

高水平运动训练新思维新方法丛书

# 最新排球 训练理论与实践

葛春林 主编  
吕雅君 尹洪满 副主编

- 国际排球教练员培训理论讲稿
- 优秀运动员体能训练理论与实用方法
- 营养学恢复手册
- 全运会排球比赛调研报告

北京体育大学出版社

高水平运动训练新思维新方法丛书

---

# 最新排球训练理论与实践

——国际排球教练员培训理论讲稿  
优秀运动员体能训练理论与实用方法  
营养学恢复手册  
全运会排球比赛调研报告

主 编 葛春林  
副主编 吕雅君 尹洪满

北京体育大学出版社

策划编辑:木 凡

责任编辑:梁 林

审稿编辑:熊西北

责任校对:琴 儿

责任印制:青 山 陈 莎

**图书在版编目(CIP)数据**

最新排球训练理论与实践/葛春林编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.1

(高水平运动训练新思维新方法丛书)

ISBN 7-81051-856-9

I. 最… II. 葛… III. 排球运动-运动训练  
IV. G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096196 号

**最新排球训练理论与实践**

葛春林 编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:8.5

定价:16.00元

2003年1月第1版第1次印刷 印数:4000册

ISBN 7-81051-856-9/G·715

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 主编简介



葛春林 男，1954年生，安徽淮南人。博士学位，现任北京体育大学排球教研室主任，教授，博士生导师，校教学指导与教材建设委员会委员，校学位委员会委员。全国第三届体育院校教材委员会成员，全国高等师范院校排球教材编写小组成员，全国软式排球推广领导小组副组长，1999、2000年甲A男排冬训指导组成员。

曾获国家体育总局科技进步三等奖，奥运科技攻关服务成果三等奖，北京体育大学科技成果二等奖，国家体育总局优秀中青年学术技术带头人称号。

近年来，先后主持和参与了多项国家和省部级课题研究，论文入选并参加了第五届（北京），第六届（武汉）全国体育科学大会，亚运会科学大会（曼谷），奥运会科学大会（布里斯班）。发表学术论文20余篇，编著合著出版：《排球运动》、《排球》、《体育运动心理学研究进展》、《体育科学发展现状与未来》、《软式排球运动》等教材多部。

BP240/03

# 序

国际排联为了促进亚洲排球的发展与提高，去年底在中国上海举办了亚洲排球教练员研讨班。来自俄罗斯、美国、荷兰的世界著名教练的精彩授课，得到了我国及亚洲教练员们的好评。我作为研讨班的主持人与参加研讨班的全体学员一起也饶有兴味地听完所有课程。我认为三位讲师所讲课的内容与观点比较新颖，他们能将自身的经验与我国的实际情况联系起来授课，既有新意也容易接受。中国排球协会把此次研讨班讲课和讨论的内容加以整理出版，这对提高我国排球教练员的素质，开阔眼界，拓宽思路是有启迪意义的。对广大排球运动员学习、了解新理念、新观点也是大有裨益的。

此外，本书还将近几年一些专家和学者的最新研究成果奉献给大家。有关高水平排球运动员体能训练的理论实用方法、排球运动员的营养恢复、全国第九届全运会男女排球比赛的调研报告等内容同样会对排球工作者有所帮助，并有很好的参考价值。

我相信，本书的出版对我国排球打翻身仗，再次崛起必将起到积极的促进作用。

国家体育总局排球运动管理中心副主任  
中国排球协会专职副主席



2002年12月

# 目 录

---

## 第一部分 2001年亚洲排球教练员培训班 理论部分

- 一、会议概况 ..... (2)
- 二、领导寄语 ..... (3)
- 国际排联副主席、亚洲排联主席魏纪中 ..... (3)
- 中国排球协会专职副主席高沈阳 ..... (4)
- 上海体育局姚颂平副局长 ..... (5)
- 三、讲座内容 ..... (6)
- (一) 第一主讲: 尤金·切斯柯诺夫  
        (国际排联监督, 俄罗斯) ..... (6)
1. 开场白 ..... (6)
2. 提高教练水平的主要途径 ..... (6)
3. 亚洲排球落后的原因分析 ..... (9)
4. 提高亚洲排球运动水平的建议 ..... (13)
5. 现代排球运动的若干特征与训练安排 ..... (16)
6. 战术组织系统的变化规律分析 ..... (22)
7. 提问与回答 ..... (28)
- (二) 第二主讲: 道格·比尔 (美国国家男排主教练) ... (29)
1. 开场白 ..... (29)

