

Analyzing Gas Volleyball Technical and Tactical Features

Xiaofei Ma, Shangbin Li, Shuhong Li

Physical Education Department, Harbin Engineering University, Harbin Heilongjiang
Email: 1511566358@qq.com

Received: Nov. 27th, 2016; accepted: Dec. 13th, 2016; published: Dec. 16th, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Gas volleyball is a new sport derivative from the indoor volleyball. It is an emerging sport with watching, entertainment, fitness and competition, which is a self-invention of our country. As a branch of modern volleyball project, gas volleyball is an integrated aerobic exercise of little difficulty, low exercise intensity, concentrated fun, high ornamental value, strong participation. In the paper, a comparative study on the two aspects of the development process, characteristics of ball and spot match technology and tactics applications using literature, comparative analysis and other research methods is conducted. An innovative optimization strategy about basic technology and tactics of gas technology is proposed, which is designed to enrich the content and provide a theoretical basis for the nationwide promotion and implementation of gas volleyball.

Keywords

Gas Volleyball, Indoor Volleyball, Basic Technology and Tactics, Comparative Research

浅析气排球技、战术特点

马晓菲, 李尚滨, 李淑红

哈尔滨工程大学体育部, 黑龙江 哈尔滨
Email: 1511566358@qq.com

收稿日期: 2016年11月27日; 录用日期: 2016年12月13日; 发布日期: 2016年12月16日

摘要

气排球是在室内排球基础上,衍生而出的一种新型体育运动,是我国自主发明的一项融观赏、娱乐、健身、竞技为一体的新兴体育项目。气排球作为现代排球项目的分支,是一项比赛难度小、运动强度低、趣味性能浓、观赏性能高、参与性能强的综合性有氧运动。本文运用文献资料法、比较分析法等研究方法,就二者发展历程、球本身特性及临场比赛技、战术应用等方面进行比较研究,创新性地提出有关气排球基本技、战术的优化策略,旨在丰富气排球运动技术含量,为气排球向全国范围内推广、实施提供一定的理论参考依据。

关键词

气排球, 室内排球, 基本技/战术特征, 比较研究

1. 前言

气排球运动的开展及实施最初是由1984年呼和浩特集宁铁路分局体协首创,其依据室内排球比赛规则制定的一套相对简单易行的气排球比赛制度。起初该运动项目的开展旨在强健离退休职工体魄、丰富日常娱乐生活为首要目的,组织职工在球场上打特制气球的新型娱乐健身项目。该项目的开展不仅满足了大众健身娱乐需求,同时,谱写了世界排球家族的新篇章—气排球的先河。它的出现是自1905年排球项目引入中国后,进行再创新的一种具有中国本土气息的球类运动项目。其初衷是丰富老年人的业余文化生活,而近年来深受中、青年人群的青睞,现已成为全国老年体协五大竞技运动项目之一,在不少城市均建立了专门的气排球运动场所。

据相关统计资料报道,目前全国各地均开展了各种丰富多彩的气排球比赛,举办形式多样、参与人数众多,其中开展最好的地区分布在广西一代,由于连年间大小赛事不断,奠定了较好的群众基础,现气排球运动已成为广西的“第一运动”,深受大众喜爱。例如2003年在浙江丽水举办的华东区气排球联赛;2004~2009年每年一届全国老年体协举办的气排球联赛;2006年福建省第七届社区运动会和2004~2009年两年一届的“海峡巾帼”健身娱乐气排球联谊赛[1];福建、广西省体协联手承办每年一届的中、青年气排球选拔公开赛;与此同时,全国高等院校也相应开展了形式多样的气排球比赛。自2010年以后,福建省体育总局带头出台相关政策规定,将气排球运动正式列入本省运动会参赛项目之中。

随着全民健身运动的普及和推广,气排球运动深受大众喜爱。现已成为人们参与体育锻炼、增强体魄、娱乐健身的新兴娱乐项目,而且得到蓬勃发展,风靡各地,绽放它的绚丽风采。

2. 气排球与室内排球的比较与分析

气排球是我国群众性体育运动中的一项新型大众健身项目,其优势特点在于球体质量轻、运行速度慢、网高相对低、场地范围小、比赛规则宽松适民意,既符合群众健身及休闲娱乐功能,又保障其与室内排球(简称硬排)运动特性相吻合的新型大众体育项目。在隔网对抗性比赛项目的技术含量上看,室内排球是一种传统的球类竞技项目,其运动特点在于网上攻防对抗性强、技术含量高、球体运行速度快、比赛规则十分严格等技术特点,同时要求参与者专业化水平过硬同时具备较强的临场短时进攻爆发性强、连续多回合技术动作串联和瞬间爆发踏跳能力及多年丰富的比赛经验等综合特征。

