

排球上手跳发飘球的技术特点及运用

王 俭

提 要 为取得排球比赛的主动权,加强发球创新和变化,通过实践和摸索,提出了上手跳发飘球新技术。

关键词 上手跳发飘球;上手飘球;大力跳发球

中图法分类号 G842

0 引言

当今排坛,由于队员身高不断增加,弹跳力也不断增长,如果一传基本到位,各种快速立体进攻战术往往使对方顾此失彼、防不胜防。另外,别具一格的沙滩排球已正式列入了1996年奥运会比赛项目。由于该项目规定每队仅有两名队员参赛,这样要控制全场的接发球难度就显得特别大。因此在这种特定条件下,如果能创造出一种既稳、又准、并有较大威力的发球形式,就能为该队的胜利天平上增加一个砝码。因此,如何加强发球的攻击性又再次被提到议事日程上来。

为尽可能达到上述目标,我们通过一个阶段的实践和摸索后,特提出一种新颖的发球技术——上手跳发飘球(以下简称跳发飘球)。

1 跳发飘球的特点

1.1 飘度大、弧度平、速度快

与原地飘球相比较,跳发飘球的最大特点是飘度大、弧度平、速度快。

形成飘球的主要原理是当力作用于球体时,由于球体两侧气流的流速不同,根据柏努利定律,流速快的一侧压强小,流速慢的一侧压强大,球体两侧就产生了压强差,由于不旋转的球体在飞行过程中受到气流压强差的不断变换,这样就使球体产生了飘晃。

为了证明跳发飘球具有飘度大等3个特点,假设以同样的作用力来发原地飘球和跳发飘球,并使球落于场内同一点。通过比较分析,跳发飘球有如下优点。

收稿日期:1997-03-08

作者王俭,男,讲师,上海医科大学护士学校,上海,200032

①由于跳发飘球提高了击球点(一般跳起高度为50~70cm),这样击球部位也可由下中部逐渐上移到中部,因而在过网时它的弧度势必比原地飘球要平。②球体在飞行时的合速度是由垂直和水平两个分速度所合成。因此,它们的合速度虽然相同,但水平分速度和垂直分速度却是不同的。原地飘球由于击球点相对较低,为过网必须增加垂直分速度,它的抛物线弧度就必然要大。而跳发飘球由于提高了击球点的高度,它的水平分速度就可大大增加,有利于增加球速。

如果跳发飘球技术运用得当,可以发挥全身肌肉的协调用力,是提高球速的方法之一。如果加上前冲式跳发,把击球点适当延伸到场内,这样更可以缩短球的飞行时间。由于一般接发球队员对各种性能的发球都有一种习惯性接球动作,如果发球方一旦突然发出别具一格的球,往往就会因接球方的思想准备不足而能有效地打乱对方的正常节奏,并使对方队员在心理上和技术上都无所适从,从而就能起到事半功倍的效果。

2.2 落点准、失误少、体力省

和大力跳发球相比,跳发飘球相对来说则具有落点准、失误少、体力省等特点。

当前,各国强队为破坏对方一攻及争取直接得分都纷纷采用了大力跳发球,但该项技术毕竟难度较大并有局限性,其中最主要的问题是失误率过高,这也是有目共睹的事实。为此,特别在决胜局中,由于新规则采用每球得分制,很多队员往往由于把握性不大或因体力不支而改用其他发球形式。

大力跳发球主要是以“狠”为主,因而在发球时必须使出全身力量,并跳到最高处击球的中上部,这样才能显示其威力,但体力消耗极大。由于该项技术难度相对较大,稍有不慎就会导致出界和下网,因而很难找点发球。

跳发飘球首先是采用中等力量发球,关键是要正确掌握好技术,采用“巧劲”,因此它不仅失误相对较少,而且还可以根据对方接发球部署找空档来发,特别对目前流行的沙滩排球来说意义就显得特别重大,这主要是当前国际上流行2人制,而队员的搭配一般都是以1名攻手和1名二传手为组合的。如果通过跳发飘球,一方面可发底线两个死角,另一方面尽可能找点发给二传手,这样就能有效压制对方进攻势头。另外,室外比赛气流变化大,如发球队员通过专门训练后能适应和掌握气流的各种变化,从而使用各种不同性能的跳发飘球(前冲、左右、上下飘等),就更能锦上添花。

2 跳发飘球的具体运用

2.1 必须掌握正确的发球技术

由于跳发飘球乃是一个新的技术,虽然它和原地上手飘球有些雷同之处,但毕竟通过起跳后再发球难度势必更大,因此,在掌握跳发飘球时必须注意以下几点:

(1)抛球应高于原地发飘球(超过身高约1~1.3m左右),而且在抛球时应该使球尽量不旋转。

(2)可采用原地跳起或一步助跑起跳后发球,但切忌多步助跑或前冲过大,否则一方面不易掌握正确的击球点,另一方面也会由于前冲过大使抛球容易引起旋转。

(3)应用掌跟击球的中部并且用力要快速、集中、通过球的重心,然后可作突停或稍作下拖动作,切忌屈腕或转臂等错误动作。

2.2 与其他发球形式结合效果更好

目前大力跳发球及各种原地飘球在各队应用中较为广泛,而跳发飘球集众家之长,它不仅增加了发球的种类和形式,同时也加强了跳发球及飘度的变化,从而增加了接发球的难度.这就如同打乒乓球发球时,以同一种抛球形式,但通过手腕变化却可发出各种旋转性能不同的球一样.因此,如果一个队员能同时掌握两种不同性能的跳发球技术(大力跳发球和跳发飘球),并在比赛中不断变化,交替使用,更可使对方在心理上及技术造成紧张和变形,从而使两种发球技术在实践中能相得益彰.

初练时,由于抛球旋转或没有击到球的重心等,可能会出现失误或成为不飘的“菜球”.通过前一阶段时业余队中的个别队员试验约2个月后,这种情况有了明显的改善,如果能花一定时间进行刻苦训练和钻研,应该说该项技术的掌握还是不难的.

Characteristics and Use of Floating Service with Top Hand and Jump in Volleyball

Wang Jian

(The nurses' school affiliated to Shanghai Medical University)

Abstract The developing direction of each volleyball team is to blaze a new trail service for gaining the initiative of volleyball match. A new tactics, i. e. floating service with top hand and jump is proposed by practice and exploration.

Key words floating service with top hand; floating service with top hand and jump; service with hard jump