

中国竞技排球运动训练系统的决策研究

焦懿维

中央财经大学体育经济与管理学院

[摘要] 文章主要是分析了排球运动的项目特征,在此基础上讲解了排球运动员的体能特征,最后探讨了排球运动员的体能训练,望可以为有关人员提供到一定的参考和帮助。

[关键词] 排球运动员; 体能; 体能特征; 专项训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.827

一、前言

当前我国排球战术体系的不断完善,提高到排球运动员的体能发展成为推动到排球运动竞技较量的重点,运动员的体能水平不高是影响到运动员发展的重要因素,为此应当注重到运动员的体能训练,制定出专业的体能训练,才能够有效提高到排球运动员的体能。

二、排球运动的项目特征

网球应属于分网和场地比赛,它是一项集集体、技术、战术以及心理等多方面智能化的新型体育运动。耐力训练的内容在网球运动中有着独特的地位,是对比赛成功影响最大的核心因素。运动员必须实现整体身高、温暖度、耐力和心理水平三要素的和谐全面发展,才能在国内更激烈的赛事中抢占先机。逐步发布和更新全球竞技运动会排球企业规章制度的实时数据。现代精神的网球技术正在超越球前高网、前场速度快和空中拦网得分的长期目标。越来越多的运动员发现,身体储存的整体水平已成为一名运动员获胜与否的关键因素。高、快、强和变化是获胜的关键要求。强大的跳跃扣球、瞬间强力攻击、超高速、良好的跳跃高度等技能需要建立在强大的耐力基础上,高科技排球的竞争在一定程度上来看是耐力的竞争。

三、排球运动员的体能特征

体能是指人体在体育活动训练或体育竞技类的比赛中承受技战术设计超负荷、适应内外小环境显著变化的能力。排球运动员的身体特征包括体能水平、我们的体型、运动素质和我们的身体机能。人体的基本形态和身体器官的功能是体能训练后更基本的条件。他们受父母遗传的许多因素影响很大,稳居最低水平;健康水平是人们身体形态和身体机能的先决条件。它是阻碍常规耐力训练的关键因素;体育基本素质是一项重要指标。排球运动员四周的体能训练受训练后诸多因素的影响很大,也就是说,他们可以进行系统合理的常规训练,各种手段和方法都可以进行改进和提高。

(一) 身体形态

排球运动员的身体组合形态的典型特征是:足掌宽但是不长,小腿长而细,大腿短而厚;腰部细,盆腔窄。手臂粗壮,大腿围度刚刚好,上臂稍长,手臂较宽。从整体来看,无疑也可以归结为身材好,健壮修长,双手腿部肌肉骨骼长,脚踝十字韧带细而长,足弓大。在非正常状态下,的排球运动员体格健壮,我们的身材高大魁梧,体脂低。当前我国有一个明显的趋势,对运动员的要求越来越高。这些运动员选择扑克队,男运动员要求195厘米,女运动员要求181厘米。

(二) 身体机能

排球运动员的功能恢复和健康状况是指系统的整体性能,包括能量供应系统的现象。网球和体育运动是间歇性运动,其中厌氧非代谢系统的功能仍在高强度快速增加。运动和有氧运动中有两种基本的低负荷操作。无球准备和活动相结合。经过全身肌肉弹性速度训练、全身肌肉扩张训练、肩关节硬度训练、酚酞软件系统训练内容、代谢能力系统功能训练,视觉反应非常快,而常用的方法都是针对训练后身体机能的恢复。

(三) 运动素质

排球运动员的运动素质是由增强耐力、场外敏锐度、手臂抬高速度、极具弹力和跳跃高度实际高度等自身素质成员组成的。他们的基本体育素质可以分为两类根本素质和专项符合素质。自

身素质的特殊构筑主要是弹跳能力强,中移能力强,爆发力强。整体素质可以分成:爆发力、弹性爆发力、冲击力爆发力强。对反应灵敏度、柔软度、刚韧度、耐力增强的要求也很高;专项管理寻求复合素养。它是将上述两种基本运动和各种技术手部动作结合起来的,这是指搏击排球反攻和反击技术实现动作完成和搏击技术改变对抗手部动作的必要组成部分,子弹速度快,个人素质敏锐。

(四) 健康水平

排球运动员的整体健康水平是指体育运动员提高自身健康水平和身体损伤的现象。这里所指的伤害和疾病的发生与性训练项目和体育运动中常规训练的两种方法有关、训练后负荷能力工作安排和训练后生活环境。运动员在排球赛场上常见的伤病有小腿骨软组织融化病、软骨损伤开裂、膝关节周围肌腱炎、陈旧性骨折慢性炎症等。其中膝体关节甚至膝关节的疾病发病率最高。