2.1. 气排球的基本技术

气排球与室内排球一样,主要有“接、传、扣、吊、拦、发”6类基本技术。实践中我们常见那些

从事室内排球专项的运动员,打硬式排球得心应手,但在参与气排球训练中常会感到很不适应,出现击球出界或球不过网现象,表示很难掌握击球出手力度。原因在于气排球与室内排球特性不同。气排球场地范围小,球网低,且球体质地柔软富有弹性;球体质量轻,对抗风的阻力系数低、球体飞行速度降低易向下沉;球体积较大,进攻时手掌很难控制住击球方向及落点。如表1所示。

本文主要结合常年室内排球训练、比赛经验,在实践基础上,根据气排球运动特性,总结出气排球一些相关基本动作技术要领,现概述如下:

2.1.1. 垫球技术

双臂垫球、或双手挡搬垫球(即拖捧式)、捞球、抓球、单手托球,其中挡搬球动作在实战中运用次数较多,其特点在于该技术动作实用、简单、易学,是气排球垫球技术中最为基础且重要的环节之一。动作要领:先预判来球方向,同时要求脚下快速移动到球体下落区域,一手斜插入球底托住来球,另一手拖挡球体外侧,捧球瞬间,两臂放于胸前双手呈上抬挡搬姿势,缓冲来球的冲击力度同时将球回捧出。

2.1.2. 二传技术

传球时用双手间的配合动作、或单手托举球来完成。动作要领:传球时,双手置于球体中下部,轻巧地将球弹拨出手。单手托球时,手心向上插入球体底部,将球轻打(弹)出[2],要求手掌触球面积尽量大,五指张开与手腕灵活配合,易于掌握击球时机、出球方向、速度、力度、弧度及球体下落点,有效保障一传到位率和球体线路变化的多样性。

2.1.3. 扣球技术

正面扣球或冲跳扣球。动作要领:正面扣球时,攻手需根据来球方向迅速移动至此,同时调整人与球的位置,使球体空间位置置于攻手额前30公分正前方,并掌握扣球起跳挥臂时机及人与球的最优距。冲跳扣球动作要领:当二传将球传在2米线内时(气排球规则规定不允许进攻队员在2米线以内起跳扣球),攻手需从2米线外完成起跳动作,进攻姿势呈前冲起跳追击球样式,需要注意的是扣球时保持五指张开持紧绷状态,触球中上部呈下压卷腕前推姿势,击球瞬间全手掌控球,踏跳瞬间挥臂呈鞭打姿势快打出手。

2.1.4. 吊球技术

利用上步起跳扣球姿势,在展腹挥臂击球瞬间迅速转换挥臂力度为轻吊、推、点的扣球掩护动作,在遇到对方强大拦网时,可采用进攻掩护吊球的技术战术效果颇为显著。吊球动作要领:攻手在准备进攻前,或进攻扣球时用眼睛余光扫视对方站位空挡,在进攻展腹瞬间手掌自然拼拢,用五指前半部触球,迅速发力将球弹拨出,给对方以吊击。

2.1.5. 拦网技术

分单人拦网、双人拦网(含少量三人并拦)拦网动作要领:前排队员配合起跳拦网时,要求双臂并排上举,双手五指张开,一只手正直向前,同时靠近标志杆侧手型呈半圆状向内包揽,阻挡对方进攻行动。当对方进攻队员在2米线内处理球时,不可以拦网[3]。需要注意的是,前排拦网队员协同拦网时,网上

Table 1. The comparison of elements between gas volleyball and hard volleyball

表1. 气排球与硬排球要素比较

	制球材料	球体大小(cm)	重量(g)	场地	网高	飞行速度	赛制及队员人数	队伍组成	自由人配备
气排球	柔软塑胶	圆周 80~83	110~125	2 × 6 × 6	1.8/2.0	较快	三局两胜场上4人 每局21分	10人	有
室内排球	皮革橡胶	圆周 65~67	260~280	2 × 9 × 9	2.24/2.43	较慢	五局三胜场上6人 每局25分	16人	无

手部动作不允许有主动下压、触网或先于对方进攻队员触球妨碍攻手进攻等行为，不可拦对方发球，且只允许前排队员参与网上拦截动作。

2.1.6. 发球技术

发球的种类主要包括上手大力(跳)发球、下手半臂发球、倒钩手发球等。动作要领：在发球抛球环节注意球不宜掷过高，且要根据发球方式合理掌握触球的最佳位置，大体约击球体中部偏上位置居多；在保持挥臂匀速、平稳、短时爆发力集中的基础上增加发球攻击力。需要注意的是，在发上手大力球时，五指张开保持紧绷状态，以全手掌包球，击球中上部手腕在击球瞬间发力短促且适当向前推压。

