

关于立式气排球的研究

季 平

(闽南师范大学, 福建 漳州 363000)

摘 要:基于我国气排球运动拥有几百万数量级参与者,但同时存在跳跃量过大而隐含一定的不安全因素,首次提出一种立式气排球运动比赛设计,它与现行气排球的关系,犹如竞走和赛跑的关系,两者异曲同工。立式气排球有望成为现行气排球运动新的增长点,它具有传承出新的意义和价值。

关键词:老年人气排球;立式气排球;排球家族

中图分类号:G842

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)04-0042-04

Research on Vertical Balloon Volleyball

Ji Ping

(Editorial Department of Journal of Minnan Normal University, Zhangzhou 363000, China)

Abstract: There are plenty of balloon volleyball players, but at the same time there are plenty of unsafe elements accordingly. We proposed for the first time the concept of vertical balloon volleyball game design, its relationship with the existing balloon volleyball is like race and walk. Vertical balloon volleyball is expected to become a new growth point of the balloon volleyball, it has a new meaning and value inheritance.

Key words: elderly balloon volleyball; vertical balloon volleyball; volleyball family

我国于1984年创新的气排球从运动要素上看是一种减重、减速、降网高、减人、缩小场地、放宽规则又保持排球基本特性的有氧运动项目。从人文体育机理上看,气排球源自基层,扎根民众,接地气、雅俗共赏、男女老少皆宜,尽量免除传统排球技术难点,又保留排球趣味性,自然大受欢迎。

当今我国“气排球运动人口”已达到几百万数量级。气排球运动在广西开展得轰轰烈烈,全区每年参加气排球比赛的人数达三四百万人,队伍在几千支左右。^[1]浙江省2014年举办的全省气排球交流活动为期80天,进行了9 600多场次比赛,75 000多人参与。^[2]近年来,气排球在福建省蓬勃发展,许多部门、行业举办比赛,努力推动气排球运动成为福建省大众主流运动、积极主动参与的健身项目。^[3]基层活动方面,福建省厦门市教育系统老年气排球交流赛每年逢双月举办,每次男、女各16支队,同一室内馆4个场地同时各比赛半天,参赛队按实力强弱分组进行,并按前次成绩实行升降组别赛制。台湾金门县教育气排球一队、二队也慕名并应特邀来参加交流赛。厦门市老年气排球这一赛事的经常性和持久性、组织精细

化、受众满意度高,是一大亮点。福建省漳州市漳浦县赤湖镇及漳州台商投资区流传村唯一灯光球场是当地人最喜爱的气排球专用,可窥见气排球项目扎根乡镇之一斑。

2010年以来,登大雅之堂的气排球已进入福建省等省(区)运会比赛项目,但它毕竟是新兴项目,得到体育资源支持不多。需要有关体育行政部门、各界人士多加关心、支持,把项目做强、做精细。

1 新问题的提出

无须讳忌,气排球既使很受青睐也非完美无缺。气排球比赛面对老年人这部分,至少存在4个问题:1)据集美大学体育学院一项研究统计显示^[4],老年男子气排球队比赛平均一局打14 min,一名主力队员一局扣球与拦网平均总跳起20.5次,即平均每分钟跳起约1.5次。在高频率、高强度的激烈跳跃运动中,有些老年人、特别是主力队员可能因一时心理愉悦而掩盖了体质不如前或体能超负荷的隐患。2)据同一研究统计显示,在发生气排球运动损伤的老年人