2. 关于世界高水平队伍的建设 .....	(30)
3. 高水平运动建设的阶段性以及相互关系 .....	(34)
4. 关于跳发球技术的训练 .....	(36)
5. 大赛前的准备工作 .....	(40)
6. 一些与排球比赛有关的统计数据 .....	(41)
7. 拦网分析 .....	(43)
8. 提问与回答 .....	(47)
(三) 第三主讲: 阿尔贝塔先生 (荷兰国家男排主教练) .....	(60)
1. 开场白 .....	(60)
2. 计划的安排顺序 .....	(61)
3. 确定队伍的发展方向 .....	(64)
4. 教练员执教须知 .....	(66)
5. 运动员心理训练 .....	(68)
6. 世界水平队伍的评价标准 .....	(75)
7. 从文化背景看排球的训练工作 .....	(76)
8. 拦网系统 .....	(76)
9. 拦防配合系统 .....	(80)
10. 关于准备活动 .....	(82)
11. 其 它 .....	(83)
12. 提问与回答 .....	(85)

## 第二部分 优秀排球运动员体能训练的理论 与实用方法

一、排球运动员体能训练的理论 .....	(90)
(一) 体能训练概述 .....	(90)
(二) 优秀排球运动员体能训练过程特征 .....	(91)
1. 体能训练过程的生物学和训练学基础 .....	(91)
2. 体能训练过程的基本结构 .....	(92)

3. 体能训练过程阶段性与周期性 .....	(94)
4. 体能训练的计划性 .....	(95)
(三) 排球运动员体能训练的内容及其相互关系 .....	(96)
1. 排球运动员专项体能的特征 .....	(96)
2. 排球运动员体能训练的内容 .....	(98)
3. 排球运动员专项体能与一般体能的相互关系 .....	(100)
<b>二、一般体能训练 .....</b>	<b>(101)</b>
(一) 力量能力的训练 .....	(101)
1. 力量素质的种类 .....	(101)
2. 影响机体力量素质的因素 .....	(101)
3. 力量训练的特点 .....	(102)
4. 力量素质训练的方法 .....	(104)
(二) 速度能力的训练 .....	(107)
1. 速度素质的构成 .....	(107)
2. 影响速度能力的主要因素 .....	(107)
3. 动作反应速度的训练 .....	(107)
(三) 耐力的训练 .....	(109)
1. 耐力训练特点 .....	(109)
2. 耐力训练的方法 .....	(109)
(四) 柔韧能力的训练 .....	(110)
1. 柔韧能力的特征 .....	(110)
2. 影响柔韧性的因素 .....	(111)
3. 柔韧素质的训练方法 .....	(111)
(五) 灵敏能力的训练 .....	(111)
1. 灵敏素质的特点 .....	(111)
2. 灵敏素质的训练特点 .....	(112)
<b>三、优秀排球运动员专项体能的训练理论与实用方法 .....</b>	<b>(113)</b>
(一) 弹跳能力训练 .....	(113)



1. 优秀排球运动员弹跳能力的特征 .....	(113)
2. 弹跳能力的基本结构 .....	(114)
3. 排球运动员弹跳能力的训练内容与手段 .....	(116)
(二) 移动能力的训练 .....	(118)
1. 移动能力的特征 .....	(118)
2. 移动能力的训练内容与手段 .....	(120)
(三) 手臂挥击能力的训练 .....	(122)
1. 手臂挥击能力的特征 .....	(122)
2. 发展手臂挥击能力的训练内容与方法示例 .....	(122)
3. 发展挥击整体动作的挥臂速度和协调能力的 训练内容与方法示例 .....	(123)
<b>四、排球运动员体能训练的方法与原则 .....</b>	<b>(124)</b>
(一) 排球运动员体能训练的方法 .....	(124)
1. 重复训练法 .....	(124)
2. 循环训练法 .....	(125)
(二) 排球运动员身体素质训练的原则 .....	(126)
1. 训练适应原则 .....	(126)
2. 负荷与恢复相统一的原则 .....	(127)
3. 逐步提高运动负荷的原则 .....	(127)
4. 持续训练原则 .....	(127)
5. 负荷结构定向化原则 .....	(128)
6. 训练负荷调整原则 .....	(128)
<b>五、国外排球运动员体能训练方法与动态简介 .....</b>	<b>(130)</b>
(一) 古 巴 .....	(130)
(二) 美 国 .....	(130)
(三) 日 本 .....	(131)
(四) 欧洲国家 .....	(131)

