

# 袁伟民排球执教理念探析

林荣强, 连道明

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

**摘要:**文章采用文献资料法、专家访谈法等对原中国女排主教练袁伟民的执教理念进行探析和总结,以期为我国排球教练员的执教提供有益参考。从四个部分对袁伟民的执教理念进行梳理,即组队理念、训练理念、竞赛理念和管理理念。结果表明:组队理念为不唯高度,而是在全面的基础上追求高度,发展高度;训练理念为树立良好训练作风,不放松每堂训练课,重视心理智能训练,强调实践检验训练;竞技比赛理念为赛前科学分析,准确预测,临场指挥洞察全局,决策果断;管理理念为保持创新思维,树立威严,处理好教学关系,建设队伍凝聚力,同步训练与思想教育,注重队伍结构和培养尖子。

**关键词:**袁伟民;排球;执教理念

中图分类号:G842

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2019)03-0040-04

## Analysis on Volleyball Coaching Philosophy of Yuan Weimin

LIN Rong-qiang, LIAN Dao-ming

(School of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

**Abstract:** This paper analyzes and summarizes the coaching philosophy of Yuan Weimin, the former head coach of the Chinese women's volleyball team, by using the methods of documentation and expert interview, so as to provide beneficial reference for the coach of the Chinese volleyball team. Yuan Weimin's coaching philosophy consists of four parts, team formation concept, training concept, competition concept and management concept. The results show that the concept of team formation is not only about height, but also about pursuing height and developing height on a comprehensive basis; The training concept is to establish a good training style, not to relax each training class, pay attention to psychological intelligence training, and emphasize practice test training; The concept of competitive competition is scientific analysis before the competition, accurate prediction, insight into the overall situation, and decisive decision; The management concept is to maintain innovative thinking, establish majesty, handle teaching relations well, build team cohesion, synchronous training and ideological education, pay attention to team structure and cultivate top students.

**Key words:** Yuan Weimin; Volleyball; Coaching philosophy

1981年,中国女排在袁伟民的带领下以全胜的战绩勇夺世界杯冠军,这是中国女排第一次获得世界冠军,此后中国女排创造了“五连冠”的历史奇迹,开启了中国女排的新时代。中国女排成为我国三大球中第一支问鼎世界冠军的队伍,首先实现了我国三大球的突破,实现了贺龙元帅“三大球不翻身,我死不瞑目”的夙愿。

1976年6月,袁伟民任“文革”后组建的第一支中国女排队伍的第一任主教练。在传承20世纪60

年代日本排球主教练大松博文执教我国女排的“大运动量”的训练思想,坚持“三从一大”的训练指导思想的基础上,带领中国女排艰苦奋斗、顽强拼搏,创造了世界排坛的奇迹。袁伟民成功执教中国女排不仅为女排带来了胜利,还树立起了“女排精神”,使女排成为我国体育界的一面旗帜,鼓舞国人。

一支长盛不衰的运动队,一定有其独到之处。袁伟民是中国女排的领军人物,在他之后的陈忠和、郎平也率领中国女排跻身于世界排坛强队之林,保持世

收稿日期:2019-04-12

基金项目:国家体育总局科技服务课题(HW18058)

作者简介:林荣强(1994—),男,福建泉州人,在读硕士研究生。研究方向:体育教育训练学。

连道明(1963—),男,福建漳州人,教授,硕士研究生导师。研究方向:排球教学理论与方法。

界强队地位,他们的执教理念无不受袁伟民的影响。因此,袁伟民的执教理念是我国排球界的宝贵财富,值得总结和借鉴。

理念是指人们通过长期的实践活动而逐渐形成的对客观事物本质规律的理性认识、理想追求及其通过实践所形成的观念体系或哲学观点<sup>[1]</sup>。执教理念是教练员在执教过程中,在对运动训练过程的本质、客观规律和训练原则等认识和理解的基础之上,形成的自己的观点和看法<sup>[2]</sup>。执教理念决定了教练员怎样运用自己的技战术、体育科学和体育管理等知识,直接影响其执教方式,影响运动员的成长<sup>[3]</sup>。竞技排球作为一种高度社会化的实践活动,主要由运动员选材、运动训练、运动竞赛和队伍管理4个部分组成<sup>[4]</sup>。本文从组队理念、管理理念、竞赛理念和管理理念方面探析袁伟民的执教理念,以期为我国排球教练员的执教提供有益参考。

