

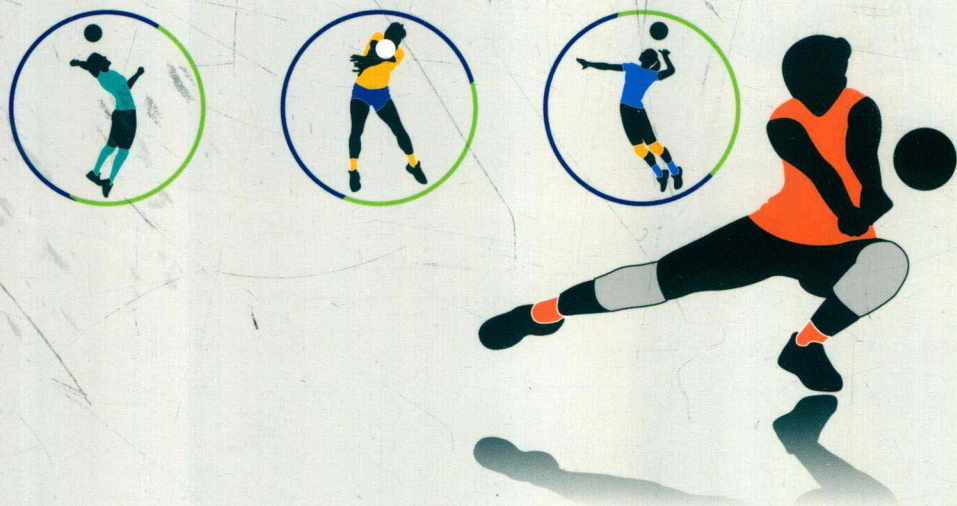
XIAOYUAN PAIQIU
KECHENG JIAOXUE
LILUN FENXI YU CHUANGXIN

校园排球课程教学

理论分析与创新

陶尚武 著

TAOSHANGWU ZHU



校园排球课程教学

理论分析与创新

陶尚武 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

校园排球课程教学理论分析与创新/陶尚武著. --

北京:九州出版社,2018.2

ISBN 978-7-5108-6610-4

I. ①校… II. ①陶… III. ①排球运动—教学研究—
高等学校 IV. ①G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 025231 号

校园排球课程教学理论分析与创新

作 者 陶尚武 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张 18.25
字 数 327 千字
版 次 2018 年 5 月第 1 版
印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-6610-4
定 价 56.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前 言

排球运动作为三大球之一,具有广泛的群众基础。近几年来,中国女排在世界上取得了非常优异的成绩,特别是她们在里约奥运会上的再度夺冠,激励了无数国人,在国内掀起了排球热,排球运动也受到高校大学生的竞相追捧。

在高校排球教学中,由于缺乏科学的理论指导和创新方法,教学情况并不是很理想,校园排球课程远远不能满足当前大学生的排球学习需要,为此特撰写《校园排球课程教学理论分析与创新》一书,旨在为当前的高校排球教学提供一定的理论参考和实践指导。

本书以校园排球课程为研究对象,对校园排球课程的改革进行了探索。整本书以排球运动的基本理论为切入点,在分析校园排球课程现状的基础上,对校园排球课程教学的相关理论进行了系统、全面地研究。

全书共分为十章,第一章为排球运动概述,简要阐述了排球运动的历史渊源、排球运动的特点与价值、排球运动的发展、排球运动组织与重大赛事;第二章探索了校园排球课程的现状,分析了其中的问题,并提出校园排球课程发展与改革的对策;第三章分别从运动生理学方向、运动心理学方向、运动生物力学方向和运动生物化学方向阐述了校园排球课程教学开展的学科基础;第四章分析了校园排球课程教学的理论基础,为校园排球课程的教学提供科学的参考依据;第五章阐述了校园排球课程常用的教学方法,并对排球课程教学方法的创新进行了研究;第六章分析了校园排球课程教学模式,并提出了相应的创新模式;第七章主要对校园排球课程的学练方法进行了研究;第八章对校园排球课程的考核进行了创新设计;第九章和第十章分别介绍了排球运动的特殊形式:软式排球运动和气排球运动,并对其课程教学进行了创新探索。

