

试论排球上手传球的易错与纠错

李明浩

(沈阳农业大学,辽宁 沈阳 110000)

摘要:从现今的体育教学中可以看出,排球的技术和相关的动作越来越受到人们的高度关注,尤其是在上手传球的训练中很容易出现错误。相关的工作人员,需要根据排球的特点来对错误的原因进行分析和探讨,提升排球教学的质量。本文主要对排球上手传球的易错点进行分析,并且提出纠错的具体方法,仅供参考。

关键词:排球;上手球;易错;纠错

在排球的教学工作中,经常出现的问题就是排球上手球的错误。从教学的模式以及教学理念上来看,排球的教学较为典型。在实际的教学工作中,学生们很容易出现上手传球的错误,因此,教学难度较大。接下来,笔者根据自身多年的工作经验,对这一问题进行深入分析。

1 易犯错误

排球的教学也需要在学习的过程中或者是期末进行考核,在考核的过程中发现,多数的学生对于排球的传球技巧掌握还不够,有些甚至对于基本的传球方法都不会。传球的技术远远低于发球和垫球,具体来说,主要表现在以下几个方面:

1.1 击球手型不正确

学生们在击球的过程中,通常会出现两肘之间的夹角较小或者是大拇指比较靠前的现象。学生的双手没有呈现半球状。这样就会使得双手接触球面的面积较小,因此,很难进行传球,所以起球的效果不会很好。如果屈指的动作过大,排球就会掉落在地。可见击球的手型不对对于击球的效果影响较大。

1.2 击球点选择不当

在实际的教学中,击球点是很难掌握的技术,在寻找击球点时,如果球员的手臂伸出过早,就比较容易在传球的过程中降低手臂的力量,出现扒球或者是排球的现象,传球的效果不会达到最高。可见,对击球点进行掌握是学生们训练的重点。要尽量避免排球掉地的现象。

1.3 击球部位不对

击球部位如果出现偏差就很难达到预期的效果,如果击球点正在球心,那么就会造成传球的滚动,出现向后反或者是球体失控的现象。另外,为了保证击球部位的准确性,需要用例均衡。要在击球的同时做到蹬腿、伸臂等等,尽量保证身体的各个部位都处于协调的状态,另外,手指不能过分紧张。学生要对这一问题加强重视,掌握击球环节的各个注意事项。

2 容易出现错误的原因

在教学的过程中可能出现传球效果欠佳的问题,其原因是多方面的,其中运动员的身体状况、传球技术等等都是比较重要的。可以从以下几个方面进行分析:

2.1 自身条件较差

不同的学生在进行传球的过程中会表现出不同的特点,有些学生由于自身先天条件较差,在体育锻炼的过程中有缺乏锻炼,使得自身的条件较差。具体表现为动作不灵活,反应迟钝,在传球的训练中没有任何优势,很容易出现错误传球的问题。由于自身素质较差,在实际的训练中可能存在着一定的安全隐患。

2.2 缺乏运行兴趣

任何的体育锻炼都要以兴趣爱好为前提,兴趣能够激发人们的潜在动力,促使一种乐观的心理倾向的形成,同时也是学习和掌握体育知识和动作的重要因素。但是有些学生对于排球的训练几乎没有兴趣,因此,在实际的排球传球训练的过程中表现出一定的懈怠性,对于正确的传球姿势和方法没有兴趣学习。

2.3 运行表象模糊

学生在学习的过程中由于学习态度不够端正注意力较为分散,对于正确的动作或者是规则等存在着模糊不清的状态,直接造成动作的错位或者是动作的不规范。形成系统性的知识比较有难度。这样就会导致动作出现严重的错误。

2.4 受人类习惯动作的影响

人类的各种动作都是习惯养成的,不如在大拇指长期处于运动状态的时候,会产生拇指前突的现象。而且十指展开的不够充分。如果十指都处于张开的状态,经过一段时间之后定会出现手指肌肉紧张,不能正常放

松。因此,这种习惯在排球的传球运动中就会导致传球的错误。

2.5 教材的误导

有些教材在编制的过程中可能会出现指意不明确或者是对动作的表述不清等现象。学生们在实际的学习中会形成一种错误的意识,产生错误动作的隐患,导致传球的错误。但是,在实际的排球教学中,教师必须要辅助相应的教材来进行教学,因此,这种错误是不可避免的。

2.6 手指手腕力量的影响

在排球传球的过程中,手指和手腕的力量都要大,这样才能对排球产生一定的作用力。要尽量避免出现爪型的手指进行击球,这样也能减少错误的出现。

2.7 教学无重点和难点

在实际的教学工作中,教师的技术可能会出现不精或者是对教学的技巧掌握不够的现象。因此,学生们的动作肯定不会规范。另外,教师对于教学工作的规划和布置不明确,没有教学的重点和难点,因此,学生的掌握程度较低。对于一些重点动作或者是需要注意的问题,教师没有进行强调,学生的重视程度不够,直接导致教学的失误,出现排球传球动作的错误性。

3 纠正措施

3.1 提高认识程度,摆正心态,尽量培养学生学习排球的兴趣。如果学生们能够对排球以及体育课程加强认识,在排球上手传球的训练中也能集中注意力,全身心地投入到其中,客观上可以增强体质,提升自身对排球训练的认识程度,提升学生的全面素质的发展。最重要的是,这样会很容易对排球传球的错误进行纠正。

3.2 要正确认识自身的不足,在学习中树立信心。在教学的过程中,教师应该不断表扬学生,对其进行鼓励和激励,让学生们充分了解到自身的优势。同时还要善意耐心帮助差生正视和分析自己的缺点和不足,从而使他们增强自信,坚定信念,强化竞争意识,从而更主动、更积极地参加学习。

3.3 建立正确清晰的运动表象。运动表象是头脑中重现出来的动作形象,它反映动作在一定时间、空间和力量方面的特点。加强学生在大脑中运动表象的建立。便能让学迅速掌握正确的传球手型和协调用力。

4 纠错手段与方法

4.1 全面详细讲解示范

在第一堂课上进行上手传球时,运用运动解剖学、运动生物力学、运动生理学以及运动心理学原理,详细地讲解手指、手腕和肘关节三个主要工作部位的角度,让学生在脑海里建立上手传球规范正确的形象印迹。

4.2 导入式练习

模仿练习:老师讲解示范后,学生原地徒手模仿;
增强控球能力的强化练习:强化本体感觉,增强控球能力进而攻克技术难关,以达到纠正错误动作之目的。

4.3 正误对比练习

在练习中,当发现学生出现传球手型错误、触球部位、击球高度不对、手指手腕紧张或传球用力不协调等问题时,可采用正误对比与对症下药。

5 结论

作为排球运动的基本技术,传球是组织战术的基础,排球中最基本的动作就是正面传球。科学合理的教学方法能够帮助学生快速、正确地掌握正面传球技术,因此,排球教师在正面传球的教学中一定要注意采用合理的教学方法。

参考文献

- [1]董国珍.学校体育运动训练指南[M].北京:高等教育出版社.
- [2]排球正面传球教法研究[J].湖南科技学院学报.2008.