

上海女排加强拦网判断能力的训练手段

华蒙尉

摘要: 通过近一年来对上海女排运动员在训练中要求加强临场观察, 做出准确拦网选择等, 培养运动员判断意识、提高判断能力、发展集体拦网的配合协调能力的训练, 使女排运动员的拦网的判断拦网能力有了一定的提高, 比赛中拦网得分和有效拦网有了提高, 拦网无效和失误方面减少, 在拦网预判和整体拦网效果较好, 取得了全国联赛第二名的成绩。为女排运动训练提供了有价值的训练手段。

关键词: 上海女排; 拦网; 判断能力; 训练手段

中图分类号: G808 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2012)05-0083-04

Training Methods for Improving the Block Judgment of Shanghai Women's Volleyball Team

HUA Meng-wei

(Shanghai Sports Institute, Shanghai 200237, China)

Abstract: In nearly a year, the players of Shanghai Women's Volleyball Team have been asked to strengthen the observation in training so as to make correct choice for block. The training for improving players' judgment awareness and ability and the training for developing the coordination ability for combination block have enhanced the players' block judgment ability to some extent. The block points and effective block in competition have been improved and the rate of invalid block and fault has been decreased. The result of block pre-judgment and combination block is satisfactory. The team placed second in the National League. Thus the valuable training methods have been provided for the training of women volleyball players.

Key words: Shanghai Women's Volleyball Team; block; judgment ability; training method

随着排球比赛的规则不断改进, 排球技术的不断发展, 拦网的重要性就更加突出了。拦网是阻挡对手进攻的第一道防线, 较好的拦网不但能降低本队防守的负担, 有时还能达到直接得分的目的。相反, 随着进攻实力的增强, 在拦网效果不佳的情况下, 防守就显得非常被动, 造成直接失分, 因此, 网上实力也是当今排球竞争的一个重点。扣球与拦网矛盾双方在网上的争夺日益激烈, 为了争取网上主动, 占据网上优势, 而发展了一系列进攻战术, 给拦网的成功造成了很大困难, 特别是一攻战术中的快攻、交叉跑动、个人变化等战术进攻都旨在达到欺骗拦网, 突破拦网的目的。所以, 拦网作为暂时被动的一方, 如何在各种多变的战术中迅速了解进攻意图, 找出进攻点, 组成有效拦网, 就必须借助于判断。但是, 在实战中, 运动员往往缺乏正确的判断, 而不能达到预期效果, 对快速、多变的战术出现盲目、无意识的补拦, 导致被动和失败, 因此重视和提高拦网的判断能力, 是促进拦网技术的发挥、增加拦网成功率的重要环节之一。本文通过对上海女排加强拦网判断能力的训练, 来提高运动员在比赛中拦网水平。

1 对象与方法

1.1 研究对象

以参加2011-2012年全国联赛的上海女排18名运动员为

研究对象, 运动等级均为运动健将, 平均年龄(24 ± 2.42)岁, 平均身高(185 ± 2.83) cm。

1.2 方法

1.2.1 文献资料法

收集和阅读了大量的有关排球的文献资料, 并进行仔细的整理和分析。

1.2.2 现场技术统计法

对2010-2011年及2011-2012年全国女子排球联赛中上海女排与恒大、天津等进入前4名队伍的比赛现场进行技术数据统计。

1.2.3 实验法

每周3次, 在日常训练中增加了拦网判断练习的训练:

