

刍议高校体育教学中排球技术的“手感”问题

◆蔡琳娜

(四川外国语大学成都学院 四川省成都市 611844)

摘要:随着人民生活水平的日益提高,人们对精神健康、身体健康的要求也越来越高,这不仅仅体现在已经参加工作的劳动人员身上,学生的身体素质也成为了各大高校普遍关注和关心的问题,也因此使得体育教学成为了学生在校接受教育时不可缺少的一门课程。基于此,本文通过详细介绍排球运动特点及探讨排球中传球和垫球等技术的“手感”问题,来帮助學生尽快熟悉排球运动的方法,激发他们对排球的兴趣,使其积极参与学校、社会等有关体育比赛,加强身体锻炼。

关键词:高校体育教学;排球运动特点;排球技术;手感

引言:

随着改革开放的进程不断深入,高校也进行了相关的教育改革,逐渐将体育教学作为学生在校接受教育的一大重要课程,并严格要求学生积极参与相关体育教学活动,在期末时还要接受相关的体育考试,对于体育考试不及格者进行扣分、挂科等处理。在高校体育教学中,主要内容有长跑、短跑、足球、排球等技术训练,对于学生而言,身体素质是他们学习新知识,掌握新技能的基础,是完成各类活动的基本保障。为此,高校体育教学模式需要不断改革和创新。

一、排球运动的特点

排球是球类运动项目的一种,使用的球场规格是长方形。一般球场中间都会放有一张高网,用来进行比赛隔离,在排球球场上,比赛双方各有六人,参赛球员需要用手把球击来击去,使球不落地。排球运动因具有多样式的玩法和团体之间的密切合作等特点受到了广大群众的喜爱,也是大家都能玩、都爱玩的一项娱乐活动。以下,通过对排球特点的详细介绍来帮助大家更好的了解排球运动。

(一)形式多样,广受大家喜爱

大多数的比赛都需要在特定的比赛场所进行,然而,对于排球运动的场地设备就没有很严格的要求,运动形式是具有多样性的,仅仅只要有一个较空的地方就能用来做排球的场地,例如,在一些经济较落后的地区,人们买不起质量较好的正式排球或者是租不起排球比赛场地,那么就可以把自家的院子打扫整理一下,将其改装成临时的排球场地,用软式排球、气排球代替正式排球进行玩耍,邀请球员们聚集在院子内,进行排球比赛。另外,排球运动对于参赛选手也没有很多要求,不管是年龄较小的小学生还是年龄较大的业余爱好者,只要自己喜欢排球,就都可以拿起球进行玩耍。排球运动是一项规则较简单、形式灵活、不受年龄性别等限制的娱乐活动,因此受到广大群众的喜爱^[1]。

(二)技术精深

在正规的比赛中,相关规定指出,如果有球员从对方成员手中夺取排球获得发球权时,则一定要将球抛出去,实行轮替过程,此时,就要求球场上的参赛者竭力做到进攻和防守的实力均衡、相等,即做到有攻也有守;在比赛过程中,每一项技术的比拼既可以为球队赢得分数,也可以让球队丧失相关分数,为此,参赛的球员必须要熟悉相关技术,并不断钻研新技能,以便更加全面、更加纯熟地掌握排球技术;在排球运动中,一人连续触球两次或两次以上属于违规行为,也就是球员是不被允许长时间握球和接连击打的,球员们想要在快速击球及多变的击球空间下让球不落地,则一定要精通排球技术并全面地掌握各项击球技巧。例如,由于球具有惯性,在向球员飞去的过程中是具有一定速度的,因此,球员在接球过程中,要调节好双臂的动作大小和后退或者是半后退的速度,通过来球本身的弹性所引起的反弹力将球接住^[2]。

(三)团队合作,具有较强的集体精神

在进行排球比赛时,球员除了需要具备超强的技术,还要团

结友爱、互相配合,通过集体协作来完成每项排球技术。排球比赛是一项集体合作的运动项目,每项环节中的技术本领都是紧密联系的,一个地方出现差错,整个比赛环节就将以失败而告终^[3],需要队员们默契配合、互相支撑,促使比赛的顺利开展。

二、排球技术“手感”问题的分析与解决方案

排球技术是指运动员在相关规定下,通过各种正当的击球动作和各种活动配合动作的总称。排球技术一般分为两种,即有球技术和无球技术,有球技术主要包括传球、发球和拦网等,无球技术则主要是指运动前的准备姿态、起跳等各种动作。下面通过探讨几项技术动作中常见的问题来帮助学生更好的理解与掌握相关技能。一是传球“手感”的问题分析。在传球过程中,球员的手指与球相接触的那一刻所表现的感受称之为“手感”,但对于一些基础技术不是很好的球员而言,一旦他们摆出的手势不正确、传球的动作不合理,就会导致最终传球的失败。对此,体育教师需要让学生充分了解并熟悉传球的基本动作要领,并做一些实际性的练习,引导学生对相关指法、力度进行学习和调节,增强他们对于排球技术的熟练程度。二是发球“手感”的问题分析。在发球教学中,常常会发现学生发球的技法不熟练、抛球姿势不对等问题,对此教师需要重视学生的发球练习,鼓励学生自己抛球,教师在旁边观察,对于出错的地方加以引导纠正,如用手发球进行抛球固定时,要引导学生在发力的过程中带动上体迅速向固定的方向转动,以此将身体上的力量传送到手臂上。三是扣球“手感”的问题分析。扣球动作结构中最重要的一环就是在空中进行击球动作,对扣球是否成功有着根本性的影响,对于学生而言,空中击球是一项较难的技术活动,要求球员集中精力,全身心的投入击球环节中。然而,很多学生在起跳过程中往往会有精力不集中的情况出现,以致于错过了扣球的最佳时机,对此,教师应该加强对學生精神集中能力的培训,通过不断的扣球练习,让学生的潜意识里准确把握起跳动作的最佳时间。四是拦网“手感”的问题分析。在拦网技术环节过程中,为了防止球进入本方球场,需要改变排球的运动状态,球员可以将手掌以压手腕形式包住球,然后把球很好的压在对方扣球的路线上,从而改变排球的运动状态。在拦网时,教师需要让学生熟悉并掌握相关的拦网技术动作,并引导学生仔细观察球的运动状态,加强队友之间的相互配合,有效的保证球不落入自己的战地^[4]。

三、结束语

排球技术是排球运动的重要组成部分,在比赛中,运动员常常需要在极短的时间内完成相关的多种排球技术,增强比赛的生率。这就需要高校体育教师在教学实践中,积极引导學生熟悉并掌握各项击球动作要领,并把赛前准备好的姿势、意志活动有机的连合到一起,使學生超常发挥。

参考文献:

- [1]马蓉.刍议高校排球发球技术教学设计[J].运动,2016(9):99-99.
- [2]黄佳奇,卞璐.大学体育排球正面双手垫球技术的训练方法[J].体育世界(学术版),2017(07):74+81.
- [3]许峰.快乐体育教学法在中学排球教学中的应用刍议[J].时代教育,2018(10):78-78.
- [4]祁燕琴,杨平世.《指导纲要》下排球普修课教学开展现状与对策——以甘肃省高校体育教育专业为例[J].体育科技文献通报,2017(25):112.

作者简介:蔡琳娜,女,汉族,重庆,1978.12.20,四川外国语大学成都学院体育部,讲师,研究生学历,体育教育,运动训练,排球方向。