从构架来看,本书结构严谨、内容丰富、思路清晰,对校园排球课程进行了系统研究和论述,具有一定的理论意义和实践价值,可以成为排球教师和排球爱好者的参考读物。

本书在撰写过程中参考了有关文献,在此对其作者表示由衷的感谢。由于水平和时间有限,书中难免出现错误和不妥之处,恳请读者批评指正。

作 者

2017 年 12 月

目 录

第一章 排球运动概述.....	1
第一节 排球运动的历史渊源.....	1
第二节 排球运动的特点与价值.....	8
第三节 排球运动的发展	11
第四节 排球运动组织与重大赛事	24
第二章 校园排球课程教学发展探索	30
第一节 排球运动发展的动因分析	30
第二节 校园排球课程教学发展的现状与存在问题分析	32
第三节 校园排球课程教学改革与发展对策	52
第三章 校园排球课程教学开展的学科基础	56
第一节 运动生理学基础	56
第二节 运动心理学基础	72
第三节 运动生物力学基础	77
第四节 运动生物化学基础	81
第四章 校园排球课程教学理论分析	90
第一节 校园排球课程教学的目标、任务与原则.....	90
第二节 校园排球课程教学管理系统	95
第三节 校园排球课程教学文件的制定.....	104
第四节 校园排球课程教学效果的评价.....	109
第五节 高校排球运动教学的新理念.....	117
第五章 校园排球课程教学方法的创新.....	120
第一节 教学方法概述.....	120
第二节 常用的教学方法.....	128
第三节 校园排球课程教学方法的创新及其应用.....	137

第六章 校园排球课程教学模式的创新	148
第一节 教学模式概述	148
第二节 常用的教学模式	161
第三节 校园排球课程教学模式的创新及其应用	173
第七章 校园排球课程学练方法的创新设计	177
第一节 普修课教师与学生学练方法的创新设计	177
第二节 专修课教师与学生学练方法的创新设计	192
第八章 校园排球课程教学考核方法的创新设计	208
第一节 教改背景下的排球课程考核及思路变革	208
第二节 排球技术考核方法的创新设计	211
第三节 排球战术考核方法的创新设计	218
第四节 排球理论考核方法的创新设计	220
第五节 排球专项技能考核的创新设计	223
第六节 学生备考技巧	225
第九章 软式排球课程教学与创新	227
第一节 软式排球概述	227
第二节 软式排球运动的发展	235
第三节 软式排球课程教学创新设计	240
第十章 气排球课程教学与创新	255
第一节 气排球概述	255
第二节 气排球运动的发展	263
第三节 气排球课程教学创新设计	266
参考文献	282

第一章 排球运动概述

排球运动是一项深受广大群众喜爱的运动项目,它不仅有助于提高人们的综合素质,还有助于参与者形成良好的团队精神和协作能力,深受各个年龄段人群的欢迎。但要想加快排球运动的发展速度、拓宽排球运动的普及范围,首要任务是全方位掌握排球运动的基础知识,所以本章分别对排球运动的历史渊源、特点与价值、发展、组织与重大赛事加以阐释。

第一节 排球运动的历史渊源

一、排球运动的起源

据相关史料记载,美国是排球运动的发源地。1895年,美国马萨诸塞州霍利沃克城的基督教青年会干事威廉·摩根经过长时间的摸索,创造了一种运动节奏比较缓和的、适合中老年人的球类游戏,游戏中人们对球进行隔网拍打,相互嬉戏,尽量使球不落地。摩根把这种游戏取名为“Mintonette”,即“小网子”的意思。这就是排球运动的雏形。

在排球运动的初始阶段,运动场地及规则均相对随意,并没有严格规定。在游戏普及初期,人们在一处空地上,将一张球网架在5英尺6英寸的高度上(1.98米),游戏过程中用篮球内胆隔着网来回拍打,球在空中飞来飞去。由于当时并没有专业的排球供游戏使用,而篮球和足球又太重,在游戏过程中很容易挫伤手指、手腕,为了找到合适的游戏用球(既不伤手指,又不会一打就跑),摩根找到当时美国制作体育用品的司保丁公司,司保丁公司按摩根的设计要求制作了一种外表用软牛皮包制、内装橡皮胆的球,这种球与现代排球相近,球的圆周长为25~27英寸(63.5~68.5厘米),重量为9~12盎司(255~340克)。在此之后,排球运动中所用排球的大小与重量都和这个球保持统一。

