

# 排球训练教学中的体能训练要点

王申申

长春师范大学体育学院, 吉林 长春 130000

**摘要:** 在排球训练教学中体能训练是提升运动员竞技水平和比赛表现的重要环节, 体能训练的要点包括发展力量、速度、耐力、灵活性和协调性等多方面能力, 具体内容涵盖了专项力量训练、速度和爆发力训练、有氧和无氧耐力训练、灵活性训练以及神经肌肉协调训练, 通过有针对性的体能训练, 可以有效增强运动员的身体素质, 提高其在比赛中的表现和抗疲劳能力, 同时减少运动损伤的风险。

**关键词:** 排球训练; 教学; 体能训练

## Physical training points in volleyball training instruction

Wang, Shenshen

Changchun Normal University School of Physical Education, Changchun, Jilin, 130032, China

**Abstract:** Physical training in volleyball training and teaching is an important part of improving athletes' competitive level and game performance, the main points of physical training include the development of strength, speed, endurance, flexibility and coordination and other aspects of the ability, the specific content covers the special strength training, speed and explosive force training, aerobic and anaerobic endurance training, flexibility training and neuromuscular coordination training, through targeted physical training. Through targeted physical training, the physical fitness of athletes can be effectively enhanced to improve their performance and fatigue resistance in competitions, and at the same time reduce the risk of sports injuries.

**Keywords:** Volleyball training; Teaching; Physical training

DOI: 10.62639/sspips49.20240106

## 引言

排球训练中的体能训练是提升运动员整体表现的关键, 涵盖了力量、速度、耐力、灵敏度、协调性和柔韧性等方面, 力量训练侧重下肢和核心力量, 通过深蹲、弓步、仰卧起坐等动作增强爆发力和稳定性。速度和爆发力训练包括短距离冲刺、变向跑和跳箱练习, 提升移动和起跳能力。耐力训练通过有氧和无氧训练如长跑和高强度间歇训练增强心肺功能和持续高强度表现。灵敏度和协调性训练通过敏捷梯练习、快速换位和动态平衡练习提高运动员的快速反应和动作协调。柔韧性训练则通过静态拉伸和动态拉伸提升身体的灵活性, 减少受伤风险。综合实施体能训练, 有助于全面提升运动员的竞技水平和防止运动损伤。

## 一、排球训练教学开展体能训练的价值

### (一) 提高运动员能力和排球技能

排球体能训练的核心目标之一是提升球员的整体运动表现和专门技能, 排球要求球员具备高度的爆发力、敏捷性、速度和耐力, 需要通过系统的体能训练来实现, 其中力量训练是关键, 尤其是下肢和核心力量的提升, 可以显著增强球员的跳跃能力和扣球力度, 训练过程中教练员可设置深蹲和硬拉等训练动作强化运动员腿部肌肉,

提高垂直跳跃的高度, 使球员在扣球和拦网时更具威胁, 此力量训练还包括上肢力量的训练, 如肩部推举和引体向上, 增强扣球的力量和发球的速度。速度和敏捷性的训练通过短跑、冲刺和变向跑等训练, 球员能够提升在场上的移动速度和反应时间, 这对于防守和快速转入进攻尤为关键, 敏捷训练如梯子训练和锥形跑, 能够提高脚步的灵活性和协调性, 使球员在比赛中快速变向、急停和启动保持高效的场上移动。

### (二) 预防伤病和促进康复

排球运动对膝盖、肩膀和踝关节等部位的压力较大, 容易导致伤病, 体能训练在预防这些伤病和促进康复方面发挥着至关重要的作用, 通过稳定性训练, 如平衡板练习和核心力量训练可以增强关节的稳定性, 特别是膝盖和踝关节从而降低扭伤和拉伤的风险, 核心力量训练还能够减轻背部和腰部的负担, 预防腰肌劳损, 柔韧性训练则通过动态和静态拉伸, 增加肌肉和关节的活动范围, 减少肌肉紧张和劳损的发生, 例如, 肩部的柔韧性训练可以预防肩袖损伤而腿部的拉伸则有助于防止腿筋和四头肌的拉伤, 通过科学合理的体能训练不仅起到预防运动员伤病的作用, 也为其受伤后的康复提供支持。

