

核心力量训练在排球训练中的作用

黄旭霞

(中央财经大学体育经济与管理学院, 北京 100000)

[摘要] 文章主要是分析了核心力量训练与排球动作的关系, 在此基础上讲解了排球训练中的核心力量训练情况, 最后探讨了如何有效开展核心力量训练, 望可以为有关人员提供到一定的参考和帮助。

[关键词] 排球; 核心力量; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.858

一、前言

核心力量训练是能够有效提高到排球运动员力量的一种训练, 教练想要提升到运动员的核心力量, 可以通过多种训练方法去实现, 其是当前排球运动员在进行体能训练的核心, 其能够为运动员的训练奠定基础, 确保运动员在何时何地都能够充分发挥出自身的实力。

二、核心力量训练与排球动作的关系

人类功能的核心地位主要分为三类: 下部、中部和上部。核心位置是一种会依据身体平衡的变化而变化的力量。经过核心点能量训练, 可以提高体育运动员的身体机能和道德素质, 提高运动员的整体综合能力, 使运动员在一种运动时间里依靠人的身体核心。对于排球来说, 接球是最常用的手部动作。在继续实施接力动作时, 必须以肩关节抬高为重要核心, 传递同部位全身肌肉的潜在力量, 以实现接力动作的连续性和稳定性。核心位置是一种力量常规训练, 可以增强运动员重要核心身体肌肉的能力, 充分保证全身肌肉标准动作数据完全正确的准确性, 提高排球运动员作用的可控性。相关调查资料显示, 经过12周的持续核心能量训练, 排球运动员在提高连贯动作稳定性的基础上, 一方面将大大提高其现有发球技术水平和失误率, 显著增强爆发力。在系统的潜在力量训练中, 可以帮助中国排球运动员大大减少性训练和两场比赛过程中的伤害, 全面提高我国运动员在半空中的身体稳定性, 才可以从上臂大部分持续向下肢全身肌肉提供能量。因此, 他们可以成功地完成连贯的动作, 并取得简单有效的效果。

三、排球训练中的核心力量训练

(一) 意义

在对排球核心力量训练的研究和分析中, 在一些研究中大部分核心位置是维持身体的主要原因, 如脊柱、骨盆、肩关节和手臂肌肉处于核心位置。同时, 一些历史学家认为, 其实排球运动员的身体机能是重要的核心。一些最典型的身体代表是肩关节、肘关节和踝关节。然而, 在有关排球重要核心力量训练的相关研究中, 人文学者对该体系的具体含义有不同的表述, 但他们甚至认为, 进一步强化排球运动员身体机能在排球比赛中的核心地位力量常规训练对保持运动员良好的控制能力和激发运动员的积极作用。

(二) 定义

当前还没有一个统一的系统来定义内部实力的具体标准。在研究的部分, 甚至认为系统潜在力量的稳定性充分体现在两个方面: 控制枢轴和运动, 它们传达了下肢和下肢肌肉的力量, 并且很重要提高排球精英运动员身体部位肌肉的内力。手臂肌肉常规训练的可控性对物质价值的探索有着潜在的影响。究其核心, 这种力量训练内容已经成为网球训练内容必不可少的一种康复治疗。各种方法刚刚在临床医学的核心领域逐步应用, 积极效果非常好, 因为它们可以在体育科技的新兴领域逐步应用。此后各种运动链理论和神经末梢理论在全身肌肉系统训练的理论基础和核心这一力量训练内容相结合, 形成了良好的效果, 已经逐渐被越来越多的人所接受。

四、核心力量训练在排球训练中的作用

(一) 提升运动员力量素质

排球运动员要想在比赛中获胜并取得好成绩, 可以在运用训练技能、方法和战术进攻的同时, 提高个人素质、精力不足的应用技术和整体素质, 这不会限制中国运动员在两场比赛中的充分发挥, 同时也增加了一种运动员的运动损伤率。因此, 基本的实力素质是乒乓球运动员的基础。乒乓球训练后直接增加重要核心能量的训练内容, 可以提高运动员力量的基本素质。在训练后的系统潜在力量中, 中国运动员通过多种方式指挥和调动手臂肌肉, 长期保持身体机能平衡。它们还可以在短时间内将力量收集到前臂。因此, 中国运动员的动力源是充足的。

(二) 提升身体的稳定性

重要核心力量训练是排球训练的关键和重要组成部分, 正在被科学界越来越多的研究探索和探索。排球训练后潜在力量训练的体系包括另外两个方面: 一个是可控的常规训练, 另一个是潜在力量训练的专项培训。这并不要求运动员在非常激烈的运动中一定要有技术才能有技术, 在运动中不充满全身机能和肌肉活动的同时, 还需要仔细观察运动的变化和快速发展排球运动员, 根据比赛中的运动速度调整支撑改变步伐, 使快速运球和缓冲时间非常有针对性 and 稳定的表现。在排球训练中, 主要包括日常训练, 提高运动员打排球的能力, 提高运动员保持身体活力的能力; 此外, 训练内容的方式是体育运动员的核

心地位,是一种力量,增强了体育运动员的身体稳定性,更好地发挥各种网球技能。经过多种重要的核心能量训练,保证了全身肌肉、髋关节和腰椎的稳定性,对调整中国运动员的身体姿势起到了明显的作用,帮助运动员及时改进自己的体育手段,为比赛打下坚实的基础,并保持良好记录。