## 1 组队理念

组队是竞技体育的开始,是教练员按照一定的标准来挑选具有良好运动天赋和竞技潜力的运动员从事运动训练的起始性工作<sup>[5]</sup>。20世纪70年代末,中国女排正处于组建初期,国际排坛发生了巨变,排球规则做了新修改:拦网队员可以将手伸过网去阻拦对方进攻,拦网后还可以三次击球。这些改变使扣、拦争夺加剧,网上制空权成为胜负的关键,客观上使排球运动员进一步向“大型化”发展<sup>[6]</sup>。袁伟民敏锐地看到,现代的排球是高度、力量、速度和技巧相配合的运动,靠速度加技巧亚洲型,靠力量加高度的欧洲型打法已难以称雄排坛<sup>[7]</sup>。

面对国际局势的严峻挑战,袁伟民把握住世界排球发展趋势,结合中国女排的特点,开创性提出了取胜的技战术指导思想:博采欧亚众家之长,创建一支中国式的,既有高度又有灵活性的,能攻能守,能高能快的全面型球队<sup>[8]</sup>。基于此指导思想,在组队方面,袁伟民提出“在全面的基础上发展高度”的组队理念,并制定了运动员选拔的三条标准:一是具有一定的身材高度和较全面的身体素质;二是全面,作风顽强;三是,有一定的快攻特长<sup>[9]</sup>。“在全面的基础上发展高度”的组队理念使袁伟民充分挖掘出了许多技术全面的“小个子”运动员。当时队里最矮的攻手张蓉芳,身高只有174 cm,高度是极吃亏的,但袁伟民看中她能攻善守、技术全面、意志坚强的特点,力推

她打主攻,使之成为中国女排的核心球员,为中国女排立下赫赫战功。优秀的中国女排队员加上“全面”型打法,使中国女排高快结合、能攻能防。中国女排终于在世界排坛上找到优势,并居于领先地位。

袁伟民的组队理念强调“全面”,不唯高度,在全面的基础上追求高度,发展高度。这是袁伟民找到的适合中国女排发展道路,即保持亚洲球队一贯快速多变、擅打技巧球的打法,又紧随世界排坛变化,发展网上优势。袁伟民创建了一支富有竞争力的中国女排队伍,为中国女排20世纪80年代的崛起奠定了人才基础,也为近几十年中国排球在选拔人才方面提供了宝贵的理论与实践经验。

## 2 训练理念

训练理念是指教练员在已有理论知识和亲身体会的基础之上,对运动训练过程、内容、方法和手段等长时间形成的理性认识和看法,是指导运动训练活动实施思想和方针<sup>[10]</sup>,它制约着排球训练的实际效果。排球竞技水平要提高,首先必须弄清楚排球训练思路,确立起先进的训练指导思想。袁伟民认为,一个人的成就在8小时的工作时间外,中国女排应该把业余时间和全部精力都奉献出来,人家走一步,我们走两步,从难、从严、从实践出发,付出人家没有付出的努力。对于脱离训练多年的中国女排队员,袁伟民认为应该坚持“三从一大”,经过艰苦的训练过程。故确立了训练指导思想:从树立良好的作风抓起,不放松每个人、每堂课的训练质量,培养第一流的选手、第一流的球队。这个指导思想的付诸实践,是教练以身作则,用行动号召队员:“跟我来!”<sup>[11]</sup>。具体实践上,训练理念包含技战术、体能、心理训练。

技战术训练方面,袁伟民重视细节,无论是练进攻还是防守,该到位的要到位,该扣死的要扣死,达不到标准过不了关,不符合质量要重来,未完成训练课指标的,必须“补课”,“补课”时间甚至会长达两、三个小时。强调最大刺激,十次弱刺激不如一次强刺激效果好,在测定数据与教练员自我判断的科学监控下,因时、因人、因质给予最大刺激来提高训练质量。注意创造良好的训练气氛,通过语言来激励运动员;通过球控制训练节奏,该快的时候快,该慢的时候慢,需要强刺激的时候,加快给球的密度;训练中通过给运动员出难题,让队员开动脑筋,来刺激训练;队员疲沓没劲、注意力不集中时,则吹哨停练,“逮”一二个

