**排球扣球技术的上肢功能性训练**

黄肖雨

（淮北师范大学体育学院，安徽  淮北  235000）

**Functional training of upper limbs in volleyball dunking technology**

Huang Xiaoyu

(Huaibei Normal University Sports College, Anhui Huaibei 235000)

**摘 要：**排球扣球技术是排球运动中极难掌握的一部分，又是得分的主要手段，所以如何提高技术水平则显得至关重要。功能性训练在康复、体能等方面已被广泛运用，具有积极作用。通过文献资料法、调查法、访谈法等方法得出功能性训练对提高排球扣球技术的重要性及必要性，重点提出将功能性训练应用到排球扣球技术的上肢训练中，目的在于为排球参与者提供一些理论参考。

**关键词：**排球扣球技术；上肢；功能性训练

# 引言

中国女排在2019年世界杯中以十一连胜的成绩获得三大赛中第十个冠军，在世界排坛确立了霸主地位，成为我国三大球的代表及竞技体育的标杆，激励着广大人群参与排球运动。排球运动基本技术包括发球、传球、扣球、垫球、拦网，为提高技术质量则需进行必要的练习，[1]但在排球扣球技术训练中存在很多问题亟待解决。通过分析在排球扣球技术中常见的技术练习与力量练习的问题，基于功能性训练在竞技体育及康复领域做出的积极意义，提出排球扣球技术的上肢功能性训练重要性，旨在为排球参与者提高练习质量、减少运动损伤、提高运动表现等。

# 一.排球扣球技术的上肢动作

扣球是排球的基本技术之一，包括准备姿势、助跑、起跳、空中击球与落地五部分，成功的扣球可变被动为主动、提升士气，是得分的主要手段。扣球的上肢动作是在空中起跳后躯干带动肩部、肘部、腕部完成一系列击球动作，将球从网上打入对方场区，打出的球击球点高、速度快、力量大、变化多，可给对手造成极大压力。

# 二.功能性训练

功能性训练最早起源康复界，是一项新兴的并逐渐流行的训练方法，尽管功能性训练尚无明确定义，各界也有很多争论，但功能性训练在康复界、健身界、竞技体育等方面都发挥着弥足重要的作用。从中国知网以功能性训练为主题搜索，从2010年到2019年，国外关于功能性训练的文献始终是中文文献的倍数，共计402篇中文文献和1110篇外文文献，可见功能性训练在国外比国内重视。

# 三.排球扣球技术的常规练习方法及弊端

## （一）常规练习方法

排球扣球技术在上肢中主要以肩关节、肘关节、腕关节周围的肌肉运动做出鞭打动作，若要使球减少失误且具有攻击性则应进行技术练习与上肢的力量练习。传统的练习方法主要以技术练习为主，力量训练为辅。常见的技术练习就是将技术动作组成部分与要领不断地重复、反思与纠正，可对墙练习、两人对扣、隔网练习、实战练习等，最终将扣球技术达到自动化阶段；上肢力量练习即使在常见固定器械状态下只能以肩上推举、 臂屈伸等为主。

## （二）弊端

在传统的技术练习与上肢力量练习中虽说在一定程度上能够提升排球扣球技术水平，但考虑到练习的适用性与经济型，也会发现有多弊端。

### 1.造成运动损伤

比如进行技术练习的排球爱好者中会发现技术提升并不明显，甚至有一部分人会有肩部、肘部、腕部的疼痛，造成这一现象的原因可归咎于技术动作掌握不正确及肩关节肘关节附近各肌肉力量不足、不对称等原因。

### 2.生活习惯的约束

肩关节因为一般人在正常日常活动中因托举重物经常做上臂在肩关节处屈为主的动作，这就造成三角肌前束力量一般大于三角肌后束力量，扣球动作则是在做以上臂在肩关节处伸的动作，因为三角肌后束力量不足，前束后束力量不对称，造成了肩关节稳定性不足，所以在做扣球动作时，尤其是做过大量练习后，会造成肩关节处的疼痛。

