

ZhongXuePaiQiuYunDongXunLianJiaoCheng

中学排球运动

训练教程



陆文德 著



人民体育出版社

责任编辑 / 新砚 封面设计 / 清之 内文设计 / 刘艾兰

ISBN 7-5009-3010-0



9 787500 930105 >

定价: 19.00 元



中学排球运动训练教程

陆文德 著



人民体育出版社



作者简介

陆文德，1961年生，浙江温岭市人，浙江省一级重点中学、全国德育工作先进集体、全国青少年体育工作先进单位——浙江省新河中学副校长，温岭市第十届、第十一届政协常委，台州市第二届人大代表，台州市第三届政协委员，温岭市第三届优秀青年科技人才，2005年浙江省体育先进工作者，入选《浙江省体育人物名录》（浙江省体育局编纂）。中学时代六次代表浙江省参加全国青少年排球赛，并在全国联赛中获得第四名。1982年杭大（现浙江大学）体育系本科毕业后，从事中学体育教学工作，并一直担任排球教练员，取得了国家沙滩排球教练员上岗证书，通过国家排球教练员资格考试。他所带的球队曾多次摘取省赛桂冠，并代表浙江省晋入全国少年排球赛四强。

序

《奥林匹克宪章》中有这样一句话：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学。”众所周知，奥林匹克是从现代奥林匹克主义中诞生的一个规模宏大的社会运动，其目的在于通过组织没有任何歧视和符合奥林匹克精神的体育活动来教育青年，从而建立一个更加和平和美好的世界。奥林匹克运动的活动是持续性的、全球性的，它的活动在世界各国运动员参加的盛大体育节日——奥运会上达到顶点。奥林匹克将体育运动与文化和教育融合在一起，它所建立的生活方式和人们在运动中体验到的乐趣，它所激励人们增强身体素质、催化人类奋发向上精神的内在价值早已被认同。奥林匹克的圣火经历百年的风雨沧桑，仍在熊熊燃烧，奥林匹克运动无论对人类社会的物质文明还是精神文明建设，都有积极的促进作用。

早在上个世纪初期，伴随着现代体育在中国的兴起，中国就开始参与到奥林匹克运动中，但由于经济



凋敝，国力虚弱，奥林匹克运动在中国发展极为缓慢。中华人民共和国建立后，这一状况有了根本改观，历尽艰辛的中华民族终于挣脱了沉重的桎梏，翻开了中国体育文明史上新的一页，从而开辟了奥林匹克运动在中国发展的新天地。随着 1979 年中国奥委会在国际奥林匹克组织中合法席位的恢复和 20 世纪 80 年代以来中国改革开放进程的加快，中国开始积极地参加奥林匹克运动，使得奥林匹克运动在这一世界上人口最多的国家空前广泛地传播。1990 年中国成功地举办了亚运会，1991 年北京提出申办 2000 年奥运会，2001 年取得 2008 奥运会主办权，这些重大的体育事件标志着奥林匹克运动在中国的发展进入了新阶段。奥林匹克运动经过近一个世纪的发展，形成了一个庞大的知识体系，积累了宝贵经验，需要人们在更高的层次上去认识、总结和传扬。

作为现代化产物的排球运动，是世界上深受人们喜爱并开展广泛的体育运动项目之一。国际排联自 1947 年成立至今，其会员协会已发展到 200 个，成为当今世界上最大的国际单项体育组织。与此相应，世界性的排球赛事也异常活跃。奥运会排球赛、世界杯赛、世界锦标赛、世界联赛、世界青年锦标赛及世界沙滩排球锦标赛等国际排联直接组织的大型比赛，为奥林匹克运动的发展添注了活力。排球运动以其独特的魅力吸引了全世界热爱它的人们。

在我国，排球也是非常普及的体育活动之一，特

别是 20 世纪 80 年代初我国女子排球进入世界先进行列以后, 这项运动更为人们所了解和喜爱。中国是世界上人口最多的国家, 排球运动在这里已经牢牢地扎下了根。

中学阶段是人生的黄金季节, 健康的心理和良好的身体素质在这个阶段得以形成, 重视中学生的综合素质培养, 是造就千百万杰出人才的基础性工作。因此, 加强中学生的排球训练, 是增强中学生身体素质、培养德智体全面发展的人才的需要, 是培养我国排球后备军、发展奥林匹克运动、培养奥林匹克精神的需要, 是增强民族凝聚力、光复中华的需要。当陆文德的这本书稿展现在我的面前时, 我感到十分高兴。《中学排球运动训练教程》这本书全面地介绍了排球的各种知识和中学排球的实战技术并充分发展了排球基本理论, 对中学排球教学具有极强的指导意义。它的出版, 必将促使更多的人进一步了解排球运动, 参加排球运动, 陶冶情操, 弘扬奥林匹克精神, 促进奥林匹克运动深入发展, 并将对我国中学排球教学产生积极影响, 对大学排球教学也具有积极的借鉴作用。

