

核心力量训练对男子排球运动员扣球技术影响

杨洪雨

河南师范大学体育学院 河南新乡 453007

摘要: 核心力量训练在现代体育训练中愈发受到重视,尤其在高强度、爆发力需求极高的项目中,如男子排球。本文旨在探讨核心力量训练对男子排球运动员扣球技术的影响,分析核心力量的定义、结构及作用,并结合针对扣球技术的运动生物力学分析,提出相关训练建议。希望通过此文能够为排球运动员的训练提供理论支持与实践指导。
关键词: 核心力量; 训练; 排球运动员; 扣球能力

引言

男子排球是一项高度竞争的团队运动,以其迅速多变的节奏和技术性的打法而著称。这项运动不仅要求运动员具备优秀的身体素质,还需要他们拥有敏锐的战术意识和卓越的团队协作能力。在比赛中,运动员必须能够迅速做出反应,并在瞬息万变的局势中保持冷静,进行有效的配合。随着国际排球赛事的增多,男子排球在技术水平和观赏性方面不断提升,训练方法和竞技水平也随之发展。近年来,运动科学的进步为男子排球的训练提供了新的视角,其中核心力量训练逐渐成为一种重要且有效的训练手段。核心力量不仅对运动员的整体表现有着显著影响,还在比赛中起着至关重要的作用。通过科学的训练方法,运动员能够更好地掌握核心力量的运用,从而提升他们的竞技能力和表现^[1]。

扣球是男子排球中最具观赏性和威胁性的进攻技术之一。其成功与否直接影响比赛的胜负,甚至可以在关键时刻改变比赛的走势。扣球技术不仅涉及力量、速度和技巧的结合,还需要灵活使用身体各部分的力量,尤其是核心肌群的稳定和发力。在进行扣球时,运动员需要协调全身的力量,以确保每一次扣球都能达到最佳效果^[2]。因此,提升扣球技术的关键在于对核心力量进行有效的训练,以增强球员在扣球过程中的身体控制和爆发力。只有在核心力量得到充分发展的情况下,运动员才能在扣球时展现出更强的稳定性和冲击力,从而提高进攻的成功率。因此,针对核心力量的专项训练应成为排球训练中的重要组成部分,以帮助运动员在比赛中取得更好的成绩。

一、核心力量训练的意义

(一) 核心力量的定义与组成

核心力量是身体核心部位的肌肉群的力量和稳定性

的综合表现,这些核心部位主要包括腹部、腰部、背部以及臀部等区域。核心力量不仅仅是单纯的肌肉力量,它还涉及整体的稳定性和协调性,能够有效提升个体在各种运动中的表现。通过进行有效的核心力量训练,不仅可以显著提升全身的力量输出能力,还能够有效减少运动过程中发生损伤的几率,这对于参与高强度运动的运动员尤为重要^[3]。

1. 核心肌群的生理结构与功能

核心肌群是一个复杂的肌肉群体,主要包括腹直肌、腹斜肌、横腹肌、竖脊肌、多裂肌、髂屈肌等重要肌肉。这些核心肌肉的协调作用是非常关键的,主要体现在维持身体的姿态平衡、有效传递力量以及保护脊柱等方面。核心肌群的发达程度与运动员在进行各种运动时的稳定性和力量输出密切相关,核心力量的强弱直接影响到运动表现,因此对其进行重点开发与训练显得格外重要。

2. 核心力量的训练方法

核心力量的训练方法多种多样,涵盖了许多不同的运动形式,例如平板支撑、各种类型的仰卧起坐、桥式运动以及健身球训练等等。每一种训练方法都有其独特的重点和效果,这些训练不仅可以有效增强核心肌肉的力量,还能显著提高核心肌群的耐力和灵活性^[4]。这些训练方式有助于为运动员在排球等运动项目中的扣球技术提升奠定坚实的基础,使他们在比赛中能够表现得更加出色。通过定期和科学的核心力量训练,运动员可以在力量、稳定性和灵活性上得到全面的发展,从而提升整体竞技水平。

(二) 核心力量训练的意义与作用

核心力量训练是现代健身与运动科学中不可或缺的一部分,其重要性和作用日渐受到重视。核心力量不仅关乎腹肌的视觉美感,更是身体整体功能和运动表现

的基础。通过强化腹部、背部、髋部等核心肌群，核心力量训练能够显著提升身体的稳定性和协调性，从而为各种运动提供更强的支持。在日常生活中，一个强健的核心能有效降低受伤风险，尤其在进行了高强度运动和剧烈活动时，良好的核心力量可以有效吸收和分散冲击力，减少对脊柱及关节的压力。此外，核心训练还可改善姿势，增强身体对抗重力的能力，促进日常活动的效率和舒适度。研究表明，参与核心力量训练的运动员和普通人均可在力量、耐力和灵活性等方面获得显著提升，因此，在制定全面的健身计划时，应将核心力量训练纳入优先考虑的项目之一，以实现身体素质的全面提升和更理想的运动表现。

