

行动研究自我反观法探究有效排球发球训练

肖梅¹ 赵明² 赵帅³

1 云南师大附中, 云南 昆明 650106

2 云南省工青妇干校, 云南 昆明 650106

3 泰国皇太后大学, 泰国 清莱 57100

[摘要] 笔者从怎么提高排球发球课堂训练教学质量入手, 研究基层学校教练员应用自我反观行动研究提升自己的排球专项训练实施能力, 落实“教会”“勤练”“常赛”, 且能够实现带出排球项目好成绩的目标, 能够在排球训练课堂情景中逐步地、有效地和持续地走向有效与高水平, 同时实现学校教练员专业化水平能够不断提升。

[关键词] 排球发球; 行动研究; 训练

DOI: 10.33142/jscs.v3i5.10181

中图分类号: G842

文献标识码: A

Exploration on Effective Volleyball Serving Training through Action Research Self reflection Method

XIAO Mei¹, ZHAO Ming², ZHAO Shuai³

1 The High School Affiliated to Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650106, China

2 Yunnan Provincial Workers' and Young Women's Cadre School, Kunming, Yunnan, 650106, China

3 Thailand Mae Fah Luang University, Chiang Rai, Thailand, 57100, Thailand

Abstract: Starting from how to improve the quality of volleyball serve classroom training teaching, the author studies how grassroots school coaches apply self reflection action research to enhance their volleyball specialized training implementation ability, implement "teaching", "diligent practice", and "regular competition", and achieve the goal of achieving good results in volleyball events. They can gradually, effectively, and continuously move towards an effective and high-level level in volleyball training classroom scenarios, It also aims to continuously improve the professionalism level of school coaches.

Keywords: volleyball serve; action research; training

发球是排球运动技术中一项重要的得分手段, 是比赛的开始, 是具有进攻性的基本排球技术。以运动科学为基础, 尝试行动研究模式的校园教练员自我反观教学行动实践, 教练员本身能够主动、有效提升自己排球专项训练实施能力, 通过总结、反思、实践排球发球的训练方法与训练效能, 用行动研究法将发球的有效训练做一些归纳与总结, 希望能尽微薄之力, 解决学校业余队训练时间少, 学校带队体育教师专业训练手段方法单一, 校园排球基础薄弱等现实问题。思考如何使得学校业余教练成长专业化, 推广云南校园排球运动项目, 落实新课标要求, 促学练赛一体化落到实处。

1 行动研究的模式

20 上个世纪 80 年代, 凯米勒把勒温的“螺旋循环”模式略作修整, 构成“计划—行动—观察—反思—再计划”, 有人称之为“凯米斯程序”或“迪金程序”, 作为行动研究论文中经典性表述, 其目的促进社区及教学实施的合理性和正确性, 有助于科研人员对实际工作的认识, 实际工作可以付诸开展而有效果。

2 排球发球行动研究路径

笔者着重从研究基层校园业余教练员个体, 应用自我行动研究提升自己的排球专项训练实施能力, 提高排球发球训练教学质量, 同时通过反观自我行动研究法, 实现教

练专业化水平的持续提升。通过行动研究的理论指导使发球训练的技战术水平能持续有效的提高。凯米斯程序既保证了研究的持续性又使教练员在无止境地探索中提升自己。“螺旋循环”的结构凸显了行动探究既要“持续”探究, 又要不断“改进”教育实践的发展进程, 使学校业余训练队排球发球的系统训练有效。

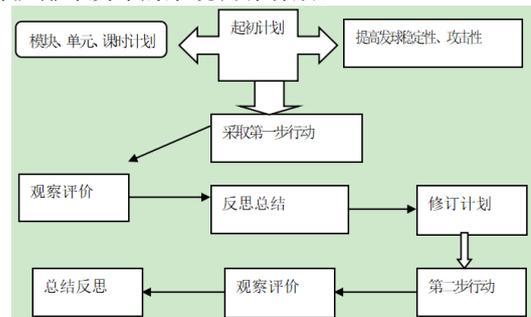


图 1 行动研究反观流程图

3 行动研究反观法实施

3.1 收集问题与提炼课题

在行动研究的实施过程中, 作为校园业余教练员应在长期发球训练实施过程中, 应掌握收集与提炼出有研究价值的问题, 即选定课题。随着排球技巧和方法的进一步完善, 运

动员发球能力也在不断的完善与提升。当今世界排球竞技水平竞争日趋激烈，作为昔日强队的中国女排失去了明年奥运会排球预选赛门票。在这次比赛过程中，中国女排发球和接发球环节的得失分率和强队有了差距。欧美队员带有较强攻击性的发球技巧，给中国队的一传带来很大冲击，而我国的发球却是频频失误，造就比赛失利，成绩下滑。由此看出排球发球的攻击性、有效性、稳定性是排球比赛中重要的得分环节。发球是唯一可以靠个人能力，不受技术串联得分影响的技术，发好球是比赛中取胜的重要环节因素，有可能直接影响到比赛的胜负。而发球技术发挥的2大要素是技术和心理因素。在基层运动队中如何让队员掌握有效发球？让发球既要有准确性、稳定性、又要有攻击性，在比赛中能具备良好心理素质，提炼成了有效排球发球的教学研究课题。

