

排球训练课的组织

北京体育大学 孙平教授

比赛时为何会出现失误？

如何减少失误？

排球运动的基本功包括哪些？

如何使队员既提高技术又会比赛？

如何把运动员塑造成你所希望的样子？

各位在训练中遇到过哪些问题？

我们将从训练课的层面展开讨论。

训练过程是一个综合的、复杂的系统工程，是一个涉及领域广、学科多、时间长、难度大的实践过程。

教练员是训练过程的主导，对运动员训练过程起着系统设计、长期实践、动态反馈和有效改进的功能和作用。

运动员竞技能力能否在一定时间里提高，很大程度上取决于教练员的训练思路和训练方法手段的创新，以及训练负荷的安排。

- 一、训练目标导向与控制
- 二、与运动员沟通
- 三、训练课的结构
- 四、训练课的设计
- 五、重视抓技术细节
- 六、错误动作产生的原因及纠正

一、训练目标导向与控制

1 课训练目标 ← 周训练目标 ← 阶段训练目标
← 年度训练目标

每节课的训练目标达成了，才有可能逐步达成最终的训练目标。

训练计划的意义所在。

一、训练目标导向与控制

2 围绕训练目标认真设计每节课

所有的训练内容、训练负荷安排，训练方法的选择，各式各样的训练组织，都是为了实现预定的训练目标。

备课（教案）的意义所在。备课的时间应该超过训练时间。每节训练课都应该认真设计并紧扣衔接。

一、训练目标导向与控制

3 训练过程中坚持目标不走样

训练课中总会出现各种情况，可能会干扰教练员忘记初始目标。

比如，关注了练习的完成，忽略了技术（战术）质量；多环节练习中，教练员的注意力分散到了非目标环节；运动员完成不好，教练员生气了，罚他再做N多遍，等等[®]。

一、训练目标导向与控制

4 让全体队员知道每节课的训练目标

运动训练是教练员和运动员共同参与完成的活动。运动员明确了训练目标才能主动参与到训练中。教练员一定要在课前宣布训练目标和要求。

一、训练目标导向与控制

5 评价训练目标完成情况

每节训练课都要对训练目标达成情况、运动员的表现进行评价。

课后教练员还要进行反思，发现问题，分析问题，并设计下一次课计划。

二、与运动员沟通

1 沟通的重要性及步骤

整个训练过程就是不断沟通的过程：讲解、反馈、问答。沟通不畅，训练必将出现问题®。

一般沟通有6个步骤，教练员形成看法；将看法转换成信息；选择沟通传达渠道®；队员收到信息；队员理解信息含义；队员对理解的信息做出反映。

每个步骤都可能出错，从而成为无效沟通®。

二、与运动员沟通

2 沟通方法与技巧

用积极的方式沟通与引导®

沟通的态度和原则要一视同仁

沟通的内容和方式方法要区别对待®

提供反馈的信息量要大

学会倾听®

改进非语言沟通方式

二、与运动员沟通

3 激励运动员

激励动机，满足需求（快乐、价值体现）

帮助队员建立自我实现的预期

设定切合实际的个人目标（超越自我）

认识运动员的极限

合理使用奖惩，公平对待每一个队员

采用积极的沟通方式：

如果带有批评指责地训练队员，运动员就学会指责。
如果带有敌意的训练运动员，运动员就学会勾心斗角。
如果带有嘲讽地训练运动员，运动员就学会憎恨。
如果带有羞辱地训练运动员，运动员就学会感到有罪。
如果带有宽容地训练运动员，运动员就学会耐心。
如果带有鼓励地训练运动员，运动员就学会自信。
如果带有称赞地训练运动员，运动员就学会感激。
如果公正地训练运动员，运动员就学会正义。
如果言行一致地训练运动员，运动员就学会信任。
如果尊重地训练运动员，运动员就学会自尊。

