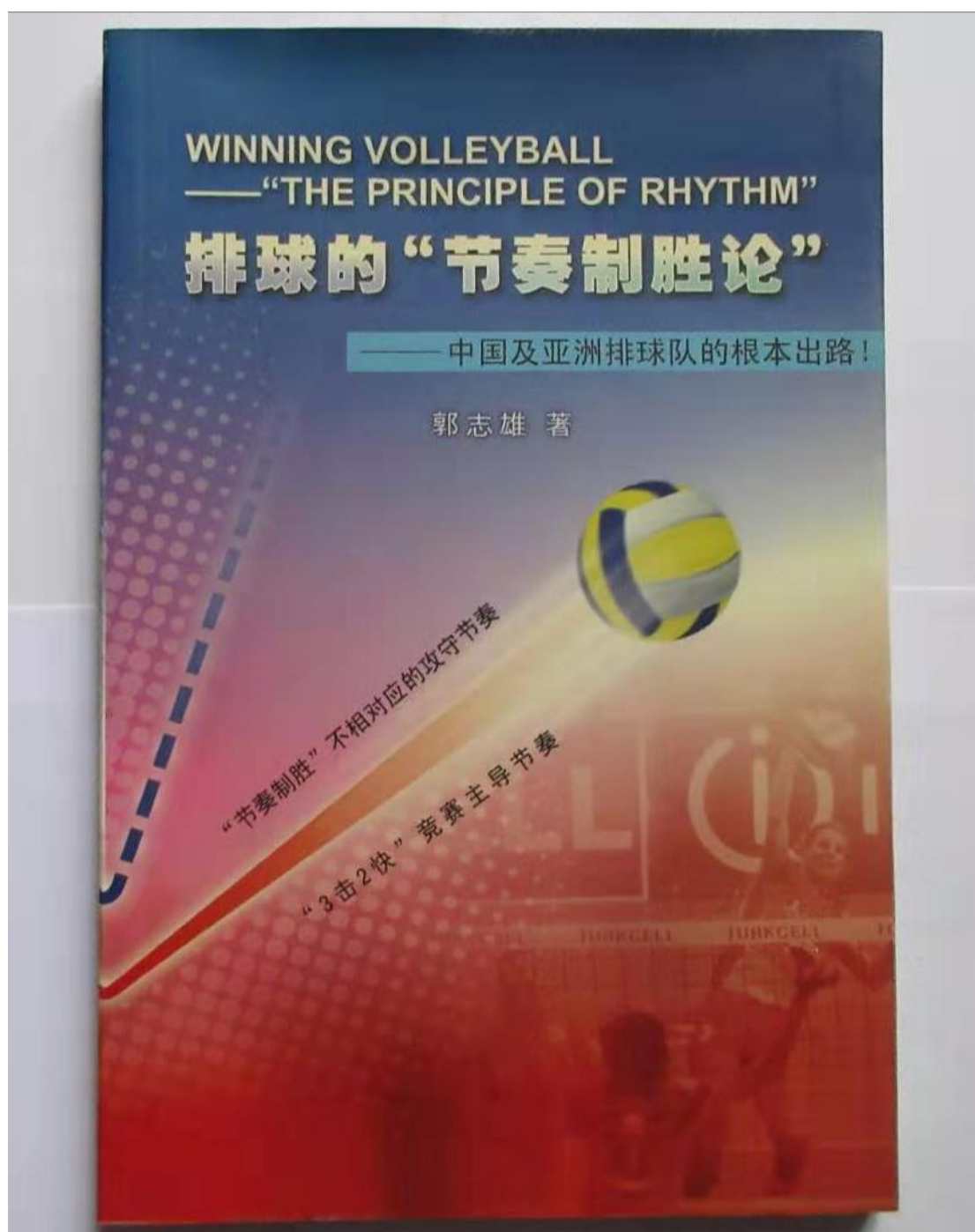


# 【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》全集

香 港 郭 志 雄 (呢 稱:老 K)

E-mail:kwokdavid@163.com





郭志雄

郭志雄一九七七年从上海师范学院来到福州军区男子排球队创新“远网短平快”战术，在朱教练全力支持和指导下，经过一个冬天的训练，通过全国、全军比赛检验，效果显著，“远网短平快”战术由此闻名，不但使福州军区男子排球队的成绩更上一层楼，而且还得到全国排坛人士的一致赞誉。



- 1. 1978年10月18日在上海师范学院校庆24周年科研学术报告会上作：福州部队男排创用“远网短平快”及其配套战术的初步效果之论文报告。
- 2. 1978年与陈君叶政委、朱永泰教练合影
- 3. 1980年摄于香港

# 国家体育总局排球运动管理中心

---

尊敬的郭志雄先生：

您好！您的文章经袁伟民局长批阅并转给我们。我们非常感谢您积极的建议和对我国排球事业的关心！我们也非常欢迎像您这样的老排球工作者经常地给予我们在业务方面的指导。

关于排球“节奏制胜论”文章，我们认为是一篇有参考价值的专论。我们愿意提供给国家男女排参考，吸收有益的训练理念，更好的备战北京奥运会。同时组织推荐给国内的教练员学习借鉴，开阔眼界，改进训练方法和手段。我们会积极调动全国各方面的力量，发挥集体的智慧，群策群力，为提高我国排球的技战术水平服务，力争在2008年北京奥运会上为祖国争得更大的荣誉。

再次感谢您的支持和鼓励！



二〇〇四年十月二十一日

---

---

## 前 言

### 〔一〕摘 要:

自 2000 年至今近 20 年來排球規則歷經數度修改和完善(即比賽採取每球得分制,比賽中運用自由防守隊員,以及發球擦網為好球、、、等等)。歐美體型、體能

型球隊強烈意識這『創新』啟迪之閃光』乃是充分發揮他們“體能制勝”特長並奪取勝利、千載難逢的大好機會,旋即全面驟增大力跳發球+後排高傳強攻!充分發揮他們排山倒海般“炮火”的攻擊力!大增直接得分爭勝之機率及態勢!導致世界競技排球「傳統專業技、戰術體系」突發戰略性“體能再稱霸大變潮”(簡稱“大變潮”)的新趨勢!

目前各國均採用“近網快、變”技、戰術體系為基石 + MVP 主攻手!”體能制勝”為主的「傳統專業技、戰術結構模式」,“大變潮”的突襲就更推動和凸顯“體能為王”的態勢!故而,所有“非體能型”球隊若不主動求變都將陷入更為被動和難堪之境地!

面對這一波“大變潮”!中國排球看似面臨更大的壓力和危機!但這激蕩之“大變潮”中閃爍的“啟迪之光”也予示著中國排球界重出生天的大好戰略契機!

中國排球是繼續追隨“體能制勝”主導的「傳統專業技、戰術主導模式」格局!將繼續鞍前馬後、甘居後進陪襯之列;還是另闢蹊徑、高瞻遠矚地從戰略高度,主動創導:「製造“對應節奏”突變」的技、戰術!即創新、發揚東方人種特長的“節奏制勝”全新技、戰術打法和創導“3 擊 2 快”競賽主導模式»:全力倡用競技排球「三維、雙快、一核心」技、戰術體系衍生之「節奏制勝新流派」(簡稱:《「三維、雙快、一核心」新流派》)才是我們在這一“大變潮”中變危為機!以已(快、變)節奏之快!制勝歐美(力、高)體能之力!開啟“節奏制勝新流派”向“體能制勝傳統流派”說“不”!衝擊並爭霸競技排球天下的關鍵大決勝!

所以,競技排球的「競賽主導模式」是繼續“3 擊 2 慢”之「體能制勝流派」為主;還是釜底抽薪、全力創導“3 擊 2 快”競賽主導模式」之「節奏制勝流派」!即是新、舊兩派「專業技、戰術結構模式」的分水嶺!直接影響和主導競技排球今後“三擊過網”進、反攻戰略主導原則和技、戰術的全新標準及要求!

〔 I 〕面臨這一波競技排球“大變潮”之契機,為扭轉乾坤,異軍突起;中國排球「節奏制勝新流派」應汰舊迎新,以全新的戰略高度創新並主導“3 擊 2 快”競賽主導模式」技、戰術體系的全新標準和要求!就至關重要!

(a)“一傳”技、戰術全新戰略主導原則:「少失誤、可控度」!

故“一傳”技、戰術全新標準為:「高一傳、(落點)右半場」:(墊球高約 5-8 米,落點在右半場距網 6 米以內的廣大區域,皆為達標好一傳!)

而“一傳”全新標準努力達致「穩高慢」之要求:穩:不失或盡少失誤;高:為充分有序而備;慢節奏:先慢為突轉極快!反差越大越難防!

為此,後防(包括”一傳”)技、戰術應全力創導”上擋、下墊、遠滾躍”個人防守範圍最大化之全能型防守技、戰術之全新規範和新標準!

(b)”二傳”技、戰術全新戰略主導原則:「高速度、喂點准;全面快」!

故”二傳”技、戰術全新標準為:調整二傳手的新插上起動站位、正面跑傳及”二看再傳法”等技、戰術的新標準和新規範!

而”二傳”全新標準努力達致「快變配」之要求:快、准喂球為核心;變、分二傳是樞紐;配、套全攻為靈魂!

故”二傳”是實現「”3擊2快”競賽主導模式」及「節奏制勝」技、戰術體系的關鍵樞紐和靈魂!

(c)”第3擊”戰略主導原則:「快攻為核心和主導;全隊配套全面攻」!

”第3擊”技、戰術新準則及優效要求為:高速快攻第一球:先跳後傳狠截扣;靈巧配套第二球:全攻態勢有默契!

「”3擊2快”競賽主導模式」還可豪邁地歸納為:

高、穩一傳新標準!快、變二傳是關鍵!快攻牽制硬核心!全攻配套更無敵!

面對這一波”大變潮”!中國排球的全新戰略契機:必須以「節奏」力敵「體能」;必須從「競賽主導模式」的第二傳切入!由高、慢徹變為快、變!由”3擊2慢”徹變為”3擊2快”!必須全力宣導競技排球「三維、雙快、一核心」技、戰術體系衍生之「節奏制勝新流派」(簡稱:《「三維、雙快、一核心」新流派》)才能奪得這一波”大變潮”的主導權和完勝之變!

【附注1】:詳見:”一體三面節奏組合模型”-論《競技排球的“節奏制勝”》;創迎競技排球的5G時代!-再論《競技排球的”節奏制勝”》。

〔II〕創導超前的中國《節奏制勝論》、全新”3擊2快”「競賽主導模式」和《「三維、雙快、一核心」新流派》!是中國競技排球界具突破性”卓殊優效”的”獨門秘笈”(理論)和”核心利器”(實踐)!更是主動抗衡並主導目前競技排球”大變潮”之戰略決策靈動和銳意創新的”及時雨”!

【附注2】:詳見:「三維、雙快、一核心」節奏制勝新流派與創新『啟迪閃光』!

中國男排最切近世界冠軍之契機!-V論《競技排球的”節奏制勝”》。  
總而言之:競技排球這一波戰略性”大變潮”!對各國排球界都是千載難逢的大變化、大機遇!為扭轉乾坤,異軍突起!積極回應創新”啟迪之光”;中國排球界必須積極創導:「製造“對應節奏”突變」之”3擊2快”「競賽主導模式」技、戰術必致大勝優效的這一「節奏制勝」核心理論內涵!機不可失地全力宣導歷經多方實踐驗證和「節奏制勝」先導理論證實::確具”超卓優效”和關鍵得分之”核心絕技”的「K核心戰術體系」這「一核心」為基礎!以全新的「雙快」進、反攻戰術體系「專業技、戰術結構模式」!和超前的中國《「三維、雙快、一核心」新流派》!歷史將濃墨重彩的銘記我們是首創和引領這一波世界競技排球”大變潮”之「”節奏制勝”戰略導航力作」的佼佼者!

## 〔二〕關鍵字:

《競技排球的”節奏制勝論”》、“組段對應節奏”(簡稱“對應節奏”);遠網短平快戰術體系(K 快攻戰術體系)、「一體三面節奏組合模型」(簡稱“一體三面”);競技排球的「”3擊2快”與”3擊2慢”競賽主導模式、「三維」的遠網+近網「雙快」進、反攻戰術體系之全新「專業技、戰術結構模式」;競技排球「三維、雙快、一核心」技、戰術體系衍生之「節奏制勝新流派」(簡稱:《「三維、雙快、一核心」新流派》)、倡用擋球技術;自由人”上擋、下墊、遠滾躍”全能型防守技術系列、“前進式”防守站位及新型6號位”馬蹄型+心跟進”後防戰術。

## 〔三〕筆者之緣起:

我國首創並歷經實踐及理論多方驗證確具”卓殊優效”的《競技排球的”節奏制勝論”》及其主導並首創、超前的競技排球「三維、雙快、一核心」技、戰術體系!是中國排球引領和主導世界競技排球的”獨門絕技”和「節奏制勝新流派」!將橫空出世地首先實現中國男排最切近世界冠軍這一契機的”及時雨”!與中國女排雙劍合璧亦完全有可能在三大球之一的”排球”雙雙率先實現中國的體育強國之夢!

但中國排球界原將創造和引領世界競技排球歷史進程之這一”獨門絕技”和「節奏制勝新流派」!卻意外、無端被湮沒在歷史的煙塵之中(詳情請閱”V論”之〈七〉)!

筆者是當年設計、首創並實踐”遠網短平快”戰術體系-「K核心戰術體系」和創導《競技排球的”節奏制勝論”》的原創者!雖已逾八旬耄耋之年為回饋終生熱愛和執著的排球運動;更為挽救意外、無端被湮沒之我國競技排球的這一具劃時代意義的創新核心!敝 勉力疾呼:我們無權親手締造了”節奏制勝”這”核心絕技”-「K核心戰術體系」!又似乎不經意地埋沒或遺忘了”它”!只誠盼這原將應運而起的”曠世絕技”從無端被湮沒在歷史的煙塵之中,可及早回歸競技排球並大顯身手!

「K核心戰術體系」被遺忘而淹沒其璀璨之光和熱,或可謂事”小”;可中國男排因未能宣導《「三維、雙快、一核心」節奏制勝新流派》,並弘揚大國風華而繼續沉淪?則實為”至憾”!

為此,敝 堅持並窮盡超逾四十載之歲月!撰寫【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》全集系列科研撰文。誠盼將此點滴個人心得留存于後來的有心人參酌、倡用之初衷!謹祈能如二胡名曲”二泉映月”般重見天日、被澤於中國競技排球運動!

並敬請雅正、賜教!

郭志雄(呢稱:老K) 2020年1月21日 於香港。

## 【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》全集

### 目 录:

- 【一】： ”一體三面節奏組合模型”  
- 論《競技排球的“節奏制勝”》
- 【二】： 創迎競技排球的 5G 時代!  
- 再論《競技排球的”節奏制勝”》
- 【三】： 觀眾是競技運動的生命力  
-III論《競技排球的“節奏制勝”》
- 【四】： 教練是”流派”衍生、發展的推動力  
-IV論《競技排球的”節奏制勝”》
- 【五】：  
「三維、雙快、一核心」新流派與『創新導向和規律之啟迪』!  
中國男排最切近世界冠軍之玄機!  
-V 論《競技排球的”節奏制勝”》

★五論《競技排球的”節奏制勝論”》全集系列科研撰文,立此存照!

原創作者:八旬皓首老叟 郭志雄 (昵稱:老 K) 2020 年 1 月 21 日止筆於香 港。

# 【一】”一體三面節奏組合模型”

## 一論《競技排球的“節奏制勝”》

香港 郭志雄(呢稱:老K)

E-mail:kwokdavid@163.com

### 摘 要:

“節奏”充盈於各項競技運動的始終,且對各競技運動項目及其成果均至關重要!排球競賽中善於創新、控制、擴大使對方不適應的“組段對應節奏”(簡稱“對應節奏”)即是觸發競賽主導模式全新變化之根本因由!以“對應節奏”創新的技、戰術所形成之全新的“競賽主導節奏模式”來達成取勝之理論則稱:《競技排球的“節奏制勝論”》!(簡稱“節奏制勝”!) 競技排球“節奏制勝論”得以實施的關鍵:即是抓住一傳不到位這個關鍵突破口,並全面創用“遠網短平快”戰術體系(簡稱“K”戰術體系)。以近網和遠網這“雙快”進攻戰術體系創導並『衍生』出全新的二傳快,第三擊更快的“3擊2快”競賽主導節奏模式(簡稱“2快”主導節奏)!“K”戰術體系,在技、戰術層面的創新進程正是符合了製造和擴大“對應節奏”差異的客觀規律,從而創新了“節奏制勝”競賽主導節奏的戰略格局!《競技排球的“節奏制勝論”》及其主要內涵:《“K”快攻戰術體系》與《“2快”主導節奏模式》是相互依存又有機結合全新的『一體三面節奏組合模型』(簡稱“一體三面”);“一體三面”不僅雄辯地證明在排球競賽主導節奏中內在同源本質的現實意義!更重要地是超前實踐和印證了排球的“節奏制勝論”這一全新的“排球競賽戰略模式”(或稱為“節奏制勝新流派”)之指導性理論!

### 關鍵字:

『一體三面節奏組合模型』(簡稱“一體三面”);競技排球的“節奏制勝論”(簡稱“節奏制勝”);“組段對應節奏”(簡稱“對應節奏”);“2快”競賽主導節奏模式(簡稱“2快”主導節奏);“2慢”競賽主導節奏模式(簡稱“2慢”主導節奏);“節奏制勝”;“體能制勝”;“節奏制勝新流派”!

“節奏”充盈於各項競技運動的始終,就競技運動本身而言“節奏”可謂是競技運動項目的靈魂!雖呈隱性貫串或神似感知,卻對各競技運動專案及其成果均至關重要!

我們應創新並改變多年排球競賽慣用“節奏”的現狀,以創新、引領和突破排球競賽發展水準的戰略高度,並作為重中之重的關鍵來抓!必將徹底改變我國和亞洲排球運動在國際排壇長期處於落後的狀況!

鑒於排球規則三擊過網的規定,所以排球競賽是具有強烈節奏感的運動項目。

同時排球競賽必須落實到雙方各技、戰術競技的層面來進行,由於速度是排球各項技、戰術節奏的重要表現形式和要素,而創新、發展和運用不同的技、戰術,隨即學生並展現出它各自、獨特的節奏感;故而排球競賽中善於創新、控制、擴大使對方不適應的“組段對應節奏”!【注:當比賽中雙方因對立而出現速度的對比時,各組、段對應的技、戰術之間,人與球之間各種速度的對比;隨即導致各組、段不同的技、戰術之間對應節奏的對比,即為“組段對應節奏”(簡稱“對應節奏”)]即是觸發競賽主導模式全新變化之根本因由!。

而以“對應節奏”創新的技、戰術所形成之全新的“競賽主導節奏模式”來達成取勝之理論則稱:《競技排球的“節奏制勝論”》!(簡稱“節奏制勝”!)

歐美強隊以高傳強攻為主,高度+力量“體能制勝”為宗旨的打法框架模式,百餘年來雄踞並主導著世界排球的慣常競賽節奏,這類一傳(高)慢、二傳(高)慢為主之“3擊2慢”競賽主導節奏模式(簡稱“2慢”主導節奏)的競技框架和節奏模式,多少年來一直是中國和亞洲“矮個子”排球隊的緊箍咒!

中國和亞洲“矮個子”排球隊必須改弦更張,揚棄高傳強攻的傳統打法框架,抓住一傳不到位這個關鍵突破口,全面創用“遠網短平快”戰術體系(簡稱“K”戰術體系)來實現一傳不到位時同樣也能打出快、變戰術的夙願。不論一傳到位或不到位,從第二傳開始全面發動我們曾一再創新、宣導並在一次攻中佔優勢的快、變戰術體系;以近網和遠網這“雙快”進攻戰術體系,創導並『衍生』出全新的二傳快,第三擊更快的“3擊2快”競賽主導節奏模式(簡稱“2快”主導節奏)!“2快”主導節奏也將使排球競賽從個人的高度+力量”體能”比拚的本質內涵,轉換為以速度、機敏為基礎,全隊配套戰術的”節奏”之競技!

競技排球的“節奏制勝”得以實施的關鍵,說到底即是抓准並創導了關鍵的“K”快攻戰術!【“K”快攻戰術:即“遠網短平快”戰術,它不僅是“節奏制勝論”的重要表現形式,也是整個“K”戰術體系的核心】。從而實現了在排球競賽中製造、控制和擴大“對應節奏”的差異這把“芝麻開門”的制勝之萬能鑰匙!

故而抓准、創新關鍵的“K”快攻戰術體系;既可克服並突破“防反”這一關鍵的薄弱技、戰術環節之沉痾痼疾;又『衍生』並完善了“2快”主導節奏!用以對抗和取代慣常、守舊的“2慢”主導節奏;且能在一攻及防反中堅決、全面地推行高質素“組段對應節奏”的技、戰術;用以實踐造成局部節奏絕對優勢之“節奏制勝”的理論依據!

所以《競技排球的“節奏制勝論”》及其主要內涵:《“K”快攻戰術體系》與《“2快”主導節奏模式》是相互依存又有機結合全新的『一體三面組合模型』(簡稱“一體三面”)!將為達成中國在世界排壇決勝之戰略目的!真正實現把“矮個子”排球隊的“死穴”變為“絕招、獨步”宏願的唯一獨門秘笈!

