

运动游戏在高水平排球训练中的影响及重要性

王 森

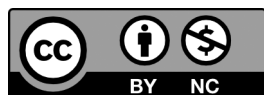
海南大学，海口

摘 要 | 早期赛前状态对竞技体育结果起着关键性作用，为深入探究运动游戏在高水平排球训练中对运动员心理准备状态和训练效果的影响及重要性，本文采用了文献资料法、直观观察法、实验比较法，以海南大学男排17名高水平排球运动员为主要研究对象，进行了一系列探究最终得出结论：运动游戏比传统训练在热身、改正自动化错误动作、提高运动能力等方面效果更好。

关键词 | 运动游戏；排球运动员；高水平

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



排球是一项快速球类项目，特点是触球时间短球速快，运动员面对来球时往往需要在 1 秒以内做出相应的判断，排球是隔网运动，相对于足球和篮球运动来讲，身体接触大大减少，因此运动员的记忆、注意品质就显得尤为重要，排球运动员在进攻环节中要根据战术来调整自身位置，在防守环节中更需要在短时间判断取位，找到进攻队员的动作信息以此来及时做出预判和

作者简介：王森，海南大学本科生，研究方向：物流管理、体育管理。

文章引用：王森. 运动游戏在高水平排球训练中的影响及重要性 [J]. 中国体育研究, 2022, 4 (4) : 186-186.

<https://doi.org/10.35534/scps.0404020>

反应,排球运动对运动员空间记忆能力和注意的广度注意的分配都有着更高的要求,如何在高水平排球运动员日常训练中潜移默化地发展运动员记忆、注意的品质成了文章中探究的关键。当然,在高水平的排球队训练中,运动游戏不是像学校体育教学中的单纯的快乐游戏,运动游戏依旧要以提高运动能力为主要目的,以别出心裁的方式,在不背离原目的的情况下,最大限度的对运动员造成积极影响。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

海南大学男排 17 名高水平排球运动员。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过万方、龙源等数据库、中国学术期刊网,以“高水平排球运动员”“运动游戏”“运动员记忆注意品质”等为主题词进行搜索,对检索出的文献资料进行整理分析总结,深入了解本领域的研究现状和理论信息,为文章提供了理论依据。

1.2.2 直观观察法

通过 6 个月的随队观察、记录以及与教练员运动员的沟通,更深入的以运动员的角度分析运动游戏在高水平排球训练中的影响及重要性,并与海南大学男排的实际训练过程和结果相结合,使文章更有说服力。

1.2.3 实验比较法

对海南大学运动员进行自我状态比较,并与哈尔滨市第十八中学男排队员状态进行比较,涵盖了不同年龄段不同运动水平的比较,以及通过 Excel 软件对相关指标进行统计,为探索运动游戏在高水平排球训练中的影响提供了数据支持。

2 运动游戏的目标

2.1 改善运动技能的目标

运动游戏即活动性游戏,不仅受人们喜爱而且具有综合性运动特点,也是体育热身和训练中的重要手段之一。经过一学期的随队训练发现,适当的运动热身游戏对运动员的赛前状态有显著的提高。运动游戏的热身方式不仅可以达到传统热身的降低肌肉粘滞性、增加骨骼肌血流量、减少极点的产生等,还可以显著提高运动员在本次训练中的整体积极性。

体育游戏还能在潜移默化中改正运动员的错误动作。高水平排球运动员的运动技能已完成高度自动化,但仍有错误的动作细节,比如在拦网环节,有些队员在使用交叉步移动拦网技术时,有先迈制动脚的错误习惯;再比如在防守环节,有些防守队员的防守脚步错误会导致身体转慢从而把球接飞;还有大多数人都有的错误习惯——防守重心过高。运动技能的形成就是建立运动动力定型的结果,运动动力定型越稳固,就越能轻松自如地完成动作,运动动力定型建立得越多,动力定型的改建就越容易,大脑皮质的机能灵活性也越高。

