

青少年排球训练中的体能与技术协调发展研究

杨熊超¹ 谢盼²

1 云南工商学院, 云南省昆明市, 651701;

2 昆明市盘龙区云才文翰学校, 云南省昆明市, 650051;

摘要: 排球运动作为一项集对抗性、技巧性和团队性于一体的竞技体育项目, 对参与者的体能水平和技术能力有着双重要求。青少年处于身体发育和运动能力提升的关键时期, 是排球运动人才培养的核心阶段。在青少年排球训练中, 体能是技术发挥的基础, 技术是体能转化为竞技实力的载体, 二者相辅相成、不可分割。当前, 部分青少年排球训练存在体能与技术训练脱节、协调发展不足等问题, 制约了青少年排球运动员的长远发展。本文采用文献资料法、逻辑分析法等研究方法, 结合青少年生理心理发展特点, 探讨青少年排球训练中体能与技术协调发展的重要意义、存在的主要问题, 并提出针对性的实施策略, 为青少年排球训练科学化开展提供理论参考和实践指导, 助力青少年排球运动员全面提升竞技水平, 实现可持续发展。

关键词: 青少年; 排球训练; 体能训练

DOI: 10.69979/3029-2735.26.04.076

引言

随着我国排球运动的不断发展, 青少年排球人才培养的重要性日益凸显。青少年时期是身体形态、生理机能、运动素质快速发展的黄金阶段, 也是排球技术、战术意识形成和巩固的关键时期。排球运动的每一项技术动作, 无论是发球、垫球、传球, 还是扣球、拦网, 都需要良好的体能作为支撑, 同时也需要精准的技术动作将体能优势充分发挥出来。如果体能训练与技术训练脱节, 要么会出现体能有余、技术不足, 无法将身体素质转化为竞技能力; 要么会出现技术熟练、体能不支, 在高强度对抗中难以维持技术动作的稳定性和准确性, 最终影响训练效果和运动员的长远发展。

1 青少年排球训练中体能与技术协调发展的核心内涵与重要意义

1.1 核心内涵

青少年排球训练中体能与技术的协调发展, 不是简单相加, 而是基于青少年生理心理发展规律, 以提升竞技能力为目标, 实现二者有机融合、相互促进、同步提升。训练中, 要注重体能素质的系统性培养, 为技术动作提供基础; 也要注重技术动作的规范化训练, 让体能转化为竞技实力。同时, 根据青少年不同年龄段特点和训练水平, 动态调整二者训练的比例、内容和强度, 确保协调发展, 实现运动员身体素质、技术能力、战术意

识的全面提升。从内在联系看, 体能是技术的前提和保障, 如垫球、传球需上肢力量和核心稳定性, 扣球、拦网需下肢爆发力和身体协调性, 长时间比赛和训练需耐力储备, 缺乏体能素质会影响技术学习, 还易致动作变形、失误增多甚至运动损伤。而技术是体能的转化载体, 良好技术动作可减少体能消耗、提高利用效率, 如规范扣球动作能协同发力、提升威力并避免体能浪费, 精准传球动作可减少调整、提高进攻效率、节省耐力储备。

1.2 重要意义

促进青少年身体全面健康发展。青少年时期是身体发育关键阶段, 科学体能训练能促进骨骼、肌肉生长, 提升心肺功能等素质, 增强抵抗力、减少损伤; 技术训练可培养青少年身体控制与反应能力, 促进身体机能全面提升, 为终身健康奠基。

提升青少年排球运动员竞技水平。竞技体育比拼竞技能力, 体能和技术是核心。两者协调发展能让运动员有体能储备且掌握规范动作, 在训练和比赛中稳定发挥, 提升核心技术质量、增强团队默契, 提高竞技实力, 为进入更高阶段训练打基础。

助力优秀排球后备人才培养。我国排球长远发展需充足后备人才, 青少年排球训练是基础。实现体能与技术协调发展, 能助运动员树立科学理念、养成好习惯, 提升竞技与发展能力, 避免后期瓶颈, 为国家和地方培养后备人才, 推动排球持续发展。

培养青少年体育精神和意志品质。排球训练需长期坚持、不断突破,体能训练要克服疲劳、突破极限,技术训练要反复练习、纠正失误。在体能与技术协调训练中,能培养青少年吃苦耐劳等精神,提高抗压与团队协作意识,促进身心健康发展。

