

如何培養排球運動選手的戰術意識分析

解德春、洪至祥

摘 要

本研究旨在探討選手的戰術意識內涵以及對排球運動的攻、防球技和比賽重要性。藉由文獻資料分析法的研究結果得知，所謂戰術意識是指選手對比賽戰況的瞭解並經判斷後，以攻防技、戰術為方法，產生應變的能力，而此一應變能力的優劣表現，對比賽勝敗有實質上的影響。戰術意識是屬於心理層面的伎倆，和體能、球技互為連接且相輔相成；所以，比賽經驗越豐富者，表現出的戰術意識也越精準。選手的戰術意識表現之重要性早已為國內、外排壇人士所重視，故建議負責排球運動訓練主事者，在平日的訓練裡，應多重視和加強培養選手的戰術意識理念。

關鍵詞：排球運動，戰術意識。

壹、前 言

排球是由 6 位選手下場比賽的團體對抗性運動種類。在比賽過程中，除了發球動作是自個兒為之的球技之外，其他的球技，例如：舉球、扣球、接發球、救球等動作的表現成效，多少都接續著上一個來球動作的傳動優劣所影響。由此視之，排球運動與其他的運動種類相互比較時，可以發現排球運動較為特別，在很多方面，有其獨自的特性，而這些獨有的特性，也正充分突顯出排球是一項「團隊合作」的運動。

國際排球運動總會 (Federation Internationale de Volleyball 簡稱 F.I.V.B) 每隔一段時間，即會對排球運動比賽規則提出檢討並改進修訂，其目的，除了要使選手的技、戰術理念和實際應用能隨著「比賽規則」的修訂，而不斷的提高和創新外，更期望達到平衡攻、防技術的發展，以縮小雙方球隊實力強弱的差距。在平日的訓練裡，必須努力的訓練選手，教導其動作能靈活地帶動其體能，展現活力，進而巧妙地運用技術與創新戰術，以呈現出技術及戰術的效能，求取比賽的勝利。

是以，本文利用文獻資料分析法，企圖探討選手的戰術意識內涵、以及對排球運動的技、戰術和比賽之重要性，並提出在平日的訓練裡，如何致力於培養戰術意識的方法，以享同好。

貳、戰術意識的意涵

在球類運動競技場上，所謂的「戰術」，就是選手利用球技、智能和心理的機制去與對方展開一場決勝敗的作戰方法；而「意識」則是與生俱來，是人的一種特殊感知能力，也是當事人自己隨時可以察覺到的現象。簡言之，一個人只有他自己才能知道哪些事情與自己有關，進而展開怎樣的處理方式，是屬於心理的情意層次(翁志成，2001)。

承上的「戰術」和「意識」之認知後，那麼，在排球運動的領域裡，對「戰術意識」的引申，與其說是指「選手在發揮球技的過程中，讓自己的動作，帶有一定程度挑釁對方的意圖和目的。」不如說選手的戰術意識是「比賽經驗的反映」，也是在比賽過程中，「對賽況的瞭解並經判斷後的綜合應變能力表現」。準此，選手在比賽裡，展現的每一項球技，皆有其攻擊對方的企圖，對戰況有實質影響力。例如：發球時，故意使球的落點，能落在對方接發球技術較差的選手位置或是接球者容易形成「三不管地帶」的空檔區域；扣球時，仍然想盡辦法，以直線或斜線的方式，擊向對方救球防守能力較差者或是來不及防守的位置上。上述行為者動作的產生是建立在「個人意識」的基礎上，也就成為「戰術意識」的基本概念。

「比賽經驗越豐富，球技越優異的選手，越能掌握球場上的戰局變化，而其表現出的戰術意識層面也越精準。」因此，戰術意識並非自發性的產生，而是來自平日的訓練中，不斷對選手強調正確地運用技、戰術能力的重要性，藉之喚起選手的感知，即打球要多動腦筋，根據比賽雙方球隊實況變化，以快捷的反應機制，洗鍊出不一樣的戰術意識，才能夠盡情的運用攻防技術確實掌握賽局的主導優勢，適時地發揮出自己所擅長的球技，表現出精彩的一面來獲得分數，戰勝對方，享受屬於自己擁有的成就。