我十分高兴地为之作序。

冯正海
2006 年春



目 录

第一章 中学排球训练内容、基本原则和 训练工作计划	(1)
第一节 中学生的身心特点与训练要求	(1)
第二节 中学排球运动训练的内容	(5)
第三节 中学排球运动训练的基本原则	(28)
第四节 中学排球运动训练工作计划	(33)
第二章 中学排球运动技术训练	(47)
第一节 排球运动技术概念及分类	(47)
第二节 中学排球有形技术训练	(48)
第三节 中学排球无形技术训练	(98)
第三章 中学排球运动战术训练	(126)
第一节 排球战术的基本理论及训练内容	(126)
第二节 战术训练的注意事项	(176)
第四章 中学排球运动身体训练	(179)
第一节 身体训练的目的、意义	(179)



第二节	身体训练的基本要求	(180)
第三节	身体训练的内容及示例	(181)
第四节	训练中的注意事项	(206)
第五章	中学排球队的管理	(209)
第一节	排球队的组建	(209)
第二节	营养与卫生	(214)
第三节	比赛指导	(221)
第四节	青少年修养教育	(236)
第六章	中学生排球竞赛的组织与裁判	
	工作	(245)
第一节	竞赛的组织工作	(245)
第二节	竞赛制度、编排与成绩计算	(248)
第三节	裁判员与裁判工作	(255)
	主要参考文献	(279)
	后记	(281)

第一章 中学排球训练 内容、基本原则和 训练工作计划

第一节 中学生的身心特点 与训练要求

中学生的训练工作必须根据中学生的生长发育规律，安排训练内容和确定训练方法。

一、神经系统的特点与训练要求

中学生正处于生长发育时期，神经兴奋过程与抑制不平衡，兴奋过程占优势，表现为活泼好动、精力充沛。由于新陈代谢过程旺盛，易疲劳也易恢复，但动作不够协调精确。神经细胞抑制过程不完善，尤其分化抑制能力差，因而错误动作多。神经活动中第一信号系统占主导地位，对形象具体的信号容易建立条件反射，而第二信号系统相对较弱，抽象的语言思维较差，分析综合能力还不够完善。因此在训练中应加以注意。为使中学生的排球训练不影响中学生的生长发育，根据其年龄特点，训练中要求：



(1) 训练不能影响学生的正常作息，要规定适当的训练时间，保证学生有足够的睡眠。

(2) 中学生的抽象思维能力正在迅速地发展，但毕竟不如成人，为此，训练中宜多采用直观的教学手段，传授技术。

(3) 应根据中学生兴奋性强的特点，发展速度素质，不宜大量、大强度地训练。

(4) 采用不同的教法作业，强化基本动作，使学生在训练学习基本技术的同时，又能加深对动作的理解，建立正确的动作定型。

二、骨骼特点与训练要求

12~14 岁的女生，13~15 岁的男生正处于骨骼生长发育速度加快的时期，此时骨的成分胶质比成人多，钙质相对较少，骨的弹性和韧性较好，但承受压力和张力（肌肉拉力）却不如成人。根据此时中学生的骨骼特点，训练时要求：

(1) 多采用户外锻炼，为促进人体内钙磷代谢和骨骼的生成创造条件。

(2) 为培养学生的正确姿势，要求对机体的各部位进行全面锻炼。

(3) 根据骨骼特点，应着重发展柔韧素质和弹跳能力。

三、肌肉特点与训练要求

中学生肌纤维纤细，肌肉的横断面较成年人的面积小，肌肉的收缩力、伸展性、弹性和耐久力都不及成年人，神经的支配和调节能力不够完善，对机体的控制力和运动感觉以及运动分析能力都较差，有待发展。

