

高校排球特长生训练方法的创新研究

王 淼

(大连外国语学院, 辽宁 大连 116000)

摘要: 排球作为世界三大球之一, 对人的体能、运动意识的培养都具有重要意义。随着我国排球运动不断创造佳绩, 人们通过奥运会等各种排球比赛了解到了排球的魅力, 排球在中国也日益普及, 高校排球特长生培养跟进, 为我国排球运动输送后备人才。本文对高校排球特长生训练展开探究, 提出了几条排球特长生训练策略, 希望为高校排球运动训练提供一些思路。

关键词: 高校; 排球特长生; 训练方法

排球特长生训练不仅要做好排球训练的理论研究, 还要强化排球训练实际操作技巧内容。要以全局眼光查看排球训练整体过程, 细致分析排球训练中的技巧战术及体能训练, 科学合理地安排排球训练方案, 遵循排球训练规律, 丰富排球训练内容, 调动学生开展排球训练的积极性和主动性, 帮助学生积累更多的排球理论知识, 掌握更多的排球技能, 更加热爱排球运动, 进而形成良好的体育素养, 为排球运动特长生提升训练水平保驾护航。

一、排球运动及排球特长生训练概述

排球运动与篮球、足球一样, 是深受民众喜爱的三大球类运动之一, 我们国家的排球运动真正发展起来是在新中国成立后, 在党和政府的大力支持下, 我国的排球运动获得了巨大突破。1981年——1985年我国女排更是取得了世界排球五连冠的殊荣, 使得排球运动在我国的影响力越来越强。中国排球运动在世界级比赛中屡创佳绩, 受到鼓舞, 我国排球后备人才培养工作也不断跟进, 为国家排球运动输送更多人才。

排球运动是一项技术性极强的运动, 其技术要领千变万化, 技术动作复杂多样, 其运动强度和难度都适合高中女生。相对于高中体育课程中的其他运动项目而言, 排球运动强度大, 动作技术的规范性高。因此, 教师应当设计多样化的训练模式, 关注训练质量, 切忌急功近利。训练过程中, 留足休息时间, 让学生放松肌肉, 缓解身体疲劳。这样也有助于降低运动损伤的发生率。在排球训练中必须关注学生的学习体验, 突出排球教学的趣味性, 同时, 要给予学生一定的个别指导, 纠正学生在技术动作上的不规范之处。训练工作要重点突出, 合理地分配时间、训练比重, 保障学生对基本技术的规范掌握和运用, 为学生更进一步掌握高、难、新技术动作打下深厚的功底。

二、排球运动训练方法研究

(二) 排球技术训练过程

1. 技术训练环节及周期

排球技术训练是分阶段的, 从训练初期到训练高水平阶段, 每个阶段都对应着各自的技术训练目标。可以说排球技术训练是一个完整的训练体系。排球特长生技术水平的发展会经历一个过渡期。扎实的体能功底, 再结合系统完整的技术动作训练, 融入高强度的训练, 最终保证排球特长生的排球技术水平。

其一, 技术基本功是最为基础的技术, 为日后发展更复杂、更高水平的技术奠定基础。技术基本功训练阶段的目标是掌握协调的技术动作, 努力提升身体灵活性和人球亲和性。其二, 完整技术动作训练, 完整技术动作训练与单一技术动作相反, 是在反复强化单一技术动作中强化动作并将各单一动作有效融合, 最终掌握完整技术动作。技术串联训练是帮助学生从基本功训练到完整技术动作的过渡性训练, 通过技术串联让技术动作应用到排球

比赛中, 提升排球运动实战能力。将每一次训练场训练都看作排球赛场, 高标准、严要求完成每一次排球训练, 最后通过实战检验排球运动水平, 并找出体能、技术上面存在的问题, 并通过后续针对性强化提升技术水平, 从此收获更高水平的赛事成绩。

2. 技术训练周期的阶段特征

训练周期随着训练阶段、训练目标的变化而变化, 各个训练周期的安排都有侧重点。专项提高阶段的训练重点安排在完整的技术训练和技术串联上; 最佳竞技阶段的训练侧重点安排在技战术运用上。在赛前强化阶段, 将训练重点放在分析对手、适应比赛场地以及技术强化上。技术训练环节应当对排球特长生的技术水平做出客观判断, 针对性纠正其存在的技术问题、排除可能出现的训练隐患, 基于具体情况制定针对性的训练方案, 为运动员日后强化身体技能、提高技术水平提供有效的改进意见。

