

排球运动的健身娱乐化

阿英嘎

(南京师范大学体育科学学院 江苏 南京 210097)

摘 要 就排球运动的健身娱乐功能及其实现的途径进行了探讨,阐述决定排球运动健身功能的几个主要特点,列举了几种排球运动健身娱乐化的形式。

关键词 排球运动;健身;娱乐

中图分类号:G842 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)03-0066-03

Adapted volleyball for fitness and recreation

A Ying-ga

(Institute of Physical Education, Nanjing Teachers' University, Nanjing 210097, China)

Abstract Through the discussion about the function of volleyball to people's health and how to realize it, the author analyzed several main characters of the function and brought forward some kinds of countermeasures by the possible to change the function to recreation.

Key words volleyball; fitness; recreation

随着社会生产力的发展,我国人民的生活水平在不断提高,如何健康地生活已为普通百姓广泛关注。与此同时,由于生产力的发展,人们的闲暇时间也在增加,因而进行健身活动已成为人们生活中的一个重要组成部分,健身的方式也各式各样。从理论上说,任何一种身体运动形式,只要应用得当,都有健身的价值。但是把竞技运动完整地“克隆”到大众健身活动中,往往会因为竞争太激烈、对运动技术要求太高而难以普及。因此,必须将竞技运动“健身娱乐化”,才能被人们接受。目前对各种身体运动形式的研究大多集中在其竞技功能上,关于它们的健身价值及其相关的问题研究较少。本文就排球运动的健身娱乐化的可能性及其实现的途径进行探讨。

1 排球运动的健身功能

总的来说,排球运动在我国是一项普及程度较高的体育运动项目,但在三大球(篮、排、足)运动中,它的普及程度远不如其他两项,这是由排球运动的特点决定的。

(1)比赛的激烈程度不如篮球和足球。从比赛形式来看,排球运动是一项隔网对抗的体育运动,比赛中对阵双方没有身体接触,因而对抗性相对较小,比赛中激烈场面不多,给参与者和观众带来的刺激程度、比赛悬念小。

(2)对参与者的身体条件较挑剔。因为有个球网相隔,又要让球从网上击入对方场地,所以要求参与者有一定的身高和弹跳高度,而身体条件一般的人只好望“网”兴叹了。

(3)强调集体性。正式的排球比赛规则规定,运动员不能“连击”,所以必须有队友的配合支持。个人的技术和战术水平影响着队友乃至全队的水平发挥。

(4)技巧性高。由于规则对击球动作有禁止“连击”和“持球”的限制,导致触球时间短,同一击球动作既要接球又要出球,运动员在触球时无暇多虑,不能像足球和篮球运动,可以通过“盘带”球,缓和一下紧张气氛,观察一下场上的情况。排球运动员的许多动作都是“下意识”完成的,在触球瞬间仅能想到出球方位,而无暇顾及用什么动作。可见排球运动的技巧性是很高的。正是这种高的技巧性,使得初学者常常是打球时间远远没有捡球时间多,令人感到难以入门,甚至望而却步了。

(5)运动量不如篮球和足球。篮球和足球的比赛场地远大于排球比赛场地,因而排球运动员在一场比赛中奔跑的距离也就远小于篮球和足球运动员。对于年轻人,尤其是男青年来说,参加体育运动不仅仅是为了精神上的满足,而且还为了生理上的满足。相比之下,排球运动不如篮球和足球能够满足他们的需求。

排球运动的这些特点虽然限制了其普及性,但是从健身的角度看,正是这些特点决定了排球运动的健身功能。如:

(1)对抗性小,练习者受伤的可能性也小,容易受那些不喜欢冲撞的健身者,尤其是女性健身者的青睐。

(2)球网的高度可以刺激练习者提高弹跳力。

(3)强调集体性有助于提高练习者的协作精神,有助于提高练习者的社会适应能力。

(4)虽然高度的技巧性导致排球运动入门难,但是,如果通过坚持不懈的努力,熬过了入门期,那排球运动对技巧性要求高的特点将有助于提高练习者动作的灵活性和思维的敏捷性。另外,打排球时,球在空中飞来飞去,要求练习者准确判断球的飞行轨迹和速度,而这又有助于提高练习者对移动物体的判断能力,提高视觉和方位感等素质。

