

中学排球队训练中拦网技术的教学方法分析

孟乐^{1*}, 遯梦伊²

¹内蒙古工业大学体育教学部, 内蒙古 呼和浩特

²内蒙古建筑职业技术学院军体教学部, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2023年7月22日; 录用日期: 2023年8月25日; 发布日期: 2023年9月1日

摘要

排球由发球技术、垫球技术、传球技术、扣球技术、拦网技术五大技术部分组成, 排球的拦网技术又是排球教学当中的关键。教师应该针对不同学生的条件特点, 从而进行有效的教学手段, 让学生明白拦网技术是排球运动能否取得胜利的关键因素。本文运用文献资料法、访谈法、问卷调查法、录像分析法、数据统计法及逻辑分析法对鄂尔多斯市第二中学排球教学中的拦网技术教学进行了调查分析, 想要提升学校的排球竞技水平, 一定要注重理论知识引导, 使学生理解拦网技术的重要性, 真正做到理论与实践的相互结合。

关键词

中学排球教学, 拦网技术, 理论知识引导

Analysis of the Teaching Method of Blocking Technique in Middle School Volleyball Team Training

Le Meng^{1*}, Mengyi Lu²

¹Department of Physical Education, Inner Mongolia University of Technology, Hohhot Inner Mongolia

²Department of Military Physical Education, Inner Mongolia Technical College of Construction, Hohhot Inner Mongolia

Received: Jul. 22nd, 2023; accepted: Aug. 25th, 2023; published: Sep. 1st, 2023

Abstract

Volleyball is composed of five major technical parts, including serving technology, padding tech-
*第一作者。

nology, passing technology, spiking technology and blocking technology. Volleyball blocking technology is the key to volleyball teaching. Teachers should carry out effective teaching methods according to the conditions and characteristics of different students, so that students can understand that blocking technology is the key factor for the success of volleyball. This paper uses the method of literature, interview, questionnaire, video analysis, data statistics and logical analysis to investigate and analyze the teaching of blocking technology in the volleyball teaching of Ordos No.2 Middle School, in order to improve the school's volleyball competition level. We must pay attention to the guidance of theoretical knowledge, so that students understand the importance of blocking technology, and truly achieve the mutual combination of theory and practice.

Keywords

Middle School Volleyball Teaching, Blocking Technique, Theoretical Knowledge Guidance

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 前言

学校体育的发展必须要与时俱进, 跟上时代前进的脚步。学校如果想要在排球方面培养出更多的优秀运动人才, 就应当改变现状, 改变以往的教学方式和训练手段。拦网是排球防守中的第一道防线, 拦网效果会直接影响整体防守以及防守反击[1]。应该抓住重点, 不单单只是一味的训练进攻, 男子排球比赛当中排球拦网技术尤为重要, 是排球比赛的分水岭, 将直接决定整场比赛的输赢。让学生正确认识到拦网是排球运动得分的重要利器, 是决定防守成效的关键手段[2]。教师在平时的训练当中应该强化拦网练习, 加深学生对拦网技术的掌握和运用, 同时做到使学生自身明白拦网的重要性, 可以规范的将拦网技术提升, 从而提高一个队伍的拦网质量, 将拦网在比赛的实际运用中发挥到最好水平, 使拦网成为比赛中的重要得分手段。

2. 研究目的与意义

在排球比赛中扣球的闪光点被大家所关注, 单方面的注重扣球得分从而忽视了拦网的重要性, 至使在平时的训练当中更加的注重扣球练习, 把绝对多的训练任务和目光放在了扣球训练, 从而忽略了拦网训练。“拦网”是排球运动的技术名词, 也是基本技术之一是指防守队员在网前以上身的身体任何一个部位主要是手臂、手掌, 在球网上沿阻挡对方击球过网的技术动作。拦网既是防守反击的第一道防线, 也是主要得分手段。拦网的好坏不仅能给对手的心理制造压力, 而且是快得分、拉开比分的有效手段之一[3]。拦网可以将对方有力的扣杀拦起, 减轻后排防守的压力, 为本方组织反攻创造条件。拦网主要是给对方攻手以心里压力迫使其出现失误, 拦网可以减缓球速, 甚至能把对方的扣球直接拦回拦死, 是在比赛中得分, 得权的重要手段之一。再次, 一个球队的拦网好, 可以提高一个队伍的竞争力, 增加球队的气势。最主要的是削弱对方的攻手扣球力度为后面的防守队员做铺垫, 保证我方可以救起球让二传来进行组织进攻。拦网分为单人拦网和集体拦网俩种, 动作由准备姿势、移动、起跳, 空中拦击和落地等相互衔接的五个部分组成。拦网时应该有良好的判断能力, 准确选择拦网位置, 时间和空间。提升拦网质量可以更好的提升中学排球的竞技水平, 把学生培养成优秀的排球运动人才。拦网技术不仅关系着排球比赛的成败, 而且对于我国排球运动的整体发展也具有重要影响[4]。