1896年,“Mintonette”在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会体

育指导大会上进行了首次表演赛,当时观看比赛的春田市的哈尔斯戴特博士建议把这一运动命名为“Volleyball”,即“空中截球”的意思,该名称得到了摩根及表演者的一致同意,此后,“Volleyball”被一直沿用到现在。1897年,美国体育杂志公开说明排球比赛的打法和简单规则,越来越多人的参与到排球比赛中,美国的教会、学校、社会在排球比赛方面分配了很多注意力,排球运动成为美国军事体育项目中的一种,在美国的普及范围以较快速度扩展。

二、排球运动的发展历程

(一)世界排球运动的发展历程

从整体来分析世界排球运动的发展历程,能够将这项运动的发展史大体划分成三个阶段,分别是娱乐排球向竞技排球过渡阶段、竞技排球的快速发展阶段以及竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段,三个阶段的发展特征如下。

1. 从娱乐排球向竞技排球过渡阶段

第一阶段的大体时间是19世纪初至20世纪40年代。排球运动是由游戏发展而来,其产生就是为了满足中老年人锻炼身体的需求,因此是一项娱乐性较强的游戏活动,再加上排球运动开展初期并无具体的游戏规则,所以早期的排球基本没有什么成规格的技术动作,更不要提战术了,参与的双方只要将球打过球网落到对方场区内就可以。

随后,伴随着越来越多人参加到这项游戏中后,人们逐渐发现将球一次击过球网妄图得分的效果并不十分理想,并且人们发现对方最难接起的威胁球通常是从网前位置击出的。自此之后,人们开始尝试在本方半场多次击球的打法,以求找到最佳的扣球成功得分时机,久而久之,排球运动简单的战术配合开始形成。

因为排球游戏中,游戏一方无休止地击球而始终无法过网的现象较为频繁,所以为了限制得球方无限传球导致的拖慢比赛节奏的问题,后来人们规定了每次获得球权后本方半场的传递次数,即每方击球至多3次,3次传递后球必须过网,否则判负的运动规则。这一规则的出现对排球运动的影响是革命性的,它的出现基本使得进攻的组织技术分化为传球与扣球两种主要技术。传球通常为两次,也被分为了一传和二传,一传带有较多的防守性质,二传带有由守转攻的性质。这样一来,节奏变快的排球运动越发吸引

更多的年轻人加入进来,使得过往以娱乐、游戏为主的运动被赋予了更多的对抗元素。扣球的威力较大,为了对抗扣球,人们将防守直接挪到了网前,拦网战术出现。由于球权获得队的触球机会减少,任何技术环节都是宝贵的进攻机会,其中没有对方干扰的发球技术就越发得到人们的重视。排球运动的发球也开始采用增加力量的侧面上手球,从此排球运动的性质发生了变化,逐步从健身性游戏发展成为竞技运动之一。

当一项游戏被赋予了更多竞技元素并将朝着竞技化进一步发展的时候,一套系统的、公平的规则就是必要的产物,排球运动竞技化同样如此。1921—1938年间,排球运动的规则不断进行着大幅度的改变与完善。规则的改变也使得运动的技战术更加明确与系统,如排球运动中就将发球、传球、扣球、拦网确立为当时排球运动的四大基本技术。后来,人们将这些技术进行有针对性的组合,并且在恰当的时机使用出来,排球战术由此出现,这为队员们在比赛中有目的、有意识、有组织的位置分工及战术配合和排球运动的深入发展打下了坚实的基础。

2. 竞技排球的快速发展阶段

第二阶段的大体时间是20世纪40年代至20世纪80年代。第二次世界大战结束之后,在排球运动逐步成熟的大背景下,部分国家先后成立了排球协会。为了更加统一地开展国际排球活动,1946年,法国、捷克斯洛伐克、波兰倡议成立国际排球联合会。1947年,国际排联在巴黎成立,总部设在洛桑,法国的保尔·黎伯为第一任国际排联主席。现有会员协会135个,218个协会会员(数据统计至2015年1月)。国际排球联合会制定了国际排联宪章、排球竞赛规则,成立了技术委员会、竞赛委员会、裁判委员会。国际排联的成立标志着排球运动从此彻底摆脱了娱乐游戏性质,正式进入竞技排球阶段。国际排联成立后组织了一系列大赛,这些国际排球比赛每隔四年举办一次,一直延续至今。众多的排球赛事和广泛的国际排球活动,促进了排球运动技战术的蓬勃发展。

