

桌上排球 (Teqvoly) 在青少年排球训练中的应用探讨

前言

桌上排球 (teqvoly) 最早发源于匈牙利, 是一种由排球衍生, 结合了排球和乒乓球项目特点的新型运动, 是对传统排球项目的补充。鉴于桌上排球独特的球台与规则, 意味着该运动对参与者的控球能力与击球手法都提出了更高要求。本文将介绍桌上排球的起源、规则和项目特点。在青少年阶段的排球训练中易出现缺乏兴趣、易发生运动损伤、缺乏实战机会等问题。桌上排球具有较强的趣味性、竞技性、安全性等特点。经研究, 作者认为桌上排球可以在青少年排球训练中有以下应用: 作为准备活动的一部分, 提高青少年运动员参与准备活动的积极性, 有效防止运动损伤; 作为训练的辅助性器材, 提高青少年排球运动员的击球精准度及反应速度; 帮助青少年运动员积累比赛经验, 发展身心健康。

关键词

桌上排球; Teqvoly; 青少年; 排球训练

桌上排球 (Teqvoly) 最早起源于匈牙利, 由世界协会 FITEQ 组织的台克球 (teqball) 比赛修改而来, 是近年来由排球衍生出的新型潮流运动。2019 年在匈牙利举办了第一届桌上排球世界杯, 同年 9 月 7 日至 8 日在布达佩斯举行了第一届桌上排球世界锦标赛, 当次比赛共有 16 个国家参加。本文将简要介绍桌上排球的项目规则及特点, 结合青少年排球训练中存在的相关问题, 探讨桌上排球引入青少年排球训练的具体应用。

1 项目规则

1.1 比赛场地

桌上排球的比赛场地是如上图所示的六边形区域, 场地中央有一块中间处, 带有向上凸起弧度的球台, 在球台中间有一个球网将球台分隔成两个部分。比赛时双方队员各自位于球台两边。

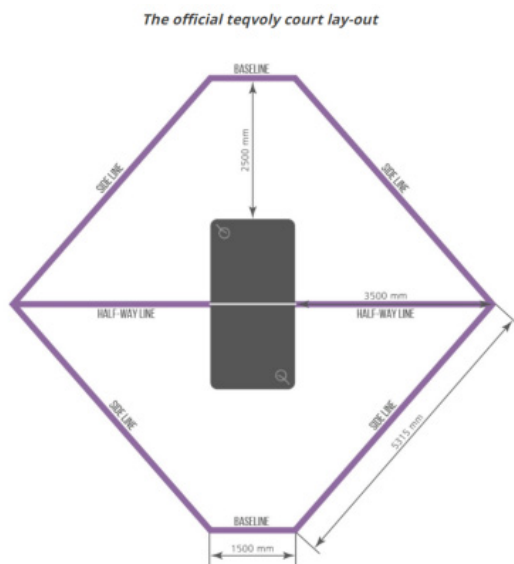


图1 桌上排球比赛场地

1.2 比赛用球

桌上排球可以使用室内排球的比赛用球，官方推荐的比赛用球是5号球。

1.3 比赛方法

桌上排球由两支队伍组成，每支队伍各两名球员。赢得一场比赛需累计获得两局的胜利，每局先得到8分的球队获胜。每支队伍都有权利在一局比赛中要求一次获得双倍积分(double point)的机会，即申请过后的下次得分计两分，双倍积分可双方同时申请。每支队伍可以连续两次发球，但发球的队员必须是同一人，接发球一方则需要轮流来接。发球必须发在对方的桌面上反弹，并且只允许反弹一次。

1.4 击球规则

每支队伍最多有3次触球机会，第一次触球可以用身体的任何部位，后两次触球必须用手或者手臂击球。回击给对面的球也只允许在对方桌面上反弹一次。

1.5 线的规则

发球时发球队员必须位于限制线后，且双脚要接触地面。在进行扣球时，运动员需确保自己的脚处于限制线外，如果是跳起扣球，男性运动员必须在起跳前后都保证脚处于限制线外，而女性可以落地时脚踩进线内。如果有一只脚踩进线内，则只能用低姿的双手推球，不允许扣球；如果两只脚都踩进线内，则只能用双手有弧度地把球推到对方桌面^[1]。