身為一位選手，在參賽隊伍裡與他隊展開爭戰，需要的條件，不僅是具備優異的先天體能要素和純熟的球技表現外，尤其需要重視，與心理層面相關的注意力、求勝心和戰術意識等相輔相成的客觀條件，使體能、球技和心理層面的因素能相互緊密連接。那麼，一旦承受對方的壓力而陷入困境時，才能適時地喚醒自己、調整自己，從而將此壓力或困境轉成為自己的動力，而成為「逆轉勝」的優秀選手。

眾所周知，體力要素和球技，皆可經由指導者透過「訓練課程」的安排，來加以訓練並完成，但屬於心理層面的戰術意識領域，並非只賴球隊的指導者發揮所能即能改變。因為「心理現象」是思想的範疇，其是微妙易變，或是固執抽象，常令人難以捉摸(簡茂發，2001)，這也正是戰術意識的特性和內涵，所以，Wein berg 與 Gould (2003)的研究，便明確指出，在訓練選手的計劃表上，必須將心理、生理和球技等三方面做一整合，比賽時，在攻、防技戰術的轉換，才容易顯現良好的戰術意識。

參、戰術意識對比賽的重要性

實力懸殊的兩支隊伍進行比賽，在幾乎呈現一面倒的情況下，雙方選手不僅打不出對戰的精采火花，也無法激出高昂的戰鬥士氣，更不必為創造有利於進攻的契機，發揮良好的戰術意識來主導、掌握戰局，因為雙方的勝負早已成定局。

技術是戰術的基礎，而戰術則是技術的具體表現。因此，在比賽過程中，面對變幻莫測的球場風雲，選手必須要能理解排球運動的基本技術原理，以及了解每一個技、戰術的動作細節，方能串連技術，落實技術融入戰術體系，並精準地呈現出合乎動作邏輯的「戰術意識思維」，如此才足以應付並處理好每一次的來球，再輾轉由防守轉為攻擊。倘若選手的戰術意識不清，每每在面對突如其來的攻擊球時，容易出現一些錯誤的思維，而影響判斷的結果，不是無法快速的移動步伐，準確的擊球，就是在觸球瞬間無法產生合理的應變動作，果若無法將眼前的「球況」，順利的轉守為攻，那麼，也就難以為球隊添增佳績(寧東春、陳夙琴，2005)。是以，當今衡量一支球隊的實力水準，已然不再只是單純的端視其選手球技的優、劣表現，還必須考量其在球場上對戰況的觀察、預測與判斷能力，以及是否具備有良好處理球的戰術意識。

肆、培養戰術意識的途徑

訓練選手的戰術意識途徑，不外乎是在平日的訓練時間和比賽中的體驗，而平日訓練的內容又分為：課堂上的精神教育和心理建設，以及球場上的球技操練。

俗話說：「養兵千日，用之一時。」此話用在訓練選手的運動層面之意思，是指平日訓練選手的球技成果，是做為比賽運用攻、防戰術的基礎。換言之，訓練是為比賽，然而選手的戰術意識之成長，不能只靠在訓練和比賽中的自然形成，因為「意識狀態是精神面的活動」有認知上的程度差別，需要長時間的潛移默化和經過各種教育方式的面相錘鍊後，其意念和動機才有可能進化，而隨著自我經驗的累積和知能的成長，也會有各種不同廣度和深度的層次變化。

因此，不論是在平日的訓練或是在比賽中，選手皆要抱以積極的態度，眼觀四面，耳聽八方的寬廣視野，全神貫注，復加精準的思維，認清雙方瞬息萬變的比賽局勢，然後採取正確的戰術意識因運。例如：發球時，要先觀察對方的接發球陣容，再根據對方陣容上的「破綻」和「弱點」，是人或是位置而攻之。反過來，若是己方接發球時，除了要先看清己方舉球員的位置外，同時兩眼也要緊盯著來球，謹慎且準確地將接發球傳送到舉球員所處的位置；至於舉球員要發動舉球前，也必須一面瞭解己方

