

## 乌拉圭排球教练技术援助项目总结

2019年，衡阳师范学院体育科学学院在教育部商务部的领导下，与中国体育国际经济技术合作有限公司展开深度合作，先后开展和完成了萨摩亚国家男女篮球队教练技术援助项目和乌拉圭国家男子排球队教练技术援助项目。乌拉圭排球教练技术援助是在萨摩亚援助项目后体育学院承接的第二个国家体育援外项目，通过前期的援外经验，排球项目援助在前期基础上，充分利用了体育学院排球项目优质资源及地方排球良好氛围，运用先进训练理念和训练手段，让乌拉圭青年男子排球队的技战术水平在短短40天的集训中得到了一定提升。现就乌拉圭排球交流技术援助项目工作基本情况总结如下：

### 一、借鉴前期援外经验，认真做好训练前的各项准备工作

训练国外排球国家青年队对于缺乏高水平带队经历特别是国家队层面的地方院校教练来讲是一件有难度和富有挑战的工作，为此，在接到训练任务后，教练员提前做好以下准备工作：

#### 1、经验学习，思想重视，心中有数

援外项目的特殊性要求从学校、学院再到教练团队必须高度重视，因此，教练团队先后多次与萨摩亚中方篮球教练咨询与请教，提前了解援外训练项目的主要内容、训练要求、训练形式、训练注意事项、球队管理以及中外方教练如何协作配合等问题，做到对训练援助的整体把控心中有数。

#### 2、训练设计，思路清晰，有的放矢

训练的难题在于根据训练对象的水平制定出相应的训练计划及训练计划的执行与调控，训练什么？重点练什么？如何训练？训练要达成什么效果？这就需要教练员制定出详细且有针对性的训练计划，为此，中方教练团队在前期掌握的乌拉圭青年男子排球队基本情况的基础上初步拟定了一份周期训练计划及周计划，在乌拉圭男排来校之后，通过与乌方教练沟通交流，相互交换了训练的想法，在以中方为主乌方为辅的前提下，双方就训练计划进行了修改、完善，明确了此次训练的目的和内容。有效的沟通与精细的准备，让40天的集训有了针对性。

#### 3、场馆布置，器材补充，条件完善

为了给乌拉圭男排提供良好的训练条件，体育学院利用暑假对体育馆的地板、灯光及天花板进行了更换与维护，并为球馆配备了大功率电风扇，正式训练期间为球队提供了两片室内场地同时训练。在准备前期，通过招标引进了先进的

发球机，购买了国际比赛官方用球 Mikasa MVA200，同时为训练队配备了多样化的体能训练器材。训练硬件条件的提升，为乌拉圭男排训练提供了优越的训练环境。

校综合训练馆排球馆

市篮球馆排球场地



大功率电风扇

训练  
训工  
练工作

#### 后勤保障与志愿服务

学校的领导组织是关键，教练的教学  
化，学校和学院领导相对重视这次的培  
小组统筹安排球队在华的日常管理和训  
练工作；以刘兵老师为主的教练团队负责具体训练工作；以崔亚杰老师为主

的后勤志愿团队负责球队日常生活管理和安排，团队的成立为乌拉圭男排的集训提供全方位的策划和安排，做到让乌拉圭男排在华能心无旁骛、全身心训练。

### 1、住宿条件优越

乌拉圭男排来华训练下榻今天连锁酒店，酒店离训练场地较近，安全、安静且卫生，学校为每个运动员提供了单独的房间，楼层提供了洗衣机、饮水机等常用家电。



### 2、饮食条件干净

学校专门开放了老食堂三楼作为球队的饮食之地，独立的餐饮包间，并根据乌拉圭的饮食习惯及运动员训练的需求专门聘请了西餐厨师为其烹饪一日三餐，且根据球队的反馈及时更换菜谱、增设营养品、水果饮料等，保证了乌拉圭来华也能吃上家乡的味道。

校老食堂三楼



### 3、训练后勤到位

为了能让乌拉圭球队尽快适应中国的环境和天气并投入到训练中去，训练时间依据乌拉圭的作息时间表而设定，并为排球场地专门配备了两台大功率电风扇及

电冰箱，解决乌拉圭队员怕热，喝冰水等问题。

#### 4、志愿服务周到

学校专门为球队提供了学生志愿者服务，每天安排志愿者轮流值日负责球队的引路、解说、联络、球队日常琐事处理、协助翻译等服务，校志愿者的热情、细心、勤快和周到得到了乌拉圭球队的一致好评。

