

## 高校排球运动队体能训练中存在的问题及对策研究

黄倩 李谦\*

新疆师范大学体育学院, 新疆 乌鲁木齐 830000

**[摘要]** 随着当前高校排球竞技水平的不断提升, 在激烈的比赛竞争中, 技战术水平已不是决定比赛结果的首要因素, 而是需要足够的体能储备来适应现在排球运动的发展趋势。文章对高校排球运动队体能训练的现状进行分析。结论: 教练员对体能训练缺乏重视, 体能训练整体设计不够全面, 运动员对参与体能训练的抵触情绪以及专项体能训练占比较少等是当前高校排球体能训练所存在的问题; 建议: 应在提高教练员对体能训练的重视程度, 正确引导运动员参与体能训练的态度, 科学化安排体能训练内容和注重专项体能训练设计等方面进行完善。运动员的体能储备状况很大程度的影响了比赛的走势, 发展运动员的身体机能将会对提高排球运动队整体训练水平具有特殊意义, 因而需要重视体能训练在整个排球运动训练中的重要作用。

**[关键词]** 排球训练; 体能训练; 现状; 对策分析

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5778

中图分类号: G842

文献标识码: A

### Research on Problems and Countermeasures in Physical Fitness Training of College Volleyball Teams

HUANG Qian, LI Qian\*

Xinjiang Normal University, Institute of Physical Education, Urumqi, Xinjiang, 830000, China

**Abstract:** With the continuous improvement of the current competitive level of volleyball in colleges and universities, in the fierce competition, the technical and tactical level is not the primary factor determining the competition results, but needs sufficient physical reserves to adapt to the current development trend of volleyball. This paper analyzes the current situation of physical fitness training of volleyball teams in colleges and universities. Conclusion: Coaches lack attention to physical training, the overall design of physical training is not comprehensive, athletes' resistance to participating in physical training and the small proportion of special physical training are the problems of volleyball physical training in colleges and universities; Suggestions: We should improve coaches' attention to physical training, correctly guide athletes' attitude to participate in physical training, scientifically arrange the content of physical training and pay attention to the design of special physical training. The physical reserve of athletes greatly affects the trend of competition. The development of athletes' physical function will be of special significance to improve the overall training level of volleyball team. Therefore, we need to pay attention to the important role of physical training in the whole volleyball training.

**Keywords:** volleyball training; physical training; present situation; countermeasure analysis

#### 引言

排球是我国备受关注的运动项目之一, 因其兼具竞技性和娱乐性的特点, 同时又具有较强的对抗性, 吸引了许多人参与到这项运动中。排球是技能主导类隔网对抗性项目, 比赛时的多个回合和激烈的技术对抗, 除了对技术上有较高的要求外, 而具备良好的体能储备更是决定比赛胜负的关键因素, 因为体能是运用一切技术和实施战术的基本前提, 有了体能的良好支撑才能发挥出自身的技战术水平, 需要认识到体能训练对提升队伍整体训练水平的重要意义, 进而应不断完善体能训练内容, 提高体能训练的科学性、合理性及有效性。

#### 1 体能训练的意义

运动员的体能水平主要由身体形态、机能和素质三个部分所构成。随着当前排球竞技水平的不断提升, 网口争夺越来越激烈, 若想要赢得比赛的最终胜利, 不仅是双方运动员之间技战术水平的博弈, 更需要良好的体能储备作

为支撑进行持久的消磨。当前, 排球运动队特点逐渐向选材高大化、位置化, 进攻立体化的方向发展, 身体形态作为一个排球运动员的基础, 是排球运动员选材所要考虑的首要因素, 如副攻在场上的主要任务是通过观察判断进行移动拦网, 在选材时需要考虑运动员的身高以及手臂长度等因素, 并相应地依据项目或位置所需要的特点进行选取。排球运动属于大强度、爆发性强的体育项目, 在排球运动中, 人体能量供应即具有有氧运动的特点, 也具有无氧运动的特点, 这是由于排球比赛中攻防形势转变迅速, 排球运动员的运动方式转变也比较快<sup>[1]</sup>。从项目表现出的特点来看, 排球是需要进行多次短时间爆发性的运动项目, 因排球比赛过程时间较长, 其供能形式是以有氧代谢为基础的有氧与无氧结合混合供能, 在排球体能训练中应发展运动员的有氧无氧混合供能系统, 同时重视运动员的有氧代谢能力的训练, 提升运动员的身体机能水平。