20世纪50年代,东欧一些国家的排球技术水平较高。苏联男、女排均以身高体壮、扣球力量大且凶狠成为当时排球运动中“力量派”的代表,曾多次蝉联世界冠军。捷克斯洛伐克的男排是当时排球运动“技巧派”的代表,是当时的苏联的主要对手。

20世纪60年代初,日本女排获得了快速的发展,世界女排进入了日苏对垒的发展阶段。

20世纪70年代是竞技排球技战术发展速度最突出的时代,各种技战术应运而生,竞技排球运动发展迅速。20世纪70年代初,排球技战术得到

了较快的发展,世界排坛呈现不同流派各显特色,不同风格先后称雄的局面,国际各种流派在相互取长补短中逐渐融合。1977年,国际排联修改了排球比赛规则,新规则规定“拦网触手后仍可击球”,这一修改在很大程度上推动了排球运动攻防竞争的激烈程度。

3. 竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段

第三个发展阶段的大体时间是20世纪80年代至今。排球运动在这个阶段表现出的突出特点是竞技排球的多元化趋势以及娱乐排球的兴起。

(1) 竞技排球的多元化

竞技排球的多元化是指竞技化、职业化以及社会化三个阶段,这三个阶段的具体情况如下。

① 竞技化

20世纪80年代以后,竞技排球逐步走向成熟,赛场上的竞争更加激烈,排球运动的技战术观念不断革新,只要在技战术的某一环节能够超群的队就有可能问鼎的时代一去不复返,排球运动进入全攻全守的新时期。各排球运动强国水平相当,又各有特长,世界排坛呈现中国、俄罗斯、意大利、巴西、美国女排多强林立的局面。具体分析如下。

西欧男排在职业联赛的交流中进一步发展了美国男排的攻防体系,使跳发球和纵深立体进攻战术更加灵活自如,失误很少,且拦网的成功率很高,排球进攻已不再是第三次击球的专利了。美国男排创造性地发明了摆动进攻战术,并在排球比赛中大胆运用跳发球和后排进攻技术,使前排的快变战术与后排的强攻有机地结合,形成纵深立体进攻战术。美国男排队员不仅文化素养高,而且善于改革创新,防守积极,作风顽强。

中国女排是一支既有高度又有灵活性,既能攻又能防,既能快又能高的全面型球队,具有攻防全面、战术多变、以高制矮、以快制高的技战术特点。中国女排从1981至1986年连续5次夺冠,在世界排球运动发展史中写下了辉煌的篇章,随后又在2003年、2004年连续两次获得奥运会冠军。2013年第17届亚洲女排锦标赛中,中国队首次无缘锦标赛决赛。2015年9月6日的世界杯中,中国女排第四次获得冠军,同时在2016年里约奥运会中获得冠军。除此之外,男排方面,意大利、塞尔维亚和黑山、阿根廷、俄罗斯、南斯拉夫男排占据着世界前3名的位置,美国、法国、荷兰、古巴、希腊、西班牙排位世界前6。

② 职业化

竞技排球职业化产生于20世纪90年代,这个时期意大利和荷兰男排职业化率先开始并成功占据了国际领先地位。以意大利排球的职业化发展

为例,为了适应本国排球发展需要,排球职业俱乐部应运而生,职业俱乐部的实施使意大利排球水平突飞猛进,尤其男排更为突出。意大利男排先后获得2次奥运会亚军和3次世界锦标赛冠军以及6次欧洲锦标赛冠军。2012年伦敦奥运会中,意大利男排获得铜牌。意大利女排也获得2002年世界锦标赛冠军,2007年意大利女排先是夺得了欧锦赛冠军,随后又历史性地夺得了2007年世界杯冠军。不难看出,排球运动的职业化发展使得排球运动水平获得了大幅度提高。

