

# 浅析高校排球运动员的“球场意识”训练

杜 国 如

(体育教研室)

## 摘 要

本文论述了高校排球队员进行“球场意识”训练的重要性;分析了排球运动中“球场意识”的特点和高校排球队员进行“球场意识”训练的内容与要求;阐述了培养高校排球队员“球场意识”的训练方法和思路。

**关键词:** 高校排球; 球场意识; 训练

## 1

由于高校排球代表队的运动员(除特招外)一般来源于高校的普通学生,训练的课余性,以及运动员培养时间受学制的限制等特点,队员的身体素质、技术水平、比赛经验等都受到影响,尤其是“球场意识”难以提高。在我长期的训练实践中感到,高校学生排球队员通过几年的系统训练,身体素质、技术动作都有较大的提高,单个动作还不错,但是打起比赛来却不能很好地运用已具备的身体素质、技战术,队员在比赛中,往往缺乏战术目的,常常作出无意识的举动。一个动作完后下面该做什么心中无数,动作就衔接不起来,有的队员球不在自己手里,就在场上观望,一旦球来,措手不及。我们常称这种现象为“发怵”或意识不强,这是高校排球代表队中的普遍现象。

意识——从心理学角度来说,通常是指自觉的心理活动,这是人特有的心理现象;在对抗性的体育运动项目中,运动员的意识活动,主要表现在解决战术任务上、在相互对抗的条件下,运动员要对瞬息变化的复杂情况,进行感知、分析、思维、判断,并合理地运用自己的体能、技能,密切地与同伴配合,组成各种攻防战术,去达到争取比赛胜利的目的。这种心理活动,我们称为“球场意识”。它是保证运动员充分发挥技战术水平的重要因素,是区别优秀队员与一般队员的主要标志之一。

在高校排球运动队中“球场意识”显得很重要,而且有自己的特点。

(1) 排球不能在手上停留,不能连击两次,要在三次击球的过程中,组织好本方多种复杂的进攻战术,这要求高校排球队员判断取位准确,头脑思维敏捷,动作目的性强,要有高度组织合作精神。

本文于1992年3月6日收到

(2) 排球场上六个位置,既要区域负责,又要协同弥补,因而要求队员要有广阔的视野范围,有正确分析对方战术意图和动作方向的能力,有积极主动的拼搏精神。

(3) 由于排球网上争夺激烈,要求队员具有高度的时间、空间定向能力,不但跳的要高,而且要及时。排球强攻扣球的速度极快,有的球速达28米/秒,超过了人体生理反应极限,因而要求队员善于事先预判,并有快速、及时、准确的反应。

(4) 队员的每一次失误即失分或失发球权,导致失误后极易出现紧张的心理状态。队员既要有高度的责任感,又要有很强的自信心。

目前,在高校排球代表队中有许多教练员和队员,对“球场意识”的培养重视不够,他们在训练中只练素质和技术;在练攻防战术中,只练固定的集体配合,往往忽视了有创造性的独立作战的个人战术意识的培养,因而临场比赛运用技术的能力和应变能力差。因此,应加强“球场意识”训练。

## 2

高校排球队员意识训练的主要内容是:观察、判断、反应等能力。这是排球队员意识培养的主要心理和生理基础,它体现了队员知觉的深度和广度,注意力的集中与分配,思维的敏捷性灵活性,以及反应的快速准确能力。因此,必须在日常的训练工作中反复培养。

**2.1 要教队员学会观察,善于观察:**在对抗性的练习和比赛中,要多观察全场,不能只顾埋头打自己的,只有看清楚了情况,才能采取正确的行动。观察面要广,并要抓住重点。如对方阵容位置情况,发球和扣球特点进行观察了解;在我方进攻时,要观察对方拦防布局,薄弱区域,避实就虚,选择攻击点;在我方防守时,要迅速识破对方的进攻意图,攻击点,合理布防,组织有效的防守。

**2.2 要提高队员的分析判断能力:**判断应该是既包括视觉感知的因素,也包括思维的因素,不仅要抓住事物外部特征,而且要进行科学的分析。在比赛中不断分析对手行动的目的,及时识破对手制造的假象。对对方队员及本方队员的动作速度、节奏、空间、位置的变化,以及球体在离开对手和同伴时,在空中飞行的速度、力量、弧度、方向等,要有准确的预判,只有正确的预判,才能做出及时的反应和正确的行动。

**2.3 要扩大队员的视野范围:**注意的范围是在同一时间内,以同等的注意知觉到对象原素的数量。在训练和比赛时要求运动员扩大注意的范围,合理地分配注意力,在看球的同时利用余光注意对方和本方队员的活动。如:我方组织进攻时,二传手要事先观察对方拦网人的情况,在看球的同时用余光观察场上同伴移动取位,把“炮弹”送到扣手手中。在防守时,除了要观察判断对方进攻路线和本方的拦网情况,采取相应的防守行动外,还要用余光感知其他同伴的动作,以免互抢互让。只有视野范围广阔的队员,才能更好地控制场上全面的情况。

