

奥运会女排自由人应用分析探讨

潘晓莲

(咸阳职业技术学院, 陕西 咸阳 712000)

摘要: 以2008年奥运会女排前8强队伍自由人为研究对象, 对各国自由人使用情况和制约自由人发挥的原因分析。结果表明: 现阶段各国自由人年龄普遍偏大; 自由人身高基本低于球队平均身高; 各国无论在一传还是防守时都使用换位的方法以求自由人的最大化利用。通过对奥运会8强阵容中自由人不同应用的阐释, 以期排球业内人士能够对世界各强队的自由人有充分直观的认识; 并进一步了解我国排球项目中自由人战术应用的不足及解决方法, 促进我国自由人的培养。

关键词: 奥运会; 排球; 自由人; 一传; 防守

中图分类号: G842

文献标识码: A

文章编号: 94047-(2011)01-044-05

1 研究意义

1.1 从宏观角度分析自由人的重要性

自1895年开始, 排球运动发展大致经历了娱乐排球, 竞技排球和现代排球三个阶段。到了20世纪90年代, 排球运动因为攻强守弱的特点使得比赛中得失分一锤定音的现象增多, 比赛不激烈, 观赏性下降。为了改变这种不均衡的发展趋势, 自由人这一位置应势而生。

现代排球运动的发展, 逐渐出现了队员高大化、力量化的趋势, 网上争夺日益激烈, 跳发球的广泛使用, 使排球比赛逐渐出现的攻强守弱的特点。国际排联为了进一步平衡攻防, 提高防守效果, 增加比赛的观赏性, 引入了自由防守队员即“自由人”这一特殊位置。“自由人”规则的实施, 增强了各队后排的防守力量, 使得排球比赛中攻强守弱的现象得到缓解、比赛的来回球增加, 使其观赏性, 激烈和精彩程度有了很大的提高, 更好地顺应排球运动的发展。

1.2 从微观角度分析自由人的重要性

自由人能及时替换场上进攻能力强而防守相对较弱的队员或替换因扣球、拦网而体力消耗过大的队员, 同时适时地将教练员的临场指挥意图

传递给场上队员。比赛中接发球任务最大限度地由自由人承担, 后排的防守则把其安排在重点的防守区域, 以保证较高的起球率从而保证其他队员的进攻。优秀的自由人不仅能充分弥补进攻队员后排防守的不足, 也有利于场上队员特长的发挥, 并具有鼓舞全队士气的作用。自由人的出现减少了高大队员的防守困难, 可以把更多的精力投入到进攻中去, 获胜的几率大大增加。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

为2008年奥运会女排比赛前8强的队伍中的自由人, 以及自由人在比赛中一传和防守时的表现情况。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法 通过网络查询自由人有关的文献资料, 为对中外自由人的研究分析奠定了基础。

2.2.2 录像观察法 观看2008年奥运会女排前8强比赛, 统计各队自由人各项技术的发挥情况, 分析各种情况出现的原因, 每个球队状况对本队自由人发挥的影响。

2.2.3 数理统计法 对中外女排自由人在比赛中的

收稿日期: 2010-12-18

作者简介: 潘晓莲(1968—), 女, 讲师, 主要从事体育教学。

应用和表现进行了记录和统计, 综合分析详细数据。

2.2.4 逻辑推理法 运用对比、归纳、逻辑推理等方法, 对查阅的文献资料, 比赛的数据统计和统计结果进行分析。

3 研究结果与分析

3.1 2008年奥运会女排比赛前8强的队伍中的自由人的运用分析

表1 各国自由人年龄以及身高一览表

序号	国家	姓名	年龄	身高 (cm)
1	中国	张娜	28	180
2	美国	戴维斯	26	167
3	巴西	法比亚娜	28	166
4	古巴	奥尔蒂斯	27	181
5	俄罗斯	卡贝绍娃	22	173
6	塞尔维亚	杰比奇	24	167
7	意大利	克罗斯	30	167
8	日本	佐野口子	29	159
平均值			26.75	170

通过表1可以看出, 自由人的年龄身高有以下两个特点:

一、自由人中, 25岁以上的老队员占了75%, 平均年龄26.75岁。基本都高于本队平均年龄。老队员无论从技术, 经验, 心理上都要比年轻队员更胜一筹, 场上的老队员也有着稳定军心的作用, 落后时是整个队伍的定海神针, 队员失误时, 老队员的安慰和鼓励更加有效。