③ 社会化

排球运动的广泛发展使其具有了庞大的人群基础,作为世界三大球类运动之一,排球运动广受关注。同时,鉴于排球运动具有良好的健身、健心价值和社会价值,排球运动成为社会体育的重要组成部分,是全民健身的重要内容。此外,由排球运动衍生的各种运动(如气排球、沙滩排球、软式排球、妈妈排球等)受到了越来越多人的喜爱。排球运动的社会化程度越来越高。

(2) 娱乐排球的再兴起

排球运动最开始是以一项游戏面世的,在这项游戏持续发展的过程中,人们逐步将很多竞技因素渗透其中,从而使其成为深受世人关注的运动项目。不过,人们对于排球运动的关注点并没有一直保持在它的竞技领域。20世纪80年代以后,随着现代化社会的不断发展,社会生产力的提升,使得人们拥有了更多的休闲时间,人们渴望通过娱乐性的运动方式获得身体与心理的双重放松,由此人们再一次“想”起了排球运动,并渴望亲身体验排球运动的乐趣,参与到排球运动中去。排球运动的娱乐特点被再次得到重视,并在原有的基础上获得了新的发展。

从某种角度来分析,国际排联针对竞技排球实施的一系列改革,带动越来越多的人观看排球比赛,人们逐渐把注意力转向便于大众开展的排球运动,这必然会对排球运动在大众心中喜爱程度的增加产生积极作用。从另一个角度来分析,对排球运动的关注使得越来越多的人开始尝试参与到排球运动中去,但竞技排球技巧性强,不仅需要过硬的个人技术,还需要水平相当的队友配合,这在正常生活中是非常难以实现的。因此,人们急需一种适合普通大众参与的排球运动。要想达到这一目的,主要可以从改变规则或降低球速两方面入手。通过长期的探寻和摸索,逐渐产生了沙滩排球、软式排球、气排球、迷你排球(小排球)、妈妈排球等娱乐元素突出的排球运动。一时间,排球运动又回归到了它的游戏本质中,娱乐排球的再兴起标志着现代排球运动进入了竞技排球与娱乐排球共存的新时代。

(二)我国排球运动的发展历程

1. 项目名称的发展历程

20 世纪初,排球运动伴随着西方文化传入我国。1905 年,排球活动最初是在广州南武中学和香港皇仁书院流行,后主要通过基督教的各种活动以教学、游戏、表演的方式进行传播,当时人们称排球运动为“华利波”。

1913 年,我国参加了第一次正式的排球国际比赛——在菲律宾举行的第 1 届远东运动会排球赛,赛后,参与本次比赛的队员将正式的排球运动带到我国。次年,男子排球在旧中国第 2 届全国运动会上被列为正式比赛项目。1924 年,女子排球被列为旧中国的第 3 届全国运动会的正式比赛项目。“华利波”改称“队球”,取“成队比赛”之意。1930 年,中华全国体育协进会将“队球”改称“排球”,此后“排球”这一名称被确定下来,并且一直沿用到现在。

2. 项目形式的发展历程

排球运动传入我国后,在新中国成立之前经历了 16 人制、12 人制、9 人制的演变过程。新中国成立以后,我国正式采用 6 人制排球。由于受党和国家领导人的重视,排球运动很快被作为重点体育项目在全国推广开来。1951 年 5 月在北京举行的第 1 届全国篮、排球比赛大会上正式采用 6 人制排球比赛,并正式组建了国家男、女排球队。1954 年,我国加入国际排球联合会,成为国际排联的正式会员国。

新中国成立初期,我国采用了“走出去”和“请进来”的战略,极大地推动了我国排球运动的发展。一方面,我国积极参与各种排球比赛、训练和交流活 动,系统地学习了东欧各国排球队先进的技战术打法及训练方法。另一方面,我国先后邀请国外优秀排球队(如捷克斯洛伐克军队男排和保加利亚男、女排球队)来我国访问;并邀请知名排球教练来华,对我国排球运动的发展起到了重要的促进作用。

20 世纪 50 年代以后,我国的排球运动一手抓普及、一手抓提高,排球运动水平提高很快。但“文化大革命”到来以后,包括排球运动在内的体育事业受到很大摧残,排球运动的总体水平表现出下降趋势,排球运动青黄不接的现象相对常见。