前、後排的攻擊者所處的位置和攻擊能力外，一面又得注意球網和觀察對方攔網者的位置，以及對方後排防守者的陣式，才能出其不意，讓球一舉出，己方的扣球攻擊者能明快地展開助跑，準確的判斷出攻擊的方向，是採取直線攻擊或是斜線攻擊，才能避開對方的攔網者，而獲得「一捶定音」的攻擊效果。

在排球運動的比賽中，展現個人的攻、防技術，發揮團隊搭配攻擊戰術(combination play)是相當重要的一環。利用個人技術做「單兵」突圍攻擊，藉之提振己方隊友的戰鬥士氣，而透過團隊的各式搭配攻擊戰術，來展現球隊訓練有素的堅強攻、防實力，以打擊對方，瓦解齊全員的應戰士氣。

在團隊搭配攻擊戰術裡，首重的是個人技術的分工，不論是傳、救球或接發球，皆要求能準確的將球傳到位，才能讓舉球員容易發揮主導各種變化攻擊的舉球能力，而舉球員和攻擊者之間的準確搭配攻擊，才是發動搭配攻擊戰術成功的重點。所以，在平日的訓練裡，多培養選手瞬間的敏捷思維和隨機應變的攻、防球技能力，那麼，在比賽中，選手就容易表現出良好的戰術意識，使己方的攻、守動作順暢。

伍、培養戰術意識的內容

在比賽中，從雙方發動一波波的主動攻擊和被動防守的戰術觀之，選手能潛意識的表現出有「備」的準確性技、戰術，才是球隊獲取勝利不變的金科玉律。有關如何培養選手在比賽中的戰術意識內容，本文舉其瑣瑣大者，分成下列數點來說明之：

一、培養觀察能力

「意識」一詞，到目前為止，雖還是一個看似抽象不完整且模糊的概念，但一般認為是人對環境及自我的認知能力及認知的清晰程度。簡言之，「覺察」已經成為「意識」的同義詞，也是在比賽中，選手發揮技、戰術最重要的行為準則。

對賽況作出敏銳性的觀察是選手運用良好戰術意識的基軸，而此種觀察能力並非與生俱來，而是選手經過長期訓練和比賽過程中逐漸培養而得（張志青、吳忠政，2008）。選手透過視野，廣泛的偵查雙方選手的跑位移動路線與處理球的模式。例如：當對方的接發球傳向舉球員之後，舉球員會將球舉向前排或後排？是發動長攻或快攻？接著其扣球攻擊者躍起扣球時，是強力的重擊？還是輕放虛攻？此時的防守方，特別是攔網者和後排的防守者，都必須在瞬間觀察並能確實的掌握狀況，且做出正確的判斷，進行合理的防衛動作。以上所述，猶如孫子兵法中的「機動作戰」，即論作戰運用、兵力部佈署、時間配合空間與偵查敵情等，期能達到「避敵之實，而擊敵之虛」的進攻作戰原則。

二、培養判斷能力

分析比賽場上情況的判斷力，在培養戰術意識裡，有著重要的涵意。誠如，黃德壽，楊總成（2011）的研究指出，當來球進入自己的視線範圍時，要能清楚己方選手的相對位置，進而在自己擊球瞬間，也要能看清楚對方選手的防守陣式，以為準備接續而來的攻、防動作。

事實上，在當今男子排球選手的攻擊球速，已達到每秒 30 次左右的情況下，不透過預測上的判斷，已然無法化解迎面而來的攻擊球。所以，當雙方展開對戰，首先必須要瞭解對方攻擊技、戰術的特點，例如：其發揮攻擊技、戰術的利點和缺點所在，那麼，己方才能在戰術意識的引導下，採取針對性的防守技、戰術，亦即避其所長，攻其所短。