二、自由人的身高明显低于所有队员的平均身高。在参赛队伍的自由人中, 身高范围从159厘米到181厘米, 平均身高为170厘米。和所有参赛队员的平均身高185厘米相差近15厘米。8强队伍中美国、巴西、俄罗斯、塞尔维亚、意大利、日本, 6支队伍的自由人是本队身高最矮的。

3.1.2 自由人的使用情况

3.1.2.1 自由人在接发球时的使用情况 现代排球采取每球得分制的比赛规则, 世界范围内普遍采

通过观看比赛录像, 各队都是采用以自由人为核心的三人接发球的阵型, 各队在结合本队实

3.1.1 自由人的年龄以及身高分析 自由人从推出试行后, 各国都在摸索阶段, 最初各国都是启用了已经退役的或者是不担任进攻主力, 技术全面而且经验丰富, 心理也比较稳定的老队员。通过几年摸索, 世界各个队伍都有了专门培养的自由人, 不过能担任世界大赛重任的还是较多的选择了球龄较长的队员, 而且在身高上也越来越倾向与选择矮小灵活的队员(见表1)。从表1可见北京奥运会前八名自由人的平均身高为170cm。

取攻击性较强的跳发球, 从而各个队伍的接发球都带来了比以前更大的压力, 难度越来越大。而自由人规则的实行, 很大程度上增强了各队伍接发球的能力, 因此, 如何充分利用规则, 最大限度的发挥自由人的作用, 建立以自由人为核心的接发球体系成为了接发球的关键。从自由人接发球的比列就可以看出各队在接发球环节上对自由人的重视。图1

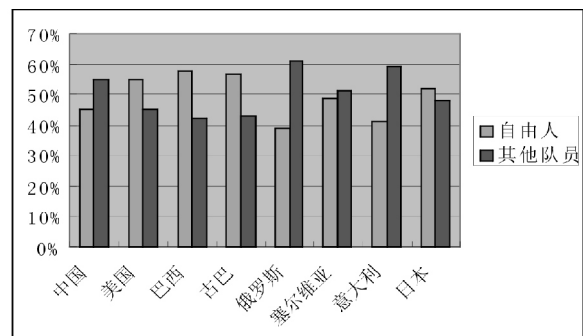


图1 各国自由人及其他队员接发球比列

际情况的基础上考虑以下因素: ①对自由人的最大化利用。②不同队员的接一传水平, 心理素质

的好坏,主要是要保证在比赛关键时刻的一传稳定。③后排进攻的可能性。④非自由人队员接一传后的进攻受影响的大小。

接发球的站位主要考虑两个因素:①一传好的队员负责接发球。②保证场上的其他队员更好的参与进攻。

现在各个队伍普遍采用的都是以自由人和主

攻组成的三人接发球阵型。这是女子排球男子化的典型阵型,主要特点是无论场上任何一个轮次,接发球都是由自由人和两个主攻完成的。自由人始终替换后排的副攻。这种阵型既能保证最好的一传效果,也可以使两个主攻有更充分的时间准备进攻(见图2)。

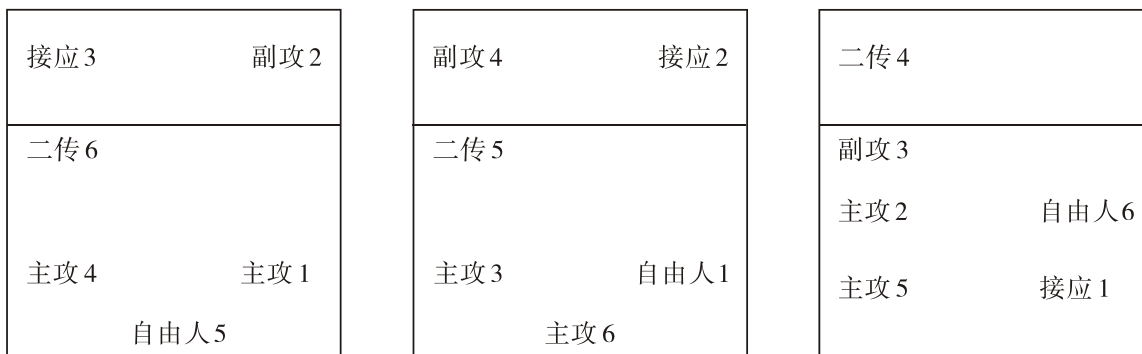


图2 自由人和两名主攻组成的3人接发球阵型

由这种接发球阵型看出,接应在场上不参与接一传任务。二传到前排两点进攻时,接应可以在1号位参与后排进攻。3点进攻可以牵扯对方前排2、3、4号位拦网,降低进攻难度。

3.1.2.2 自由人在防守时的使用情况 在传统的“边跟进”防守阵形中,副攻的防守区域主要在6号位,主攻主要在5号位。观看前8强录像,自由人上场替换下副攻时,会和主攻交换位置去5号位防守。主要原因有以下几点:

一、主要由于各队的拦网实力都在明显增

强,比赛中主攻很少能打出超手球来突破拦网。把自由人放到最擅长防守的5号位,可以使其有更多的机会进行防守。

二、在女子排球逐渐男子化的今天,进攻已不再局限于前排的3点,后排进攻带来了排球比赛中进攻的新概念。在一支队伍中,担任后排进攻的一般都是主攻和接应。主攻的后排进攻一般由6号位发起,接应由1号位发起。自由人和主攻的换位使得防反时多了1点6号位的后排进攻(见图3)。

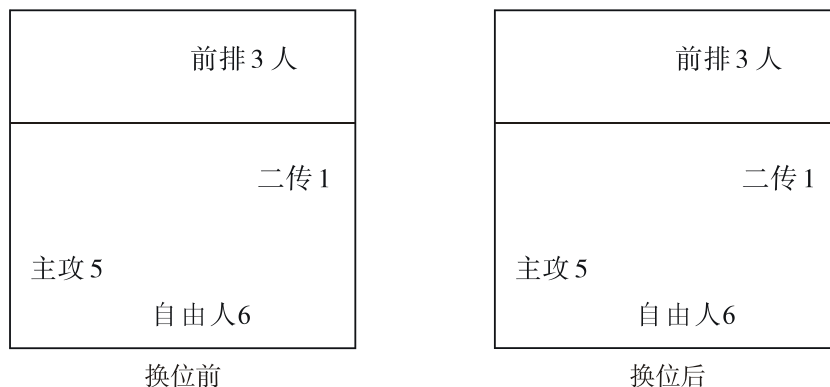


图3 自由人和主攻防守换位前后对比图

3.2 我国与国外女排自由人差异分析

3.2.1 国内外网上实力差距对自由人防守的影响 自由人的主要任务有防守和一传。面对较好的拦网,进攻队员击球的过网点不敢太低,主要是依

赖高点长线来突破拦网。但是面对较差的拦网,进攻队员没太多顾忌,很多球都是打手碰飞,或者通过缝隙突破拦网,身体素质好的进攻队员甚至可以在有拦网的情况下打到3米线以内,使得后

排自由人的防守难度大大提高了。我国相对于国外强队在网上处于明显劣势，前排队员拦网不强

造成我国自由人在后排防守时面对力量大球速快的进攻，影响防守效果。

表2 各国拦网平均高度及效果一览表

序号	国家	拦网高度	拦死	一般	失误
1	中国	3.15	30%	37%	33%
2	美国	3.19	37%	40%	23%
3	巴西	3.20	40%	37%	23%
4	古巴	3.23	44%	35%	21%
5	俄罗斯	3.26	47%	32%	21%
6	塞尔维亚	3.15	32%	45%	23%
7	意大利	3.18	36%	42%	22%
8	日本	3.12	26%	52%	22%
平均		3.185	36.5%	40%	23.5%

3.2.2 国内外发球水平差距对自由人接一传的影响
一传是自由人最主要的任务之一，而影响一传效果的內因是自由人本身的技术水平，外因就是自由人在接一传时所面对的发球威力的大小。在每球得分的规则影响下，各队的发球攻击性也越来

越强。大多数队员都采用了跳发球。欧美球员在身体素质上有着先天的优势，跳发球势大力沉，给对方自由人接一传带来极大的困难。相比较而言，亚洲球员受身体素质的影响，跳发球的效果无论从速度还是力量上都无法和欧美球员媲美。而各国球队的平时训练大部分都是在队内，也就是说亚洲球队的自由人平时一传训练中大多数接的是威力较小的跳发球，欧美球队的自由人在一传训练时接的是欧美式的威力较大的跳发球，对这种大威力的跳发球有了良好的适应和控制能力。一到国际比赛，亚洲球队自由人面对欧美球队的跳发球在适应和控制能力上就显得吃力了。

