

论高校体育排球训练的困境及其策略

前言

排球是我国比较常见且受到大众欢迎的一种体育运动和竞技模式，对参与者的身体素质提升和团队合作精神养成具有非常明显的作用。当下排球运动已成为高校体育课程中的重要组成部分，被众多的体育老师和教练用于日常教学之中。但从实际情况来看，高校排球运动存在着训练过程不合理，学生参与度不高等诸多问题。对此，本文将对高校排球训练的现状和问题进行阐述，提出针对性的改进措施，以供阅读者参考。

关键词

高校体育；排球训练；困境；策略

作为高校体育教学体系的重要组成部分，排球教学对于强化学生的综合素质发挥着至关重要的作用。但是，从目前高校体育排球训练的整体情况来看，其训练效果显然并未达到要求水平，在实际训练的过程中还有一些问题亟待解决。这就要求广大体育教师必须要正视问题的存在，针对有效的解决方法进行积极探索，以便促进排球训练效果的显著增强。

1 高校排球训练中存在的问题

1.1 学生积极性较低，参与度不高

现代高校学生是在互联网环境之中出生和成长起来的，相比于各种户外体育活动，他们更喜欢待在学生宿舍之中，使用手机和电脑等终端设备放松自己和消磨课余时间。这就使得学生们即使迫于课程安排的要求，选择了排球等活动方式作为自己的体育训练内容，但其也并不是真正喜欢和愿意参加排球训练活动。而其他一部分热爱体育活动的男生，则更加愿意选择篮球等活动作为自己的主要训练科目。加之排球教师们的教学观念都比较落后，也对学生们的参与积极性

和热情造成了打击，进一步导致学生们对排球训练的抗拒。

1.2 训练模式和方法单一落后

受限于高校体育教师自身的理念和教育资源的制约，当前高校体育课程中所采用的训练方式和教学手段没有跟上时代发展的脚步，使得各类体育活动的训练成效不佳。一部分院校只是把排球活动作为单纯的身体锻炼方法，没有对其予以足够的重视，进而导致排球训练活动的过程比较枯燥无味，无法激发学生们的参与热情。此外，很多高校体育教师的教学理念也很传统，在教学过程中一般采取示范为主的教学模式，学生们的参与程度较低，对于排球活动的要求和技巧也不够了解，从而影响到了后续的实践活动效果。以上种种，都对高校学生的积极性和主观能动性造成打击，不利于排球训练的可持续健康发展。

1.3 缺少足够的实践训练时间

实践成绩是检验体育课程训练效果的重要标准，其不但能够让学生们充分锻炼自身的身体运动能力和排球技巧，还可以让其将理论课堂上学习到的知识转变为实际可用的技

能。但是,目前的高校体育课程因为课程时长和场地资源等的限制,很多时候无法安排足够的时间让学生们进行实践训练,进而导致学生们无法熟悉排球活动的要点,身体能力和技巧水平也得不到提高,慢慢地也就失去了对于排球训练的热情和期待,影响到了后续课程的进行。

2 优化高校排球训练效果的举措

2.1 提升教师专业技能水平

高校排球教学改革,第一步就是要做好人才团队的建设 and 培养工作。教师作的专业技能水平直接影响训练效果,只有不断强化教师的专业素养,才能将其引导优势充分发挥出来。高校首先要加大资金投入力度,购置齐全的训练工具,既要确保教师能够获得技能培训的机会,也要满足学生学习的实际需要;与此同时,高校还应制定各种优惠政策,想方设法引入具备创新思维观念和专业技能水平的排球教练人才,从上至下推动排球教学和训练观念的改变。其次,高校还需要对现有的人员进行定期的培训,让其有机会可以提升自己的能力和拓展知识储备,并与其他高校开展交流和组织友谊赛,互相磨炼排球技术。最后,制定公平合理的工作考核机制,对表现优异的人员进行奖励和表扬,有效激发教师和学员的参与积极性,从而促进体育教师排球训练水平的提升。