3.2 制定计划与设计方法

在制定行动计划与设计方法时，首先要调查了解学生对发球基本技术学习的兴趣来源和持续感兴趣的地方，清楚学生在学习排球发球教学训练时容易出现的问题，从而制定有效的解决办法。教练员所采取的计划与方法手段应以所发现的大量事实和调查研究为前提，并采取和实施对应的有效发球训练行动计划和方法。

(1) 用目标层次设定层计划，发起目标设置由小到大，层层推进。笔者把排球发球教学内容根据训练目标，用目标层次设定层计划，发球目标设置由小到大，层层推进，循序渐进使学生逐步掌握高质量的发球。通过实践得出：排球发球技能教学中运用目标层次设置理论，可以让学生清楚训练的阶段目标和长期目标，促使学生在相对较短的时间内规范地逐步地掌握发球技能，从而使发球训练有系统性。教练员应掌握目标层次设置为小目标——阶段目标——终极任务，层目标任务逐渐达成是体育运动心理学的一个重要成功体验，它对培养学生学习的积极性与训练质量都有着非常关键的意义。

表1 目标层次计划表

目标层次计划	模块计划	掌握提高排球发球技战术（准确性、稳定性、攻击性）
	单元计划	按发球类型建立单元计划（正面下手发球、侧面下手发球、上手发球、跳飘球、大力跳发球、勾手大力发球等）
	课时计划	发球动作细化教学（准备姿势、抛球、击球、发球用力、专项身体素质练习）

(2) 根据发球类型及学生特点进行个性设计。排球的发球动作方法和技术分析发球技术的动作方法较多，各有特点。在多种多样的发球中，如何选择适合队员的发球方式？首先教练员一定要根据队员的身体及心理素质做出合理评判，个性训练设计，并给出有效的教练与指导。如上手飘球，教学和比赛都被普遍采用，其稳定性、攻击性都较好，发球时容易控制球的落点，而且发出的飘球会在不同方向旋转，飞行路线会飘忽不定。上肢爆发力强，高大的运动员更容易把握。其次要研究把握排球发球发展方向，选择好适宜队员的发球训练，将起到事半功倍的效果。因此，

教练可根据学生实际，个性化设计发球训练方法，要求每位学生掌握一种发球姿势的发球技能，练习掌握到一定程度，发球的稳定性和准确度增强以后，再逐步提高发球的攻击性，针对临场状况，增强发球的技战术意识。队员能采取科学合理的个人发球技术服务于团队战术配合。

3.3 行动实施和方法应用

行动计划的执行和方法的实施应具有一定的灵活性。随着教练员对问题的深入认知，在教与学的过程中逐步明确和增强，教练员通过对不同教学效果信号的有效传递在行动过程中进行深度思考，对预设的计划与方法在实施过程中做适度的修改与调整。其“发球训练行动”一定是不断调整过程中的“发球训练行动”和不断优化提升后的“更加有效的发球训练行动”。根据布鲁纳的发现教学法，主要遵循：提供有关排球发球的方法——学情分析——组织讨论——实践教学训练——实践理论。

3.3.1 科学采用运动技能学习进程的练习方法，训练过程循序渐进

表2 技能学习目标任务

技能形成	练习方法的应用	目标任务
泛化阶段	初步步骤： 徒手进行抛球的练习。平稳抛球是关键，平稳地向上抛，使抛出的球不转动。抛接高度要恒定。 徒手模仿发球的训练，动作完整连贯。	
	4 近距离发球，可以通过对墙或网，学会抛球和挥臂击球动作的配合协调。	初步掌握多次重复，找到击球点和发力挥臂动作。（可以对墙或双人配合）
	5、根据发球能力提高逐步增长发球练习距离。	一项发球的基本技术。
	6、具备能够在发球区顺利完成一种发球姿势的过网发球。	术。
自动化阶段	巩固提高技术练习： 1、不同在发球区的位置发直线、斜线球。 2、固定区域发球。让学生体会直线、斜线前点、后点落点。 3、在不同发球区有要求落点球。 4、发困难落点后场两底角的球。 5、排球1-六号位的几个位置发球。 6、结合发接发练习，适应比赛节奏。	巩固提高排球高发球技术，加强发球的准确性。
	创造实战情境，提高发球技能： 1、发球后迅速进入防守。 2、在前排拦网后，迅速走到发球区发球 3、三人组，轮流在4、3、2号位扣球比拼后，再发球区比拼发球成功率。	在实战环境完成“学练赛评”，
	4、竞赛发球。分组完成发球比赛，从统计发球有效性看练习效果。	检验有效发球训练
	5、实战比赛中进行发球有效性统计，统计发球效能。能熟练地运用排球发球技能，以增强发球的实战攻击力。	发球训练行动。

