

新西部 NEW WEST

杂志介绍
联系我们

机构设置
期刊证书

系统公告
举报信
再告作者

Windows Vista + Windows Live
数字生活 要出彩



新春热卖 精彩体验 赶快行动吧



下半月刊 中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学
 经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会
 环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

论高职院校排球运动员的体能训练

作者: 徐州生物工程高等职业学校 王端军 2009-04-20 查看次数: 489 期刊时间: 2008年12月

[摘要] 良好的体能是排球运动员充分发挥技术、战术、承受大负荷训练、高强度比赛、保持稳定的心理状态以及预防运动损伤的重要保障。排球运动员体能训练的内容主要有:力量、速度、弹跳力、耐力、灵活性和柔韧性练习。体能训练的原则包括训练适应原则、超量恢复原则、持续训练原则。在这些原则指导下, 日常的训练中应科学、系统、有计划地对运动员进行体能训练。

[关键词] 高职院校; 排球运动员; 体能训练

当今世界, 排球技、战术特点是沿着快速、全面、多变的方向发展, 一支排球队要想取得优异成绩, 必须做到体能、智能、技术、战术、心理等竞技能力要素的高度协调发展。在以上五个竞技能力要素中, 体能是基础, 良好的体能为技、战术的充分发挥提供可能。高职院校排球运动员大多没有经过专业系统训练, 体能条件更是不容乐观, 因此, 发展体能训练是高校排球训练必不可少的内容之一。

一、掌握运动员的体能状况

2004年, 中国排协根据排球运动发展对体能的新要求, 取消了“6m x 16 次网下穿越移动”和“800m 跑”, 增加了“9 m x 10 次移动”和“100m计时跑”体能测试项目。体能测试的实施, 在很大程度上引起各运动队对体能训练的重视力度。作为高校排球运动队的训练, 要对排球队员们进行体能测试, 掌握实际情况, 为制定合理的、科学的体能训练计划提供依据。

二、制定合理的体能训练计划

体能训练计划是指对未来体能训练过程中所预先做出的理论设计, 这种设计是在以往实践的基础上不断加以总结、吸取教训, 以利于提高运动水平的一种科学训练手段。根据训练时间的长短不同可分为: 多年计划、全年计划、阶段计划、周计划、课时计划。教练员应重视对各种训练计划的制定, 以确保高校排球队业余训练与比赛的正常进行。

三、体能训练时间的安排

教练员对体能训练时间的安排方法大致有三种: 技战术训练之后、技战术训练之间与单独安排体能训练。50%的教练员是将体能训练放在技战术训练之后, 这种方法结合了高校高水平排球队的特点, 既为体能训练节约时间, 又解决学习与训练的矛盾; 10%的教练员将体能训练放在技战术训练之间, 这种方法是指在预加负荷后进行体能训练, 之后再行技战术训练, 这种安排方法能够达到比赛负荷起到模拟比赛的要求; 40%的教练员采用的是单独安排体能训练, 这种方法的优点是能保证体能训练负荷的量与强度。三种时间的安排各有优点, 教练员可根据各阶段计划的任务与要求, 采用相应的体能训练的安排方法。

四、排球运动员体能训练的内容

排球竞赛属于短时间、爆发式的身体运动被短暂的休息分隔开来的间歇运动, 供能特点主要是ATP-CP系统的无氧能力和糖元氧化的有氧供能能力的组合, 且无氧供能中的乳酸能系统供能比例增大的运动。所以运动员必须具有良好的抗缺氧能力



西部政要访谈

动态新闻 更多>>

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘 更多>>



和抗酸性的耐受力，才能正常地发挥技战术水平。因此，排球运动员要进行系统的专业体能训练。主要有：力量、速度、弹跳力、耐力、灵活性和柔韧性练习。

1、力量练习

力量是指人体肌肉工作时克服阻力的能力。从生理学角度讲是运动员肌肉收缩强度的反映。力量素质是决定运动员运动水平的重要因素，也是各项身体素质的基础。排球运动员所需要的弹跳力、爆发力、挥击力、速度、耐力都是以力量为基础的，因此要特别重视力量训练。

排球运动员的力量训练应以动力性练习为主。力量训练时，要选择那些与排球运动技术、战术相结合的动作方法，并力求在动作机构和动作速度方面与专项动作相同或相近。力量练习主要分为三个部分：

发展腰腹肌群力量练习方法：仰卧起坐(徒手或负重)；元宝收腹；仰卧收腹举腿(无负重或负重)；俯卧体后屈；肩负杠铃体前屈(小负荷)等。

发展下肢肌肉群力量的练习方法：原地纵跳；蛙跳；多级跳；立定跳远；跳绳；杠铃深蹲弓箭步走；下蹲走；足尖走；半蹲起立(负重)；深蹲起立(负重)等。

发展上肢肌肉群力量的练习方法：杠铃快速挺举(轻负荷)；双杠双臂屈伸；单杠引体向上；俯卧撑；推小车；摆臂练习(小负荷)等。

2、速度练习

[1] [2] [3]

相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
				
				<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目：[西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话：029-82301998 举报电话：029-82302829 主编信箱：zhubian@cnwest.cc

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号：陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话：029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007