

Research on the Application of Functional Training in Volleyball Training

Hang Zhao

School of Physical Education of Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract

Volleyball is an aerobic anaerobic combination, which requires high physical quality. How to improve physical fitness and make athletes master sports skills more quickly is one of the key points of volleyball research. Functional training has many advantages, such as preventing injury, accelerating recovery and improving physical fitness. This paper summarizes the existing problems of volleyball training through literature, logic analysis and interview, and expounds the functional training and its points for attention, highlighting the importance of functional training in volleyball training, in order to provide some theoretical reference for volleyball training enthusiasts and participants.

Keywords

functional training; volleyball; sports training

排球运动训练中功能性训练的应用研究

赵航

云南师范大学体育学院, 中国·云南 昆明 650500

摘要

排球是有氧无氧结合, 对身体综合素质要求很高的运动项目。如何提高身体素质并让运动员更快的掌握运动技术是排球运动研究的重点之一。功能性训练拥有预防伤病、加速恢复、全面提升身体素质等诸多好处。论文通过文献资料法、逻辑分析法、访谈法总结目前排球训练存在的问题并对功能性训练以及其注意事项进行阐述, 凸显功能性训练在排球训练中的重要性, 旨在给排球训练爱好者和参与者提供一些理论参考。

关键词

功能性训练; 排球; 运动训练

1 引言

排球作为竞技运动的重要组成部分, 一直以来受到中国 and 人民的重视。2019 年女排世界杯, 中国女排十一连胜夺冠, 彪炳史册, 习主席总书记曾说, “女排精神代表一个时代的精神, 喊出了为中华崛起而拼搏的时代最强音”。女排所创造的荣誉, 将中国的排球竞技提升了一定高度, 这也映射着中国对排球运动员的训练要求也会不断提升。现代排球运动强调速度、力量、高、快, 这要求排球运动员具备较高的身体素质, 传统的训练过于单一, 在提升速度慢的同时, 极其引起不可挽回的伤病, 怎样更好地提升运动水平又减少伤病

的发生是排球训练研究者所关注的重点问题。

功能性训练能够在以促进关节稳定、核心联动链协调、平衡、灵活为主要方向, 其在发展运动员综合素质、预防伤病、促进康复上的突出效果, 与排球竞技运动的发展相契合。研究如何在排球训练中合理运用功能性训练, 将功能性训练与排球专项特点相结合、与传统训练相结合, 能够更好地创新排球运动训练, 促进中国排球经济水平的不断进步, 为中国建设体育强国添加动力。

2 排球功能性训练的内涵

在界定排球功能性训练内涵时, 要结合其专项特点。具体包括:

第一, 排球训练中例如扣球技术中所体现的核心力量传

【作者简介】赵航(1998-), 男, 中国云南玉溪人, 硕士在读, 从事体育教育训练学、学校体育学工作研究。

导、核心的稳定性、腰腹柔韧、手臂速度等,还有防守中的灵敏、反应等,都体现了排球运动所需要极强的身体综合素质。

第二,排球经常发生髌、膝、踝、肩、肘、腕关节的运动损伤,功能性训练对加强关节联动稳定、加强核心控制有着显著效果。

所以,综上所述,笔者认为排球功能性训练是根据排球专项特点,塑造排球专项能力,发展综合素质的前提下,以促进身体平衡重心控制,增强关节稳定联动来预防伤病、促进恢复,有效提高运动能力的训练方法。

3 目前中国排球训练存在的问题

3.1 训练过于传统单一

在中国传统的排球训练中,尤其是针对力量和体能的训练中,训练方法较为单一且指向性不强。在力量训练中,通常重视大肌肉群的训练,以提升绝对力量为主要方向,从而忽略相对力量提升的重要作用。并且在绝对力量提升中,过于强调“艰苦训练”,在没有逐渐递增的情况下不断的冲刺身体负荷,造成运动员伤病,即使创造出了优异成绩,退役后也将承受极大痛苦。然而,在体能训练中又单一追求以“量”为主的训练,无法冲击运动员的运动能力极限,导致训练水平提升速度慢。长时间的低强度训练导致神经冲动模式固化,导致神经肌肉功能下降,造成训练比赛严重脱节,阻碍一般素质转为专项素质^[1]。要针对专项需求合理地控制量与强度的关系,综合发展,有效递增,才能更好地提高训练水平,发展运动能力。