在针对海南大学男排一副攻拦网脚步问题制定的一个运动游戏有效地改善了制动脚迈步顺序的错误动作。在网前地面上设施脚步标签,使运动员注意力集中在标签上,标签上标着左和右,并按交叉步拦网脚步顺序粘贴在地面上,运动员必须把左脚踩在左,右脚踩在右上,运动员按照地面脚步顺序起跳双手摸举在网对面的球来完成拦网动作,在此训练中增加了比赛环节,使该训练游戏化,两副攻互相竞争完成的连贯性和成功率。经过一周的此训练,运动员已基本改正错误动作,但在教学比赛中,偶尔还会出现原来的错误动作。

海南大学男排曾转移至沙滩排球场地,以轻松的训练氛围进行训练,此时的训练环境、场地都发生了改变。沙滩排球的特点是场地松软,场地因素对此运动有非常大的影响,因此以沙滩排球运动游戏来训练运动员脚步和移动有非

常显著的效果。对于长期在室内的硬排运动员来说，在沙滩打球无疑是一种快乐游戏了，新鲜感得到了满足，在沙滩上的运动游戏中，运动员能更轻松大胆地做出鱼跃、前扑等技术动作，沙子细腻柔软，倒地救球动作不娴熟的运动员在经过长期在沙滩救球的训练，克服了倒地救球的恐惧，在室内训练救球时动作变得流畅，动作做一半和动作不标准导致摔伤的现象已经大大减少。在沙滩上的运动游戏中，也发展了运动员的足踝力量，在经过一个月的沙滩游戏和室内常规训练相结合后，全队运动员的跑跳能力都得到了不同程度的发展，力量的发展也为运动员的健康、延长运动期限提供了保障。

表 1 沙滩游戏训练后部分运动员的摸高成绩（单位：cm）

Table 1 The high performance of some athletes after training in beach games
(units: cm)

李 **	344	347
王 *	327	330
萧 **	335	337
任 *	314	315

2.2 提高赛前状态的目标

充分的准备活动是运动员了解自身当天状态的重要途径，以轻松愉快的游戏代替传统热身，使运动员更加愉快、容易的达到工作状态，提高运动表现，促进全员参与度。反之，不充分的准备活动或是消极的准备活动不但会使运动员容易受伤，还会影响运动员赛前状态从而影响比赛或训练成绩。文章中主要探讨其对高水平运动队训练的影响。

在海南大学男排训练的日常中，经常采取动力性运动游戏来充当拉伸后的热身环节。其中追逐跑方式的游戏最常用，队员们以排球场中的线为路线，不可以踩到线外的区域，在快乐的同时，因为奔跑路线的限制，还能够锻炼运动员的灵敏素质，协调素质，队员们往往在此热身运动游戏后已经出汗或微微发汗，而且避免了从前某些队员热身不认真而导致后续训练受伤的情况，达到了适合进入高强度专项训练的身体精神状态。

心理状态也对训练中的表现有很大程度的相关, 资历较深的运动员往往以放松的心态进入状态, 而经历位置更变或是太想要表现自己的运动员则会在训练中有所顾忌。通过运动游戏的方式有效的降低运动员心理压力, 从而使他们运动表现更为出色, 更好地发挥出应有水平。

2.3 提升情感态度与价值观的目标

运动员的意志品质是高水平运动队的重点培养内容, 高水平运动员的日常训练艰苦枯燥, 时间久了容易产生怠倦。动机与运动技能形成之间是倒 U 型曲线的关系, 处于最佳动机水平可以取得更好的训练效果和比赛成绩。大脑皮质兴奋性过高或过低都会影响正常运动技能水平的发挥。在体育游戏中, 往往将运动员们的注意转移到游戏中, 让所有人都积极起来, 例如, 将因即将到来的单兵训练而产生的逃避心理暂时消除, 获得较为合适的训练动机。

