

核心力量训练在高职排球训练中的重要性及应用

周莹, 梁佳俊, 黄美凤

广西生态工程职业技术学院, 广西 柳州 545004

摘要: 本文对排球训练中核心力量训练展开探究, 首先分析了核心力量的概念定义, 之后具体讨论了核心力量训练对排球训练的重要意义, 分析了核心力量对于增强排球训练中动作稳定性、增加体能储备等方面的具体作用, 最后探讨了排球训练中核心力量训练的具体方法。本文通过这些研究, 为排球训练中的核心力量训练提供支持和方向, 助力学生全面发展。

关键词: 排球训练; 核心力量训练; 运动损伤; 优化路径

The Importance and Application of Core Strength Training in Vocational Volleyball Training

Zhou Ying, Liang Jiajun, Huang Meifeng

Guangxi Ecological Engineering Vocational and Technical College, Liuzhou, Guangxi 545004

Abstract: This article explores the training of core strength in volleyball training. Firstly, the concept definition of core strength is analyzed. Then, the importance of core strength training in volleyball training is discussed in detail. The specific role of core strength in enhancing the stability of movements and increasing physical reserves in volleyball training is analyzed. Finally, the specific methods of core strength training in volleyball training are discussed. This article provides support and direction for core strength training in volleyball training through these studies, helping volleyball players develop comprehensively.

Keywords: volleyball training; core strength training; sports injuries; optimized path

排球运动是一项力量、速度、灵敏性等身体素质的综合较量, 学生在赛场上扣球、拦网依赖于强大的核心力量, 核心力量保证了学生动作的稳定性、平衡性。因此, 对于排球训练而言, 核心力量训练至关重要。开展专项性核心力量训练是每一个排球教师的重要工作内容。本文对排球运动中的核心力量训练展开探究, 分析了开展排球训练的具体路径, 为提升排球运动质量提供支持。

一、核心力量的定义

核心力量指人体躯干区域的肌肉力量, 集中在腹部位置, 包括腹部力量、背部力量以及骨盆、髋部力量, 是上肢力量和下肢力量传递的重要枢纽, 其主要作用在于保证身体重心不偏离, 进而确保运动的稳定性^[1]。在排球运动中, 核心力量助力学生高效完成跳跃、旋转、快速移动等动作, 提高动作质量, 减少运动损伤, 是增强排球运动技能的关键之一。

二、核心力量训练的重要性

(一) 提高学生身体的稳定性

排球运动是一项包括快速移动、起跳、瞬间变向等难度动作的运动, 保证动作的稳定性非常关键。而核心力量在身体平衡性与稳定性上发挥着重要作用。核心力量训练通过加固学生躯干区

域的稳定性, 使得学生上下肢的动作连贯起来, 实现理想的重心分配, 做出协调的动作^[2]。核心肌肉群如同“锚”一样, 让学生能够从容应对外力冲击, 避免失去平衡而造成动作失误。例如, 在排球起跳动作中, 由于身体发生位移, 如何保证重心平稳就非常重要, 此时核心力量也成为学生确保身体稳定性的关键, 帮助学生做出准确的起跳, 助力拦网、扣球。同时核心肌肉群也保证了学生在做出防守、拦网等动作时, 通过调整身体重心而做出漂亮的身体姿态, 进而保证防守的速度和效率^[3]。此外, 学生身体的稳定性还为学生缓解腰部、膝盖等关节的压力, 进而降低学生在排球运动中受伤的可能性。

(二) 增加学生的体能储备

排球运动是一项高强度运动, 对于学生体能的消耗比较大。而核心力量训练可以增强核心肌群的耐力, 确保学生在整个排球训练中保持良好的运动状态, 也保证了学生在排球场的尾声阶段仍然保持较高的战斗力。核心肌肉群的力量可以分担运动负荷,

课题项目: 传统排球和气排球项目对大学生锻炼态度影响之对比研究 (编号: 2019JG08)。

缓解了学生下肢与上肢等身体部位的疲劳,进而提高学生的整体体能储备。另外,核心力量训练还能够优化学生身体的恢复机制^[4]。核心肌肉群抑制乳酸堆积,提高了学生身体能量恢复的速度,让学生在排球训练中保持更持久的体能巅峰,进而提高排球训练的质量。

(三) 提升学生的扣球能力

扣球是排球训练的重中之重,是排球运动中制胜的关键武器。扣球运动对学生身体肌肉力量、动作控制能力具有较高要求,而核心肌肉群作为身体力量的关键枢纽,可以保证扣球动作的爆发力和精准性,让学生在剧烈的扣球动作中仍然稳如磐石^[5]。同时,核心力量也带动学生身体保持良好的跳跃状态,为扣球动作打下好的基础,让力量更有效地释放出来。

