

0431
3

排球运动讲稿

(内部参考资料)

苏联排球专家—阿·格·阿依里扬茨
为上海体育学院排球研究生讲授

上海体育学院

(翻译整理)

PDG

說 明

这是苏联排球专家阿·格·阿依里揚茨在1957—1959年为我
院排球研究生所讲授的球类一般理论课和排球教学课——教练课
的讲稿及教案。

理论课包括球类运动一般性理论、排球技术、排球战术三部
分，系从专家原稿翻译过来。教学和教练课的教案，因原稿比较
简单，已根据研究生的笔记有些补充。本稿整理付印时，专家已
满期回国，没有经过他本人审阅。

限于我们翻译和整理的水平，难免会有错误的地方，若有与
原稿不符之处，应当由我们负责。

本稿付印，我院翻译室、排球研究生、排球教学小组、排球
进修生的许多同志都参加了工作，付出很大劳动，特此表示谢
意。

1960年12月

目 录

球类运动的一般性理論	1
球类运动的理論基础	1
球类运动中教学与訓練的一般原理	2
教学与訓練的原則	3
教学中的循序漸进	5
技术和战术的教学	5
預防和糾正錯誤	8
訓練时期的划分	8
球类課	10
課的計劃	11
球类运动的計劃和考核工作的基础	11
竞赛的組織和进行	16
运动竞赛的种类	16
竞赛制	17
竞赛的組織和进行	24
排球技术与战术	27
排球基本技术	27
准备姿势	27
傳球	29
发球	31
扣球	32
拦网	33

排球战术 34

——进攻战术—— 34

发球战术 34

传球战术 36

扣球战术 41

——防守战术—— 41

拦网战术 44

对方发球时的防守战术 45

排球教学課教案 47-159

排球教练課教案 161-240

球类运动的一般性理論

球类运动的理論基础

球类运动和活动性游戏在青年、儿童、少年、老年和成年人中广泛地开展着。

什么是游戏？

游戏是历史形成的社会生活现象。人类的劳动是产生和发展游戏的根源。

什么是活动性游戏呢？

活动性游戏是为达到一定目的的自觉和创造性的活动。游戏者通过参加活动性游戏来認識周圍的世界，发展自己的体力、智力和創造能力，以及善于在各种活动性游戏的过程中克服所遇到困难的能力。

球类运动是指具有竞赛性质的活动性游戏：足球、排球、籃球、冰球、草地曲棍球、网球、羽毛球、橄欖球、击木游戏以及其他具有竞赛性质的活动性游戏。

球类运动的主要特点在于：有統一而詳細的比赛規則。球类运动規則經規定和批准后就成为国家的正式文件。

球类运动也有其它特点：比赛成績用分数計算，有复杂的技术，系統的訓練和長時間的提高过程，队员在队里有專門职责，要求熟练的比赛技术，比赛时很难判断方位，队的配合很强，以及其他等等。凡具有以上所談的运动性质的游戏，都可以称为球类运动。

联共(布)中央委员会在1925年关于体育运动的決議中指出：

“我們不仅要從体育教育和增进健康的观点出发来看体育，把它看成是青年人的文化、經濟以及軍事訓練的一方面，而且还要把它看成是教育群众的方法之一（因为体育能发展人的意志，培养人的集体主义习惯、坚强、沉着的态度和其他宝贵品质），同时也要把它看成是党、苏維埃和工会組織团结广大工农群众的

一种手段，通过它把工农群众吸引到社会和政治生活中来。”

球类运动不論在城市或在乡村都广泛地开展着。

在体育团体、军队、高等学校、中小学、少先队、夏令营、厂矿企业、疗养院和休养所中，人們都从事着球类运动。

球类运动是广泛提倡与宣傳体育的一种良好手段，它非常富于吸引力。

球类运动能够很好地发展人的精神品质和身体素質，即发展人的耐力、速度、灵敏、力量，迅速的反应、勇敢、果断性和集体主义的習慣。

球类运动不仅是培养集体习惯的方法；而且还能培养具有主动精神的集体行动。

在进行以集体为单位的球类运动时，队员們在集体“战斗”里相遇，每个队员不仅要为切身利益，而且要为整个队的利益而行动。因为，球类运动要求每一个运动员具有机敏性，識破对方計謀的能力，善于改变預定的配合，以迫使对方放弃預定的配合，或選擇其他的效果較小的甚至是不利的配合。

所有这些都說明每个队员在队里都要具有創造性和机智的主动精神。运动员的判断能力愈强，其創造性就愈多样化，比赛时，他就愈能表现出机智和主动精神。而所有这些，在很大程度上都取决于运动员的身体訓練程度和技术訓練程度，尤其是上述身体素質的水平。

在以个人为单位的各項球类运动中(网球、击木游戏、羽毛球、乒乓球)，也和其他各項运动一样有它自己的單項冠軍(体操、田徑、游泳、重竞技等)。

以集体为单位的球类运动，其冠軍是属于

整个集体的。

控制球的队员应该在瞬息间作出决定：如何正确的作出下一步的行动计划：传球呢？运球呢？还是扣球呢？这一点之所以复杂，是因为当队员尚处于困难情况时，即未采取最后决定时，对方的队员就力图把球抢去。在这种情况下运动员必须正确作出决定，以便为自己的球队制造机会，从而帮助同队队员进攻对方的球门（投篮）以取得胜利。