排球是一项团队运动, 尤其是在比赛中更是考验着团队的协作力、凝聚力, 因此, 在日常训练中, 要加强团队建设。在比赛中, 运动员要相互鼓励、打气, 从而增强自信心。当有队友出现失误时, 其他队员要包容理解, 并进行鼓舞, 进而共同进步, 取得理想成绩。团队成员在日常也要加强沟通, 团队建设等, 建立深厚的情义, 培养团队意识, 增强团队的凝聚力, 这样在比赛中才会更好地配合, 促进整个团队的进步, 更好地完成比赛战术, 发挥出团队的实力。运动游戏是增进团队感情最好的训练方法, 加入游戏的方式进行训练, 增加了队员之间的互动性, 有利于球队新血液的融入, 也有助于球队内部和谐。一个球队能否取得更好的成绩首先取决于是否团结一致。通过我在哈尔滨市第十八中学的实习和在海南大学随队观察的对比发现, 海南大学的新队员融入球队更快, 很快与大队员打成一片, 第十八中学是以传统训练为主的, 新队员融入较慢, 入队一个月还略有腼腆, 融入较慢, 而两者之间的差别就主要体现在运动环节中, 球队队员的沟通更多。同时笔者对一名从哈尔滨市第十八中学考入海南大学的运动员的观察和采访发现, 该队员在大学球队能够更快的融入, 因此也排除了不同运动员性格不同对此研究的干扰因素, 他也表示: “把运动游戏与日常训练相结合提高了对训练的积极性和对集体氛围的促进。”

此前也出现过运动员进入大学后对排球的热情削减,水平日益下降。这类问题的主要原因是日复一日的枯燥训练产生的乏味心理在大学期间突然爆发,或是球队内部不和谐导致,那么如何使运动员重新燃起热情和如何更好地运用运动游戏来调动兴趣也是大学高水平运动队需要考虑的问题。

3 运动游戏的制定依据

3.1 根据身体特征制定

排球运动员不同于其他对抗项目运动员的身体特征,排球运动员普遍身体细长,主要体现为身高高,体脂低,快肌纤维含量较高,小腿细长,而自由人身高远低于其他球员,因此自由人的移动速度以及地面技术要强于其他队员。在进行地面移动追逐游戏时通常安排自由人来抓人,大个队员跑起来就很有紧迫感,其中要注意在穿越球网时大个队员需要注意安全,在我随队观察时,就曾出现过大个球员撞到球网受伤的情况。

针对身材高大的球员小球技术不好的问题制定的游戏训练效果也很好。在羽毛球场中一对一垫球比赛游戏,垫球必须一次过,只能垫不能传,这样就让运动员能够更多的移动脚步,往常可以传的球在这个运动游戏中就必须移动调整脚步,使球落到可以垫到的位置上,25 分一局,队员们在此游戏中兴趣极高,往往会因为脚步移动慢导致球砸到头上身上而引起队员们开心活泼的氛围。此游戏安排在小球防守训练之前更为合理,运动员们的鱼跃滚翻技术在此游戏中也经常性的得到运用。

3.2 根据技战术制定

现如今随着运动技术的发展,高水平排球运动的技战术已经逐渐由集中转为分散,高水平球队善于依靠高度优势利用网长,以此来牵扯对方拦网,因此在技战术的训练设计上,更应采用一些网前 9 米的游戏来促进训练。运动员在场上时,注意力集中在球上,往往不能够把注意力集中在场地上,因此空间感受力尤为重要,制定有关感知球场空间的运动游戏有助于提高空间

感受能力。在海南大学的训练中有一项运动游戏很有趣：队员蒙眼站在六号位，教练员下口令比如“向左两步，向前四步，跑到一号位”，队员执行完成后睁眼看自己是否到了指定的位置。有些空间感知能力差的队员在进行此项游戏时，最终实际位置和教练员下达的位置相差很远，有些队员相差不多，其中二传的空间感知力尤为突出，对于位置的掌握精确，基本每次进行这项游戏时都是二传获得最后的胜利，也通过此项游戏使二传在传三米线后不到位的调整球时，能够更精确地判断自身位置，传出更到位的调整球，边攻手在此游戏得到的发展则体现在打调整球时脚步的调整，后排进攻不踩线，前排进攻不触网。

