



# 排球垫球的创新技术及其训练方法

文 / 陈岗

◆ 排球垫球练习是排球教学训练的基础，垫球具有容易学习但缺乏稳定的特点，同时垫球有其自身的技术要领，这些要领也是训练过程中需要重点针对的内容。本研究通过分析排球垫球中的技术要领，进一步分析和探讨排球垫球的创新技术及其训练方法，对排球教学训练的深入和创新具有重要意义，也有利于促进排球运动的普及和发展。

◆ 排球垫球才；创新技术；训练方法

近年来，学生对于排球运动的喜爱程度越来越浓烈，排球本身作为一项较好的体育运动，不仅具有良好的健身效果，同时也具有休闲娱乐以及社会交往的积极功能，因此，排球运动在中职院校有较好的发展前景。排球作为三大球中唯一的一个隔网运动项目，有着较难上手的技术动作，因此，不少学生对排球运动的基本技术动作掌握存在着较大的困难，影响他们排球技术的进一步提升，同时也会造成他们对排球运动的热情降低，最终使得排球在群众体育中的地位下降。因此，本研究从排球最基础的垫球技术出发，探讨垫球的创新技术以及训练方法，进一步拓展排球在群众体育中的范畴以及提升群众排球技战术水平，促进排球训练的健康发展<sup>[1]</sup>。

## 1 排球运动中的垫球技术

### 1.1 垫球的特点和作用

垫球是排球众多技术中最基础的一种，也是排球运动过程中运用得较多的一项技术动作，垫球对排球运动过程中的持续

性、稳定性起到至关重要的作用。垫球技术相对于传球、发球、扣球等其他技术动作而言看似简单，但实际却复杂多变，通常排球运动过程中垫球多运用于接发球、接传球、接扣球、接拦回球以及辅助进攻等，因此掌握好排球运动中的垫球技术对排球整体运动技能掌握的提升有着基础的作用。排球垫球的特点是动作简单易学但缺乏稳定性。垫球通常是排球初学者最先接触的一项基本技术，教学训练的过程中大多以双手正面垫球为主，该方法动作简单，能够让学生快速掌握垫球动作的技术要领。但垫球同时由于动作的不规范，来球方向的不固定会导致垫球也具有准确性不高的特点，这也是垫球教学训练过程中需要深入探讨的问题。垫球的主要作用是在排球训练以及比赛的过程中接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理各种困难球<sup>[2]</sup>。因此，探讨排球中的垫球技术和方法对掌握排球运动具有重要的作用。

### 1.2 双手正面垫球的动作规格和要领

双手正面垫球是排球垫球教学训练中最常用的一种方法，其优点是能够提高垫球的稳定性。双手正面垫球的垫击手型包

**作者简介：**陈岗(1973.12-)，女，汉族，江苏启东人，硕士，高级讲师，研究方向：体育教学与训练，单位：江苏省启东中等专业学校。

[1] 唐川.核心力量训练对提升排球垫球稳定性的作用研究[J].当代体育科技,2019,9(23):52-53.

[2] 张一丹.比赛训练法在高校排球普修课教学中的应用[J].当代体育科技,2017,7(35):33+35.

括叠指法和包拳法两种。叠指法是两手手指上下相叠,掌跟紧靠,两臂伸直相夹,但要注意手掌部分不能相互重叠。包拳法是指两手抱拳互握,两拇指平行朝向上方,手腕要下压,从而能够使得前臂形成一个垫击的平面。双手正面垫球的击球点一般位于手腕到前臂的一个平面区间内,击球点要保持腹前一臂的距离。双手正面垫球的动作要领可以总结为三个字:插、夹、提。插指的是根据来球的方向迅速判断,降低身体重心,并将手臂击球面摆好并及时移动找到击球的插入点。夹指的是在击球的瞬间手臂时刻保持紧绷夹紧的状态并且手腕下压提高击球的稳定性。提是指提肩顶肘,依靠稳健的下肢力量并使身体灵活运动,随球前移最终将球击打出去。双手正面击球看似动作简单,但实质上由于来球的方向不稳定导致实践过程中需要结合各种来球的方向来做灵活机动调整。因此,要掌握好垫球技术除了依赖传统教学训练以外,需要探讨一些新的技术和方法,不断增加垫球技术的丰富性,从而提高排球训练的成效<sup>[3]</sup>。

