

论核心力量训练 对排球技术发展的重要性

前言 ▶ 核心力量训练是近年来竞技体育领域研究的一个热门课题。在排球训练中，核心力量训练能够提高运动员的动作稳定性、运动技能掌握的准确性、专项反应速度，使运动员能够适应多种移动方式。本文运用文献资料法和逻辑分析法，分析核心力量训练对排球技术发展的重要性，通过分析得出结论：核心力量训练对于提高运动员技术水平具有重要作用，能够改善排球技术动作中肌肉的用力结构，提高动作速度、力量、稳定性等，是一种全新的竞技体育训练理念和方法。核心力量训练必须与专项运动技术相结合，才能达到最佳效果。

关键词 ▶ 核心力量；体育领域；排球技术

排球运动中，队员在移动过程中需要依靠身体各个部位的力量来维持身体平衡，要求运动员必须具备良好的身体素质和核心力量，训练能够提高排球运动中队员的移动能力，同时也是保障运动员安全完成移动的关键因素。

1 核心力量训练是现代排球发展的必然趋势

排球运动是一项集技巧性、对抗性和团队合作为一体的高强度运动项目。运动员在比赛过程中，需要进行快速移动、起跳扣球、传球和拦网等各项技术，每一个环节都对运动员的身体素质有着较高要求。在排球比赛过程中，运动员要完成快速移动的目标，除了要具备良好的腿部力量之外，还需要拥有强大的核心力量作为支撑。核心力量是指人体躯干部位与骨盆部位肌肉、韧带和结缔组织的一种整体发力形式，是人体在运动过程中由核心肌群（包括腰、髋部肌群和盆腔肌群）支撑身体、保持身体平衡的关键力量。其主要功能是：增加身体运动时肌肉控制能力和肌肉合力（即人体力量），能使运动员在快速移动中保持身体姿势的稳定，在起跳、落地时能维持身体重心的稳定，减少动作过程中重心旋转导致的损伤^[1]。

现代排球比赛中，排球技术动作的完成度越来越依赖于身体核心部位的力量和稳定性，其技术特点为：身体躯干的稳定性是保证各种技术动作正确发挥和顺利完成的前

提条件；“核心”部位的力量及稳定性是决定和影响整体动作技术好坏的关键环节；“核心”部位具有强大的能量供应能力，其主要功能是对身体提供稳定性、动力传导、支撑作用等。因此，在排球运动中，要实现快速移动、有效配合，运动员就必须具备强大的核心力量，才能保证人体在各种运动中不会因“动力链”断裂而影响各技术动作的完成。只有通过加强核心力量训练才能使排球运动员具有快速反应能力，增强其力量、耐力等各项身体素质。

2 核心力量训练与排球技术之间的关系

排球运动员在运动过程中，身体的每个部分都会承担不同的任务，肌肉也是如此。排球运动中身体重心的移动、起跳、空中控制和落地是一个相对复杂和不稳定的过程，而核心力量训练可以帮助运动员在这些环节保持身体平衡，减少不必要的能量消耗。核心部位的力量训练有利于改善运动员关节活动范围，使其能够更好地控制身体姿势和动作模式，减少身体受到不必要的压力，并最大程度地提高运动能力。核心力量训练可以通过在动作过程中加入更多核心部位的肌肉来增强控制能力和身体稳定性，从而降低运动损伤和受伤概率。

核心力量训练是一种通过提高肌肉工作效率而有效避免肌肉疲劳的方法。当进行核心力量训练时，身体各部位

会更稳定地发挥用来保持平衡状态。通过不断增强自身肌肉力量,加强肌肉在收缩时产生的弹性势能并保持运动中所需的控制力。通过合理调节身体姿势与力量训练可以使身体各部分相互协调配合,进而增强身体整体稳定性和平衡性。运动员可以通过核心力量训练增强自身肌肉控制能力和动作稳定性,让自己在高速移动时保持良好的身体姿势,避免肌肉疲劳。核心力量训练是一种科学有效的力量训练方法,是一种预防运动损伤和提高运动员竞技能力的有效措施。