3.2 训练缺乏系统性、科学性

第一,主要体现在青少年时期,经常过早的注重力量的练习,从而忽视了柔韧、灵敏、反应素质的练习,造成运动员身体机能不能协调发展,成年后在柔韧、反应、灵敏等素质上的缺点很难弥补。

第二,对基础技术动作稳定性的不重视,对于动作技术练习急于求成,没有遵循动作练习分化、泛化、自动化的过程。这主要体现在中国排球运动员的基本功(垫、传)上,男排队员尤为突出,防守、垫传技术与欧美、日本有很大差距。

第三是训练前准备活动的简单草率这导致了运动员在进行训练时容易发生运动损伤,再者就是训练结束后没有系统地拉伸,无法将堆积的乳酸释放,也极大抑制肌肉力量的发

展。身体的各个器官系统都有一定的惰性,在运动前需要进行必要的准备活动,降低肌肉的粘滞度来增加关节的活动性,从而防止伤病的发生^[2]。排球技术和身体素质的发展是一个漫长且细腻的过程,每个周期的训练都必须建立科学、系统的训练计划。

3.3 忽略了运动员个体差异性

每个运动员的身体形态、机能都不相同,要想提高每个运动员的运动能力,就要对他们有足够的了解,区分个体差异,制定适合的专项训练。在排球基本技术传、垫、扣、发的训练中。例如,如何挥臂,如何起跳有着标准的动作形式,并以此来要求运动员按标准执行。但是,许多球员具有自己动作特点,出现与现行标准动作形态不符,如俄罗斯的冈察洛娃上是反上步,日本的西田有志和巴西的加比还在使用已经淘汰的大抡臂扣球,但这丝毫不会影响他们成为排坛超星。所以,训练中在固定标准动作同时,区分个体差异,针对特殊球员,只要符合生物力学和自身动作链协调的基础上,就可以给予发展观察。同时,在身体机能承受上也要区分,有的运动员在进行大重量深蹲后大二天就恢复,有的则需要更长时间,要抓住运动员的机能恢复期,合理逐量的促进机体适应,以避免抑制运动员的天赋发展和不必要伤病的发生。

4 融入功能性训练的重要作用

4.1 促进关节联动,预防伤病,促进恢复

排球竞技中,肩、膝、踝、肘等关节的联动能力,是发挥高水平竞技能力的关键。如下肢关节在运动员起跳、移动时,上肢关节在挥臂、击打、拦网时,关节的稳定联动,支撑每个动作的顺利完成和力量的完美传输。功能性训练运用多关节的联合运动,追求动作质量,加强关节周围韧带肌肉对关节的包裹性和支撑作用。这种强调多关节的力量协调发挥,不仅能预防跌倒、崴脚、扭伤等伤病的发生,还能更好地增加力量训练所体现的效果。同时,在运动员受伤后,运用功能性训练来活动肌肉、关节,能够更好地促进恢复,且有更大的概率恢复到原有的运动水平。所以,单方面的采用单关节的训练,不是现代排球运动所追寻的,融合大小肌肉群,以多关节进行运动才能体现排球训练的综合性。

4.2 提升核心平衡控制,综合发展运动素质、技术

在现代高水平的排球竞技中,无论是扣球、跳发球、拦网,

都需要强大的核心力量,强大的核心控制,能够提高力量转化的速率,爆发出更大的力量。排球运动中任何情况都有可能发生,很多时候预判和现实有偏差,所以运动员在训练中需要根据球线路的变化,及时调整身体的重心在身体击球的那一刻要求稳住身体,击出的球效果才会更好,所以拥有良好的核心力量至关重要^[3]。良好的核心力量平衡可以支撑运动员进行高难度的训练动作,并提高每个动作完成的质量,同时在排球战术训练中,也能更好地适应训练强度,达到战术训练要求。例如,没有良好的核心控制,就无法完成后排攻、大力跳发等技术动作,降低训练中战术的实施水平。核心训练是功能性训练的重点,功能性训练中几乎每个动作都涉及核心肌群的运动,多以融入功能性训练是提升核心平衡控制的必要措施。

