

庫慶斯基著 周百雄譯

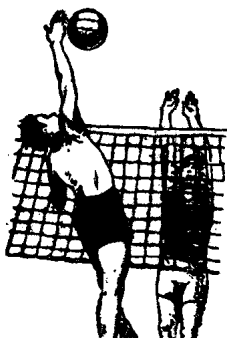
最新六人排球

上海北新書局出版

最新六人排球

庫慶斯基著

周百雄譯



上海北新書局出版

原書名 Волейбол 原著者 Кучинский
原出版者 Физкультура и Спорт 原出版日期 1952

有著作權 * 不油翻印

最新六人排球

定價5,000元 * 字數60,000字

原著者 • 庫慶斯基
翻譯者 • 周百雄
印刷者 • 協興印刷廠
出版者 • 北新書局

上海復興中路五四一號

一九五三年六月初版 一九五三年十月二版

印數5001—8000冊

總發行 通聯書店

上海九江路二九五號

最新六人排球目錄

第一章 六人排球的特性……………一

第二章 六人排球的技術……………九

第一節 發球……………一〇

一 下手發球直站法……………一

二 下手發球橫站法……………三

三 上手發球直站法……………五

四 上手發球橫站法……………六

第二節 托球和傳球……………九

一	上手傳球法	二〇
二	下手托球法	二四
三	扣球	二七
四	攔網	三六
第二章	六人排球的戰術	三九
一	第一節 球員在場上的陣勢	四一
二	第二節 注意比賽的進行和位置的選擇	四五
三	第三節 個別排球動作的戰術	四六
一	發球的戰術	四六
二	托球和傳球的戰術	四八
三	扣球的戰術	五三
四	攔網的戰術	五五

第四節 戰術配合..... 五

第五節 排球的比賽陣式..... 三

一 有兩個進攻球員的比賽陣式分佈法..... 三

二 有三個進攻球員的比賽陣式分佈法..... 七

三 有四個進攻球員的比賽陣式分佈法..... 七

四 六個都是能攻能守的球員的比賽陣式..... 七

第四章 排球的學習和訓練..... 七

第一節 身體的訓練..... 七

一 手指和手腕的練習..... 九

二 改善跳躍能力的練習..... 〇

三 耐久力的練習..... 六

四 協調動作的練習..... 八

五	發展勇敢和果斷精神的練習	六二
六	反應迅速和準確的練習	六二
第二節	技術和戰術的訓練	六四
第三節	學習和訓練的方法	六九
一	托球和傳球的練習法	九〇
二	托網上反彈球的練習法	九一
三	上手傳球訓練的示範練習	九三
四	防守技能訓練的示範練習	九四
五	發球練習法	九五
六	發球訓練的示範練習	九六
七	扣球練習法	九八
八	攔網練習法	一〇一
九	扣球和攔網訓練的示範練習	一〇四

十 分隊比賽的練習法..... 一三五

第五章 六人排球的教練工作計劃..... 一三三

第一節 初級階段..... 一三三

第二節 初級階段的示範課程..... 一三三

一 第一段(序段)..... 一三三

二 第二段(準備段)..... 一三三

三 第三段(基本段)..... 一三三

四 第四段(結束段)..... 一三四

第三節 訓練階段..... 一三四

第四節 訓練階段的示範課程..... 一三五

一 第一段(序段)..... 一三五

二 第二段(準備段)..... 一三五

三	第三段（基本段）……………	二六
四	第四段（結束段）……………	二七

最新六人排球

庫慶斯基著
周百雄譯

第一章 六人排球的特性

排球運動在我國是球類運動中最普遍的一種，有千百萬的人們在玩排球運動，它是一種有趣的、對於身體有益的運動，而且不需要什麼繁複的體育設備。

排球運動的本質，就是球員們分成兩隊，站在排球場的兩邊，場的中間繃着一口球網，兩隊隊員都努力設法用手擊球，把球拍到對方的一邊，盡量使對方不能把球拍回來。

比賽從發球開始，發球員站在場區端線外，一手把球一拋，另一手擊球，應當把球發送到對區。每一隊的球員至多拍球三次，把球擊到對方的一邊，而且每一個球員都不

得連拍兩次。

球落在某一隊的場區內，或者某一隊犯了排球規則上所規定的某一種錯誤，如果這一隊在犯規前是發球的，那末該隊就失去發球權，如果是對隊發球的，那末這一隊就輸一分。

比賽直進行到其中一隊累積滿十五分，而且和對隊的比數要有二分或二分以上的差額。這樣，第一局才算結束，兩隊並交換場區。比賽直繼續到其中一隊贏了三局為止（這是指五賽三勝制，如果章程上規定採用三賽二勝制，那末勝二局後也就停止）。