2 青少年排球训练中体能与技术协调发展存在的主要问题

当前部分青少年排球教练员训练理念片面,是制约体能与技术协调发展的核心问题。一方面,部分教练重技术轻体能,认为技术是核心,体能靠自然发育,技术训练时间占比高,体能训练缺乏系统性和针对性,导致运动员体能储备不足,技术稳定性下降。另一方面,少数教练重体能轻技术,认为体能上去了,技术自然就好了,盲目增加体能训练强度和时长,忽视技术规范训练,运动员虽有体能但无法转化为竞技实力,还易致运动损伤。

部分教练员将体能与技术训练割裂,安排不同时段和内容,缺乏融合,训练效果不佳。体能训练阶段不结合技术动作,技术训练阶段不注重体能提升,导致二者脱节。此外,部分教练照搬成年运动员训练内容,强度和难度过高,影响协调发展和运动员积极性。

青少年好奇心强、注意力集中时间短,部分青少年排球训练方法单一,缺乏针对性和趣味性。体能训练多采用传统方法,枯燥乏味,易让运动员产生抵触情绪;技术训练多采用传统模式,缺乏创新,运动员训练热情不高。同时,教练未根据个体差异制定个性化方案,导致部分运动员与他人差距扩大。

青少年身体发育未成熟,易出现运动损伤。部分教练员忽视运动损伤预防,训练前缺乏热身,训练中未调整强度和节奏,训练后缺乏放松恢复,导致损伤发生率高。运动损伤影响正常训练和运动员心理,破坏体能与技术协调发展的节奏。

3 青少年排球训练中体能与技术协调发展的实施策略

3.1 树立科学的训练理念,明确协调发展核心目标

教练员是青少年排球训练的组织和引导者,树立科学的训练理念是实现体能与技术协调发展的前提。首先,教练员要转变片面的训练理念,充分认识到体能与技术的内在联系,明确二者相辅相成、不可分割的关系,

树立体能为基、技术为核、协调发展的训练理念,将体能训练与技术训练有机融入到整个训练体系中,确保二者同步规划、同步实施、同步提升。其次,教练员要结合青少年的生理心理发展特点和排球运动的项目规律,明确体能与技术协调发展的核心目标,根据青少年不同年龄段的训练水平,制定阶段性的训练目标。例如,在青少年初级训练阶段(12-14岁),以培养身体协调性、柔韧性和基本技术动作为主,体能训练以基础素质训练为主,强度适中,重点培养青少年的训练兴趣和动作规范性;在中级训练阶段(15-17岁),逐步提升体能训练的强度和系统性,重点培养力量、爆发力、耐力等核心体能素质,同时强化技术动作的熟练度和稳定性,实现体能与技术的同步提升;在高级训练阶段(18岁以上),结合竞技需求,优化体能训练与技术训练的比例,重点提升体能利用效率和技术动作的实战性,推动二者向更高水平协调发展。

3.2 优化训练内容,实现体能与技术训练有机融合

结合青少年排球训练的特点和需求,优化训练内容,实现体能训练与技术训练的有机融合,是推动二者协调发展的关键。一方面,将体能训练融入到技术训练中,围绕具体的技术动作设计体能训练内容,让体能训练服务于技术训练。例如,在垫球技术训练中,结合上肢力量和核心稳定性训练,安排垫球负重练习、核心平板支撑结合垫球练习等,既提升体能素质,又巩固垫球技术;在扣球技术训练中,结合下肢爆发力和身体协调性训练,安排助跑起跳负重练习、扣球动作连贯性训练等,实现体能与技术的同步提升。另一方面,将技术训练融入到体能训练中,在体能训练过程中,注重技术动作的规范性,避免因体能训练导致技术动作变形。例如,在耐力跑训练中,结合排球运动的移动特点,安排侧身跑、交叉步跑等,既提升耐力素质,又强化移动技术;在力量训练中,结合传球、扣球等技术动作的发力特点,规范发力顺序,让体能训练与技术动作的发力规律相契合,提高体能利用效率。同时,根据青少年的年龄特点和个体差异,优化训练内容的难度和强度,避免盲目照搬成年运动员的训练内容,确保训练内容的针对性和适用性。