整理自 《执教成功之道》

三、训练课的结构

1 准备部分

准备部分除了前面说的要向全体队员宣布训练课的目标之外，可以根据基本部分的内容，有针对性地安排准备活动。

需要强调的是准备活动一定要重视，不可随意让队员自行安排。在基础训练阶段，可以安排基本功训练，训练强度可以接近基本部分的要求。可以适当安排游戏[®]。Q-D

三、训练课的结构与安排

2 基本部分（训练目标实现的主要环节）

基础训练阶段的课，基本部分不宜安排单一内容，一般安排2~3个训练内容。

注意“轻”“重”技战术及运动素质的搭配；“易”“难”内容的搭配；“量”和“强度”的搭配。

在组织练习时应注意各种内容之间的顺序，以及不同训练内容负荷的累积效应[®]。

不同训练周期的安排应该有所区别。

三、训练课的结构与安排

3 结束部分

课的结束部分应给予足够的重视。

重视放松的必要性；重视对练习效果、训练目标达成度的小结；重视对队员练习表现的评价。

四、训练课的设计

1 像比赛一样训练，像训练一样比赛

采用与比赛密切结合的练习传授技术和战术技能。

传授完整的比赛，然后改进其中的部分。

练习应有趣、相关、有挑战性。

设计练习有利于发展比赛所需的思考、理解和决策技能，通过练习，不断加强独立性。

鼓励运动员互相帮助，并帮助教练员做决定。

比赛	诱导性游戏、抛接球	1对1比赛	2对2比赛	3对3比赛	4对4比赛
基本战术行为	在简单条件下了解排球比赛方法；一般战术行为，战术意识	学会准确观察和预判球的轨迹，快速移动到球下；选择击球的落点	防守一个小区域，了解自己的防守职责；语言交流、相互鼓励。 在可能情况下3次击球过网	明确防守区域，每球都有人防；3次击球过网，可以运用跳传技术进攻	运用单人拦网防守；介绍进攻阵形，甚至二传插上；运用扣球进攻
基本技术、综合练习	学习基本技能：跑、跳、接、抛 学习步法、快速起动、制动 学习准备姿势	学习上手传球，进行大量练习，在比赛中反复运用	学习垫球技术和防守行为（无球技术）。 介绍跳传技术	较好掌握垫球。介绍调整传球、下手发球和上手发球	运用防守技术。学习扣球和拦网技术
阶段	一	二	三	四	五

改变习惯的训练方式并不容易®。

我们需要去尝试。

重新设计一些练习方法，使其更加类似比赛，接近比赛需要。

尝试给队员提出问题，而不是给出答案。

为运动员留出时间，思考自己在练习中的技术动作和战术表现。

四、训练课的设计

2 示范与讲解

示范比讲解更重要，方法可多样，多媒体。

首先示范完整技术，就像在比赛情景中完成。

示范展示动作轨迹与结构，讲解明示动作细节。

示范时要让队员明确观察的点，看什么。

确保队员的注意力保持在示范讲解上。

讲解简明扼要，并与示范动作配合。

练习方法也要进行示范讲解，尤其是练习要求。

四、训练课的设计

3 技术技能练习设计

让运动员练习正确的动作®。

尽早让队员在类似比赛的环境中练习技术。

练习新技术时，少次数，多组数。

不在队员已非常熟悉的技术上花费太多时间。

针对最需要改进的地方，并让队员尝到成功。

使练习充满乐趣（有挑战的，变换的）®。

四、训练课的设计

4 战术技能练习设计

战术技能：

- (1) 阅读比赛能力（对手的身体姿态、视觉焦点、人球关系、基本阵型、-----）
- (2) 战术知识（规则、集体比赛策略、各种比赛情景中的战术选择、对手的优势和劣势、自己的优势和劣势）
- (3) 决策技能，决策技能需要训练，不是具备熟练的技术，比赛中所有动作都是自动产生的。