排球是中学体育教学比较重要的球类运动, 一直都是作为重点来进行教授的, 在中学的体育课程中教授排球是非常重要的, 有着积极地意义, 不仅能锻炼学生的运动技能还能提升学生的身心健康发展。因为受传统的教学方式影响, 使得排球教学很难达到理想的教学效果, 因此需要采取有效的教学方法来弥补教学的不足来改善教学质量, 促进排球的教学能力, 激发学生的自身运动潜力, 增强学生的学习自信心, 使其更加投入地学习排球。

3. 研究对象及方法

3.1. 研究对象

本文是以鄂尔多斯市第二中学排球教学当中的“拦网技术”作为研究内容, 选取了 30 名运动队的学生, 与学校 10 名排球任课教师作为调查对象。

3.2. 研究方法

3.2.1. 文献资料法

文献资料法是论文论述的最基本方法, 通过有关文献、资料的查阅整理、分析获取评价信息的一种手段。本次论文通过对中国知网的文献查阅以及与本文研究有相关联系的论文和数据等资料的搜索, 获取了与本论文相关的大量信息。整理研究为此论文的调查与分析提供了有力的理论依据。

3.2.2. 访谈法

访谈法是指通过访问人员和受访人员面对面地交谈来了解受访人员心里和行为的心理学基本研究方法。本篇论文是通过鄂尔多斯市第二中学的排球任课教师和学生进行了面对面的访谈, 来了解学校关于排球拦网技术的教学现状。

3.2.3. 问卷调查法

问卷调查法是通过向调查者发出简明扼要的调查表, 回收问卷的调查情况来间接获得信息的一种方法。在本次论文的有关调查中设计出关于教师及学生看待拦网技术态度的调查问卷。此次调查中, 对 10 名排球任课教师以及对 30 名学生发放了问卷, 收回 40 份问卷, 2 份无效问卷, 内容填写不完整, 问卷有效率 95%。

3.2.4. 录像分析法

录像分析法是通过某个事件的相关视屏资料的观察和分析, 来做的一种较为科学的也具有说服力的一种调查方法。录像分析法对于本次对鄂尔多斯市第二中学的排球拦网教学研究有很大的帮助, 在训练的研究中, 最困难的也是最重要的研究内容就是对于技术动作的判断和分析, 从而对比获得更加准确的技术概念和原理, 从中获得最佳的技术方法, 所以必须要进行对于运动员技术动作的研究和分析。通过对训练录像的不断重播、慢放和定格, 记录并分析需要的数据, 来增强数据的可靠性。

3.2.5. 数据统计法

数据统计法是以概率论为基础运用统计学的方法对数据进行分析, 研究来找出概念性规律的一种研究方法, 通过对调查所获得的结果运用表格或统计图的方法来进行常规的整理和数据统计, 为本次的研究提供可靠的数据。