技战术与体能水平这两方面是相辅相成、密不可分的

关系。运动训练学中体能训练区分为两种,包括一般体能和专项体能训练。随着排球比赛技战术的不断发展,需要进一步提高运动员的专项体能,近年来,排球比赛中注重通过发球给对手的一传制造压力,重视一攻、反击的效果和质量,以及通过抓拦网作为拦防的首要任务,这些技术环节都相应地需要运动员具备较好的力量、速度以及弹跳素质,所以在体能训练中可以结合项目需要针对性的发展运动员的专项体能,以提升运动队整体技战术水平和运动成绩。体能训练不仅可以提高排球运动员的体能水平,也在保持运动员心理状态方面有着重要作用。排球比赛中场上局势瞬息万变,不仅需要消耗运动员的身体能量进行技术对抗,也需要运动员保持冷静具有较好的抗压能力,而具备充足的体能是顺利发挥出技战术水平的重要前提,排球运动员在多变比赛情境中保持稳定心理状态有利于发挥出比赛的最好状态。进行体能训练一方面不仅可以提高运动员的身体机能,同时另一方面也在发展体能的过程中磨炼了运动员的意志品质,使运动员在面对不同的比赛情况,都能以沉稳的心态面对,不畏艰苦,互相团结一致,发扬排球运动的顽强拼搏精神。

## 2 高校排球体能训练存在的问题

### 2.1 教练员对体能训练缺乏重视

运动员与教练员是构成运动训练活动的两个主体,其中教练员组织和制定整个运动训练活动,在整个训练中占据主导地位,一方面来说,教练员甚至主导了一个队伍的发展方向,其制定的训练方案是队伍技术水平和运动成绩得以提高的保证。排球教练员对体能训练的重视程度以及所选择的训练方法、手段,是队伍体能训练有效开展的重要前提,也是体能训练水平得以提高的重要保障。据相关研究调查发现,我国高校排球教练员年龄构成在 41-50 岁之间占比最多,由于年龄问题,一些教练员对排球训练的方式方法认知保留着过去的影子,训练理念较保守陈规,对体能训练的认识停留在传统的身体素质训练上,对体能训练缺乏深入的了解,运动员训练采用的方法具有一定的盲目性和不科学性,整体缺乏有效的专项体能训练,这在很大程度上影响了运动员技术水平的快速提高,进而阻碍了队伍的运动成绩提升。一方面,许多高校具有一定数量的排球教练员,但在人数较多的队伍中,对运动员的训练管理上分工仍不够明确,往往是一名主教练身兼多职,既要监督管理运动员的学习生活,又要安排日常的训练内容,对体能训练不能够有足够的精力安排训练,导致体能训练并不能作为正常的训练内容安排进训练计划。另一方面,由于高校排球运动队的训练时间较有限,教练员在训练时间和训练内容的分配上出现不合理的现象,认为技战术仍是决定比赛走势的重要因素,所以将大部分时间运用在技术训练上,而对体能方面则并没有安排固定时间进行训练,这种不合理的训练时间分配对运动员的整体发展是非常

不利的。教练员需要认识到体能水平可以决定球队的比赛输赢,对体能训练应加以重视,不断改进训练方法,发展运动员体能。

### 2.2 运动员对体能训练有抵触情绪

随着中国女排近年来在国际比赛的舞台上接连大放异彩,为排球这项运动吸引了无数的关注,也让更多的人参与到了排球运动中来。排球人口数量的增加,在无形中也提高了整体的排球竞技水平,因此更需要高校排球运动员提高自身体能,满足高强度比赛的需要。当前高水平的竞技训练需要运动员坚持多年长期的大强度训练,这对运动员的心理和生理都是一种考验。一方面,排球运动由于自身的项目特性,需要多年技术经验和球感的积累,因此许多排球运动员自小学或初中阶段就开始接触排球,进而开始长久的训练之路,在多年的训练过程中,受技术动作不规范和训练意外等原因的影响,难免不会出现伤病问题,这对运动员进行体能训练造成了很大的困扰,体能训练中的某些训练项目运动员并不能顺利完成,如果运动员继续坚持训练不仅可能将达不到训练要求,还会对自身伤病增加负担。如果不继续坚持训练则可能造成教练员对运动员个人及意志品质主观印象的下降,会使运动员心理产生焦虑,进而影响训练表现,更加对参与体能训练产生抵触的情绪。另一方面,排球运动员所需具备的弹跳力、力量、移动、速度及耐力等素质决定了排球体能训练需要安排高强度及有关爆发性的训练内容,发展有氧和无氧混合代谢供能系统,运动员需要承受较大负荷的体能训练,因训练的长期性和艰苦性,运动员很容易对体能训练持以一种消极情绪,这种不健康的训练态度将不利于体能训练的正常进行。