近半個世紀以來世界排壇發展史中,數度創新高潮均有所啟示:如先後、分別創新出快球、平拉開、短平快、前、背飛、時間差、並漸次發展出效果卓著、多種、

不同類型的一次攻快、變戰術和大力跳發球、……等等,次次、招招都顯示出:**快!速度!節奏!**等因節奏變異而導致創新內涵和傑出效果的規律性!顯示出除”體能”之外,“節奏”作為競技排球運動的兩大本質內涵之一的創新指導方向!也預示了今後主導排球競賽的天平將向“節奏制勝”的大方向傾斜!

筆者 首創設計、實踐並宣導《”K”快攻戰術體系》、《“2快”主導節奏模式》以及研發《競技排球的“節奏制勝論”》這一排球競技運動前瞻、系統的指導性理論決非始於今時今日的驟然臆造,是歷經系統實踐驗證;長期研探、總結有跡可循!

1977年瀕臨全國甲級隊降級邊緣的福州部隊男排以敢為天下先的精神,在朱永泰教練的共同配合下率先採用了由 敝首創設計的“K”戰術體系,由原班“矮個子”人馬,在1977年12月-1978年3月僅以三個多月的冬訓期間,狠抓了”遠網短平快”戰術的突擊訓練,隨即榮獲1978年全軍聯賽冠軍!並在1978年全國甲級聯賽即從全國第12名奇跡般的晉升為全國第8名,這麼個“矮個子弱隊”第2年又令人意外地躍入全國甲級隊前6名之行列,不正是由於首創了”K”快攻戰術體系這一絕招!並先後歷經數度全國聯賽的實戰嚴酷驗證,才能取得絕地反擊的驚人成功!就是由於在技、戰術打法創匯出”K”戰術體系和“2快”競賽主導節奏的格局,予示和印證了“節奏制勝論”的競賽模式、框架和規律,取得重大突破和超凡戰績也就是必然的結果了。

此外,我在業餘排球隊的成功實踐-上海師範大學男排僅經六個月業餘訓練,以“K”戰術體系的雛型打法,在1978年上海市高校及市聯賽中,同樣因打法新穎及與眾不同的競賽節奏,賽得出人意表、靈活和有聲有色。

當然,在多年觀摩國內、外諸多重大賽事中,我們也見到過單一組成、個別的”遠網短平快”戰術,但其組成皆十分勉強,二傳手常由網前向後跑動,多在離網約3米左右處再扭腰側面將球傳出,故球速及給快攻手的”喂”點等戰術配合品質和要求均較低下,快攻手擊球也因此常僅可作括、掃、蹭等勉力過渡擊球,時或也有意外奇效;但都僅只有”K”快攻戰術之形;而無”遠網短平快”之質和魂!更從未曾見到過以”K”快攻戰術為核心的全隊系統配套戰術體系和因此形成本隊”節奏制勝”競賽主導模式之球隊?!

當年福州部隊男排恒常組成高速度、高品質、高運用率的”K”快攻戰術,我們要求:從二傳手傳球離手到快攻截擊的時間必須在0.3秒以內,常保持在0.25-0.27秒之間,以高速度來保證”K”快攻戰術的高品質!當年運用高質、高效的”K”快攻戰術時,我們還常常見到二傳手信心滿滿地在距網5米開外組成跳傳、高速”K”快攻戰術!因此,高運用率更催生出許多十分震撼的突襲攻擊場景和意外效果!

實施高速、高質、高運用率”K”快攻戰術的『實攻』!更將迫使並吊住對方3號位攔網隊員!形成對方網前2、3、4號位僅只可組成一對一單人攔網的局面!再以速度、攻擊點及節奏等的突變和配套造成對方攔網和後防慣常節奏的全面錯亂

而突破、得分等制勝效應!

現在回過頭來以“節奏制勝”的理論來檢視和分析:當年在福州部隊男排創用”**K(遠網短平快)**”戰術體系之初衷、效果和啟示:

原主要針對如何改變和解決一傳不到位這個關鍵突破口!以期解脫我們”矮個子”排球隊之強攻不強,必居下風、永無翻身之日的必敗鐵律!結果:

#### 〔一〕全面實現”K”戰術體系預設之戰術目標和效果!

身懷”K”快攻戰術絕招精髓的福州部隊男排快攻手吳國強曾既感慨又豪邁的說道:掌握了”遠網短平快”!我曾打遍天下無敵手!一語中的!簡直視對方攔網和後防如無物,如入無人之境!既說出高質素”K”戰術體系”超乎尋常又防不勝防之”神奇功效”!也道明”節奏制勝”理論所指引的技、戰術以速度和節奏的變化而達致無可匹敵的”致勝秘訣”!同時它還在各重大賽事中展現出前所未見、獨特的戰術及戰略優勢!

而創用”K”戰術體系在技、戰術層面的創新進程恰恰符合了製造和擴大“對應節奏”差異的”節奏制勝”客觀規律,並『衍生』出”2快”主導節奏模式!這創造性的”節奏組合模型”,同時呈現出”節奏制勝”競賽主導節奏的全新戰略格局!超前、雄辯地實踐並印證了這三者之間在競技排球運動的內在”一體三面”同源本質之現實意義!以及這一全新之排球競賽主導戰略模式和指導性理論!

#### 〔二〕無心插柳柳成蔭!啟示著《競技排球”節奏制勝論”》之理論研發課題!

原只為解決本隊的局部問題,卻意外地撬動、翻轉和改變了整個競技排球貫常以高、慢節奏為主調、以體能為決勝主因的競賽主導模式等規律性之格局的根本變化!讓我幡然驚醒:內裡必有乾坤!作為一個老體育科技工作者也敏感和驚覺地告誡自己:必須抓住這天賜良機發掘這”K(遠網短平快)”戰術體系所帶出之絕世出塵的理論依據?!既然中國競技運動界因緣際會的掉下這百年一遇的巨大”瑰寶級餡餅”!並顯示出啟迪!豈能讓它無聲無息地隱然而過!內中必含有緣有故、無可爭議的真知卓見之深意和因由!優含與之相匹配及對應的先進理論依據!帶著這深沉的思慮和疑問?筆者歷經近五十年嘔心潛志之統計、研探和驗判,終於總結出:《競技排球的”節奏制勝論”》!這一足以抗衡主導了世界排壇超逾一個世紀的競技排球之高度+力量的”體能制勝”體系!

對於 筆者多年實踐和探究的競技排球的”節奏制勝論”、”K”快攻戰術體系與”2快”主導節奏模式這『一體三面節奏組合模型』的研究課題,這一實踐與理論相結合最佳範例!再次雄辯的驗證了:”沒有理論的實踐是盲目實踐,沒有實踐的理論是空頭理論”之哲理!兩者有機結合才能實踐出真知!相得益彰!競相輝映!

或許有人會揶揄本人自吹自擂、不自量力、還積極地要在科技刊物”誑”進建議!可是實踐是檢驗真理的唯一標準!沒有實踐就沒有發言權!

再說”不作為”的人生態度和與時俱進的時代洪流是格格不入的!亦非本人個性!此外,如果對這項科研課題之創意方向的先進性、絕對效果以及光輝前景存有絲毫懷疑和動搖的話;筆者不會也不必如此自信、摯著、堅持宣導了近半個世紀!並至今乃繼續無私地向中國排球界鼎力吶喊、推介和回饋之!

此外,我還要對兩類持不同見解者由衷的表示:

〔一〕對持疑慮或否定態度者;要說:時勢造英雄,誰讓 筆者有幸是第一個吃”螃蟹”的?!

恰恰 敝人是首位大膽、冒險地去”品嚐”設計和創導中國競技排球科研項目中那只左鉗:”K”戰術體系!右鉗:”2快”主導節奏模式!心系並吶喊著:“節奏制勝”!之最鮮美、最巨型的”螃蟹”呢?!它那雙碩大有力之巨鉗又恰恰足以抗衡、取代主導國際排壇百餘年來高度+力量”體能制勝”傳統、守舊的競賽模式!

我想忠告曰:保守者固步自封;雖庸”樂”其中,實則不進即退!;

〔二〕對勇於求變、追求突破者;我也要說:正所謂實踐出真知!嘗試後必將修得”正果”!

以高標準、高要求的實踐,才有可能改變整個世紀來慣用的排球競賽之主導模式並必得相應效果;所以實施”K”戰術體系必須注重高品質!特別體現在必須高速度完成”K”快攻戰術-”K”戰術體系的核心第一球!(一般要求在0.3秒左右,最好能保持在0.25-0.27秒)開始採用時的難度來自於專業水準及配合默契等要求,故 筆者追議應先由專業排球隊開始試用以期突顯效果並增強信心,最好先以一名主力快攻手與二傳手僅只佔用訓練中的一半時間進行專項及配對專訓,以期在短短的三個月後即可形成高速、高質、高效的”K”快攻戰術核心!再加配套戰術形成本隊獨特的”K”戰術體系!

實踐出真知!勇於實踐!認真嘗試!必嘗甜頭!三數個月後你們將立即與我同聲同氣!高呼“節奏制勝”!

我高興地再次呼籲:抓住一傳不到位這個關鍵突破口,來實現一傳不到位時同樣也能打出快、變戰術的夙願。結合接發球一次攻的快、變戰術!不論一傳到位或不到位,從第二傳開始全面發動快、變戰術!以全新的”拼節奏”替代並戰勝傳統”拚體能”的“2快”競賽主導模式!將會立見與眾不同的”神”效和賽果!一旦嘗到”超甜”勝利果實甜頭的教練員、運動員及排球界同仁們都必將是”K”戰術體系、“2快”競賽主導節奏模式與競技排球”節奏制勝論”這

『一體三面節奏組合模型』積極的支持者、忠實擁躉和堅定的宣導者!。

“節奏制勝論” 作為競技排球運動創新、發展的新思維和突破方向,及時總結並創導“節奏制勝”這一排球運動前瞻、系統的指導性理論就是我們大家肩負且刻不容緩的重大責任!中國排球界的先進和同仁們讓我們共襄盛舉、共同倡、導和推動“K”戰術體系及“2快”競賽主導節奏模式這一優異奇葩;並在競技排球運動廣泛選納和運用之;以無可辯駁的戰績、雄辯而強勢的印證:《競技排球的

“節奏制勝論”》在創新競賽主導節奏模式和格局之指導性理論這一新方向!必將使中國在世界排壇形成“節奏制勝”的新流派!從而抗衡百年來國際排壇歐美強隊以高、慢節奏為主調、以個人高度+力量之體能為決勝主因的強攻而體現“體能制勝”之“2慢” 競賽主導節奏模式的傳統競賽格局!儘快迎來中國排球運動“節奏制勝新流派”!新時代!

敝 幸創競技排球這一至寶和絕招,如果若干年後這競技排球的”獨門絕活”因被勿略等故而失傳!成為”獨門絕響”!而中國排球運動若仍在以”拚體能”為競賽主導模式的軌跡中繼續”拚搏”前行,在世界排壇上的狀況則不難預期那就太遺憾了!

筆者 誠盼競技排球這”一體三面”不可多得的”獨門密笈”得以倡用並留傳于後進之有心人!並以此回饋於中國排球運動和體育科研事業!這此即是八旬筆者歷經四十余載實踐和研發的唯一心願和再三之衷心呼籲!

附注:筆者 首敘“K”戰術體系之拙作:【福州部隊男排創用”遠網短平快”及其配套戰術的初步效果】。請參閱國家體委、體育科學研究所出版的《體育科技資料》(1980年四月)第11期。

2019年5月22日 撰稿於香港。

作者簡介:香港 郭志雄 (昵 稱:老 K), 男。

1958年至1962年 上海體育學院 球類系本科 畢業;

1963年至1979年 任上海師範大學 體育系 講師;

1977年至1979年 兼任全國甲級排球隊-福州部隊男排 教練;因設計並首創”遠網短平快”(“K”)戰術體系,協助該隊從全國第12名躍入全國前6名之行列!並屢奪得全軍冠軍;

1994年至1998年 任加拿大 BC省大學 男、女排球隊 特別技術顧問;

1979年起 移居香港至今。

聯繫方式: E-mail:[kwokdavid@163.com](mailto:kwokdavid@163.com)

## 【二】創迎競技排球的5G時代!

- 再論《競技排球的”節奏制勝”》

香 港 郭 志 雄 (昵 稱:老 K)

E-mail:kwokdavid@163.com

摘 要:規則修改後中國和亞洲”非體能型”排球隊在諸多賽事中仍因循苟且,已處於難以招架、全面落後之境地;我們應學習 5G 時代的勇於創新和突圍的精神!揚長避短!全面創新和變革競技排球攻、防技、戰術各環節的訓練理念、系統和方法!如:倡用擋球技術,結合墊球形成自由人”上擋、下墊、遠滾躍”全能型防守技術系列、”前進式”防守站位及新型 6 號位”馬蹄型+心跟進”後防戰術;接發球一傳及防反一傳宣導:”高一傳、右半場”;以及二傳手的新插上站位、正面跑動及”二看再傳法”等新要求、新標準!同時全面創導”立足高速度、高品質的”遠網短平快(”K”快攻)”戰術體系、結合近網快、變戰術”這“雙快”進攻戰術體系之全新接發球一次攻和反攻戰術一統的戰術體系!以已之長攻彼之短!與歐美”體能型”球隊展開強、強抗衡,以適應並駕馭競技排球運動的新趨勢!才是我們唯一不二的突圍新途!

關鍵字:創迎競技排球的 5G 時代-重在發揚創新、突圍精神!;倡用擋球技術;自由人”上擋、下墊、遠滾躍”全能型防守技術系列、”前進式”防守站位及新型 6 號位”馬蹄型+心跟進”後防戰術;一傳宣導:”高一傳、右半場”;二傳手的新插上站位、正面跑動及”二看再傳法”等新要求、新標準;全面宣導”立足高速度、高品質的”遠網短平快(”K”快攻)”戰術體系、結合近網快、變戰術”這“雙快”進攻戰術體系之全新接發球一次攻和反攻戰術一統的戰術體系!

歷經 1999 年、2009-2012 年以及 2013-2016 年排球規則的數度修改和完善(即比賽採取每球得分制,比賽中運用自由防守隊員,以及發球擦網為好球、、、等等),使競技排球運動的發展產生積極和深遠的影響和變化;新規則的實施給競技排球運動帶來了新的生命力,也使競技排球賽事更加精彩激烈、更富觀賞性!

但是,這些更有利於歐美:高度+力量”體能型”球隊特長的規則修改(每球得分制及發球限制的放寬等等);使基於人種和飲食等基礎差異而處於不同”起跑線”的中國和亞洲”非體能型”排球隊進一步陷入被動挨打、難舒己長、翻身無望的新深淵!

我們應改變思路、揚長補短!創新適合自己高速度、節奏變化見長的全新技、戰術打法!以已之長攻彼之短!與歐美”體能型”球隊展開強、強抗衡,才能自強自立地站於同一起跑線參與公平的競賽!所以應把規則修改後帶來的新危機;轉化為促使我們”非體能型”排球隊另辟蹊徑、變危機為沖向世界排壇高峰的新契機!新動力!

有些觀察和臆測武斷地認為:”每球得分制使一攻水準是制勝的重要因素比以

往更重要!”

可是我們中國和亞洲”非體能型”排球隊適應和跟上了規則修改後競技排球運動的長足變化了嗎?!是因適應而更強悍了;還是不適應而被甩在更落伍、更難堪的地位?現實冷酷地回應:不適應的後者!

我們的不適應究其因由!更準確地說是我們沒主動改變自己去適應規則的新變化!,卻仍因循苟且!固守自己的老一套,不思以創新、變革技、戰術的新標準和新要求來契合和適應規則的新變化!既沒有創新精神,也缺乏創新的思路和方向!更談不上創新的氣魄了。

排球競賽規則的多次修改後造成我們那些技、戰術環節變化的不適應?

【I】規則修改後中國和亞洲”非體能型”排球隊在國際賽事中仍因循苟且,已處於難以招架、全面落後之境地;我們應全面檢視並揚棄固有不堪大任的舊有技、戰術環節之諸多脫節及不適應;改弦更張、揚己之長、全面變革、勇於創新應對才是我們唯一不二的突圍之途!

(1)面對更多採用大力跳發球為主的發球趨勢之不適應:

目前發球技術從以往次要得分手段(威力有如步兵的槍榴彈);上升為直接得分和破壞一次攻的主要手段(好比火力強大的火箭炮),成為排球競賽主動得分和制勝的兩大技術手段(發球+扣球=火箭炮+大炮)之一!

引致排球競賽攻、防技、戰術各環節產生一系列重大的連鎖變化和反應:

(2)原接發球第一傳規範和要求的適應及我們的應變和對策!

不適應:面對越來越明顯以大力跳發球為主排山倒海火箭炮般強力轟擊之趨勢!多年來我們的教練員與運動員為組成接發球一攻戰術,習慣遵循並恪守傳統接發球第一傳的近網到位率(二、三號位近網處)的標準和要求已不再適應!當今接發球一傳到位率已被火箭炮般的發球造成的大量直接失分和破壞一傳到位率而被釜底抽薪!且處於無所適從之狀態!談何每球得分制有利於接發球一攻戰術?!更談何一攻戰術有利直接得分?!

應變和對策:

為減少一傳直接失分和改變不切實際的近網到位率之標準和要求!

「a」強化對接發球第一傳的技術要求和訓練:更改對墊球緩衝、卸力及墊高起球之技術標準和要求!並強化訓練!

「b」迺立接發球第一傳及後防起球之訓練、比賽的新標準:

”高一傳、(落點)右半場”!

棄用一傳近網到位率的原有標準和要求!並改為:落點右半場的高一傳!因接發球隊員站位一般都約在距網6米處的前、後,只要墊高並起球在體前右前上方到網前之間!即一傳墊高(墊高約在5-8米)落點在右半場距網6米左右的廣大區域皆為達標的好一傳!(後防的一傳起球亦同此要求和準則!)5-8米高拋物線的第一

傳(約 1-3 秒)!不僅為二傳手的跑動及掃視全場以及全隊一次攻和反攻戰術的佈局和啟動提供了充裕的時間;也完全符合“**3 擊 2 快**”**競賽主導節奏模式**(簡稱“**2 快**”**主導節奏**)!**慢-快!快!**節奏制勝的突變邏輯之要求!

(如全隊攻手多為左撇子,一傳的規範和要求應改為:高一傳、左半場!)

### **(3)二傳隊員的不適應及我們的應變和對策!**

**不適應:**二傳隊員慣常的接發球站位(即插上之起動點:約距網 3-4 米)

在發球隊員擊球同時即快速起動,習慣性地快速跑向近網 2-3 號位間,佔據一次攻近網戰術二傳的最佳位置!但面對火箭炮般大力跳發球的轟擊,接發球一傳到位率更趨減少!除了因失誤直接失分外,大多數接發球第一傳墊起不規則的落於距網 4-6

米之間,二傳手只能被迫由網前再次啟動向中、後場跑動,大多僅勉強來得及向後跑到一傳落點處;但因側後背對球網,既看不清對方攔網、後防的情況;更無暇再轉身正面對向球網和本隊進攻隊員!**難以組成接發球遠網一次攻快攻戰術!所以二傳手因弧形跑動且失時、失位失去更多組成接發球遠網一次快攻戰術的可能和機會!而被迫多組成高傳調整進攻!**【注:由於手腕、手指關節及肌肉結構決定了上手二傳球技術只有在**正面甚狹窄的銳角範圍內可作加力、平弧(度)、準確、高速度、高品質的遠網短平快攻”第一球”直射喂點二傳球!**從二傳手傳球離手到快攻手截擊扣球的時間必須在 0.3 秒以內,常保持在 0.25-0.27 秒之間,**以高速度來保證”K”快攻戰術的高品質!**】

**應變和對策:**

「a」面對大量一傳不到位新趨勢的客觀現實,應改變二傳手新啟動位置、啟動時機和正面跑動路線;結合接發球第一傳的新規範和新要求:**“高一傳、右半場”!**是完美組成**遠、近網高速快攻戰術**一、二傳球必具的先決條件!

「b」二傳手的啟動位置:二傳手新插上站位應站在右半場近場邊約距網約 6 米左右各輪次適當位置,當一傳墊高於右半場時,因 5-8 米的高起球(約 1-3 秒)二傳手有充裕的時間可相機、正面跑向一傳落點下方(包括一傳落於進攻線前的近網球)並正面朝向球網及全場;同時還須加強二傳手的**“二看再傳法”**的特訓:【二傳手必須強化並習慣先**“一看隊況”**:放平視野、邊跑邊掃視、看清本隊進攻隊員的位置和起動及起跳的方向和態勢;再相機從容抬眼**“二看一傳”**:看清一傳來球落點及態勢;**“三傳球”**的**“二看再傳法”**之特訓,】再相機組成接發球一次攻和防反的**遠、近網高速快、變戰術及其配套戰術。**

〔附注:二傳手在進攻線後**3-6**米處正面傳球發動並組成的短平快戰術始

稱”遠網短平快”戰術;二傳手于進攻線前 2-3 米處側身發動的短平快戰術因距離、角度、球速及喂球點等戰術標準及要求與近網短平快戰術相近只能稱:”擴大的”近網短平快戰術!)