(5)排球运动的运动量不大也意味着男女老少皆宜,同时也适合那些由于某些生理原因不能进行激烈运动的人群。

由此可见,只要我们能从健身的角度合理地、有针对性地利用排球运动的特点,剔除那些限制排球运动普及的人为因素,把排球运动健身娱乐化,排球运动就会具有相当强的健身功能。

2 排球运动的健身娱乐化

排球运动的创始人威廉·摩根的初衷是发明一种男女老少皆宜的体育运动方式。但经过一百年的发展演变,当今我们在竞技场上看到的排球运动已并非是人人皆能参与的竞技运动,严格的规则、激烈的对抗使得常人“望球莫及”。这并非摩根的错,乃社会的发展、文明的进步使然。

其实,任何一项竞技运动,追根溯源,都是从民间的游戏发展起来的,都是随着参与的人群的增加,随着竞争性的增强,不断改进游戏规则,逐步演变成今天的竞技体育的。而且无论哪一个项目、无论它的发展变化有多大,它的游戏的本质都会或多或少地保留着。随着社会的发展、文明的进步,人们又产生了让竞技运动“返朴归真”,大众化和竞技化并存。只要我们充分发掘竞技运动的游戏本质,保持它们特有的运动形式特点,淡化竞技体育比赛的成分(如简化规则)就可以让它们走向民间,成为健身娱乐的有效手段。例如广泛流行3人制篮球赛,现已成为城市社区体育的主要形式之一,与之相似的还有在大学校园内盛行的4人制足球赛。这些竞技体育比赛的变式都是因为保留了项目的基本游戏特点,简化了规则,从而被大众广为接受的。

与其他体育运动相比,排球运动最根本的特征是:运动员可以凭借身体的任何部位击球,使球既不落地,又不在身体任何触球部位停顿(这也是当初给这项体育运动起名“Volleyball”的原因)。可以认为,只要在运动中保留了上述特征,就是在进行排球运动。因此我们可以在保持排球运动特点的前提下,“健身娱乐化”排球运动的游戏方法,充分发挥它的健身和娱乐作用,让排球运动更普及。

排球运动的健身娱乐化可以从以下几个方面着手:

(1)简化规则。如:1)允许“连击”和取消3次击球过网

的限制。一次击球未果就再来一次,也可以有意识地“连击”,以便把球调整到最好用力的位置,同时也可以借机观察一下四周的情况。2)降低网高。网高降低了,身材不高的人以及那些没有“空中优势”的人,也可以体会大力扣杀的乐趣。3)减少参赛人数,这样既可以降低配合难度,同时也增加了接触球的机会。

(2)变化形式。打排球不一定非要用每方6人、隔网对抗的形式。打排球的形式完全可以是多种多样的:1)非对抗形式。包括:单人打法:运用各种击球方法对墙打、自抛自扣;双人打法:对传、对垫、一扣一垫、对墙“接龙”等;多人打法:最典型的是围成圈运用扣、垫、传等击球方法打球,另外还可以用如图1和图2所示的形式开展活动,图中实线为球的飞行路线,虚线为练习者跑动路线。2)对抗式。包括无球网的:比击球持续时间、比单位时间内击球次数、比用球击打目标、“壁球”式比赛等;有球网的:各种参赛人数(如一对一、三对三)、改变场地尺寸和降低球网高度、允许球落地一次(如同打网球)等。



图1 击球后跑到对面队尾

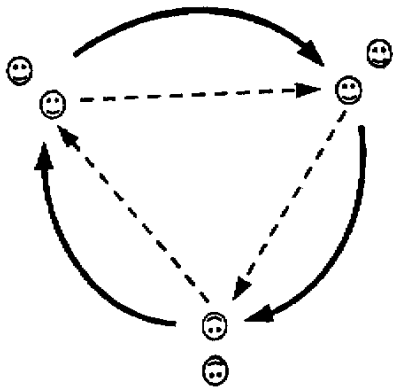


图2 击球后随球跑到下一击球点

(3)与其他运动项目结合,以增加运动量。如:在篮板下,由3~4个人轮流跳起对篮板传球,通过调整参加的人数和增加起跳前的移动距离(如从罚球线启动或从中线启动)调整运动量;在网球场地上,徒手用排球当网球打等。

图3是上述几种形式的简单结构图。从图3可以清楚地看出,如果在2级分类的基础上再重新组合,又会衍生出许多种打排球的形式,如:用球网的单人非对抗打法、无球网的多人对抗式等等。