### 2.3 体能训练整体设计不够全面

影响体能训练的两个重要因素分别是训练手段和负荷程度,训练手段是否科学合理、负荷程度的大小都关系到体能训练的效果,关系到大学生的体能素质能否得到提升<sup>[2]</sup>。体能训练的主要内容是运动素质训练,当前高校排球教练员所采取的训练方法还较为单一,训练内容安排不够丰富,对体能训练的认识还比较表浅,没有根据运动员的实际情况进行针对性的设计,如认为运动员应具备力量和耐力素质就让运动员一味的去蹲杠铃和跑耐力,训练内容更新较慢,长久以来,将会使运动员感到枯燥乏味,进而影响了运动员参与训练的兴趣和积极性。训练负荷量的大小可以直接反映运动员竞技状态的优劣,是教练员必须要掌握却又不容易掌握的一个环节,负荷过大,运动员机体承受不了,负荷过小,无法刺激机体适应大负荷训练,进而达不到训练目标的需要。高校排球教练员对训练负荷的控制大多还是依据主观经验感受来把握,对负荷量的控制比较随意,训练安排不具有科学性,这对运动员发展专项体能水平是非常不利的。运动训练不一定是量越大越好,

不可片面追求大强度训练，而应以适宜的负荷强度进行，教练员需要加强对负荷量的控制，不断更新专业知识，提升专业素养，提高对体能训练的认识。

#### 2.4 专项体能训练占比较少

我国长期以来的训练模式导致了排球运动员的培养更加功利化，对于运动员的综合排球意识及身体素质培养缺乏有效的科学训练手段，不利于当前全面素质训练的开展<sup>[3]</sup>。当前，我国高校排球教练员的体能训练方法和训练内容安排存在着长期沿用不变的现象，训练理念需要依据现代排球发展趋势进行转变。从运动训练学的角度来说，进行一般体能训练的目的在于提高运动员体质和发展各项身体素质。而专项体能训练则是根据项目自身特点的需要，设计针对专项的体能练习，以提高与专项运动成绩所密切需要的运动素质和身体机能。高校排球教练员在安排体能训练内容时，要依据队伍的现实情况，重视专项体能训练在整个体能训练的占比，有侧重的安排专项体能训练。如排球扣球时的挥臂速度，挥臂速度的快慢很大程度的决定了扣球的质量和效果，挥臂速度主要由运动员的上肢爆发力所决定，而力量和速度又是爆发力发展的前提，在一般体能训练中只是对力量和速度进行分别练习，这对运动员爆发力提高效果并不显著，教练员可以依据各项技术需要进行针对性的专项训练，进一步提高运动员的体能水平。

### 3 优化高校排球体能训练的应对策略

#### 3.1 提高教练员对体能训练的重视程度

当前，高校排球竞技水平在快速提升，教练员需要认识到，技战术水平已不是决定比赛胜负的唯一因素，而具有良好的体能储备是奠定稳定发挥自身水平的重要基础。教练员首先需要在思想上对体能训练加以重视，根据队伍中的现实情况，针对出现的训练问题，有目的的设计专项体能训练，解决影响运动员提高竞技水平的不利因素。其次教练员应不断更新体能训练理念，从不同的渠道学习体能训练相关专业理论知识，了解体能训练其内在规律，并结合运动员的实际身体素质状况，从整体角度完善更加科学合理的体能训练计划，也可根据每个运动员情况进行因材施教，由运动员的弱势素质入手进行有侧重性地练习，帮助运动员发展均衡全面的体能水平。最后，在日常的训练中，各学校可以固定的开展体能训练相关会议，引导各项目教练员进行交流和借鉴，采众家之长，吸取最新的体能训练理论及体能训练方法，为教练员更好的完善体能训练计划创造有利的机会，也进一步提升教练员对体能训练的重视程度。

#### 3.2 正确引导运动员参与体能训练的态度

体能训练是属于一项高消耗、高难度的运动训练项目，对运动员自身的体能消耗较大，所以若是在此过程中，运动员无法保持良好且积极的心态，那么极有可能会促使运动员困难而退，半途而废，难以长期有效坚持下去<sup>[4]</sup>。许

