

试论高职学生如何加强排球意识的培养与训练

杨茂芬

(重庆三峡职业学院 重庆 404155)

[摘要] 排球运动作为一项复杂多变的运动项目,要求运动中员在激烈的对抗中能够灵活地运用各项技、战术,这就是排球运动中的排球意识,也是排球运动的灵魂。排球意识的培养与训练,是一个长期地、循序渐进地过程。所以,我们要加强提高高职学生排球意识的培养与训练。

[关键词] 高职学生;排球意识;培养与训练

在排球比赛中,能全面观察场上的竞赛情况,自觉地、有目的地运用控制、支配认识与行动的能力,这就是排球意识。它是运动员在长期的排球学习、训练和比赛中,逐渐形成和提高起来的,也是排球运动员最宝贵的精髓。排球意识越强的运动员,其应变能力越强。说起来排球意识,它其实是一个非常抽象的东西,但它具体表现出来,是在技术战术的运用和变化之中。

由于排球意识的提高取决于学生长期实践经验的积累,因此,我们在高职排球教学过程中,有必要加强高职学生排球意识的培养与训练。高职学生正是长身体、长知识的时期,易于接受新事物,善于模仿与思考,但是他们的目的性不强,也不明确,容易受其它不利刺激的干扰,形成错误的动力定型,并且他们普遍存在意识不强问题。因此,我们在教学中必须有目的、有步骤、有计划地培养学生的排球意识。

对于排球这个球类集体项目来讲,身体素质和技術是基础,战术是手段,整体配合是保障。因此,我们必须加强学生排球意识的培养与训练。使学生能具有正确运用各项基本技术的意识;相互之间的战术配合意识以及参加整个排球运动的思想意识。

一、在排球教学过程中,注意学生技术运用意识的培养与训练

在排球教学过程,培养与训练学生运用排球技术,是形成排球技术动作熟练的过程。因为技术动作熟练程度的形成,就是有意识活动的结果,熟练而准确地运动技术,能使技术动作达到自动化的程度,就避免了脑力和体力的不必要消耗。

1、排球基本技术的训练与培养,是为了适应排球比赛时技术运用的基本要求,也是对基本的排球技术动作要领进行反复练习与提高。如下手垫球技术对球的控制能力、垫球的部位和力量等。不过,对于单个技术的训练,一定要根据排球比赛的规律,与之相结合来进行练习和训练;而一些难度较大的技术动作,就要求学生自己先体会、模仿、理解,在充分掌握基本技术动作概念的基础上,再进行综合性练习,并不断的重复性练习与提高,直至达到熟练程度,动力定型。

2、在排球基本技术教学过程中,要加强对学生视野观察力的培养与训练。因为学生在比赛过程中必须通过眼睛视觉来准确地观察空间、方位和距离,特别要求学生能准确判断场上迅速变化的各种情况,并能对场上可能发生的运动有个预判,做出准确、有效的技术动作。

3、在教学中要加强培养和训练学生快速反应的能力。排球比赛中场上是瞬息万变的,这就要求学生对场上的变化做出快速的反应,否则就会失去战机。所以,在训练中教师必须采取多种形式的训练手段和方法,来刺激和提高学生的反应能力。

4、教师在全面培养和训练学生基本技术运用的基础上,一定要根据学生各自的特点,有意识地发展其特长,引导他们练习出自己的“绝招”,以适应比赛的激烈对抗。

二、在排球教学过程中,加强战术意识的培养与训练

不论是在排球训练和比赛中,比赛战术的运用都要有明确的目的性,使学生不仅能按照预定的战术行动,而且还要使学生理解这样做的目的。所以,结合实际情况,向学生传授排球比赛的规律和理论知识,指导和启发学生善于观察判断,提高独立思维能力。如快攻时,应根据场上实际情况,迅速做出判断并果断采取行动;当对方防守能力强时,应运用场上的空间,多变球来打乱对方的防守;当对方防守较弱时,可采用快攻突破,来强攻对方;当对方防守阵形严整时,这时就不应该冒然进攻,而要采用打掉结合,打乱其阵形,寻其空档攻击等等。通过这些方法的培养与训练,结合实际的分析,不断提高学生对战术意图的理解。同时,在教学和训练中,还要多进行一些二、三人之间的套路配合练习,以增强学生的配合意识。通过不断反复地练习,逐步提高学生的战术意识。

三、在排球教学过程中,提高学生整体意识的培养与训练

一个优秀的排球运动员和学生必须具备良好的整体意识,一个好的球队也必须要有明确统一思想和行动,以及统一的奋斗目标。

1、把学生整体意识培养与训练,和整个排球训练计划结合起来。排球整体意识的培养与训练是一项长期细致的工作,还要结合球队的实际有针对性、有重点地纳入整个训练计划中;而在不同阶段要有不一样的具体要求。在排球教学过程中要加强培养学生热爱集体,遵守纪律,团结互助,热爱排球的思想意识;训练时要克服困难,战胜自我,积极认真练习;比赛时要有集体荣誉感,责任感,顽强拼搏,勇于胜利的思想意识。

2、在教学中不断提高学生的排球理论知识。形成完善的排球整体意识,它必须要求队员掌握完善的理论知识。所以,要求学生掌握完善的排球理论知识,可以帮助和启发学生的创新思维,使学生在训练和比赛中自觉地、主动地完成任务。

参考文献

[1] 阎慧君, 邵丽艳. 高职排球教学中战术意识培养策略研究. 文体用品与科技. 2014. 10.

[2] 陈海军. 对高职排球运动教学中战术意识培养的研究. 科技资讯. 2014. 5.

[3] 耿顺华. 高职排球教学中战术意识培养略议. 运动. 2012. 15.