根据肌肉生长发育的特点，训练中要求：

(1) 中学生的肌肉力量有限，容易疲劳，应少安排力量性和耐力性的练习，以免引起肌肉损伤。

(2) 组织适合学生年龄特征的练习，不仅有利于肌肉、韧带的发展，而且还可加强心血管系统、呼吸系统的机能。

四、心血管系统的特点与训练要求

中学生心脏的收缩力较成人弱，血输出量较成人少，但新陈代谢旺盛，交感神经活动占优势，心率跳动快，心脏功能和神经系统对心脏调节能力却不及成人。少年的动脉血管和毛细血管的外周阻力比较小，因此，血压比成人的低，到16~17岁才接近成人的水平。根据心血管的特点，训练中要求：

(1) 根据学生的年龄决定训练中身体承受的运动量。

(2) 注意机体的正确姿势，保证血液流动畅通。

(3) 要求服装、腰带、鞋袜松紧适宜，既不能松宽影响动作，又不能太紧而阻碍血液循环。

(4) 训练中应避免过度的刺激，以免引起心血管功能的紊乱，影响正常活动。

五、呼吸系统特点与训练要求

中学生呼吸道比较狭小，粘膜上血管丰富，容易感染充血。胸廓处于发育期，已初步定型，但是肺的容量（用呼吸差来表示）还不如成人，呼吸的深度、肺的通气量也比成人低，运动时只有依赖于加快呼吸的频率来满足运动时对氧气的需要量。根据呼吸系统的特点，训练时要求使动作能与呼吸更好地配合。



(1) 必须加强呼吸的节律训练,教会学生善于在动作的间隙时进行呼吸。

(2) 突出以强度为主的训练,训练时间不宜拖长,因中学生的最大肺通气量、吸气量和最大氧债都比成人的小,因而难于承受强度大、持续时间长的练习。

(3) 训练还应根据学生对大运动量适应能力差的特点,运动量应逐渐加大,不可操之过急。

六、女生特点与训练要求

女生从 11~13 岁便进入青春期,在生理上和心理上产生了较大的变化,使她们在精神上产生恐惧和紧张感。训练时应注意女生的经期卫生,如发现有病变性的月经失调,应立即停止训练和进行调理,一般性月经失调,需要适当减小运动量,直至月经恢复正常后,再进行正常训练。经期期间,一般应进行适当的活动,促进血液循环,调节大脑皮质的兴奋和抑制过程;还可使经血流畅,减轻或消除经期的不适反应。在经期训练中应避免做跨跳、劈腿等剧烈的活动。

七、学生的心理特点及训练要求

中学生的精力充沛,兴趣广泛,容易接受新鲜事物具有强烈的求知欲,善于模仿动作和学习动作快等优点,但也存在着掌握技术不稳定,遗忘技术快等缺点。在训练中,要采用新颖多变的练习作业,诱发学生积极地学习动作、复习动作,并在学习和复习动作中对动作的规格严格要求,防止错误动作的形成,利于技术动作的再提高。

中学的男生容易表现出过分的自信和性急,在练习时常常

从兴趣出发,遇到困难易灰心丧气。根据他们心理上的弱点,应对男学生加强训练目的的教育,使他们能正确对待训练,克服训练中的困难,严格要求自己。

中学的女生一般说来,学习动作细心,遵守纪律,这是她们的优点,但一般爱面子,自尊心过强,这些在性成熟期表现更为明显,为此,对女生的训练更要深入、细心,对她们多采用对话、谈心等形式进行教育,不要随意批评,更忌讳当众批评,不能粗暴,要循循善诱,使他们在愉快中接受训练。

总的说来,中学生思想单纯,不成熟,比较幼稚,容易接受教育,也容易受外界的影响。针对学生心理上的弱点,教师应培养学生的认识能力,提高他们对事物的分析能力,使他们能自觉地、顽强地从事训练,同时也要教育学生,正确对待自己和对手,处理好比赛中的人际关系,尊重对手、尊重观众、尊重裁判员及比赛工作人员,接受教练员指导,领会教练员的意图并变为实践,尊重队友,注意与队友的默契配合。

第二节 中学排球运动训练的内容

中学生排球训练内容有作风训练、技术训练、战术训练、心理训练和身体训练五个方面。具体内容(身体训练的内容介绍详见第四章)分述如下:

一、作风训练

(一)球队的作风

球队的作风包括训练、比赛、生活三个方面。作风的三个方面有区别也有联系,彼此之间相互影响、相互制约。生活作



风是培养训练和比赛作风的基础,训练作风影响着学生比赛作风的形成,比赛作风是学生情操、情趣、意志在运动场上的集中表现。经过作风的培养和比赛的磨炼,改造着学生的自身,使他们的道德、情操、意志都发生深刻的变化。