3. 气排球的基本攻、防战术

气排球战术是指场上队员依据气排球比赛规则拟定的团体配合形式，且行动类型为有计划、有组织、有策略、目的性强的规范动作组合。气排球比赛场地全面积为 12 米 × 6 米；网高男 2.1 米、女 1.9 米，每方上场 4 人，限制在 2 米线以外起跳扣球方视为合理扣球。气排球基本战术应用建立在队员能熟练掌握基本技术之上的常规战术性配合方面，实践证明这对参赛队伍的比赛临场发挥起着至关重要的作用。

3.1. 气排球的基本进攻战术

3.1.1. “一二一”阵式

主二传突出站于网前，左右两点以二、四号位进攻为主，三号位进攻为辅。其特点在于场上队员随轮转变依次充当二传手，调球给攻手。此进攻阵型特点为二传出球有规律、易控制、好掌握，在比赛中被多数球队所采用。

3.1.2. “二·二”阵式

2 米线及底线前、后分别并排站 2 人，每人负责周围近 3 平方米场区的攻防范围，接发球时，不接一传者即为二传负责组织反攻。攻手进攻位置不固定，要求场上队员技术全面、头脑灵活、能攻善守、脚步灵活。其进攻阵型特点在于“起球多点攻”，且能最大限度发挥场上队员“多点攻”优势。

3.1.3. “插上”进攻阵式

当主二传因位置传轮变换到后排时，需按规定待本方发球完毕后迅速“插上”到前排三号位组织传球再进攻。其特点在于可基本保持场上“专职专位”各尽其职发挥专位定点攻防作用。

3.1.4. “两次球”进攻阵式

接发球者直接将球调整给进攻队员组织进攻，加快组织反攻速度以便丰富进攻战术中隐蔽式跑动进攻策略的运用。

3.1.5. “拉开”进攻阵式

根据横向网宽仅 6 米长度的客观因素，二传手将球推送到二、四号位 2 米线外侧，针对扣球队员进攻特点及起跳时机，并结合个人专项进攻能力表现，综合判断其进攻路线的瞬间切换方向。

3.2. 气排球的基本防守战术

3.2.1. “单人拦网”阵式

网前留 1 名队员(多数兼二传)负责拦网，其余队员根据本方队员拦网位置自动变换成“半扇面形”防守阵型，封堵拦网队员手后“盲区”。

3.2.2. “双人拦网”阵式

前排 2 人协同配合组织拦网，后排 2 人负责卡住拦网手外侧“盲区”位置移动防守。

3.2.3. “三人拦网”阵式

前排三人并起拦网，后排留一人压住底线，保护前排队员因拦网打手出界球及对方进攻队员推、吊一、五号位空档球做准备。

3.3. 气排球常用临场技、战术布局

1) 进攻型球队常见进攻阵型布局多采用“一二一”式、“二·二”式或“拉开”式等，特点在于可充分发挥本队多点进攻优势，攻手通过迅速移动、调整位置，使球与人处于最佳距离。进攻队员在扣球之前用余光扫视对方球队防守布局弱点，采用轻打、吊或快速起跳挥臂进攻方式打开对方防守突破口；进攻型队伍防守布局多采用“双人拦网”形式，后排两人分别驻守前排本方拦网手之外的盲区，常见站位布局多为一人防直线一人坐斜线阵型居多。

2) 防守型队伍进攻布局多采用“一二一”式、“拉开”式或“跑动进攻”式战术居多。其中采用“一二一”式阵型最为常见，特点在于临场应变性强，弥补单一位置进攻缺陷，且可有效避开对方双人拦网、单人拦网或网前“空头”情况；对有效避开网前进攻的阻截率起到一定作用。防守型队伍防守布局一般多采用“单人拦网”式，即网前留1名队员(多数兼二传)负责拦对方扣球，其他3人下撤根据个人分管的防守范围自动形成一个链型串联结构组成最佳防守阵型。

4. 气排球的个人技、战术

4.1. 善于用余光观察扫视对方空档

气排球比赛球势瞬息多变，既需要注意本方进攻队员人、球、网三者间的位置关系，同时兼顾对方相对应的攻、防布局情况的态势转换，从而及时变换技战术部署策略以期扭转赛事。

4.2. 良好的球感与手感

球感是队员处理来球时大脑对球体性能(速度、力度)及时空状态的总体认知，球感好的队员能够及时准确对来球做出判断[4]；手腕则是对运动球体的瞬间感知，要求挥臂动作及时，人与球间距适当、手腕动作要领规范、集中力量点发力。优秀运动员在比赛中通常具备良好的身体柔韧性、平衡性、动作舒展性等特征，在完成起跳进攻动作全过程之外，要时刻保持快速灵活移动救球的“强扑”潜意识，准确无误的击球，敏捷利索的起跳，快速挥臂的力量等整套动作间协调综合能力的辅助配合，且要求队员相对球龄时间长、比赛经验丰富。有效保证在进攻、调整处理球上更加得心应手，接发球、一传方面降低失误率，保持较稳定的竞赛状态，为增加本方获胜机率。