四、排球运动员的体能训练

(一) 专项体能训练

排球运动员的专项体能主要是包括专项管理的内力、顶快、发展速度耐力、手臂投掷能力、敏感性和身体柔韧性。排球运动员的整体素质是以中速运动为基础的,运动员在空中停留的能力和挥舞手臂的技术能力是决定性的核心要素。排球专项管理这种力量、个人素质和手掌的大部分能量来自伸肌,左手腕关节的一种力量,以及提升手臂进行击球的力量;小腿的大部分内力、胸腹部的潜在力量、背部肌肉群的能量和肩带肌肉群的潜在力。可采用静态力量训练法、动态力量常规训练法、超等常规训练(如弹力带深蹲、沙袋跳楼梯、双腿伸直五头向上、罗马椅举臂)不断发展排球专项管理的内在实力素质。网球专项管理率包括同向加速度、刹车踏板数据传输率、发动机起动机节奏速度、砰砰速度、扣腕速度。乒乓球专项建设的速度可以通过反应时间速度的一般训练内容、中段动作加速的常规训练和标准动作的常规训练(如常规训练上的回调球、快速中段动作的“米”字,呆在原地靠墙发球)。专项耐力素质中主要是包括连续参加比赛的耐力、急停和急移的耐力、双脚起跳的耐力。通过专项资金,如良好的弹跳耐力训练、极快耐力训练、任意动作速度耐力训练内容和本次耐力训练等,可以迅速提高耐力的整体素质。乒乓球的特殊结构富有弹性,基本素质包括手腕、大腿前部、腰部、膝盖和踝关节的活动范围。可进行手指腕韧性训练、肩部活动弹性训练、踝体关节柔韧性训练、膝关节极度弹性训练、男女训练内容(如手握木棍作腕环,双手横拉单杠,跪压脚踝,右手指向腹部坐着,点击肩膀等),不断发展排球专项柔韧基本素质。排球专项敏感素质等训练内容中主要是包括了肢体非躯干协调综合能力、重心转移平衡能力训练、时空判断综合能力的训练内容、运动技能的训练。我们可以采取持续控制练习、强化主要障碍练习、反复组合球练习、垫球练习、绳球练习和竞技比赛练习,进一步发展乒乓球专项建设的整体素质。网球在空中停留能力的基本素质包括原地跳跃的实际高度、助跑和助跑的高度以及这些高素质。继续开展各类徒手格斗、翻筋斗重复练习和重复使用器材的龙游连续练习(如连续离台、连续楼梯练习),进一步提高乒乓球专项建设中速度力量素质。

(二) 排球运动员体能训练原则

良好的体能训练内容,除了全面、科学地发展性训练方法外,还需要具备针对性训练的基本原则,包括能够积极参与遵

守、发展、数百万元快速发展、可持续和有效控制,时间管理,合理大负荷,极致个性化。因此,基层教练员应进一步加强新体系建设,完善自身理论体系。该系统充分掌握了两英尺起跳动作完成的全身肌肉的特殊管理素养等工作原理的本质和明显特征。提出可持续有效的性培训形式,对专项管理素养培训内容采取更合理的安排。我们应该淡化体能训练后在科研工作中接触高科技产品的各种手段,赢得世界前沿的各种技术,帮助教练争取对现阶段训练内容进行不断的完善。

(三) 体能训练理念

教练员应学会在训练后更新训练内容、训练内容的思维方式,明确指出训练内容的目的是提升比赛中的核心技术。此外,它还可以快速提升物理状态,经过培训,有利于两者之间的转化和实质性提高。排球教练员在指导排球运动员进行专项体能训练后,需要更加明显地自动识别专项体能训练的紧迫性和大部分耐力常规训练的重中之重。一般来说,在进行体育锻炼时,我们应该关注各种运动素质的不完美配合;在开展专项管理训练时,要注重整体发展停滞能力,三是持久耐力和极快持久耐力的训练内容,动态平衡专项建设与差异化定位之间的关系,对体育负荷进行最全面的优化,并适当调整功能。在课程设计上,要做到理论联系实际,注重培养过程中文化知识的学习。然后,在训练的初步计划中可以采用多种不同的训练方法和主要方式,才可以有效的增强到训练内容的文化多样性和趣味性,进而提高运动运动员训练内容的主动性。足球教练需要了解并充分控制排球运动员的特殊敏感期。因此,竞争水平可以达到顶峰。

五、排球体能训练存在的问题

体能是影响排球在中国进一步推广和整体发展的基本外部因素。而女排在世界杯和世界杯决赛圈取得了骄人的决赛成绩。成绩排名已经涵盖了我国乒乓球排球运动员体能严重不足

的问题,但体能难题依然存在。相比之下,日韩的运动员空中停滞能力超群,实力过人,对于国家的运动员来说还是不足的。此外,排球运动员的体能训练中不存在忽视不同态度的问题。训练内容时,做工讲究,少留差异。后一种训练方法和旧的常规攻击动作是旧的。培训后的内容和主题不够合理,缺乏互动性。所采用的训练方法和各种措施具有科学性、英明性和选择性,对体能储备训练解决方案的深入研究不够深入。教练员运用了数十年一贯的学校正规训练实践经验,这是与生俱来的科学技术水平和标准。因此,现阶段体育科研成果与实际数据训练没有密切关系,最明显的是没有得到落实多元化的发展原则。

