

排球優質攔網技術之構成要素

2011 年 12 月

研究生：林其鈺

指導教授：蘇俊賢 教授

摘要

本研究主要目的在探討排球優質攔網技術與觀念的構成要素，及其有效在比賽中運用，以提供學術單位與三級排球學校參考。本研究利用訪談的方式進行研究分析，並由訪談內容中整理出優質攔網技術的構成要素。研究結果在四位受訪者，皆認為攔網在比賽中是勝利關鍵之一。身高、速度、敏捷、彈跳、爆發力、熟練的攔網步法、判斷與預判能力則是優質攔網技術的基礎條件。在不同位置與攻擊型態之攔網技術運用的研究中，二、三、四號位攔網者要注意攻擊手的習性、定位、判斷攻擊手面相、外側手手掌應向內加押包覆球、空中手臂動作要能左右移動。雙人攔網時兩人要併攏靠齊、動作、起跳時間、移動腳步、默契都要一致。在競賽的心理調適，教練應多鼓勵、多讓選手嘗試、多觀看分析比賽影片，適時在場邊給予指導與提醒。本研究建議，教練應在訓練時，增加心理層面訓練。

關鍵詞：排球、攔網技術、優質攔網

The Elements of Excellent Blocking Skill on Volleyball

December, 2011

Advisor: Professor Chun-Hsien Su

Graduate Student: Chi-Yu Lin

Abstract

This study aimed to investigate the essential elements of constructing outstanding blocking technique in volleyball as well as how they were used in competitions so as to provide references for academies and volleyball schools of three ranks. Interview was used in this study to analyze what outstanding blocking technique was. The result showed that the 4 interviewees thought that blocking was one of the key strategies to victory. Height, speed, nimbleness, bounce, power, familiar blocking footwork, judgments and estimation were the basic elements for outstanding blocking technique. Based on different positions and attack types, the result of this study showed that blockers on position 2, 3, 4 should pay attention to the attackers' habits, positions, judging on the direction from attackers, and the outside palm should be pressurized the ball inward. Arms could be moved left or right freely in the air. When double blocking, the two blockers should snap together, and their movement, takeoff time, movement of footwork and privities must be unanimous. From the aspect of psychology, coaches are suggested to praise their players more and give them more opportunities to try during competitions. Moreover, with their coaches' guidance, players are encouraged to watch and analyze competition videos more often. Finally, this study strongly recommends that coaches should strengthen players' psychological training during practices.

Key words : volleyball, blocking, excellent blocking, block skills

誌謝詞

首先誠摯的感謝指導教授蘇俊賢老師悉心的指導使我得以瞭解攔網領域的奧妙，不時的指點我正確的方向，對於學生的錯誤總是不厭其煩的一再提醒和修正。感謝鄭芳梵老師與余清芳老師的指導。因為老師們的指導，讓這篇論文更加有深度。所以，真的很感謝老師有如醍醐灌頂的提醒與指導。另外要感謝陳小溫同學與藍詩琪同學在我的論文上給予許多的幫忙與提醒。最後還要特別感謝我的父母親在我讀研究所的幾年中默默不斷支持我、鼓勵我。

感謝所有受訪者，感謝你們願意提供你們的經驗，要是沒有你們全力配合與幫忙也不會有這篇論文的產生，這是你們的經驗，也是我的經驗，謝謝你們。

感謝在我身邊一直支持我與幫助我的朋友。鄭霖、謝佩珊、建勳，你們給我許多的幫忙，陪伴我熬過這難熬的歲月，還有感謝身邊許多關心我的朋友，謝謝你們！

真的很感謝很開心，我做到了。雖然過程是辛苦的，但是還好一路上有許多老師及學長的支持與幫忙，讓我可以順利完成，也讓過程的苦中增添許多甜味。

其鈺 2011 年 12 月

目次

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
誌謝辭.....	III
目次.....	IV
圖次.....	VI
第壹章 緒論	1
第一節 前言.....	1
第二節 研究動機.....	2
第三節 研究目的.....	3
第四節 研究問題.....	3
第五節 研究限制.....	3
第六節 名詞解釋.....	4
第貳章 文獻探討	6
第一節 攔網在比賽中的重要性.....	6
第二節 攔網技術動作相關研究.....	7
第三節 排球教練對選手選材之文獻.....	11
第四節 排球運動員身體素質的相關文獻.....	12
第五節 預期與前線索之相關探討.....	13
第六節 本章總結.....	20
第參章 研究方法與步驟	22



第一節	質性研究概述.....	22
第二節	研究對象.....	24
第三節	研究工具.....	24
第四節	研究程序.....	25
第五節	研究的信度與效度.....	26
第六節	資料處理與分析.....	26
第肆章	結果與討論	28
第一節	教練基本資料整理.....	28
第二節	排球攔網技術重點與條件.....	29
第三節	不同位置與攻擊型態之攔網技術運用.....	44
第四節	競賽的心理調適.....	59
第伍章	結論與建議	73
第一節	結論.....	73
第二節	建議.....	74
參考文獻.....		76
中文部份.....		76
英文部份.....		78
附錄一.....		80
附錄二.....		81
附錄三.....		82



圖 次

圖 1-1	排球優質攔網動作	4
圖 1-2	前排攔網位置	4
圖 2-1	訊息處理的概略圖	14
圖 2-2	反應時間與動作時間測量的事件與時間間隔	16
圖 2-3	預期心理機制	17
圖 3-1	研究步驟流程圖	25