(1) 移动拦网的徒手练习, 由教练员发信号, 运动员根据信号要求完成拦网动作(如图1)。

(2) 组织2、3、4号位不规则进攻, 组成二人或三人拦网(如图2)。

(3) 组织各种变化战术进攻, 组成一人或二人拦网(如图3)。

同时在训练比赛中要求运动员加强临场观察, 正确判断出进攻位置、真假跑动和扣球手法变化, 做出准确拦网选择。

2 结果与分析

上海女排在近一年的训练中, 通过注意培养判断意识、

收稿日期: 2012-06-18

作者简介: 华蒙尉, 男, 高级教练, 主要研究方向: 运动训练。

作者单位: 上海体育职业学院, 上海 200237

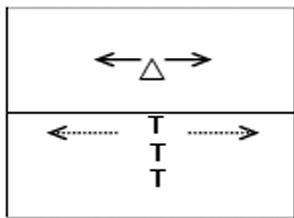


图1 移动拦网的徒手练习
Figure 1 Bare-hand Practice for Block in Movement

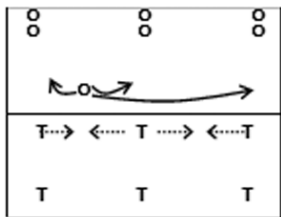


图2 二人或三人拦网练习
Figure 2 Block Practice for Two or Three Persons

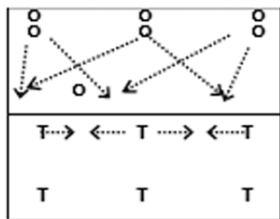


图3 一人或二人拦网练习
Figure 3 Block Practice for One or Two Persons

收集对手的资料, 提供判断依据、并加强临场贯彻, 作出正确判断、注意发展集体拦网的协调能力, 运动员的拦网的判断拦网能力有了一定的提高, 在2011-2012年的全国女排联赛中, 取得了第二名的成绩。

通过对上海女排在2011-2012年全国联赛中与另外前4名队的比赛拦网数据统计, 并与2010-2011年全国联赛中的数据比较, 见表1~2。

上海女排在2011-2012年全国比赛与前4名队比赛中的拦网得分为102个, 占总拦网数的8.59%, 平均每局拦网得分为2.62个, 比2010-2011年全国比赛提高了4.38%; 有效拦网数为143个, 占总拦网数的12.04%, 平均每局有效拦网为3.67个, 比2010-2011年全国比赛提高了24.41%; 在拦网无效和失误方面, 上海女排在2011-2012年全国比赛的拦网无效和失误为943个, 占总拦网数的79.38%, 平均每局无效拦网和拦网失误为24.17个, 比2010-2011年全国比赛中减少了3.63%。

由以上数据可以看出, 可见上海女排的拦网能力有了提高, 整体拦网效果较好, 较高的有效拦网率为拦死率的进一步提高争取了较大的空间。但同时还要看到, 上海队无效拦网的比例相对较高(79.38%), 这说明上海女排在快速移动和形成有效拦网手型方面还略显薄弱, 有待于进一步提高。

表1 2010-2011年及2011-2012年全国比赛上海女排在前4名比赛中拦网技术统计

Table I Block Statistics of Shanghai Women's Volleyball Team in the Top-four-team Competitions of 2010-2011 and 2011-2012 National League

	拦网得分	拦网有效	拦网无效和失误	合计
2011-2012年	102	143	943	1188
	8.59%	12.04%	79.38%	100%
2010-2011年	103	121	987	1211
	8.51%	9.99%	81.5%	100%

表2 2010-2011年及2011-2012年全国比赛上海女排在前4名比赛中平均每局拦网技术统计

Table II Average Block Statistics of Shanghai Women's Volleyball Team in Each Set of the Top-four-team Competitions of 2010-2011 and 2011-2012 National League

	拦网得分	有效拦网	无效拦网和拦网失误	比赛局数
2011-2012年	2.62	3.67	24.17	39
2010-2011年	2.51	2.95	25.08	41
提高%	4.38%	24.41%	-3.63%	

3 分析与讨论

通过近一年收集的对手资料, 重视拦网的判断能力训练, 如: 由教练员发信号, 运动员根据信号要求完成拦网动作徒手练习; 组织2、3、4号位不规则进攻, 组成二人或三人拦网; 组织各种变化战术进攻, 组成一人或二人拦网等练习, 通过这些个人和集体的拦网练习的训练, 不但提高了运动员的拦网的技术, 集体拦网的配合, 而且提高了运动员拦网的判断意识及能力。使上海女排运动员在比赛中拦网效果上有一定的提高, 在排球比赛的拦网中, 要想很好了解进攻意图, 首先必须进行拦网前的判断, 这种判断过程就是拦网意识的存在, 即拦网前有观察、有目的、有预见地拿出针对进攻的策略。只有把拦网意识的练习贯穿于日常训练和比赛中, 才能有助于技术的发挥, 而拦网判断意识的提高, 主要在于智力的开发。运动员不但需要苦练, 还需要通过细观察、分析、及时总结和积累经验, 并不断加以调整, 使判断能力趋于准确、有效, 并通过训练手段来强化和提高判断意识, 见图4。