## 2 排球的垫球创新技术分析

传统硬式排球垫球训练的种类较多,大多以正面双手垫球训练为主,在学生训练取得一定的成效之后,再逐步对学生进行类似档搬垫球技术的单手垫球练习以及背向、侧向垫球和跨步垫球训练以提升学生垫球技术的提高,但在实践过程中,传统训练方式会给练习者带来一些负面的影响,从而影响学生对于排球练习的积极性。因此,在训练的过程中需要对垫球技术进行一系列的创新分析来达到快速上手,稳步提升的训练目的。排球垫球技术的创新可以从以下几点进行分析。首先是气排球技术的迁移。气排球对于传统硬式排球而言,学习起来更加容易,而近些年气排球垫球技术训练主要以挡搬训练、捞球训练、捧球训练,单手拖球训练为主,这些运用在气排球中的全新的垫球技术训练可以有效迁移到硬式排球的训练中,通过实践发现练习者对气排球常用的垫球技术牢固掌握之后对学习硬式排球垫球技术有较大的帮助,能够较好的完成技术迁移。第二是利用媒体技术对垫球动作进行分解,在传统训练的基础上找出更加实用的新技能。垫球技术动作讲解通常是在理想状态下的一种训练方式,但在实际练习的过程中,会出现一定的波动从而使得训练方法不够实用,通常需要练习者不断摸索形成一些较为实用的全新技术。因此在训练的过程中,需要对实践过程中的技术进行不断分解,可以借助多媒体技术,让练习者通过直观的方式对垫球的整个过程有一个大体的了解,在此

[3] 裴志伟.排球垫球技术中的教学方法与手段探究[J].技术与教育,2019,33(4):33-35.

[4] 祝建甫.气排球垫球的创新技术及其训练手段研究[J].青少年体育,2016(3):117-118.

[5] 刘沪杭.谈气排球训练中传球技术创新与训练方法研究[J].体育风尚,2017(9):45.

基础上运用影像技术对训练实际过程中的垫球的分解动作进行记录和分析,不断发现新的技术和方法,并以传统技术为基础进行动作改良和创新,从而使得实训过程中的垫球技术的运用更加灵活和多样<sup>[4]</sup>。

## 3 排球垫球训练方法探讨

### 3.1 排球垫球训练方法开发的原则

排球垫球训练方法的开发可以遵循以下几个原则。首先是针对性。排球垫球训练的方法要突出垫球技术的特点,并结合学生的身心发展规律来制定适合他们的训练方法。其次是趣味性原则,传统的排球垫球训练缺乏稳定性导致其趣味性降低,学生对排球垫球训练的激情也会随之减弱,因此在对学生进行排球垫球训练的过程中要创新训练方法,增加训练过程中的趣味性并适当减少练习的强度,以让练习者能感受到训练过程中的身心愉悦。第三是多样性。排球垫球种类较多,因此训练的方法也要丰富多样,要摒弃单一枯燥的重复训练模式,可以通过不断变化教学手段,这有较大的选择空间。第四是安全性。硬式排球垫球训练通常会导致学生手腕、前臂、肩膀等部位的红肿和酸痛,使学生训练的体验感较差,因此,在对学生进行垫球训练的过程中,要加强监督始终做好安全保护措施,避免运动损伤的发生。同时,还需要对初学者减少运动的负荷,将负荷量始终控制在适合学生机能水平的范围内。第五是系统性。排球垫球训练要遵循循序渐进的原则,由简到繁,由单一到多样,由浅到深。在训练的过程中还需要注重由整体到局部的转换,使得训练的过程更加系统化。第六是创新性。创新性是在遵循排球垫球理论的基础上,通过对器材、场地、教学形式的变换来进行创新,以开发出新颖的训练方法来更加有效提升训练的成效<sup>[5]</sup>。