3.2.6. 逻辑分析法

对于得到的理论数据和资料进行归纳和逻辑推理, 得出论文的结论。

4. 调查结果与分析

4.1. 鄂尔多斯市第二中学排球拦网技术教学的现状分析

为调查鄂尔多斯市第二中学的排球拦网技术教学的现状, 首先要了解学校在排球比赛当中拦网的得分率如何, 依据比赛的拦网数据统计来调查一个队伍, 在比赛中队伍的拦网数据将直接影响本次数据调查的严谨性和准确性, 因此对鄂尔多斯市第二中学最近 2 年的比赛拦网数据进行了调查分析。2021 年和 2022 年自治区排球锦标赛中, 鄂尔多斯市第二中学男子排球队获得两次自治区中学生男子组别第二名的成绩。在排球比赛当中, 一个队伍的比赛成绩影响因素有很多, 其中一个队伍拦网能力, 是比赛胜负中的关键因素, 所以我们在调查一所中学的排球拦网技术教学现状中, 进行了最近 2 年比赛的拦网数据统计, 表 1 表 2 是最近 2 年鄂尔多斯市第二中学排球比赛拦网数据的统计。

Table 1. Statistical table of blocking data in 2021

表 1. 2021 年拦网数据统计表

场次	拦网直接得分	有效拦网(拦起/拦回)	拦网直接丢分
1	3	8	7
2	4	7	8
3	3	8	7
4	2	8	7
5	4	7	10
6	2	9	9
7	4	8	8
8	3	10	7
9	2	9	7
平均值	3	8.2	7.8

从表 1 的拦网数据统计当中, 数据分析可以看出鄂尔多斯市第二中学在 2021 年的 9 场排球比赛当中, 因为拦网直接得分最多不超过 4 分, 平均值为 3, 有效拦网最多不超过 10 个, 平均值为 8.2, 而直接丢分最多丢了 10 分, 平均值为 7.8。

Table 2. Statistical table of blocking data in 2022

表 2. 2022 年拦网数据统计表

场次	拦网直接得分	有效拦网(拦起/拦回)	拦网直接丢分
1	4	7	8
2	5	9	8
3	3	7	7
4	3	8	9
5	5	8	7
6	2	9	6
7	3	7	7
8	2	9	8
9	4	10	6
10	3	8	7
平均值	3.4	8.2	7.3

从表 2 的拦网数据统计当中, 数据分析可以看出鄂尔多斯市第二中学在 2022 年的 10 场排球比赛当中, 因为拦网直接得分最多不超过 5 分, 平均值为 3.4, 有效拦网最多不超过 10 个, 平均值为 8.2, 而直接丢分最多丢了 9 分, 平均值为 7.3。

从表 1 表 2 中的数据分析来看, 可以看出比赛当中拦网的直接得分率太低, 拦网技术在比赛中没有发挥很好的作用, 拦网本身是防守反击的第一关卡, 直接拦网得分不仅可以提高我方的士气, 也大大打击了对方进攻队员的心理防线, 也是降低对方士气的一种手段。在一局比赛有效拦网的次数也太低, 有效拦网可以降低防守难度, 把球拦起或者打手减弱球的速度和力量后, 让后排防守人员可以更加准确地起球保证下一次反攻的质量, 来做到拦网和防守之间的相互配合。在表 1 表 2 的数据统计中发现, 平均每局比赛的直接拦网丢分有 7 分以上, 拦网的丢分率太高了, 降低了我方队员的自信心, 反而提高了对方团队的自信心, 比赛的气势直接影响到了比赛的成绩。数据分析出的结果来看需要教师将拦网技术的训练和认知高度重视起来, 培养学生从思维上来理解拦网的重要性, 从平时的训练中提升队员的拦网技术, 将拦网技术变为比赛得分的一把利刃。

4.2. 教师及学生看待拦网技术的态度调查

4.2.1. 教师对待拦网技术训练的态度

关于调查中中学生排球拦网教学的问题当中, 学校的教师是领导者, 也是教学者, 所以他们对于看待学生排球拦网技术训练当中的态度, 将直接决定学生对于拦网的认知和学习, 从而也决定学生掌握拦网技术的质量和能力的。因此对鄂尔多斯市第二中学的 10 名排球教师进行了问卷调查, 有效问卷 10 份, 下表是对 10 名教师的调查结果。