2 桌上排球的特点

2.1 观赏性

排球运动因为有着“让球飞起来”这一特点，一直是一项可以让观众体验到极高刺激感的项目。女子排球的多回合、男子排球的高球速，都可以给观众带来不同的感官刺激，因此具备极高的观赏性。桌上排球相较于室内排球而言，其比赛场地更小，比赛人数更少，观众在观看时离比赛场地更近，能近距离直观感受到场上运动员的触球动作以及不同的线路、球速，在观感上要优于室内排球。即便是在线上观看时，桌上排球场边视角的观赏性也要高于室内排球的俯瞰视角。传统的排球比赛转播时观众往往只能将目光聚焦于球，当球员们做出舒展的扣球、鱼跃等动作时摄像机很难及时捕捉，而观众在观看桌上排球时则可以清晰感受到一项排球运动的精彩技术动作。尽管在桌上排球的比赛进行中没有类似室内排球一样各种眼花缭乱的起跳掩护，但习惯了排球不能落地的观众，在欣赏到一颗颗来自球台反弹而来的或高或远

的球时，也会感到眼前一亮。桌上排球的观赏性是吸引观众观看的重要因素。

2.2 竞技性

竞技性是排球项目最重要的属性之一，这一属性在由排球衍生出的桌上排球项目上也得到了一定继承。排球属于隔网对抗性项目，排球的竞技性不像其他同场对抗性的项目体现在身体接触上，更多地体现在多回合、多战术。尽管桌上排球没有室内排球那么丰富的集体战术，但桌上排球因为有了球台这一反弹面，运动员在击球时需要集中注意力将球击到对方的球台，而有弧度的球台使球的飞行线路变得更加棘手，这种反弹的特殊性确保了进攻的可能性，从而迫使防守队员远离球台。这就体现出桌上排球不仅仅只是一项有着观赏性的娱乐项目，同样也是充满了竞技性的一种项目。对于男子运动员来说，扣球起跳前后均要在线后，这就对运动员的击球方式、击球精准度提出了更高的要求。尽管与室内排球的竞赛形式有着一定区别，但桌上排球这一项目丝毫不缺乏竞技性。

2.3 安全性

室内排球用球网将比赛两方进行划分，而桌上排球的场地则是由一张球台进行划分。排球运动中有很多需要起跳的动作，青少年在拦网起跳落地时很容易出现踩到其他球员脚的问题，或者在更换位置的过程中与球员互相牵绊，这样的情况都会在很大的程度上导致脚部向内翻，造成脚踝部位的韧带被拉伤甚至骨折^[2]。桌上排球由于有球台分隔双方，且扣球时须在限制线后起跳，所以不会发生室内排球中，拦网、扣球落地等动作所引发的踝关节损伤风险。桌上排球的比赛中各方均只有两名运动员，相较于室内排球中六个运动员共处一个半场，每个桌上排球运动员其个体所占有的空间也更大，相对而言便会降低因相互碰撞、牵绊所引发的损伤。总体而言，运动员在参与桌上排球运动时，受伤风险会更低，桌上排球的安全性是其竞技性本质下的另一属性。

3 青少年排球训练存在的问题

3.1 易发生运动损伤

排球运动属于隔网对抗性项目，比赛过程中不会直接与对方发生身体接触，由于项目的特殊性，排球运动员往往需要长久打磨自己的技术动作以及增强自身身体素质，多数的运动损伤也是由此而来。例如扣球技术是由准备姿势、助跑、起跳、空中击球、落地等部分组成，看似只需要完成起

跳、扣球几个简单的动作,但对运动员的协调能力、柔韧性、腿部肌群及背部肌群的爆发力都提出了很高的要求。青少年阶段的排球运动员身体仍然处于发育时期,他们的关节稳定性以及肌肉力量较弱,很容易在训练中出现身体损伤。经前人研究发现,在青少年排球运动员的运动损伤部位中,膝关节、指关节和肩部的损伤最多,其次是腰部损伤,这与排球运动项目的技术动作要求有很大的关系^[3]。绝大部分的运动损伤是由于青少年排球运动员肌肉力量不足或者训练前没有进行充分的准备活动而造成的。在青少年排球训练中,由于常规的准备活动内容较为单一枯燥,不能有效调动运动员的积极性,加之青少年运动员不能正确理解准备活动的重要意义,由此导致青少年运动员易发生运动损伤。