1972 年,周总理发出“要把体育运动重新搞上去”的号召,并召开了“三大球训练工作会议”,明确了今后排球运动的发展方向,建立了排球训练基地,开始有计划地组织每年各省、市队的集中训练。通过定期的培训,我国排球运动再次焕发生机并取得了较快的发展,1979 年,我国男女排在亚洲

锦标赛中双双获得冠军,并取得参加奥运会的资格,从此中国排球开始冲出亚洲,走向世界。在1981年至1986年,我国女排创造了世界女排大赛中“五连冠”的纪录。

20世纪70年代末到80年代初,我国的排球运动以“全攻全守、能高能快”的战术特点,显示了世界排坛的新潮流。

20世纪80年代,由于指导思想跟不上世界排球运动形式的发展,再加上我国竞技体育体制落后,我国男、女排运动在各大比赛中的成绩下滑严重。为了改变这一状况,1995年,国家体委召开了重振排球雄风研讨会,总结教训,探讨了我国排球运动今后的发展方向,并重新组建了国家女排队,请郎平回国执教。2003年,中国女排在世界杯女排比赛上夺取了17年来的第一个世界大赛的冠军。2004年的雅典奥运会上,中国女排力克各路劲旅,勇夺阔别20年的奥运冠军。2008年的北京奥运会上,中国女排虽负于由郎平执教的美国队,但是,中国女排重夺世界冠军的实力有了显著的提高。和女排相比,我国男排面对与世界领先水平之间的差距,经历了一个较长的痛苦和摸索时期,终于在2008年北京奥运会上获得奥运史上中国男排的最佳成绩(名列第五)。中国女排还分别获得2010年亚洲运动会和亚洲杯冠军及2011年的亚洲锦标赛冠军。2015年女排世界杯,中国女排夺得冠军,并在2016年里约奥运会中成功夺得冠军。

3. 其他形式的排球运动的发展

(1) 软式排球

20世纪90年代,软式排球传入我国,这项运动是全民健身的一条有效途径,不仅拥有相对稳固的群众基础,也是我国学校体育教学大纲的一项关键内容。

(2) 气排球

气排球是20世纪80年代传入我国的,最开始我国部分地区的中老年人是主要参与者。这项运动不仅对中老年人维持与提高身体素质和心理素质有积极作用,还能加快全民健身计划的实施速度。

(3) 沙滩排球

沙滩排球在我国起步较晚。1994年首届全国沙滩排球比赛举办,此后每年举办一次沙滩排球巡回赛。从第8届全运会开始,沙滩排球被列为正式比赛项目,且纳入排球运动发展规划。2003年,我国沙滩排球获独立编制,为沙滩排球的进一步发展创造了条件。2008年的北京奥运会上,我国运动员田佳/王洁获得银牌。相信在不久的将来,沙滩排球一定会和6人竞技排球一样在我国普遍开展起来。

第二节 排球运动的特点与价值

一、排球运动的特点

对于排球运动来说,显著特点主要体现在击球技术、战术配合、竞赛规则、场地器材设备四个方面,具体如下。

(一)击球技术特点

1. 身体所有部位均能击球

目前,所有的球类运动都对触球时的身体部位作了限制,即明确规定了合法触球部位,但排球运动竞赛规则对此则并未作特别的规定,允许运动员用身体任何部位触球。因此,参与排球运动能使人的才能和各种高超的击球技巧充分展现出来。

2. 空中击球且触球时间短

不管在排球比赛过程中,还是参与排球游戏,运用各种击球技能时,都必须击空中的球。这就使人们的时间感和空间感得到了充分的锻炼,获得了一定的提高,而这是其他球类项目无法比拟的。“持球”是排球竞赛规则中明确禁止的,即不允许击球者在击球部位停留过长的时间。如此便于排球运动在比较短的触球时间内正确判定球的力量、速度、角度等,也能够培养和提高排球运动员把来球击向预定目标的控制能力。

(二)战术配合特点

在排球比赛中,双方队员都有3次击球机会,他们会抓住每一次机会来精心设计和巧妙配合,力求在瞬间完成高质量的战术组合和攻防转换,这能够将运动员高度的战术意识、配合意识和配合的准确性体现出来,同时也是排球运动战术高度技巧性和严密集体性的重要体现。