在球类运动中，运动员必须抢球。或者甚至同对手在直接接触中进行抢球。这时运动员要有勇敢和果断精神。在比赛时，缺乏勇敢与果断精神会把队员的其他素质化为乌有。

经常而顽强的教学与训练工作，以及对比

赛胜利的渴望，都能培养意志力。胜利不取决于一个队员的意志，而是取决于全队的士气和愿望。

球类运动中的一些自然动作，即比赛时所进行的跑、跳、投掷、踢球、投篮对于血液循环系统和呼吸系统能产生良好的影响，能发展肌肉组织，增强骨骼和关节的活动能力。

球类运动是有力的宣传手段，千百万观众都喜欢观看球类比赛，通过球类运动可以将很多人吸引到体育运动的行列中来。

世界各国运动员之间的许多国际的和友谊的球类比赛可以巩固各民族之间的友谊，可以扩大和加强各国运动员之间的联系。

球类运动中教学与训练的一般原理

教学与训练是体育教育的一种形式，体育教育是在运动员的德育、美育和智育的统一过程中实现的，和体育教育的其他形式相比较，教学与训练的特点在于：它们是依据运动专业的规律性建立起来的。

应该把教学和训练看成是一个统一的教学过程。教学是体育教育过程的一个重要方面。在体育教育过程中，教学的主要目的是—般地发展学员们的身体，在一定范围内武装他们的知识技能、技巧。在教学过程中，教育应广泛地赋予学习者各方面的知识，注意提高他们身体的全面训练程度，向他们进行道德意志品质的教育，介绍运动项目，讲授技术动作和战术方法。教学是经常进行的，因为学员在学习过程中总是要遇到新的技术动作，或者遇到学得不够深入的技术动作，战术方法以及其他的练习。所以必须懂得，不仅在教学过程中，而且也在训练过程中，随时都会遇到某种新的或学得不够深入的东西，以及未经钻研的技术动作。为了达到高度的运动成绩，就必须经常地、仔细地、顽强地进行这方面的工作。

简单的解释一下“技能”和“技巧”这两个术语，因为在我们的工作里经常要运用它们。

在体育教育领域内，应从这种情况来理解“技能”，即学习者巩固地掌握和轻松自如地完成某个动作，而且动作做得好。这在实际活动和提高运动水平方面有着巨大的意义。

技能受意识的监督，它密切地与有关实际运用这些技能的结构、意义和条件的具体知识相联系。

体育教育中的“技巧”应看做是在实际活动中独立地和创造性地运用所获得的知识 and 技能的能力。

只有在自觉的、经常的、有目的的活动条件下，才能获得技能与技巧。

教学与训练是一个统一过程，旨在全面发展学员们的体能，发展力量、灵敏、耐力和完成动作的技能，即在技术上能够最完美地、最快地完成各种重要的实际动作（走、跑、跳、投掷、接球、游泳，等等）。

球类运动的教学与训练过程必须是有组织的、有目的的，因为在教学与训练过程中所要获得的知识、技能和技巧彼此是有机地联系着的。在教学与训练过程中学员们应当掌握一定的、完整的知识、技能和技巧。

球类运动的教学与训练过程应经常具有教

育的性質。

關於這個問題列寧在俄國共產主義青年團第三次全國代表大會上說道：“應該做到使教育、訓練和培養現代青年的全部事業，都成為在青年中養成共產主義道德的事業。”（列寧全集 30 卷，青年團的任務）列寧指出了教學與訓練二者間不可分割的密切聯繫。因此，教育規則和整個教育過程的安排應遵循教學和教育的統一要求。教學與訓練的整個過程必須是促進學員們成為具有明確的共產主義目標，精神和身體全面發展的人。

教練員——教員的個性在實現教育任務中具有很大的意義。

教員——教練員必須是愛國者，對共產黨的事業無限忠誠。他必須熱愛自己的專業，很好地學習，積極地領導委託給他的集體——隊。

高度的思想性和原則性是教練員的一個主要品質，他必須經常提高自己的思想理論水平，積極地參加本集體和國家的社會活動。此外，為要熟練地掌握教育技巧，教練員必須經常鑽研自己的專業以及其他運動項目。

教學的教育性質必須同課外作業和運動競賽的教育工作相結合。

每個教員——教練員必須經常提高自己的文化水平，力求懂得一切，這將有助於豐富他的經驗，提高他的教育教練技巧。

教學與訓練的原則

蘇聯教育家的一般指導原則對於正確指導教學教育過程具有很大的意義。蘇聯教育家揭開了共產主義教育，特別是蘇維埃教學理論的一般規律性：自覺性、積極性、系統性、量力性、鞏固性和直覺性。簡單地談談這些原則：

自覺性原則：它要求學員們自覺地研究球類運動的技術動作和戰術方法，因為學習的自覺性可以使學員在比賽過程或勞動中新變化的條件下更加有效地，更加容易地運用所獲得的知識及技巧。

他必須善於不僅在練習時候，而且在任何

一種情況，在最出其不意的困難時候分配自己的力量。

除了以上所談的，自覺性原則要求學員不僅善於對勝利，而且對失敗進行正確的評價，不論是自己的或整個隊的。為要正確地實現自覺性原則，就必須估計到學員們的一般文化水平和年齡，否則自覺性的因素將變成形式和空談。