3.3 创新训练方法,增强训练的针对性和趣味性

结合青少年的心理特点,创新训练方法,增强训练的针对性和趣味性,能够有效调动青少年运动员的训练

积极性,提升训练效果。在体能训练中,改变传统单一的训练模式,采用多样化的训练方法,如游戏化训练法、分组对抗训练法等。例如,将耐力训练设计为排球接力跑游戏,将力量训练设计为分组负重挑战赛,让青少年运动员在游戏和对抗中提升体能素质,增强训练趣味性;同时,根据青少年运动员的个体差异,制定个性化的体能训练方案,对体能基础薄弱的运动员,降低训练强度、注重基础培养,对体能素质较好的运动员,适当提升训练难度、挖掘潜力,确保每位运动员都能在原有基础上实现提升。在技术训练中,创新训练模式,采用多媒体教学法、实战模拟训练法等,提升技术训练的针对性和实战性。例如,利用多媒体设备,展示规范的技术动作视频,让青少年运动员直观感受动作要领;结合实战场景,安排小型分组对抗赛,让青少年运动员在实战中巩固技术动作,提升技术运用能力。同时,注重训练中的反馈与指导,及时纠正青少年运动员的技术动作和体能训练中的问题,增强训练的针对性。

3.4 强化运动损伤预防,保障协调发展的持续性

青少年身体发育尚未成熟,强化运动损伤预防工作,能够保障体能与技术训练的持续开展,为二者协调发展提供保障。首先,完善训练前的热身准备流程,根据训练内容和强度,设计针对性的热身活动,如动态拉伸、关节活动、专项热身等,充分调动身体各部位的机能,减少运动损伤的发生。例如,在技术训练前,安排垫球、传球等专项热身动作,让身体提前适应技术动作的发力节奏;在体能训练前,安排动态拉伸和关节活动,避免肌肉和关节损伤。其次,合理控制训练强度和节奏,在训练过程中,根据青少年运动员的身体反应,及时调整训练强度,避免过度训练导致身体疲劳和运动损伤;同时,注重训练间隙的休息,保证青少年运动员有充足的时间恢复体力,避免连续高强度训练。最后,加强运动损伤知识的宣传和教育,让青少年运动员了解常见的运动损伤类型和预防方法,培养其自我保护意识,在训练中自觉规范动作、避免危险行为;同时,完善训练后的放松恢复流程,采用静态拉伸、按摩、热敷等方式,缓解肌肉疲劳,促进身体恢复,确保体能与技术训练能够持续、稳定开展。

3.5 加强教练员队伍建设,提升训练科学化水平

教练员的专业能力直接影响青少年排球训练的质量和体能与技术协调发展的效果。因此,加强教练员队伍建设,提升教练员的专业素养和训练科学化水平,是推动二者协调发展的重要保障。一方面,加强对青少年排球教练员的培训,定期组织教练员参加专业培训、学术交流等活动,学习先进的训练理念、训练方法和技术,提升教练员对体能与技术协调发展的认知水平和实践能力;同时,鼓励教练员深入研究青少年生理心理发展规律和排球运动项目特点,不断优化训练方案,提高训练的科学化水平。另一方面,建立健全教练员考核评价体系,将体能与技术协调发展的训练效果纳入考核范围,引导教练员重视体能训练与技术训练的有机融合,不断提升训练质量。此外,鼓励教练员加强与其他教练员的交流与合作,分享训练经验和心得,相互学习、共同进步,推动青少年排球训练水平的整体提升。

4 结论与展望

青少年排球训练中,体能与技术是相互依存、相互促进的统一体,二者的协调发展是提升青少年排球运动员竞技水平、促进其全面发展的关键,也是培养优秀排球后备人才的重要保障。当前,青少年排球训练中仍存在训练理念偏差、训练内容脱节、训练方法单一、运动损伤预防不足等问题,制约了体能与技术的协调发展。为此,需要树立科学的训练理念,明确协调发展目标;优化训练内容,实现体能与技术训练有机融合;创新训练方法,增强训练的针对性和趣味性;强化运动损伤预防,保障训练持续开展;加强教练员队伍建设,提升训练科学化水平,推动青少年排球训练中体能与技术协调发展。

参考文献

- [1]余礼香.青少年排球教学中体能训练方法研究[J].拳击与格斗,2025(3):77-79.
- [2]任志梅.探究青少年排球运动员体能训练的核心原则与有效方法[J].田径,2024(11):35-37.
- [3]马连成.体育文化视域下青少年排球教学中体能训练方法研究[J].全运动,2024(34):22-24.