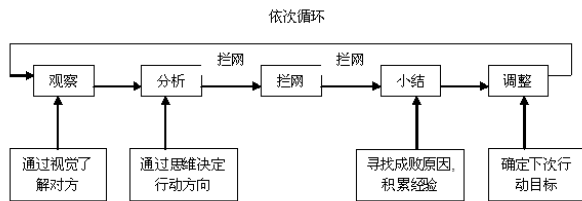


图4 提高拦网判断意识的练习
Figure 4 Practice for Improving Block Judgment Awareness

另外还需要广泛收集各队的技战术情况, 找出重点攻击方向, 为临场判断打下良好基础, 提供判断依据, 因为各个对手的技战术分析和个人变化各有不同, 要靠比赛时短时间内很快判断出各自的特点, 必定会应接不暇, 而带有盲



目性。收集的资料包括几个方面如图 5，这些资料是根据对手以前的比赛战例分析和近期的比赛表现综合研究整理出集体、个人进攻战术特点，预先制定相应对策，使每个运动员能比较全面了解对手的战术变化规律，在比赛中就能有重点、有目的、有预见地进行判断，提高判断准确性。

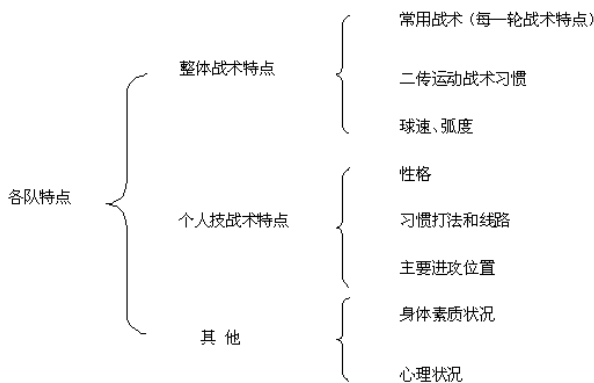


图5 收集资料的内容
Figure 5 Contents of the Collected Data

在比赛中，虽然战术变化种类繁多，但最终球只能落实到一人进攻，扣球线路也只有一条，关键还是通过临场的判断，去伪存真，作出正确的选择，这一判断过程是取得拦网成功的重要环节，实战中，要在本方发球开始到对方进攻时这短短几秒钟内，正确判断出进攻位置，并作出相应的反应，就要求视觉反应快，思维能力也要瞬间完成，既要有开阔的视野，又要有视觉的集中；既要有思维的广泛性，又要有思维的深刻性，在真假跑动、变化和扣球手法变化中，迅速分辨真伪，做出准确拦网选择。临场判断可以通过如下观察、思考程序来完成（如图6）。

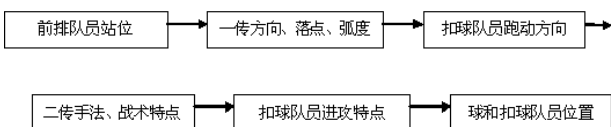


图6 临场判断的观察、思考程序

Figure 6 Observation and Thinking Procedures for On-the-spot Judgment

(1) 根据对方接发球站位形势，从轮次上分辨重点进攻和重点队员。

(2) 观察一传到位情况，根据一传方向、弧度、决定拦网重点，例如：一传到位，则可能组成跑动战术，不到位则以2、4号位高球强攻为主。

(3) 注意观察进攻队员跑动线路（不要被其假动作所迷惑），结合赛前收集情况判断战术性质（如平快、背快、交叉、叠切等），迅速取位。

(4) 通过事前了解二传的手法习惯、组织战术特点，所提供的概念，并根据球与二传的关系，确定快攻还是二次攻，特别对手情况不熟或首次相遇，更要重点注意球和二传所保持的关系，摸悉其规律，如球保持离身体较远

就无法做背传，球保持在胸部则很难再传出快攻及一些特殊的个人习惯等。

(5) 根据扣球队员的习惯打法，结合判断其助跑路线、起跳时间进行重点拦堵。

(6) 注意观察球和进攻队员的位置关系判断进攻路线，尤其是在对扣球队员情况了解不详时，更要以此判断进攻方向，如球保持在攻手头的左侧，则可能扣直线或转体球，球保持在攻手头的右前方，则可能扣斜线或对角线等。

同时还要注意发展集体拦网的配合协调能力，在多种进攻战术变化中，要使每一次判断都十分准确是不可能的。因此，如何加强前排三名队员的协调配合拦网能力，不但便于组成最佳双人拦网，还能缩小判断范围，提高拦网效果。