3.3 根据训练目的制定

训练的目的在于提升运动员身体素质。身体素质是运动技能的基础，身体素质的提高为进一步改善运动技能打下良好的基础，协调素质、柔韧素质、力量素质、平衡素质、灵敏素质等与运动技能的表现关系密切。

在发展力量素质上，集体的体能游戏效果很好。推车、蜘蛛走、兔子跳、蛙跳接力，路线为排球场地边线，以游戏加比赛的方式来训练体能，完全消除了队员练体能偷懒的现象，所有队员都全力以赴来进行。体能游戏的制定也要遵循运动训练原则，游戏内容设置包括上肢、核心、下肢的训练，使运动员的力量素质得到均衡发展。以游戏的方式锻炼体能，运动员的注意力自然就不会完全处于肌肉的牵张而产生的痛苦中，也能在潜移默化中使运动员竭尽所能达到体能训练的要求。

灵敏素质在排球运动中尤为重要，尤其在防守环节。海南大学男排的训练中采用的灵敏练习游戏非常新颖有趣且有效。打手站在网前，防守者站在底线背对打手，打手即将击球时喊“1”，可以扣也可以吊，防守者听到口令时回头接球防守。此游戏可以有效地提高运动员反应能力和身体控制能力，因为回头之后面对来球的不确定性，来做出判断并控制身体去接球的反应时间更短。羽毛球的训练器具同样可以运用到排球运动员的训练中，六角球是羽毛球训练中常用的小器具，六角球击地后弹起方向随机，要求在球第二次落地后抓住，队

员互相扔球,像做游戏一样互相训练,很大程度使运动员的灵敏素质得到发展,自由人在此类游戏中表现尤为突出。

4 结论与建议

高水平排球运动队训练量大,难免枯燥,根据排球各位置特点来创新更有趣味性的练习手段,针对排球运动员个人情况特点制定训练计划,使各项训练更好地与技战术训练相结合,使训练方法手段多样化。高水平排球运动的训练重点是身体素质、技战术,其中技战术是核心,要考虑到不同队员之间的差异,综合性的有所侧重和针对性的制定运动游戏,与技战术训练相结合,不断变换训练内容和手段,突出重点,合理安排,统筹兼顾,同时有利于提升球队凝聚力,团结一致,取得更好的成绩。

参考文献

- [1] 王瑞元, 苏全生. 运动生理学 [M]. 人民体育出版社, 2012: 293-308.
- [2] 赵瑞. 河北省普通高校高水平男子排球队训练质量评价研究 [D]. 秦皇岛: 燕山大学, 2021.
- [3] 施海荣, 周敏, 沈辉. 我国高水平排球运动队体能训练分析研究 [J]. 科技信息, 2012 (36): 72-73.
- [4] 沙伊金, 邹一. 水上游戏: 高水平游泳选手的训练手段 [J]. 体育科研, 1987 (3): 25-26.
- [5] 李芬. 大学体育游戏在排球教学与训练中的应用研究 [J]. 拳击与格斗, 2022 (2): 31-33.
- [6] 党炳康, 郑思敬. 排球运动员的赛前心理状态与调整 [J]. 渭南师范学院学报 (综合版), 1996 (S1).
- [7] 龚德贵, 张坦, 吴步阳. 影响青少年排球运动员技术效果的心理因素 [J]. 体育学刊, 2003, 10 (1): 113-115.
- [8] 刘挺. 复旦大学男排攻防特点数据化分析 [J]. 中国体育教练员, 2022, 30 (1): 73-75.

The Influence and Importance of Sports Games in High Level Volleyball Training

Wang Sen

Hainan University, Haikou

Abstract: The early pre match state plays a key role in the results of competitive sports. In order to deeply explore the influence and importance of sports games on the athletes' mental readiness and effect of training in high-level volleyball training, we adopted the methods of literature, visual observation, and experimental comparison. Taking 17 high-level volleyball players in Hainan University as the main research objects, we carried out a series of explorations and finally concluded that sports games are better than traditional training in warming up. It is better to correct the wrong action of automation and improve the sports ability.

Key words: Sports games; Volleyball players; High level