

中国核心期刊（遴选）数据库收录期刊
中国期刊全文数据库收录期刊
中文科技期刊数据库收录期刊

ISSN 2095-2813
CN 23-1579/G8



当代体育科技

Contemporary Sports Technology

08²⁰¹⁸
第8卷 总第230期

ISSN 2095-2813



主管单位：中共黑龙江省委宣传部
主办单位：黑龙江省文化产业投资控股集团有限公司
官方网站：www.ddtykj.com
投稿邮箱：ddtykj@126.com

主管 中共黑龙江省委宣传部
 主办 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司
 出版 黑龙江当代体育杂志社有限公司
 互联网出版 中文集团数字出版传媒股份有限公司
 (http://www.cnknowledge.com)

社长 曲剑飞
 总经理 赵虹煜
 总编 梁晓峰

编委会 (按姓氏笔画为序)

史兵 陕西师范大学体育学院教授, 博士生导师
 张杨 陕西师范大学体育学院体操教研室主任、硕士生导师
 王斌 南京体育学院运动人体科学系运动人体科学教研室主任
 马爱民 安阳师范学院体育科学系教授、河南师范大学兼职硕士生导师
 马廷春 河南省武术运动管理中心主任、少林与太极杂志社社长
 王毅 东莞职业技术学院体育系教授
 宋森 原全国人大教科文卫委员会人口卫生体育室主任、原卫生部政策法规司副司长
 杨则宜 国家体育总局反兴奋剂中心研究员、北京体育大学博士生导师
 许豆芽 浙江大学体育学院教师、前国家皮划艇运动员、世界杯皮划艇冠军
 张魁 陕西师范大学体育学院硕士生导师、国家体育总局人文社会科学陕西师范大学中心成员
 林小静 东莞职业技术学院体育系副教授
 张志新 清华大学体育教学部
 熊正英 陕西师范大学体育学院运动人体科学专业硕士生导师、运动生物学研究所所长
 魏万品 波兰格但斯克大学孔子学院院长

学术部 王春盼 郭海峰 崔雷刚 陈丽慧
 电话 0451-51869099
 邮箱 ddykj@126.com
 bjb@ddykj.com

国际标准连续出版物号 ISSN 2095-2813
 国内统一连续出版物号 CN 23-1579/G8

印刷 正泰印刷包装有限公司
 定价 20元 (RMB) 每期

广告许可证 哈南市益广字 (2017) 第031号
 经营代理 中文集团
 社址 哈尔滨市南岗区宣化街99号
 邮编 150008
 网址 www.ddykj.com

体育前沿

创新导向下我国当代高校体育人才培养的路径研究……冉勇 (1)
 阳光体育运动背景下高校体育教学的方法研究……张慧斌 (4)
 终身体育视域下体育学科核心素养培养教学实验研究……曹琪 (5)

运动人体科学

运动补剂对机体乳酸脱氢酶的影响……刘琴 (7)
 运动损伤后护理保健策略探究……殷建武 (8)
 篮球运动对大学生心肺机能影响的探讨……王熠 (10)
 不同器械对肱三头肌肌电信号变化特征的研究……周建标 (11)
 肌肉效贴贴扎术治疗颈椎病的疗效研究……潘慧茹 (13)
 浅谈5-HT神经元中的持续内向电流……宋楠 (14)
 重庆市丰都县体育老师在篮球运动中膝关节损伤现状及对策研究……吴韦 (17)

运动训练学

高校篮球教学与训练的新方法研究……张本家 (18)
 解析田径项目中的核心力量训练措施……李同鹏 (20)
 浅谈新课程下高校体育教学与训练……邱妍妍 (21)
 高校体育教育训练现状研究……方平 (23)
 功能性训练在高中健美操队中的应用研究……李涛 (24)
 理清体能训练思路 提高体能训练水平……吴者健 (26)
 浅谈体育高考生实心球训练方法……汤燕花 (27)
 大数据时代运动训练科学研究的新方法探究……黄振豪 (29)
 核心力量训练对竞技健美操训练的应用……黄龙英 余春晖 谭亮 (30)
 简析协调性训练对提升普通大学生运动员跨栏技术的影响……赵志伟 (32)
 篮球训练中如何进行篮球战术的训练……沈小勇 (33)
 少数民族体育项目“押加”核心力量训练初探……吴志兵 (35)
 射击教学运动员心理素质训练……徐雪珍 (36)
 跆拳道队员下肢专项素质训练分析……晏营 (38)
 网球步法移动技术与教学训练的研究……郭同兵 许富强 (40)
 解析篮球运动中的移动技术……孙凤龙 (41)
 京津冀协同发展背景下龙舟运动训练 SWOT 分析……孔艳君 (43)
 高校乒乓球教学中基本技法的训练途径……李世军 (44)
 论拦网技术在排球女子双打比赛中的运用……李明 (46)
 羽毛球训练对青少年身体素质的影响……刘立群 (48)
 圆形跑步机对田径短距离速度项目影响的研究……陈小娇 (49)
 定向运动员体能训练方法的探析……彭彬 (51)

DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2018.08.046

论拦网技术在毽球女子双打比赛中的运用^①

李明

(晋中市体育学院 山西晋中 030600)

摘要: 拦网技术是毽球运动中的重要技术之一,是毽球防守体系中的第一道防线,它不仅阻碍对方的进攻,甚至可以直接得分。好的拦网技术可以削减对方的士气,给对方进攻队员造成很大的困难,逼迫改变进攻线路,达到防守目的,而且对比赛的结果有着直接关系。通过对一些高水平运动队进行访谈,观看女子双打比赛视频进行分析及数据统计,得出在女子双打比赛中有拦网技术不仅提高了防守成功率,同时也成为一种有效的得分手段,增加了比赛的观赏性。本文通过对拦网技术的动作研究以及在毽球双人赛中的重要作用等方面进行分析,以促进毽球运动的发展。

关键词: 毽球比赛 女子双打 拦网技术

中图分类号: G849.9

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2018)03(b)-0046-02

毽球从我国古老民间踢毽子游戏演变而来,是中国民族传统体育的一颗明珠。在政府和体育部门的倡导下,毽球运动在各地相继组织了各种类型的毽球比赛,使广大人民群众参与其中,充分展现了毽球运动的强大生命力。

拦网是在网前跳起用胸腹部位阻拦对方的进攻,它既是防守技术,也是进攻手段。拦网可以将对方有力的攻球拦起,减轻后排防守的压力,甚至也可以直接得分。在目前毽球技术迅速发展的情况下,拦网技术水平的提高使网上争夺更加激烈。本文重点分析拦网技术在女子双打比赛中的动作方法及重要作用。

1 研究方法

1.1 访谈法

针对在双打比赛中防守技术的安排和双打队员的配备对高水平教练员进行访谈,访谈的内容对拦网技术在女子双打比赛中的重要性进行分析提供了依据。

1.2 文献资料法

根据课题研究的需要,通过中国期刊全文数据库查阅和收集有关毽球拦网和排球拦网以及毽球双打比赛和羽毛球双打比赛等文献资料,以及相关视频材料,为本文的设计和撰写提供参考。

1.3 观察法

通过观看高水平运动队的比赛录像来对拦网技术的动作结构进行分析。对同一场比赛进行两次记录,减小误差,以确保数据真实可靠。

2 毽球双打比赛的特点

双打比赛是采用三人赛的场地、规则,与三人赛不同的是两人三次击球必须过网。双打比赛是两人之间默契配合的较量。其易攻难守、战术相对简单。对运动员各方面要求很高,如基本技术、战术意识和体能等,攻守转换比较快,具有一定的观赏性。

2.1 毽球双打比赛的进攻战术

毽球双打比赛战术就是各项技术在比赛中的实际运用。制定战术时,要根据本方队员的具体情况,进行阵容配备,此阵容必须经过长时间的训练实践检验,才能确定出一些

进攻战术。

2.1.1 一名主攻、一名二传阵容

此阵容是上场的两名队员中,有一名是主攻手,一名是二传手。球队在初级阶段时一般需要此阵容配备。这种战术打法变化不多,比较单一,但分工明确,比较稳定,因此也能打出较高水平。

2.1.2 一名主攻手、一名副攻手

此阵容是上场的两名队员中,既能攻球,也能传球。该阵容对运动员的要求很高。这个阵容是目前最先进的打法,因为在任何一个位置起来一传后,都随时可以组织起进攻,这种的进攻战术变化多。

2.2 毽球双打比赛的防守战术

防守战术是根据对方进攻战术的不同特点,结合本方的实际情况,制定出一些有利于防守反击的基本防守阵型,达到防守不同进攻战术的需要。

2.2.1 弧形防守

弧形防守,就是两名队员在中场成“弧形”防守站位。这种阵型一般适用于对方攻击力量不大,或在中后场组织进攻。

2.2.2 一拦一防

一拦一防,就是两名防守队员中,一名队员在网前拦网,另一名队员在其身后根据拦网队员的指挥进行防守。

3 拦网技术的动作方法

拦网技术是毽球运动的基本技术之一,也是一项具有进攻性的防御技术。根据对方传球的高低以及离网的远近等等不同情况,一般将拦网分为攻击型拦网和防守型拦网两种。

3.1 拦网技术的技术细节

拦网是毽球运动中的一项重要技术,是防守的第一道防线。技术动作结构包括准备姿势、移动、起跳、空中动作以及落地5个相互衔接的部分。

3.1.1 准备姿势

拦网队员在网前做好准备姿势,面对球网,两脚平行开立与肩同宽,距网5~10cm左右,两膝微屈,两臂自然下垂垂直体侧。

3.1.2 移动

为了找准对方攻球点,拦网队员必须及时将身体重心移

①作者简介:李明(1985,6—),男,山西长治人,研究生,助教,研究方向:体育教学。