準確性的預測和判斷是正確發動戰術攻擊的前提，亦為贏球的先機；為了順利展開攻勢，隊伍中的每位選手皆必須具有準確的預測和判斷雙方選手攻、防動態的能力。

三、培養反應能力

選手的反應能力是指其大腦有機體受到體內或體外的刺激，所引起相對應之行爲或態度。由於每位選手從感知球場賽況到對球場情況的判斷，直至付出行動的這一連串迴路過程，其反應速度的快慢和準確性與否，會因人而異，所以，在平日的訓練裡對反應能力的培養就顯得相當重要。

依張久美（2006）的研究指出，經由持續的強烈、複雜訓練後的選手，是可以提高其反應能力，有助於促進戰術意識的提升。

有些選手先天身體條件良好，再加上擁有優異的球技，於是，每當參賽時，常被教練器重且安排在先發陣容（line up）名單裡，盼其能有所作為，自始至終能賽來一帆風順，一路領先，讓球隊旗開得勝。豈知被視為「優異的選手」在比賽場上，每每對突如其來的攻擊狀況，反應不甚理想，總是差強人意的遲慢半拍，補位防守也往往不是恰到好處的靈光，處處表現出和適當時機「就是差那麼不如人意的一點點」，無形中，失去了不少得分機會和反敗為勝的契機，久而久之，給予人有種「慢半拍」的印象。這種所謂「慢半拍」的選手，在比賽場上屢見不鮮，探究其原因，乃是缺乏「靈敏反應能力」所致。

靈敏的反應能力不止是培養選手優質的戰術意識因素之一，也是成為優秀選手的基本條件。

四、強化串聯性球技的訓練

排球運動並非如棒球運動般的「一次打擊」，即完成一個動作，而是在連續性的二次或三次的不同擊球技術裡，使之相互串聯成不同的攻擊型態，例如：第一次的接發球者或救球者，必須將球準確的接傳到舉球員的位置，接著由舉球員將球舉向攻擊者並搭配成各式的攻擊（如：長攻、快攻、移位攻擊等），期能順利的將球擊向對方場區。從以上的球技連接得知，完成了第一次的球技動作後，也就是第二次球技動作的開始，果若在兩次擊球技術間無法銜接順暢，將會影響進攻的威力。眾所皆知，排球運動強調的是團隊合作(Team work)的精神，以及講求運用個人球技來搭配成攻擊戰術。所以，每一項球技間都必須環環相扣，互相合作，攻擊才能發揮更強大的威力（陳儷勻，1999）。

由此可見，強化串聯性球技是培養戰術意識的根本，唯有串聯性球技運作順暢，才能有更良好的戰術意識表現。

五、強化補位的防守訓練

排球運動比賽進行中，只有「死球」時，球才能停止，否則，球必須保持不停的傳動。所以，選手在攻、防之間，相互的補位救球動作是非常重要且必要的觀念。例如：接發球時，傳球偏離舉球員位置的補位，攔網一擊球後的補位，或是扣球被對方攔回的補位；以及對方「虛攻球」的補位，可說是比賽雙方經常發生的事。如果發生上述需要「補位」的情況，結果選手都沒有強烈的「意識」，積極「補位」的企圖，表示在平日的訓練裡，選手對戰術的運用，還未能充分的了解與認識，即當完成了一個動作之後，接下來需要怎麼的應對接續動作並無明確的概念，才會產生缺乏「補位」的戰術意識。因此，為了強化選手的「補位」意識，在攻、防球技轉換的練習裡，必須隨時提醒選手對於即將進行的球技動作做「預測」，並快速移動步伐，準備補位。

依劉荻（2004）的研究資料指出，一場五局的球賽，選手平均移動距離，男選手為 879 公尺，最多達 1539 公尺；女選手為 908 公尺，最多達 1628 公尺，平均移動的次數，男選手為 297 次，女選手為 318 次。從以上的數據顯示出，選手在比賽中的進攻和防守(補位)轉換移動相當頻繁。事實上，「補位」的成功與否，和發動再攻擊有絕對的相關性。補位動作可說是集「觀察」、「判斷」和「反應能力」之大成。簡言之，有成功的補位動作，才能顯現出「富有比賽的戰術意識」。誠如，李英博（2005）的研究指出，戰術意識是「智謀」與「勇敢」的結合，往往決定著球隊比賽的勝敗，也是一支球隊的球技是否達到成熟階段的指標。