多运动员对体能训练持以抵触的情绪，这很大程度影响了体能训练的训练效果，因此笔者认为一方面需要对运动员普及宣传体能训练方面相关知识，组织安排运动员进行与体能训练相关理论知识的学习，包括学习如何预防伤病以及恢复性的训练，在学习过程中为运动员解疑答惑，进一步与运动员进行互动沟通，帮助运动员提高对体能训练的认识。另一方面教练员应注意了解不同运动员的训练状态，对有伤病情况的运动员给予一定的关注，并根据不同伤病情况的运动员安排不同的训练内容，帮助运动员找回良好的训练状态，在此过程中让运动员了解体能训练对提高技战术水平和运动成绩的重要意义，同时积极引导运动员参与体能训练的态度，培养他们吃苦耐劳的意志品质，淡化运动员对体能训练的负面情绪，为高校排球运动队的良性发展创造积极正面的条件。

#### 3.3 科学化安排体能训练内容

随着我国体育事业的快速发展，各种体育训练方法相应的不断进行着创新改进，以适应当前竞技体育整体发展水平的需要。在竞技体育一直以来的激烈竞争下，越来越多的教练员将体能训练摆在了重要的位置，相较于以往传统的单一大运动量训练方式，现在则更加注重于体能训练整体的科学性、合理性及有效性。为更好的实现体能训练的预期效果，完善当前训练活动的不足之处，建议从以下几个方面加以提升：首先是有效控制，高校排球教练员在训练中应该准确把握训练活动的各个阶段，包括训练的内容、训练量和实施情况，在整个实施的过程中进行及时的调控；其实是循序渐进，运动员体能水平的提高是一个持续性、长久性的过程，在安排训练内容、负荷大小及训练方法上要遵循由易到难、由浅入深、由简到繁的渐进原则，逐渐使机体适应体能训练的需要。再次是适宜负荷，训练负荷大小对运动训练效果有着非常重要的作用，不论是生理或心理上的过度负荷，都会使运动员机体出现劣变现象，因此需要控制和保持负荷的大小，以取得理想的训练效果。最后是区别对待，每个运动员由于身体形态和各项素质的差异，在不同的训练任务中需要进行区别对待，应根据运动员的实际情况有侧重的进行训练内容设计。

#### 3.4 注重专项体能训练设计

排球属于隔网对抗性运动项目，在实际比赛中由于各种不可控的因素需要运动员快速做出反应，在快速的攻防转换中进行激烈的对抗，对排球运动员的综合素质要求比较高。由于一般体能训练是实施专项体能训练的基础，在安排体能训练时应清楚的了解两种训练的内在联系，保证专项体能训练的时间，重视专项体能训练对提升整体技战术水平的重要作用。教练员需要清楚地认识到，一般体能训练并不等同于专项体能训练，而应注重配合专项需要进行有目的的设计，如安排对提高各项技术有密切关系的爆发力、灵敏及核心力量等训练，发展提升与运动成绩有密

切关系的专项运动素质。排球运动员开展与其专项运动紧密结合的专项体能训练,加强其力量、速度、耐力、灵敏和协调性发展,促进各器官功能的协调发展,有利于提高其排球运动能力,更快地掌握成熟而先进的技术动作,提高运动成绩<sup>[5]</sup>。

#### 4 结语

随着我国体育事业的快速发展,越来越多的体育工作者认识到体能训练对提升运动成绩的重要作用。虽然当前我国高校排球教练员对体能训练有一定的认识,但对整体训练设计还存在许多不完善的地方,各高校排球运动队对体能训练没有一个清晰的规划,无论是教练员方面、运动员方面还是训练方面都或多或少的存在一些问题,长此以往将会对运动员个人和运动队整体的发展造成不利的影响。希望高校排球运动队工作者从本队运动员实际情况出发,了解体能训练在排球训练中的重要作用,并注重专项体能训练在整个训练中的占比,以发展运动员体能水平为

目的,提升队伍整体竞技实力,以适应当前排球发展趋势。

#### [参考文献]

- [1]张磊. 高校排球运动员体能训练的特点与方法探讨[J]. 当代体育科技, 2019, 9(23): 54.
  - [2]孙廷旭. 基于当前大学生排球专项体能训练策略及实践探讨[J]. 文体用品与科技, 2018(11): 200-201.
  - [3]杨萍. 排球运动发展与训练模式探析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(24): 45-47.
  - [4]张子茜. 高校排球体能训练面临的主要制约因素[J]. 拳击与格斗, 2020(7): 83-84.
  - [5]秦新敏, 孙超. 简析排球运动员的专项体能训练[J]. 大众标准化, 2020(15): 117-118.
- 作者简介: 黄倩(1997-)女, 汉族, 河南驻马店, 硕士, 新疆师范大学体育学院, 研究方向: 体育教学; 通讯作者: 李谦(1965-)男, 汉族, 河北保定, 教授, 新疆师范大学体育学院, 研究方向: 排球教学理论与实践。