### 3.场地器械的限制

在上肢力量练习方面，也不难看出很多普通高校没有设置类似健身房供学生进行使用的器械与场地，无法进行专业的练习，也有很多排球爱好者因为时间、经济、知识等因素的限制导致不能参与练习，徒手状态下可进行的力量练习又微乎其微。由此可见，传统的力量练习并不能满足于排球扣球技术练习的需要，此时引进新的练习方法则显得十分必要。

# 四.排球扣球技术的上肢功能性训练及优势

## （一）上肢功能性训练

在扣球技术的上肢功能性练习中，更多注重的是肩部、肘部附近肌肉伸肌与屈肌的肌群间互相协调，而非运动技巧本身，从而可以形成一个相对稳定的运动链。功能性训练具有无痛训练、良好控制和稳定进步等特征。常见的功能性训练器材有哑铃、壶铃、弹力带、药球、稳定球等。

### 1.无痛训练

部分人群做大量大力扣球动作会造成肩部疼痛，在疼痛状态下继续参与常规技术训练会限制动作的力量、角度、幅度，逐渐会形成错误的技术动作特点，降低运动员的运动表现，甚至会造成永久性病痛。而功能性训练一大特点就是无痛训练，如三角肌后束力量不足可以通过壶铃、弹力带等进行三角肌后束的练习，逐渐提高肩关节的稳定性，促使肌群间相互协调，可以有效避免肩部疼痛。

### 2.良好控制

良好的控制可以使肌肉更加协调稳定的工作，可以使肌肉系统更加合理的分配力量，避免扣球动作在肩关节承担过量负荷，减少损伤。此外，稳定的运动链还可以增强支撑基础、动作幅度，在经过一系列科学的功能性训练运动处方后，可以使肩关节更加稳定，有了高水平的支撑基础，在扣球动作中则能表现出更加大力的扣球和更大的动作幅度而不受损伤。

### 3.稳定进步

在传统的力量训练上进步以卧推为例就是可以举起不断增加的重量，这是一个可以衡量能够直接观察到的进步。当然进步也可以形容承担更少的痛苦，更好的运动表现，排球扣球技术的功能性训练不能得到直接观察到的进步，却可以得到很好的主观评估与反馈，可以提升自我效能感。稳定进步的核心是循序渐进，并需要一定的耐心，建立稳定的动力链，配合科学的技术与力量练习，则可以使扣球水平逐步提升。

## （二）优势

### 1.所需空间小，方便经济

功能性训练不似大力量器械健身增加力量练成大块头，一根弹力带、一个壶铃就可以进行训练，不需要众多昂贵的健身器材，也不需要很大的场地，不需要往返于器材室，在排球场任何一个位置都可以进行，方便又经济。

### 2.提高稳定性、减少运动损伤和提高运动表现

功能性训练以肌肉与肌肉系统之间的协调稳定配合为主，在做动作时让身体通过多个肌肉系统分散负荷，缓解某一特定肌肉的压力，当有了一定的稳定基础，控制能力也会相对应提升，在扣球时就可以根据自己主观控制打出不同力度方向角度的球，提高运动表现。

# 小结

近些年研究功能性训练的文章呈井喷式发展，表示功能性训练受到了越来越多人及领域的重视，它不仅能在运动训练方面提升运动表现、降低运动损伤，已有运动损伤的运动员也可能通过功能性训练达到一定的纠正与康复效果，又因其区别于传统力量训练和体能训练，不用占用大面积空间、器材价格较低廉、方便经济，终会在体育各个领域发挥越来越重要的作用，成为休闲健身、运动康复、专项训练的重要手段。

# 参考文献：

1. 黄汉升.球类运动-排球[M].高等教育出版社.2009
2. 胡安卡·洛斯·桑塔纳.功能性训练[M].王雄，袁守龙译.北京：人民邮电出版社,2017.4
3. 姜宏斌. 功能性训练概念辨析与理论架构的研究述评[J].体育学刊.2015，22（4）：125-130
4. 杨时. 功能性训练在康复体能训练中的应用[J].体育科研.2012，33（4）
5. 闫琪，任满迎，赵焕彬. 论竞技体育中功能性体能训练的特点及其应用[J].山东体育科技.2012，34（3）：1-4
6. 龙彬，李丹阳. 功能性训练的科学内涵[J].武汉体育学院学报.2013，47（2）：72-76