4.3. 单手击球技术

根据气排球质量轻且弹性好的特点，一些运动经验丰富的运动员常用单手传、挡、捞等击球方式，其动作更加灵活、稳定。与参与室内排球运动不同，气排球的许多触球动作均可以采用单手完成，并非双手协同配合不可。

4.4. “打、吊结合”的个人战术

气排球赛制规定，攻手在距限制线2米之外起跳进攻或下压吊球方为有效球，其目的旨在增加本方扣球攻击性及对方防守难度。在比赛一攻方，常见的进攻类型基本上为远网扣球形式居多，综合技术难度较大。因此，要求攻手具备较强的个人专项素质特征，包括良好的身体素质(弹跳高度、上步速度、挥臂力量)，过硬的心理素质(临场随机应变、敢打敢拼的竞赛精神)及较好的球感与手感并用做保障。

5. 应当克服的常见技术缺陷

5.1. 扣球失误

有些攻手扣球常常出现扣球失误,击球出界和不过网现象。主要原因在于进攻队员未能全面掌握人、球、网三者间距离的关系,对来球预判球的下落位置不够准确,距离感不强,加之对进攻者扣球瞬间展腹、挥臂、手腕与五指间的联动发力动作不相协调导致。需要注意的是,应合理掌握起跳时机与展腹挥臂发力的协调关系,优化进攻队员击球的时空感和节奏感。

5.2. “手脚分离”式接发球

不少球员在接发球或扑救距离较远球时,多存在未对来球做事先预判,内心急于求成,对远距离来球只是单方面下意识伸手去救,但脚不离地,导致扑救不及时。正确的动作要领为眼、手、脚并用,在球未过网之前做有效预判,大体预测出球方向及下落点,脚下时刻处于小步移动低姿势接球状态。

5.3. “守株待兔”式二传

二传手站于网前 2 米线内,待一传起球到位后,视情况将球传出。由于比赛战况瞬息万变,会出现一攻方发球、扣球攻击力度强的情况,造成反攻方一传或防守起球到位率低的情况属正常现象,二传手此时需积极主动的将来球调整到攻手近身位置,妥善处理非到位球,尽量提高战术配合进攻成球率,克服专位被动式防调球的处理,采用主动式动点防守策略。

5.4. 队员间配合默契程度低

球队间配合默契度通常可以通过运动队在比赛过程中组织技、战术及防守反攻上体现出来,在一些实战比赛经验少的队伍中,场上队员间存在无交流、或交流较少现象,导致在防守反攻环节容易出现两个队员“相面”情况。相反,队员间应着重培养彼此的眼神沟通、手势传递、语言交流等行为习惯的养成,是十分必要的。

6. 结束语

气排球是我国首创的一种小型化、轻便型、群众性参与性强的新型大众娱乐健身项目[5]。它保留传统排球运动的精髓,降低运动参与难度,群众基础雄厚,易被大众接受。并且气排球运动具有较强观赏性、娱乐性、竞技性、健身性等特点。其基本技、战术运用是从传统室内排球技、战术演变而来,在实践中得以不断总结和再创新,并逐步形成规模化健身模式。建议应在未来气排球项目开展过程中,进一步探讨气排球运动规律及比赛实战经验,以期为相关气排球竞赛制度的规划及临场实战性技、战术运用的配合方面提供一定的参考和理论依据,为推动我国气排球运动竞技水平与技术含量的不断提升做出贡献。

参考文献 (References)

- [1] 林雪峰. 气排球创新传球技术分析及其训练方法研究[J]. 忻州师范学院学报, 2011, 27(2): 37-40.
- [2] 郭艳. 气排球运动在贵州高校推广和普及的必要性和可行性研究[D]: [硕士学位论文]. 贵阳: 贵州师范大学, 2014.
- [3] 王晓晖. 气排球与软式排球、六人制排球教学及比赛效果的对比研究[D]: [硕士学位论文]. 扬州: 扬州大学, 2009.
- [4] 蔡志源. 气排球的基本技、战术研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(2): 288-289.
- [5] 刘永祥. 论我国首创的气排球运动[J]. 体育文化导刊, 2009(12): 15-18.

期刊投稿者将享受如下服务：

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：aps@hanspub.org