

现代排球后排防守技术的演变与实践

谭世文

(吉林体育学院 球类教研室, 吉林 长春 130022)

摘 要:力量排球再次成为进攻的主宰,势大力沉的扣球使防守,特别是后排防守捉襟见肘,异常被动,攻守出现失衡。这是由于进攻的长足进步和防守理念的陈旧和技术上的滞后所造成的。只有树立以动制动的防守理念,采用前进式的后排防守技术方法,才能使防守富有积极主动性,才能使防守技术简约化、实用化,以适应进攻发展的变化。

关 键 词:排球; 以动制动防守; 前进式后排防守

中图分类号:G842.19 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)04-0130-02

The evolvement and practice of the back-line defensive tactic in modern volleyball games

TAN Shi-wen

(Section of Ball, Jilin Institute of Physical Education, Changchun 130022, China)

Abstract: After 100 years' evolvement and development, the modern volleyball has developed into a unique character. With its perfect technique and tactic, the quality of attack is much better than that of defense. So the key to winning a game is to develop the whole team's defensive ability, especially the back line defensive ability that is the most important in all defenses. In order to improve the back line defense, we must hold the "dynamic defense against dynamic attack" opinion, use the forward-back line-defensive technique and make the defense active, simple and practicable, further enhancing the overall improvement of volleyball competition.

Key words: competitive volleyball; dynamic attack against dynamic defense; forward-back line-defensive

排球运动进入21世纪以来,其运动水平以发展到前所未有的高度。特别是在进攻方面表现的尤为突出,运动员的力量、高度、速度等专项能力明显提高,战术趋向实用化,力量排球再次成为进攻的主宰。势大力沉的扣球,使传统的防守异常被动。本文探讨了较为先进的前进式的后排防守技术方法。

1 现代排球来球特点

据相关资料显示,目前世界级男子扣球速度以达35 m/s,女子也达到25 m/s,这无疑给防守,特别是后排防守带来相当大的难度。从“防反”技术资料统计得知,一场比赛中,在4种不同性质过来球中,扣球竟占53.2%,相当于其它3种过来球的总和,这就是说有50%以上的来球是要靠后排防守来完成的。因此说,一支球队的整体防守水平在很大程度上要取决于后排防守水平。

以近网扣球为例,假如扣球的击球点为3.05 m,球与网的距离为0.5 m,球的落在7 m左右处,按球的速度35 m/s计算,得出球的飞行时间为0.23 s,如果球的落点更近,则飞行时间会更短。这就充分说明扣球的速度已经接近或超出

完成防守动作所需时间的极限,所以,只要球偏出防守者有限的防守位置,防守者只能望球兴叹了。对2003年中国男排联赛进行了单场技术统计,结果证明,在重扣面前蹲死不能移动的占39%,一支脚能移动的占51%,双脚能动者仅占10%,移动范围也只能在0.5~1 m之间,基本形成了守株待兔式的防守状态。

2 以动制动的防守理念“前进式”后排防守技术

以动制动的后排防守理念就是主动出击,以动制动,动中找球,在移动中完成防守任务。

高姿站立,远端取位:目前世界上的高水平排球队,普遍采用高姿站立,其优点在于保持全身肌肉,特别是下肢肌肉的放松,以便随时移动,同时也有利于观察。防守取位应选择将球与防守区域延长线的远端,以便进行前进式移动。

低姿移动,动中击球:低重心、前进式的移动,不仅可提高移动速度,也有利于衔接滚动、鱼跃等垫球技术,更有利于垫球的角度,动中击球是技术的关键,通过改变防守技术,可缩短完成防守动作的时间,从而解决了触不到球的问题,但要想防起来,垫到位,还要靠移动垫球的技术来完成,要通过

反复训练来提高其防守质量。

3 两种后排防守的对比

3.1 防守理念上的对比

传统的防守理念把后排防守称为防御性技术,因此,在理念上具有被动性特点,使防守的积极主动性受到抑制。意大利男排主教练就以积极的和先进的理念和实践,确立了“排球场上没有防不起来的球”这一指导思想,使意大利男排在1990年世界男排联赛中防起率高达64.3%,开积极主动性防守之先河。以动制动的防守理念,前进式的防守技术,正是摒弃传统后排防守中各守其位、静中等球的弊端,有针对性地主动出击,快速移动,以动制动,动中找球,与球争时间、抢落点,给后排防守技术注入新的活力。

3.2 动作上的对比

(1)技术环节对比:传统的防守技术环节按顺序可分为准备姿势、移动取位、制动垫球3个环节。而前进式的防守技术要求在扣球前的一刹那直接进入移动状态,这样就能把准备姿势排除在技术环节之外,将制动与接球两个环节并用,这样就会在技术环节上做到相对的简约,从而缩短了防守的绝对作功时间,提高了后排防守的触球率。