由此，教練員應該根據學員的年齡和發育，正確擬訂教學和訓練計劃。

自覺性原則和積極性原則密切地互相聯繫着，因為自覺地對待作業能提高學員完成動作的主動性。

進行正確的教育與教學，會使學員們產生積極性、頑強性、剛毅性、果斷性。可以給自覺性原則作出下列結論：沒有自覺性，任何一種認識活動都是不可能的。

積極性原則：它要求學員們積極地參加教學與訓練，獨立地深入鑽研技術和戰術，等等。除此而外，積極性原則還要求運動員在比賽過程中無論在進攻時或防守時都要積極。學員要會迅速解決運動任務，並從最艱難的處境里擺脫出來，要頑強地克服困難，永遠保持堅定精神和沉着態度，在困難時，甚至在失利時，也不垂頭喪氣。

積極性是蘇聯運動員其中也包括球類運動員的風格。

隊的道德狀況，它的精神，團結性，有時比隊的訓練程度，身體訓練程度，技術默契這些重要的因素具有更巨大的意義，這已成了我們蘇聯足球運動員眾所周知的普通真理。

教練員的助手，小組長（組長，裁判或者裁判助手等等）——都可以幫助發展運動員的主動性。

系統性原則：它保證教學與訓練的嚴整性和科學性，保證進行正規的課業，保證教學與訓練材料的邏輯聯繫，保證學員掌握一定的知識、技能和技巧。

巴甫洛夫在告青年書里強調從開始工作時就遵守循序漸進的必要性，強調在累積知識時

严格遵守循序渐进的必要性。他教导说：“未掌握过去的，就不要开始新的。”

在谈到系统性原则时，不要忘记很重要的教学方法：“由简入繁，由易到难，从主要到次要，从已知到未知。”

这个原则在球类运动里之所以特别重要，是因为：每一项运动都包含着许多复杂的技术动作，多种多样的战术方法，以及在个别的一些队员之间，小组之间和整个队的相互配合之间都有许多方案。

教技术动作应先从最简单的，然而是最基本的技术动作开始，因为掌握了基本技术，就为顺利的掌握其他技术创造了条件。

渐进性原则与系统性原则密切地联系着。渐进性原则要求在个别课程中和在长时期里，逐渐提高运动量，只有在这种循序渐进的条件下，才能提高对学员们的要求，也唯有在这种情况下，才能取得良好的运动成绩，并培养出健康的身体来。

一位卓越的运动生理学家A·H·克利斯托甫尼科夫教授写道：向身体提出的要求必须是逐渐提高的，因为只有通过这种方法，呼吸系统、血液循环系统和直接参与活动的肌肉才能等地发展，才能在它们之间建立精密的协作，才能运用最大的力量。

量力性原则：它的目的是为了给学员提出他们能够解决的任务和选择他们能够采用的方法。给学员规定的教材不应当很容易，因为学员们不经过任何努力就能完全掌握的教材会限制他们发挥才能的可能性。量力性原则要求学员经常克服一定的困难，但是在克服这些困难时，不应使他们过分地消耗力量和损害身体健康。给学员们规定的教材，应有助于学员克服障碍，动员自己的力量，养成遵守纪律和集中注意力的习惯。而在克服与脑力和体力紧张有关的困难过程时，应有助于发展学员的注意力、果断性、顽强性、坚持性，以及其他的意志品质。

所以，在技术动作，特别是复杂的技术动作的教学中，应采用准备练习。

直观性原则：直观性原则是对所要学习的练习，技术动作或战术方法形成具体的、清楚的和正确的概念，这些概念是在生动的和直接感觉的基础上产生的。换句话说，就是必须使学员看到他预先不了解的动作，使这种动作在他们的概念中形成完整的形象。

在教学和训练过程中，直观性能使学员比较迅速和深刻地理解学习的方法和动作，提高学员们的兴趣。

学员对于完成某个练习、某个技术或战术方法的概念愈正确和愈清楚，那么学员就能够愈迅速地 and 愈正确地完成练习，而在教学和训练过程中所产生的错误也就愈少。

在教学和训练工作的过程中，直观性是通过示范练习和示范动作，放映电影，利用图表、画片、模型和其他的直观教材来实现的。

教员——教练员应当多次地和典型地示范动作，不论在初期的教学中，以及在以后的教学阶段中，也就是当学员们转入训练的时候，都应当做示范动作。

仅仅通过视觉来观察所要学习的练习，是不能保证对于身体练习、技术和战术的完成方法形成必要的概念和印象。还必须通过叙述，来达到补充和加深示范动作时所获得的概念。

特别是在球类运动的教学和训练中，除了示范和叙述以外，必须注意学员在完成某个技术动作时所产生的肌肉和关节上的感觉。检查做练习的技术，不仅是借助于视力，而且在很大程度上是依靠肌肉的敏感性来实现的。

根据以上所谈的，可以得出结论：感觉器官感觉动作的程度愈大，那么所获得的练习的概念就愈完善、愈清楚和愈正确，那么掌握练习也就愈比较顺利。

巩固性原则：巩固性原则就是在教学和训练工作的过程中保证知识、技巧和技能的巩固。动作技巧愈巩固，就愈能自觉地和积极地去掌握动作技巧，也就愈能在教学和训练中更好地实现直观性、系统性和量力性等原则。这也就是说：动作技巧的巩固性是正确地组织教学训练过程的结果。为了牢固地掌握技巧，必须多

次地复习某个练习，某些方法和动作。

只有通过多次地完成各种不同的战术和技术动作，并进行与此相联系的不间断的和顽强的工作，才可以达到高度的运动成绩。

唯有在这种情况下，也就是在教学和训练中，特别是在教学的开始阶段中没有匆忙现象，才可以很好地和牢固地掌握技术和战术。只有牢固地掌握了基本动作以后，才可以进行下一个教学和提高阶段。