六、重視選手的智能訓練

重視並提高選手的智能水準，將有助於選手對賽況發生問題時，具有一定程度的感受度、理解性和迅速反應解決狀況的能力。一般對於智能水準較高的選手，認為不僅較容易提升戰術意識，在比賽中，更善於隨機應變，解決出現的問題，也較能理解教練的戰術意圖。但 Sternberg(1996)卻認為選手智能的高低並不是影響比賽勝敗的最重要因素，重要的是選手能否妥善的運用自己的能力，去處理賽場上發生的狀況。所以，教練必須透過課程教學來開發選手的智能，促使選手的智能能夠成長。

在國內有許多的運動種類，其訓練內容裡，往往以教練者的過去經驗傳授體能上和球技上的訓練為主，心理輔導訓練為輔，而常常忽略了選手的智能訓練（羅友維、盧彥丞、吳青華，2007）。當翻閱排球運動的訓練計劃，檢視其內容時，發現情況仍不例外。由於智能訓練的缺乏與不足，常導致選手在各項的訓練和學習過程中，容易形成顆顆的「石頭」來形成障礙，阻止進步，尤其是排球運動比賽，選手和對手展開交戰必須在極短暫的時間內和錯綜複雜的攻防戰況下，瞭解隊友和清楚對方選手的行動意圖，以便做出明快的動作反應，是屬於高度智能的運動種類，然而甚為可惜的，是很多排球運動教練者並未能重視或根本不具此一智能訓練的觀念。

發展選手的智能，透過實戰技術的傳授和強化戰術意識，來提高選手的智能，使選手在比賽中，有快速思維並分析戰況的能力，藉以顯現佔上風的優勢。此種對智能訓練上的培養和重視，已然是當今運動訓練上的核心價值，一項不容忽視的課題。

陸、結語

現今，世界各主要排球運動強勢國家，皆努力研發創新技、戰術，特別是歐、美洲國家的排球運動選手，由於人高體壯，動能十足，在比賽中所表現出高水準的技、戰術威力，常令在場球迷們嘆為觀止。

選手的技、戰術優異表現是球隊贏球很重要的關鍵，而經過觀察、判斷、反應等能力的訓練以及強化串聯性技術、補位防守和智能之後的選手，其形成的戰術意識對施展技、戰術更能得心應手。因此，就訓練選手而言，培養戰術意識不僅是必然的，且是相當重要的一環。

參考文獻

- 黃德壽、楊總成（2011）。視野影響排球運動選手防守動作之分析。排球教練科學，17，8-11。
- 張志青、吳忠政（2008）。排球選手的戰術意識與培養方法之探討。排球教練科學，11,5-8。
- 羅友維、盧彥丞、吳青華（2007）。柔道智能訓練方法之研究。運動教練科學，9,62~69。
- 張久美（2006）。淺談排球意識的培養。中國排球，5，23。
- 寧東春、陳夙琴（2005）。如何培養排球運動員的戰術意識。遼寧體育科技，27（3），111。
- 李英博（2005）。如何培養排球運動員的戰術意識。重慶職業技術學院學報，14（3），138—139。
- 劉荻（2004）。排球運動員的戰術意識培養方法的研究。湛江師範學院學報，25（6），57-61。
- 簡茂發（2001）。心理測驗與統計方法。台北市：國家圖書館出版。
- 翁志成（2001）。運動訓練概念。台北市：師大書苑。
- 陳儷勻（1999）。排球運動中發球、攔網、扣球相互關係之探討。大專體育，45，79~860。
- Weinberg,R.S.& Gould,D.(2003).Foundations of sport and exercise psychology(3th ed.) champaign ,IL:Hunan Kinetics.
- Sternberg,R,J.(1996).Successful intelligence:How Practial and Creative intelligence determine Success in life.New York:Simon&Schuster.