运动技术的掌握与掌控是循序渐进的，动作形成过程

“泛化”“分化”“自动化”三个阶段，按照各个阶段的动作形成特点设定发球练习方法，且要科学合理。每个教练员都有自己教学训练的方法，我们用行动研究的方法共同探讨排球发球的练习方法，在不断的反思与总结中前进。

3.3.2 合理采用教辅工具，训练手段多样化，提高训练质量

用“排球墙”发球和可视化教学与传统教学相结合的教学方法提高发球基本技术。初学者降低网高的“步步高”发球、减少发球间距、然后距离再逐渐加大地“步步长”发球。两人“双球”对发球“升级”的比赛、发球落点分值比赛等训练方式。采用现代辅助工具如拍练习视频分析队员动作和发力，能够个性化指导和精准教学。在教学中以激励教学和兴趣教学为主导，充分调动学生的积极性和训练热情，发挥学生的主观能动性。使训练者朝着“学懂”“学会”“乐学”的有效发球科学训练教育目标发展。

3.4 总结反思

在教育教学中，当训练课结束后，常感到有时候训练效果差强人意，有时候学生训练效果佳，进步大，这是因为课堂教学具有临时生成性的特点。因此在教学中采用事先设计好的教学训练预案时，多少都会在实施中产生一定的偏差，如能及时将这些感知、感悟记录下来，在整理、分析、反思自身的发球训练课堂活动以后，就可以让自己清醒地意识到隐含于课堂活动背后的教育理念、方法、手段，从而提高教练员的自我教育提高的教学模式，并逐渐形成对排球发球教学训练活动本身的客观规律认识。

3.4.1 反思排球发球教学要点，使发球教学训练“行之有效”

无论哪种排球发球技术，动作链的构成皆为：准备姿势、抛球、挥臂、击球。发球要领的口诀为一抛、二击、三正确。发球击球的手法不同，站立发球和跳发球的姿势不同，发球的效果和性能也不同。如击球，可以是以手掌或掌根击球，也可以是全包巴掌，飘球在击球时要短促用力 and 突停动作，在大力跳发球时也可以甩腕甩臂。要想把发球训练出成效，教练员就应该反复研究和推敲发球的技术动作和训练方法。思考如何使队员在发球准确的基础上，提高发球的攻击性。发球练习应与接发球练习相结合。总结反思要有针对性，为自己的教学训练做有效分析，抛球平稳，击球部位准确，发球姿势、手法使用控制得当，进一步提高排球发球训练质量。

3.4.2 反思排球发球常见错误动作，避免教学训练走弯路

在发球的教学训练中，由于学生在练习时技术动作还未形成动力定型，容易产生一些错误的发球技术动作，这时教练员应当及时发现和纠正运动员的错误动作，以免影响发球质量。下表为笔者在日常训练中经常碰到的错误动作，整理分析，研究错误发球的纠正方法，使发球训练更

有实效性。

表3 常见错误纠错

常见错误动作纠正方法
抛球运动轨迹不稳定，影响发球击球。1、空手模拟抛球的抛送手臂、手腕练习。2、反复练习抛球到固定自己的最佳击球点位置球。
正面上手发球时，推压带腕动作不完整。1、无球练习发球挥臂完整动作练习。2、设置适当的距离对墙及对挡网的间，用掌根部位小力量击打，体会击球手法。
上手发飘球时，挥臂击不准球。1、说明击球时手臂运动位置空间感差，击球不稳定，多击固定球。2、徒手练习挥臂。
上手大力发球时，由于挥臂动作配合不协调，不具备手掌包裹发力等能力。1、大力徒手挥臂击球训练。2、击打绑定适宜高度的发球固定球。3、负重甩臂击排球大力发球的模仿动作练习。

3.4.3 应用行动研究模式抓住反思三个要点，排球发球训练研究持续有效

反思“成功点”，要及时地将排球发球训练与比赛新的“闪光点”记录下来，经过整理、分析、反思，就能把期初经验上升为有效的发球训练理论，更好地为实践服务。笔者训练的女子排球队员多次参加云南省、昆明市排球比赛。在比赛中，队员发球技术、战术的发挥了较好的效果。教练平时应做好训练比赛技术统计工作，依据事实数据进行分析，做到有的放矢，提高训练质量。比赛发球统计的综合数据如下图。