#### (4)目前”自由人”技術的欠缺及其完善方略:

”自由人”目前的技術欠缺和美中不足:

1999 年國際排聯試行”自由人”規則 20 年來,他(她)們在加強防守、促進平衡攻、守效果、豐富比賽欣賞度等諸方面發揮了巨大的作用;使接發球第一傳和後排防守效果均有明顯的提高;但若論對”自由人”在一傳和後排防守賦予的特殊使命和重任而言!”自由人”們尚有美中不足,大有改善之空間!特別在改善並掌握全面的一傳及後防技術以及進一步擴大防守控制範圍和改進後排防守戰術等諸方面!

完善方略:

「a」倡用擋球技術:

目前,特應倡用擋球技術!使自由人更完整、全面地掌握防守技術!塑造”上擋、下墊、遠滾躍”個人防守範圍最大化之全能型防守技術新規範、新標準!

1. 墊球幾乎成為唯一後防技術的今天,決定了自由人”後撤式”的防守站位,由於墊球技術主要是能有效的防起處於腰部以下俗稱”下三路”來球,結合人體向前容易,後退難的特徵;也就決定了”後撤式”的防守站位法,從而採用”後撤式”防守戰術站位並衍生出了我們多年來行之有效的”馬蹄形”後排防守戰術;同時也引致前、後排防守脫節的”馬蹄心空”等”隱患”或稱”死穴”!長期以來沒曾出現過後防技、戰術的創新和突破性的發展
2. 宣導擋球技術的必然性!

擋球是我國九人排球時期就曾出現的防守技術,自 1965 年日本女排教練大松博文在我國示範性訓練後不僅帶來了他”三從一大”的訓練精神;更推動排球運動廣泛運用了墊球技術。長期以來墊球技術確在後防中體現出它不可替代的主角地位。但自近年規則修改後競技排球發生了根本性的重大變化,單一的下手墊球技術對自由人而言難以前後兼顧,已漸不勝負荷、不堪大用了!此時正是我國傳統擋球技術挺身而出與墊球技術上下結合的最佳時機!倡用擋球!將”上擋、下墊、遠滾躍”作為自由人後排防守技術的新要求和新準則,並全面運用必收意外佳效!

借用光學的反射定律:擋球擊球時小臂和腕掌部向上隨身體插入球的後下方不同仰角使球必然向前上反彈之軌跡與墊球反彈角度及軌跡相同,都具相應反射角的防守技術合理性;而且擋、墊兩項防守技術同樣都適用以關節及身體的協調和柔力來緩、卸強攻之力。

3. 倡用擋球及運用”上擋、下墊、遠滾躍”後防技術準則;是自由人可選用後排 6 號位”心跟進”更新後防戰術的可靠基石!

誠然,倡用擋球與訓練墊球技術一樣必須加強”自由人”對擋球及採用”上擋、下墊、遠滾躍”後防技術準則的強化訓練,增強手感!大大提高其防守中堅的形象和水準。

單、雙手擋擊的技術特點和實踐證明:不僅能大幅增加防起平沖身體中部如:胸、臉部高度的左、中、右(即“中三路”)三個方向的來球,而且完全能防起頭上約一臂左右距離(甚至更遠)的

“上三路”左、中、右三個方向來球,其控制面大大超過及彌補了墊球技術僅只可防守腰部以下及前方約 2 米左右的區域,全面有效地擴大了防守隊員個人的防守範圍及能力!故自由人可相應採用”前進式”站位,由原 6 號位壓底防守站位可相機向前站位 1-1.5 公尺,形成 6 號稍向前突出新型”馬蹄型+心跟進”機動、靈活的後防戰術!運用”上擋、下墊、遠滾躍”後防技術既可擋防對方向後排底線的強攻;又可兼顧”馬蹄”戰術心空及前、後排防守脫節等長期未能解決的致命”死穴”!大大提高”自由人”全能型的防守能力及在比賽中後防一柱擎天的作用和貢獻!

擋球技術以及”上擋、下墊、遠滾躍”後防技術準則的廣泛運用,也必將逐漸由”自由人”擴大至其它後防隊員以及接發球一傳和三擊賽事的全過程。

可以預見,隨著擋球技術的廣泛運用,我們就能闖出一條我國自己的防守新路子,創造出我國新穎、獨特的防守技、戰術體系,為改變目前排球技術的攻、防不平衡狀態,並為我國趕超世界排球運動的先進水準作出重要貢獻。

「b」倡用擋球技術也十分適用於沙灘排球、雪地排球、氣排球等衍生的排球運動項目:

單、雙手擋球技術結合墊球形成完整的”上擋、下墊、遠滾躍”

防守技術系列以及”前進式”防守站位;可充分擴大個人防守控制面積和良好的防守起球效果,特別適宜於沙灘排球、雪地排球等因場地鬆軟以及氣排球中、老年參與者存在的快速移動問題;並且特別適用於中等速度和力量的發、扣來球的廣泛運用;而”前進式”站位又十分有利於人少、場大的沙灘排球和雪地排球賽事中由防守轉為反攻進程時已處於較靠前的極佳反擊位置!有效的加快了防守過渡到反攻進程的節奏;極大豐富了賽事的觀賞水準!

倡用擋球技術在上述三項競技排球的衍生排球運動項目中將大有發揮的天地!

〔附注:筆者首倡擋球技術之論述詳見:

《1》【對擋球技術的分析和運用的初步探討】參閱國家體委、體育科學研究所出版的《體育科技資料》(1976年2月)第4期。

《2》【現代排球運動對後排防守再設計的要求-再談擋球及其運用】參閱國家體委、體育科學研究所出版的《體育科技資料》(1978年4月)第11期。〕

**(5)參賽隊員在比賽中原有專司職稱的落差;應賦於更恰當的稱謂:**

參賽隊員長期以來都以主攻、付攻、接應、二傳和自由人來分別他們在比賽中的專司職稱;隨著競技排球運動的發展以及規則修改後他們在各自專司角色和作用的變化,他們原有職稱已不再相稱也應隨著“自由人”在場上角色、作用的重大改變,而應有恰如其分的全新專司稱謂!

「a」“快攻手”應替代“付攻手”:隨著快攻角色因在比賽中大幅運用“2快”主導節奏以及其在全隊的核心、主導作用和得分占比的大幅上揚,“付攻手”理應改稱為更恰當的“快攻手”!

「b」“強攻手”應替代“主攻手”:主攻手仍為本隊主要得分的“大炮”,宜以“強攻手”稱之較為貼切。

「c」“接應手”宜改稱“策應者或遊擊手”:隨著“2快”主導節奏的應用和發展,在競技排球中“節奏制勝”抗衡並取代高度+力量“體能制勝”的趨勢中,接應手也將從它原有較固定的攻擊位置和角色蛻變為全隊配套戰術中更靈活、更令人意外的“策應者或遊擊攻手”!

「d」“二傳手”或應提升為“發動者或策動人”更為貼切!

「e」“自由人”或可改稱“盾牌或守護者”。

**(6)教練員的不適應及後續思路:**

「a」教練員保守思維的不適應:

歷來大多數省、市級專業排球運動隊的教練員隊伍,絕大多是繼承老一輩教練而增補本隊較優秀的運動員出任;是典型師徒授藝類的文化傳承;這種多年授藝傳承且長期磨合使後繼的教練員往往複製老一輩教練的訓練理念、系統和方法;有些或能增補自己以往在訓練、比賽中的心得體會。但大多仍是依葫蘆畫瓢,在原有思路和系統的框框中小修小補;更遺憾的是大多教練員不求有功,但求無過的傳統保守觀念;以及賽績與合約掛鉤的現實權益!這種眼前利益+傳統的保守意識往往使技、戰術體系和理念的重大創新被扼殺在搖籃之先!故而歷來傳承有餘;弘揚欠奉!

為此,提高獨立見解和專業視野,未雨綢繆就十分必要了,專業排球隊應有意識的摻、薦具創見、有眼光和魄力的排球或體育專業人才加入教練組!並經常組織國內、外教練員的各類示範訓練課和座談等多

層面的交流活動;而加強和實施具高瞻遠矚及激勵、弘揚創新精神的球隊管理體制之改革就更為必要了!

### 「b」注重並寄望于” 主攻手” 這門大炮,則成也蕭何;敗也蕭何!

大多教練員從挑選隊員、訓練、全隊戰術配置到參賽皆自主不自主地向主攻手傾斜!因在規則修改之前主攻手這專職” 大炮” 確是全隊得分和制勝的主要基石;且從訓練及成績角度,對個人專訓也較全隊戰術配合的組訓簡單、易行!所以,教練員選才時都睜大眼睛發挖主攻將才!訓練及戰術配置也圍繞主攻!參賽中關鍵球更寄望主攻!面對國內較弱隊球隊時,主攻確是不孚眾望” 一錘定音” 制勝的功臣!但遇水準相當的球隊,主攻處理關鍵球之得失,則關乎全隊勝、敗大計。而面對國外” 體能型” 強隊時我們主攻” 大炮” 因水準的發揮及技、戰術全系統的不適應等問題,常降似過度型

” 拋射的迫擊炮” 或被攔成” 啞炮” 。故成也蕭何;敗也蕭何!

所以以主攻為核心和主導的教練絕非進取和開拓型的教練;而是典型保守的教練!面對規則修改後歐美” 體能型” 強隊發球+扣球=火箭+大炮的雙重轟炸!我們再堅持和固守接發球一傳的近網到位率和接發球一次攻戰術還行嗎?!或寄望主攻這門大炮還行得通嗎?!是我們技、戰術多層次潰散性的不適應!我們舊有的技、戰術體系再不作有針對性、突破性的創新和變革只有挨打和落伍的後果!

### 「c」” 一錘定音” 主攻之說 :

以往在歡呼及總結勝績的過程中,一些傳媒大量渲染主攻手” 一錘定音” 的績效是具正、反兩面效應的!在歡慶勝利的同時也增加教練、球隊甚至廣大排球觀眾和愛好者對” 一錘定音” 主攻手的過度依仗!可是真正具” 一錘定音” 有高度、有力量、有技術、靈活而又有經驗得分制勝的主攻手,可謂千載難逢、廖若星辰!數十載能出一位已是很難得了。還要視乎當時代各種賽事對手們的水準是襯托還是鉗制?!所以依仗” 一錘定音” 主攻手之教練員的指導思路,看似不錯之取勝之道;但卻絕不易得也絕不可靠(尚有運動員傷、退及運動壽命等現實問題)!都不如進一步創新和發揚我們” 高速度、高品質快、變戰術更可靠、更持續穩定、更適合發揮我們自己的傳統優勢和特色!

### (7)創新並宣導以” 高速度、高品質遠網短平快戰術體系為主”、” 結合近網快、變戰術” 這“雙快” 進攻戰術體系,以” 節奏制勝” 抗衡” 體能制勝” 是” 非體能型” 排球隊唯一應變、制勝的突破口!

面對以大力跳發球及歐美” 體能型” 強力扣球雙重炮火排山倒海般的強力轟擊!並不斷強化之趨勢!目前中國及亞洲” 非體能型” 球隊的接發球一次攻以及防反戰術體系均陷入一傳到位率無望,近網快、變戰術組成率及威力大幅下滑;全域把控無方;若仍不思創新應變;因循守舊,是條極不明智的絕路!

多年來近網一次攻及反攻快、變戰術是我國首創及風行於世的戰術體系;我們有創新快、變戰術及”節奏制勝”的特優基因和傳統!面對規則修改後比賽趨勢的大變;我們為什麼不再次發揚自己傳統的專長和特色?!

只有認真從攻、防技、戰術系統各環節、多層次以創新和現實的態度全面檢視、賦予全新的要求、標準等規範!並加以串連、配套來契合經實踐驗證確具”特優”賽績的”高速度、高品質“遠網短平快”戰術體系!在競技排球的範疇再一次充分展示東方人種的勇敢和智慧!

為創新、發展出我們高速度、高品質的”遠網短平快戰術”為主的戰術體系!在此我們創新並展示攻、防技、戰術系統各環節、多層次中最基礎、最重要的一、二傳技、戰術串連、配套設計之新要求和新規範:

「a」大力倡用擋球技術及”上擋、下墊、遠滾躍”自由人全能型後防技術新準則、”前進式”防守站位及新型6號位”馬蹄型+心跟進”後防戰術;

「b」接發球一傳及防反一傳宣導”高一傳、右半場”;

「c」為創新、發展出我們高速度、高品質的”遠網短平快戰術”為主的戰術體系!二傳的創新:

1. 應宣導將近網一次攻及反攻戰術”第一球”之二傳球的發動點擴大到右後半場的3-6米至網前之間。
2. 結合二傳手的新插上站位、正面跑動及”二看再傳法”等的新標準、新要求。

這同一戰術體系的最重要的一、二傳基礎技、戰術的串搭、配合可謂是天衣無縫!相得益彰!故以高速度、高品質“遠網短平快”戰術體系為主;結合”近網快、變戰術”體系這一攻及防反體系”雙劍合璧”的完美構法!必將所向披靡!甚至”天下無敵”了!

高速度、高品質“遠網短平快”戰術體系的現實”優效”性以及與”節奏制勝”這理論與實踐完美結合絕不是憑空臆造!是經筆者首創並歷經數屆全國甲級隊大賽、全軍大賽充分驗證、卓有”特效”之競技排球運動的重大創新成果!從而產生以高速度、高品質“遠網短平快”戰術體系(簡稱“K”戰術體系)為基礎;宣導”立足遠網快、變戰術”結合近網快、變戰術”這“雙快”進攻戰術體系之全新接發球一次攻和反攻戰術一統的戰術體系!

全面倡用高速度、高品質”遠網短平快”(“K”快攻)戰術及其配套戰術體系!以及”2快”競賽主導節奏,【詳見筆者前文”一體三面節奏組合模型”-論《競技排球的“節奏制勝”》】所述:抓住一傳不到位這個關鍵突破口,從而實現一傳不到位時同樣也能打出快、變戰術的夙願。不論一傳到位或不到位,從第二傳開始全面發動我們曾一再創新、

宣導並在一次攻中佔優勢的快、變戰術體系;以遠網和近網這“雙快”進攻戰術體系,創導並『衍生』出全新的二傳快,第三擊更快的“3擊2快”競賽主導節奏模式(簡稱“2快”主導節奏)!“2快”主導節奏也將使排球競賽從個人的高度+力量”體能”比拚的本質內涵,轉換為以速度和節奏變化為基礎,全隊配套戰術的”節奏”之競技!這才是面對現實規則修改後;中國及亞洲”非體能型”之”節奏型”球隊創新、應變、制勝之唯一新途!

〔附注:筆者 首創“K”戰術體系之拙作:【福州部隊男排創用”遠網短平快”及其配套戰術的初步效果】。請參閱國家體委、體育科學研究所出版的《體育科技資料》(1980年四月)第11期。〕

(8)此外,對部分人消極臆測:歐美高度+力量”體能型”球隊(以男排為例)的攔網有如”鋼鐵長城”難以突破之回應:

”體能型”男排球隊前排攔網隊員的身高多在2-2.10米;攔網高度約在3.40-3.60米!舉起雙手都高過球網,似乎對我國及亞洲”非體能型”排球隊的高速度、高品質快、變戰術突破歐美高個子的攔網毫無信心。果真如這類臆斷!我國及亞洲”非體能型”排球隊參賽只有挨打的份!抱著失敗主義的心態參加國際比賽有何意義?不如舉手投降!

為此筆者特提以下問題予以質詢和回應:

「a」我國及亞洲”非體能型”排球隊組成之高速、變化(速度與擊球點)的遠、近網快、變戰術”第一球”時,”體能型”攔網隊員不起跳、只伸手的攔網能攔阻我們高速快攻第一球嗎?!客觀些的答案是:99%攔不到!因為我們的快攻第一球擊球點也約高達3.30-3.50米,面對”不跳的”攔網尤如表演式的超手扣球!所以”不跳的攔網”形同(空氣)虛設!

「b」以高速度、高品質“遠網短平快”戰術體系(簡稱“K”戰術體系)及其配套戰術突破3號位”主攔者”的多種有利因素和狀況:

#### 1. 攻方三擊控球具主動優勢!

快攻手與攔網隊員在網口的對決只在電光火石之一瞬間!而比賽中球在哪一方則有控球三擊的主動優勢!所以組織快、變及其配套戰術的進攻方既持有三擊控球主動優勢!又有予案、有變化、且有一傳1-3秒+二傳約0.3秒左右充分時間、可以相機、變通地實施快、變”節奏”進攻!是突破攔、防十分有利主動的一方!而攔網方則只有在快攻”第一球”的二傳球僅約0.3秒左右的有限時間裡,被動匆忙地被迫作判斷、跑動、起跳等被動攔網應戰等連串動作,所以決勝的天平往往向三擊控球,主動組織進攻的一方傾斜!

#### 2. 高速度、高品質的快攻”第一球”是突破3號位”主攔者”及其

” 鋼鐵長城” 的前提和保證!

對主攔者而言最致命的是面對突發、閃快的高速度快攻” 第一球” 而不得不同時陪跳” !” 陪跳” 時間稍有先、後即被快攻” 第一球” 閃擊攻破!高品質則指快攻” 第一球” 在高成功率同時還與近網快攻” 第一球” 相若,可進行遠網” 第一球” 的時間差、位置差的攻擊!

正如柏拉圖的名言:” 良好的開端,等於成功的一半” ! 以高速度、高品質的快攻” 第一球” 突破” 3 號位” 主攔者的攔網就實現突破包括集體攔網” 鋼鐵長城” 的一大半!特別對攔網信心-” 心防” 的打擊!是突破對方攔網” 鋼鐵長城” 的前提和保證!

再面對其配套戰術變化的” 第二球,” 3 號位” 主攔者” 將更防不勝防!特別是實行每球得分的新規則後,攔網這主要防守手段一旦突破形同虛設!則可呈:一著不慎,滿盤皆輸之效果!

### 3. 迫使 3 號位” 主攔者” 同時” 陪跳” !是我們快、變戰術整體的戰術意圖和目的!

誠然,攔網隊員與快攻” 第一球” 的快攻手同時” 陪跳” 因擊球點近網將相應提高對快攻” 第一球” 攔網的成功率!也是迫使他不得不同時” 陪跳” 的誘餌!可是利用高速度、高品質快攻” 第一球” 迫使對方攔網隊員不得不同時被吊起” 陪跳” !則正好達成我們整體快、變配套戰術的戰術意圖和目的!成功的快攻” 第一球” 造成配套戰術的” 第二球” 將只面對單人攔網的大好時機,如入無人之境,甚至常出現鼓舞士氣的” 空網” 表演扣球!

攔網隊員若未能同時” 陪跳” ,不論先、後起跳即面臨被高速度、最品質快攻” 第一球” 突破和絕殺!使 3 號位” 主攔者” 處於十分尷尬的兩難境地?這正是我們強調高速度、高品質快攻” 第一球” 切合” 節奏制勝” 戰術決勝設計的關鍵精妙所在!

### 4. 3 號位” 主攔者” 過早、晚起跳攔網的失算!

” 主攔者” 最有效的網上高度和位置、攔網手型(包括雙人攔網配合)大都在攔網送肩壓腕的那一刻!面對高速、變化快攻” 第一球” 時常因主動判斷錯誤或被動受騙等多種因素而失算!扣球突破攔網時,過早起跳則必處下降期;或因遲跳處於騰空的上升期,都造成攔網高度不足、手型的鬆散等常態!都正是我們主動製造高速度、最品質快攻” 第一球” 突破攔網的最佳時機!

### 5. 3 號位” 主攔者” 面對快、變戰術” 第二球” 的困惑!

再者若面對快、變配套戰術的” 第二球” 時:主攔隊員因對快攻” 第一球” 的” 陪跳” 攔網空跳失算後,攔後下墮為保持身體平衡、及攔快、變配套戰術的” 第二球” 的跑動移位、協助二次起跳的擺臂再伸臂攔網、、、、等等手臂都有不同的自然慣常動作,

不可能如”鋼鐵長城”般嚴密、堅固、長時間的”屹立”在網上!這不正是我們設計快、變戰術配套”第二球”突而破之!製造節奏制勝的理論和實踐相結合之最佳證明嗎!

所以,面對規則修改後世界排壇的天平向有利歐美”體能型”球隊傾斜的大趨勢;中國及亞洲”非體能型”球隊唯有宣導”立足高速度、高品質遠網快、變戰術”並”結合近網快、變戰術”這“雙快”進攻戰術體系之全新接發球一次攻及反攻戰術體系!以”節奏制勝”挑戰”體能制勝”!才是我們創新、應變、挑戰世界排壇頂峰之唯一選擇!

## 【II】創迎競技排球的 5G 時代!

排球運動歷經超逾一個世紀的發展,在修改規則以及沙灘、雪地、氣排球等衍生排球專案的普及和科技發展等多方面的共同推動下,至今已成為奧運會及國際體育競技中廣受觀眾熱愛和歡迎的競技項目之一!

百年排球運動的發展進程也歷經數大階段!以網路時代移動通信技術的發展歷程來形容和比喻我國及亞洲競技排球運動的發展進程恰有異曲同工、殊途同歸之妙!

