

老少皆宜的气排球,也能打出真排球范儿

本报记者 易龙吟



通讯员 孙嘉悦/摄

“

3月3日,第十五届全运会群众比赛气排球项目(男子老将组)预赛落幕,浙江代表队成功晋级该项目总决赛。气排球在我省乃至全国都是老少咸宜的全民健身项目,一系列大众排球赛事让看台上的赛事观众转化为排球运动的参与者。和排球不同,气排球由于器材轻、软的特点,门槛相对更低、易上手。在掌握必要的技术和运动知识后,也能打出普通排球的感觉,让比赛更具趣味性和刺激性。

”

练好发和扣,助你叱咤球场

“气排球容易学,即使没有什么运动基础的人也能很快掌握基本的玩法。但并不代表气排球不需要技术,练好发球和扣球,就能在球场上厉害起来。”国家级气排球裁判员、嘉兴市排球运动协会气排球专项教练王杰说。

发球是气排球运动中重要的开局技巧,主要可以分为抛球发球和起跳发球,对于初学者来说,开始可以采用抛球发球上手快。首先是抛球摆臂,平稳抛球,右腿弯曲,上身右转,右臂后摆。然后右脚跨地挺胸转体,沿弧线向上挥臂击球,掌根击球后中下部,手

腕推压。“最好的稳定抛球位置应该是左肩前上方约60厘米,偏前偏后都影响发力。”他提示。

跳发球则更有进攻性,适合水平较高且有一定经验的气排球选手。“离端线2-4米是较好的发起位置,右手或双手持球于体侧或腹前。随抛球快速助跑起跳,两臂摆动,起跳有力,击球后中部。”王杰表示,想要打出好的跳发,击球时得五指张开,全手掌包球。此外,气排球中还经常出现吊球、飘球,王杰建议在掌握了基本发球技巧后,自己慢慢去摸索。

相比于发球这样的基础技

术,扣球无疑是这项运动中更具魅力的技巧。对于普通人,王杰建议多用变线技术得分,简单易学。变线多依赖转腕扣球:通过突然改变肩、前臂和手腕的转动动作来改变扣球的路线。“向外转腕扣球时,击球时右肩上提并向右转,前臂向外转,手腕向右转甩动,同时上体和头部向左偏斜,以全掌击球左侧上方;向内转腕扣球时,击球点应保持在头左前上方,前臂内转,手腕向左甩动,以全手掌击球的右侧上方。”他还提到,如果身体素质不错,也可多尝试助跑距离短、速度快,上体和挥臂动作振幅小的快球。

全年龄友好,也需谨慎防受伤

“对零基础老年人和年轻人来说,气排球大概上个3、5次课就能参与起来。希望能够激发运动热情,把气排球当做终身体育,常常锻炼一下。”王杰说,自己年龄最大的学员有70多岁,还有很多30-50岁,之前没有运动习惯的人群。

对于这些人群,虽然容易上手,但气排球和排球一样是一项技能主导类、有氧供能与无氧供能相结合的运动项目,需要良好的专项技能包括肌肉的爆发力和耐久力,属于中等强度负荷的运动。因此,在长期比赛、训练、教学中要注意预防伤病。

在王杰看来,气排球比赛中,

踝关节因其结构本身具有较大的灵活性,是身体比较薄弱的环节。“正常人最常见的伤病就是崴脚。”他表示,脚不正常内外翻产生的巨大压力都会引起踝关节的扭伤。而气排球运动时来回球较多,网前争夺较为激烈。锻炼者在扣球、拦网落地时,失去重心或踩在其他队员脚上等原因都会发生踝关节扭伤。对此,他反复提到站位的重要性:“在网前激烈争夺时,其他队员应留意自己的位置,不要挤压网前空间。”从锻炼者自身角度,他建议通过一些护具来加强保护。如可戴护踝或打紧绷带。

由于气排球运动在发球、扣

球、拦网时需要起跳腾空、半蹲准备、急停急起等动作,都会加重膝关节的负荷。王杰建议,在日常生活中做经常性的左右移动滑步练习,锻炼膝关节内侧副韧带。他强调,防守中不正确的倒地、触地动作会导致膝关节与地面发生剧烈碰撞,也会引起膝关节的软骨损伤。“防守时如何倒地也是个技巧,在平时的训练中应该刻意练习翻滚、侧身等救球姿势,最大程度减少膝关节受到的直接冲击。”他建议,对于中年、老年气排球人群,训练或比赛过程中除了护具外还要注意及时使用运动补剂,防止过度疲劳和运动机能下降造成运动损伤。

参考这些要素 选好一双排球鞋

本报记者 陆英健

穿上一双合适的排球鞋,是入门排球运动的开始。排球鞋不仅可以在起跳、落地的瞬间为我们提供支撑和保护,还能增加起跳高度。如何选择适合自己的排球鞋呢?

●选购重点

缓震性

缓震好不好,主要看中底材质和鞋垫。排球运动有高爆发、频跳跃的特点,起跳落地时鞋中底发挥缓震作用,保证球手在落地时可以迅速定点,快速吸收压力进行下一步动作,这就要求鞋底必须有较强的稳定和缓震性能。

支撑性

鞋子两侧支撑性好,可以让双脚稳固地“夹”在鞋里,滑步时就不会轻易偏移,造成鞋内打滑了。如果想要更好的支撑性或者体重基数偏大,可以穿中鞋帮排球鞋,牺牲一些灵活性,但能更好地保护脚腕。足弓处的抗扭性要好,排球鞋的足弓处一般会添加硬质韧性材料来保证双脚的支撑性,不仅安全防扭伤,还能起到吸震减压的效果。

防滑耐磨性

打球最担心的就是打滑。排球鞋一般都是防滑橡胶鞋底,拥有出色的防滑性、耐磨性。日常不要穿去水泥地,粘灰后防滑性会变差,再穿去室内场地会打滑。

●脚型适配

通过公式计算自己属于宽脚还是瘦脚:

脚长÷脚宽的数值<2.5为宽脚

脚长÷脚宽的数值>2.6为窄脚

比如 $268 \div 103 = 2.601941748$,大于2.6属于窄脚。

宽鞋楦选择窍门:大多数鞋子都会在鞋盒和鞋舌标签上标注鞋宽,正常鞋楦通常不标注。

●注意事项

如果体重基数过大,可以选择保护性更好的中鞋帮看款式,能更好地保护脚踝;

如果你是扁平足,建议选鞋底更有弹性,且足弓有支撑的,不然一场下来脚会特别累;

如果你打自由人位置,建议选鞋底偏硬,因为自由人起跳比较少,硬鞋底可以在扑救球之后快速返回,继续下一轮救球。