### (三) 促进团队协作和心理素质

排球是一项高度依赖团队协作的运动, 体能训练不仅提升个人能力还能促进团队的协作和心

(稿件编号: IPS-24-6-D007)

作者简介: 王申申 (1990-03), 汉族, 女, 籍贯: 辽宁盖州, 职称: 讲师, 硕士学历, 研究方向: 课程与教学论。

理素质的培养,通过团队体能训练,如集体跑步、团队锻炼和协作游戏,球员之间的默契和信任感得以增强,在训练中球员需要相互支持和共同努力有助于培养团队精神和协同作战的能力,高强度的体能训练还可以锻炼球员的心理韧性和抗压能力,在体能训练中球员需要不断挑战自我,克服疲劳和困难,在此期间提升其在比赛中的心理素质使其在面对压力和突发情况时更加冷静和专注,通过竞争性体能训练如跑步比赛和力量对抗,球员的竞争意识和自我超越的动力也会得到激发,这种精神在比赛中表现为更强的斗志和求胜欲望最终提升整个团队的表现。

## 二、排球训练教学中体能训练现状分析

### (一) 训练方法缺乏科学性

目前部分教练在指定训练计划时往往缺乏系统,许多教练在安排体能训练时依赖于经验和传统方法,而非基于科学的评估和数据分析,这导致训练内容和强度无法充分适应每个球员的具体需求和身体状况,容易出现过度训练或训练不足的情况。部分体能训练仍然停留在简单的跑步、俯卧撑、仰卧起坐等基础体能活动上,忽视了现代训练理论和技术的发展。例如,对于力量训练通常缺乏系统的力量周期化训练安排,忽视了运动员不同阶段肌肉适应和发展的规律,训练的手段也较为单一缺少创新和多样化,难以全面提升球员的运动表现,缺乏科学监控和评估机制也是一个重要问题,部分教练员在训练过程中没有使用科学的监测工具和方法来实时跟踪球员的身体状态和训练效果,如心率监测、乳酸水平检测等,难以及时调整训练计划避免训练过度或不足的情况发生,训练效果的评估也多依赖主观判断,缺少客观的数据支持,无法准确了解训练的实际成效和球员的体能变化,部分教练忽视恢复和营养方面的科学指导,高强度的体能训练需要科学的恢复手段和合理的营养补给来支持,但在实际操作中许多教练和球员对这方面的重视程度不够,缺乏专门的恢复训练和营养计划,这仅影响了训练效果的最大化发挥还增加了球员受伤的风险。

### (二) 体能训练结构不合理

体能训练计划常常缺乏科学性导致训练内容的安排和时间分配存在严重问题,部分训练计划在设计时未能充分考虑体能训练的周期性和阶段性特点,忽视了不同训练阶段对体能要求的差异。比如,部分教练员制定的训练计划在准备期和竞赛期之间没有明显的过渡,导致运动员在比赛前体能储备不足或在比赛期间体能消耗过大。

体能训练内容单一且缺乏多样性无法满足运动员全面发展的需求,现有的体能训练计划往往忽略了排球运动对灵敏性、爆发力和协调性的特殊要求,训练内容的单一不仅使运动员在训练过程中感到枯燥乏味,也难以全面提高其竞技水平和应对比赛中的复杂情况。例如,排球比赛中需要快速反应和短时间内的低强度爆发力,但很多体能训练计划中对这些能力的训练安排却严重不足,体能训练计划在强度和负荷安排上缺乏合理

性,部分训练计划未能按照运动训练的基本原则进行科学的强度分配和负荷控制,训练强度过高会导致运动员难以承受,容易出现疲劳积累甚至伤病风险;而部分计划训练强度过低又无法有效提升运动员的体能水平,导致体能训练效果大打折扣无法达到预期的训练目标。