**2.4 要加强队员反应能力的培养:**对排球队员的反应能力的要求,应该是反应的快速性,判断的准确性,动作的及时性三者统一,反应迟缓或反应过早都不行。由于排球对抗时来回球速度极快,因而运动员在运用技术的过程中,必须具有快速而及时的反应能力。注意力集中对反应速度有直接影响,队员一般视觉简单反应时都在200毫秒以下,若注意力分散会

出现300毫秒甚至400毫秒以上。有实验表明，在信号出现前1.5秒—1.8秒内注意力集中并保持肌肉紧张待发程度，可使反应最快。反应过程的速度还与队员的精神状态密切相关，情绪高涨，精神振奋，反应速度加快，反之情绪低落、无精打采、反应速度自然减慢。

由于高校排球队要花大部分时间来训练扣、发、拦、传、垫等基本技术，所以在训练中应有意识要求。队员在基本上掌握了这些基本动作规格以后，教练员就应该教会队员如何去观察判断，如何运用这些动作去达到战术目的。例如：接发球，是高校排球队员所要掌握的一项重要基本功。除了熟练掌握基本技术外，还应培养训练下列意识：

(1) 首先要观察判断发球的特点、性能、落点。在对方发球、球体离手飞行时，就要判断所发出的球，弧度高低如何？方向的直斜和速度的快慢，作好迎球的移动，球到本方时根据晃动程度，落点取位接球。早判断是移动取位的前提，有统计表明，近距离发球，从击球到接球的平均速度为1.2秒，等球近网才判断，再快的移动速度也往往来不及。

(2) 在运动员接近发球时，要根据本队的战术任务，二传人的位置，或者进攻战术的发动点、有目的有意识地控制好垫球的弧度和落点不是接起来就算了。

(3) 当球已向场上某个位置飞行时，其他无球队员都要作好球不到位的接应准备，否则，一传不到位就失去了进攻的机会。

又如，扣球技术：在队员掌握了扣球的手法，上步起跳，进行上网扣球的训练时，就要教会队员观察判断：首先要判断二传人的位置，是在网前还是在后排，必须转动身体取好位置，眼睛对准来球，要判断二传人出手的角度，及二传球弧度是高还是低，是近网还是远网，由此来决定出步的快慢，步幅的大小，节奏加快或减慢。由于扣球是在空中完成动作，队员的时间、空间的感觉要准确，否则难以掌握好动作。在比赛中除了发挥集体配合战术外，能否根据临场情况，灵活地运用重扣轻吊，扣路线，打手出界，远网进攻等个人扣球战术去克敌致胜，是衡量该队员个人扣球战术意识强弱的标志。在平时训练中掌握了多种个人扣球技术，在比赛中要根据临场情况大胆用，应很好地观察分析对方拦防情况，特点和形式，弱点和空档。避开对方拦防好的位置，攻其薄弱区域。

高校排球队的集体配合战术不是很多，但很重要。在训练中不要过多地追求战术形式上的花样，主要是提高战术意识，在比赛中才能灵活运用。我认为要着重培养以下的战术意识：

(1) 串连接应意识：教练员们常感慨地说：“基本技术好练，六个人打一个球的意思难练”。的确如此，排球比赛的六名队员应该是一个整体，象一个人的意识在场上打球，这就要求六名队员具有好的串连接应意识。例如：当球在本方时，一名队员击球，其他五名无球队员应随时准备接应二传，当球不到自己位置时，前排队员取位扣球，后排准备保护，击球队员在球离手后，应根据各自所处位置进入进攻状态或保护状态。扣球队员要有自我保护的意识和连续再起跳扣球的意识。当球在对方时：六个无球队员要进行拦防布阵的准备，首先要有随时准备接对方第一次，第二次攻及吊球过网的意思。

(2) 要有防反意识：高校排球队员的防反意识较差，大部分球都是随便处理过去的，没有组织快速反击战术，攻击性差；并且反击战术的组成，比接发球一攻战术复杂，因而要有良好的反击意识。在训练防守和保护动作的同时必须反复强调起球的质量和反击的目的性；二传队员在快速移动中组织快速反击战术的意识；拦网和扣球队员应有迅速后撤取位，来回进退要快，以及反复进攻的意识和能力。

(3) 快速进攻意识: 目前高校排球队也普遍采用快攻战术。要掌握和运用快速多变的战术, 除应具有全面发展的身体素质和较熟练的基本技术外还应有较强的快攻意识。如, 一传在提高到位率的情况下, 有意识地压低弧度; 二传手组织快攻的意识要强, 运用得当, 善于合理地选择快攻攻击点; 扣手的助跑起跳、挥臂击球, 以及来回上下的拉动, 都要反复逼真地冲快球或实扣, 或掩护, 不能中途止步和不大力起跳。