（三）核心力量训练对扣球技术的影响

研究表明，核心力量的强弱直接影响到排球运动员的扣球技术质量，对扣球技术的提升具有显著的影响。排球扣球不仅需要运动员具备快速、准确的动作协调能力，还依赖于稳定的核心肌群来提供必要的力量和支撑。核心力量训练可以有效增强腹部、背部以及髋部等核心区域的肌肉力量，从而提高运动员在扣球时的身体控制能力和爆发力。通过增强核心肌群的稳定性，运动员能够更灵活地调整身体姿态，以实现更高的跃起和更强的击球力。此外，良好的核心力量训练还可以帮助运动员减少运动损伤的风险，因为强健的核心能够有效分散身体在扣球过程中的冲击力，使得运动员能够在激烈的比赛环境中保持更高的运动表现。因此，将核心力量训练纳入排球技能训练的体系中，不仅可以提升运动员的扣球技术水平，也能够为其整体竞技能力的提高奠定坚实的基础。

二、核心力量训练在排球扣球动作中的作用

排球作为一项高强度的团队运动，其技术动作的执行需要运动员具备全面的身体素质和良好的技术基础。特别是在扣球这一关键技术环节，核心力量的训练显得尤为重要。本章将深入分析排球扣球的技术动作，并探讨核心力量在其中扮演的关键角色。

（一）排球扣球技术动作分析

扣球动作的完成涉及多个环节，包括腿部起跳、上肢挥臂和身体的旋转等。每一个环节都是相互联系、环环相扣的，只有通过高效的协调才能实现理想的扣球效果。

1. 扣球的基本动作要领

扣球的基本动作要领通常包括准备姿势、助跑、起跳、挥臂击球和落地五个阶段组成。在准备姿势中，运动员需要保持身体的稳定，重心适当放低，而核心肌群

的收紧则能够提高身体的稳定性。助跑是为了接近来球，取好人与球的合理位置关系，选择正确的起跳点，掌握好起跳时间，使身体获得足够的助跑水平速度，以便增加弹跳的高度，使扣球更加有力。

起跳是扣球动作中至关重要的一步，运动员必须通过下肢的力量快速起跳，而核心力量在这一过程中的作用不可忽视。只有在起跳时维持核心的紧张状态，运动员才能产生更高的跳跃高度。

在挥臂击球阶段，优质的核心力量可以帮助运动员做好身体的旋转和发力的协调。运动员在空中挥臂时，核心力量的有效运用能使其上肢和下肢的力量完美结合，达到最大化的发力效果。此外，落地时的稳定性同样依赖于核心肌群的控制，确保运动员能够安全、稳定地着陆，避免受伤。

2. 扣球技术的生物力学分析

从生物力学角度来看，扣球技术是一种复杂的动力学过程。在这一过程中，运动员不仅需要依靠上下肢的力量发力，更需调动核心力量来进行身体的整体协调。核心力量的提升能够带来几个方面的优势：首先，核心力量增强能够有效地将下肢的力量传递到上肢。在扣球的过程中，腿部起跳产生的力量不仅仅局限于下肢，合理运用核心力量可将这一力量迅速传递至臂部，使得击球的力量最大化，这对于提高击球的速度和力度，增强扣球的威胁性是至关重要的。其次，核心力量的提升有助于改善运动员的平衡能力和身体控制。良好的平衡感是扣球技术成功的关键，尤其是在高难度的扣球动作中，运动员在空中必须保持稳定的身体姿态，以确保击球的准确性和效率。核心肌群的强壮与稳定，对保持身体重心的控制尤为重要。最后，核心力量的有效训练有助于降低运动伤害的风险。扣球动作中频繁的起跳与落地对膝关节、踝关节等部位的冲击较大，而强健的核心力量能够帮助分散这一冲击力，降低受伤的可能性，进一步保障运动员的竞技水平和健康^[5]。

（二）结合排球的专项核心力量训练方法

为了有效提升排球运动中扣球技艺的水平，可以专门设计一套系统而全面的核心力量训练方案。这样一种训练方案需要包含多种训练形式，以充分适应排球运动所具有的特殊要求和需求。例如，可以通过使用弹力带、药球等功能性训练器材，结合动态的和静态的训练方式，来提高核心肌肉的整体协调性和稳定性，进而增强运动员在比赛中表现出的力量输出和控制能力。此外，除了专注于核心力量的专项训练，我们还应该考虑增加一些