图1 学生徒手模仿垫球,教师指导

### 3.2 徒手模仿的方法

依据系统性训练原则可以对学生进行排球垫球的徒手训练。徒手训练分为两类。一类是传统的徒手训练方法,也就是利用整体到局部的原则,让学生对垫球的动作有一个整体的认识,然后通过头脑记忆讲他们捕捉到的分解动作通过徒手的方式进行模拟。在徒手训练的过程中,教师要对学生的动作模拟进行规范和纠正,使得徒手模拟的动作能够逐渐与正确的技术动作相匹配。

徒手训练过程中要让学生尝试保持垫球过程中的半蹲姿势,以静态和动态练习相结合,让学生逐步熟悉垫击手型和插、夹、提等垫球过程中的技术要领。通过传统徒手练习,可以使学生在头脑中对垫球的基本动作有一个整体的记忆。另一类徒手训练方法是通过创新的方式并利用影像技术让同学对着电子屏幕或投影进行徒手训练。该训练方法是一项全新的尝试,通过VR或IP技术,可以让学生跟着动态的影响画面进行投手垫球技术训练,并能通过图文分析找出训练过程中的错误动作,最终能够让练习者通过数字技术掌握正确的垫球技术动作。该方法也能在练习的过程中增加训练的趣味性和提升学生对排球垫球练习的兴趣。

### 3.3 垫球教学与实训的方法

在通过徒手训练之后,可以对学生进行垫球的实际训练。实际训练可以分为三个由浅入深的步骤。首先是垫击固定球训练。其方法是一名同学将球抱在胸前并使其保持固定不动的状态,另一名同学通过前期徒手训练所掌握的技术要领对固定球进行反复的垫击动作,通过此项训练,学生可以大体感受到垫球时击球的部位和发力时的手型变化,进一步巩固垫球技术要领。第二步是进行抛球训练。



图2 学生自抛球、自垫球

在此过程中,教师将学生进行两两分组,一位同学进行抛球,另一位同学进行垫球,重复练习一段时间后,两位同学进行位置轮换。抛球的同学要尽量做到实训过程中抛球的稳定性,这样能够使得垫球练习的同学掌握击球的准确性和稳定的操控

性。第三步是在学生掌握相对稳定的垫球技术的基础上引导学生进行单人的击墙练习,利用墙壁的反弹功能进一步训练学生垫球的准确度和稳定性。通过以上三个步骤的实际训练,学生的垫球技术能够得到较好的提升。

### 3.4 移动训练的方法



图3 两两学生一抛一垫球,移动垫球

在通过以固定垫球训练为主之后,还需要进一步加强排球垫球过程中的移动训练以提升学生在排球训练比赛中的灵活性和应变能力。通过固定训练之后,学生对排球垫球技术的掌握有了一个质的飞跃,但排球训练和比赛的过程中,通常来球方向是不固定的,需要不断变换姿势和技术来提高垫球的准确性。

移动训练最主要的是要对学生进行一定的重心训练,因为学生在不断半蹲位移的过程中要通过稳定中心来提升垫球的准确性已经动作的连贯性。此时教师可以对学生进行前后左右四个方向的垫球训练,让学生能够在位移的过程中对自身的重心有一个较好的把握。训练方式可以让四名同学分别站在东西南北四个方向上,来进行按照一定顺序的抛球练习或者随机方向的抛球练习,在抛球练习进行到一定阶段之后,学生对重心有了把握的基础上,可以进行四个方位的移动垫球练习。该练习过程可以辅以游戏教学的方法,让学生在训练的过程中寓教于乐,能够更有效的提升他们在垫球过程中的位移能力。该方法还可以通过比赛训练的方式,让学生在实践过程中不断感受垫球过程中的位移方式,从而能够使他们提升灵活性。

## 4 结语

综上所述,本研究通过分析排球垫球的技术动作和要领分析并探讨了两点垫球技术创新,第一是利用气排球垫球技术的迁移,第二是利用媒体技术对垫球动作进行分解,在传统训练的基础上找出更加实用的新技能。在垫球训练方法上,需要遵循针对性、趣味性、多样性、安全性、系统性、创新性原则,从徒手训练、稳定性训练以及移动训练等三个方面来加强排球垫球的训练,并运用技术创新和教学方法创新来提升排球垫球训练的成效。