只有在这种条件下，即教员——教练员能够随时联想起所有教学和训练原则的相互联系时，并且不仅能够联想起这些联系，而且也能在实际工作中体现这些联系，才能够在教学和训练工作中取得成绩。

教学中的循序渐进

教学的目的在于一般地发展身体，传授必需的知識，培养重要的技巧和技能。

教育与教学密切地联系着。教育的目的在于培养共产主义观点、高度的道德意志品质，培养有利于社会，劳动和日常生活的技巧与行为习惯。

在体育教育过程中，教学与教育的方法是相互联系的。但是，应该把教学的方法与教育的方法区别开来。

教育是指人的行为，他对人们及整个社会的关系，世界观的形成而言。

教学的方法应理解为，教员借助这些方法力求使受教育者自觉地积极地对待所学的課程，并在此基础上全面发展他们的身体机能，使他们完全掌握必需的知識，实际的技能和技巧，以及掌握所选择运动项目的高度技巧。

M·N·加里宁指出：“教育和教学是有很多相同的地方，但它们决不是同义名词”。（加里宁：“論共产主义教育”1947年出版69頁）

球类运动的整个教学时期大致可分为三个阶段：

第一阶段大略的介紹該項运动，学习基本的技术动作和简单的战术配合。

正确的介紹該項运动使有可能迅速地教会

学员并使学员们避免許多錯誤，获得比較高的成績。

第二阶段继续学习基本技术动作，讲解比赛規則和比赛过程，包括比較复杂的战术配合和个人的基本战术动作。

第三阶段学习比赛的基本战术系統，确定每个队员在队里的位置和职责。

教学的三个阶段完結后，即当球队大致经过了一个整个的教学过程，并准备参加比赛时，应该进行几場友誼比赛。在这些友誼比赛里，可以考驗队员和队的力量，发现技术和战术训练上的缺点，同时可以了解每个队员的位置是否正确，每个队员在队里是否能够正确地执行自己的职责。

教学训练工作的時間长短取决于以下几点：

1. 运动项目本身的复杂性。
2. 教学条件。
3. 学员的人数。
4. 学员们的身体训练程度。
5. 学员掌握技术动作和战术方法的能力。
6. 学员的年龄和性别。
7. 学员们对于課程的兴趣。
8. 运动器材的数量和质量。
9. 教员——教练员的知識水平和能力。

当队员们掌握了基本技术动作，达到了必要的训练程度，在比赛中能够按照选择的战术系統合理而有效地行动以后，才可以組織队参加比赛。

在教学中教员——教练员起着主导作用。他們組織和指导学员的一切活动，使学员能够自觉地、积极地去掌握多种多样的知識、技能、技巧。

技术和战术的教学

讲授技术动作时，不能忘記战术，因为技术和战术的教学是在紧密的互相联系中来实现的。讲解每一个新的技术动作时，教员——教练员应当指出它的战术意义；在什么地方和什

么时候在战术上采用这个技术动作。举例：在学习排球的发球时，必须使学员們注意以下几点：如何发球，往什么方向发球以及其他；或者在篮球中，学习传球时，必须使学员注意它的重要的战术要求——传球应当迅速（传给没有被看守的队员）和使对方觉得很突然。假若接球时的最后姿势同时又是传球的预备姿势，那么进行传球就很容易。

技术动作掌握得好的球队和队员們总比技术动作掌握比較差的球队和队员們能取得更大的成績。具有良好技术的球队和队员將比技术差的球队和队员在战术上更能开动脑筋。

球类运动中的技术应理解为在进行比赛时所需要的专门动作(行动)的总和。

每一种球类运动的技术训练的内容和方法是不同的。队员們各种不同的技术动作掌握得越好，他們就越能够更好地和順利地行动，也就越有更多的在战术上發揮創造性的可能。

球类运动中的战术应理解为在球类比赛的具体条件下队员們为达到最大的运动成績，而創造性地实现的动作的形式和方法。

讲授球类运动中的技术动作时，应按照下列順序进行：

1. 一般地介紹整个技术动作。
2. 在简单化了的条件下学习技术动作。
3. 在接近比赛的条件下学习技术动作。
4. 在接近比赛的条件下巩固技术动作。

技术动作的一般介紹：一个技术动作的讲授应从介紹这个动作开始，介紹的目的是为了在学员当中建立起他們应当完成的技术动作的清楚的和比較完整的概念。在学员們的意識中，应当具有完成技术动作的明确概念，并且产生完成該技术动作的愿望。

正确的和完整的介紹，使有可能迅速把技术动作教給学员，避免很多錯誤，并且取得比較高的运动成績。

为进行介紹采用下面的教学方法：

1. 讲解(叙述)。
2. 示范。
3. 試作。

讲解(叙述)应当准确和簡短，并且在讲解中必須包括該动作的基本要領，在讲解时，应采用一般通用的专门术语。

在叙述中指出，什么时候采用这个技术动作(行动)，它的名称和动作要領。

叙述的鮮明性和形象性使技术动作更容易被理解和便于学员更好地掌握。

当教員——教練員叙述完了一个技术动作或战术行动以后，他应当看出大家是否完全正确地理解了该技术动作，假若沒有，則那些地方学员們还没有理解。

教員——教練員应当示范新的整个技术动作，使学员初步具有完整概念。

在示范新的练习或动作时，学员必須把主要的注意力放在基本的和主要的方面，而次要的方面和問題应在以后的課程中进行补充。在任何一个技术动作的示范应当是完整的、正确的和生动的。这不仅有可能提高学员們的自觉性，而且有可能提高他們的情緒和兴趣。这样，技术动作的概念就能够清楚而长久地保存在記憶中。如果教員——教練員能正确而形象地完成练习和技术动作，那么学员們就容易摹仿教員，并力图形象地去完成它。