(三) 增强排球运动员的身体平衡性

在排球训练中,运动员良好的训练效果主要是取决于身体肌肉的协调性、维持身体的速度和内在力量。该系统潜在力量的训练内容可以重新调整和快速改善运动员内力的不平衡,并能有效平衡排球运动员在运动中的现状。体育运动员对身体机能的控制非常有效,进一步强化人体下肢肌肉。良好的协调性取决于重要的核心内功能否被巧妙运用。在运动的过程中,系统潜在力量强的运动运动员会非常有效地控制他的身体功能,核心点能量弱的运动员在运动中无法有效地控制他的身体,我们的身体增强了身体的重要核心内力网球运动运动员在训练时得到提高运动员对自身控制和平衡能力。

(四) 提升排球运动员肢体的整体协调力

排球运动员增强重要核心能量的主要途径之一是锻炼身体肌肉,这样可以保证体能的协调平衡,增强乒乓球运动的效率。运动员以最核心的潜在力量平台支撑和相对稳定身体机能,使肢体关节非常灵活、连续、有效,在两局比赛中发挥超强力量。在乒乓球技术训练后的过程中,比如在排球训练中原地起跳和跳跃中,我们可以通过增加中国运动员的核心点,更有效地投资于长期目标,充分保证排球运动员的敏捷性,提升排球运动员的整体技术水平。在排球运动员的常规训练中,排球运动员的核心点能量具有更高的强度放大效应,并与运动员的运动相联系。继续加强核心点潜在力量的训练内容是中国运动员常规训练的一个组成部分。

(五) 提高肌肉发力和能量输出效率

在排球运动过程中,当排球运动员和四肢用力时,身体机能组从我们的身体中心储备足够的能量产生到身体的特殊部位和运动的每个部位,以进行传递,保证整个场所的主要部位发力点全面均衡,不提高机芯的整体质量。人体重要核心的部位具有第二大竖脊肌主导组织,肌肉群参与组织的技术能力数量也是最多的。在网球训练中,无论是扣球三个环节的抬臂球,还是拦网多个环节的鞭打,对运动员的体能都没有要求。从本质上讲,只要开展重要核心内力训练,显著提升人体功能中枢肌群的力量,能量释放信号通过各种电源链传递到中国运动员的上下肢,而所有的精力都是针对标准动作的成功完成,排球套路训练的理想效果才能顺利全面的提高,提高乒乓球排球运动员的整体个人素质。根据相关研究的相关数据,我国排球运动员在扣球、吊球或投篮时,下肢和上臂潜在力量好,平衡关系好,核心稳定性好,在力量、速度和敏捷性方面远远优于此

方面较差的运动员。或者,核心位置的内力训练也可以提高运动员的肌肉再生和网络传递效率,进一步提高运动员网球技术的整体水平。

五、训练策略

(一) 明确核心力量训练的内容

通过各种方式对调查中的数据进行综合分析也可以发现,重要的核心内力训练内容和基础训练内容常规训练的两个部分。这种基础训练的主要原因是通过训练内容保持身体核心点主要部位的稳定性,大大提高了主要部位的灵活性,包括特殊部位,可以保持相对稳定。在这一基础训练内容的中期,两个方面的练习内容由静态和动态练习补充。借助体育运动员的全面发展,可以进一步加强运动员身体部位之间的接触,大大改善四肢。全身肌肉力量较高,增强可以控制运动员背部、两侧等身体部位,使身体功能配合协调运动。高级训练是针对身体可控性的超高级训练。这种常规训练大多是静态的常规训练。培训后有很多内容。最典型的特征是两条腿直直的瑞士球持轻球向前弯曲,包括单腿站立支撑、坐在瑞士球上、单腿站在半空中、离地弯曲、膝盖滚动瑞士球等。

(二) 促使核心力量训练多样性发展

减少外界因素的干扰,使运动员能够单独进行常规训练,不断增强排球运动员更加集中的水平,对我们身体的一种力量有更深、充分的认识和运用,长期保持身体机能运动的平衡和稳定状态,充分保证身体机能更有效地发挥作用,常规训练方法的入门门槛较低。排球运动员在开始时需要更多的常规训练方式。利用仪器对排球运动员进行全方位深入评价,并持续有效地使用过程中检测仪器,体育运动员可以根据上述能力、身体机能和运动现象,科学合理地调整训练强度。

六、结束语

由上可知,教练想要提升到运动员的核心力量,可以通过多种训练方法去实现,这是当前排球运动员在进行体能训练的核心,其能够为运动员的训练奠定基础,确保运动员在何时何地都能够充分发挥出自身的实力。

参考文献

- [1]张吉野.核心力量训练在排球运动员力量训练中的作用探析[J]. 2021(2011-3): 117-120.
- [2]孙超楠.对于排球训练过程中核心力量训练的研究[J]. 体育风尚, 2021(1): 2.
- [3]徐柳,孙洪涛.核心力量训练对高水平排球队的影响分析[J].当代体育科技, 2020(31): 3.
- [4]李秉泽.功能性力量训练对普通高校女子排球运动员专项素质的影响研究[D].西北师范大学, 2020.
- [5]樊响.专项核心力量训练对高校女子排球运动员跳发球效果影响的实验研究[D].吉林大学, 2020.