人“示范”让大家观摩。强调实战,经常安排陪打教练或调男排队员模仿各国强队技战术的打法,为中国女排积攒“实战经验”,提高竞赛的信心。要求以练代休,外出比赛时,让队员主动调整,适应饮食、交通工具、生活习惯和环境,以锻炼队员迅速适应的能力。

体能训练方面,他的理念是将体能训练渗透到日常训练中去,如训练课最后的大强度防守训练,要求主攻手在强拦网、强防守的情况下,完成指标。这种练习难度高,刺激大,运动员除了在技术、思想和意志有所收获外,体能也得到较大提高。心理智能训练方面,重视逆境训练。练习比赛时,袁伟民有意识地制造紧张气氛,有时规定从十三比十三打起,有时又规定一组队员让二组队员五分或七分,从七比十二或是六比十三打起<sup>[6]</sup>。这样的比分让队员们一打比赛就进入关键时刻或落后状态,有助于帮助她们培养自我控制能力,树立反败为胜的信心,使她们不怕打关键球。这是中国女排常常能在逆境中反败为胜的关键因素之一。强调大强度的噪音训练,使队员生理和心理都能适应噪音的强刺激,将精力集中在比赛上。要求坚决服从裁判,准备每局球为误判、错判送掉 5 分。多种多样的心理训练手段,使中国女排队员的心理素质远远超过一般运动员的心理水平,从而在任何比赛中不失常态<sup>[12]</sup>。

中国女排的世界冠军是从每堂训练课中走出来的。袁伟民的训练理念是树立良好训练作风,不放松每堂训练课,重视心理智能训练,强调实践检验训练。在训练的过程中,袁伟民在一切从实际出发,因人而异,追求量大质高的同时,不蛮干,讲求科学,控制好训练节奏,创造适宜的训练气氛,最大限度调动了运动员潜力。他的训练理念为中国女排的发展提供了有力保障,也为后来我国女排的训练理论与实践奠定了基础。

### 3 竞赛理念

“比赛是训练的一面镜子”。面对瞬息万变的比赛,要想做出正确的决策,就必须建立良好的竞赛理念<sup>[13]</sup>。袁伟民的临场指挥能力主要表现在:顺利时,能抓紧战机扩大战果,夺取胜利;落后时,也能抓住转机,化险为夷;临场指挥能抓住场上的主要问题,简明扼要、击中要害地向运动员提供解决问题的办法。

竞赛场上的智斗从赛前的预测开始。准确的预测必须建立在科学分析的基础上。袁伟民赛前会把比赛可能发生的问题仔细想一遍,尽可能将方方面面的问

题都考虑到。1982 年世锦赛,通过研究美国队的站位法,发现他们站位有喜欢变化的特征,袁伟民制定了将计就计的站位方案,让美国队跟着中国女排站位变化而变化,等他们变了之后,再变回来,想方设法让身高较矮的张蓉芳避开大高个的拦网,比赛实际效果很好。

临场指挥中,袁伟民要求自己做到洞察全局,既要眼观本方六名队员,又要眼观对方六名队员;既要观本方的技术、战术发挥得怎么样,又要观察双方队员的情绪和动作表现,分析她们的思想与心理;要准确分清场上出现的状况究竟是思想问题还是技术问题。临场指挥的决策,常常产生于一瞬间,需要果断,需要魄力,更需要忘“我”,无私才能无畏<sup>[7]</sup>。袁伟民临场指挥时,有一种如入无人之境的感觉,全神贯注进入“角色”,若是临场指挥夹进私心杂念,是不可能果断作出决策的。“侯玉珠落玉盘”——1984 年,美国洛杉矶奥运会中国女排与美国女排的冠军之战,袁伟民在首局 14:14 “球命关天”的时刻,袁伟民将当时并不受关注的侯玉珠换上场发球连得 2 分,为中国女排拿下了首局的关键胜利,为中国女排建立信心,最终以 3:0 实现“三连冠”。侯玉珠“秘密武器”般发球的成功凝聚了其背后无数的心血,也是因为袁伟民临场指挥的决策果断。郎平也曾评价袁伟民:“我最佩服袁指导有一种‘恒温’的意志,不管败到哪个地步,他那根‘体温表’的‘水银柱’都保证一动不动。”袁伟民在危机时刻镇定自若,足见其已将指挥演绎成艺术。

