

沙滩排球运动员核心力量训练方法探究

马京荣

(海南体育职业技术学院, 海南 海口 570203)

摘要: 沙滩排球是我国重点体育项目之一, 其对运动员的综合能力要求比较高, 运动员只有掌握核心训练方法才能先发制人, 取得突出性成就。从该体育项目举行模式来看, 必须在40cm深且松软的细沙组成的水平沙滩上举行, 该运动区别于硬地排球, 特别是起跳环节, 由于地面较软, 运动员起跳后反作用力相应减小, 从一定程度上影响了其正常发挥。本文就沙滩排球运动员核心力量训练方法展开论述, 希望能为更多研究者提供有价值的借鉴。

关键词: 沙滩排球; 核心力量; 训练方法

一、沙滩排球运动员核心力量概述

(一) 加强身体控制, 找到发力点

沙滩排球由于地面较软, 运动员在起跳过程中容易受到不平衡的反向作用力, 不管是对其起跳高度还是接球均有重要影响。从物理学的角度来看, 运动员起跳后受力几乎只有垂直向下的重力, 其落地后部分重力转化为垂直向上的反弹力, 使运动员有一定的起跳高度, 还有一部分力量用于沙子变形, 即沙子向四周移动, 该条件下会影响运动员正常发挥。这种情况下就需要运动员加强身体控制, 找到合适的发力点。

(二) 协调肢体动作, 促进力量传递

考虑到风对排球运动方向的阻碍作用, 就需要运动员协调肢体动作。首先, 运动员要准确判断风向, 结合自身的发球特点控制自身的肢体动作, 由神经发出指令, 使躯干起到枢纽作用, 促进力量在躯干、下肢和上肢之间传递, 从而取得佳绩。

(三) 变动控制区域, 控制身体稳定

沙滩排球场上人数会有变化, 一般情况下减少2人后会对整个排球运动有一定影响, 增大了单人的控制区域面积, 这种情况下运动员接球与发球的难度也相应增大, 在救球时, 往往采用鱼跃、翻滚等动作, 这种情况下对运动员自身的协调能力提出了更高的要求, 如何位置身体的稳定也成为其亟待解决的问题。

二、沙滩排球运动员核心力量训练动作

(一) 平衡状态下徒手练习

运动员在平衡状态下的训练尤为必要, 该训练的目的主要是克服运动员自身重力对训练成果的影响, 从根本上激活其肌肉群, 特别是位于脊柱的稳定肌与运动肌, 他们在特定的刺激下会产生反应, 进而实现整个身体的控制。在相关训练中, 运动员要保持平和的心态, 正常呼吸, 同时还要高度集中注意力, 规范自身的发球动作。

(二) 不稳定状态下徒手练习

运动员在不稳定状态下的训练可借助一系列有利的器材进行, 如气垫、弹力棒、小蹦床等。在这些器具的作用下运动员的身体处于不稳定状态, 这种情况下有利于其激发身体肌肉的活性, 促使部分肌肉群收缩, 进而使整个身体处于相对稳定的状态。常训练的项目有多种, 如桥式, 从负荷量与强度来看, 要求运动员每组动作持续时间在20到30秒, 做3到5组, 间歇时间控制在2到3分钟。要求运动员臀部用力, 将骨盆抬起, 使大腿、骨盆、躯干在一个平面上。此外, 还要求运动员进行腹肌练习, 要求运动员做3到5组, 每组时间控制在30到40秒, 将间歇时间控制在3到5分钟, 主要让运动员腹部发力, 这种情况下支撑整个身体, 使其上身腹部的作用力下被抬起, 肩部也逐渐离开垫子, 同时还要求运动员两臂置

于两个耳朵侧方, 视线向上。该过程中的训练方法还有蝎子摆尾、侧肘撑等, 要根据实际情况选择合适的训练方法。

三、沙滩排球运动员核心力量训练建议

(一) 科学选择核心力量动作

每个运动员的发球方式不同, 身体控制能力也有所差异, 在实际训练过程中, 要做到有的放矢, 根据运动员训练需求选择合适的核心力量训练动作。在实际训练过程中, 鞭打是常见动作, 这种动作需要核心力量参与, 运动员在起跳不充分的情况下协调上下肢动作, 借助下肢和躯干力量传递给上肢, 进而提高其起跳高度。这种情况下核心力量选择有一定要求, 一般以腰部以下静力性练习为主, 腰部上方运动方式相反, 采用动力性练习方式, 实现全身力量的转移, 均转移到运动员的上肢中。

(二) 遵循有的放矢的训练原则

针对沙滩排球运动员核心力量的训练, 要遵循因材施教的原则, 做到有的放矢。在实际训练过程中, 要根据其个人能力选择合适的训练方法, 使运动员掌握更多的训练技巧。客观来讲, 如教练员采用同样的训练方式, 一些核心力量好的运动员能够快速完成任务, 对于一些能力差的学生不仅完成任务的时间长, 而且还容易造成肌肉损伤。对此, 核心力量训练要遵循由简到难的原则, 由平衡到非平衡训练, 再由静态到动态, 由徒手到负重增加, 逐步提高其核心力量。

(三) 严格把控训练时间

对于沙滩排球运动员来说, 训练时间的把控也是重点工作。严格意义上来说, 不同运动能力运动员的训练时间也应有一定差距。对于一些有较强身体控制能力的运动员, 在训练过程中可让其进行专项训练, 如核心稳定性练习, 时间控制在15到20分钟左右。对于部分身体稳定性较差的运动员, 要注重表层肌群训练, 要求运动员每周至少训练两次, 从根本上提高运动员的核心力量, 使其在比赛中游刃有余地发挥自身的能力。

四、结语

沙滩排球运动员核心力量的训练要根据运动员自身身体素质与运动技巧选择合适的方法, 全面提高其核心力量, 使其掌握更多的身体平衡控制技巧, 进而提高自身的运动能力, 在“战场”上所向披靡。

参考文献:

- [1] 艾山江·吾守尔. 核心力量训练在排球扣球训练中的应用探讨[J]. 体育风尚, 2020(004): 61.
- [2] 洪丽娜. 沙滩排球运动员核心力量训练[J]. 湖北体育科技, 2012, 31(3): 304-305.