(二) 培养强势排球特长生的训练措施

1. 挥臂力量的锻炼分析

在排球运动中, 臂力是必不可少的。排球特长生依靠手臂力量传球、扣球。也就是说, 排球特长生的挥臂能力, 是一项非常关键的运动素养, 是所有教练都要重视的。排球特长生在挥舞手臂的同时, 全身上臂、手掌、前臂等都要协调一致, 最后才能组成一个连贯的运动, 是在排球赛场上得分的先决条件。此外, 在比赛中还应配合一些辅助的鞭法, 这也是排球比赛取胜的关键。从物理学角度分析, 在手臂动作中, 要掌握好排球运动中的每个细节, 不管是速度、冲量、动量等, 都应当关注到位。排球运动中每个动作之间的力度和强度, 都在逐步的加强, 并且还会有一个接一个的往下传的动作。在鞭法完成的最后阶段, 手臂的爆发力达到极致。这一刻的力量和速度都远超平时训练。对排球特长生的基础力量展开深度分析, 基于排球起跳动作、扣球技术可以发现排球特长生依靠腰部力量带动手臂发力, 腰部发力受到影响, 就会影响运动员的上身和手臂力量。腰部力量通过肩膀和上肢传递到掌心, 掌心的力量最大, 可以将球弹出去。排球运动的快慢, 与其手臂肌肉的协调状态有着密切的联系, 也就是排球特长生甩臂的快慢, 直接影响到了排球运动的快慢。排球特长生上臂肌肉的协调性, 与他们的身体协调性、上臂动作等也有很大的关系。因此, 在对排球特长生进行训练的过程中, 必须要通过一套行之有效的方法来加强他们的动作标准性, 从根源上提升他们的臂力, 这样才能保证他们的运动速度和爆发力能够得到迅速的提升, 从而让他们的挥臂动作变得更规范, 能够更好地对付“来往球”, 从而能够真正地适应各种排球比赛的需要。

2. 拦网技术培养分析

从理论上分析, 排球特长生的拦网技术训练可划分为3个时期。首先是基本的拦网练习。在对排球特长生的拦网基本功进行

训练的过程中,教练员可以对他们进行一些鼓励和指导,比如原地徒手拦网、原地接固定球等,或者是和其他运动员一起做两个拦网的合作练习。其次,全面地进行拦网技术的培养。在这一步中,负责拦球的运动员要灵活地拦截对手的起跳和扣球。通过不断地练习,必将在整体拦网技术的培养上有所进步。最后,进行串网技术的练习。对手会组织双方进行攻击,自己这边要在两侧组织双人拦网,根据自己的排球技术和拦网技术,来拦截对方的各种战术。重复进行前排拦网和后排防守型练习,将拦网练习的时间延长,以拦网为目标开展教学比赛,这有助于从根源上激发每一位排球特长生的训练积极性,同时也有效提升了特长生的拦网技术水平,为以后的排球运动比赛打下了良好的基础。

3. 弹跳能力训练分析

弹跳能力是在运动员瞬间纵身跳高、起跳动作的完成能力,是运动员体能和运动形态结合的效果。良好的弹跳能力应当是扎实的身体素质和完善的技能相互配合的结果。弹跳能力训练与体能训练分不开,良好的体能训练效果才能保证弹跳能力训练水平。关于弹跳能力的训练研究比较丰富,在生物解剖学、运动学等领域都可以找到大量有关弹跳能力训练的资料,研究方法包括肌电和测力、摄影方式等。针对排球运动的弹跳能力训练是在深入分析排球运动及技战术之后,得出的具有专业性的训练方案。在排球特长生弹跳能力训练中,要结合排球动作分析运动员摆臂幅度、助跑能力及蹬腿效率,让训练更符合排球运动特点,保证整个训练的专业性、科学性,为排球特长生提升能力赋能。

4. 移动能力训练分析

排球特长生的移动能力实质上是一种身体反应状态,它反映了身体对运动的反应状态。排球特长生在接到裁判的信号之后,大脑的皮质就会做出反应,调动身体作出相应的反应,就是反应速度。在比赛中,根据场内情况及裁判手势,球员改变动作速度。当然,这