六、优秀排球运动员的体能训练水平测试与评定	(132)
(一) 生理生化指标测试方法	(132)
(二) 形态指标测试法	(134)
(三) 身体素质测试法	(134)
1. 杠铃负重蹲起的最大重量	(134)
2. 20米跑计时测试	(135)
3. 弹跳高度的测试	(135)
4. 跳深的测试	(135)
5. 立定三级跳或多级跳测试	(135)
6. 腰腹肌的仰卧收腹测试	(135)
7. 挥臂速度测试	(136)
8. 灵活性的测试方法	(136)
9. 柔韧性测试	(136)
10. 速度耐力测试法	(136)
七、活动性游戏	(138)
(一) 力量游戏	(138)
1. 背人角力	(138)
2. 推球角力	(138)
3. 挽臂拔河	(138)
4. 分组攻防	(139)
5. 手推车	(139)
6. 海豹接力	(139)
7. 螃蟹行	(139)
8. 双手单脚跑	(139)
9. 双脚互击跳前进	(139)
10. 火车赛跑	(139)
(二) 速度游戏	(140)
1. 抢空位	(140)
2. 看谁反应快	(140)

3. 冲过封锁线 .....	(140)
4. 机警换位 .....	(140)
5. 独臂抓人 .....	(141)
6. 呼号接球 .....	(141)
7. 丢护膝 .....	(141)
8. 顺线迎面追 .....	(141)
9. 拍球或地滚球接力 .....	(141)
10. 冲刺接球 .....	(142)
(三) 灵巧性游戏 .....	(142)
1. 拍球护球 .....	(142)
2. 闭眼判断力 .....	(142)
3. 指鼻子 .....	(142)
4. 猫追老鼠 .....	(142)
5. 龙头捉龙尾 .....	(143)
6. 巧踩脚背 .....	(143)
7. 打碉堡 .....	(143)
8. 躲竹竿 .....	(143)
9. 抢球追人 .....	(143)

### 第三部分 排球运动员营养学恢复手册

一、营养学恢复在排球运动中的重要性 .....	(146)
二、合理膳食营养是成功的一半 .....	(147)
(一) 运动员膳食中常见的问题 .....	(147)
1. 碳水化合物(糖)摄入严重不足 .....	(147)
2. 脂肪和蛋白质摄入过多 .....	(148)
3. 部分维生素摄入不足 .....	(148)
4. 三餐摄入热量分配不合理 .....	(149)
5. 钙摄入不足 .....	(149)

6. 运动中忽视了水的及时补充 .....	(149)
(二) 排球运动员膳食营养的特殊性 .....	(149)
1. 膳食原则 .....	(149)
2. 排球运动员的特殊食物的选择 .....	(151)
3. 训练和比赛前、中、后的饮食 .....	(153)
4. 不同热能水平的食谱举例 .....	(154)
<b>三、营养生化测试是指导训练计划和营养调整的可靠依据</b> .....	(163)
(一) 运动员膳食营养状况的调查和体成分的测试 .....	(163)
(二) 血液酶活性测试对肌肉状况的评估 .....	(164)
(三) 排球运动员最常见的医学问题 .....	(165)
1. 中枢神经系统的疲劳的防治 .....	(166)
2. 低血睾酮的评估和激活 .....	(167)
3. 免疫功能的抑制的预防和治疗 .....	(169)
4. 低血红蛋白和运动性贫血的预防和治疗 .....	(170)
5. 清除机体的自由基, 防止肌细胞和红细胞受损 .....	(172)
<b>四、营养素使你如虎添翼</b> .....	(174)
(一) 糖对排球运动的重要性 .....	(174)
1. 糖的分类 .....	(174)
2. 作为能源之一的肌糖元 .....	(175)
3. 运动后的肌糖元的再合成 .....	(176)
(二) 肌酸在排球运动员中的使用效果 .....	(180)
(三) 排球运动员的水营养 .....	(182)
(四) 大强度运动后的营养学恢复措施 .....	(184)
1. 系统补糖 .....	(184)
2. 使用 1, 6 二磷酸果糖 .....	(184)
3. 谷氨酰胺制剂的合理使用 .....	(185)