3 核心力量训练对排球技术发展的重要性

核心力量是排球技术训练的关键。排球的基本动作通过腰、肩、髋、膝、踝的运动来完成,而核心部位是由人体躯干上部的腹部、腰背部以及髋部和膝关节等部位的肌肉和韧带所组成的。其中,腰部是人体运动中力量传递的枢纽,它处于人体躯干与下肢之间,连接上下两个关节,起承上启下的重要作用。同时,腰部肌肉还可以控制上肢和下肢的运动,使身体成为一个整体^[2]。

排球运动员在比赛过程中需要不断调整自身移动来适应比赛规则。核心力量训练就是要发展运动员控制躯干的能力,即在移动中维持身体平衡,使肌肉达到最大工作能力,产生最大收缩力量,减少肌肉在收缩过程中由于肌肉体积缩小造成的疲劳,并使肌肉在动作过程中保持稳定。在排球比赛中,运动员跑动过程中需要迅速改变方向与位置,要求排球运动员具有较高的专项反应速度及灵敏性,即核心力量素质。因此,加强排球运动员核心力量训练对提高排球运动员专项技术水平具有重要意义。

3.1 核心力量训练是排球运动快速、灵活和多变的重要保证

排球运动是一项以快速、多变、灵活的技术为主要特点的对抗性运动项目。运动员在比赛中需要有较好的力量、速度、耐力和灵敏性,但这些素质在排球比赛中并非均衡发展,而是需要区分重点、薄弱环节,因此需要对排球运动员进行全面的训练来提高他们的整体素质。力量训练对于提高核心部位肌肉群以及整体素质有着非常重要的作用。排球运动员的核心部位肌群主要包括:腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、竖脊肌、背阔肌、腰方肌以及臀部肌肉等。加强排球运动员核心部位力量训练,可有效提高核心部位肌肉群对人体动作稳定性和控制能力,并在完成各种技术动作时将身体处于一种稳定的状态。如扣球时,通

过提高手臂与手腕部的爆发力、腰腹力量和下肢蹬地蹬力来增加球的旋转速度,使球在空中形成良好的旋转^[3]。通过核心部位对腿部肌肉群力量及爆发力的有效控制与协调,既能在移动中准确地触球,又能灵活地调整击球位置。

3.2 核心力量训练能够帮助运动员提高速度

运动员在完成各种技术动作时,核心部位是控制身体平衡和保证人体稳定性的主要环节。在排球运动中,运动员的移动需要调动全身肌肉参与,通过核心部位肌群与腰部、臀部、腿部等肌群协调配合来完成动作。在移动过程中由于运动员核心部位力量薄弱造成运动轨迹不稳定,难以保持身体重心时,很容易使身体失去平衡,影响动作完成的质量。所以在排球运动中,运动员需要具有良好的核心力量才能保证动作过程中身体重心稳定,保证技术动作的完整性。

例如:运动员在网前接发球时,需要用手将球扣到网前。从理论上来说,运动员应该在球落到网前的瞬间开始起跳并用身体最快的速度 and 爆发力完成击球动作。但实际上运动员由于核心部位力量和稳定性较差造成身体重心不稳而使整个动作完成不佳,这时就需要借助腰部、臀部和腿部的力量来控制身体平衡并完成击球动作。因此在排球运动中,核心部位的力量及稳定性是保证动作技术顺利完成的重要因素。

3.3 核心力量训练可以提高运动员的重心移动和控制能力

排球运动中的快速移动是运动员完成各种技术动作的前提,核心力量训练可以提高运动员在快速移动中的稳定性,并能使身体重心移动至指定位置,这对提高排球运动的水平有着重要作用。在快速移动中运动员身体的重心移动主要由稳定的核心肌群来完成。人体在快速移动时,由腰到骨盆再到髋关节整个身体的活动轨迹,主要通过脊柱及髋关节和腹部肌肉群来完成。因此,排球运动员在快速移动过程中,为了保证身体的平衡以及运动能力不受影响,要将身体重心控制在一个相对稳定的状态,以防止在快速移动过程中身体出现失衡。核心肌群力量强大并且具有较强稳定性和灵活性,能提高运动员重心移动速度和移动的稳定性。