### (1)我國及亞洲競技排球的 1G、2G、3G、4G 時代:

#### 「a」競技排球的 1G 時代:

多人(九人為主)排球時期典型的高發、高傳、慢打為主的排球賽事,只能是競技排球的 1G 時代。(主要在解放前的民國時期)。

#### 「b」競技排球的 2G 時代:

自規則修改採用六人排球的賽制後:以 4、2 號位高傳強攻為主的競賽主導模式;開始較激烈攻、防爭奪的排球競技,可稱之為競技排球的 2G 時代(二十世紀 50 年代初、中期)。

#### 「c」競技排球的 3G 時代:

出現”高傳強攻為主+近網快球”的競賽形式;中國以祝嘉銘為代表的高度+力量”體能制勝”之”2慢”競賽主導節奏為主,統領著我國及亞洲各級競技排球運動的開展。應稱之為競技排球的 3G 時代。(約在二十世紀 50 年代中、後期至 60 年代中、後期)。

#### 「d」競技排球的 4G 時代:

出現快球、短平快、平拉開、背飛、等多種快、變戰術為核心的近網一次攻快、變戰術+高傳強攻長期主導的”體能制勝”競技主導模式;競技排球中出現相當頻繁一次攻及反攻快、變戰術之發展!但仍以”體能制勝”為主導!這一時代傑出的代表有中國男排的快攻手汪嘉偉、中國女排主攻手郎平等;故從二十世紀 70 年代至今約長達半個世紀應視之為競技排球的 4G 時代;

【快球、短平快、平拉開、時間差、背飛、後排進攻、等

種一次攻和反攻快、變戰術或可比喻為 4G(手機)通訊時代中國市場出現的手機品牌,如:華為、小米、vivo、oppo、 、 、而歐美高傳強攻”體能制勝”亦可視為蘋果、三星和諾基亞等牌子】。

## (2)創迎競技排球的 5G 時代-重在發揚創新、突圍精神!

我們應學習 5G 時代的勇於創新和突圍的精神!來因應社會發展及競技排球變化等不同範疇之時代潮流的重大創新和變革,創導和迎接中國競技排球的 5G 時代-競技排球的”節奏制勝新流派”!宣導”你打你高度+力量”體能”的專長;我打我高速度、高品質的快速+”節奏”變化而制勝的特長並與之抗衡的策略!我們應全力宣導和運用高速度、高品質的”K”(遠網短平快)戰術體系、“2快”主導節奏模式和競技排球的”節奏制勝論”這全新的『一體三面節奏組合模型』(簡稱”一體三面”)!從而形成”節奏制勝”的競賽主導模式格局的”節奏制勝”新流派!全力創迎”競技排球的 5G 時代!與劃時代的 5G 網路時代同步驗證、比擬和相互呼應!

當前我國的”華為”、”中興”等高新科技企業積極創新、努力奮進、闖入並改寫世界 5G 網路通訊時代格局的現狀,與我們積極宣導高速度、高品質的”K”(遠網短平快)戰術體系、“2快”主導節奏模式及”節奏制勝論”予當今世界競技排球的發展征途中,都在各自的專業領域排除萬難、努力奮進處予相若之境況。更何況它們雙方都在各自專業領域中為突圍、領先!而創新、變陣、奮進且具獨領風騷之勢!它倆在各自”5G”時代的進程和現況中不正在分別譜寫著異曲同功!殊途同歸之佳話!對社會和時代都正作出各自不同的貢獻!

面對來勢洶湧的 5G 網路時代!我們要勇於學習”華為”勇於創新!勇於突圍!和敢為天下先的精神!全國排球界的同仁以及熱誠的排球運動愛好者及觀眾們:責任在肩!讓我們共同躬體力行!砥礪奮進!全力拚搏!宣導《高速度、高品質的”K”(遠網短平快)戰術體系、“2快”主導節奏模式和”競技排球的節奏制勝論”這『一體三面節奏組合模型』之中國”節奏制勝新流派”!張開雙臂和胸懷創迎”競技排球之 5G 時代!

2019 年 7 月 8 日 撰稿於香港。

作者簡介:香港 郭志雄(昵稱:老 K), 男。

1958 年至 1962 年 上海體育學院 球類系 本科畢業;

1963 年至 1979 年 任上海師範大學 體育系 講師;

1977 年至 1979 年 兼任全國甲級排球隊-福州部隊男排 教練;因設計

並首創”遠網短平快”(“K”)戰術體系,協助該  
隊從全國第12名躍入全國前6名之行列!並屢奪  
全軍冠軍;

1994年至1998年任加拿大BC省大學男、女排球隊特別技術  
顧問;

1979年起移居香港至今。

聯繫方式: E-mail: [kwokdavid@163.com](mailto:kwokdavid@163.com)

### 【三】觀眾是競技運動的生命力

#### —III論《競技排球的“節奏制勝”》

香港 郭志雄 (呢稱:老K)

摘要:縱觀國際體壇,有廣大球迷狂熱支持的競技運動項目更展現其非凡的生命力!就蓬勃發展!因此競技排球的各級管理體制應把“競技排球亦是觀眾的運動”這一認知放在應解決問題的首位!全面配合和順應廣大觀眾的需求和期盼並作出積極的交代及回應!從而傾力推動競技排球的蓬勃發展。

近年多次規則修改對競技排球雖已”放寬持球、連擊”等規則;但”三擊過網;落地記分”這競技排球的主體結構設計造成”高失誤率與多停頓!”特色之缺失雖已大有改進;但對觀眾而言仍是缺少足夠的“刺激”和“興奮”的積聚、迭加和推動效應之主因!應予大力變革和及時改善:

- 《a》 廣大觀眾的期盼和要求:競技排球必須盡全力壓縮停頓時間、加強比賽的連續性!大力鼓勵創新和發展更富快速節奏更迭和變幻!更緊扣心弦和富觀賞及感染力的技、戰術和打法!從而滿足觀眾感官和心理方面足夠的”感應”、“刺激”和“熱愛”之累積、迭加等心態需求!
- 《b》 從規則層面順應觀眾的要求:嚴控並緊縮比賽的停頓時間!力增並保持緊湊和連貫性的比賽主體結構之規則設計!
- 《c》 競技排球運動積極回應:”一論”:《競技排球的“節奏制勝”》之”一體三面節奏組合模型”這一創新技、戰術系列和理論,恰是我們競技排球運動及排球界同仁對觀眾之期盼和要求最佳、最直接的順應、回饋和貢獻!亦是吸引和迎合觀眾,擴大球迷隊伍高屋建瓴之睿智方略!

因此,重視並順應觀眾的期盼!著力于”觀眾”與”競技排球”雙方積極的互動和呼應;即是大力催生競技排球運動蓬勃發展之生命力!從而積極推動世界排球“熱”的進一步迅猛發展!

關鍵字:“競技排球亦是觀眾的運動” ;”三擊過網;落地記分” ;”競技排球之高失誤率與多停頓!” ;一體三面節奏組合模型” ;論《競技排球的“節奏制勝”》!

在世界進入 21 世紀, 排球運動超越百年之際, “**競技排球亦是觀眾的運動**” 這已是國際排壇的普遍看法。**縱觀國際體壇, 有廣大球迷狂熱支持的競技運動項目更展現其非凡的生命力! 就蓬勃發展!** 觀眾流失的運動項目就消沉, 甚至面臨被淘汰的命運。所以各國排球界人士應該並有必要在 21 世紀廿年代之當下, 深入反省和評估自己獻身的這一運動專案的前景, 不僅要順應觀眾的需求, 而且應積極引導和推動世界排球“熱”的進一步迅猛發展。

的確, 近 50 年來排球運動已有巨大、可喜的進步, 在中國、日本、巴西、古巴、荷蘭、義大利、... 等國已有一批基本觀眾和球迷, 但從球迷的廣泛性和執著的熱情方面來看; 從中國的足、籃、排三大球來看, 排球應當客觀的說不如足球、籃球受觀眾所歡迎; 在世界上既不能與大型的英式足球、美式足球(橄欖球)、棒球同日而語; 與場地相若的籃球、網球也相去頗遠。

在明確“**競技排球亦是觀眾之運動**”的今天, 如何進一步提高排球運動對觀眾的吸引力! 如何使更廣泛層面的觀眾像迷戀上述諸項運動的“球迷”一樣, 對排球產生狂熱的“愛”和“迷”! 排球界人士負有急迫而又不可推卸的責任。

<1> 忽略觀眾需求競技排球長期處於不溫不火的狀態:

**競技運動項目能“狂、熱”地展現其非凡生命力是綜合各方面因素, 長期、良性迴圈效應的結果。如:**

- (A) 運動項目本身的技、戰術技巧特色所展現出精彩紛呈比賽之吸引力;
- (B) 合理的競賽規則的引導和推動;
- (C) 各級政府管理體制及民間機構的策劃和推動;
- (D) 各種商業及社會價值和效應的宣傳和感染;
- (E) 該運動項目的普及程度;
- (F) 愛國主義, 城市代表隊, 、 、 、等傾向性的心理作用;

.....。

可是, 如何使排球比賽更緊張、刺激, 更加豐富、多彩, 各級賽事對觀眾的吸引和感染力則是最直接、最具影響力的了。所以排球運動的管理階層和獻身於排球事業的教練及運動員們不應僅只滿足於重視組織賽事和力爭在競賽中奪取優異的戰績; 更不應該錯誤的把排球運動的發展僅只當作是排球界、教練和運動員的事; 現代排球另一項極重要的職責和義務:**就是要把觀眾放在首位, 順應並向觀眾的需求作出具體和實質性的交代和回應!**遺憾的是排球界能令悟並重視觀眾熱忱與否的重大影響力! 並能從觀眾的角度為出發點並付諸行動的可謂寥寥無幾! 忽略了感召、引導觀眾及以他們作為競技排球發展“生命力”的重要性和長期影響力!

這也是歷經 100 年後, 競技排球不如上述多項運動得到蓬勃發展和廣受世界各國觀眾普遍“熱愛”和“迷戀”; 與其它廣受觀眾狂熱喜愛運動項目相比較, 競技排球與觀眾的關係整體處於”若即若離”、”不溫不火”狀態的重要原因之一, 應當引起排球界人士的充分重視!

<2>快速、變幻的“節奏”的打法- 排球迷對賽事渴求的刺激!

精彩的運動競賽必須對觀眾有足夠的感官和心理方面的“刺激”和“吸引”。但排球賽事確有以下問題,而使觀眾頗有”狂”、”愛”、”迷”不起來的迷茫、彷徨和惋惜之憾。

**(a) “競技排球”高失誤率與多停頓”的現實狀況!**

競技排球由於其技術特點及競賽規則的規定,的確是一項容易失誤和多停頓的運動項目。特別是頻頻及較長時間之多停頓這一特色,在休閒耍樂時雖無傷大雅,但也因此而使參與者降低興趣。根據統計資料顯示(見圖表 1):由於缺少足夠視覺和心理的“刺激”和“興奮”積聚、迭加的推動,是造成觀眾流失和有欠熱衷的主要原因之一。

形成死球前的 回合次數 (以控球方三擊 為一個回合計算)	實際比賽 的一般時間 約為	占死球總數的 百分率		每次死球的一般停 頓時間(從死球到 下一次擊發球開始 比賽的時間)約為
第 1 回合 (A 隊發球 及 B 隊接發球 三擊“一次攻”)	3” --5”	約 40%	70-75%	12” --18”
第 2 回合 (突破攔網/被攔回 後的 A 或 B 隊 的三擊反攻)	5” --9”	30--35%		
第 3 回合 (突破攔網/被攔回 後的 A 或 B 隊 的三擊反攻)	9” --13”	15%左右		
第 4 回合 (同 2、3 回合的 三擊反攻)	13” --17”	5%左右		
第 5 - 第 8 回合 (同 2、3 回合的 三擊反攻)	17” --28” 左 右	5%左右		

圖表 1:排球競賽時間與死球停頓時間對照表

這就是說約有 40%的比賽進行僅約 3” -5” 就立即停頓 12” -18” ,停頓的時間竟達比賽時間的 3 倍或以上;而大多數的比賽時間僅只進行 5” -9” 就又要停頓 12” -18” ,停頓的時間竟為比賽時間的 1-2 倍左右;所以對觀眾而言觀看

比賽的時間只是停頓時間的 1/3 到 1/2, 還不包括換人、暫停、局間休息、以及近年引進競技排球的鷹眼重播等規則規定的較長時間的比賽停頓。若以平均 2 小時(120 分鐘)的賽事計算, 實際上只有 40' -60' 左右的觀摩競賽時間可給觀眾帶來視覺和感官的一些享受和刺激。若有精彩的場面, 也是既短促又斷續, 未能連貫, 人們的熱情和興奮因不易得到官能和心理上的迭加、加溫, 而未能“昇華”; 打打、停停的比賽給人緩慢、沉悶甚至麻木的感受, 觀眾來時興致盎然, 但因為高失誤率和不斷出現較長時間的死球停頓而感到索然無味, 不斷重複的停頓也使整個賽事被緩慢、拖長的比賽節奏所籠罩。要長期吸引觀眾, 就不得不從修改排球競賽規則等方面認真解決這一問題。

同時, 我們又可以看到一種可喜的現象: 比賽中若進行到第 3 個回合, 觀眾就開始呈現緊張、興奮的精神狀況, 若進行到第 4 個回合或以上還未出現死球時, 觀眾就歡呼、就吶喊助威, 甚至於出現吹口哨、頓腳的場面。所以如何營造多回合、來回爭奪、快速、變幻節奏的賽事, 並使這種興奮得到快速升溫! 並持續增強! 這就是形成排球“熱”之“源泉”! 加上觀眾的立場及心理偏袒傾向性因素, 促、推競技排球的“熱與狂”皆指日可待! 為此, 大力倡用高速度、高品質“K”快攻戰術體系與“2 快”競賽主導節奏模式恰恰迎合了觀眾求“刺激”和盼“欣賞”的迫切需求! 培養並形成龐大的球迷隊伍就自然而然, 決非無能為力和遙不可及的幻想了。

那麼, 平均 120 分鐘的賽事裡真正處於雙方競技中的 40' -60' 中的實戰“節奏”又如何呢? 在此之前競賽時的“節奏”又是否能有效的滿足觀眾感官“刺激”和“欣賞”的需要呢?

(b) 原有的“2 慢主導節奏”為主的競技排球技、戰術打法應予突破和取代!

1) 從第二傳著手, 是徹底改變高傳強攻的“主導”打法之關鍵所在:

在過去的百餘年裡, 為了降低失誤率, 自然而然產生盡可能“穩”的前提下攻擊對方的考慮和心態, 從第二傳開始的“高傳強攻”這種對教練和選手而言既容易掌握又慢節奏的打法, 在世界排球發展史中始終處於無可爭辯的“主導”地位! 尤其是百年以來處於霸主地位的歐美各國“體能型”球隊, 更因其高度+力量的優勢而一直採用這種既沉悶, 又拖慢節奏的競賽主導節奏為主的打法。這種第一傳穩、緩; 第二傳高、慢; 第三擊強力扣殺的進攻結構, 從“競賽節奏”而論被稱為“3 擊 2 慢競賽主導節奏”(簡稱“2 慢”主導節奏)。

根據各種級別比賽的統計資料, “2 慢主導節奏”(見圖 2)控球方三擊的一、二傳的平均時間分別約為: 1.5” -2” ; 1.5” -2” 【注: 以下一、二傳都以 1.5” 計, 以方便說明問題】, 第三擊扣球 0.3” 男(0.4” 女)左右。由於第三擊的強力扣球經攔網阻截後, 在極短暫的時間裡即又轉入下一次的“3 擊節奏”。所以“2 慢節奏”主要在第一、二傳的兩段緩慢時間中得以充分體現! 第一傳是排球比賽的基礎: 是面對對方各種強力發、扣球的前提下為了減少失誤並有效的轉入反攻程式的前提和保證! 因此第一傳以

1.5" -2" 左右防起一定高度的球是必須的。所以改變百年高傳的緩慢節奏,製造精彩“鏡頭”和“刺激”就應該也必須由第二傳著手!徹底改變高傳強攻的“主導”打法之關鍵:就在於從第二傳開始全面發動的不同快、變進攻戰術所營造的不同快速節奏!從而發展、產生出“3 擊 2 快”新的競賽主導節奏!(簡稱“2 快”主導節奏)(見圖 3)

(★注:“全面”發動,並不等於“全部”發動,“2 快”主導節奏的第二傳應理解為:盡可能多的去組織快、變進攻戰術!)

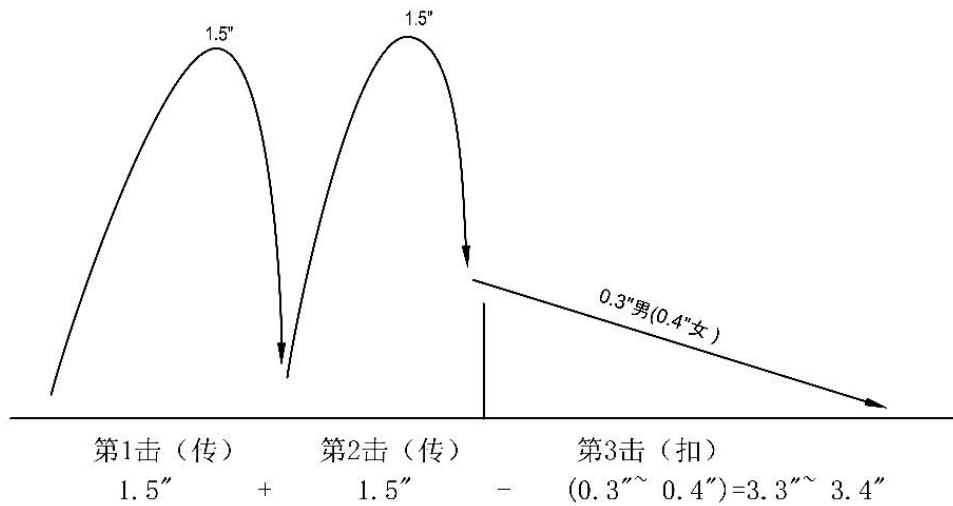


图2: “3击2慢竞赛主导节奏”的组成时间及示意图

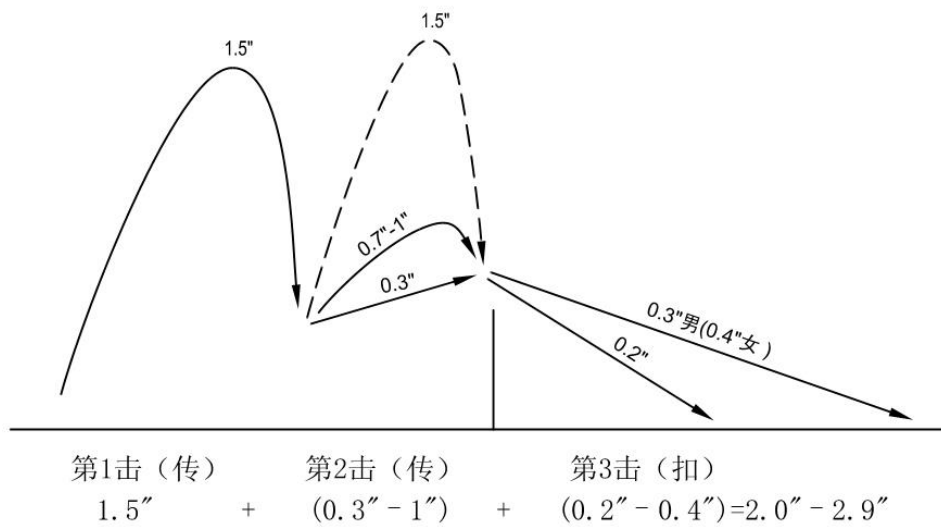


图3: “3击2快竞赛主导节奏”的组成时间及示意图

由於排球規則規定:每隊在將球擊入對方場區前,在本方場區最多可連續擊球 3 次(攔網觸球除外)。所以組成進攻的“3 擊節奏”,對於競賽而言亦即是將各“組段對應節奏”串合成排球競賽的“3 擊競賽節奏”,雙方的來回爭奪不過是這種“3 擊節奏”的迴圈重複。

## 2) 中國及亞洲球隊在“一次攻”中創用的快、變戰術節奏,治標不治本!

高傳強攻的“主導”打法和節奏,100餘年來幾乎沒有根本的改變,20世紀50年代中國創用的快球和60—70年代中國、日本等亞洲球隊創用的平拉開、短平快、時間差、位置差、、、等變慢為快的打法雖然改變了部份第二傳高傳強攻例行公式化的打法和節奏,的確大大推動了排球運動的發展,但因這些“快、變”戰術大多只是在1999年排球競賽規則重大修改之前(以發飄球為主的年代),接發球“一次攻”因第一傳到位率較高時(到網前1-2M處)才大量採用,當年這種只爭發球權而不得分的第一回合,雖然為東方“非體能型”球隊奪得了相當多的“一次攻”優勢和發球權,使中國和亞洲“非體能型”球隊數度出現光輝的崛起。但在接扣球反攻這個得分的關鍵環節,更大量的第一傳球落在距網2-6米,甚至更遠的不到位球,這時“非體能型”球隊的第二傳別無他途,仍不得不採用歐美球隊高傳強攻之打法,以己之“短”來面對他們之“長”!以致始終處於下風,且直接影響賽果。何況歐美球隊在學習並適應了亞洲球隊的“一次攻”之後,加之反攻得分的強攻優勢仍在他們手中,又逐漸出現歐美高傳強攻“體能型”排球隊恢復雄霸國際排壇的趨勢。突出了亞洲球隊“一攻大變革,反攻無對策;中看不中用;治標不治本”的問題!打擊了中國和亞洲“非體能型”球隊堅持走快、變進攻戰術的道路和進一步突破原有“2慢主導節奏”的信念。這從中國亞洲“非體能型”球隊缺乏創新、另闢蹊徑!仍然追隨、學用歐美後排強攻扣球的為主打法之趨勢可見一斑!。但這卻恰恰正是喜愛欣賞快速節奏、激烈爭奪、意外鏡頭的廣大觀眾並不屬意的傾向!