在发展集体配合拦网中，可以通过制定和运用各种拦网战术得到加强，并可根据不同战术、不同对手灵活运用。

(1) 专位拦网（如图7）：即人盯区拦网，个人负责自己的区域，协调作战，这种拦网主要对付进攻点比较平均、战术较简单的队或轮次，重点判断各自区域内的战术和进攻，同时兼顾邻区。

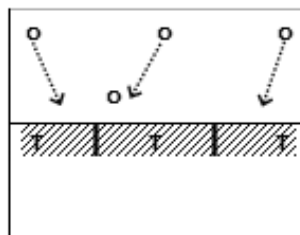


图7 专位拦网
Figure 7 Designed-position Block

(2) 重叠拦网（如图8、9）：即人盯人拦网，这种拦网主要运用在交叉、重叠、切进等战术，全力盯住自己对手，采取前后站位，根据组成的战术、移动、变位、不被假跑动所迷惑，减少了判断的错误。

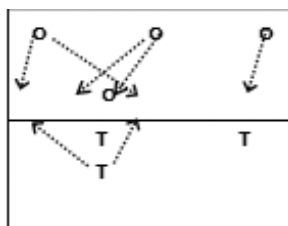


图8 重叠拦网
Figure 8 Overlap Block

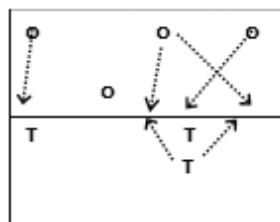


图9 重叠拦网
Figure 9 Overlap Block



(3) 换位拦网(如图10):即以强拦网对强攻,拦网队员可以打破常规站位选择自己对手,实现优势拦网对主要进攻,达到扬长避短目的。

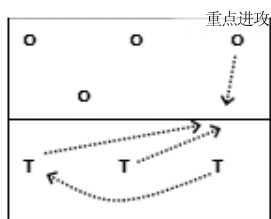


图10 换位拦网
Figure 10 Transposition Block

(4) 重点拦网(如图11):即盯重点人拦网、在比分关键时刻、拦网队员全部集中于拦重点人进攻,这样可以有效组成二人甚至三人拦网并重点判断进攻队员的扣球特点,使拦网更具威力。

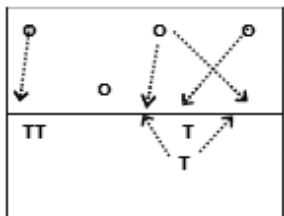


图11 重点拦网
Figure 11 Key Block

个人和集体的拦网练习的训练,提高了运动员拦网的判断意识及能力,同时发展集体拦网的配合协调能力,并可根据不同对手情况,灵活运用各种拦网战术。总之,有意识的判断拦网与无意识的匆忙补拦不一样,正确的判断,有意识的注意,在行动中就能做到“有的放矢”,提高拦

网效果。相反,匆忙无意识的拦网只能陷入被动,导致失败,因此重视拦网判断能力,将有助于拦网技术的更好运用,使拦网水平更好发挥。

4 结论与建议

通过近一年来对上海女排运动员注意培养判断意识、提高判断能力、注意发展集体拦网的配合协调能力的训练,上海女排运动员判断拦网的能力有了一定的提高,比赛中拦网得分和有效拦网有了提高,拦网无效和失误方面减少,上海女排在拦网预判和整体拦网效果较好,取得了全国联赛第二名的成绩。但是上海女排的无效拦网比例相对较高,在拦网快速移动和形成有效拦网手型方面还显不足,有待于进一步提高。

参考文献:

- [1] 排球——中国体育教练员岗位培训教材[M].北京:人民体育出版社,2003,8:377.
- [2] 王清.我国优秀运动员竞技能力状态诊断和监测系统的研究与建立[M].北京:人民体育出版社,2004,2:362.
- [3] 葛春林.最新排球训练理论与实践[M].北京:北京体育大学出版社,2003:44-81.
- [4] 张洪智.第28届奥运会女排技战术特点及发展趋势研究[D].辽宁师范大学,2005(1):8-10.
- [5] 郭立平.中外女排运动员年龄、身高、扣球与拦网高度的比较分析[J].北京体育大学学报,2005(04):568-570.
- [6] 尹沛,王霞.第28届奥运会中国女子排球队得失分情况的比较研究[J].中国体育科技,2005(3):79-82.

(责任编辑:何聪)