在快速移动中,发球、垫球等技术动作需要运动员具有强大的核心力量来维持人体稳定性并提高技术动作成功率。在比赛中要想使对方发球扣球成功,首先要求运动员把身体重心控制、稳定住了才能扣球。因此排球运动员只

有具有强大的核心力量才能在快速移动中保持身体平衡并准确地将力量传至手臂。对核心力量的训练可以有效提高排球运动员快速移动中重心控制能力与力量传递速度。

3.4 核心力量训练可以增强排球运动员上体力量和抗压能力

在排球运动中,上体力量的表现形式多种多样,如扣杀、拦网、挑球等,都需要运动员具有强大的上体力量。而核心力量训练,通过专门针对核心肌群的强化训练,能够提高运动员的肌肉力量,使上体力量得到显著提升。首先,核心力量训练对于提升抗压能力具有显著效果。抗压能力在排球运动中尤为重要,它直接影响到运动员在比赛中的稳定性和持久性。其次,上体力量和抗压能力还关系到运动员的防伤能力。排球运动中的扣杀、拦网等动作对上体力量要求高,如果上体力量不足,运动员很容易因力量输出不足而导致伤病。同时,强大的抗压能力可以使运动员在比赛中保持稳定的心态,有效防止因压力过大而出现错误。因此,核心力量训练不仅可以增强排球运动员的上体力量,提高抗压能力,还能帮助预防运动伤病。

3.5 核心力量训练可以增强运动员发力和撞球的准确性

排球运动的技术动作,如扣球、发球、挑球等,都需要运动员在运动过程中进行快速、准确地发力。而核心力量训练能够有效提高运动员的肌肉力量,增强肌肉群的协调性,从而使运动员在进行技术动作时能更好地发力。排球是一项需要精确控制的运动,核心力量训练可以提高运动员的肌肉感知能力和肌肉控制能力。只有准确地撞球,才能使球按照预设的轨迹飞行,从而达到预期的攻击效果。其次,强大的核心力量还可以帮助运动员在接触球的瞬间

产生足够力量,增加球速,扩大飞行距离。这种在短时间内产生高力量的能力,不仅要求运动员具有足够的肌肉力量,更需要具备高度的肌肉协调性。因此,核心力量训练对于增强排球运动员的发力和撞球的准确性具有重要作用。以上因素直接影响排球运动员的比赛表现,是排球运动员提高技术水平、提升比赛成绩的关键。

3.6 核心力量训练可以促进排球运动员耐力和体能的提高

核心力量训练作为一种有力的体能训练手段,通过强化腹部、背部等核心肌群的力量,能够有效地提高运动员的耐力和体能。首先,核心力量训练能够提高运动员的耐力。核心力量的增强,可以提高肌肉的工作效率,减少无效动作,使运动员在比赛中能够保持高质量的运动状态;其次,核心力量训练对提高运动员的体能也起积极的推动作用。核心力量作为身体力量的源泉,其强弱程度直接影响人体的各项体能。在排球运动中,提升核心力量,对提高扣球、接球、发球等动作的力量表现,提高运动员的移动速度、跳跃高度等有直接的影响;最后,核心力量训练还可以改善运动员的运动协调性,提高运动效率。强大的核心力量能够更好地连接上下肢,使运动员的动作更加流畅,提高运动的效率,优化运动员的赛场表现。

4 结语

排球运动是一项以力量、速度和灵活性为主要特征的运动项目,排球运动员在运动过程中必须具备较高的身体素质,尤其是核心力量素质,因此核心力量训练在排球运动中发挥着重要作用,对排球技术的发展具有重要意义。

文/王珏(徐州市侯集高级中学,江苏徐州 221121)

作者简介:王珏,男,江苏徐州人,徐州市侯集高级中学一级教师,研究方向:高中体育教育。

参考文献:

- [1] 韦静依,袁芳,刘明倩,等.核心力量训练对高中生排球垫球技术效果的实验研究[J].当代体育科技,2022,12(10):4.
- [2] 张戢.核心力量训练对篮球技术发展的重要性[J].冰雪体育创新研究,2021(4):161-162.
- [3] 周大尉.核心力量在排球运动员训练中的应用研究[J].体育风尚,2022(11):79.