Table 3. The survey of teachers' attitude towards block training

表 3. 教师对待拦网训练的态度调查

态度	很支持	支持	没意见	不支持
人数	3	5	2	0
比例	30%	50%	20%	0

从表 3 可以看出教师对于看待学生拦网训练的态度很支持的占 30%, 支持的占 50%, 没意见的占 20%, 不支持的人数为 0, 这可以看出教师对于学生的拦网教学大多数还是支持的, 在于拦网技术教学的态度调查中, 我们可以发现没有教师不支持拦网技术教学, 从这我们可以看出教师们还是比较支持拦网技术的教学, 但是还是有一部分教师对于学生拦网技术教学的态度不够明确, 所以表示没有意见, 这样将直接影响到教师的拦网教学和学生的学习态度。学校应当进一步加强教师看待拦网技术的教学态度问题, 从而进一步提高教师对于拦网技术的教学重视。

4.2.2. 学生对待拦网技术训练的积极性

关于调查中中学生排球拦网教学的问题当中, 学生作为主体, 是本次论文的调查对象。所以调查他们在对待拦网训练的态度是非常关键的, 他们将直接决定拦网技术的开展和取得的结果。因此对鄂尔多斯市第二中学的 30 名学生进行了问卷调查, 有效问卷 28 份, 下表是对 28 名学生的调查结果。

Table 4. The survey of students' enthusiasm for block training

表 4. 学生对待拦网训练的积极性调查

态度	非常喜欢	喜欢	没想法	不喜欢
人数	3	9	5	11
比例	10.7%	32.1%	17.9%	39.3%

从表 4 可以看出学生对于看待拦网技术训练的积极性非常喜欢的占 10.7%，喜欢的占 32.1%，没想法的和不喜欢的占 57.2%，这可以看出学生对于拦网训练的积极性总体比较低，也有 32.1% 的学生喜欢有关拦网的训练，可是不喜欢拦网训练的学生多于了喜欢拦网训练的学生，这说明学生对待拦网训练的积极性需要很大的提高，学生的态度将直接决定拦网训练的有效性，这也将影响到将来比赛的胜负。所以学校和教师应该加强学生拦网意识的培养，从理论教学当中传授学生拦网的重要性，使其明白拦网在排球比赛的关键性。从而进一步提高学生自主学习和提高拦网训练的主动性，提高拦网训练的积极性，真正做到使学生自己去钻研拦网技术，来提高学生自身的拦网技术，从而提高整个队伍的拦网能力。

4.3. 拦网技术教学的方法与手段

4.3.1. 拦网的观察能力

在排球的基本功训练当中，其实每一个训练内容都需要练习意识的培养，和从思想方面的提高，不单单是从技术方面的提升还需要从意识上着重提高，才能做到基本功的全面素质训练。拦网的观察能力属于一种从心理上的意识上的培养和训练，在学校的拦网意识训练当中利用了观看录像和比赛的视屏资料，然后进行了教师的讲解和学生的讨论来完成。

4.3.2. 拦网的时机

拦网的时机把握是拦网技术的关键因素，起跳时机的快慢决定拦网的质量，起跳时机有快速起跳和慢速起跳，这个会因人而异，因为每个人的身体条件都不同，所以拦网的起跳速度当然也会不同。学校在拦网的训练当中利用了学生原地快速起跳、移动到起跳，和原地 2 次快速不间断的起跳训练方式，来进行拦网的时机把握训练。

4.3.3. 拦网的脚步移动

在排球的拦网技术训练当中，脚步移动的熟练程度极为关键，脚步移动有侧滑步，小跑步，跳步，交叉步和跨步的步法训练，需要拦网队员在做出判断之后进行步法的结合和判断选择的步法来进行移动到拦网位置，找准时机然后起跳。学校利用了无球空手练习，无球网前练习，有球网前练习，和比赛拦网练习的方式相结合，来训练学生的脚步移动。

4.3.4. 拦网的手型

在拦网的训练当中，不仅要注重学生的意识培养，时机把控和拦网脚步移动的练习，拦网的手型练习也特别重要。教师在拦网的手型训练当中，利用了学生无球时候的原地手型练习，原地击球的手型练习，和网前移动起跳拦网练习，同时也结合了比赛进行了拦网的手型练习。