在叙述和示范两种方法的正确配合下，才能很好的掌握练习。这个原理是由人的动作技巧而形成的規律性中得来的。在技巧形成中无论第一信号系統以及第二信号系統都参加工作，因为他們之間有着紧密的联系。

示范技术动作和战术行动能影响学员的视觉分析器，不仅在第一信号系統中，而且在第二信号系統中能形成条件反射联系。

在示范新的练习时，学员能够对他們以前經驗中的类似动作产生一种概念，而以前的經驗則会經常和第二信号系統相联系。

因此，可以得出一个簡明的結論：第一信号系統和第二信号系統之間的不可分离的联系，要求教員——教練員在教学和訓練的过程中，叙述和示范所要学习的动作。当教員——教練員叙述和示范了某个技术动作和战术行动以后，并作出了学员已正确理解和全面掌握了

它們的結論以后，这才有可能試作练习。

在試作技术动作时，应形成初步的运动感觉，这对于所要学习的动作建立正确的概念有着巨大意义。

在简单化了的条件下学习技术动作

在球类运动中，某些技术动作的复杂性使不可能在接近比赛情况的条件下，或是在通常的分队比赛中去学习它們。

学习技术动作可采用两种教学法。

1. 完整教学法；
2. 分段教学法。

当技术动作或练习不很复杂和困难，而且學員們能够完整地整个技术动作时，应采用完整教学法。假若骤然看到动作完成的不很准确和不正确时，是没有什么可怕的。同时教练员也不应该因此而感到惶惑不安。

当技术动作本身不能分开，或是分开后就沒有意义时，也不应当把技术动作分开来学习。

举例：籃球当中的原地投篮（任何方法都可以）就不应当分开来学习，而行进間投篮或运球后投篮就可以分开来学习，因为对于一个初学者来说，行进間的接球和投篮是一个很困难的技术动作。

技术方法和动作的分段教学法在于：預先把单个的方法或动作分成一些单个的組成部分，对各个組成部分单独进行学习。当单个的一些組成部分都单独地学会以后，再把它們連結起来，并完整的完成整个的技术动作。

在采用分段教学法时，不仅应当正确地将一个技术动作分成一些单个的組成部分，而且也应当确定最合理的单独地学习諸部分的順序。

一个技术动作的各单个部分可这样进行学习：

1. 在一个完整的技术动作中按照各单个部分的原来的排列次序进行学习。

（例如：扣球——即按助跑，起跳，騰空，扣球，着地的順序）

2. 根据“由簡入繁”，“从已知到未知”和“从主要到次要”的教学原則进行学习。

在接近比赛情况的条件下学习技术动作

当學員学会了在简单化的条件下正确地完成技术动作以后，可以轉入在接近比赛情况的条件下学习该技术动作。

所謂接近比赛的条件就是在行进間、移动中、在有阻擋的以及其他的情况下完成练习。

在球类运动中，应当牢固地掌握所要学习的技术动作。应当熟练地、有信心地、保持一定速率地、以及在任何一种配合的情况下都能完成每一个动作。球类运动所完成的技术动作与其他运动不同之处，就在于多样性。队员动作的结构、速度、节奏以及其他的特点常常根据具体的比赛情况、本队的打法、对方的打法，以及所要实现的战术任务而改变。

一个队员迅速而突然地改变自己的动作，这常常不取决于队员本身。在大多数情况下，队员不能够預先准确地預料自己的动作，因为动作的选择取决于本队队员，对方队员以及形成的比赛情况。

与所完成的技术动作和战术行动相联系着的队员的动作，应该逐渐地成为一种技巧——习惯动作。这些技巧是在多次的，創造性的重复练习中掌握的。由于自觉的、系統的教学和训练工作的結果，从事球类运动的运动员的神经系统的活动特点是神经过程具有很大的强度和灵活性。

在比赛中巩固技术动作

在教学过程中所学习的技术动作应在教学比赛，友誼比赛以及正式比赛中去巩固。个别的比較困难的一些技术动作应当在附有各种不同条件的教学比赛中进行巩固。

在分队比赛中，在巩固技术动作的时候，不仅使學員要学会正确地完成某个技术动作，而且要学会根据比赛情况在战术上正确地运用这个技术动作。

預防和糾正錯誤

在很多情況下，學員們的錯誤是由于不完善的教学法所造成的後果。這些錯誤的產生在教學和訓練中是一個很大的缺陷。教員的教學技巧越高，越有經驗，學員們的錯誤也就越少，教學進行的速度也就越快，而且越好，因而運動成績也就越高。

完成技術動作和戰術動作時，發生錯誤的原因可能是：

1. 學員們錯誤地理解技術動作，這常常是由于不夠正確地示範和不够清楚地敘述造成的。

2. 由于學員們的一般身體訓練水平不够高，因而動作的協調性很差。

3. 力量，耐力或速度不够。

4. 身體，技術和戰術的運動量的份量不正確，它不适合於學員們的身體訓練水平。實踐證明，在教學剛開始時，根絕錯誤比在錯誤已經鞏固了再糾正要容易得多。所以應當不許產生錯誤的原因存在。動作定型越鞏固，則改變它就越加困難。在糾正不正確的動作時，首先要求破壞以前所形成的暫時的條件反射性聯繫，建立新的動作定型。