所以如何解決第一傳不到位時,第二傳全面發動和實現快、變進攻技、戰術,另辟創新方向和思路,就是根本解決和實現“2快”主導節奏中,二傳全面快、變的關鍵所在!

### <3>第一傳不到位進攻的創新方向和思路-“遠網短平快戰術體系”(簡稱“K”戰術體系):

第一傳球落在距網3M之後是否只能採用高高傳起的第二傳?是否可用“快+變”=高速度+變化戰術來改變比賽的節奏?來打亂對方的防守佈局,既掌握取勝的主動權;同時又能順應觀眾渴望比賽節奏必須快速、變幻的需求呢?答案是完全肯定的!

筆者的這一肯定答案是來自1977-1979兩類成功的專題實踐:

#### (A)作者在當時中國全國甲級隊之一的福州部隊男排兼任教練時的實踐:

該隊在當時全國甲級球隊中是身高條件和體能素質較差的隊伍之一,是較典型的“矮個子”和“非體能型”排球隊。是當時全國甲級隊的第十二名。我們大膽地在1977年的4個多月的冬訓中,把試驗重點放在第一傳不到位時如何堅持加快進攻節奏,努力擴大“一次攻”的快攻範圍;盡可能避免運用自己強攻不強之高傳強攻的打法來面對“高度+力量”優於自己的對手。通過超前戰略意識的指導,有意識、有計劃地去設計全新的技、戰術,同時有系統地對一線主力隊員進行

“遠網短平快”及其配套戰術的突擊和強化訓練。形成新穎、高品質的技、戰術和別具一格的打法，在 78 年春全軍決賽中一舉成功，力克條件和實力強橫的成都、北京、昆明、廣州、濟南等部隊男排，勇奪全軍冠軍，同時全隊的戰術、戰略理論意識和整體訓練水準都明顯有所突破和領先，對“K”戰術體系的先進性更堅信不移！78 年秋季又經受了中國全國甲級聯賽決賽的考驗，晉升至全國第 8 名，“K”戰術體系的運用也逐趨成熟，79 年初又再奪全軍冠軍，且再接再勵一躍闖入全國甲級隊前 6 名的行列。一個“矮個子”和“非體能型”球隊僅用 2 年餘的時間，從幾乎降到乙級隊的邊沿，到奪得全國第 6 名，不可謂不是一大飛躍！主要原因在於創用並嘗到了“K”戰術體系的甜頭！在強隊如雲的全國甲級聯賽中取得意料之外的直接、高得分率！發揮的非常燦爛悅目、淋漓盡致！

#### (B) 筆者在上海師範大學男排的一般業餘隊的試驗：

6 個月的訓練同樣頗為成功。在 1978 年上海市高校及全市聯賽中，雖因業餘球隊普遍缺乏訓練，各項技、戰術的失誤率較高，但這個“矮個子”隊同樣由於打法獨樹一幟，與其它各隊的球路、打法迥然不同！在初步採用“遠網短平快”及其配套戰術後，反過來在一傳到位的一次攻和反攻中，賽得更自信、靈活、多變！多次成功的“K”戰術體系不僅打法出人意表，先聲奪人，士氣大振，面對強隊由於有“K”戰術體系這一“殺手鐮”，而打得更自信、頑強和更出人意表。

我在甲級隊及一般業餘隊的兩次有意識、有計劃地設計全新“K”戰術體系並經實踐證明卓有“優”效的成功實踐均充分證明如果教練員、運動員敢於改革、大膽創新，對於有一定訓練水準並掌握“一次攻”快、變戰術基礎的各級球隊都可以經過一定的訓練而掌握它，闖出新球路、新氣象；確實是缺乏“重炮手”的“非體能型”排球隊的新出路！也是教練員實現超前戰略意識，奪取冠軍的新方向！

總之，由於創用了“遠網短平快”及其配套戰術（即“K”戰術體系），對超過一半以上的不到位第一傳球，可以突破百年來的高傳強攻的緩慢節奏；採用高速度、高品質之“K”戰術體系，才能真正實現第二傳全面快的全新快、變進攻節奏，開始一傳到位或不到位均可全面快攻的新時期，真正實現“3 擊 2 快”全新的競賽主導節奏；它對防守一方而言，前排攔網隊員經常出現措手不及，後排防守隊員甚至來不及反應和移動，因防不勝防而出現防守方的極大困擾！所以“K”戰術體系因經常製造出許多出人意料、燦爛、悅目和精彩絕倫的好球！而博得觀眾的熱烈掌聲及歡呼，的確迎合了觀眾要求全面加快比賽節奏，要求變幻、刺激和要求排球比賽要有強烈觀賞價值的願望和心態；亦是吸引和迎合觀眾，擴大球迷隊伍高屋建瓴之睿智方略！對教練而言超前的戰略意識指導下產生的“K”戰術體系，既能完成服務觀眾的神聖職責；又可力爭優異的賽果並推動排球運動的進一步發展。是競技排球歷經百年發展後即將迎來嶄新、濃墨重彩新的一頁！

觀眾和球迷對競技運動的熱衷和狂熱，不僅是他們的一種嗜好，更是他們在繁忙工作後，個人的一種精神寄託。對運動項目的執迷和愛好，不僅豐富其個人和家庭的精神文化和生活樂趣，也是對社會文明的有力推動，反過來又推動該項運

動的發展。所以球迷要求全面快速、變幻的新節奏,也是他們對競技排球比賽所渴求的基本“刺激”,否則觀眾就會逐漸離開排球!今後,就競技排球運動來說,觀眾的期盼和聲音將更有力,甚至將左右競技排球的發展方向。廣大投身于排球界的人士切不可忽略這一關乎今後排球運動發展與生命力的重大問題!

2019年8月1日 撰稿於香港。

作者簡介:香港 郭志雄(呢稱:老K),男。

1958年至1962年 上海體育學院 球類系 本科畢業;

1963年至1979年 任上海師範大學 體育系 講師;

1977年至1979年 兼任全國甲級排球隊-福州部隊男排 教練;因設計並首創“遠網短平快”(“K”)戰術體系,協助該隊從全國第12名躍入全國前6名之行列!並屢奪全軍冠軍;

1994年至1998年 任加拿大BC省大學 男、女排球隊 特別技術顧問;

1979年起 移居香港至今。

聯繫方式: E-mail: [kwokdavid@163.com](mailto:kwokdavid@163.com)

#### 【四】教練是“流派”衍生、發展的推動力

## - IV論《競技排球的節奏制勝》

香港 郭志雄 (昵稱:老 K)

E-mail:kwokdavid@163.com

**摘要:** 聞名於世並奪取了奧運會女排冠軍的大松博文所帶領的日本女排!以及率領中國女排連續 5 屆問鼎世界排壇冠軍寶座霸業的袁偉民教練等當年中國和亞洲競技排球所宣導之各種“流派”的形成、發展都浸融著教練們多年來在技、戰術創新、突破之心血結晶!充份體現了教練是“競技排球”流派”衍生、發展的推動力!

目前世界各國競技排球之競賽主導模式又回溯至相對平衡的“2 慢主導節奏”為主的大趨勢!使競技排球再次進入發展相對停滯的階段和時期!加之近年數度規則的修改使中國和亞洲“非體能型”排球隊(特別是男排!)再次陷於招架乏力、全面落後之境地;我們應學習大松博文和袁偉民等教練的創新精神和傳統,創迎 5G 時代的勇於創新和突圍的時代精神!揚長避短!全面創新和倡用以“遠網短平快及其配套戰術體系” - “K 戰術體系”為核心內涵的『一體三面節奏組合模型』(簡稱“一體三面”)和“雙快”進攻戰術體系之全新接發球一次攻和反攻戰術一統的戰術體系!等”節奏制勝” 競技排球全新攻、防技、戰術各環節的訓練理念、系統和方法!以己之長攻彼之短!與歐美”體能型流派”球隊展開強、強抗衡!當下正是教練們再次發力履行職責、展現創立”節奏制勝流派”之推動力!駕馭、率領競技排球運動有所創新!有所突破!問鼎並衝擊世界排壇寶座的關鍵時機!

“競技排球創新、發展的”節奏制勝流派”不僅因創新出更高水準的技術、戰術更積極主動!更顯優效!更重要的是”節奏制勝流派”因”共性”而更規範化!系列化!特別應該指出的是它比期盼、注重挖掘具”個性”的世界級”尖子”主攻之方略,更切實可行!更具持續穩定性!

**關鍵字** :“流派”;“快、變流派”;“全面型流派”;“中國近網快、變流派”;“體能制勝流派”;“節奏制勝流派”;“極速令節奏突變而制勝!”之不二定律!

高速度、高品質的“遠網短平快戰術體系”(“K 戰術體系”)為核心內涵之『一體三面節奏組合模型』(簡稱“一體三面”);“雙快”進攻戰術體系;“2 慢主導節奏”;“2 快主導節奏”。

“觀眾是競技運動的生命力!教練是”流派”衍生、發展的推動力!”回顧競技排球百餘年來的發展史,特別是近半個多世紀來競技排球各種”流派”的形成、發展不僅充分展示了教練們的勞苦功高、貢獻良多!既提供了寶貴的經驗,更充分顯示出作為競技排球”推動力”的主導作用!特別重要的是啟迪並給競技排球的後來人指出創新和突破的大方向!

“流派”的創新、衍生、發展是教練們的心血結晶和努力成果!

<1> 自多人排球、9人排球演變為6人排球後,歐洲球隊一直憑著他們在身高和體能方面的優勢,以“體能制勝流派”雄霸世界排壇;中國和亞洲球隊為了改變這種狀況,我們的教練們曾作出了積極、不懈的努力,創新出“快速、多變”技、戰術為特色的“快、變流派”而在世界排壇上實現了突破和崛起。

從20世紀50年代至今超逾半個世紀的時間裡曾出現的主要”流派”:

[A] 中國在50年代創用快球的打法,已具“快、變流派”之特色;

[B] 60年代初大松博文帶領日本女排創用飄球和滾動防守為特色的”全面型流派”;

[C] 60年代中期中國、日本等亞洲國家創用平拉開、短平快、時間差等多種近網快、變戰術”流派”的突破期;

[D] 以及70、80年代率領中國女排連續5屆問鼎世界排壇冠軍寶座霸業的袁偉民教練及中國男排汪嘉偉為代表的前飛、背飛、時間差、位置差等近網快、變配套戰術為特色的”中國近網快、變流派”成熟期;... 等等領先和帶領潮流的時期。

這些“流派”的形成和發展都浸融著教練們多年心血之結晶!充份體現了教練是競技排球的推動力!

此後,歐美球隊也因交流、學習和適應,取長補短、積極迎頭趕上,自80年代中、後期以來,中國及亞洲的“快、變”戰術流派”之技、戰術漸被世界各強隊掌握後,比賽取勝的趨勢又明顯的再次向“高度+力量”轉移。這種從“均衡→突破造成的不均衡→更高層次的均衡”的事物發展規律在競技排球的發展史中再次得到驗證;值此發展相對停滯的時期!正是教練們再次創新、突破充份發揮推動力,時勢造英雄的大好時機和時代使命!

在此關鍵的轉折階段和時刻!競技排球界的管理階層和教練們有責任進一步發揮競技排球“推動力”的作用!特別在排球的技術、戰術等戰略設計和倡用,教練們更應責無旁貸地勇於進一步有所創新、有所突破!帶領競技排球創立一個更高層次的、更具優效、全新境界、具劃時代意義!雄踞並引領競技排球新紀元的全新流派—“節奏制勝流派”!

<2> “高度+力量”之”體能制勝流派”占主導地位的局面應予以突破:

世界排壇在近50年間經歷了燦爛繽紛、可喜可賀的創新和發展,也多次出現江山輩有新人出的人才鼎盛時期,但目前再次進入相對均衡、停滯期,正是因為歐美“體能制勝流派”學習並適應了中國和亞洲“快、變流派”的打法

和節奏,又再次出現“高度+力量”傳統第一、二傳高傳強攻思潮回溯排壇主導地位的趨勢。這種高層次的“回溯”是因為在歐美運動員先天條件較優越的前提下,“2 慢主導節奏”的高傳強攻對他們而言比“極速節奏”的快、變戰術既較成熟又易把控;尤其由於它的失誤率相對較低,是符合排球競賽失誤少就是勝利的規律!但這恰恰也是流失觀眾、降低排球生命力的“慢性炎症”!是不符合觀眾渴望觀看快速、突變、精彩賽事之願望和期盼!也不符合體育運動必須不斷創新、突破的發展規律,這種“回溯”儘管是高層次的,但在一定意義上仍是阻礙競技排球發展的主因之一。

所以在競技排球進入 21 世紀廿年代這一歷史階段,我們必須順應潮流,覓求出一條使競技排球技、戰術及競賽主導模式既具重大“突破”,又符合觀眾熱切要求的新方向和新途徑。實踐證明必須從大量高、慢的第二傳入手,特別在接發球、接扣球的第一傳不到位(距網 3 米以外)時,徹底改變各國仍大多採用的高傳調整第二傳!這就是筆者在 I、II、III 論《競技排球的節奏制勝》系列撰文中所述:必須以超前的戰略理念,有意識、有計劃地創新、設計出嶄新的以“遠網短平快及其配套戰術體系”——“K”戰術體系為核心內涵的『一體三面節奏組合模型』(簡稱“一體三面”)戰術體系和“雙快”進、反攻戰術體系之全新接發球一次攻和反攻戰術一統的戰術體系!。以第二傳作突破口,改變第二傳的高、慢節奏!“高度+力量”競賽主導模式和地位的局面應是徹底變革的時刻了,從而迎來“2 快主導節奏”的新流派!新時代!

有抱負、有神聖責任感的各級排球教練,都應充份重視和有責任去積極宣導,並率先進行嘗試和突破!特別在排球運動發展到今天這個“時勢造英雄”的均衡、停滯時期!

### 〈3〉挖掘“尖子”主攻之方略,難以替代創新技、戰術新“流派”——節奏制勝流派”更切實可行!更具持續穩定性!

在排球的不同發展階段,擁有“鐵榔頭”般的“尖子”主攻,的確是克敵制勝的關鍵,,中國女排主攻手郎平為 5 連冠立下了汗馬功勞、古巴女排的“長青樹”-露易斯傲視網上 10 餘年!近年異軍突起的中國女排新生代主攻手朱婷均是世界排壇“尖子”中的佼佼者。中國男排廿世紀六十年代曾空前絕後湧現主攻“尖子”祝嘉銘之後,中國男排至今未見世界級的主攻“尖子”!所以世界級主攻“尖子”乃是寥若晨星、可遇不可求的,“絕非由教練的期望可隨時發掘出來,更何況多少年才能訓練出一個?再說因傷患、離隊及運動壽命...等諸多提前退役的先例,不僅現實地縮短“尖子”運動員有限的運動壽命,也局限了高水準排球隊的持續穩定性!所以“尖子”主攻既絕不易得也並非絕對可靠!所以專注於尋覓或培養“尖子”大大不如大膽地以“節奏制勝論”作為創新、突破之指導理論依據,大力倡用以“遠網短平快及其配套戰術體系”——“K”戰術體系為核心內涵的『一體三面節奏組合模型』(簡稱“一體三面”)戰術體系和“雙快”進、反攻戰術體系之全新接發球一次攻和反攻戰術一統的戰術體系!

競技排球創新、發展的”節奏制勝流派”不僅因創新出更高水準、更高層次的技術、戰術而更積極主動!更顯優效!更重要的是”節奏制勝流派”因極大優化了戰術體系之”共性”!而使整個技、戰術配套體系而更规范化!系列化!特別應該指出的是它較期盼、注重挖掘具”個性”的世界級”尖子”主攻之方略,更切實可行!更具持續穩定性!

因循守舊不思另辟捷徑的教練,只能在目前的水準和狀況上下沉浮、掙扎!所以積極創新技術、戰術才是推動和發展競技排球的根本途徑和突破口!尋覓或培養“尖子”大大不如技、戰術創新的突出優效和持續穩定性!

教練員如能在其一生教練生涯之中尋覓和培養出世界級的主攻“尖子”!不僅是他及主攻“尖子”共同的萬幸!也是他們努力及獻身予競技排球運動勞苦功高充分的體現!

世界級的主攻“尖子”在賽事的決勝時刻確具較大機會和可能作出關鍵的一錘定音!但在大力倡用以“遠網短平快及其配套戰術體系”——“K”戰術體系為核心內涵,全新接發球一次攻和反攻戰術一統的戰術體系全新技、戰術流派基礎的配合和牽制下,才更能充分、完美地展現世界級主攻“尖子”濃墨重彩和錦上添花之震撼作用!

#### **<4>創新的關鍵和核心環節 - 一傳不到位時的“遠網短平快及其配套戰術體系”(簡稱“K”戰術體系)!**

**[A] “K”戰術體系是奪取接發球“一次攻”和反攻戰局優勢的真正突破口!**

正如筆者在 I、II、III 論《競技排球的節奏制勝》系列撰文中所強調,排球的“三擊節奏”中第一傳是基礎!若接發球或接扣球的第一傳出現高失誤率,就失去競技排球賽事的意義和可觀性。但隨著現代競技排球的高度發展,各國運動員越趨普遍採用大力跳發球(約 0.6”--0.8”)和各種長、短距離、弧度、方向和落點的飄球(約 1.2”--1.8”),都在不斷的加大接發球第一傳的難度和壓力!也正打破和改變了原有相對平衡的“發球與第一傳的對應節奏”(見圖 1)。但從目前接發球第一傳的一般狀況:到位率約 35-40%、不到位一傳球約占 45%、不能攻和失誤約占 15%的統計資料來分析,在各國強隊“一次攻”的實力相對接近、水準趨向平衡的今天,我們應在繼續鞏固並抓好上述約 35-40%一傳到位的快、變戰術組成率和成功率這一固有優勢的同時,應當把不到位第一傳約 45 %這一因先天不足、積弱已久的劣勢因素轉化為奪得“一次攻”和反攻戰局全面優勢的關鍵因素和突破口來抓!

以“K”戰術體系為核心就是在擴大“一次攻”快、變戰術範圍理念的基礎上,創新出來的奪取“一次攻”和反攻戰局全面優勢的真正突破口!

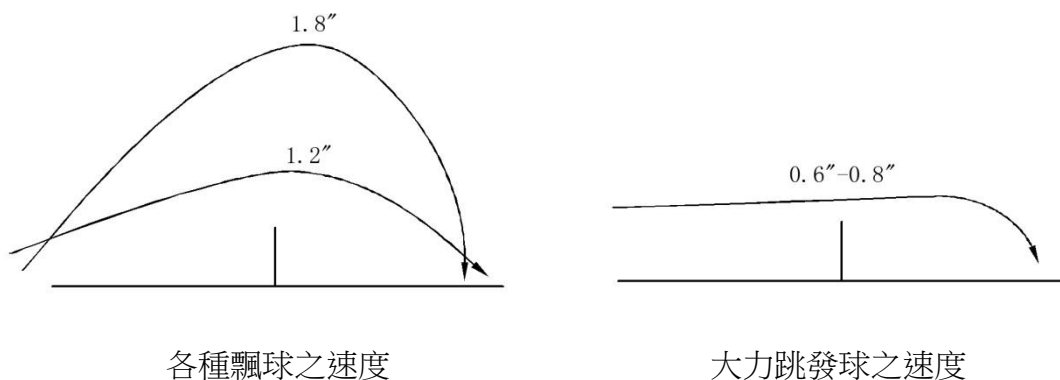


圖 1:大力跳發球改變了原有相對平衡的“發球與第一傳之對應節奏”

〔B〕”K”戰術體系這一核心內涵不僅是“雙快”進攻戰術體系的“制勝保障”！更是創新和確立“節奏制勝流派”的基礎：

在接扣球第一傳中，防守隊員對於強力、近距離的全力扣殺，（扣球最快時間約為 0.11-0.15 秒，即在前排距網約 3 米的近距離，要面對高達 100-130 公里時速的重球）已接近或超越防守隊員的神經反應的極限！【根據各國生理學家的測試報告，普通人的反應時為 0.4 秒（反應時就是在看到信號後，通過神經傳導到開始做相應動作的時間），通過訓練可相對提高反應速度，如：日本女排隊員的反應時間為 0.31 秒、日本男排曾分別達到 0.203 秒、及 0.167 秒，波蘭男隊最快達 0.138 秒。】只能防起正好扣在手臂附近的來球；在後排面對 0.3”（男）或 0.4”（女）的大力扣球，在這一剎那幾乎沒有可能在預先佈防卡位後再起動並移動身體去防起伸臂後一步之外的扣球；加上絕大多數的扣球因被攔網阻截而反射、面對“彈道”突變的扣球，防守隊員要在這一瞬間改變原選定防守趨向的身體重心、重新起動、移動身體、伸臂完成墊擊動作，並防起扣球是極之困難的！因此對於約 40%左右後防不到位第一傳；以及約 10%在極困難的狀況下防起的“扣球之保護”及“攔網之保護”的不規則第一傳球；對於這一半左右的接扣球不到位一傳球，防起約 5-8 米或更高的高度，飛行時間約在 1.5”左右的是十分必要的。這樣本隊的前排隊員，有一定的時間從攔網或攔網保護的動作中轉換到投入反攻的序列中來；雖然，對方隊員也同樣有時間可以從完成進攻扣球等動作轉換到準備防守的程式；但若防起反攻一方的第二傳以慣常之調整高傳打法來反攻，防守一方不但可預測進攻的位置或目標，而且有更充裕的時間從容組織集體攔網和投入後排佈防動作，往往是攔網直接得分的好機會！

可是，反攻一方若能從第二傳始，突然發動高速度、高品質的遠網快、變反攻戰術，防守方不僅不適應突變的快速反攻節奏！而無法進行有效的攔網，後防移動就更來不及反應了！更因無從預測快攻的攻擊點和時間，（見圖 2）！從而大大提高了反攻的成功率！

所以若能抓住關鍵的接發球不到位第一傳約 45 %，以及約占半數比例的接扣球的不到位第一傳這兩個關鍵環節！從第二傳開始全面發動高速度、高品質的快速、多變的“K”戰術體系這一核心就是關鍵中的關鍵！加上發揮原有一傳到位的快、變戰術之特色和優勢！從而全力落實”2 快競賽主導節奏”，充分發揮“雙快”進攻戰術體系快、變節奏制勝的獨特威力！創新和彰顯了”節奏制勝流派”不可或缺和替代的時代使命！

再說接扣球反攻往往是直接得分的關鍵環節和時機，把握高速度、高品質的“K”戰術體系這一“得分機器”也就大大提高制勝的保障和機率。同時，在反攻中大量採用不到位的快、變戰術，觀眾則可欣賞到一個又一個意料之外的、閃電般進行的精彩反攻鏡頭和刺激了！既契合了觀眾的熱切期盼；又因受落更欣喜若狂！競技排球也因此大大提高了對觀眾吸引力！。

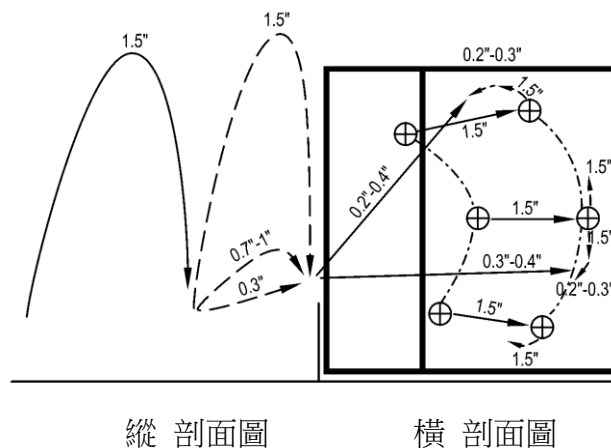


圖 2:”3 擊 2 快”、“3 擊 2 慢”主導節奏模式之攻、防組成時間 對照示意圖

”節奏制勝流派”以”3 擊 2 快”與”3 擊 2 慢”主導節奏模式之攻、防組成時間的

巨大差異迫使防守方:面對”極速令節奏突變而制勝!”之不二定律!