### (三) 体能训练个性化不足

在排球运动员的体能训练中个性化设计的重要性不言而喻,目前许多训练计划在这一方面存在明显的不足,未能充分考虑到不同运动员的个体差异,不同运动员在体能基础、技术水平和身体素质方面有所差异,部分运动员具备较强的有氧耐力但在爆发力和速度上相对欠缺;还有的运动员则在力量和爆发力方面表现突出但耐力和柔韧性较弱,部分教练员在制定体能训练计划时却采用“一刀切”的方法,不加区分的为所有运动员安排相同的训练内容和强度,这种做法不仅忽视了个体需求的差异性也无法针对性地提升运动员的专项能力,教练员在制定训练计划时缺乏对运动员个人弱点的针对性改进,由于训练内容过于统一,部分运动员的薄弱环节未能得到有效改善,导致其体能提升效果不明显,这不仅影响了球队整体竞技水平的提高,也增加了在比赛中出现失误的风险。

训练计划未能充分发挥运动员的个体优势,每位运动员都有其独特的身体素质和技术特点,科学的训练计划应当在提升其综合能力的同时充分利用其特长,但统一的训练内容往往未能充分发挥运动员的个体优势。在长时间进行单一、重复的训练内容后,运动员容易感到枯燥乏味,训练的积极性和动力也会随之下降,尤其是当运动员无法看到自身能力的显著提升时这种情况更为明显,个性化不足的训练计划难以激发运动员的训练热情影响其整体训练效果。

## 三、排球训练教学中体能训练策略要点

### (一) 制定科学体能训练计划

教练员需要在体能训练计划的制定中引入系统性原则,通过科学的评估和数据分析,全面了解每个球员的体能状态和具体需求,从而制定出针对性的训练计划。例如,教练可以利用体能测试和运动表现评估工具,准确测量球员的力量、速度、耐力和灵敏性等指标,并根据每个球员的测试结果,量身定制训练内容和强度,避免过度训练或训练不足情况,保障球员都能在适当的负荷下进行训练,最大限度地提升其体能水平。训练方法也应与时俱进,采用现代训练理论和技术,教练应积极学习和应用最新的训练理念,如力量周期化训练,通过不同阶段的力量训练安排,促进肌肉的适应和发展,引入多样化和创新性的敏捷性和速度训练方法,如高强度间歇训、功能性训练和反应训练等全面提升球员的运动表现,通过多样化的训练手段,激发球员的训练热情,避免训练的单调和枯燥同时提高训练效果。

为了实现科学的训练监控和评估,应当使用现代科技手段实时跟踪球员的身体状态和训练效

果,引入心率监测、乳酸水平检测等科学监测工具,帮助教练及时了解球员的生理反应,做出相应的调整避免过度训练或训练不足,建立客观的数据评估系统,通过定期的数据分析,科学评估训练效果和球员的体能变化,确保训练计划的有效性和针对性。教练需要重视恢复和营养的科学指导,高强度的体能训练应配合科学的恢复手段和合理的营养补给,教练应制定专门的恢复训练计划,包括拉伸、按摩、冰敷等恢复手段,帮助球员加速恢复,减少受伤风险,根据球员的训练负荷和体能需求,制定详细的营养补给方案,确保球员在训练后能够及时补充所需的能量和营养物质促进体能的快速恢复和提升。

### (二) 设置合理的体能训练结构

为了制定合理的体能训练结构教练应当确立科学系统的训练计划,充分考虑体能训练的周期性和阶段性特点,在准备期应着重基础体能的全面提升,包括有氧耐力、力量、柔韧性等,以打下坚实的体能基础,在此基础上逐步增加专项的体能训练,通过模拟比赛强度和场景提高运动员的专项能力,在进入竞赛期前应设计过渡性训练阶段,逐步调整训练内容和强度,使运动员在比赛前达到最佳体能状态并具备良好的恢复能力。教练制定的训练计划应当更加多元化,结合跑步、力量训练等基础项目之外,还需增加符合排球运动特点的灵敏性、爆发力和协调性训练。例如,通过快速变向跑、跳跃训练和反应训练,提升运动员的灵敏性和爆发力;通过平衡训练和协调性训练,增强运动员的综合身体控制能力。这样不仅可以防止训练的枯燥乏味,还能全面提升运动员的竞技水平,帮助他们在比赛中应对各种复杂的情况。