2.2 激发学生们的训练热情

兴趣和热情,是做好每一件事情的基础和源动力,高校排球教师们也应采用各种方式引起学生们的注意力,让其对排球产生关注。首先,高校管理者应当安排人员创办排球活动社团,并使用宣传海报、比赛视频和论坛文宣等方式,让排球活动走入到学生们的视野和日常生活之中;其次,应当定期组织和举办排球方面的校际比赛,展示排球比赛中各个团队获得的奖励,有效激发学生们的参与热情。教师也要积极革新自己的教学观念和方式,制定科学合理的训练计划,并保持与学生们之间的沟通和交流,及时了解其身体状况和反馈意见,根据实际情况不断调整自己的教学方案,在保证训练效果的同时,让学生们能够适应训练的强度,始终维持对于排球训练的热情。此外,在进行训练的过程中,可以让学生们互相进行比试,对比拼结果进行评价和做出奖励,有效调动学生们的训练积极性和主观能动性,当训练结果不太理想的时候,也要多加采用正面鼓励的方式,最终实现高质量的排球训练成效。

2.3 制定科学合理的训练计划

要想获得理想的排球训练效果,科学、合理的训练计划必不可少。实际上,目前高校体育排球训练具有一定的随意性,学生实际训练的科学性无法得到保障,不仅降低了训练质量,而且还容易增加安全风险。因此,为了保证排球训练的科学性,有效提升学生们的身体素质,并让其在训练过程中不会受到身体伤害,教师们就要学习和总结国内外先进的成熟训练经验和方式,不断优化排球训练的手段和模式。一方面,当前主要的训练内容都在露天操场等环境中展开的,教师们就要注意课程安排的时间和户外天气,尽量避免强烈的日照或者是过于寒冷的天气;另一方面,学校也要投入资金和人力,加强训练场地基础设施的建设和维护,让教师们有充足的教学资源可以利用,便于其制定和改进教学计划。

2.4 引入创新训练方法

在进行排球训练的时候,教师们要摒弃过去传统的锻炼方式,引入各种先进的新式训练方法,并定期进行轮换,从而让学生们始终能够对训练内容保持新奇感,并在这个过程中发现最适合自己的训练方法。首先,教师们可以采用分组游戏的方式开展排球训练,根据每个学生的具体情况将其分为不同的小组,让每个小组彼此进行对抗和竞赛,在促进学生保持高度的集中力的同时,也让其能够持续磨炼自己的实战能力。其次,教师们要在训练过程中观察每一个学生的训练强度和身体素质,根据其实际能力水平制定出与其最匹配的训练方案,让学生们能够以最佳节奏完成从入门到高阶的训练过程,熟练掌握排球活动所必需的知识和实践技巧。

例如,很多初学者在刚开始的时候,对于对面击球的落点难以进行准确的预判并及时作出反应,导致其防守能力较弱。针对这种情况,教师们就可以安排人员配合其专门进行发球和回击的训练,强化弱点,全面提升综合能力水平。而对于本身能力比较全面,实力较强的学生,则可以多安排他们进行组队对抗,通过实战持续提升自己的技巧素质。最后,教师们还要将各种不同训练方式进行有机融合,形成一个科学合理的完整训练体系,保证每一个训练环节都能让学生们感受到实际效果和提升,在训练的过程中持续获得正向反馈,充分调动学生们的积极性。