六、结束语

由上可知,排球运动员若想要提升自身的技术,就应当有效提高到自身体能水平,明确到当前体能训练中存在的问题,及时进行完善,这样才能够使得运动员能够有效提高到自身体能水平,突破自己。

参考文献:

- [1]郭亚琼. 2000—2010年中国体育类学术期刊排球科研论文统计与分析[J]. 2021(2015-35): 229-229.
- [2]孟国正,葛春林. 排球运动员运动决策测试系统软件设计与应用[J]. 2021(2013-10): 140-144.
- [3]李林秀,贺道远. 排球运动员体能训练的研究进展[J]. 当代体育科技, 2021, 11(26): 3.
- [4]王玉凤,袁芳,杨淑仪,等. 功能性训练在排球体能训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2021(25): 3.
- [5]张睿. 青少年排球运动员接球动作的决策行为特征研究[J]. 当代体育, 2021(3): 2.

(上接第1589页)

来说,是一种新颖的体验,将参观者转化为消费者,再将消费者转化为参观者,无形中为博物馆创造了免费且有效的宣传。同时由于本身是从藏品、历史中进行挖掘研究而开发的文创产品,每一件背后都蕴含着一段历史,每一件都拥有独一无二的文化点,要能够从中找到最能吸引消费者的点,再进行创新,进行宣传包装,不断对藏品进行挖掘研究,不断发现藏品的特殊之处,才能源源不断的进行文创产品开发,使文创产品开发成为新的蓝海。

(三) 与其他博物馆开展合作

单独一家中小型博物馆,即使自身有再深的文化底蕴,藏品数量、人力、资源终究是有限的。因此,各家博物馆之间应该积极开展文创产品相关合作。例如北京白塔寺,可以和附近其他的中小型博物馆进行联合,寻找共同相关的藏品进行联动,也可以将两件本没有关联的产品进行巧妙的连接,要善于发现藏品之间的关联点,将其进行排列组合,重新创作出相关的文创产品开发。不仅是周边的博物馆,现在已经是网络时代,完全可以利用网络与其他各地、甚至是各国的博物馆进行联动,只需要将产品进行联动,进行文化上的交流,通过线上交流完全可以胜任这一点。能够将不同博物馆之间的藏品进行文创联动,对于各方博物馆来说,都是百利而无一害的事情。

(四) 寻找外包公司与众筹

博物馆要进行文创产品开发,不一定只是博物馆本身的事情。对于中小型博物馆来说,本身对于寻找足够的出色设计人才与制作人才就是一道难题。事实上,这种难题完全可以交给专业的机构去解决。博物馆只需要提供相关的藏品资料,寻找合适的机构进行交接,也能够获得理想的文创产品开发。这种文创产品开发,首先外包机构本身就已经拥有相关的经验,能够帮助博物馆缩短一大半的时间进行探索,还能够一定程度上指明道路。而专业的制作公司也能够对于制作的质量进行保证。除此之外,还可以利用众筹,进行文创产品的开发方向寻找。例如北京白塔寺,就可以利用北京的文化条件,向北京各大学通过网络进行文

创方向众筹,既可以了解到当代年轻人的兴趣方向,也获得了更准确地发展目标,还能够通过这种网络众筹比赛,对本身的博物馆文创方面进行宣传。

四、总结

综上所述,对于中小型博物馆的文创产品开发,仍然存在很多问题,同时也有极大的益处在前。在目前的疫情环境下,博物馆参观人数数量减少,即使未来疫情可能消失,但是疫情带来的影响将会是巨大,且久远的。可以预见,在未来几年的时间里,博物馆这种大量人员聚集的场所参观人数很难回到巅峰时期。因此,可以利用多种渠道进行销售的文创产品,可以为博物馆创造新的生机。文创产品同样承担着传播历史文化责任,还能够吸引社会对博物馆及其藏品的关注,更能够帮助博物馆通过文创产品的收益对博物馆进行升级。各中小型博物馆应该更多地关注到文创产品的开发上,帮助博物馆自身获得新的发展。

参考文献:

- [1]叶其跃,李飞群. 中小型博物馆文创产品开发困境和发展对策[J]. 浙江海洋大学学报(人文科学版), 2019: 60-64.
- [2]易乐. 论中小型博物馆文创产品的开发与经营[J]. 大众文艺: 学术版, 2013: 66-68.
- [3]赵春燕,张文娟. 河北省中小型博物馆文创产品开发设计现状及对策[J]. 大众文艺, 2019: 70-71.
- [4]赵旭. 中小型博物馆文创产品的开发与销售[J]. 博物馆研究, 2018: 60-65.
- [5]周曙初. 谈博物馆文创产品的开发[J]. 文艺生活·下旬刊, 2019: 270.

作者简介: 杨志(1988.06—), 性别: 男, 民族: 汉, 籍贯: 北京, 学历: 本科, 职称: 助理馆员, 研究方向: 博物馆学。