表4 参赛发球统计表

比赛名称	成绩	发球直接得分率	破坏一攻率	发球失误率
2017年云南省中学生排球赛	第1名	10.35%	18.35%	15.82%
2018年昆明市希望杯排球比赛	第1名	18.45%	16.65%	12.63%
2018年云南省中学生四级联赛	第1名	14.45%	18.65%	9.71%
2018年云南省排球锦标赛	第5名	5.1%	9%	12%
2019年云南省中学生四级联赛	第1名	18	16.1%	11%
2020年昆明市希望杯排球赛	第2名	16%	16.8%	10%

我校女排队员多次省市比赛，取得不错的成绩。在昆明市级比赛中，队员的发球稳定性、攻击性都得到较好的发挥。这与经常在训练课中进行反思总结分不开。训练课结束，有时候训练节奏流畅，取得较好的预想成效，如果课后及时把经验记录下来，及时反思。思考本课的教育任务实现得比较好？本课学员的练习积极性为何增强？分组练习的学员为何那么积极？训练中始终用行动研究模式做指导，合理制订训练计划，作好训练记录和队员训练档案。做到与“实”俱进，及时反馈，做到训练目标清晰，教学训练常更新。积累有效和精华，使运动成绩“芝麻开花节节高”。

反思“失误点”尽管在备课中力求充分、正确、细致地安排好课堂教学的全过程,但教学目标和教法执行的结果还是有较大的差距。例如:练习计划制订得多且繁琐,对培养学生的定位要求不合理,制订练习的密度与强度大小不合时宜,教学方法和手段的适应性和效能不达标,等等。从细节失误反思,发现问题,解决问题,调整训练计划与方法,进一步提高发球质量。例如排球的比赛发球统计表看出,运动员在和全省体校专业队比赛时,比赛中发球的攻击力大大降低,经过分析发现队员的力量和速度比省内的专业优秀选手有较大的差距,在力量训练方面有待提高。如何运用科学的力量训练?使队员的手臂、手腕力量和核心力量与发球技术结合,发出高质量的更具攻击力的发球。是需解决的首要课题。再有因中学生参加专业组排球比赛较少,普通学校队员参加专业组比赛,和专业队有较大的差距,各项技术发挥很不稳定。因此增多运动队的大赛经验是必要措施,走出去引进来,才能使校园排球运动飞快地发展。

反思“创意点”,排球发球的能力提高源自于技术创新,教法创新、策略革新,创新来自于创意,作为教练员应加强学习,精细观察,勇于探索,在创新中找到有效。反思创意点应从思路设计、过程设计,效果设计,三方面进行分析研究。在思路设计时从思想性、连续性、整体性入手。过程设计要把握好合理性、针对性、可操作性。效果设计讲究实效,让学生思考起来,让孩子动起来,让他们开心起来。让运动成绩升起来。学校排球队在创新训练发球时,采用教辅工具,训练手段多样化提高训练质量。用发球落点分值竞赛等练习方式、可视化教学动作分析指导法等。在创新中找到发球进步的增“高”点。

5 结语

排球发球行动研究特别强调教练员实践者的参与,这

种研究要求教练员实践者自己的参与,通过训练发球研究活动对自己所从事的实际教学工作进行评判性反思,排球发球教学行动研究并不提倡采用某些事先制定的方式与技能,而只是通过教练员实践者自身的反思开发出行动的新观念和新策略,提高基层教练员的高效教练行为。有利于我们通过“反观内视”来检验自己在排球发球训练解决问题的设想和方案是否有效,有利于提高教练的科研能力和教学水平。“为排球发球训练行动而研究”,“对排球发球训练行动的研究”,“在排球发球训练行动中研究”,从而使自己的教育行为更加合理,更加有效。

【参考文献】

- [1]徐学峰. 课堂教学设计中合作学习模式设计及实验设计[J]. 教育理论与实践,2004(8).
 - [2]曲宗湖. 杨文轩. 学校体育研究探索[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
 - [3]邵伟德. 体育教育学模式论[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005.
 - [4]黄浦全. 王本陆主编行动教学论[M]. 北京:北京教育出版社,2001.
 - [5]吕正新. 排球发球训练中的注意事项[J]. 中国学习体育,2008(10).
- 作者简介:肖梅(1972—),女,汉族,云南临沧人,云南师大附中高级教师,教育硕士,云南师范大学硕士生导师,昆明学院音乐舞蹈专业校外导师,云南省民族团结教育基地教师,昆明市体育学科带头人,研究方向:学校体育教育与训练;赵明(1971—),男,白族,云南大理人,本科,讲师,云南省工会妇联青年干部培训学校,研究方向:群众体育开展;赵帅(1999—),男,白族,云南大理剑川,硕士在读,泰国清莱皇太后大学,研究方向:应用化学教育学。