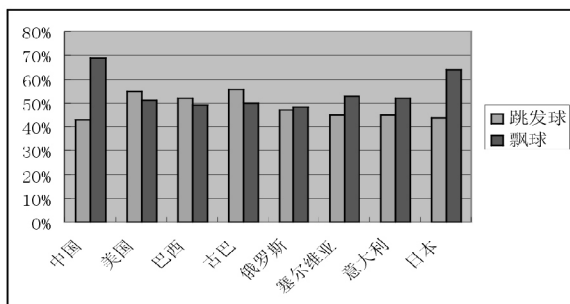


图4 各国接一传时跳发球和飘球到位率

4 结论与建议

4.1 结论

1、北京奥运会的前8强队伍中，自由人的身高在167厘米到180厘米之间的占有较大的比例，年龄以25岁以上的老队员为主。顺应了自由人这一位置需要经验丰富，机动灵活的要求。目前世界各国的自由人训练机制已经基本成熟，自由人的选拔和培养越来越多的向年轻化发展。

2、比赛中每只球队都在一传和防守时力求自由人的最大话利用，从接一传时把自由人安排到接球最多的6号位，防守时把自由人从原来的6号位换到对方扣球落点最多的5号位，可以看出自由

人在一传和防守时的重要性。

3、我国拦网实力与欧美球队还有一定差距，主要受队员身高和身体素质的限制，对后排自由人防守有一定影响。

4、我国和日本两只亚洲球队在接一传时，飘球到位率高于欧美球队，而跳发球到位率则低于欧美球队。主要是因为亚洲球队平时采用跳法发球较少，欧美球队则采用跳发球较多。

4.2 建议

1、针对当前国际强队普遍实现自由人选拔培养年轻化，我国也应该从基层抓起，较早对自由人进行培养，更早的进行自由人的专项训练，更早的积累自由人的比赛经验，使自由人达到更高

的水平。

2、针对我国网上实力弱于国外强队，使自由人防守时难度较大的问题。要从体校和省队等基层抓起，抓好这些队员针对拦网的训练。只有前排拦网的能力提高，才能和后排防守的自由人更好地结合，组成更加严密的防守体系。

3、针对我国发球水平弱于国外强队，自由人平时接国内威力较小的跳发球，到国际比赛面对欧美强队不能完全适应的问题。首先从自身努

力，自由人在接一传训练时可以加入近距离高台模拟跳发，或者男队员的陪练。再者可以通过多和欧美强队比赛，真正加强自由人对欧美跳发球的适应，提高自由人的一传水平。

参 考 文 献

[1] 孙丽琴, 叶宝华.排球自由防守队员的作用及其训练要点[J].哈尔滨体育学院学报,2002(3).

[2] 刘曙光, 新规则透视—析“自由人”在排球比赛中的作用[J].体育与科学,2002(7).

Analysis for Libero Player Utilization in Woman Volleyball Match of The Olympic Games

PAN Xiao-lian

(Xianyang Vocational & Technical College, Xianyang Shaanxi 712000)

Abstract: in this paper, the author takes libero players of top 8 women's volleyball teams in the 2008 Olympic Games as subject for study, analyzes the use of libero in various countries and main reasons for restricting play. Some conclusions are presented: national libero players are old for competition; the height of libero is below than average level of team height; in order to maximize the use of libero, all countries adopt transposition method whatever in first pass or defense. Receiving level of the Asian team is weaker than the case of European and American teams in jump serve commonly used. Through the analysis of top 8 teams in the Olympic Games, the author expects volleyball Professional visitors can have full and intuitive understanding of libero in strong teams; proposes solutions to our national team in libero Tactical application for development.

Key word: Olympic Games; Volleyball; libero; first pass; defense



(上接第35页)

三年级为职业生涯规划冲刺期，学生的职业规划应该锁定在成功就业上，如模拟面试、参加招聘等。

参 考 文 献

[1] 吴皖林.高职院校职业生涯规划教育初探[J].河南职业技术师范学院学报(职业教育版),2008(6).

[2] 陈德明.贫困大学生就业问题及对策探析[J].中国大学生就业, 2004(8).

Analysis for Current Situation and Countermeasures of Career Education in Higher Vocational Colleges

ZHANG Qing

(Xianyang Vocational Technical College, Xianyang, Shaanxi 712000)

Abstract: Career education is to instruct and guide one to choose, design and foster the life-long career. Focusing on the current situation of vocational college students' weak awareness about career education, the paper proposes several countermeasures, which calls on the higher vocational colleges to help students shift conceptions about career design; to strengthen the career guidance, and particularly to conduct various and profound activities to boost a rich atmosphere for career education.

Key words: higher vocational colleges, career education, current situation, countermeasures