另外,强化核心训练也可优化学生身体力量的传导路径。在扣球时,必须将下肢强大的力量通过核心肌肉群准确地传导到上肢^[6]。通过对核心力量训练,使学生在扣球时更加顺畅和有效,从而使其爆发力和速度都有很大的提高。

(四) 减少学生的运动损伤

排球运动有很多剧烈动作、复杂性动作,这对学生腰部肌肉和脊柱的稳定性带来较高的挑战。核心力量训练强化了学生腹部、背部及骨盆区域的肌肉群,在此基础上,加固动作,减少运动损伤的发生^[7]。同时,核心力量训练也优化了学生的运动姿态,增强运动控制力,从而降低运动负荷,减少运动损伤发生。稳定的核心肌肉群让学生在面对对手时快速调整身体状态,进而减少运动损伤^[8]。比如,在跳起和着地时,核心力量保证学生保持稳定的重心,使他们的盆骨和膝关节保持正常的运动姿态,进而降低膝关节和脚踝的损伤发生率^[9]。同时,核心力量训练也有利于增强学生的平衡力和身体协调性,这对防止运动损伤具有重要意义。总之,排球是一项对身体素质要求很高的运动项目,核心力量可以帮助学生迅速调整运动状态,保持身体的平衡性,减少运动损伤的发生概率。

三、排球训练中核心力量训练的优化路径

(一) 按不同的阶段分段培训

排球技术训练是分阶段的,从训练初期到训练高水平阶段,每个阶段都对应着各自的技术训练目标。可以说排球技术训练是一个完整的训练体系。排球技术水平的发展会经历一个过渡期。扎实的体能功底,再结合系统完整的技术动作训练,融入高强度的训练,最终保证学生的排球技术水平。在初级阶段主要是理论基础训练并对学生的核心力量进行简单训练,重点在于使学生理解核心力量对于排球技战术的重要意义,学会正确运动核心力量。

中级阶段是核心力量训练的重要阶段,可以分为专项训练和竞技实践两部分。专项训练是以核心力量训练强化学生的耐力和速度,并以增强力量来提高学生的速度,为以后的技术技巧学习打下坚实的基础。排球运动对学生的肌肉力量要求比较高,教师可利用核心部位的肌肉收缩来增强肌肉的爆发力和耐力,训练顺

序是先进行运动,然后进行核心力量的锻炼,逐步增加负荷,直到达到身体的极限,才能充分发挥学生的体能;而最佳竞技就是通过核心力量训练提高其平衡性、协调性和控制力^[10]。核心力量为学生的排球技战术服务,要想用好核心力量,学生需要将其与排球动作相结合。

为此,教师可以结合排球的旋转、起跳、扣球等动作设计核心训练方法,组织诸如动态平板支撑或旋转稳定性练习等。经过反复的训练,学生可以更好地应用核心部位的力量。基于排球起跳动作、扣球技术可以发现学生依靠腰部力量带动手臂发力,腰部发力受到影响,就会影响学生上肢的手臂力量^[11]。腰部力量通过肩膀和上肢传递到掌心,掌心的力量最大,可以将球弹出去。排球运动的快慢,与其手臂肌肉的协调状态有着密切的联系,也就是甩臂的快慢,直接影响到了排球运动的快慢。排球运动中,学生上臂肌肉的协调性,与他们的身体协调性、上臂动作等也有很大的关系。因此,在排球训练的过程中,必须要通过一套行之有效的办法来加强他们的动作标准性,从根源上提升他们的臂力,这样才能保证他们的运动速度和爆发力能够得到迅速的提升,从而让他们的挥臂动作变得更规范,能够更好地对付“来往球”,从而能够真正地适应各种排球比赛的需要^[12]。

高级训练阶段主要是针对学生的身体素质展开更深层次的训练,让学生们熟练地掌握各种排球技术,以应对各类型的比赛,确保训练负荷与竞赛的一致性,以增强学员的耐力。

(二) 强化专项训练

为了增强排球技战术,教师要提高对学生的排球技术要求。在平时的训练过程中,学生要做到转身和对抗、快速位移等动作,并借助核心力量训练方法,针对在排球运动中容易受伤的地方进行强化练习。

1. 体能锻炼

该方法在增加运动强度的同时,通过少量的锻炼来严格地控制肌肉的生长。通过比较力量练习可以使学生的肌肉力量得到增强,增多肌肉纤维,从而增强对肌肉的控制力,改善学生动作的稳定性和平衡性。此训练是以80%的身体强度为基础,每一组一至四个动作,其负载不得少于60%。随着训练强度的逐步提高,各组的训练组数可以适当缩短,组间间隔缩短到3分钟左右,提高训练的频率。例如,在进行了相对强度的练习之后,学生更容易在转向和移动的过程中获得平衡。

