

专家指点

怎样成为 优秀二传手

张 然 著



河海大学出版社



1955年周恩来总理等领导人接见中、印两国排球运动员(前排左起第5人是作者⁸⁸)。



1995年在纪念世界排球运动100周年大会上，国际排联主席阿哥斯塔授予作者纪念章。



中国排球协会主席袁伟民与作者夫妇合影。



图 3-4



图 3-6



图 3-8



图 3-9



图 3-10



图 3-11



图 3-12



图 4-6



[图] 4-7



[冬] 4-8



[图] 4-12



[2] 4-13



图 4-33



图 4-34



图 4-35



图 5-6



引 言

排球运动自 1895 年诞生以来,已经有 105 年的历史,传入亚洲恰为 100 周年,在中国传播了 95 年。如今,排球运动在世界各地广泛开展,已是人民群众喜见乐为的体育运动项目。国际排球联合会 1947 年刚成立时只有 14 个成员,现已成为拥有 217 个会员国的世界上最大的单项体育组织。会员国超过了奥林匹克委员会和联合国的成员国。排球运动从开始纯粹为娱乐消闲和健身的业余活动,到现在已发展成为竞技运动的重要项目之一。竞技排球职业化、商业化和产业化的倾向,在国际上方兴未艾,有可能成为当代世界排球运动的一种趋势。

随着排球运动的普及与发展,运动员选材日益高大化,训练水平不断科学化,战术打法层出不穷,排球运动技术水平得到了空前提高与发展。星移斗转,人世苍桑。20 世纪 50~60 年代,前苏联和东欧一些国家是垄断当时国际比赛桂冠的霸主。70 年代刮起了“东洋魔女”的台风,日本女排称雄一代,日本男排亦曾显赫一时。80 年代,中国女排荣获“五连冠”,成为当时世界排球运动技术发展的先进代表。美国男排也先后 4 次获得冠军。从 1989 年起到 1999 年止,世界女排态势则是古巴的天下,她先后独占 9 次国际三大赛中的 8 次鳌头。男排在欧美洲强队林立,群雄争霸,意大利、俄罗斯、巴西、古巴和荷兰等队,都曾有过辉煌的战绩。21 世纪初叶世界排球的大势,可谓女排优势在美洲,男排潜力藏欧洲,危机隐伏在亚洲;女排强队较少,男排劲旅林立,并向多极化的趋势发展。

在世界排球历史上的这种力量抗衡、此消彼长的变迁中,起主要决定作用的是排球运动技术水平以及掌握运动技术的人。排球运动技术可以分为发球、接发球(一传)、二传、扣球、拦网和防守等六大技术。二传是其中的一项重要技术。二传主要是运用上手传球去实现的,但在不得已情况下,有时也偶尔采用垫球。主要掌握与运用二传技术的人,在阵容分工上称之为二传手。其他的进攻手当然也需要学会和练好传球技术。同样的,二传手除了学好练精二传技术外,也需要熟练地掌握其它各项技术。

二传技术既不是进攻技术,也不是防守技术,它是连结防守与进攻,由防守转入进攻的一种“中间性”的技术,也可以说是一种辅助进攻的技术。二传手是组织进攻战术的核心,实施战术意图的灵魂。一个队战术水平的高低,战术质量的优劣,除了全队人员的技术发挥和紧密配合外,在很大程度上取决于二传手的技术水平、战术意识及其组织才能。国内外战功卓著的排球队,无不拥有出类拔萃的二传手:前苏联男排连续多年称雄于国际排坛,该队二传核心人物扎依采夫(Zaitsev)和鲁塞夫(Rushev)扮演了重要的角色;1992年巴塞罗那奥运会和1996年亚特兰大奥运会的男排巴西队和荷兰队登上冠军宝座,同他们分别拥有技艺精湛的二传手达·希尔伐(Da·Silva)和勃兰契·彼特(Blange·Peter)不无关系;巴西女排被称为当代世界女排进攻战术先进打法的代表,同其优秀二传手门妥雷妮(Venturini)从中穿针引线是分不开的;中国女排连夺5次世界冠军,也是同孙晋芳、张洁云、陈招娣、杨锡兰和苏惠娟等出色二传手所发挥的核心作用紧密相连的。

我国素有掌握与运用优良二传技术的好传统,传球技巧有其独到之处,临场运用具有神妙之功;在对二传技术的研究、二传训练的探索和二传队员的培养等方面,积累了比较丰富的经验;在各个不同排球发展历史阶段中,造就了一批名闻遐迩的二传手,赢得了世界排坛的赞誉。我们应对过去的有益经验,认真地加以总结、提高,上升为系统的理论,并在实践中不断地有所创新,有所前进,

这对于推动我国排球运动技术水平的提高与发展,具有十分重要的理论意义和实践意义。

我是 50 年代“八一”男排和中国男排的二传手,是新中国第一代专业排球运动员,曾代表国家于 1956 年首次参加在法国巴黎举行的世界排球锦标赛,获第 9 名。我在 12 岁上小学时开始学打(9 人)排球,迄今有半个多世纪同排球结下了不解之缘。我当运动员时,在教练员的指导和同伴的帮助下,刻苦钻研技术,掌握较好的二传技巧,学会和独创了一整套足以迷惑对方拦网(有时还蒙骗了本队进攻手)的二传假动作,被当时国家队的苏联专家格罗玛佐夫先生称赞为“令人捉摸不透的传球”。对于这些技艺,我至今记忆犹新,自鸣得意。可惜,或许是“曲高和寡”,如今能操此技者甚少,这不能不是一种遗憾!