4.4. 拦网技术教学中的优点与不足

教师在拦网的技术教学当中，利用了很多的教学方法来进行了拦网技术的基本练习，包括拦网的意识培养，拦网的起跳时机，拦网的移动步法和拦网的手型练习当中运用到了很多的教学方法和手段，同时也结合了比赛进行了训练，拦网的教学方式方法多样。但是缺乏了对学生排球拦网技术理论方面的教学和指导，应当将理论与实践相结合，从心理方面正确引导学生的拦网积极性，从而做到理论与实践相结合，让学生自己明白拦网的重要性，自己主动去加强拦网的训练和积极参加拦网的训练，来做到事半功倍的效果，把拦网技术运用到比赛当中去，让拦网技术成为排球比赛当中的一把利刃。

5. 结论与建议

5.1. 结论

- 1) 鄂尔多斯市第二中学在排球的拦网技术教学开展当中，绝大多数教师是支持将拦网技术拿来重点

练习的, 认识到拦网技术在排球比赛中的重要性。但也有少部分教师, 还没有认识到拦网技术的重要性, 认为可有可无。

2) 鄂尔多斯市第二中学在排球拦网技术教学当中, 过多的将重点放在了实践训练当中, 在学生不明白拦网的重要性下, 让学生去练习拦网技术, 可能会引起学生的反感, 甚至产生抵触心理。

3) 大多数的学生是不喜欢拦网技术的训练的, 只是在听从教师的安排去做练习, 反而没有做到自己真正的理解它去练习它, 没能真正理解拦网技术的概念, 也没能做到真正的认识到拦网技术的重要性。

4) 在练习拦网技术的观察能力时, 利用了观看录像的方法, 教师也进行了讲解并与学生讨论, 但没有把所看到的与训练与比赛结合起来, 成了一种书面教学, 虽然进行了理论的教学, 但是缺乏了与实践训练的相结合。

5) 在练习拦网技术训练的时机把控中, 练习了拦网的快速起跳和移动起跳, 但是忽略了拦网深蹲起跳的训练环节, 深蹲起跳的练习是很有必要的, 因为对方传球的高度不同, 传球过高的话, 就需要把握自身晚跳慢跳的节奏, 才能有效的掌握拦网的时机。

6) 在拦网技术的手型练习当中, 进行了多方面的训练方式方法, 同时结合了比赛进行实践训练, 因为拦网技术的手型练习是很难掌握的, 所以单以这些教学手段是不充足的, 应当结合视屏进行不断地重播、慢放、定格来去观察和学习, 再结合自身的问题来进行改正。

5.2. 建议

1) 想要提高学生的拦网质量和效率, 就需要提高拦网技术教学的重视程度, 教师应该加强对排球拦网技术的认识, 让教师明白拦网技术的重要性, 培养和提高教师对拦网技术训练的认识, 积极创新和完善拦网技术教学的内容和方法, 从而进一步去提高拦网技术的训练质量。

2) 排球拦网技术的训练缺少理论方面的传授, 不能仅仅停留于实践技术的教学, 应该加强学生的拦网技术的理论知识, 使学生进一步理解和接受拦网训练, 明白拦网技术的重要性, 激发学生的热情和学习兴趣, 从而让学生自己提高拦网训练的积极性。

3) 想要在排球比赛当中取得胜利, 就必须要强化拦网技术的训练, 提高拦网训练质量。在拦网技术的训练当中, 应该将理论与实践相结合, 把录像与视屏资料所学到的东西运用到实践当中去, 真正做到理论与实践的相互结合。

4) 想要提升学校的排球竞技水平, 就要提高拦网技术的训练, 不能只注重实践教学, 要进行正确的理论知识引导, 使学生成为一个爱好拦网训练, 能够主动积极参加拦网训练的优秀排球运动员。

参考文献

- [1] 王魏棚. 湖南师范大学男子排球队副攻拦网特征与效果研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2021.
- [2] 李顺. 浅谈职业院校提升排球拦网技术教学实践[J]. 教育现代化, 2017, 4(42): 237-238.
- [3] 张宝华. 浅谈青少年排球运动员拦网的判断存在的问题[J]. 体育世界(学术版), 2019(5): 2-3.
- [4] 殷勇. 中外优秀女子排球副攻运动员比赛中拦网技术比较研究[J]. 当代体育科技, 2018(25): 40.