

排球教学训练中的思路创新分析

刘勇

(西北师范大学 甘肃兰州 730070)

摘要:普通高校排球教学在体育教学中占有一定的地位,它是球类课的重要课程之一。本文就当前我国高校排球教育的重要性做出论述,并具体介绍当前我国高校排球教育现状,针对存在的现状提出高校排球教学的创新方式。

关键词:排球思路创新训练

中图分类号:G842

文献标识码:A

文章编号:2095-2813(2012)11(c)-0036-02

当前随着信息化技术和网络化的发展,传统的教学方法已经不能满足现代教学的需要,因此需要针对传统教学训练的方法和思路进行有效地创新。根据建构主义的理论学习其实就是对自我学习意义的构架,这其中强调学生要有自我价值和主体性,是对新知识的一种渴求运动快乐的构建者,对此,需要学生在原有的知识体系下建构有独立性的基础上,再进行有效地教学与学习^[1]。以下将主要结合排球教学训练中的思路进行辩证。

1 排球教学创新的重要性

根据杜威提出的关于探索与知识的关系可以看出在排球课堂。杜威提出这种关注过程的教育理念,排球课堂教学和实践教学模式改革有着深远的意义。杜威通过人们的思维过程,本文分析了教学的四个步骤:问题;分析的性质和特点,提出了一个解决方案;通过推理,得出解决方案;通过观察1测试和验证,得出结论。杜威也认为教学过程应符合思维方法。随着高校的改革,给排球运动的发展带来主要实践活动,需要教师给予充分地指导,在排球教学中进行创新教学有利于学生更好地认识到这项运动的价值,更好地帮助学生处理好运动与自身体质特点的关系。只有通过创新教学才会让学生在掌握理论知识的前提下抓住关键的实践教学,更有效地利用课堂资源,做到学习到位,学生的排球运动的发展的前景是无限的。

2 排球教学训练的现状存在的不足

通过将创新性教学与传统教学的比较,可以让整个课堂的教学氛围更加浓厚,可以帮助师生之间进行互动教学,让学生更好地掌握运动的要点知识。而传统的教学模式主要是演示讲授模式,实践课程以演示实践活动、验证性实践活动为主,它的特点是: 实践活动前教师先讲解相关的新知识,然后进行示范教学,教师的这种理论与实践相结合的方法是可以进行巩固和发展,是一种可探究性归纳教学的方法。传统的排球实践活动教学的主要在于依据排球这项运动的理论知识为核心,通过针对这些理论知识进行实践教学,可以起到一种加强的效果。但是传统的排球教学方法不利于学生对自己能力的提升,学生坏的运动习惯养成会给学生今后的发展带来不利的影响,通过以上原因分析,可以看出传统的排球教学方法还存在很多不可缺少的漏洞和不足,需要更长时期的进行教学改革^[3]。

3 排球教学训练中问题的原因分析

(1) 教师对该技术原理不清楚,提出的技术关键不准确,或提出的动作要领面面俱到,学生抓不住主要矛盾。

(2) 教师对动作规格交代不清,共性规格要求不具体、不明确,技术结构环节间的前后关系含糊、主次不分,导致学生动作概念不清,缺乏正确动作的形象理解。

(3) 学生身体素质差是造成某些错误动作的主要原因,如难度较大、较复杂对身体素质要求较高的技术动作,学生练习时往往出现错误动作。

(4) 由于对抗强度大,攻强守弱或进攻练习难度大,新

异刺激的练习等会引起一系列的生理和心理变化,产生多余动作及不协调动作。

(5) 技术运用阶段的教学进度过快,在时间、空间上中枢神经系统对运动器官的分化支配能力差,在不同时机、不同技术结合上,产生反应慢、不灵活、不能分化运用技术细节及破坏合理动作的错误。