四、训练课的设计

4 战术技能练习设计

决策技能训练：

完整地传授战术然后分解练习（比赛方式），
可以更好地发展决策技能。

让运动员观察他人决策；观察自己的比赛。

变化训练。

练习中控制反馈的量。

提问题。

四、训练课的设计

5 练习方法的选择及练习要求

方法选择要结合实战®

保证触球次数和训练负荷

充分利用场地

能够区别对待

每个练习都必须有质量要求

同样的练习，要求不同，效果亦不同®

五、重视抓技术细节

- 1 排球运动基本功及在各项技术运用中的表现
- 2 各项技术的规范与变化
- 3 排球比赛对技术的要求及训练程序

五、重视抓技术细节

1 排球运动基本功及在各项技术运用中的表现®

脚功：迅速改变身体运动状态及位移的能力

手功：手对球的感觉能力和控制能力

腰功：协调全身运动、控制身体平衡的能力

眼功：观察能力和判断能力

五、重视抓技术细节

2 各项技术的规范与变化

发球技术：抛球固定，挥臂轨迹固定，击球手法固定，击球部位固定，站位固定。

变化在击球速度和力量。

垫球技术，移动找球，两脚的位置——保持稳定的重心，击球平面——平动——腰腿的动作。

变化在手臂角度及手臂松、紧的调整。

五、重视抓技术细节

2 各项技术的规范与变化

传球技术：移动找球，固定身体姿势、传球手型和击球点。腿部腰部发力——获得击球力量；手臂手指发力——控制节奏和方向。

击球点和出手时机隐蔽击球目标。

变化在手臂、手腕、手指。

扣球技术：起跳动作（膝髁角度）不变，变化助跑方向、步幅和节奏。

挥臂轨迹不变（不破坏动力链，动量传导）。

挥臂方向，触球瞬间手指手腕变化。

五、重视抓技术细节

2 各项技术的规范与变化

拦网技术：熟练的步法（简单、有效），固定的伸臂动作和手型，大臂动作不变（滚动）。

手找球，手腕瞬间变化，手腕带小臂，小臂带肩。

归纳：变化大多是在动作的末端。脚下、腰部和击球面的稳定对于击球的准确性、力量的传导非常重要。

基本功——基本技术——基本技能——基本意识
——基本能力（比赛能力）

五、重视抓技术细节

3 排球比赛对技术的要求及训练程序（见表）

技术	技能（个人战术）	比赛中的需要	训练程序
垫球	移动到位垫球 把球垫到位	控制范围、控制效果 弧度、速度、高度	先训练防守一定范围？ 先训练控制球到位？
传球	移动到位传球 将球传到指定位置	稳、变、隐、接应 弧度、速度、节奏 分配球合适	先训练传球到位？ 先训练移动接应？ 先训练分配球？
扣球	将各种来球扣过网 将球扣到预定的位置	攻击性、适应性 速度、力量、变化	先训练适应球？ 先训练控制球？ 先训练跑动进攻？
拦网	合适的时间、地点拦网	控制范围、控制效果 有效拦网	先判断时间判断？ 先训练路线判断？ 先训练配合拦网？
发球	性能好（速度、力量、飘晃） 按需发球（控制落点、节奏）	攻击性 准确性 稳定性	先训练攻击性？ 先训练稳定性？ 先训练准确性？
移动	按需移动	速度快、 重心稳定、 变向及时	先训练~~？

各项技术训练程序

发球：正确动作→攻击性（速度、力量）→稳定性→准确性（找线、点、人）

接发球：基本动作→判断移动能力→控制球能力→分工、配合能力

二传：正确动作→简单分球能力→移动接应球能力→复杂分球能力（根据本方、对方）

扣球：正确动作→适应球能力→突破能力→跑动配合能力

拦网：正确动作→判断时间能力→判断路线能力→配合能力→空中变化能力

防守：原地防基本动作→扩大防守范围（多种动作，移动）→控制球能力（触球有效果）→判断取位能力→配合能力（与拦网、与防守）

五、重视抓技术细节

每天都应该安排基本功训练

磨刀不误砍柴工，细水长流，习惯成自然

重视技术动作的规范性

及时纠正错误动作

每个练习都要有目的有意义有要求

让队员理解技术动作和战术行为

启发队员动脑训练，想练结合

六、错误动作产生的原因

运动员方面（需要教练员高度重视）

认知问题，对动作概念的理解有误

已有技能（习惯动作）的负迁移

身体能力（体能）不足

技能形成的特定阶段（泛化、分化）

神经心理方面特点

六、错误动作产生的原因

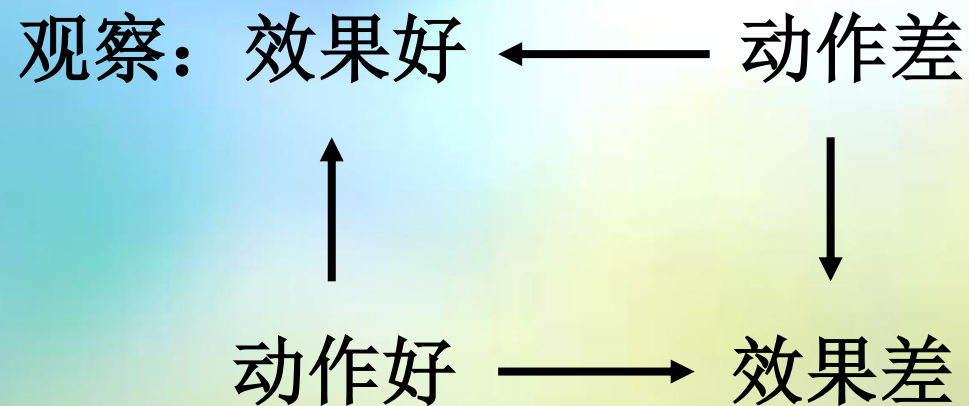
教练员方面：

练习方法的选择：超出队员能力（身体的、心理的）

练习的组织：练习空间不足，练习节奏过快，练习环节过多。

练习的要求：超出队员能力。

如何发现错误动作



如何发现错误动作

分析：

动作方法：过程、轨迹、幅度

用力：大小合理性、时机、顺序

速度（速率）

稳定性：一贯动作、特殊情况出现、偶发

准确性：意识、熟练程度、经验

协调连贯 （Q-D）

如何纠正错误动作

典型错误动作分析（技术重点难点）

发球——抛球

垫球——动作分化不好，手臂角度控制不合理

传球——手型，击球点

扣球——击球点（步法），挥臂轨迹与手法

拦网——手臂太紧，伸臂动作，心态，观察

如何纠正错误动作

解决认知问题：

示范正确动作、正误对比、让队员知道自己的（错误）动作。

具体手段：

限制性练习、外力帮助、
诱导练习、辅助练习、降低练习难度、
想象训练、遗忘法

排球训练课的设计与组织：

明确所处的训练阶段及上节课的训练效果。

明确课的训练目标。

与队员有良好的沟通，积极引导。

处理好个人练习与串联练习、集体练习的关系。

调节训练负荷是主要的、重要的方法。

训练目标引导下的训练要求。

重视基本功和技术细节

教练员注意力的合理分配。

课后的小结与反思。

预祝大家取得理想的训练效果

谢谢各位