(2)生物力学分析:传统的后排防守动作方法采用的是低蹲准备姿势,经判断迅速移动卡位完成防守的动作,生物力学理论证明,重心的高低与支撑面的大小是决定物体(人体)稳定性的重要因素,因此说,低蹲准备姿势属于稳定支撑,而稳定支撑是不利于破坏平衡的。而移动必先起动,起动必先破坏稳定支撑,因而形成了从平衡、破坏平衡、动平衡、到恢复平衡的过程。其间,各环节相互作用,内耗太多,从而浪费了有限的防守时间。由于前进式后排防守采用的是独立的移动击球技术,合理地利用了动平衡的原理,有利于移动速度,为实现防守提供了时间上的保证。

(3)方法对比:现代竞技排球运动技术瞬息万变,尤其是进攻的快速性、突然性、多变性、隐蔽性、不可预见性等特点十分突出。这对后排防守队员提出了更高的要求,如果每次防守都采用以静制动、以点代面的原则,每次防守都建立在固定的程序化中,其防守的被动性、防守的效率低是可想而知的,只有采用提前判断,主动出击,在移动中找球,方可扩大防守面积,减少防守盲区,提高后排防守的触球率,从而提高后排防守的效率。

(4)效果比较:对吉林体院男排10名队员运用两种不同的防守理念和防守方法在3个不同的防守区域进行防扣、吊实验,结果表明采用前进式防守技术触球率,明显高于传统防守技术,是一项很有发展的后排防守技术,到位率偏低的主要原因是移动垫球技术不熟练,应尽快在训练和比赛中得到解决。有效的扩大了防守面积,最大限度的减少了后排防守的盲区和死角。

4 运用前进式后排防守技术应注意问题

前进式后排防守技术的特点就是在扣球者扣球的一刹那开始进行移动防守的,因此,观察与判断尤为重要。

(1)利用人、球、网三者关系的观察与判断。人、球、网三者关系是决定扣球性能及落点的重要因素。须正确观察与判断扣球人的助跑路线,挥臂及手腕动作,判断出扣球的方向。观察与判断球距网的远度、高度、扣球者与球的距离可判断出球的落点,综合扣球者的习惯方法和本方拦网情况,可对扣球的方向、落点、弧度与速度,进行综合性的预判与判断,方可减少前进式防守预动的盲目性。

(2)要注意结合排球基本功进行练习。前进式后排防守技术是以排球基本功为技术保障的,通过眼功可对扣球的区域、落点形成正确的判断,为移动提供方向和路线。利用脚功快速移动,可迅速接近球,恰到好的建立合理的人与球的位置关系,为击球创造良好的条件。移动中击球是防守中的关键技术。良好的手功可提高对球的良好感觉和控制球的能力,从而实现在移动中驾驭球的能力。

5 结语

(1)采用前进式防守技术的触球率明显高于传统防守技术,激发了后排防守队员(自由人)的防守积极性、主动性,有效的扩大了防守面积,最大限度地减少了后排防守的盲区和死角,是一项很有发展的后排防守技术。

(2)进攻与防守是相辅相成的两大战术体系,在进攻明显优于防守的今天,探索出提高防守水平的新思路是每个排球工作者的历史使命。规则的修改,器材的变化都不能从根本上改变防守的被动局面,我们必须在改变传统防守理念和方法的基础上,求新、求变,树立全新的后排防守理念与方法,才能改变防守的被动局面,使之适应进攻发展的变化,从而重新构建竞技排球的攻守平衡,推动竞技排球运动向前发展。

参考文献:

- [1] 李毅钧.排球理论与方法[M].西安:西北大学出版社,2000.
- [2] 李宗浩.中国体育教练员岗位培训教材[M].北京:人民教育出版社,2003.
- [3] 朱征宇,陈子锐,付强.从技术统计看九运会男子排球决赛的技术运用[J].体育学刊,2002,9(3):117-119.
- [4] 赵宁,董杰.对排球后排防守判断能力的研究[J].哈尔滨体育学院学报,1999,17(1):83-84,87.
- [5] 纪进,徐雄杰,李瑜,等.防守反击在现代排球比赛中的应用[J].广州体育学院学报,2001,21(1):90-92.
- [6] 陈凤琴.浅析如何提高排球的防守水平[J].辽宁体育科技,2001,(6):130-131,134.
- [7] 刘献国.我国男子排球比赛自由人专位技术现状分析[J].中国体育科技,2002,38(12):30-32.
- [8] 李美娜,孙健,何清,等.对排球后排自由防守队员相关问题的研究[J].山东体育学院学报,2000,16(1):67-68,73.

[编辑:李寿荣]