展有意识地提升自身的体能素质。由于沙滩排球运动本身的回合时间较长,在长时间的激烈运动状态下,运动员势必会消耗大量的体力,因此运动员自身的耐力素质就显得尤为重要。一旦出现耐力不足的情况,那么运动员就会因为缺乏足够的体力而无法完成比赛。

运动员所开展的耐力层面的体能训练主要是由无氧训练与有氧训练两种方式所组成。其中无氧训练的内容主要是波比跑,训练要求:一组三十次,每次可做两组或者是三组,同时还可以要求运动员之间进行抛球、接球练习,这对于增强运动员的手感也是非常有帮助的;另外对于有氧训练而言,则可以采用十字摸线以及长跑的方式进行。

## 四、借助敏捷方面的训练来增强运动员的反应速度

沙滩排球运动本身节奏较快,同时又具备灵活多变的特点,这也就要求运动员在身体素质上要兼有敏捷与反应两种能力。通过通过敏捷上的训练能够最大限度提升运动员自身的体能,其具体的训练方式有:翻滚接球、鱼跃救球等。

另外,运动员在参加体能训练时,教练员也可以让运动员围成一个圆环,教练站在圆环中心随机进行抛球,让运动员去接球,以此来锻炼他们的敏捷能力与反应速度。

## 五、结语

总而言之,沙滩排球运动作为近年来兴起较快的运动项目,对于运动员自身的身体机能有着很高的要求。为了能够取得比赛的胜利,运动员自身必须加强参与体能训练,以便于能够在体能上获得优势。对于沙滩排球运动员而言在参与体能训练时,要有意识地从速度、力量、耐力以及敏捷这四方面出发,通过参与形式多样的体能训练项目,在增强自身的身体素质,进而为取得理想的竞赛成绩奠定坚实的基础。

## 参考文献:

- [1] 薛俊彬.福建省竞技沙滩排球运动的现状分析与对策研究[D].福州:福建师范大学,2018.
- [2] 郭燕红.浙江省男子沙滩排球运动员体能训练水平分析和评价[J].成都体育学院学报,2015,32(2):92-94.
- [3] 吐尔逊古丽·木沙.论如何提高沙滩排球项目体能训练及心理素质训练[J].体育时空,2017(15).