只有經過教員——教練員和學員們的耐心的和仔細的工作才能糾正已經鞏固了的錯誤。

在糾正錯誤時，新的或舊的技術水平最初總是要降低的，這是由于分化抑制的結果。必須首先糾正重大的錯誤。在分組教學中，開始應糾正一般的錯誤。如果教練員是用示範指出錯誤的動作時，那麼這無論如何也不能帶有丑化的色彩。

訓練時期的劃分

訓練是在某一種球類運動中培養運動員達到高度的運動成績的複雜的和多樣化的過程。

在長時期的過程中，擬訂正確的計劃和進行系統的教學與訓練可以保證學員們身體全面發展，良好的健康狀況，提高運動技術水平，發展道德意志品質，並在這個基礎上，達到高

度的運動成績。

只有經過多年的全年訓練，才能使學員們的力量，速度和耐力達到高度的發展水平，才能掌握完善的技術和戰術，培養意志力、勇敢精神、頑強性、和高度的運動技巧。

高級運動員全年訓練是以一項運動或一種球類運動為主要項目，而所有其他的項目和其他的球類運動則作為補充手段來採用。

正確地編制比賽的日程能夠幫助組織全年訓練。

假若進行球類運動比賽的期限很長的話（舉例：如蘇聯的足球冠軍賽），則全年的教學訓練工作應當在一年度周期內進行，一個年度周期（包括有三個時期）：準備時期，基本時期和過渡時期。

很多球類運動項目的全年教學訓練工作（籃球、排球、網球等等）都分兩個周期進行：冬季周期和夏季周期，其中每一個周期又有三個訓練時期，即準備時期，基本時期和過渡時期，而且夏季周期的基本時期以後的過渡時期，仿佛同冬季周期基本時期以前的準備時期連繫在一起的。全年的教學訓練工作解決以下的一些基本任務：

1. 學員們的身體全面訓練。

2. 改進技術和戰術。

3. 培養學員們的意志和道德品質。

所有這些任務在教學訓練工作過程中，是緊密的互相聯繫和互相制約的。

教學訓練工作中的準備時期

準備時期的第一個階段：

總的任務：為建立良好的“競技狀態”創造條件。

1. 借助各種不同的身體練習，提高學員們的身體素質——耐力、速度、力量、靈敏——的發展水平。

2. 形成和掌握所選擇的球類項目的技術和戰術的技巧，掌握新的技術動作和改進以前所掌握的技術動作。

3. 發展意志和道德品質。

4. 掌握所选择的球类项目战术和技术的实践原理和理论原理。

教学训练工作的第一个阶段的任务完成得越完善，则准备时期第二个阶段所达到的“竞技状态”的水平就越高，而它们在比赛时期的“稳固性”也就越大。

准备时期的第二个阶段：

总的任务：达到最好的“竞技状态”。

个别任务：

1. 改善身体素质，特别是改善专项所需要的身体素质。

2. 提高将在比赛条件下运用的技术和战术技巧。

3. 提高所选择的球类项目的战术知识和战术技能。

4. 改善为顺利地参加比赛所必需的道德意志品质。

准备时期第一个阶段和第二个阶段之间是没有严格的界限的；由第一个阶段过渡到第二个阶段是逐渐的，通过逐渐改变训练内容和方法来实现的。

运动技术和战术的训练，在准备时期的第二个阶段占着重要的位置，在这个阶段中的技术和战术训练是同身体训练(专门的)一起进行的，在于分别掌握所选择的球类项目的战术和技术。准备时期两个阶段的时间长短取决于：

1. 运动专业的特点。

2. 学员的个人特点。

3. 学员的身体训练程度和其它条件。

为了解决该阶段所提出的任务，通常需要3-4个月的时间，有时还要多一些。

教学训练工作中的基本时期

总的任务：在整个比赛期间，保证和保持“竞技状态”，改进技术和战术，达到高度的运动技巧和高度的运动成绩。

个别的任务：

1. 保持一般的身体训练水平，保证专门的身体训练程度的水平达到最大高度。

2. 力求该项运动的技术和战术达到高度

的完善。

3. 保证在比赛的过程中，表现出必要的意志和道德品质。

不能把学员们的竞技状态看成是不改变的一种状态。它在每一个提高的新阶段上都可能改变，这是学员们最高的训练程度的表现(对该阶段而言)。竞技状态——这是状态，同时也是过程：即是学员们的准备状态，同时也是确定准备达到高度运动成绩的那些能力、技能、技巧、和知识的提高过程。

学员们处于良好的竞技状态的期限是取决于运动项目的特点，运动员们的个人特点，他们的运动年限以及其他的情况，一般很难表明竞技状态保持的最短或最长期限。有些作者认为竞技状态可以保持3-4星期，有些作者认为几个月(5、6个月)，而有些作者认为几年。

在运动竞赛过程中，应当有计划地安排训练工作，以保证进一步提高该项球类运动所特有的技巧和能力。

运动竞赛是训练的最重要的手段和方法。

比赛，这是运动员或球队的最高阶段；这里要求最大限度的发挥力量和才能，是对他们的身体和精神素质的严重考验，也是最全面的检查运动员和全队的训练程度的方法。

假若在准备时期的过程里，队员或球队全面地达到了良好的训练程度，则比赛是进一步提高的最好手段。

在准备时期，特别是在基本时期的全部训练工作的过程中，应当密切地注意，不要让个别的一些队员出现训练过度 and 疲劳过度的现象。为此，教练员应经常同学员们进行个别谈话，并且在医生的帮助下仔细地观察他们的身体状况。