2. 静力力量锻炼

静力力量的训练是排球训练中的一个关键环节,它可以有效提高学生的技术水平。学生在做排球动作的时候,主要是通过肌肉的收缩来获得力量,保持力量才能保证身体的稳定和平衡性,这就是所谓的“控制力”^[13]。学生以控制力来增强排球动作的稳定性,以静力练习法来增强控制力,重点在于控制动作姿态。比如,在排球移动步法训练时,可把一些基础的步法和动作结合起来。用动静结合的方式进行轮换训练,可以有效地提高运动的稳定性,其中,静力力量的训练只需要10分钟。

3. 耐力训练

排球训练中教师要加强对学生的耐力培养,就是让学生的肌

肉在长时间的工作中始终处于一种紧张状态，且不降低肌肉的工作效率。在排球训练中，学生要保持较高的体能和耐力。因此，在日常教学中，学生要自觉锻炼自己的耐力，逐步提高训练强度。增加负荷和减少休息时间都有助于强化学生的耐力，使得学生在身体没有完全康复的状态下进行下一轮的耐力训练，以提高其耐力训练的有效性^[14]。

（三）体育损伤的预防

在排球运动中，力量核心部位主要在人体肩关节肋骨以下髋关节以上（包括盆骨尾椎以内）的区域，在核心区域中主要是腰、盆骨、髋关节形成一个稳定支撑，其他构成还有腰、背和骨盆部位的附属肌群。在核心力量训练中，如果发力不正确很容易导致运动损伤，比如腰部扭伤、背痛等，这会直接影响学生的训练效果和进度。因此，体育老师应该加强对学生的康复训练，可以通过核心训练来指导学生正确的动作，如果学生身体某个部位

的肌肉比较薄弱，那么其他的肌肉就会得到相应的补偿，这样增加运动受伤的危险^[15]。而加强核心训练，可以增强学生的肌肉小肌群力量，特别是脊椎，这样可以保证学生在运动的时候，保持核心肌肉群的力量，从而保护学生的身体，减少运动损伤。

四、结语

核心力量训练在排球训练中具有重要地位，它对提升学生的排球竞技表现、保持身体的稳定及预防运动损伤起着关键作用。因此，教师和学生应高度重视核心力量训练的科学性和系统性，持续探索新的训练方法，以便为学生建立坚实的体能基础，助力其在高水平竞技中取得优异成绩。未来的研究应进一步深化核心力量训练在体育训练中的应用，推动运动训练理论与实践的发展，从而为学生的全面发展做出贡献。

参考文献

- [1]王月成. 核心力量训练在排球扣球训练中的应用[J]. 拳击与格斗, 2025, (01): 67-69.
- [2]唐纳. 排球训练中核心力量训练的重要性及优化路径探讨[J]. 拳击与格斗, 2024, (22): 40-42.
- [3]金志鹏. 躯干支柱力量训练对高职排球专选生扣球技术的影响研究[D]. 山东: 山东师范大学, 2024.
- [4]孙芳芳. “智慧体育”视角下高中排球运动员核心力量训练研究[J]. 拳击与格斗, 2024, (20): 103-105.
- [5]于浩然. 核心力量训练在排球训练中的应用[J]. 拳击与格斗, 2024, (17): 46-48.
- [6]王森. 排球训练中核心力量训练的重要性研究[C]// 中关村车联网产业技术创新战略联盟. 2024年首届车联网行业数字化教育质量评价与提升研讨会论文集. 大连外国语学院体育教研部, 2024: 3.
- [7]董芳琳. 排球运动员核心力量训练研究[J]. 拳击与格斗, 2024, (16): 81-83.
- [8]吴娇. 排球训练中核心力量训练策略研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14 (20): 22-24.
- [9]傅白华. 核心力量训练对提高排球攻手“技术质量”的研究[J]. 内江科技, 2024, 45 (06): 144-146.
- [10]许蕾. 核心力量在排球训练中的应用研究[J]. 体育风尚, 2024, (05): 104-106.
- [11]郝朋. 核心力量训练在排球训练中的应用分析[J]. 拳击与格斗, 2024, (09): 78-80.
- [12]王珏. 论核心力量训练对排球技术发展的重要性[J]. 体育世界, 2024, (01): 116-118.
- [13]乔晨霖. 核心力量训练对排球运动员扣球技术动作的影响[J]. 拳击与格斗, 2024, (02): 76-78.
- [14]史文洋, 王明涛, 赵佳. 排球训练中核心力量训练的重要性研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13 (34): 23-25.
- [15]李妍霖, 贾海冰. 核心力量训练理论在高校排球运动项目中的应用研究[C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动训练学分会)(二). 四川外国语大学成都学院宜宾校区, 2023: 3.