在我担任几十年男女排教练员的生涯中,我认真总结自己的实践经验,注意学习他人的先进东西,努力探索运动训练规律,重视排球训练科学研究,先后撰写与出版了三本专著,与他人合著四本著作。发表了近 290 篇的论文和文章,其中有 10 篇刊登于国际排球联合会技术杂志《Volley Tech》和《The Coach》。在其他教练员的积极配合和运动员的共同努力下,我从江苏队培养与输送了十几名优秀运动员到国家队,其中二传手有袁伟民、孙晋芳、张洁云、邸安和、黄秀琴和陈琪。80 年代初,我担任中国青年女排教练期间,在各地方队培养训练的基础上,我对杨锡兰、苏惠娟、朱晓茹等二传手进行了精心指导和训练,为她们在通往国家队的道路上,并尔后成长为优秀二传手添砖加石,做了我应当做的工作。

1989 年 4 月在我年近花甲之时,应当时体育强国民主德国排球协会的邀请,专门为其国家男排训练二传手。在原国际排联教练委员会主席巴克(Horst Baacke)先生的精心安排下,经过认真而投入的训练,该队二传手心领神会,茅塞顿开,进步很快;在当年参加欧洲男排锦标赛中,该队虽然仅排名第 9,但其二传手却荣膺“最佳二传手”称号,这在国际排球大赛中是没有先例的(这个称号

一般为冠军队所得)。此后,我在原民主德国训练二传手的录像磁带,经巴克先生的推荐在世界上不少国家传播,因而导致一些国家通过国际排联邀请我去讲授二传训练。我为我们国家的排球技术受到国际排坛的尊重与青睐而感到由衷的自豪。

《怎样成为优秀二传手》一书,是我多年学习与实践的记录,是我对培养和训练二传手的经验总结。本书比较全面系统地、由浅入深地论述二传手的功能,二传手的选材,传球技术要领,各种二传技术分析,二传手的假动作,二传手的培养与训练等问题;同时,还介绍了百余种结合实战、行之有效的训练方法与手段。书中专辟一章,从战略的角度辩证地论述组织与运用进攻战术的策略,这不但对二传手如何合理地组织战术有实际的指导意义,而且对进攻手的行动和全队进攻战术的运用,也有一定的启迪作用。本书还搜集了一些国内外优秀二传手技术动作的彩色照片,可增加读者的直观性和鉴赏性。

本书对于各个不同层次的排球队、不同水平的二传手,都具有指导与参考价值,读者可以择其所钟,取其所需,为其所用。

本书的出版得到了国家体育总局排球运动管理中心和连云港银城房地产开发有限公司董事长王平先生的关怀、支持与帮助,在此特表示衷心的感谢。

张 然

2000年5月于南京



中国第一个打破世界纪录并九破挺举世界纪录的运动员陈镜开(Chen Jingkai)。



在世界举坛享有盛誉的日本著名选手三宅义行(Miyake Yoshiyuki, 弟弟, 左)和三宅义信(Miyake Yoshinobu, 哥哥)。



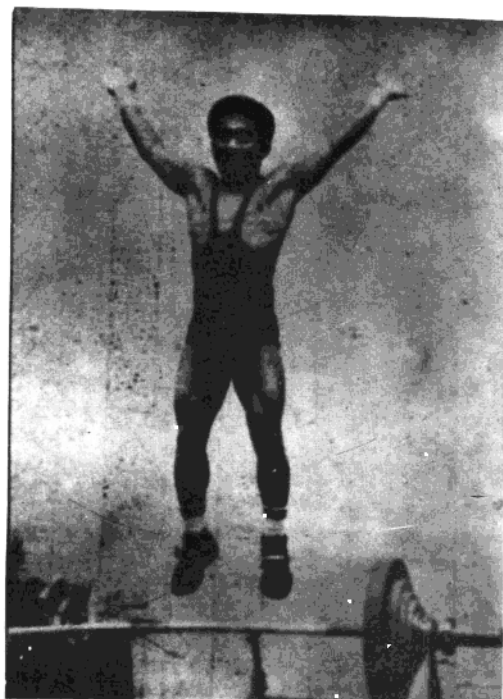
10次世界冠军、3届奥运会奖牌获得者、16次打破世界纪录的伊朗选手纳希里

(Nassiri Mohammed)。



在50—60年代打破世界纪录的中国运动员黄强辉(Huang Qianghui, 左四)、肖明祥(Xiao Mingxiang 左五)、陈满林(Chen Manlin, 左一)、邓国银(Deng Guoyin, 左二)、刘殿武(Liu Dianwu, 左三)。