中,运动损伤急性软组织损伤 34.7%,关节扭挫伤 23.6%,并且多半与跳跃动作有关。^[4]3)据调研某市老年人气排球队队员运动经历表明,多数气排球队里仅 1 至 2 人原先具有一定的排球基础,大多数队员是退休后才接触气排球,球类技能基础不足,并且不少队员比赛经验少,不时发生本方队员争抢发挥而相互碰撞的不安全状况。例如:有的双人拦网起跳动作过大,无意中打到队友的头部;有的从近背后起跳争抢扣球而几乎推倒队友;有一些原不打排球的有点心理亢奋想表现,起跳动作过猛重心失衡空中自己跌落,前胳膊骨折了,永不参加了。大小事故让他们后怕,技能停滞不前。这些事故动作始作俑者,大多源于跳跃动作不当。即便是原先具有一定排球基础的男子 60 多岁之后随着骨质疏松,腿部及腰腹力量明显下降,滞空力锐减,体能不足,跳跃动作已力不从心,易引起一定的险情。问题出在紧张比赛瞬间,众多球员恐怕难以判断每一次跳跃动作哪个适当,哪个不应该。4)气排球跳跃动作对一般老年人而言技术难度高,消耗体能大,操作失误率偏高,缺乏亮点,弊大于利。为什么不考虑免除气排球跳跃动作呢?

为扬长补短,需要深入探讨并改进现行气排球规则不完美之处,变中求更接地气,变中求更安全,创新一些分类适宜的规则,只有更好,没有最好。

笔者基于多年观察和实践,研究并提出一种立式气排球运动比赛设计。它与现行气排球运动比赛的关系,犹如竞走和赛跑的关系,两者并行不悖,异曲同工。

2 立式气排球运动比赛定义

现行气排球运动比赛过程中,免除一切跳跃击球(触球)动作,称之为立式气排球。立式气排球分为老年人立式气排球和中青年立式气排球,两者形式上有些不同,但实质无异。

2.1 老年人立式气排球运动比赛定义

立式气排球面向老年人,本文称之为老年人立式气排球。

2.1.1 老年人立式气排球简要规则

它的简要运动比赛规则,顾名思义:1)首先,在整个运动比赛过程中,球员一切击球(触球)动作,双脚不能同时离地,即不允许跳跃击球。2)每局 15 分,三局二胜制。

老年人立式气排球其他规则,延用现行老年人气排球规则,不变动。

2.1.2 老年人立式气排球规则的必要性

1)免除跳跃击球,降低运动烈度,符合淡化比赛名次,强化健身安全理念。

气排球运动跳跃扣球、拦网动作,是老年人气排球运动中最易劳损致伤肩、膝韧带及关节的两个动作,而且带有一定的冲击力度,如掌握不当会造成一定的碰撞伤害。免除跳跃击球,使这项运动比赛过程更柔和、平顺,从而降低老年人参赛烈度,增强安全性。

2)免除跳跃击球,双方攻、防来回球更多,比赛过程更具连贯性与观赏性。

比赛双方不许跳跃扣球及拦网,使得扣球没原先那么猛烈,拦网没原先那么高狠,让后排队员易于防守反击,双方攻、防都降一点对抗烈度,比赛要得每一分,攻、防回合更多,从而更具连贯性与观赏性。

3)针对比赛每得一分费时更长,每局满分减为 15 分,调控比赛时间。

4)少数稍擅长者喜欢跳跃击球,但不反对免除这一高难又耗体能动作。

纵观全国、省市老年人气排球交流比赛,擅长跳跃扣、拦并且动作较规范的基本上是原排球基础雄厚者,如退役排球运动员,但毕竟是少数人。大多数老年参与者均为退休后开始接触气排球,他们跳跃扣球谈不上规范,拦网成功率不足 10%,并且经过十年、八年参与都难以掌握好跳跃击球,怎么会喜欢它呢?好规则应是顾及受众面的大多数,免除多数参与者不喜欢又非必不可少的环节,必然惠及大多数。即便是少数擅长者喜欢跳跃击球,但老年人擅长时间短暂,毕竟身体状态在走下坡路,保护好自身韧带、关节才是明智的选择。

2.1.3 老年人立式气排球规则的可行性及例证

1)比赛精彩、观赏性有所提升。双方免除别别扭扭的跳跃击球就等于提升水平。有人质疑认为,不让跳跃击球不像是打气排球。比如网球运动基本没有跳跃击球,比赛照样很精彩。立式气排球运动比赛,多为站立击球、地面移动救球、防守反击等动作,事在人为,照样极具精彩、观赏性。