作风,体现出人的思想意识,渗透在球队及学生的生活、训练和比赛之中。作风虽不能完全决定比赛的胜负,但它是取得良好比赛成绩的重要条件。一个作风过硬的队伍,生活上能严格要求自己,训练中做到严肃、认真、吃苦、耐劳,比赛中表现出胜不骄、败不馁的稳定情绪和认真地对待每一个球的态度,顽强拼搏,队员能礼貌对待对手、观众、裁判员直至比赛结束。

(二)良好作风的培养

良好作风的培养,需要教师深入细致地对学生进行思想工作,启发学生刻苦训练的自觉性。排球运动是集体比赛项目,教师应在训练中教育学生注意和其他队员的配合,发扬集体主义精神。教师还应在提高学生技、战术水平的同时,注意对学生精神文明的教育,才能使学生适应比赛的要求。

俗话说“养兵千日、用兵一时”,平时在训练中的严格要求严格管理既是为培养和教育学生,使之形成良好的生活和训练作风,也是为打好比赛奠定基础,在训练过程中,教师应以“言传身教”潜移默化影响学生,只有教师在教学过程中发挥主导作用,才能带出一支作风过硬的代表队。

一个队的作风形成,受多方面因素的影响,如学生自身的各方面条件、家庭和社会的影响、体育教师的素质和素养。领导及其他老师的关心和支持等无不影响着整个队良好作风的形成。在学校里,排球队的组建和训练都交给体育教师,因此,选好带队的体育教师更是带出好作风代表队的关键。

二、技术训练

技术是战术的基础，战术是技术在比赛中的运用。队员只有具备了好的技术，才为集体战术配合创造条件。搞好技术训练，是提高运动水平的重要一环，而技术能否得到发挥，要经受战术组合和实践的检验。因此，技术训练不应当单一进行，而应从实践需要出发，把技术、战术、身体、作风、心理等训练结合在一起进行，才能使技术训练具有实战价值。

（一）各项技术训练时间比重的安排

中学生排球队各项技术训练的时间比重安排的依据是：从业余训练的特点出发，结合本队的现有技术水平，为实现训练的目标及近期的比赛任务，确定各项技术训练的时间比重。安排时应考虑以下几点：

（1）比赛中的场上分工，直接关系到训练时间的安排。队员在比赛中的分工不同，运用各项技术比例也就不同，显然二传手的二传技术、主攻手的扣球技术、副攻手的扣快球和拦网技术相对的运用得多些。为了保证技术在比赛中运用的成功率，要求运用多的技术，练习时间相应安排多些，以保证技术掌握得精一些。

（2）比赛中的得失分技术与训练的时间比重。

对于一个队及个人，应对在比赛中失分或失误多的技术，多安排练习时间，通过技术的提高，变失分为得分，改变比赛中被动的状况。

（3）技术动作难度与训练时间、强度的关系。

在训练中，对技术复杂，难度大的动作，安排练习时间要相应长些，但是时间长而强度却不宜过大。一般是强度和时间



的安排成反比,强度大的训练,时间安排要短些,强度小的训练时间安排要长些。

在考虑技术训练的时间比重时,应强调从学生可塑性大,技术不成熟的实际出发,实行有效训练,不要过分或过早强调比赛的分工,更不能硬套成人队或专业队技术训练的时间比重。教师还应逐步建立学生的技术档案,认真地做好比赛的统计工作,以便指导安排各项技术训练的时间。

(二) 各单项技术训练的注意事项

1. 准备姿势与移动训练

(1) 做到严格要求、运用合理。严格是指在准备姿势的动作规格上,要求一丝不苟。合理是指根据学生个人特点、习惯和位置,科学地运用动作,这里的严格和合理是辩证的统一,两者统一在完成快速移动和起跳动作上。

(2) 重视对视觉信号反应的培养。训练时,要求学生根据视觉信号,及时做出相应的起跳和移动动作。视觉信号采用的方法是让学生观察对方的动作,及时地做出判断,相应地进行移动并做好准备姿势。移动训练应结合球来进行,队员以球所经过的路线和落点作为视觉信号,做好判断,及时移动到,并做好击球的准备动作。

(3) 以短距离移动训练为主。比赛时场上队员的移动距离,一般只有 2~3 米的距离,训练中应重点注意 1~3 步的快速起动及跑动能力的培养,以适应比赛的需要。

(4) 训练的安排既要合理,又要节约时间。准备姿势和移动训练一般安排在准备活动时间内进行,这样不仅使学生的机体从相对安静状态,逐渐进入运动状态,而且也为进行下面的训练,作好了专门性的准备活动。