◁

第 22 届奥运会铜牌获得者、4 次打破世界纪录的朝鲜运动员韩京时 (Han Gensi)。

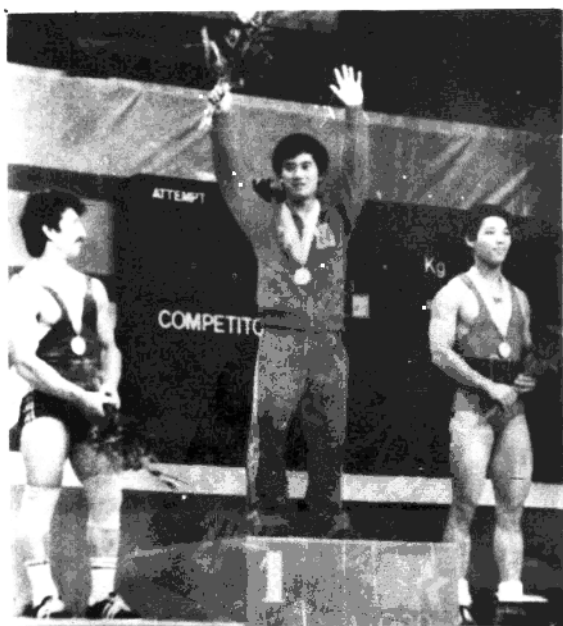
▽

第 23 届奥运会冠军、世界纪录创造者中国运动员吴数德 (Wu Shude)。

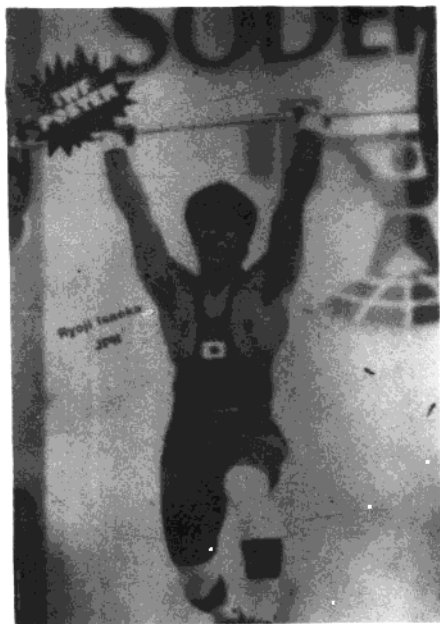




在第 23 届奥运会上赢得盛誉的中国举重队。其中,金牌获得者曾国强(Zeng Guoqiang,前排左三)、吴数德(Wu Shude,前排左四)、陈伟强(Chen Weiqiang,前排左二)、姚景远(Yao Jingyuan,前排左一)、教练员黄强辉(Huang Qianghui,前排左六)、赵庆奎(Zhao Qingkui,前排左七)。



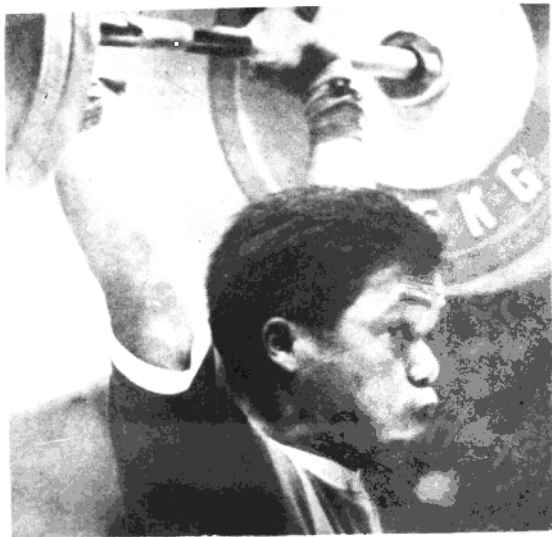
第 23 届奥运会 60 公斤级金牌获得者中国选手陈伟强(Chen Weiqiang, 中), 铜牌获得者中国台北选手蔡温义(Cai Wenyi, 右)。



△第 23 届奥运会铜牌获得者、日本运动员
砂冈良治(Ryoji Lsaoka)。



△第 25 届奥运会 56 公斤级冠
军、韩国选手全炳宽(Chun
Byung-Kwan)。



△世界冠军、奥运会奖牌获得者、
9 次打破世界纪录的中国运动
员何灼强(He Zhuoqiang)。



世界冠军、第 24、第 25 届奥运会奖牌获得者中国选手何英强(He Yingqiang)。



△第 10 届世界杯总决赛冠军、第 24、第 25 届奥运会奖牌获得者中国运动员刘寿斌(Liu Shoubin)。

▷第 63 届世界男子举重锦标赛冠军、第 25 届奥运会 75 公斤级铜牌获得者朝鲜运动员金明南(Kim Myong-Nan)。