2)实际上,多数男子退休后方学打气排球者以及多数老年女子气排球球员,他(她)们已经基本上是采用立式动作了。以中等水平的厦门市湖里区教育局老年男子气排球队为例,该队在气排球交流赛中扣球多数采用站立式。多次比赛显示:该队站立进攻稳定性好,失误少,耗体能少,耐力强。即使对方球队拥有 1—2 名跳跃扣手,但因失误送分多,此消彼长,

往往赢不了他们。

2.2 中青年立式气排球运动比赛定义

立式气排球面向中青年球类基础欠深厚及初学者,本文称之为中青年立式气排球。

2.2.1 中青年立式气排球简要规则

它的简要运动比赛规则:1)首先,在整个运动比赛过程中,球员一切击球(触球)动作,双脚不能同时离地,即不允许跳跃击球。2)上场队员 4 人,前后排各 2 人。

中青年立式气排球其他规则,延续现行中青年气排球规则,不变动。

2.2.2 中青年立式气排球规则的必要性

1)免除部分受众一时难以逾越的技术难关,提高兴趣和普及面。

气排球运动比赛面对中青年这部分,虽然跳跃量大并不造成身体不安全因素,但跳跃技术难度高,对球类基础欠深厚及初学者造成一时难以逾越的技术难关,兴趣打折扣。因气排球球体大而轻,风阻系数大,空气阻力影响球的飞行,二传到位率比传统排球更低,并且扣球限定为 2 米外起跳的中远网扣球更难掌握,这些因素使中青年球类基础欠深厚及初学者对跳跃扣、拦技术生疏又无暇训练弥补,兴趣打折扣。立式规则免除这部分受众一时难以逾越的技术难关,有利于提高兴趣和普及面。

2)免除跳跃击球,总体减少失误率,提高比赛精彩、观赏性。

就气排球跳跃扣球这一动作而言,首先必须类似打排球那样,快速移动、找准起跳点并且滞空捕捉到击球位置与时间点,然后手腕与挥臂协调联动准确地扣球。^[5]跳跃扣球技术来自综合运动意识和技能,对许多中青年球类基础欠深厚或初学者谈何容易,没有多年循序渐进地系统训练,根本掌握不好跳跃击球。实际上,这一群体之间的初级气排球比赛,很少有跳跃击球,因其失误多而心照不宣地用不上。与其让他(她)们用不上又不予免除,不如明确只采用立式比赛规则,才更有利于他(她)们之间的比赛,能够更自信并尽兴地发挥现有水平,大为提高初级比赛精彩、观赏性。

3)每方上场减为 4 人,扩大人均移动空间。

气排球每方场地为 6 m×6 m,空间不很大、有点拥挤。每方上场减为 4 人,使得上场人均移动空间扩大。

2.2.3 中青年立式气排球规则的可行性

1)众多中青年球类基础欠深厚及初学者们之间

的气排球比赛或练球,基本上是用站立式动作,与他(她)们现有技术水平相匹配,表现得得心应手,效果好,即娱乐、观赏性强。

2)如果先投入到立式气排球运动比赛,相当于先掌握气排球基础性的地面移动技术动作,视运动技术水平的进步情况,进而转入可跳跃式气排球运动比赛,提供给球类基础欠深厚或初学者一个循序渐进地提升水平的途径。

3 立式气排球基本技术初探

据观察研究,立式气排球运动主要特点在于不允许跳跃击球,立式扣球、立式拦网、防守反击特点要领如下。

3.1 立式扣球要领

1)判断取位,使身体及时移动到正面对球的后位置。2)身体舒展,手臂柔韧伸直,以提高击球点。3)快速挥臂到达击球的时空位置,同时用眼睛余光扫描对方拦网手。4)手腕击球:在击球时对来球作刚柔适度伺服控制,与挥臂联动扣球,有时适当变向或推搓球以向上弧度过网球,以避免对方拦网。有机会时背对球网,隐蔽地运用手腕搓削挑高球到对方后区空档处。