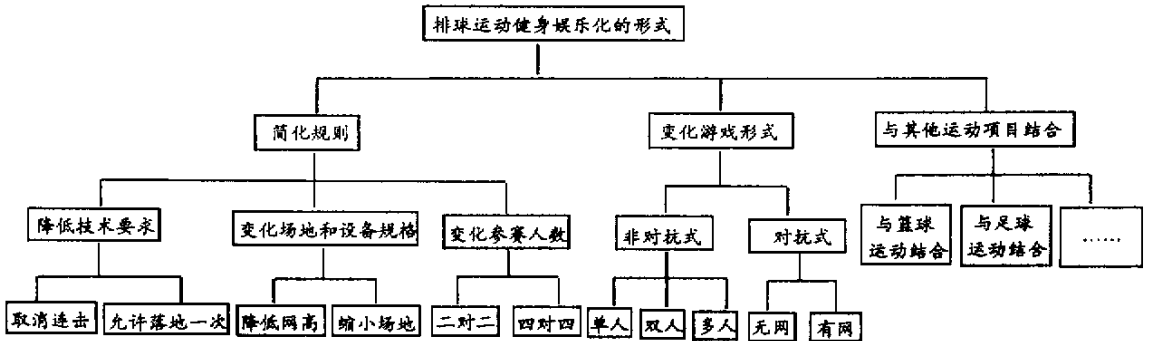


图3 排球运动健身娱乐化的形式

在21世纪的今天,如何增进健康已成为人们最关心的话题,增进健康的方式有很多,进行体育运动仅是其中之一,但也是最积极的方式。把竞技运动完全照搬到大众健身活动中,往往会因为竞争太激烈、对运动技术要求太高等等而难以普及,必须要将竞技运动健身娱乐化。实际上,任何一项竞技运动都有健身娱乐化的可能。关键是如何在保持该运动项目特有的运动形式特点的前提下,简化要求、降低难度,使之趣味化、普及化,从而发掘它的大众化的健身与娱乐功能。

由此可见,排球运动的健身功能是很强的,拥有许多种可供人们用于健身娱乐的方式方法,本文仅列举了几种基本的变式作为引玉之砖。可以预见,随着运用排球运动的形式进行健身娱乐的人群的增加,一定会出现更多的打排球的形式,

也许还会演变出新的体育运动项目。

参考文献:

[1]吴中量,李安格.排球[M].北京:高等教育出版社,1997.
 [2]现代排球运动教程编写组.现代排球运动教程[M].青岛:青岛海洋大学出版社,1997.
 [3]曲宗湖,杨文轩.现代社会与学校体育[M].北京:人民体育出版社,1999.
 [4]陈彦.试论奥林匹克对21世纪中国体育思想的影响[J].体育与科学,2000,2(4):7-9.
 [5]陈昱.谈竞技、重能力、重兴趣、重普及[J].南京体育学院学报,2001,15(3):21-22.

[编辑:周威]

(上接第65页)

要。通过认识学生主体地位确立所产生的隐蔽性价值,对优化教学环境、激发学生兴趣,使学生在体育活动过程中体验成功乐趣具有巨大推动作用。进一步认识隐蔽性价值内涵,对于教师树立正确的教学态度,合理加以引导学生进行互动式教学具有指导意义。以学生为主体是一种有效的教学手段,它也符合学生的心理需要,只有在认识到体育活动的功能和效用的基础上,才能使生生形成对体育和体育活动的积极态度,产生终身体育需要和体育行为倾向,从而构成统一的完整态度状态。体育素质直接影响到学生终身体育意识的形成,它对学生树立正确的体育价值观,使学生充分认识到体育的功能,充分体验到体育的魅力,充分意识到坚持身体锻炼于国于民的意义和作用。

参考文献:

[1]赵立,韩桂凤.论素质教育与中小学体育的改革[J].武汉体院学报,1998,33(3):9-13.
 [2]吴志超.现代教学论与体育教学[M].北京:人民体育出版社,1993.
 [3]毛振明.体育教学科学化探索[M].北京:高等教育出版社,1999.
 [4]曲宗湖,杨文轩.学校体育教学探索[M].北京:人民体育出版社,1999.
 [5]袁凤生.学校体育教育学[M].北京:北京体育大学出版社,1999.
 [6]高军.论高校体育师资队伍素质的再提高[J].体育学刊,1999(6):70-72.

[编辑:李寿荣]