4 排球教学训练中的思路创新

排球教学没有简单的技术教学,但三维的教学,要求教学注意掌握技术和技巧,注重培养学生的体育意识、兴趣、能力和人格的方向转变,通过强调只有技能评估和研究结果,强调学生在学习过程中转换,需要注意在学习过程中激发学生的学习动机、激发学生思维,使学生探索问题积极主动、独立活动;教师的角色重新定义,由原来的传授者到学生的学习指导、合作伙伴;封闭式的教学组织形式,以开放的教学组织形式的转换。

4.1 引进国外先进的教学理论与方法

引进先进教育思想理论与方法,通过教学实验来考察其在排球教学中实施的各种效应,并加以改造使之成为适应中国国情和排球专项教学特点的中西结合的新型教学模式,形成新的教学思想方法体系。

安排练习方法时,首先要根据每次课的任务,注意因人因地制宜,考虑学生的可接受性和多消化性,选择的练习方法应符合学生的实际水平,使绝大多数学生能完成。

4.2 培养学生的参与意识

“教人未见意趣,必不乐学”。由此可见,培养学生的学习兴趣是排球教学中一个重要的影响因素。当代大学生的体育意识具有个性化、实用性和增值性高等特点,因此,排球课教学内容必须从六人制室内部竞争排球的暴政,引入软排球、气排球、墙排球和沙滩排球,以及其他的娱乐排球。只有当多样化的排球运动形式可以迎合学生学习排球多种动机和需求,学生们参加排球运动的意识将会增强。运动负荷重的安排,应以不断提高触球次数和质量,从而提高密度为主,逐步提高对抗难度和强度。以发、接、传等轻技术为主,以扣、拦、防等重技术为次,注意一堂课中的轻重技术练习要交叉出现,不可过分偏重^[4]。

4.3 科学制定课程目标

课程目标制定的科学与否将涉及课程教学的内容、教学组织、教学手段与方法、教学质量的测量与评价等一系列问题。选择那些在比赛中使用步骤较高、实用性较强、动作技术结构与方法相对简单、学生比较容易掌握与运用的基本技术与战术作为主要内容。(1) 排球课程的教学目标应定义为:通过排球课程教学,习得终身受益的身体锻炼的知识、手段、方法,从中享受快乐、陶冶情操,提高专项运动素质,培养适应未来社会所需的心理素质以及对外界环境的适应能力和抵抗能力,为终身体育教育服务。(2) 讲解与示范:首先讲解发球在比赛中的作用及教授的技术动作名称和技术的特点,然后在发球区作完整的发球技术示范,示范时应安排学生在教学击球手臂一方进行观察,然后

(下转39页)

从篮球运动的特点看,速度素质包括位移速度、弹跳速度、反应速度等,传接球、篮板球、起动跑、快攻和个人突破等动作,要求运动员具备很强的速度能力。篮球运动的速度素质训练,主要包括短距离的起动跑,冲刺跑、变速跑和速度耐力等的高强度重复练习。其训练方法,主要由持续法、重复法、强度法和综合法等。在体能训练中,必须要处理好速度耐力的训练,可采用400~600m加速跑,10~15min左右的运球跑,半场折返跑练习以及一对一抢截球练习等项目。同时,加强体能训练的负荷,用80%左右的强度和负荷量进行短距离的快速跑和反复跑练习,有效提高跑速,提高机体的反应能力。

2.2.2 灵敏度训练方法

灵敏素质是由速度、力量、反应、协调性等素质的综合体,是运动员在各种快速变换的条件下迅速、准确、协调地完成动作的能力,有助于掌握、运用各种复杂技战术及提高赛场应变力。教练员对青少年机体灵敏度的培养,最关键的问题在于改善篮球技术。篮球专项灵敏素质应具有精确性高和运动时空感觉强的特征,包括运动员的视觉反应能力、掌握动作的能力、平衡能力和节奏感等。青少年灵敏素质的训练方法,在14岁之前,主要是通过各种基本技术和基础配合,训练视觉判断、反应速度、柔韧、爆发力的训练,改善肌肉的弹性和关节、韧带的伸展性,使青少年篮球运动员的素质能力均衡协调地发展。由于灵敏度素质负荷强度大,训练时间不能过长,在体能训练精力旺盛的时段进行,避免身体疲劳,取得最佳训练效果。