4.3 创新训练方法,发展运动智能

想要对运动训练方法进行创新,最基本的就是摒弃陈旧保守的运动模式,在此基础上对运动训练方法进行创新,取得事半功倍的效果^[4]。在运动员长时间适应一种训练状态后,教练员就要提升训练难度,变换训练方法,提升运动员在不同的变化中展现运动能力。功能性训练的综合性,能够在最大程度上刺激身体素质和运动技术的发展,教练员在此基础上不断提升训练水平,创新训练方法,以此来冲击运动员机能的极限。这些都要求运动员通过功能性训练具备稳定的综合素质。此外,复杂的功能性训练动作,在提升运动员身体协调灵活性的同时,有利于开发运动员的运动智能。功能性训练需要运动员专注于每个动作完成的质量,要求稳定的动作形态,在一定程度上开发运动员思考能力以及临场应变能力,往往能够完成高难度训练动作的运动员,都具备高水平的运动智能。

5 如何正确应用功能性训练

5.1 要与专项特点相结合

功能性训练的全面性使他可以适用于任何一项体育运动,都可以作为每项运动的基础训练去发展。但是,要想更好地将功能性训练融入运动中,就必须于专项特点相结合。在排球训练中,如果功能性训练不结合排球的传、垫、扣、发等专项技术,那提升的只是运动员的身体素质,对于运动技术的提升微乎其微。脱离专项的训练就脱离了竞技,变成健身。教练员要在功能性训练的基础上探索,结合专项特点,

两者紧密结合,才能有效地提高运动员的运动能力。功能性训练要根据技术的特征将训练运用到技术中去从而达到训练目的,只有将训练方法与专项特点完美契合,才能够提高训练的效果^[5]。

5.2 要衔接传统训练与专项训练的关系

一方面,传统训练一般表现为以杠铃为主的抗阻训练,用来提高运动员在专项训练上的基础力量素质,以绝对力量为主。功能性训练在二者之间起到促进作用,他可以弥补传统训练上的不足,与传统训练相融合从而促进排球专项素质的提高。传统的训练在追求“大重量”目标上盲目进行,忽略身体多肌群的协调发展,导致靠传统训练积攒的力量无法在专项中运用。功能性训练就是强调在运动员身体状态良好下,进行高效率的训练。所以,功能性训练是作为一种补充融入传统训练中来,其最终的目的都是提高运动员的专项素质,不可以一味地发展功能性而将传统训练直接抛弃。

另一方面,功能性训练也不能忘记阶梯式增加负荷,循序渐进,任何训练都不能操之过急,否则就会造成“揠苗助长,功亏一篑”。

6 结语

无论任何训练方法,都要充分考虑运动员、环境、气候等变化因素来制定合适的训练计划。面对新老训练方法要“去其糟粕,取其精华”,综合发展是今天排球运动素质的重要要求。我们要不断研究目前中国排球训练所存在的问题,探索如何更好地融入功能性训练。在训练方法上不断更新,不断提升中国排球竞技水平,为建设“体育强国”添加动力。

参考文献

- [1] 李丹阳,胡法信,胡鑫.功能性训练:释义与应用[J].山东体育学院学报,2011,27(10):71-76.
- [2] 张艺馨.排球运动员运动损伤成因与预防研究[J].冰雪体育创新研究,2020(12):95-96.
- [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,2020,10(31):123-125.
- [4] 张立新.运动训练方法创新分析[J].体育科技,2016,37(5):16+19.
- [5] 张凌峰.功能性训练对排球运动的影响[J].花炮科技与市场,2018(2):86.