(三)竞赛规则的特点

1. 攻防技术的两重性

排球运动员在比赛过程中运用不同类型的排球技术,往往面临着得分

和失分两种可能,所以说排球攻防技术拥有两重性特征。对于排球运动来说,任何一项技术均是攻中有防、防中有攻,进攻和防守之间是相互转化、相互限制的关系。针对这种情况,排球运动员应当全面掌握排球运动的基本功以及技术水平。

2. 记分方法独特

在每球得分制的排球比赛中,发球队胜 1 球计 1 分,接发球队胜 1 球计 1 分,同时获得发球权。

(四)场地器材设备的特点

室内场地和室外场地都可以作为排球运动的场地,仅需达到空间宽敞的要求,另外地板、沙地、草地上也可以。允许广大群众结合自身的运动目标、运动需求,选取包括软式排球、沙滩排球在内的多种形式的排球运动。就比赛规则来说,排球运动的各项规则相对简单、能够变通。参加排球运动的人数比较灵活,可多可少,排球运动负荷也可根据实际情况进行调整,可大可小,不同性别、年龄、体质和运动基础的人都能够在不同场地上参与。

二、排球运动的价值

(一)锻炼良好的身体素质

排球运动的竞技性与娱乐性并存,不同年龄、性别、技术水平的人都可以参与这项运动。参加排球运动可以使人体中枢神经系统和内脏器官的功能状况得到改善,可以使人的基本身体素质与专项身体素质以及运动能力得到不同程度的提高。总之,排球运动在增进健康,强健体魄方面发挥着重要的作用。

(二)锻炼良好的心理素质

参与排球运动能够使人们对自己的情绪进行有效的控制,对自身的心理进行良好的调节。例如,在排球比赛中,当自己连续失误时,要尽快让自己冷静下来,思考突破的方法;在比分落后时,要沉着从容,不要灰心;在关键比分时,果断进攻,树立自信等,这都能够起到锻炼和培养良好心理品质的作用。

(三)培养团结拼搏的良好品质

排球竞赛规则中明确规定,比赛中球不能落地,击球至多3次必须过网。在比赛中,运动员总会因为判断失误或其他原因而无法接球或无法接到位,此时同伴随时都要做好弥补别的同伴失误的准备,要不断奔跑补救,以发挥本方进攻力量,为下一次击球提供便利和机会。可见,排球运动有利于对良好的体育道德作风、集体主义精神及顽强拼搏的意志品质进行培养。

(四)强化参与者的信息意识,使其配合及应变能力得以提高

立足于特定角度来分析,可以将排球运动理解成凭借判断决定行动的一个运动项目。纵观现阶段的排球比赛能够发现,准确判断已经演变成运动员制胜的一项关键因素。眼观六路、耳听八方是运动员准确判断的基础。在比赛场上,运动员要对对方和同伴的动作、击球声音、场上布局等进行观察,以此为依据对将要发生的事情进行预测与判断,并迅速做出相应的决策。排球比赛离不开集体配合,每个人发挥自己的特长都需要取得同伴的支持,要在同伴发挥特长的前提下共同提高本队战斗力。因此,运动员必须相互配合,相互观察,才能默契合作。此外,排球比赛中球不能落地,运动员不能持球,这就对运动员的应变能力提出了较高的要求。所以,排球运动对于提高人的灵敏性、应变能力、协调配合能力具有重要的作用。

(五)振奋民族精神

排球运动在振奋国人精神方面一直都具有重大的影响。1981年,在世界杯排球赛亚洲区预赛中,我国男子排球队在关键一战中连续两局失利,之后奋起直追,扳回三局,最终将韩国队战胜,获得参加世界杯的资格。赛后,北京大学学子非常激动,大喊“团结起来,振兴中华”,一夜之间,这一振奋人心的消息传遍大江南北,对刚刚开始改革开放,搞四个现代化的国人产生了极大的鼓舞。

20世纪80年代,中国女排取得的“五连冠”更是产生了深远的影响,在国人心中,中国女排代表的就是拼搏的精神与品质。2003年是中国女排事隔17年后再次夺得世界冠军的重要一年,同样鼓舞了国人。2016年里约奥运会中,中国女排夺得冠军,这是中国女排继2004年雅典奥运会后再次夺得奥运会冠军。女排的胜利给伟大的中华民族复兴增添了一抹鲜艳的光彩。