2.2.3 柔韧度训练方法

篮球运动员机体的柔韧度直接影响到大幅度动作的完成。关节的骨结构、关节周围组织的体积、胯关节的韧带、肌腱、肌肉和皮肤的伸展性和弹性,是柔韧素质训练的重点。篮球技术的提高在一定程度上取决于运动员身体的柔韧素质。这种训练不仅可以提高机体的灵活性和力量,也可避免在训练中关节肌肉受伤。其训练方法主要有主动性和被动性两种,采用各种悬垂练习、各种踢腿、绕环、摆动和振动等运动项目。柔韧训练最好从少儿时期开始,能促进关节的灵活性,增加韧带、

肌腱的弹性及肌肉的伸展性,使关节的柔韧度最大化。

2.2.4 弹跳性训练方法

弹跳运动是篮球运动员协调机体腾空的能力,以机体的灵敏和柔韧素质为基础。弹跳素质作为篮球运动员的一项重要体能,具有争夺高空优势、扩大控制攻守范围、掌握高难技术动作的作用。青少年弹跳素质培养,主要采用小肌群的弹跳练习方法,大强度、少次数、多组数,重点强化踝关节弹速、大腿和腹背肌爆发力以及协调能力训练,并结合专项技术训练,使跳起的高度和远度基本一致,促进运动员在争夺高度和远度过程中更好地完成专项技术动作。

青少年是篮球运动员的重要培养对象,也是各类篮球赛事的重要力量。青少年时期是篮球运动员成长的关键时期,速度、协调、灵敏、力量等素质的发展,将直接影响其未来篮球水发展。教练员必须握当今篮球运动发展趋势及体能训练的先进理念,深刻认识体能素质训练对青少年篮球运动员体能训练的重要意义,才能获得青少年篮球运动员体能训练创新和持续提高的教学效果。

参考文献

- [1] 袁守龙.高水平竞技体能训练[M].北京:北京体育大学出版社,2006.
- [2] 田福海.现代篮球训练艺术[M].上海:上海教育出版社,1993.
- [3] 王兵.我国篮球运动员专项体能的理论研究进展[J].武汉体育学院学报,2005.
- [4] 黄香伯,周建梅.体教结合培养体育后备人才模式研究[J].武汉体育学院学报,2004,38(1).

(上接37页)

教师再讲解动作方法,要领和应注意的问题,在讲解过程中再进行分解动作示范,为了加深学生对技术动作的直观感受,最后再做完整的技术示范。(3)结合球的练习:抛球练习,通过反复的抛球练习,体会抛球的位置与高度。可以利用球网或墙壁的适当高度做为标记,以求抛球的准确性;击固定球练习,模仿发球挥臂动作击固定球,体会击球部位和手法,可采用2人一组,一人持球,另一人练习,也可一手将球按在墙上,一手挥臂练习击球。抛击配合练习,先结合抛球进行引臂和挥臂击球练习,要求抛球、引臂、挥臂击球动作的配合节奏与协调性,然后可墙或对挡网做抛球与挥臂击球练习。(4)各种性能发球:在熟悉掌握技术的基础上,可用同一种发球动作作出不同性能的球,如正面上手发左旋球、右旋球,或

轻飘球、平飘球、重飘球等。在比赛中或比赛后及时进行总结与纠正,逐步提高排球技能。

参考文献

- [1] 陈晓倩.浅谈如何提高学生对排球训练课的兴趣[J].搏击(体育论坛),2012(2):122-123.
- [2] 革超.探究高校排球教学的创新方式[J].健康教育,2012(1):247-248.
- [3] 马金玉.普通高校排球选项课对大学生创新能力的培养[J].齐齐哈尔医学学报,2007,28(12):153-155.
- [4] 周忠高.高校排球教学现状及教学模式的改进[M].内江科技,2011(3):95-102.