2.5 加强学生们技战术意识训练

所谓的排球技战术意识,指的是学生们在经过长期的训练和磨炼之后,逐步形成的对排球运动的感觉和快速反应的实战思维方式。这就需要学生们对于排球活动的各种基础

理论知识,实战技巧和对手的应对方式都具备充分的了解和认识,能够下意识地观察到排球的运动方式,并让身体快速做出应对,实现排球运动能力的进一步提高。技战技巧和意识是一个比较抽象的概念,因此对这个方面的训练很容易在教学过程中被教师们忽略和遗忘,但其确实能够在排球比赛中发挥出重要的作用。面对这种情况,排球教师们就要在教学过程中有意识地加入此方面的训练内容,充分调动和发挥学生们的潜在能力。一方面,教师们要从基础能力入手,做好最基本的训练工作,使学生能够具备足够强大的身体能力去应对任何比赛中的突发情况;另一方面,也要注意理论知识的讲解和过往经验的总结。对于排球比赛来说,仅仅依靠身体素质是远远不够的,一个优秀的排球运动员,不但要具备坚实的理论知识储备,也要善于对过去的经验进行归纳和分析,从中发现可以改进和提升的地方,有针对性地对自己的训练方案做出调整。此外,教师们还要组织团队成员定期进行分享和讨论,从过程中获得启发,并能够学习到别人的优点和长处去弥补自己的短处,实现综合素质的全面提升。

2.6 提高实践比赛的占比

对于体育活动来说,实践都是无法避开的一个话题。主要通过实际比赛等方式的检验,教师和学生才能真正了解自己的技术水平和身体能力,及时发现学习和训练过程中存在的不足之处,进而对训练方案和模式做出针对性的改进措施,进一步加强训练的效果。此外只有经过实战的磨炼,学生们才能将课堂中学习到的理论知识真正转变为自身实力的一部分。在此情况之下,完成了课堂理论知识的讲解和基础性的锻炼之后,教师们就要尽量创造机会组织各种比赛,让学生们参与对抗和竞争,在比赛过程中获得经验,不断提升团队合作意识和个人技术能力,有效增强排球训练的效果。

2.7 形成良好的团队协作精神

排球作为一项团队形式的竞技运动,虽然个人的能力也很重要,但团队成员之间的配合与协作才是真正决定比赛最终胜负的关键因素。对此,教师们在进行教学和训练的过程中,就需要采用各种手段加强学生们的团队意识和合作能力,让学生们能够按照教练的指示和要求,学会聆听同伴的想法和意见,维持良好的团队氛围和关系,促进团队成员彼此之间的信任度,将学生们打造成一个有力的团队。在进行基础训练的时候,教师们就要对学生们进行引导,让其留意周围同伴的活动轨迹和运动状态,观察和思考自己如何进行补位以弥补同伴运动过程中出现的空隙,同时通过交流等方式,及时提醒团队成员各自的情况,让每个成员都可以了解彼此之间的现状,进一步提高大家协同合作的能力,使其可以向着同一个目标共同努力和奋斗。

3 结语

综上所述,排球运动作为我国主流的竞技活动模式之一,受到了普罗大众的欢迎和热爱,并进入到各个高校之中,成为常见的体育课程训练内容。虽然目前有越来越多的高校开展了排球训练活动,但受限于教育观念,教学资源和训练模式等因素的制约,我国高校排球训练活动依然存在着许多的不足之处,对学生们的训练成效造成了一定的影响。对此,高校管理者和教师们就要不断革新自己的教育理念,使用各种手段打造一支专业的教练团队,投入资金改善基础训练设施,引入新式训练模式和方法,进而有效调动学生们的参与积极性,激发训练热情,促进排球训练效果显著提升,最终让学生们的身体素质能力和排球实战能力都得到全面提高。

文 / 王学忠 (四川外国语大学成都学院, 四川成都 611844)

作者简介: 王学忠, 男, 河南滑县人, 四川外国语大学成都学院讲师, 研究方向: 体育教学。

参考文献:

- [1] 贾世琦. 高校体育排球训练的困境及其策略 [J]. 文体用品与科技, 2022, 8(15): 136-138.
- [2] 雷静. 大学体育排球教学的困境及其策略 [J]. 当代体育科技, 2017, 7(26): 156-157.
- [3] 程汝孟. 探讨高校体育排球训练的困境及其策略 [J]. 文体用品与科技, 2021, 15(23): 119-120.
- [4] 罗梅纳. 大学体育排球教学的困境及其策略 [J]. 体育世界 (学术版), 2017, 12(6): 78.