

打排球拦网时该如何预防伤病

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678576696223398.html>

范文网，为你加油喝彩！

拦网是排球运动基本技术之一。防守的第一道防线，得分、得发球权的重要手段，是反攻的重要环节。那么打排球拦网时该如何预防伤病呢？下面<https://www.882682.com/>来为你解答。

打排球拦网时该如何预防伤病？小编总结如下：

拦网时手指手腕放松，易挫伤手指，因此拦网时手指要紧张，这样既提高拦网效果又防止受伤。另外，平日里还应该加强手指功能的锻炼，如握力器，手指附卧撑等。最重要的一点就是打球前用专用护指器物保护手指。

拦网是排球运动基本技术之一，防守的第一道防线，得分、得发球权的重要手段，是反攻的重要环节。拦网水平的高低直接影响比赛的胜负。拦网由准备姿势、移动、起跳、空中击球减少和落地5个动作衔接而成。有单人拦网和集体拦网。成功的拦网能直接拦死对方的进攻，使本方由被动转变为主动，并能削弱对方进攻锐气，给对方造成较大心理威胁。

在排球运动中Childs，对排球运动员的身体素质的要求还是比较高的，是因为在排球运动中，容易出现频繁的跳跃，上下蹲、拦网、扣球等剧烈的动作，需要运动的全身都比较协调，经过长期的运动，就对运动员的腕关节、膝关节、腰部带来严重的负荷，造成慢性损伤。尤其读后感的作文是在大型的比赛过程中，容易出现运动损伤的事故。排球运动本身就属于竞技运动，对运动全国大学排名表员的技术以及身体素质都具有较高的要求，在运动中，身体之间的直接对抗比较少，大部分容易出现肌肉拉伤、关节扭伤等情况。

王菲 翁持

以上内容由<https://www.882682.com/>调查整理，希望对大家有所帮助。下期大球运动安全小知识讲座小编给大家总结排球运动有哪些常见伤病，敬请关注。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发