4. 高生物活性的蛋白质和氨基制剂 ..... (185)
  5. 抗氧化剂的合理使用 ..... (185)
- (五) 依靠科技使中国排球再度辉煌 ..... (186)

#### 第四部分 中华人民共和国第九届全运会 排球比赛调研报告

- 一、男排调研报告 ..... (188)
- 二、女排调研报告 ..... (238)

# 第一部分

整理：葛春林 吕雅君 黄勇潮  
金宗强 肖锦华 薛嵩剑



## 2001 年亚洲排球 教练员培训班 理论部分





## 一、会议概况

时间：2001年12月

地点：上海

出席研讨会的嘉宾：

国际排联副主席、亚排联主席魏纪中

国际排联教练委员会主席、研讨会监督尤金·切斯柯诺夫

中国排球协会专职副主席高沈阳

中国排球协会副主席祝嘉铭

上海体育局副局长姚颂平

亚排联总干事刘军

讲师：尤金·切斯柯诺夫、道格·比尔、阿尔贝塔

翻译：王安利

培训班成员：

中国、土耳其、印尼、马来西亚、泰国和新加坡各级排球运动队教练员，共计157名。

## 二、领导寄语

### 国际排联副主席、亚洲排联主席魏纪中

上海市体育局副局长姚颂平先生、中国排协副主席高沈阳先生、国际排球联合会教练委员会主席尤金·切斯柯诺夫先生、各位参加讲习班的来自印度尼西亚、泰国、马来西亚、新加坡和土耳其等国的朋友：

你们好！

首先祝贺亚洲排球教练员培训班今天开讲。

今天有这么多的教练、专家来参加这个培训班，这说明亚洲的排球就要兴起了。过去在亚洲，日本男排得过奥运会的冠军，中国女排、日本女排得过奥运会的冠军，这说明我们亚洲的排球有潜力。

有专家认为历史的本质就是人的躯体的继承、经验的继承、意志和智力的继承。人类的发展也证明继承就意味着创新，在继承的基础上，我们的排球的发展也证明了这一点。

从我们改革开放的几十年中，创新首先取决我们观念的变化。如果我们重复使用已经被人家重复的东西，是不可能发展的。我一直觉得我们这个教练培训班的重要性，就在于我们能否接受世界上对于排球运动的各种新的观念。

在我们亚洲，我们的排球运动的技术在80年代后很少看见新的东西出现。什么原因呢，我想原因之一，就是我们在近亲繁殖。这个观点是不是对，请大家考虑。

东西方的文化是有差别的，这种差别之一就是西方的文化注重个性和自由，东方的文化注重集体和模式。在排球方面，我们也很注意集体主义和模式的训练，但是在实践中你的这种集体配合的模



式不一定在比赛场合中都实现。这就是说我们的想法和比赛的实际有一个失灵的空间，如何弥补这个失灵的空间呢，就要靠个体个人以及自由的发挥了。所以我们的目的是要把东方文明的特点和西方文明的特点在我们的排球运动实践中很好的结合。这一观点仅供大家参考。

最后祝本次培训班成功。

谢谢！

## 中国排球协会专职副主席高沈阳

尊敬的亚排联魏纪中主席、尊敬的上海体育局姚颂平副局长、尊敬的国际排联教练委员会主席尤金·切斯柯诺夫先生、尊敬的刘军、祝嘉铭先生，以及来自亚洲有关国家和中国的教练员们、在座的先生们女士们：

上午好！

在此，首先为成功举办本次培训班给予我们大力支持的上海市体育局、上海市体育协会、上海市体育运动学校表示衷心的感谢！

排球作为当今世界上极具有生命力的一个运动项目，在国际排联卓有成效的领导下，开始进入一个新的发展阶段。中国排球协会作为世界排球大家庭的一个成员，愿意并正在努力与世界及亚洲各地区排球协会共同为世界的排球繁荣和发展做出不懈努力。正因为这个原因，我们在这里举办本次国际排联亚洲排球教练员培训班，并且在国际排联的支持下，我们请来了尤金·切斯柯诺夫等3位杰出的讲师。我相信通过这次培训班学习，各位学员都会从中得到很多的益处。同时我相信只要我们认真学习世界上一切先进的理论和成功的经验，在加上我们的努力，亚洲排球会为世界排球重新写上光彩的一页。

最后，预祝本次的培训圆满成功！

祝各位在上海期间生活愉快！

谢谢！