「a」“體能制勝流派”之“3 擊 2 慢”競賽主導節奏模式”進攻與防守組成時間的概約對比:

三擊進攻組成時間:一傳 1.5” + 二傳 1.5” + 扣球 0.3” - 0.4” = 3.3” - 3.4”  
” ≈

三擊防守組成時間 3.2” - 3.3” :自原有後防位置後撤” 1.5” + 判斷再移動卡位 1.5” + 防守動作” (身體及手部防守動作) 0.2” - 0.3” (共約 3.2” - 3.3”)。

“體能制勝流派”之進攻與防守三擊組成時間都在 3.2” - 3.4” 之間!  
所以攻、防之間的組成時間是相互適應和契合的!

「b」”節奏制勝流派”之“3擊2快競賽主導節奏模式” 進攻與防守組成時間的概約對比:

三擊進攻組成時間:一傳 1.5” +二傳 (0.3” -1” )+扣球 (0.2” -0.4” )=2.0” -2.9” ≠ 並大大快速於 3.2” -3.3” 三擊防守組成時間:自原有後防位置 “後撤 1.5” +判斷再移動卡位 1.5” +防守動作” ( 身體及手部防守動作)0.2” -0.3” (共約 3.2” -3.3”)。

所以”節奏制勝流派”之“3擊2快競賽主導節奏模式”,特別是關鍵的“遠網短平快及其配套戰術體系” - “K”戰術體系這一核心內涵!由於以”極速”為基調的3擊2快之進攻組成時間!迫使防守方:面對”極速造成之節奏突變!超逾了”人體反應、移動和防守動作條件反射等各方面之生理極限!加之各種配套戰術之變化!使防守方處於防無可防、無所適從的防守臨界邊緣之外而取勝的實踐和理論依據!無可辯駁地驗證了”極速令節奏突變而制勝!”之不二定律!

當機立斷,目前正是教練員率先創新和高舉”節奏制勝流派” 大旗、完成時代使命的最佳機會和時機!

<5>教練在創新過程中的一些阻力:

多年來競技排球“流派”衍生、發展的進程確實反映了教練們銳意創新的心血結晶,但現階段在創新過程中仍存在著一定現實的阻力。如:

[A] 高級別的教練大多以眼前利益為重;以不變應萬變!

往往存在因循守舊的保守觀念,他們的注意力集中於抓好合約期間的訓練和賽事,力爭在重大國內、國際比賽中奪取的良好成績是他們的主要目標,誠然,這也是教練無可厚非的份內職責;但也造成他們存在以下幾種保守、短視的思想和觀念:

「a」安於現狀,以不變應萬變!。:

習慣於多年的訓練方法、習慣於 “3擊2慢主導節奏” 的高傳強攻 “體能制勝” 為主的打法,短暫的合約更使他們存有一動不如一靜!不願意多花精力、時間去嘗試創新的保守思維。

「b」部份教練善於權衡利弊、對創新的效果尚持懷疑態度:

他們擔憂在“冒險”倡用階段,比賽成績因新技術、戰術尚欠成熟而影響賽績;特別是在倡用全新的不到位反攻戰術,必須經數人或全隊的密切配合,訓練難度較高;且有一個逐漸掌握及成熟的過程,由於高速度、高品質進行的戰術配合在倡用初期有可能出現較高的失誤率,因此,擔心經不起正式比賽的考驗,直接影向比賽名次;故不願意率先去實踐、去嘗試新事物。

“不入虎穴,焉得虎子”真正堅信創新方向,是源自對競技排球“真諦”的充份認知和勇於創新、探索的大無畏精神!不敢大膽嘗試恰恰源自於對創新事物的認識不足;動搖則來自於對自身缺乏信心!擔心影響比賽成績,說得坦白一些是怕影響教練本身的聘任合約及現有的名、利

和權利；所以的確存在等他人試驗成功並廣泛使用確有良好效果後，再行“跟進去割韭菜”的保守利己之想法。

這些因循守舊、沉溺於習慣的訓練方式、習慣的緩慢節奏等“短視觀念”和現實權益再權衡的阻力，只能使競技排球運動在目前的水準沉浮和掙扎！不僅忽略了教練自身作為運動推動力的神聖職責！而且也遺忘了把競技排球的生命力-觀眾的要求放在首位的重大意義，阻力不可謂不大！

「c」部份教練或許也有創新的想法卻止步的一些阻力：

想作出突破但覺無從著手，說明他們對競技排球比賽中攻、防矛盾的規律認識不深、造詣不足；更重要的是缺乏創新及砢研的精神和毅力。

「d」面對新生事物往往會出現一些奇談怪論！宣導（“K”快攻戰朮）和“中國節奏制勝流派”同樣也有少數如：“高不可攀”、“不可複製”等怪異、可笑的雜音：

〔1〕這些雜音在讚譽倡用高速度、高品質的遠網短平快戰朮（“K”快攻戰朮）無可辯駁之“優效”和實踐成功是競技排球技、戰術之最高水準和境界在前！似乎將當年筆者數度創用成功之實踐捧上神台；續而表示也因其高水準、高境界而難以攀登和無可複製？！既恫嚇、阻撓在先；又突顯其缺乏創新、突破之水準和膽識；不僅毫無胸懷中國排球崛起之大志而努力共襄盛舉！反而暴露“吃不到葡萄，反說葡萄酸”之小我狹隘心態！何況“不作為”的人生態度和當前全面宣導創新、突破！科技興國、科技興邦！與時俱進的時代洪流是格格不入的！

〔2〕更可笑的怪論：當年在福州部隊男排創用成功是因恰巧遇上適合組成“K”快攻技、戰朮“個人特質”的付攻手和二傳手？！我們不竟要問：

a)遠網短平快戰朮（“K”快攻戰朮）的技、戰術與其它各項競技運動的技、戰術一樣，有其既有的基本標準和規格，且隨著競技水準和級別的不同其標準和要求也相應地有所差異！豈可用絕無僅有“個人特質”為由來界定並扼殺整個遠網短平快戰朮（“K”快攻戰朮）的技、戰術體系和“節奏制勝流派”的創新、發展！

b)如果說當年我們首度實踐就十分萬幸地因巧遇獨具“個人特質”的隊員適合“K”快攻戰朮技、戰術的實踐而成功的話！那全國其它 11 個甲級隊及各乙、丙級隊所有其他付攻手和二傳手都已具有相應的技、戰術水準；他們“個人特質”都不符合（“K”快攻戰朮）的技、戰術體系訓練和運用？！這一奇談怪論有何客觀依據？別忘了事物之規律是必有一部分人而絕不可能僅只一人適合或適用於某一類事物的普遍規律！此外也別勿視人體的可塑性和適應性的重要作用；以“個人特質”空泛想像來掩蓋其不可複製、

難以攀登之奇談怪論豈不幼稚可笑!。

[3] 筆者在上海師範大學一般業餘大學排球隊的實踐充分證明遠網短平快戰術(“K”快攻戰術)經過一定的訓練是完全可以掌握和倡用的!專業或業餘排球隊只是在速度、高度、攻擊點等變化、水準和嫻熟掌握及效果之差別而已;異想天開的以“個人特質”為由,置廣大競技排球界同仁於何地?!

我國有各級專業、業餘排球隊伍和廣大群眾基礎,競技排球的管理體制和各級組織在充分認識遠網短平快戰術(“K”快攻戰術)對中國的競技排球!特別是創導“中國節奏制勝流派”的戰略意義!只要有決心倡用遠網短平快”技、戰術(“K”快攻戰術)的戰略決策及組織架構、訓練計畫和競賽等必要的環境!一定會湧現更多、更高水準的”K”快攻戰術的快攻手和二傳手!為”中國節奏制勝流派”的繁衍、發展打下堅實的基礎!

[B] 初、中級教練員大多因循守舊:

由於擔任排球教練工作為時尚短,處於師承、熟悉和應用現有技術、戰術規範的階段,大部份還沒能主動的、有意識、有計劃的去考慮創新和突破的課題,是可以理解的。

筆者在此強烈呼籲:所有有遠見、有膽識的教練們應率先擔負起作為競技排球“流派”推動力的神聖使命,大膽嘗試、大膽倡用這已被實踐證明行之“優效”!全新、且具突破關鍵意義的“K”戰術體系!誰先戰略觀念和眼光,敢於率先宣導、率先認真實踐付出努力!誰必將率先突破、誰就率先嘗到勝利的果實,並高舉創新“中國節奏制勝流派”的大旗,率先攀登世界排壇的冠軍寶座!具戰略意識領先和超前意識的教練不僅可驗證他的“歷險”和付出是絕對超值的!而且將成為競技排球”流派”發展史中與袁偉民、大松博文齊名的、帶領排球新潮流的名教練,將成為廣大“排球迷”熱情讚頌的傳奇偶像!

2019年9月9日 撰文於香港。

作者簡介: 香港 郭志雄 (昵稱:老 K), 男。

1958年至1962年 上海體育學院 球類系 本科畢業;

1963年至1979年 任上海師範大學 體育系 講師;

1977年至1979年 兼任全國甲級排球隊-福州部隊男排 教練;因設計並首創“遠網短平快”(“K”)戰術體系,協助該隊從全國第12名躍入全國前6名之行列!並屢奪全軍冠軍;

1994年至1998年 任加拿大 BC省大學 男、女排球隊 特別技術顧問;

1979年起 移居香港至今。

聯繫方式: E-mail:: kwokdavid@163.com

## 【五】

『三維、雙快、一核心』節奏制勝新流派與創新『啟迪閃光』!

中國男排最切近世界冠軍之契機!

### -V 論《競技排球的”節奏制勝”》

香 港 郭 志 雄 (昵 稱:老 K)

E-mail:kwokdavid@163.com

摘 要: 競技運動創新的苗子和予兆好比閃光! 當出現與常規技、戰術和體能等有所不同、區別和異常(強、弱雙向)的技巧、體能、效果及設想, 皆可視為創新的”啟迪之閃光”! 在紛眾的閃亮點中應抓准我們關鍵閃光環節之啟示, 去設計、開發有利發揮我們特長和效果之創新及具突破性”卓殊優效”的”獨門秘笈及絕招”! 依跡而循, 使無形之創新啟示轉化成現實的創、導「絕技、體系和流派」等碩果! 皆顯證: 啟迪『創新之導向和規律』的”特殊效應”! 實為意義非凡之靈動思路!

在排球比賽中攻、防各組、段對應的技、戰術之間, 人與球之間各種速度的對比! 即導致攻、防各組、段不同的技、戰術之間”對應節奏的對比”! 即為“組段對應節奏”(簡稱“對應節奏”)。

而”攻擊側”運用「“對應節奏”突變」的創新理論, 主導並創新的進攻技、戰術! 打破原有”高傳強攻”相對均衡的攻、防“對應節奏”之態勢; 造成攻、防雙方「“對應節奏”突變」和巨大差異之”不對稱”局面! 迫使”防守側”的攔網和後防雙雙苦陷: 猝不及防、防無可防等超越人體反應、移動等防守極限之無奈狀況和失分! 緣此創新的「三維、雙快、一核心」技、戰術體系及衍生之「節奏制勝新流派」, 必將使排球比賽由”3擊2慢”演進為”3擊2快”之「競賽主導節奏模式」而致勝的理論即為《競技排球的”節奏制勝論》!(簡稱“節奏制勝”!)

目前世界各國在大量運用高成功率近網快、變戰中, 每一次閃電般突擊和成功得分都一再重複、證實著: 是”攻擊側”運用「“對應節奏”突變」理念, 創新的快、變戰中發揮出”超卓優效”! 造成”防守側”的攔網和後防雙雙苦陷: 猝不及防和防無可防之無助及無奈!(除非來球正好擊中防守者原站位準備墊球的位置)! 雄辯地驗證: “節奏制勝論”必將雄踞競技排球運動之戰略主導地位和燦爛、超凡的前景!

所以,主動創導和製造「“對應節奏”突變」技、戰朮必致大勝優效的這一核心內涵!即是《競技排球的“節奏制勝論”之核心理念》!

以”近網快、變”技、戰朮體系為基石 + MVP 主攻手的高得分率,這”兩手”已是世界各級專業及業餘排球隊普遍採用,並趨近一致競技排球傳統的”專業技、戰術結構模式”!中國女排和歐美男、女排球強隊更是這一現行”專業技、戰術結構模式”的極至和最高水準!

中國男排因東方人種在體型、體能上的差異,在短期內發掘並擁有世界級 MVP 主攻手尚欠現實之可能!重要的是要針對性地抓准我們關鍵薄弱的一傳不到位之”一次攻”和”反攻”這約占賽事 50 %得分率之專業技、戰術”軟肋”!另闢蹊徑!全力倡用「K 核心戰術體系」這一歷經實踐驗證確具”超卓優效”和關鍵得分之”核心絕技”!來取代並超越世界級 MVP 主攻手的全新技、戰術之戰略籌謀和方略!成為我們變弱為強!得分、制勝的”獨門秘笈”和”利器”!切近並爭奪世界冠軍之寶座!這才是中國男排唯一雄起之新途!

這也是筆者雖已屆八旬耄耋之年仍不輕言放棄,克服眼疾等病痛振筆撰寫:五論《競技排球的節奏制勝論》系列科研專論!謹此勉作終極奮力之疾呼!既回饋終生熱愛和執著的排球運動,更誠盼將此點滴個人心得留存于後來之有心人參酌、倡用的初衷!我們無權親手締造了”節奏制勝”這”核心絕技”-「K 核心戰朮體系」!又似乎不經意地埋沒或遺忘了”它”!敝 勉力疾呼只誠盼這原將應運而起的”曠世絕技”從無端被湮沒在歷史的煙塵之中,可及早回歸競技排球並大顯身手!

「K 核心戰朮體系」被遺忘而淹沒其璀璨之光和熱,或可謂事”小”;可中國男排因未能宣導《「三維、雙快、一核心」節奏制勝新流派》,並弘揚大國風華而繼續沉淪?則實為”至憾”!

綜合本文淺析:從競技排球技、戰術之專業層面已呈鐵證:依循『創新導向和規律之啟迪』!主動創導和製造「“對應節奏”突變」之技、戰術!大力倡用“遠網短平快”戰術體系即「K 核心戰術體系」這一「三維」”核心絕技”!並以遠網+近網這「雙快」進、反攻戰術體系,衍生並弘揚中國首創、超前的「三維、雙快、一核心」技、戰術體系形成「節奏制勝新流派」!完全有機會和可能首先實現中國男排最切近世界冠軍之契機!使”排球”在三大球中率先實現中國的體育強國之夢!

關鍵字:競技排球「三維、雙快、一核心」技、戰術體系衍生之「節奏制勝新流派」(簡稱:《「三維、雙快、一核心」新流派》)之內蘊:

「一核心」:以「三維」”遠網短平快”快攻戰術即「K 核心快攻戰術」及其配套戰術組成的「K 核心戰術體系」為「一核心」和基礎!  
「雙快」:結合傳統近網快、變戰術體系,創建「三維」的遠網+近網「雙快」進、反攻戰術體系之全新「專業技、戰術結構模式」!  
「三維新流派」:以「三維」之「K 核心戰術體系」!遠網+近網「雙快」

進、反攻戰術體系這全新「專業技、戰術結構模式」!首創超前、引領世界競技排球運動之中國的《「三維、雙快、一核心」新流派》! 競技運動之『創新導向和規律之啟迪』!“組段對應節奏”(簡稱“對應節奏”)!創導和製造「“對應節奏”突變」的技、戰朮!”近網快、變”技、戰朮體系為基石 +世界級 MVP 主攻手的傳統「專業技、戰朮結構模式」;遠網+近網「雙快」進、反攻戰術體系之全新「專業技、戰術結構模式」;”3擊2慢”演進為”3擊2快”之「競賽主導節奏模式」!個人項目、集體及體能綜合型的兩類競技專案;國家體制+市場機制。

體育運動是民族、文化、習俗及社會、經濟、政治、軍事綜合影響、衍生的文化形式和社會產物;目前中國的競技運動專案雖大多是來自西方社會、文化形式發展起來之”舶來”競技運動。中國的現代體育史實際上是中西體育互相交融走向融合的歷史,但從根子和本質來講當今中國主要的競技運動專案是追隨著西方體育體系的進程衍生並發展著的。

中國、東方人種因體型、體能等客觀存在的差異!因而在許多”舶來”競技運動項目中至今仍存在處於不公平的起跑線之客觀現實,而體型、體能的客觀差異主要是因人種、基因不同,且與飲食、生活習慣和地域差別都有關係!所以我們與西方歐美人種的體型、體能之差異,尚需面對一個相當長的現實演進過程。

基於人種在體型、體能等之客觀差異及競技運動項目各自的專項特點;對中國和東方人種而言,分別存在較適宜或不太有利於我們的競技運動項目之分別:

〈一〉試析國家體制、市場機制在中國各競技運動專案發展的成效及其差異:

《A》中國因東方人種的特質,在個人專案、集體及體能綜合型項目這兩類各具專案特徵的競技運動間不同契合程度之影響和效果:

〔1〕在個人項目:可充分展現東方人種反應速度、節奏、敏捷、協調等特長和輕、中量級別為主的項目我們就先後突圍而出、成績斐然!如:中國的乒乓球、羽毛球、體操、跳水、游泳、田徑的跨欄、競走、登山以及輕、中量級舉重、拳擊,、,等等。

〔2〕在集體及體能綜合型的競技專案:如足球、蘭球、橄欖球、冰球、棒壘球、田徑、游泳、重量級的舉重及拳擊,、,、涉及身體接觸+集體與體型、體能特徵為主的競技專案我們就較為遜色而乏善可陳了。

《B》”國家體制+市場機制”的保障及在專業技、戰術層面發揚高屋建瓴、未雨綢繆之戰略籌謀!是競技運動特別是《中國新流派》創新、衍生、發展的前提!

〔1〕”國家體制”在個人、集體及體能綜合型兩類競技項目的不同效果!  
多年來在國際競技賽事中,中國在上述成績斐然的許多以個人特質為主的項目都浸潤著國家體制的運籌帷幄:決策和實施環境等保障機制之巨大成果!