3.2 立式拦网要领

1)双人拦网判断取位,两人 4 只手并排封档对方扣球线路。2)身体舒展,手臂柔韧伸直,以提高拦网点。3)不过早伸臂,以防被打手出界。4)身体保持稳定姿势,松紧适中,以防封档时反弹力太大让球出界。

3.3 后排防守反击要领

1)后排球员应随时可移动救球,不可守株待兔式等球。2)二传球员将球托高,对低球以垫击方式效果不错。3)反击者应随时移动扣球,将球扣往对方场内。

立式气排球运动更多的技术、战术的方面变动,有待于广大参与者在实践中探讨与掌握规律,丰富技、战术。

4 立式气排球的应用

我国气排球运动拥有 500 万数量级参与者,但同时存在受众球龄、水平参差不齐状况。从气排球运动技能上看,大量参与者并不熟练跳跃击球,比较适应

纯地面移动击球。对球类基础薄弱者或初学者,先学习掌握立式气排球运动技能,相当于先具备气排球地面动作基本功,进而投入含跳跃击球气排球运动,符合循序渐进运动规律。如此,立式气排球与现行气排球两者并行不悖,各有其适宜群体,各有其适应价值,给广大参与者提供更多的选择。

立式气排球为现行气排球比赛分级、升降级提供一个新平台。建议气排球比赛分为 A、B 两级。老年人气排球 A 级,面向老年人男子 60—65 岁、女子 55—60 岁年龄段比赛,采用现行老年人气排球规则。老年人气排球 B 级,面向老年人男子 65 岁以上、女子 60 岁以上年龄段比赛,采用老年人立式气排球规则,参赛者随着年龄增大,保护性地由 A 级退为 B 级。中青年气排球 A 级,面向有一定球龄(比如 2 年及以上)或较高水平者比赛,采用现行中青年气排球规则。中青年气排球 B 级,面向中青年球类基础欠深厚及初学者比赛,采用中青年立式气排球规则,参赛队随着整体水平的提高,由 B 级升为 A 级。

5 结束语

1) 当今排球家族包括传统排球、沙滩排球、气排球、软式排球等。^[6]立式气排球的产生,为排球家族增加一个新成员。立式气排球运动比赛设计可为高龄老年人爱好者和中青年球类基础欠深厚及初学者开辟另一种排球类运动比赛平台。

2) 当今群众性气排球活动还谈不上全国化,但已流行全国各地。各地群众性气排球活动组织较为

松散,活动资源条件很有限,基础水平差异,竞赛规程不尽相同。例如,老年人气排球比赛年龄规定,男子组有不超过 70、75、不限;女子组有不超过 65、70、不限等等,竞赛组织管理不一致。很需要气排球项目指导机构、业界专家、爱好者不断地发现新情况、研究新问题。本文提出立式气排球运动比赛设计,需要指导机构组织业界专家进行研讨论证,不断深化创建新规则,力求更臻完善,寻找群众性气排球活动新的拓展点,满足多方群体需要。可以展望,我国气排球项目发展仍极具上升空间,能够把项目做强、做大,从而惠及广大受众。

参考文献

- [1] 陶启堂,蒋文婷.气排球已经成为广西全民健身最受欢迎的运动项目之一[EB/OL].(2015-10-17)[2016-01-20].
<http://www.bbrtu.com/2015/1017/228593.html>.
- [2] 李金霞.中国老年人体育协会成立健身项目推广专委会 打造老年健身四大品牌[N].中国体育报,2015-05-14(4).
- [3] 刘金茹.气排球比赛决出名次——省直机关全民健身系列活动[N].福建日报,2015-12-14(12).
- [4] 郭记超.老年人参与气排球运动常见运动损伤的调查分析[J].漳州职业技术学院学报,2014,16(4):77-81.
- [5] 练志宁,季平.排球关键技术能力及其训练与培养途径研究[J].闽南师范大学学报(自然科学版),2014,25(1):104.
- [6] 陈少坚.现代排球健身教程[M].厦门:厦门大学出版社,2002:178.

[责任编辑 魏 宁]