#### 三、发挥教练团队优势，带好每一堂训练课和设计每个训练内容

乌拉圭青年男排集训队是从全国不同学校和俱乐部中精心挑选出来的运动员，队员18人，年龄从14岁到18岁，竞技能力处于基础和提升阶段，技战术水平较好且有差异，身体素质和战术意识较好。通过前几次训练观察和与外方教练沟通了解，这支球队目前的整体状况是：球队防守技术和拦网突出，进攻战术打法相对较单一（偏两端进攻），球队发球技术稳定性较好，攻击性较差。主攻接应进攻能力偏弱（力量较小速度较慢），副攻与二传队员配合不够默契，二传传球稳定性不高，战术球意识偏弱，部分队员技术相对较粗糙，待改进完善。



只有深入了解球队的基本情况，才能制定有效的训练计划，并设计解决问题的有效方法。月计划和周计划均是在根据球队现有水平和训练目标的基础上由中方教练团队拟定，外方教练补充完善共同制定的，同时计划也会依据球队训练的情况及时进行调整，以重点解决某个技术或战术问题。在具体执行的训练课堂上，教练也会依据训练计划、训练任务和训练内容认真和严格执行，课前都会和外方教练沟通本堂课的训练内容、训练重点、训练方式以训练要达到的效果等，在达成一致的前提下，中外双方教练协同合作，共同完成好每一堂训练课。

青少年运动员在技术学习过程中，要注重其技术动作的基础性和规范性及意识的培养，为此，教练团队在训练课中着重抓队员的技术动作，纠正、改进和提升队员的技术动作成了每堂课的必修内容，也正是因为狠抓了这一环节，才使得球队队员在技术动作上得到了改进、巩固和提高，队员的技战术水平也在一堂堂训练课中积累起来，然后到质变，40天的训练，球队整体的技战术水平得到了有效提升，大部分问题也得到了解决，圆满完成了预期的训练目标。

#### 四、依托地方排球氛围，以赛代练加强队伍交流与检验训练成效

在华训练期间，为加强队伍交流、检验训练效果和及时发现球队存在问题。提高球队的实战能力，学院先后联系并邀请了湖南师范大学、湖南工业大学、南华大学、衡阳市第八中学、冷水江第六中学等湖南排球传统高校和中学的排球代表队前来与乌拉圭球队进行交流，通过多次的对抗比赛，乌拉圭球队的技战术水平得到了明显的提升，特别是在防守端，其防守技术得到了所有球队的一致称赞。乌拉圭球队也在不断的比赛中，学习其他球队的战术打法，并在训练中有效的融入到自己的战术打法体系中，不断丰富和完善球队自身的技战术水平。通过以赛代练，乌拉圭男排与不同风格的球队切磋球技，交流训练心得，新的训练方法等，双方球队在球场博弈中均能取长补短，共同提高。

衡师男排 VS 乌拉圭男排

衡阳八中 VS 乌拉圭男排





冷水江六中男排 VS 乌拉圭男排



南华大学 VS 乌拉圭男排



湖南工大 VS 乌拉圭男排



湖南师大 VS 乌拉圭男排

每次交流对抗之后，中外双方教练均会对比赛情况，队员水平进行及时总结，发现球队中存在的问题，并通过赛后的训练进行强化训练，使技战术水平进一步得到提升。

#### 五、丰富集训课余生活，了解和体验当地风土人情与文化

为了让乌拉圭教练和球员更好地了解中国、了解衡阳的风土人情，丰富球队在华的课余文化生活，在紧张的训练之余，先后安排了球队逛万达广场、游东洲岛、访石鼓书院、听庆中国成立 70 周年校红歌会、游奥星泳池、登南岳衡山、赏紫鹊界梯田等景区。不同风格、不同民俗、不同景区的游玩丰富和充实了乌拉圭球队在华训练的课余生活。

乌拉圭远在南美洲，球员对于中国的了解仅局限于电视和网络新闻传播，利用训练之余，到中国，到衡阳到处走走看看，有利于球员切身去体会和感受中国的社会发展和风土人情，了解衡阳的文化习俗、传统习惯和生活状况，回国后能结合自身感受去宣传中国，做中乌两国的亲善大使、宣传大使，进一步促进两国的友好发展。



登南岳



访石鼓书院



游东洲岛



品中国茶

在多方协同配合下，经过 40 天的精心组织和安排，体育学院承接的乌拉圭男子排球体育技术援助工作圆满结束了，此次援助不仅是技术上的援助，更是两国文化的交流，通过此次援助，既提升了乌拉圭青年男排的技战术水平，又扩大了我校对外体育文化交流的影响，实现了中乌两国双赢目的，我院也将一如既往，继续支持国家体育技术援助项目，既要技术带进来，也要让技术走出去！