但在集體及體能綜合型專案,特別對國家級第一梯隊的主導技、戰術

體系及創新導向性等缺乏統籌的戰略運籌帷幄；平時各省市各自為政，當有國際大賽任務時才蒼促以短期集訓的形式抽調並組建國家隊，既形同虛設；實為應付”任務”！多年沉淪，亦在意料之中！必須大力加以改善！

〔2〕”市場機制”在戰略運籌帷幄，如獨具慧眼等的決策和執行力具更大靈活性和優勢！但在集體及體能綜合型項目還需努力突破。

市場機制以經營為導向，獨具戰略眼光之決策和執行力在個人項目就尤為重要！易出成果！如：李娜和彭帥的 IMG 經紀公司、姚明的 NBA 火箭男籃等在個人潛質、培養明星運動員及市場效應都因眼光獨到及執行力等靈活性和優勢而取得突出效果！

改革開放以來市場經濟及機制的活力在各行各業都得到充分的展現，集體及體能綜合型專案各省、市體委或企業也先後學習國外競技運動市場化，以經紀公司或俱樂部形式管理、經營和運作，如：恒大女排、足球的北京中赫國安、蘭球的廣東宏遠、、、等但都尚未具突出成功之案例和經驗，應認真分析和總結，努力突破。

〔3〕國家體制與市場機制還必須在專業技、戰術層面宣導超前的高屋建瓴及未雨綢繆的戰略格局和決勝之運籌魄力：自主創新”獨門絕技”並衍生《中國的獨特技、戰術新流派》才是根本出路！

不可否認競技運動的新成代謝是現實和無情的，以新汰老不可避免！包括所有世界級競技運動的明星教練和體育巨星！所以世界各項競技運動的水準都可能長期處於高峰與低谷相間的波浪式前進和發展的態勢中！波幅大小亦因各自的戰略帷幄之差異而不盡相同。

故而無論國家體制或市場機制都應具備超前之高屋建瓴戰略格局和決勝運籌之魄力！在保持現有競技運動專案水準和層次的同時更重要是應學習中國乒乓球隊獨具慧眼地不斷發掘和宣導具突破、崛起潛質的創新實踐和科研方向、成果及具個人特質的新星！自主創

新”獨門絕技”並衍生《中國獨特技、戰術新流派》才是根本出路！

〈二〉淺析競技運動的『創新導向和規律之啟迪』！意義非凡之靈動思路！

競技運動創新的苗子和予兆好比閃光！當出現與常規技、戰術和體能等有所不同、區別和異常（強、弱雙向）的技巧、體能、效果及設想，皆可視為創新的”啟迪之閃光”！在紛眾的閃亮點中應抓准我們關鍵閃光環節之啟示，去設計、開發有利發揮我們特長和效果之創新及具突破性”卓殊優效”的”獨門秘笈及絕招”！依跡而循，使無形之創新啟示轉化成現實的創、導「絕技、體系和流派」等碩果！皆顯證、啟迪『創新之導向和規律』的”特殊效應”！實為意義非凡之靈動思路！

中國古代就有”啟迪閃光和創新流派”的經典範例：為迎合廣大民眾和社會對健身的普遍需求；道教先輩洞悉此一”閃光啟示”之先機，獨樹一幟、經典地創新了”太極拳”這《新流派》！不但豐富和突破了傳統

武術界:力量+個人武技的格鬥模式之”南拳北腿”等眾多不同流派!  
更得以在世界和中國武術界眾多流派中脫穎而出!並廣泛流傳至今。

《A》競技運動創新的前提、歷程以及在各競技運動項目的不同層面、角度去探、覓和研、驗”啟迪之閃光”及其創新導向!

〔1〕探索、創新之前提、導向及歷程:

首先參與競技運動生涯的”有心人”及其經歷全過程的”有心及投入感”十分重要!才能對異常或新生事物產生興趣並善於發現閃光且勤於剖析!不僅要有意識地去探索、砒研!更需實地驗證創新實踐的技巧手段和方向!而且要有鏗而不捨直至圓滿成功的創新毅力和精神!

〔2〕從競技運動普遍現象中去探、覓和發現創新導向和”啟迪之閃光”!

在運動訓練、比賽的生涯及經歷全過程中當出現與常規技、戰術和體能等或有不同、異常和區別(強、弱雙向)的技巧、體能、效果及設想,都在給”有心人”顯示創新的”啟迪之閃光”和導向!

〔3〕從各項競技運動本身的特點去發現”啟迪之閃光”!

人類的競技運動都在克服地心引力和空氣、水等”流體”的阻力中去呈現更快、更高和更強的能力!所以運動器具的大小、輕重以及旋轉力度或不轉與空氣”流體力學”的作用力和變化都將閃爍不同的創新”啟示之閃光”!輕如:乒乓球、羽毛球;稍重的如:棒、壘球、排球、足球等都因飛行軌跡中不同的旋轉力度或不轉與空氣產生各種孤線球和排球不轉所發的”飄球”,都因呈現不同的”啟迪之閃光”而創新出不同的”技、戰術體系和流派”!直接導致競技運動專案關鍵的創新方向以及賽事的重大突破!

各項競技運動亦因各自的特點而展現不同的創新導向和成果:

如:廿世紀 60 年代世界排球普遍推崇攻勢打法之”啟示閃光”時,大松博文帶領的日本女排反其道而強調”防守制勝”的創新和突破方向!”創新勾手發飄球、雙手墊擊、滾翻等”防守技、戰術及防守制勝新流派”!先後奪取 1962 年世界盃及 1964 年奧運會冠軍!

此外,最小、最輕(直徑僅 40 毫米、重量僅 2.7 克)的乒乓球,因旋轉和球速等特點對競賽影響極大!是再明顯不過的”啟示之閃光”!故當廿世紀 50-70 年代中國以莊則棟、李富榮為代表創新”直板快攻打法和流派”占優時就雄霸世界乒壇!其後日本發現強烈旋轉”孤圈球”的閃光,並在北歐瑞典隊發揚光大創新”孤圈球為主導打法和流派”而雄踞世界乒壇約廿載!當廿世紀 90 年代中國乒乓球隊再次抓准這一”啟示之火光”!創新”孤圈球結合快攻打法和流派”至今打遍天下無敵手!都充分證明以各項競技運動本身的特點去探、覓”啟迪之閃光”!是指明和實施”創新導向和突破口的重要途徑之一,意義非凡!。

〔4〕從人種或家族的遺傳、個人特質等異常的基因顯現、發掘、栽培優

異個人競技項目和選手之”啟迪之閃光”!亦是常見尋覓人才輩出的創新導向!

正如普遍認知:非洲肯亞卡倫金部落的長跑手、牙買加的短跑運動員的人種基因,美國、澳洲的游泳選手高原低氧的訓練以及家族傳統文化和榮譽傳承,姚明的家庭遺傳基因,、等等都雄辯地證明發掘、栽培優異個人競技項目和個體選手之”啟迪之閃光”和清晰的人才輩出的創新途徑和導向!

[5] 從本人或本隊特長和突破、創新的需要:有意識、綜合性地探尋所期盼的”啟迪之閃光”!結合對各競技運動、人生閱歷和知識之全面認知,並抓准關鍵環節去創新和突破個人和本隊的發展瓶頸!闖出全新征途!、、等。

故而依從不同層面、角度去探覓”啟迪之閃光”,都將有跡可尋地去創新符合各自需求的成果!從而推動各項競技運動不斷發展新進程!充分體現競技運動「創新導向和規律之啟迪」的非凡奧妙和真諦!

《B》中國競技排球有完創在前的創新優良傳統!此前積弱己久之”啟迪之閃光”!對中國男排突破目前困局和創新使命再出發的”期盼和疾呼”!

中國競技排球是競技運動的創新先鋒,有完創在前的創新優良傳統:如:廿年代 50 年代我國首創的近網快球和勾手大力發球就始創於中國排球之鄉-廣東臺山縣;其後 60、70 年代又陸續創新出一系列近網的快、變戰術!如:平拉開、2.5 球、短平快、夾塞、2 號位單腿背飛等等;最具創新典範的是以汪嘉偉為代表的中國男排有機結合了原有近網平拉開、夾塞、、等戰術,完創了以近網快球、短平快為核心的”前飛”、”背飛”、”時間差”,、、等一整套完美的”中國近網快、變戰術體系”!一舉實現沖出亞洲的創新壯舉和光輝歷史!

目前中國男排積弱己久的關鍵”軟肋”:強攻不強在於獨缺具世界水準 MVP 主攻手!一傳不到位的”一次攻”和”反攻”這既具難度又約占賽事 50% 得分率之關鍵技、戰術!成為中國男排在前進道路上的”攔路虎”和”死胡同”!中國男排面對如此強烈的”啟迪閃光”!應及時創導和運用筆者《競技排球的”節奏制勝論”》之核心內涵:製造「”對應節奏”之突變»!這一”獨門秘笈”!宣導超前”卓殊優效”的《「三維、雙快、一核心」節奏制勝新流派》!來迫使”防守方”的攔網和後防雙雙苦陷:猝不及防和措手不及的無奈和敗績頹勢之中!

〈三〉以製造和實踐「“對應節奏”之突變»這核心理論內涵!主動創導和製造「“對應節奏”突變»的技、戰術!即:創、導超前”卓殊優效”的《「三維、雙快、一核心」節奏制勝新流派》!就是《競技排球的”節奏制勝論”》理論與實踐有機結合之核心和主軸!是繼續深層次宏揚我國競技排球創新傳統之新征途和華彩新篇章!

在排球比賽中攻、防各組、段對應的技、戰術之間,人與球之間各種速度的對比!即導致攻、防各組、段不同的技、戰術之間”對應節奏的對比”!即為“組段對應節奏”(簡稱“對應節奏”)。

而”攻擊側”運用「“對應節奏”突變」的創新理論,主導並創新的進攻技、戰術!打破原有”高傳強攻”相對均衡的攻、防“對應節奏”之態勢;造成攻、防雙方「“對應節奏”突變」和巨大差異之”不對稱”局面!迫使”防守側”的攔網和後防雙雙苦陷:猝不及防、防無可防等超越人體反應、移動等防守極限之無奈狀況和失分!緣此創新的「三維、雙快、一核心」技、戰術體系及衍生之「節奏制勝新流派」必將使排球比賽由”3擊2慢”演進為”3擊2快”之”競賽主導節奏模式”而致勝的理論即為《競技排球的”節奏制勝論”》!(簡稱“節奏制勝”!)

目前世界各國在大量運用高成功率近網快、變戰中,每一次閃電般突擊和成功得分都一再重複、證實著:是”攻擊側”運用「“對應節奏”突變」理念,創新的快、變戰中發揮出”超卓優效”!造成”防守側”的攔網和後防雙雙苦陷:猝不及防和防無可防之無助及無奈!(除非來球正好擊中防守者原站位準備墊球的位置)!雄辯地驗證:“節奏制勝論”必將雄踞競技排球運動之戰略主導地位和燦爛、超凡的前景!

所以,主動創導和製造「“對應節奏”突變」技、戰術必致大勝優效的這一核心內涵!即是《競技排球的“節奏制勝論”之核心理念》!

〈四〉中國男排應以自身關鍵”軟肋”之”啟迪閃光”為契機;及時以我國首創、歷經實踐及理論多方驗證確具超前”卓殊優效”的《「三維、雙快、一核心」節奏制勝新流派》(簡稱:《「三維、雙快、一核心」新流派》)這一”獨門秘笈及絕招”為決策靈動和銳意創新之”及時雨”!將是目前我國集體及體能綜合型競技項目中最有可能沖出亞洲!最切近世界冠軍不可多得之戰略契機!

環視最受世界各國廣大民眾熱愛和歡迎、最有影響力的集體及體能綜合型運動項目:足、蘭、排球三大球!目前中國最具突破及雄起可能的唯一競技運動專案-中國男排!淺析如下:

《A》競技排球對球網和控球時間等規則之規定使中國及東方體型、體能的球隊可相對公允的站立在競賽的同一起跑線上:

[1] 球網的設定:使競賽雙方避免了因身體的接觸和衝撞等以體型、體能的優勢來遏制對方在比賽中技能的發揮和有欠”公允”的比拚。較其他對我們相對不利的足球、蘭球、橄欖球、冰球、等集體及體能綜合型的競技項目而言,由於球網的設定,使競技排球的雙方可不受”直接干擾”地發揮自己的技能和水準,已”相對公允”的使中國男、女排球隊可與歐美強隊站立在同一起跑線前了。

[2] 控球時間的限定:對手持或不持球拍規定的不同專案,同樣相對公平的要求雙方在觸、控球一瞬間體現”更快、更高、更強的奧林匹克格言”!

不允許以身體及體能優勢”長”時間的抓、拿、抱、控住球並改變方向擊向對方場區。

競技排球因球網分隔等規則使體型、體能稍遜的中國和東方人種與所有設有球網規則的競技專案一樣，得以不受體型、體能直接衝撞等影響，可盡展己長並存有傲立於世界競技運動頂峰的機會和可能！如：

個人項目：中、日、韓乒乓球；中國、印尼、馬來西亞之羽毛球；包括強調體能的網球也同樣存在李娜等人在世界大賽奪冠的機會和可能！

集體及體能綜合型專案：奪冠的日本女排及多達 10 次奪冠的中國女排！都足以說明規則的公平、合理給我們機會和可能的重要性！

故而，球網及持球時間的規定，避免了因人種在體型、體能直接接觸的不利影響，給中國競技排球創造了東、西方不同人種可打”體能不對稱”之戰的前提和先決可能性！定格了可以你打你”力量、高度體能”的優勢；我打我”快速、突變節奏”之長的前提和機會！當年中國男排首創《近網快、變技、戰朮體系和流派》之”超群絕技”並沖出亞洲！就是創新”絕技”必可突破現狀的史實鐵證！故中國男排應以我們首創的”核心絕技”-”遠網短平快戰朮體系”即「K 核心戰術體系」！再次崛起並最切近世界排球冠軍之契機！

#### 《 B 》 目前中國男排與歐美強隊在體能及技、戰術等專業層面之淺析：

##### 〔 1 〕 體能方面：特別可喜的是目前中國男排在競技排球最主要的”三高”體能特質並不輸蝕！

特別可喜的是目前中國男排在競技排球最主要的體能”三項高度”特質：身高、扣高、攔高方面與中國女排相仿已接近或相當於歐美強隊的水準！自由人除外，其餘場上隊員平均身高已達 2 米以上，並不輸蝕而處於下風！為中國男排後續的創新及雄起等努力提供了絕佳的體能先決條件和前提！

##### 〔 2 〕 檢視中國男排運用現行”專業技、戰術結構模式”的狀況和效果：

回顧和檢視中國男排多年來在運用：”近網快、變”技、戰朮體系為基石 + 世界級 MVP 主攻手；這”兩手”競技排球現行一統天下之”專業技、戰術結構模式”的狀況，並不盡如人意！

##### 〈 a 〉 當年我國首創的”近網快、變”技、戰朮體系至今毫不遜色：

中國競技排球運動既應恰如其分地展現東方人種反應速度、節奏、敏捷、協調等特長；又要吻合技術細膩、配合嚴密、講究技巧性的排球比賽之要求；在各大國際賽事中國男排發揮”近網快、變”技、戰朮體系傳統優勢、毫不遜色。

##### 〈 b 〉 中國男排是獨缺世界級 MVP 主攻手的”獨臂將軍”！

但目前各國決勝得分還是倚仗力量+高度的體能型、“2 慢”競賽主導節奏模式的主攻手強攻為主：中國男排的主攻手強攻不強等體能差距頗大！可謂是：獨缺世界級 MVP 主攻手的”獨臂將軍”！

頗為失色和無奈。

《 C 》 我國首創競技排球「三維、雙快、一核心」技、戰術體系衍生之「節奏制勝新流派」(簡稱:《「三維、雙快、一核心」新流派》)之內蘊:  
「一核心」:以「三維」遠網短平快”快攻戰術即「K 核心快攻戰術」及其配套戰術組成「K 核心戰術體系」為”一核心”和基礎!  
「雙快」:結合傳統近網快、變戰術體系,創建「三維」的遠網+近網「雙快」進、反攻戰術體系之全新「專業技、戰術結構模式」!  
「三維新流派」:以「三維」之「K 核心戰術體系」!遠網+近網「雙快」進、反攻戰術體系全新”專業技、戰術結構模式!首創超前、引領世界競技排球運動之中國的《「三維、雙快、一核心」新流派》!

《 D 》 全力宣導以”遠網短平快”快攻戰術即「K 核心快攻戰術」;及其配套戰術組成的「K 核心戰術體系」- 簡稱「一核心」是中國男排當前橫空出世的”及時雨”!

中國男排應以”不入虎穴;焉得虎子”的勇氣和另劈蹊徑的高度智慧,不失時機地率先倡用「一核心」:夯實創新之核心和基礎:

[1] 發揚創新傳統是中國男排重出生天的”及時雨”!

『K 核心戰術體系』這扭轉乾坤”核心絕技”之創新!是追隨、發揚老中國男排創導”近網快、變戰術體系和流派”優良傳統之足跡,更是當前中國男排橫空出世切近、躍居世界男排前列之”及時雨”!

[2] 中國男排關鍵的問題:面對並切實可行地解決自己關鍵的”軟肋”!我們不應死磕暫時無望擁有的世界級 MVP 主攻手這一”死胡同”;相反應以此”創新啟迪閃光”為契機!全力宣導既適宜我們東方人種體型、體能又經實踐及理論多方驗證確具”卓殊優效”超前之”遠網短平快戰術體系”即「K 核心戰術體系」!徹底變”軟肋”和”死胡同”為引領和主導世界競技排球的”獨門絕技”和「節奏制勝新流派」!橫空出世地實現沖出亞洲並向世界排壇冠軍衝鋒的”及時雨”!

《 E 》 中國男排應以「K 核心戰術體系」這「一核心」為基礎!全力宣導超前的中國《「三維、雙快、一核心」新流派》!既突顯直接、連串的”超卓優效”!又導致”專業技、戰術結構模式”和”不同”理念層面”顛覆性”連鎖變革”!戰略意義非凡!

[1] 宣導「K 核心戰術體系」競技排球將突顯直接、連串”超卓優效”!

<a>「K 核心戰術體系」的核心:「K 快攻戰術」的技、戰術專業難度不大、容易上手!有一定技、戰術素養的專業或業餘排球運動員都能很快掌握和運用「K 核心快攻戰術」;對專業或業餘不同水準球隊「K 核心快攻戰術」的標準和要求應有所差異、區別對待。

<b>「K 核心快攻戰術」這一”核心絕技”經 3-6 個月的分組特訓和配套組合即可初見成效!其顯著的組成率及得分”超卓優效”都將極大的提高學、用之興趣,更有利擴大效仿、普及和流行。

<c> 「K 核心快攻戰術」這一“核心絕技”經特訓及相對普及後，二傳與快攻手間多組最佳配置組合的尖、精可選配率高！中國男排可百裡挑一地選擇、搭配具世界級水準高速度、高品質「K 核心快攻戰術」之二傳和快攻手(如左、右手)多組選手的尖、精選配組合！

<d> 「K 核心快攻戰術」極大的拓展了快、變戰術體系的組成範圍！  
「K 核心快攻戰術」這一競技排球的“核心絕技”常見在距網 5-6 米處以“跳二傳”高速發動和組成！不僅極大拓展了「遠網發動」優效“快、變戰術的可能和組成範圍”！極其有效地變“變肋”為“殺招”！更是創導、超前《「三維、雙快、一核心」新流派》實至名歸的“核心和基礎”！

<e> 「K 核心戰術體系」將掌握絕對主動的“不對稱網上優勢”之態勢和“突襲優效”！

因“高速度、高品質”的「K 核心快攻戰術」核心第一球將牢牢牽制住對方 3 號位主力攔網隊員！使配套進攻的戰術第二球大多得以面對單人攔網，而充分發揮配套進攻戰術之威力和優效！

故而「K 核心戰術體系」因高速突襲及其配套變化，將經常、有效製造出網上一對一或二打一“不對稱的網上優勢”之局面或場景，既體現「K 核心戰術體系」的高得分率之“卓殊特優效果”！更因時常形成“空網”扣球的震撼效應而特別振奮人心！是觀眾特別喜聞樂見的比賽氛圍！觀眾是競技運動的生命力！意義非凡！

<f> 宣導“B”戰術系列！將陡增勝賽機率！

倡用「K 核心戰術體系」可作為本隊備選之“B”戰術系列，多了可參賽系列、多了可突變“絕招”！更多多出奇制勝之機率！

「I」 此前專業及業餘排球隊大多僅以單一“A”戰術系列參賽。

各國專業或業餘排球隊都僅能以單一、固定的“A”戰術系列參賽，倡用「K 核心戰術體系」前所未見的增多備選“B”戰術系列，亦可逐步過渡、轉型為首選之“A”戰術系列。

「II」 擇機、靈活選用“A”、“B”戰術系列陡增勝賽機率！

也可因應賽情需要在實戰中擇機突然由原用“A”戰術系列突然交替、靈活地變陣為“B”戰術系列，令對手由面對“力量、高度”為主，突變為全面“快、變節奏”這兩類性質與特點完全迥異的戰術系列？！將給競賽對手造成難以適應的駭然變陣和極大的心理困擾而極速潰敗！

<g> 以「K 核心戰術體系」為核心及基礎，宣導超前的中國《「三維、雙快、一核心」新流派》亦將造成比賽士氣和心態發生徹底的優化！

自信和強勢的比賽士氣也是奪取賽事勝利的重要因素之一：因倡用「K 核心戰術體系」將原來被動、弱勢的比賽低落情緒和心態；一改為主動、導控、強勢、高昂的士氣及必勝信念，比賽結局也必

將因此大幅度向”快、變節奏”的我方傾斜!這也是《「三維、雙快、一核心」新流派》今後在競技排球比賽中心態、士氣、心理不可估量的無形優勢和非凡效益!

[2] 宣導超前「三維」的「K核心戰術體系」將導致競技排球之「專業技、戰術結構模式」和不同理念、層面等顛覆性”連鎖變革”!意義非凡!