教学训练工作中的过渡时期

总的任务：实现向新的训练阶段过渡。

个别的任务：

(1) 保证积极的休息。

(2) 保持学员的训练程度，以使他们能够

在比上一周期原来水平更高的水平上，开始新的训练阶段。

(3) 尽可能地克服那些在过去的比赛中所发现的技术上的缺点。

(4) 评价过去的全部工作，提出未来工作的任务(训练)。

过渡时期完成一个周期的教学训练过程，同时和下一个教学训练工作阶段相连接。

在基本时期以后，即当比赛结束后，教学训练工作就要大大地改变，这些改变在于：比赛不再是训练的手段，训练工作大大地减轻了(运动量)，特别是与运用所选择的球类运动项目的专门练习相联系的运动量大大地减轻了，课程的次数减少了，在训练的基本时期所进行的练习的数量减少了，实现了向另外一种性质的练习的转变。

在过渡时期不需要在掌握和提高新的技能方面进行巨大的和紧张的工作，不需要掌握新的技术动作和战术行动，在这时期，运动量不是提高了，而恰恰相反是一般的运动量降低了。所以这个时期运动员和队的训练程度的水平相对的降低了。

这样我们可以作出以下的结论：在一个训练周期的基本时期和下一个周期的准备时期之间有一个特别的时期，这个特别的时期就是既不同于第一个时期，也不同于第二个时期的过渡时期。

教学训练工作各个时期的长短表现在为完成所提出的任务的时间内。这个时间取决于被规定的运动成绩的水平，运动训练的内容，学员们的训练程度和他们的个人特点，以及所选择的专项运动。

除以上所谈的以外，比赛进行的期限，以及其他因素，同样也影响到各个训练时期的时间。

各个训练时期的时间可能是：

准备时期 3—8 月

基本时期 2—8 月

过渡时期 1—1 个半月

“球类课”

目前存在两种体育教育作业的組織形式：

1. 正课；
2. 独立作业。

球类运动的作业象别的运动项目的作业一样，学生的人数是固定的，按照固定的课程表并在教师——教练员的指导下进行。在球类运动中，学生人数固定有特别重要的意义，因为学生人数不固定，就不可能训练出熟练的足球、篮球、排球等运动员。(例子)

正课是作业的基本形式。

教师对学生的基本的和直接的影响多半是在上课时来实现的，每一课都有自己的教育任务，并与前后课紧密地相联系着。

课的组织和内容取决于所提出的任务。选择上课的材料时，必须考虑到学生人数和他们的训练程度，上课地点和器材的情况，气候条件等。

球类课由三个部分组成；但有时也由四个部分组成。

课的每一个部分虽然有机的联系着，但也有自己的特殊任务。

课的准备部分的任务，就是使学生为最顺利地解决基本部分和全课的任务作好准备。

准备部分的任务：

1. 班的组织。
2. 讲解课的目的，引起学生们的注意力和提高他们的情绪。
3. 加强神经系统和内部器官的活动，使肌肉装置作好准备。

所有这些任务都应当在每一个课上解决，因为它对于提高学生的工作能力有着巨大的意义。除此而外，可以防止受伤，当学生的身体还未作预先的准备就开始紧张练习的时候，这种受伤完全有可能发生。

课的准备部分的内容是：整队，班长或值日生作报告，检查出席人数，简短的讲解课的目的和内容。

课的准备部分的材料主要是根据基本部分

所提出的任务来拟定的。

課的准备部分练习包括：队列练习和队形练习，走步，带有各种补充动作的走步，带有两臂和腿部动作的集中注意力的练习，改变方向的慢跑，障碍赛跑（小障碍物），轻松跳跃等等。

准备部分应当全是具有适当强度的练习，但是在完成时应有足够的精力、饱满的情绪、恰当的速度。这种练习的强度便于完成課的基本部分及全課所提出的任务。

課的准备部分的时间是5—15分钟。

課的基本部分

課的基本部分解决下列的基本任务：

1. 发展身体素质（力量、耐力、速度、灵敏性）。
2. 改善呼吸器官和血液循环器官的活动。
3. 形成和改进动作技巧。
4. 培养在球类运动的不断变化的条件下和复杂的环境下运用体能的本领。

所有以上所指出的課的基本部分的基本任务是紧密地相互联系着的。只可以说，有时候課的基本部分的某个任务有更重大的意义。

課的結束部分

这部分的总的任务在于正确地結束这堂課。

結束部分的个别任务是：創造保証迅速恢复疲劳的条件和进行全課的总结。

应逐渐减低运动量和正确选择課結束部分的材料来降低学生的兴奋程度，导致学生恢复到比較平靜的状态，从而保証正常的过渡到下一个活动。教員——教員在結束課程时，要指出最典型的錯誤及消除錯誤的方法。

