

关于排球传球技术教学方法的研究

何荣芳

云南省贸易经济学校 云南 昆明 650204

摘要:随着新课改的全面深入,中专学生身体素质的重要性以及综合能力全面发展逐渐被社会舆论以及教育主管部门所重视。排球运动作为体育课程的一部分不但有助于提高学生的身体素质,更有助于提升其综合能力。首先对排球正面传球的技术要点进行了分析;其次着重对排球正面传球的手形和发力控制这两个技术难点进行了讨论;最后从多次详细讲解和示范、反复练习以及科学练习的角度分析了快速掌握排球正面传球技术的方法。

Abstract: With the comprehensive and deepening of the new curriculum reform, the importance of improving the physical fitness and comprehensive development of technical secondary school students have gradually been valued by public and education authorities. Volleyball, as a part of the physical education curriculum, will not only improve students' physical fitness, but also help with their comprehensive ability. Firstly, analyze the technical essentials of frontal volleyball pass; secondly, focus on the discussion of difficulties of controlling hand shape and force of frontal volleyball pass; finally, master the method of volleyball front pass quickly by multiple detailed explanations and demonstrations, repeated exercises, and scientific exercise.

关键词: 排球运动; 正面传球; 中专体育

Keywords: volleyball; frontal pass; physical education of technical secondary school

在传统中专教育阶段,包括体育、音乐等科目受重视程度明显不如其他文化课。但随着社会以及舆论对学生综合素质能力的重视程度日益提高以及新课改工作的全面开展,体育课程得到了充分的重视。排球课程作为中专体育教学课程的一部分,不但有助于切实提升学生的身体素质,更能锻炼学生的团队意识和心理素质,进而促进学生达到综合素质能力和水平全面提高的目的。但排球这一运动对于大多数中专生而言较篮球、足球运动在之前接触较少,因此在教学课程的开展以及学习过程中存在诸多困难,部分学生掌握相关技术要领也较为吃力。但体育课程在中专教学阶段的课时是固定的,且存在一定的教学进度要求。因此,有必要对快速掌握排球正面传球的技术和方法进行讨论,进而为体育课程的开展提供一定的参考意见。

一、排球正面传球技术要点分析

排球正面传球是指传球人正面对传球目标进行传球,是所有排球运动技术动作中的基础动作,也是基本传球方法。正面传球由于是传球人正面对传球目标,因此具有控球面积较大、身体技术动作要求较简单以及传球的准确性和稳定性较高的特征。一般而言,在完成正面传球这一动作时需要注意包括姿势、迎球动作、击球点以及手形这4个技术要点。在准备完成正面传球这一技术动作时,首先在姿势上要保持微蹲的姿势。同时,传球人的上身要略微挺起,双目要直视排球、双手则要自然抬起、手肘则要保持微曲的姿势并放置在额头的正前方但注意不要影响到视线。其次,当排球移动到

传球人额头的正前方时,传球人需要及时完成迎球的动作。迎球动作要求传球人通过完成蹬地、伸臂的动作。同时,在排球到达自身额头前部时,双手手指略微自然张开,然后迎向排球并击球。在完成击球这一技术动作时,主要是注意击球点的位置。一般而言,对于正面传球需要将击球点控制在距离传球人额头正前方的一球距离为宜。最后,在击球的一瞬间以及完成正面传球动作时,还应注意手形的控制。当在双手即将击球时,要将双手的十指自然分开,同时要保持为半球的形状。手腕则要保持为略微后仰的姿势,双手的大拇指则要保持为“一”字的形状。

二、练习排球正面传球难点分析

在进行排球正面传球教学和练习的过程中,手形和发力是两个较难掌握的技术动作难点。除了要对手形和发力两个技术动作多加练习之外,还需要对这两个难点进行分析,进而有针对性地开展相应的练习。首先,对于手形而言,需要练习和掌握手指和手腕之间的协调能力,一般包括“一字形”和“斜前形”两种。其中“一字形”是指在击球时双手两拇指相对并成“一”的形状;“斜前形”是指在击球时双手成半球状。这两种手形在手部的击球点上存在一定的差异。对于“一字形”而言,其击球点一般要求在拇指的中部,通过拇指向内收的同时两手对向并向上运动的方式完成传球的动作;对于“斜前形”而言,其击球点是拇指的内侧,通过拇指协同其他手指以及手腕的力量完成传球的动作。虽然对于中专生而言,在其进行排球课程的学习过程中有体育教师为其示

范相应的技术动作并讲解相关的技术要领。但需要认识到,对于体育运动而言,练习某一项特定的技术动作事实上就是练习肌肉的记忆能力。而由于初次接触或接触时间较短的中专生本身对排球正面传球的手形就较为陌生,其手指和手腕的肌肉记忆能力则更无从谈起。这就使得中专生在开展相应的练习时很难保持较为规范的手形而常常出现动作变形等问题。其次,正面传球的发力控制也是练习和掌握排球正面传球的难点之一。一般而言,排球正面传球在发力上要求借助手指、手腕以及手臂的共同力量协同将球击出。尤其是在手指接触排球的瞬间,在发力控制上要求手指和手腕要完成极为短暂的对排球的缓冲动作以保证排球处于稳定状态,然后快速通过手指、手腕和手臂共同完成向上的发力以将排球传出。在这一过程中要求传球人对缓冲的时间、力度以及之后击球的力度具有较高的把握。如果缓冲时间较长则会造成触球时间过长而犯规,如果触球时间较短,则不但难以达成缓冲的效果,更不利于之后发力击球的完成。因此,对于中专生而言,在练习的过程中需要正确认识排球正面传球练习过

程中手形和发力这两个难点技术动作,进而有针对性地对上述两个动作开展相应的练习。

三、结语

总之,中专学生处于身心发展的关键时期,体育教学是奠定终身体育锻炼观念的重要手段,肩负着促进今后劳动者健康水平的使命,其中排球的传球技术可为今后学生走入工作岗位转型打比较流行的气排球打下基础,提高劳动者健康水平。所以,加强中专生对排球技术的传球教学,是很有价值和社会意义,值得探索和进一步研究。

参考文献:

- [1] 樊克良. 高校排球传球技术教学方法探讨 [J]. 科教文汇 (下旬刊), 2018 (02): 90-91.
- [2] 柴倩楠, 高雅, 郝莹, 高增. 高校排球传球技术教学策略研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2017 (12): 125-126.
- [3] 孙善卫. 青少年排球传球技术教学 [J]. 当代体育科技, 2017, 7 (10): 140+142.