<a> 「K核心戰術體系」將結合「近網快、變戰術體系」創導、發展出「三維」的《「雙快」進、反攻戰術體系》之全新「專業技、戰術結構模式」!必將演進和替代”近網快、變”技、戰術體系為基石 + 世界級 MVP 主攻手的競技排球傳統「專業技、戰術結構模式」!

「K核心戰術體系」這一「三維、遠網快、變戰術體系」將有機契合現有「近網快、變戰術體系」,組成「遠網+近網全面快、變戰術體系」,構建 1+1>2!強、強結合之效果最大化的全新《「三維、雙快、一核心」新流派》徹底改變和代替競技排球現有、傳統的「專業技、戰術結構模式」!

更具現實及深遠意義的是:因創導並確立《「雙快」進、反攻技、戰術體系》這一競技排球全新「專業技、戰術流派模式」還將學生並創新出《「三維、雙快、一核心」新流派》一統的戰略格局!

<b> 宣導、超前的「K核心戰術體系」這一卓群之「核心絕技」,必將導致競技排球多個不同理念、層面等顛覆性的”連鎖變革”!

「I」全面倡用《「三維、雙快、一核心」新流派》勢不可擋!

傳統競技排球”近網快、變”技、戰術體系為基石 + 世界級 MVP 主攻手的”專業技、戰術結構模式”已超逾半個世紀,雖有個別、局部的創意和發展,但都未能跳出現有、傳統「專業技、戰術結構模式」的格局和框架,使排球技、戰術長期原地踏步而處於發展佇滯的瓶頸期!頗有迫切變革的壓力和需求。故全力宣導「K核心戰術體系」這競技排球「三維」核心絕技及「雙快」戰術體系全新的「專業技、戰術結構模式」!《「三維、雙快、一核心」新流派》全面拓展之洪流勢不可擋!

「II」「K核心戰術體系」這一競技排球專業的”核心絕技”將更替原有”高傳強攻”戰術以”體能”為得分、取勝之關鍵手段;轉換為以”快速、變化”節奏”為”決勝絕技”!

「III」「K核心戰術體系」這競技排球專業之”核心絕技”將因全新《「雙快」進、反攻技、戰術體系》的流行而一改競技排球傳統”2慢競賽主導節奏”為全新之“2快競賽主導節奏”!

「IV」「K核心戰術體系」與《競技排球的”節奏制勝論》之核心理論內涵:製造”對應節奏”之突變!是競技排球運動,理論與實踐相結合的最佳範例!

「K核心戰術體系」與”2快競賽主導模式”以及”競技排球

的“節奏制勝論”之論述是相互依存又有機結合的全新『一體三面節奏組合模型』(簡稱“一體三面”)。

”一體三面”不僅雄辯地證明在排球競賽主導節奏中內在同源本質的現實意義!更重要地是以其特具之”絕殺”的”超卓優效”超前印證了競技排球的『節奏制勝論』這一全新的『競技排球(流派)制勝戰略模式』之指導性理論!

「K 核心戰術體系」這一競技排球專業之”核心絕技”一改”力量+高度的體能制勝”理念和認知;為”快速+變化之節奏制勝”全新創世代之理論體系!

這一實踐與理論相結合最佳範例!再次雄辯的驗證:”沒有理論的實踐是盲目實踐,沒有實踐的理論是空頭理論”之哲理!兩者有機結合才能實踐出真知!相得益彰!競相輝映!也是「K 核心戰術體系」這『一核心』必定成功和勝利的理論保證!

《 F 》中國男排要打好”反身仗”!除了不能死磕栽培具世界級水準 MVP 主攻手這一死理;而應不斷開拓進取!堅持我國“人無我有,人有我新,人新我精”的優良傳統!才是我們力爭上游、勇攀高峰的人生態度。

[ 1 ] 中國男排發掘並栽培具世界級水準 MVP 主攻手是否仍應作為目前戰略決策的首選,值得研討!

因東方人種在體型及體能的現狀,再者成功率及效益比等現實和經驗都告訴我們:目前中國男排發掘並栽培具世界級 MVP 水準的主攻手,尚欠現實之可能,機率頗低,不應作為沖出亞洲及奪取世界冠軍戰略決策的首選來考慮!

[ 2 ] 中國排球應積極弘揚“人無我有,人有我新,人新我精”優良傳統;

”近網快、變”技、戰術體系是中國首創的傳統特長,也是各國競技排球運動現行的主要技、戰術系列;此前,我們遺憾地沒能堅持“人無我有,人有我新,人新我精”的優良傳統;反而因循守舊,既無著力創新的戰略籌謀,又無創新之方向?更無世界級 MVP 主攻手可以依仗而陷於被動、落後窘迫之境地。遺憾地沉淪於無所適從的低潮期亦在意料之中。力爭上游、勇攀高峰才是我們應有的人生態度!

《 G 》競技排球的「快、變進、反攻戰術體系和流派」由近網的「二維」向遠網之「三維」全面演進是大勢所趨!也是歷史之使然!

與球網這”參照物”相對平行和貼近的近網不同進攻戰術,傳、扣兩點的二傳球弧線軌跡組成長、寬「二維」進攻戰術由來已久。

近半個世紀,為克敵制勝全面加強進攻,當一傳不到位時不得不由遠離球網的縱深處,遠網發動進攻戰術的二傳弧線軌跡與球網相對形成長、寬、”深”立體的「三維」進攻戰術形態也漸趨普遍!如近年各國及歐美男、女強隊普遍增加後排數點高傳強攻配合前排近網快、變進攻戰術的四→五點的立體強攻之混合戰術組合!是”力量+高度體能型

”進攻戰術體系的「三維」進攻戰術創新理念和演進發展!

中國宣導『K 核心戰術體系』這「三維」”核心絕技”的突出意義在於:不僅突出其出人意表的”超卓優效”!更重要的是:「三維」概念經《遠網+近網快、變戰術體系》這一全新的「雙快」「專業技、戰術結構模式」得到全面、充分的運用,是競技排球發展和演進使然!

總之:目前中國男排主攻不強且短期解決無望!倡用「K 核心戰術體系」可針對性地變弱為強!是解決並根治我們這一得分制勝關鍵性”軟肋”之”獨門、核心秘笈和絕技”同時也推動和促進超前的中國《「三維、雙快、一核心」新流派》的極大發展和流行!所以無論從得分、制勝的”卓絕優效”概率;或時間與經濟效益多重績效以及競技排球的演進歷程等多角度之意義,與發掘、栽培世界級 MVP 主攻手相比較的優越性就顯而易見、不言而喻了!是中國男排扭轉乾坤最切近世界冠軍的不二契機!

〈五〉中國女排宣導「K 核心戰術體系」既是本專業創新戰略發展的迫切需求;又充分體現”女排精神”的時代使命!更是高舉中國的《「三維、雙快、一核心」新流派》大旗當仁不讓的榮耀旗手!

《 A 》中國女排宣導「K 核心戰術體系」及引領《「三維、雙快、一核心」新流派》的必要性:亦是該隊本專業長期戰略發展的現實需求!

〔 1 〕郎平是繼袁偉民、陳忠和之後為中國女排建樹的第三座豐碑!

〈a〉郎導對國家體制保證+市場機制運作的典範,是對中國女排這國家第一梯隊在集體及體能綜合型競技項目中試驗的完勝!

在國家體制保證+市場機制運作的保障下,郎平所率領的中國女排奪得 2019 年第十三屆女排世界盃冠軍及 11 完勝的輝煌戰果,勇奪第 10 個世界冠軍!亦是中國各集體及體能綜合型競技專案有望經創新及衍生各自之《中國新流派》而崛起的最佳啟迪和先導!

〈b〉郎導獨具慧眼+戰略運籌在競技排球專業的兩手絕活;再次呈現了現行排球”專業技、戰術結構模式”的實用及有效性!

「 I 」眼光獨到定決策:慧眼發掘和栽培了朱婷這一錘定音世界最佳及 MVP 主攻手!是目前中國女排在世界比賽奪得冠軍的關鍵!

「 II 」確保傳統”專業技、戰術結構模式”的高水準有效執行力:為進一步完善、發揚”中國近網快、變流派”技、戰術體系之要求,而選拔具世界水準全隊戰術配備之專司職稱隊員配置為基礎!並強化訓練確保了”中國近網快、變流派”的技術及其配套戰術的有效運行,更達致高水準運作和發揮之目的。

「 III 」完美的實踐再次證實以中國”近網快、變”技、戰術體系為基石 +世界級 MVP 主攻手!這”兩手”競技排球現行「專業技、戰術結構模式」實用及有效性(在本隊具有世界級 MVP 主攻手的前提下)!中國女排和歐美男、女排球強隊更是這一現行”專業技、戰術結構模式”的極至和最高水準!

**[2] 中國女排近年歷經數度大起大落之”癥結”！同樣必須根治和解決一傳不到位之”一次攻”及”反攻”這一關鍵得分手段的問題！**

自 1981-1986 年袁偉民教練率領的中國女排在世界排壇三大賽事：奧運會、世錦賽、世界盃奪取五連冠霸業的輝煌戰績以來；1988 年至今(2019 年)中國女排也曾在上述三大世界賽事中兩度大落、兩度大起！兩度複起奪冠都掀動並鼓舞著全國人民歡欣鼓舞之心！而兩度大幅度的隕落同樣不僅牽動億萬民眾之心弦；也充分說明中國女排在此期間水準欠穩、跌幅頗大；必須對症下藥！未雨綢繆！

一落：1992 年奧運會第七名、1994 年世錦賽第八名；

複起：2003-2004 世界盃及奧運會冠軍；

二落：2006 年世錦賽第六名、2010 年世錦賽不可想像地跌至第十名！

再起：2015 年世界盃及 2016 年奧運會冠軍；2019 年再奪第十三屆世界盃冠軍！

十分意外和難以想像的是自 2009 年至 2019 年這十年間中國女排在亞錦賽等不同國際賽事中數度敗給泰國女排(儘管或由女排二隊參賽)等都說明中國女排兩度水準欠穩！處於隕墜幅度頗大的低潮期，”閃光啟示”了問題癥結之徵兆！必須找准因由，全力解決之！

**<a>中國女排兩度苦陷低谷之”癥結”？**

近 40 年來中國女排始終站在世界女排第一梯隊的最前列！但何以連奪世界女排三大賽逾 10 屆冠軍！卻又兩度苦陷低谷之”癥結”？如果中國女排失去如郎平和朱婷這世界級 MVP 一錘定音的主攻手？！缺乏得分之利器，單憑一傳到位的”中國近網快、變流派”的技、戰術體系，與世界其他強隊征戰，則此消彼長屈居世界 2-5 名的第二梯隊的機會頗大，名次先後還需憑參賽當時雙方技、戰術及心理水準的發揮狀況而定乾坤。

**<b>在沒有世界級 MVP 主攻手而隕落低潮其間，中國女排與中國男排同樣因缺乏可替代或超越世界級 MVP 主攻手之關鍵得分、取勝的拿手”殺招”！來克服一傳不到位時”一次攻”及”反攻”的關鍵”癥結”！也是中國女排戰績和水準欠穩和隕落的關鍵”軟肋”和”癥結”所在！**

**[3] 中國女排同樣必須高瞻遠矚！未雨綢繆！以倡用“遠網短平快”戰術體系這一「K 核心戰術體系」，變關鍵”軟肋或癥結”為全新的”霸業絕招”！徹底根除造成水準墜落低谷之機率與可能，必須宣導中國《「三維、雙快、一核心」新流派》繼續在世界排壇高歌猛進！**

目前中國女排所採用以 MVP 主攻為核心的”A”戰術系列！如郎平和朱婷這世界級 MVP 主攻手隨時空的變遷而退役！中國女排是否又要歷經一段深陷低谷的過渡期？！所以中國女排同樣應未雨綢繆並及早戰略帷幄：也應大力倡用“遠網短平快”戰術體系即「K 核心戰術體系」，

並以此”核心絕技”!對”症”下藥徹底改變同樣羸弱又關鍵的一傳不到位”一次攻”和”反攻”之”癥結”!既可替代和超越世界級 MVP 主攻手,又是解決得分、決勝之根本手段和創新發展的戰略新方向!並以此中國”超卓絕技”變被動為主動!穩居高水準、高層次之實力!繼續雄踞世界女排冠軍的寶座!

《 B 》中國女排應率先宣導、引領中國的《「三維、雙快、一核心」新流派》!繼續發揚女排的時代精神!之當仁不讓的榮耀掌旗手!

眾所周知,中國女排榮膺世界女排三大賽逾 10 屆冠軍!是雄踞世界女排第一梯隊最前列的佼佼者!中國女排的一舉一動不僅牽動、激厲著全國各行各業廣大民眾的心;更是世界文化、體育界眾所矚目的領軍競技運動球隊之一!

所以中國女排貢獻巨大!同時責任也同樣巨大!誠然,奪取並捍衛世界冠軍的戰績是第一位的;同時為更好的在各行各業宏揚”女排精神”的時代使命!在當前鼓勵和提倡自主創新的時代洪流中,中國女排理應當仁不讓的成為自主創新、示範的排頭兵和引領新潮流之時代楷模!

故而中國女排更應積極求變、主動宣導“遠網短平快”戰術體系這一”核心絕技”!既必須在競技排球技、戰術本專業範疇解決自身一傳不到位”一次攻”和”反攻”的關鍵問題;又符合穩定和領先高水準發展之長遠戰略需求!既是「K 核心戰術體系」宣導和實踐之領軍者;亦為獨樹一幟的中國《「三維、雙快、一核心」新流派》之掌舵人!

同時為充分體現了中國女排自主創新的責任感和巨大的時代標杆示範意義!在中國女排的宣導、引領下中國的《「三維、雙快、一核心」新流派》將迅速在國內、外得以普遍運用和流行,從而譜寫出競技排球運動的一代佳話!中國女排將成為世界排壇中國的《「三維、雙快、一核心」新流派》當仁不讓的榮耀掌旗手!

〈六〉中國男、女排球隊及排球界在宣導、引領超前的中國《「三維、雙快、一核心」新流派》戰略進程中,仍應包容歐美強隊未來學用、跟進的可能和現實!不僅充分證明中國首創這一”獨門秘笈”之先進性和導向性!更在警醒和促進我們牢記弘揚我國不斷創新求變、精益求精的優良傳統!

未來歐美球隊將學會和採用我們的“遠網短平快”戰術體系-「K 核心戰術體系」,這不僅證明自主創新的中國”獨門秘笈”之先進性!抓准並改變了以往我們薄弱的不到位的”一次攻”及”反攻”這關鍵”軟肋”,更以其”卓絕優效”雄辯而有力的證明了中國的《「三維、雙快、一核心」新流派》在世界競技排球運動之領先和導向性!將迫使歐美強隊在競技排球這”集體及體能綜合型項目”不得不”被迫”納入我們所宣導和引領之中國遠網+近網「雙快」進、反攻戰術體系的全新「專業技、戰術結構模式」、「2 快」競賽主導節奏模式和《「三維、雙快、一核心」新流派》之戰略洪流中來!不得不學、用我們所擅長的快速、機敏、節奏、協調之

特色;也站到我們《高速度、高品質「K 核心戰術體系」節奏制勝”核心絕技”比拚的同一跑線前!納入並推動我們中國首創的《競技排球節奏制勝論》理論體系!到那時中國男排不僅已占儘先機!沖出亞洲!落實並實現最切近世界男排冠軍寶座之期盼和契機!中國女排也將永葆青春!後繼有人!中國男、女排雙雙雄踞世界排壇寶座!雙劍合璧、天下莫敵!更有力地宏揚並展示中國大國國力的高山仰止!眾望所歸!大快人心!

今後,歐美強隊學用我們的“遠網短平快”戰術體系-「K 核心戰術體系」!追隨中國「三維」的「雙快」進、反攻戰術體系和《「三維、雙快、一核心」新流派》是可以預期和十分正常的!我們不僅要引以為傲,更應繼續發揚我國傳統創新的優良品格:“人無我有,人有我新,人新我精”之不斷創新原則和精神!繼續努力不懈!精益求精!繼續有所創新、有所突破和有所奮進!

<七>當年首創、實踐和驗證「K 核心戰術體系」的親歷功臣們現均都健在!他們是創新、引領中國超前的《「三維、雙快、一核心」技、戰術體系和節奏制勝新流派》這一“超卓、獨門絕技”的先鋒!亦是中國男排進軍世界冠軍寶座不可或缺的寶貴人才和活資產!同時亦謹呈筆者忘年誠摯之勉力疾呼!

筆者當年設計並創新”遠網短平快”戰術體系-「K 核心戰術體系」,並獲得巨大成功的試驗田→〔福州部隊男排〕!這“矮個子弱隊”不僅連年屢奪全軍冠軍及榮獲全國甲級排球隊前 6 名之突出戰績!為此,還獲部隊特別頒授榮立”集體二等功”的殊榮!這些創新、實踐「K 核心戰術體系」最有切身感受和體會的首創闖將和功臣們都還健在,有的仍堅守於競技排球這專業崗位,有的離、退不久,既是現身說法的有力見證人;又是宣導和實踐的最佳導航者!

他們是主教練朱永泰、二傳陳惠民、快攻手吳國強以及吳山庭、唐磊軍、黃宏疆等主力隊員,他們是中國男排為衝擊、切近世界排球冠軍寶座!創導、引領中國《「三維、雙快、一核心」節奏制勝新流派》不可或缺的寶貴人才和活資產!

{★ I} 當年首創並實踐「K 核心戰術體系」時,由於時、空環境的限制,萬分遺憾地無法將訓練及參賽中各”卓絕優效”珍貴影像和場景以錄製視像資料的方式予以留存,以供後人檢視、參詳!實歎無奈之至!

遺憾之至的是 1977-1979 年”福州部隊男排”首創並實踐”遠網短平快”及其配套戰術”的訓練、參賽的數年期間,民間黑白電視機尚未普及,錄影設備也僅只國內少數電視臺才擁有的稀缺進口設備;故而無法將”福州部隊男排”數年間在”創用「三維」的”遠網短平快”戰術體系即「K 核心戰術體系」的訓練期間,反復在實踐中改進和完善設計及訓練方案以及在全軍和全國甲級聯賽中令人嘖嘖稱奇的意外突出「卓絕優效」等珍貴影像和場景,均遺憾地無法以錄製視像資料的

方式予以留存,萬分遺憾和無奈之至!

{★II} 此後,該隊因人員調動以及軍隊球隊體制的裁撤而被改編、合併而消失!致使“超卓優效”的「K核心戰術體系」這一競技排球之創新“奇葩”憑空中斷、無以為繼和發揚光大,實為至憾!

所以,“遠網短平快”戰術體系-「K核心戰術體系」這歷經數年國內頂級大賽實戰驗證確具“卓殊優效”的關鍵創新“奇葩”!因而不僅未能發揚光大!貢獻它不言而喻的關鍵作用!卻意外遺憾地消弭於無形之中;對中國競技排球運動確是痛失時代良機之萬二分的憾事!

{★III} 筆者忘年誠摯之勉力疾呼!

這也是筆者雖已屆八旬耄耋之年仍不輕言放棄,克服眼疾等病痛振筆撰寫:五論《競技排球的節奏制勝論》系列科研專論!謹此勉作終極奮力之疾呼!既回饋終生熱愛和執著的排球運動,更誠盼將此點滴個人心得留存於後來之有心人參酌、倡用的初衷!我們無權親手締造了“節奏制勝”這“核心絕技”-「K核心戰術體系」!又似乎不經意地埋沒或遺忘了“它”!敝 勉力疾呼只誠盼這一原將應運而起的“曠世絕技”,從無端被湮沒在歷史的煙塵之中,可及早回歸競技排球並大顯身手!

「K核心戰術體系」被遺忘而淹沒其璀璨之光和熱,或可謂事“小”;可中國男排因未能宣導《「三維、雙快、一核心」技、戰術體系和節奏制勝新流派》,並弘揚大國風華而繼續沉淪?則實為“至憾”!

綜合本文淺析:

從競技排球技、戰術之專業層面已鐵證:依循『創新導向和規律之啟迪』!主動創導和製造「“對應節奏”突變」之技、戰術!大力倡用“遠網短平快”戰術體系即「K核心戰術體系」這一「三維」“核心絕技”!並以遠網+近網這「雙快」進、反攻戰術體系,衍生並弘揚中國首創、超前的「三維、雙快、一核心」技、戰術體系並形成「節奏制勝新流派」!完全有機會和可能首先實現中國男排最切近世界冠軍這一契機!與中國女排雙劍合璧亦完全有可能在三大球之一的“排球”雙雙率先實現中國的體育強國之夢!

作者簡介:香港 郭志雄 (昵稱:老K), 男。

1958年至1962年 上海體育學院 球類系 本科畢業;

1963年至1979年 任上海師範大學 體育系 講師;

1977年至1979年 兼任全國甲級排球隊-福州部隊男排 教練;因設計並首創“遠網短平快”戰術體系”即「K核心戰術體系」,協助該隊從全國第12名躍入全國前6名之行列!並屢奪全軍冠軍;

1994年至1998年 任加拿大BC省大學 男、女排球隊 特別技術顧問;

1979年起 移居香港至今。

聯繫方式: E-mail:kwokdavid@163.com 。

★五論：《競技排球的”節奏制勝論”》立此存照！

原創作者：八旬皓首老叟 郭志雄（昵稱：老K）2020年1月21日止筆於香港。