袁伟民的竞赛理念是赛前科学分析,准确预测,临场指挥洞察全局,临场决策果断。他所展现出的临场指挥风采是我国教练员学习的典范。

### 4 队伍管理理念

有效的管理是保证运动训练取得成效的重要条件,对运动员的管理,必须渗透到各个环节中去<sup>[14]</sup>。本文将袁伟民的管理理念分为两部分:教练员自我管理和队员管理。

#### 4.1 教练员自我管理

教练员自我管理方面,教练员要有创新思维,即要学习现代体育科学理论知识,将一些现代理论及科学成果运用到自己的实践领域,切记人云亦云,不能一看见人家用什么新技术、新战术,立即就“跟”,马上就“套”,必须把握排球的规律,一切从实际出发,判断自己该走什么路。教练员要树立起威严,郎平评价袁伟民:“袁导执教时有一种威慑力,平时和蔼可亲,训练场



上他的气场会让人感到害怕。”袁伟民的这种威信是从认真工作中获得,并在工作中做出成绩得到巩固的。袁伟民以身作则、兢兢业业地对队员付出,队员是能感受到的,由此产生的信赖感在一定程度上又进一步提升了他的威信。

#### 4.2 队员管理

队员管理方面,要处理好教学关系。排球界有“三年成形,五年成才,八年成器”的说法,袁伟民总结了自己教学“三部曲”:第一阶段,教练员刚开始带队像保姆,既要教技术,带作风,管生活,还要教怎么做人;第二阶段,教练员像大学老师,队员在技术、思想等各方面都得到进步,基本能管住自己;第三阶段,教练员带训练像教授带研究生,可以更多地采取点一点、加强辅导的办法,重视教学相长。

建设队伍凝聚力。袁伟民提出:“中国女排要成为一个团体,而不能三三两两成几团。”为了让女排姑娘们增进了解,培养默契,袁伟民经常变换队员住房组合。同时,队员之间不能搞特殊化,老队员、尖子队员同样提行李、干事情,分礼品也不搞主力与替补之分,新队员加练老队员陪。通过思想教育结合实践训练,袁伟民使队伍心往一处想,劲往一处使,拧成一股绳,在赛场上相互鼓励,团结拼搏,不仅展示优秀的球技,也展示出一种可贵的精神。

思想工作与训练工作同步跟进,解决思想问题不过夜。“金杯是用心血和汗水铸造出来的”,运动员要全身心投入到训练和比赛中就必须理顺思想。袁伟民在做队员思想上所花的心血并不亚于在带队训练上所下的功夫,他认为最有成效的思想工作是渗透在业务中的思想工作,在训练中发现思想问题,在训练中解决问题。在他的执教生涯中,他带过47名队员,从队员进队开始,袁伟民就仔细琢磨每个队员的个性,思考怎么才能把握住她们的思想。队员们出现思想问题时,他坚持“解决不过夜”,通过主动找队员谈心,为她们排忧解难,解除顾虑,理顺思想,尤其在每次输球后,袁伟民都会与每一个队员谈思想,分析比赛,做规划,以调整队员的心理状态。

袁伟民正是在对队员正确认识的基础上,把每一个队员放在最佳位置上进行定向训练,才把中国女排队伍结构调整到最佳,成为世界强队。

要培养令人望而生畏的尖子。尖子是场上的骨干和核心,是战斗中的坚强堡垒,往场上一站,就令对手望而生畏,造成心理上的压力,并给本方带来信心和希望。因此尖子队员要有自己的特长,有自己的杀手锏,

技术上要不断有新变化,精益求精,尖而更尖。尖子要在关键时能“一锤定音”,解决问题,不仅技术上是顶梁柱,意志品质也要过硬,在其他各方面都要发挥作用。抓尖子队员,应培养其从一开始就把意图交给全队的能力,并对其在技术和思想更加严格要求。成为中国女排“重炮手”的郎平,正是袁伟民有意磨砺的一把“杀手锏”。

袁伟民充分认识到,队伍管理,其重要性并不亚于队伍训练。他的队伍管理理念是保持创新思维,树立威严,处理好教学关系,建设队伍凝聚力,训练与思想教育同步,注重队伍结构和培养尖子。