課的結束部分經常采用走步、慢跑、訓練注意力的简单练习、放松练习、一些活动性游戏、不要求动作密度很大的近似比賽的练习。

課的計劃

在編制課的計劃以前教員——教員应当將每課的任务和内容具体化。

課的計劃应保証教員有系統和循序漸地进行教学和訓練工作，保証正确地循序漸地完成教學大綱中所規定的教材，保証能合理地运用課的时间，以及便于进行經常的工作。

編制課的計劃时，应当考虑到各点：

1. 課的任务：每一課都由教員根据培养学員的总的目标所确定一定的和具体拟定的任务。

2. 学員的条件。在这一部分中教員应当考虑到学員們的性別和年齡、身体訓練程度、技术和战术訓練程度以及表明全班学員特点的其他因素。

3. 課程之間的联系，即上一課与下一課的联系。

每一課的任务和内容經常都和上一課和下一課相联系着。

4. 教材和教學法。方法的选择取决于課的任务、内容和条件。

5. 上課的地点、設備和器材。这些对于上球类課特別重要，課进行的好坏、課的多样化、学員們的興趣和积极性以及其他方面在很大程度上取决于它們。

6. 气候条件：气候条件能影响課的进行——課的内容和性質。

7. 課的时间。

課的計劃是以教案的形式編写的。

球类运动的計劃和考核工作的基础

球类运动教学訓練过程的計劃如同其他任何一項工作，是很好地組織和順利地进行課程的决定性的条件之一。計劃应当規定范围、程序和完成工作的期限。

教学訓練工作的計劃和考核是有机地相互联系着。沒有正确的考核，要完成任何一件有计划的工作是不能設想的。

每一个工作計劃随时都应当建立在具体的

和现实的材料的基础上，換句話說，就是建立在考核的材料的基础上。

教學訓練工作的順利進行將取決於下列幾個計劃：

1. 總的計劃
2. 教學計劃
3. 教學大綱
4. 教學進度表
5. 工作計劃
6. 課程表
7. 教案

現在簡單地談談每一種計劃的形式。

總 的 計 劃

總的計劃是進行教學訓練工作的一個基本文件，在總的計劃中反映出所有的基本措施。

總的計劃是按全年來制定的，它包括以下幾個部分：

1. 組織部分
2. 教學與運動部分
3. 群眾運動部分
4. 政治教育部分
5. 提高業務部分
6. 經濟部分
7. 醫務監督部分

簡單地闡明一下這些部分，並說明每一個部分所要解決的具體問題。

組織部分包括有：選舉運動部委員會的日期，舉行全體會議，檢查和監督運動部的工作，完成勞衛制和裁判等級標準的控制數字。

在教學與運動部分中擬定編制教學大綱和教學計劃的日期，組織球隊和團體的日期，參加比賽，組織裁判和等級運動員以及其他工作等。

在群眾運動部分中擬定：參加體育節，參加運動大會（球類比賽）以及其他工作。

在政治教育部分中擬定：舉行報告會和座談會，舉辦展覽會和舉辦帶有直觀圖表的牆報，放映電影以及其他等。

在提高業務部分中規定：組織教練員和裁判員集訓班和講習所。提高教員和教練員的業務水平。

在經濟工作部分中包括：上課地點的設備，租東西，修理旧的器材和購買新的器材，編制預算，制比賽記錄表和等級卡片等。

在醫務監督部分中包括：身體檢查的日期，上課和比賽地點的衛生狀況，比賽和友誼比賽時的醫療服務工作。

在教學訓練工作的過程中，可以對計劃加以修改。

在總的計劃的基礎上，運動部編制逐日計劃，可以編制一個比較短的逐日計劃（半年或一個季度）。在這個逐日計劃中將總的計劃的問題具體化，並規定完成的期限和負責人。

逐 日 計 劃 的 形 式

編 號	名 稱	地 點	日 期	負 責 人	備 註
1	友 誼 比 賽	體育學院的體育館	十一月三日 至 八日	黃同志	
2					

教 學 計 劃

教學計劃規定各個時期教學訓練工作的總的內容，在編制教學計劃時，應該知道理論教

材和實踐教材進行的時數。應當按照各個時期和工作的各個部分來分配理論課和實踐課的時數。

教学计划（一九五七年上海体育学院排球研究班提高课的教学计划）

编号	课 程 内 容	总 时 数	各 个 时 期 的 时 数		
			准 备 时 期	基 本 时 期	过 渡 时 期
1	理论				
2	中国的体育运动				
	中国的排球运动简史和它进一步发展的任务				
	实践				
	排球运动员的专门练习排球的技术和战术				

教学进度表

教学进度表是指出每周和每月教学计划进

行的顺序和达到劳卫制、等级运动员以及裁判等级标准的期限。

进度表的形式

编号	教学课程和各部分工作的名称	总 时 数	九 月				十 月				十 一 月				
			1	8	15	22	29	6							
			7	14	21	28	5	12							
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	劳卫制的准备和测验														
2	培养裁判员														
3	培养等级运动员														
4	理论课														

教学大纲

为了求得教学训练和教育过程的统一起见，在所有体育团体中都有苏联部长会议体育运动委员会公布的各项运动的国家规定的教学大纲。

国家规定的所有教学大纲体育团体都必须执行，但是每一个体育团体和每一个运动部的教员——教练员都应按照学员们的训练程度把教学大纲加以具体化，并根据运动部的任务个别地部分地改变教学大纲。

教学大纲给学员们简单地说明学习和研究的基本材料。

工作计划

工作计划是根据在教学大纲制定的，时间是一个月到两个月，包括这个时期内应当学习的材料。按上课时数来编制工作计划是工作计

划的最好形式，在这样的计划中教材是按课来进行分配的。在计划中包括课的任务和它每一个部分的简单内容。

举例： 第一课

任 务：学习双手上手传球和下手正面发球。

第一部分：整队，走步，各种速度的走步，跑，双人练习，接力。

第二部分：站成圆圈作上手传球，双人上手传球，12—14公尺下手正面发球（过网），教学比赛。

第三部分：轻松跑，放松练习，解答问题。

在工作的过程中，工作计划可以根据学员们的成绩而改变。

教 案

在编制课的教案以前教员——教练员应该知道以下几点：