3.2 缺乏比赛机会

我国青少年排球在各个年龄段都有相应的比赛,竞赛制度上较为完善。但是通过调查,我国的青少年排球运动员年平均参赛次数只有3.26次,而日本青少年排球运动员年平均参赛近9.67次左右^[4]。近来日本男排的新生力量层出不穷,一跃成为世界级强队,这与日本的青少年排球竞赛体制有着密切关系。以2018年日本各级青少年排球锦标赛为例,小学及中学参赛男女排队伍就高达28 000支。对比之下,我国的青少年排球运动员训练量是远远高于比赛的,大多中小学都有自己的排球队,但是可供他们参加比赛却少之又少。训练是需要随着比赛情况进行调整,不比赛就无法找到问题。由于缺乏比赛机会,在训练中学习到的技战术无法进行运用,缺乏锻炼机会,这较大程度上影响了青少年排球运动员的持续发展。

3.3 训练与实战脱节

排球运动的竞技性特征决定了青少年排球运动员技术训练要与排球比赛紧密结合。在青少年排球运动员技术训练中,仍存在着训练与实战脱节的情况。例如,教练员只从本队队员情况出发,安排过多单一的技术训练,缺少有针对性地考虑比赛对手的特点和进行“对症下药”;青少年排球训练中的体能训练大多是传统抗阻训练,较少结合排球专项特点安排专项体能训练。与实战脱节的训练,虽然可以提高青少年的排球技术水平与身体素质,但当面临正式比赛时,可能会因不熟悉对手或比赛环境而产生胆怯、恐惧、自卑等心理问题,影响技术水平的正常发挥^[5]。长期脱离实战的训练,会影响技术训练的质量,也会阻碍青少年排球运动员对排球比赛的理解,不能将训练所练灵活运用于比赛当中,比赛中面对的实际问题也不能灵活处理。

4 桌上排球在青少年排球训练中的应用

4.1 作为青少年排球训练的准备活动

教师带领青少年运动员进行准备活动时,很多运动员不能真正投入进去。准备活动能提高中枢神经系统的兴奋性,克服内脏器官生理惰性,降低肌肉黏滞性,可以帮助身体尽快进入工作状态,从而降低运动员受伤的概率。桌上排球相较于室内排球而言,参与人数少、触球次数少、触球间隔短,因此能保证在场上的四个人能更快、更多次的触球,在青少年排球训练的准备活动中加入桌上排球,可以在有限的时间里让参与其中的运动员更多次触球、同时也能更好地调动运动员的精神状态,为后面的排球训练做好铺垫。

4.2 作为青少年排球训练的辅助性器材

由于排球技术的复杂性,掌握全面的技术难度大,特别是年轻运动员提高更难,对复杂的技术训练,往往直接进行训练提高的效果并不明显,而选用某些运动器材进行辅助性训练,常常会收到更好的效果^[6]。桌上排球作为一项由室内排球衍生出的运动项目,自然也适合作为青少年排球训练的辅助性器材。桌上排球参与的每队都只能触球两次,并且要求击到对面的球必须落在对方球台上,这对运动员的击球手法、击球精准度提出了更高要求。在青少年排球训练中加入桌上排球,可以有效打磨青少年的击球手法,提高青少年排球运动员的击球精准度。在参与桌上排球时,运动员需要判断对方球的落点及球在桌上反弹过后的轨迹,从而快速移动击球。这也变相地锻炼了运动员的反应能力,长期进行桌上排球的训练,可以提高青少年运动员的注意力及反应速度。

4.3 作为青少年排球训练的补充比赛

我国虽然对于青少年排球竞赛体系的建立较为健全,在各个年龄段都有相应的比赛,但不足的是比赛场次偏少,致使多数青少年排球运动员缺乏比赛经验。在日常的青少年排球训练中,可以将桌上排球比赛作为常规训练的补充加赛,将运动员进行分组,并对获胜的队伍进行奖励激励。相较于室内排球的比赛,桌上排球占地更小,参与人数更少,这意味着同一片场地可以容纳更多的队伍进行比赛,可以使更多的队员参与到竞赛氛围中。这就大大降低了开展队内训练赛的时间成本,提高每位队员在比赛中的触球次数,让青少年运动员们多比赛,多在比赛中触球,以此弥补比赛经验不足的问题。这样不但有利于青少年运动员积累比赛经验,感受比赛氛围,也有利于他们的身心健康,提高训练积极性,为以后进行更长时间的训练提供良好保障。(下转 131 页)