在体能训练的强度和负荷安排上应遵循运动训练的基本原则,进行科学合理的强度分配和负荷控制,在设计训练计划时应综合考虑运动员的当前体能状况、训练阶段和个体差异,制定渐进性的训练强度安排,避免过度疲劳和伤病风险,通过合理的训练负荷管理,使运动员在训练中获得充分的体能提升,避免因训练强度高导致的负面效果。

### (三) 注重运动员个性化训练需求

在排球运动员的训练过程中每位运动员在体能、技术水平和身体素质上都存在着显著的个体差异,这些差异决定其在场上的表现和整体竞技水平,个性化训练不仅有助于充分发挥每位运动员的优势,还能有效弥补其弱点提高其综合实力,制定科学合理的个性化训练计划对于提升运动员的整体表现和团队竞争力至关重要,体能训练计划需要注重个性化设计,充分考虑不同运动员的个体差异,在制定训练计划时应根据每位运动员的体能、技术水平和身体素质,量身定制个性化的训练内容和强度,例如,对于体能较弱的运动员,可适当增加基础体能训练的比重,而技术水平较高但体能相对不足的运动员则应重点加强专项体能训练,通过个性化的训练安排充分发挥每位运动员的优势,针对性地改善其弱点确保整体

训练效果的最大化。

教练员在制定训练计划前需要进行详细的运动员个人评估,通过体能测试、技术测评和身体素质评估,全面了解每位运动员的具体情况,包括力量、速度、耐力、灵活性、协调性等方面的表现,根据评估结果制定个性化的训练目标和计划,确保训练内容能够针对性地提升运动员的薄弱环节同时强化其优势项目。教练员需要制定备用训练计划,以灵活调整训练内容和强度,计划中要根据运动员的实际情况,设计多样化的训练科目和不同强度的训练计划,例如,对于力量较弱的运动员增加力量训练的比重;对于耐力不足的运动员则应加强有氧训练和耐力训练,结合运动员的恢复情况和疲劳度,适时调整训练强度和训练量避免因过度训练导致的伤病风险。

个性化训练还需要结合运动员的技术特点和场上位置,不同位置的运动员在比赛中的职责和任务不同,其所需的技术能力和体能要求也各具特色,针对不同位置的需求设计专门的训练内容。例如,主攻手需要更强的扣球和拦网能力,可以重点进行爆发力和跳跃训练,二传手则需要更好的灵活性和协调性应加强灵活性训练和快速反应训练,通过有针对性的训练提升运动员在其位置上的核心能力训练计划中心理训练也是重要组成部分,每位运动员在心理素质和应对压力方面也存在差异,制定个性化的心理训练计划,帮助运动员提高心理韧性和比赛中的应变能力。例如,通过心理辅导、压力管理技巧和比赛模拟训练,增强运动员的心理承受能力,提升其在关键比赛中的表现,为了确保个性化训练的有效实施,教练团队需要不断学习和更新训练知识,掌握最新的训练理论和方法,保持与运动员的密切沟通了解其训练中的感受和反馈及时调整训练计划,确保训练效果的最大化。

## 四、结束语

综上所述,体能训练在排球训练教学中具有不可替代的作用,是提升运动员综合素质的基础,通过科学系统的体能训练,运动员不仅能够体能在方面得到全面提升,还能为技术动作的高效完成打下坚实基础,教练员应根据运动员的个人特点和场上位置,制定个性化的体能训练计划并结合实际训练效果进行动态调整以确保训练的有效性和科学性。

### 参考文献:

- [1] 黄宇维. 排球运动中体能训练与技术训练的平衡问题研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(07): 23-25.
- [2] 吕景宏. 长跑体能训练助力排球运动员速度力量提升——评《核心力量与体能训练》[J]. 科技管理研究, 2023, 43(18): 260.
- [3] 刘飞. 体能训练在高中排球训练中的应用研究分析[J]. 田径, 2023, (06): 35-37.
- [4] 邱汉祥. Crossfit训练体系在排球体能训练中的实践探究[J]. 文体用品与科技, 2022, (09): 31-33.
- [5] 钟翔, 李李. 高校排球运动员体能训练的困境及发展路径研究[J]. 普洱学院学报, 2020, 36(06): 65-67.