移动能力也是对排球特长生体能等的考验。通常而言,排球特长生的反应能力,大体可以分成两类:第一类是对简单动作的反应;第二类是对复杂运动的快速反应。要想真正地提高排球特长生的移动能力,提高他们对简单动作的反应性,关键是要不断地练习。通过训练可以有效地改善学生的基本反应速度,为后续开展复合动作训练打下良好的基础。因此,要想提高排球特长生的移动速度,就必须制定科学的身体训练计划,优化各个阶段的训练内容,达到整体优化的目的。需要指出的是,在移动训练过程中,一定要注意不要过于冒进,要合理地追求耐力的锻炼。每个人的身体素质都是不一样的,所以要根据自己的体质来选择适合自己的训练方式,这样才能更好地提高运动速度和耐力水平,让自己所学到的理论知识和实际操作能力得到最大程度的发挥。

(三) 排球特长生体能训练内容

1. 排球特长生体能训练概述

排球特长生的身体机能训练是一项基础性的训练内容,是排球特长生在日积月累中发展起来的良好的身体状态,是运动员发展排球技巧、提高排球水平的基础性能力。排球运动本身是一种群体性对抗型体育项目,群体对抗性就要求运动员具备优良的身体机能。在排球网上争夺、网上防守、排球拦扣等对抗性动作中,良好的身体技能是运动员顺利完成动作、获得胜利的关键。体能训练非一日之功,在平时训练中对运动员的严格要求,日积月累才能实现良好的身体技能培养目标。体能训练包括良好的体格、

体型训练,也包括跳跃能力、跳高能力、灵活机动性等基本运动素养。排球特长生对跳跃能力的要求比较高,起跳高才能顺利防守、扣球。身体的灵敏性是排球特长生应对场上突发状况、保持快速反应的基础,在排球运动的助攻、进攻、起球等方面都有积极意义。

2. 排球特长生的体能训练关键点

身体机能、身体素质及身体形态等指标是检验一名运动员运动训练水准的关键要素,也是高校排球特长生培养的重点内容之一。通常而言,排球运动赛的时间较长,因此运动员的体能消耗比较强烈。在排球运动赛中,运动员需要养成灵敏的弹跳力、快速移动能力、手臂完美配合能力。只有保持良好的体力,充分调动身体及四肢、各个器官,才能保障身体间各组织的高度配合,在场上做出良好的表现。优秀的排球特长生必然要经过系统性的体能训练,打好基础,为技术发展奠定基础,最终实现身体技能、技术动作的融会贯通,保持高水平的运动耐力、运动速度。

3. 排球特长生体能训练具体步骤

专项体能训练是基于专项性体能训练理论,结合排球运动的动作特点展开的体能训练。通过高强度的体能训练,迅速提升排球特长生身体技能,提升运动员身体器官的协调性,增强其在排球赛场上的运动表现。要强化生物适应性训练,通过反复训练使排球特长生感受到不同刺激效果下的体能状态、心理状态,增强对身体技能的调动能力。通常而言,运动刺激方法比较多样,可灵活应用。例如,作业状态,在疲惫感后的作阶段恢复。在经过一段时间恢复后,运动员自身的疲惫感会有所消失。在反复训练中,排球特长生的体能显著提升。排球运动体能训练要按部就班,长线开展。开展运动训练之前,为排球特长生制定细致周密的训练规划,按规划稳步开展训练。完善的体能训练计划对于排球特长生提升运动水平具有重要意义。在开展排球体能训练之际,要着眼于当下训练条件、运动员身体状态做相应的调整训练,保障训练方案的效果。依据排球运动特色,制定科学的训练周期,明确每个周期的训练目标,以保障各个训练阶段特长生都能在一定程度上提升自身水平,推进排球运动有机衔接。

三、结束语

总之,只有从整体上提升排球特长生的理论与实践能力,才能促进其综合素质的提升,从而使其更加熟练地掌握技术与技术。与此同时,也有助于基于排球的理论知识,不断地提升排球训练的效率,提升排球训练水平,全面地展示出排球特长生的性格与潜能,从而推动我国排球运动今后的发展,为今后的体育事业的深化改革打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 肖燕,梁金玉,吴丽萍.基于OBE教育理念下高校公共体育课实践研究——以广东培正学院排球提升班第4次课为例[J].体育世界,2023(11):58-60.
- [2] 施永健.青少年排球训练中的常见问题和解决策略[J].体育风尚,2023(11):53-55.
- [3] 周秋霞.如何合理运用辅助器材提高中学生排球训练效果[J].文体用品与科技,2023(22):152-154.

本文系2016年度大连外国语大学科研基金项目,课题名称:《排球特长班全方位创新训练体系的探索与实践》(项目编号:2016XJJS44)结题成果。