## 5 结束语

袁伟民的执教理念是在对竞技排球高度认识的基础上,把握世界排球发展趋势,结合中国女排的特点,从理论与实践的摸索中总结出来的。他的执教理念包含四个部分,即组队理念、训练理念、竞赛理念和管理理念。组队理念为不唯高度,而是在全面的基础上追求高度,发展高度;训练理念为树立良好训练作风,不放松每堂训练课,重视心理智能训练,强调实践检验训练;竞技比赛理念为赛前科学分析,准确预测,临场指挥洞察全局,决策果断;管理理念为保持创新思维,树立威严,处理好教学关系,建设队伍凝聚力,同步训练与思想教育,注重队伍结构和培养尖子。袁伟民的执教理念是我国竞技排球发展的宝贵财富,对其执教理念进行总结和借鉴,对中国排球训练具有现实的指导意义。

## 参考文献

- [1]程冬美,王兵,连莲.运动训练理念探析[J].广州体育学院学报,2008(1):79-84.
- [2]国家体育总局科教司.现代教练员科学训练理论与实践[M].北京:人民体育出版社,2015:15.
- [3]钟秉枢.用大脑指挥哨子:建立执教理念[J].中国体育教练员,2010,18(1):4-6.
- [4]田麦久,刘大庆.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2013:11.
- [5]田麦久.运动训练学[M].北京:高等教育出版社,2009:53.
- [6]何慧娴,李仁臣.成功者的脚步——袁伟民小传(二)[J].瞭望周刊,1984(52):38-39.
- [7]袁伟民.我的执教之道[M].北京:人民体育出版社,1996:121.

(下转第87页)

如举办速滑、滑雪、雪地球比赛、冰雪趣味运动会、雪合战等。应丰富冬季课外体育活动内容,使更多的学生能够参与进来,形成良好的冰雪体育运动锻炼氛围,构建学校特有的冬季校园冰雪体育文化。

(4)地方政府和高校各级主管教育领导应将学生的体质健康问题放在首位,对高校体育工作加以重视,在资金和政策方面给予大力扶持和配合,共同推进学生的体质健康和校园冰雪运动的良性发展。否则,无论再好的策划也只能是无源之水和空中楼阁,不会真正得到切实执行。

## 参考文献

- [1]教育部.教育部办公厅关于印发《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》的通知[Z].教体艺厅[2004]6号,2004-08-22.
- [2]宋琳,王国滨.对黑龙江省高校冬季体育课现状的调查与对策[J].冰雪运动,2002(3):85-86.
- [3]徐大可.长春市高校冬季体育课现状调查分析与对策研究[D].长春:东北师范大学,2018:3-5,10-11.
- [4]李照河,陆鹏.冰雪资源与黑龙江高校体育文化的构建[J].黑龙江高教研究,2009(4):69-70.
- [5]赵凤英.冬季大学生体育锻炼行为和动机的性别差异研究[J].冰雪运动,2009(3):88-91.
- [6]王森.长春市普通高校冰雪运动课程的开展现状调查与分析[D].大连:辽宁师范大学,2012:6-15.
- [7]白锐.影响东北地区高校大学生运动坚持性的相关因素研究[J].冰雪运动,2009,31(3):75-78.
- [8]娄全亮.高校冬季体育课程资源开发的策略研究[J].体育科技文献通报,2017,25(11):32-34.
- [9]王丰秋.高校冬季开展阳光体育的措施[J].冰雪运动,2009,38(2):74-77.
- [责任编辑 江国平]
- (上接第43页)
- [8]江亮.对新世纪教练员修养的研究——读袁伟民《我的执教之道》的启示[J].体育成人教育学刊,2004(1):56-57.
- [9]袁伟民.论中国女排的发展方向[J].体育科学,1983(2):21-24.
- [10]周学荣.试析袁伟民的执教之道[J].浙江体育科学,1996(5):36-40.
- [11]何慧娴,李仁臣.巅峰对话[M].武汉:长江文艺出版社,2016:55-56.
- [12]刘振德,康连.智力、情感——高级教练员重要的心理品质——试分析原国家女排教练员袁伟民成功的部分经验[J].云南师范大学学报(自然科学版),1993(2):57-61.
- [13]付瑞.论前中国女篮主教练汤姆·马赫的执教理念[J].体育文化导刊,2017(6):98-101,123.
- [14]陈少坚,兰润生.素质教育与体育教育实习[M].厦门:厦门大学出版社,2004:164.
- [责任编辑 江国平]