相关的力量训练项目，比如深蹲和硬拉等。这些力量训练不仅能够增强运动员的全身肌肉力量，还能够为提升扣球技艺打下更加扎实的身体基础。

通过系统而有针对性的训练，排球运动员能够更加熟练地掌握在扣球时所需的力量输出，使其在比赛中的表现更加出色。核心力量训练不仅涉及到核心肌肉的锻炼，还能促进其他肌肉群的协同工作，从而提高整体运动表现。在实施训练的过程中，应当注重训练的多样性，同时不断调整训练的强度和方式，以便于适应不同运动员的具体情况和进展。这样一来，运动员在实现个人身体能力提升的同时，也能够更好地应对比赛中可能遭遇的各种挑战，展现出更为优秀的竞技状态和技术水平。

（三）排球扣球核心力量训练应当注意的问题

在进行核心力量训练的过程中，排球运动员需要时刻关注训练的全面性和科学性。过于单一的训练方法可能导致某一特定肌群的过度发展，而忽视其他相关肌群的训练，最终造成身体的整体不平衡，进而增加运动伤害的风险。因此，运动员在制定训练计划时，应该确保每个肌群都得到充分的锻炼，以维护身体各部位的协调性和整体性。此外，运动员在进行训练时，必须密切关注动作的规范性，确保每一个动作的执行都符合正确的技术标准。这不仅能够帮助运动员提高训练效果，还能有效防止因训练不当而导致的运动损伤，确保在备战过程中保持良好的身体状态和竞技能力。

（四）对教练员及运动员的建议

1. 如何结合核心力量训练提高扣球技术

在制定训练计划的过程中，教练员应特别关注如何有效地将核心力量训练与扣球技术训练进行有机结合。这意味着不仅要关注力量的提升，还要促进运动员对扣球动作本质的理解，并在实际执行中不断提升其技术水平。教练员可以通过设置专门的训练课程，将核心力量训练与扣球技术练习交替进行，确保在增强运动员核心肌群的同时，能够提升扣球时的稳定性和力量传递效率。这样的训练方法将有助于运动员在比赛中更好地应用所学技能，实现更加出色的表现。

2. 长期训练与阶段性评估相结合

核心力量训练并不是一个短期的项目，而是需要在较长时间内持续进行的过程。因此，教练员和运动员应

当共同制定适合的阶段性训练目标，以便更好地引导训练的方向与进度。同时，定期进行测试评估以监测训练效果，将为训练的调整提供科学依据。通过这样的阶段性评估，运动员可以清晰地了解自己的进步，并根据自身的情况灵活调整训练计划，确保核心力量逐步增强。在每个训练阶段，通过不断优化扣球技术，运动员将能够在技能与身体素质上双重提升，从而在竞争中占据优势。

结语

核心力量训练在男子排球运动中占据了举足轻重的地位，其重要性体现在对提升运动员扣球技术的深远影响上。充分适应和科学设计的核心力量训练方案，能够有效促进运动员在比赛和训练中的表现，尤其是在扣球这一关键技术环节上。通过这样的训练，不仅可以显著提升运动员的扣球力量、速度和准确性，还能在很大程度上降低运动员因技术动作不当而造成的受伤风险。这种风险的降低不仅有助于保护运动员的身体健康，也为他们的竞技生涯提供了更为坚实的保障。展望未来，关于男子排球运动员核心力量训练的研究和实践还有很大的深化空间，有必要从理论和实践层面进一步探索，以期为运动员的全面发展和技术提升提供更加系统化和科学化的支持。这将有助于运动员在激烈的比赛中展现更高水平的竞技能力，确保他们在国际赛场上更具竞争力。

参考文献

- [1] 解杨, 李谦. 核心力量训练对高中排球运动员扣球技术的影响[C]// 中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第八届中国体能训练科学大会论文集. 新疆师范大学体育学院, 2023: 8.
- [2] 蔡国强, 杨学东. 核心力量训练在排球扣球训练上的应用分析[J]. 文体用品与科技, 2021, (07): 23-24.
- [3] 艾山江·吾守尔. 核心力量训练在排球扣球训练中的应用探讨[J]. 体育风尚, 2020, (04): 61.
- [4] 蒋维平. 核心力量训练在排球扣球训练中的应用探讨[J]. 运动精品, 2019, 38(09): 125-126.
- [5] 王世杰. 核心力量在排球训练中的应用探讨[J]. 文体用品与科技, 2021, (04): 33-34.