总之, 高校排球队员意识训练的主要内容和要求是, 从队员学习和运用排球的基本技术和基本战术的过程中, 注重渗透观察能力, 判断能力, 思维能力, 反应能力的培养。

### 3

培养良好的排球球场意识, 第一要注意从心理角度选材: 高校排球队员一般都来源于成人学生, 因此队员的心理素质容易显现, 在选材时, 除了选拔排球专项所需要的身体素质和技術基础外, 还必须优先考虑选拔反应速度快, 模仿能力强, 头脑清醒。善于思维分析问题, 意志顽强的人才。这是培养良好的排球意识的物质基础。

第二, 在整个训练工作中要注重贯穿球场意识的培养: 在整个的训练工作中, 应结合专项身体和技术战术训练, 根据队员的训练情况, 经常提出不同方面的意识要求, 并通过一定的训练方法手段, 采取一些措施和组织形式加以强化。例如: (1) 经常在对抗性练习和分队教学比赛中, 向队员提出观察对手的要求, 在一方攻一方守时, 要进攻一方谈对方拦防情况, 要防守方谈进攻情况; 在接发球练习时, 要接球队员观察发球队员的动作, 球的弧度、性能、落点、角度, 并指定队员讲出; 在教学比赛暂停时, 可指定队员谈比赛对方进攻与防守特点, 考查和培养队员临场观察能力。长期要求, 必然引起重视, 定能培养好队员观察全场和独立作战的能力。(2) 在训练中应多采用视觉反应方法, 提高队员神经反射能力, 不是用固定的单一的信号, 应该是各种变化的信号刺激, 队员在信号出现时, 根据所给予的信号, 选择性的作出反应。可采用多种的用球和不同球的、身体的和技术的训练方法。可根据队员的训练水平, 由提高单个动作的难度, 到二人、三人、多人的配合, 加大判断难度。

(3) 在训练中除了最基本的准备姿式, 起跳和移动外, 其它各项基本技术战术都可以采用串连训练。当队员掌握了基本动作要领以后, 就可采用二、三个队员在一起的串连练习。如: 防调、防调扣、拦防调、发接扣、吊保调扣等等动作串连在一起训练。(4) 对技战术训练中的意识要求, 可采取规定数量和质量指标、责任到人到组的措施和方法, 达不到完不成的要补练。如, 训练扣球保护, 规定每人扣球保护指标为7:3, 完不成7个就要补练, 这既练了动作也练了意识。在集体对抗练习中, 可规定集体的成功率, 也可责任到人。如, 集体成功率为60%, 个人成功率达到60%的不补, 未达到的差一球补三球。大家都知道在专门的保护训练中, 任务比较单一, 队员的意识也较强, 但在集体对抗, 比赛中, 就不一定有意识了, 需要教练员在训练中经常强调, 规定指标, 才能使保护意识得以强化。所以说, 意识的培养是在练身体、练技术、练战术中采取措施带起来的。

第三, 教练员的语言对培养意识有重要作用: 动作技巧、球场意识是通过第一信号系统的感知, 第二信号系统的语言刺激, 相互作用而成的。训练方法手段的安排, 教练员的示范给队员以感知的条件, 但教练员必须借助动作术语, 确切而清楚的讲解、指示、反复强调和

要求，促进队员进行积极的思维，并采取措施加以强化，才能巩固正确的动作表象，分化错误动作，培养球场意识，提高运用动作的能力。

第四，要多采用想练结合的方法，想练结合就是要求队员在学习、运用排球技战术时，先想象动作过程、要领，然后进行练习，练习后再想象回忆动作完成情况，又接着练习的方法。这样反复想象，反复练习可以加强队员的记忆、思维，形成自动化动作，对球场意识的培养十分有益。

第五，要加强学习排球理论知识，认真总结训练比赛经验；战术意识的思维活动，除了当前的知觉以外，还有过去的运动经验，经验越丰富，排球理论知识掌握得越多，队员的思维活动的能力就越强。高校排球队员往往训练比赛经验少，教练员要向队员多讲解排球理论知识，引导队员动脑筋，自觉地运用思维活动来分析、推理、想象和总结自己打球的种种经验感受或教训；也可以提出一些问题，让队员去思考摸索实践中的规律。还要多学多思他人打球的经验，不断丰富队员的球场意识。

总之，只要高校排球队认识到了球场意识的重要性和形成规律，采取科学积极的训练方法和措施，队员的球场意识定能培养好，高校排球运动水平也会有很大的提高。

#### 参 考 文 献

- 〔1〕体育学院《排球》教材编写组.排球.第二版,北京:人民体育出版社,1990
- 〔2〕高等师范体育心理学教材编写组.体育心理学.北京:高等教育出版社,1989:第18—39
- 〔3〕体育学院运动生理学教材编写组.运动生理学.第二版,北京:人民体育出版社,1990