發球員的發球，直發到他本人或本隊犯了規為止，此後，應當把發球權移給對隊。當球隊從對隊手裏取得了發球權以後，應由二號球員開始發球，而且在他發球前，球員們要輪轉位置（循圓周順時針方向輪轉）：

前排右邊的那個球員（就是二號球員——譯者註）走跑發球員的位置上（就是站到後排右邊的那個球員的位置上），前排中間的球員站到前排右邊的球員的位置上，以此類推。

排球運動的規則和條件，可以舉行任何規模的排球比賽：從基層體育團體的錦標賽起到全蘇聯以及國際性的比賽爲止。

排球運動在我們國內，走了一段複雜的發展道路，它從簡單的體育工作形式起，長成爲一種不僅僅是勞動者文化休息所熱愛的運動，而且還是鍛鍊身體的一種重要手段。排球運動足以多方面地影響練習者的身體，同時也牽涉和發展人的體力、智力和道德。

在排球運動中所有必需的、各式各樣的動作（如：短促而移動的敏捷的跳躍，準確而有力的擊球動作等）都幫助發展着神經系統、肌肉系統、呼吸器官和血液循環。

由於排球運動在露天進行鍛鍊的關係，所以增加了健康的作用。如果根據正確的運動制度進行練習，那末對於培養練習者的身體，保護和鞏固他們的健康，更有重大的作用。

球員們沒有專門訓練，不論在進攻或防守中，要活躍在球場上，身體必需要全面地發展。在不一樣的站立姿勢的條件下，結合各種不同的動作，足以發展靈敏，並且有協

調自己行動的能力。

排球運動需要消耗很多的精力，當你進入五賽三勝制的排球比賽時，常常要化兩個鐘點以上的時間，這樣長時間的，而且在快速度中進行的比賽，是需要耐久力和體力的。

具有反應迅速和準確的能力，對於排球運動員說來，是有非常重大意義的。這種反應，每一種都是由下面三種因素組成的：

(一) 注視四周情況的視覺。

(二) 領會別人的意思和及時作出自己的決定。

(三) 斷然的回復動作。

球員應當密切注意球的飛進，並且在不同的距離都能很清晰地看到它：從十——十五公尺起（在對方發球時）到二十五——三十公分止（在托球時）。

這是鍛鍊目測力，所以肌肉需要好好的平衡，視覺器官要有適宜的、精確的工作能力。

球員還應當能夠在一剎那間確定自己同伴和對隊球員的分佈狀況，並善於確定球網和場界的位置。這一切都需要有很好的環視能力。球員的環視能力發展得越好，那末他在場上確定方位的能力也越強。

確定方位的能力，先要有一定的戰術經驗。球員根據預先觀察的結果，應當立刻判定環境，作出最有利的決定，很機智地、使對方意料不到地行動起來。

行動的突然性，那是由球員技術的準備程度決定的。如：預備姿勢做得如何，球員是否站得合理，某一種必要的技術做得是否適時而準確。

要不斷地估計本隊和對隊體力和能力的對比關係，應當善於自然地集中、轉移、分配注意力。在比賽決定性的關頭要保持堅忍不拔的精神，動員全部體力爭取勝利，尤其是精疲力盡時，仍需要有充分的戰鬥意志。

正確地組織教練工作和合理地進行比賽，都有很重大的教育意義。排球運動足以促進意志力、堅忍不拔的精神、紀律性的發展，培養同志間互助互愛的感情、對自己的團體負有責任感、對對隊的隊員要有禮貌。

比賽活動替個別球員或整個集體，在表現和發展創造性的主動精神上，顯露了很大的可能性。

所以，作為羣衆性球類運動的六人排球，足以幫助發展練習者許許多多非常有價值的特性、品質和技能。這一切對於蘇維埃人民在自己的勞動和保衛祖國的事業中，都是必要的。

因此，排球運動在蘇聯體育制度中，把它擺在首要地位，這完全是應該的。

排球運動，在保健醫院內、休養所中、文化公園裏，作為一種羣衆性的體育工作的方法，也不喪失它固有的意義。

由於排球運動富有情感、有趣，不論男女老少都可以做，所以認為六人排球是體育運動的入門也是很適當的。許許多多傑出的選手和各種運動的代表人物開始鍛鍊自己的體力，正是在排球場上開始的。

排球運動在我國已是一種羣衆性的體育活動了。排球運動的普遍性是創造全世界最新穎、最先進的蘇維埃運動經驗的決定性條件之一。

蘇聯的排球運動員是歐洲和世界的選手，他們曾屢次表現了自己在技術上和戰術上的優越性，大大地超過了外國的優秀隊伍，並且不論在進攻和防守中，他們的不可倫比的技藝都是出類拔萃的。

全國優秀排球隊的一切技術上的和戰術上的成就，就變為我們由許多運動員組成的一支巨大軍隊的財產，這也就是蘇聯排球等級不斷在發展和高漲的良好保證。

蘇聯排球運動員 選手的特徵：是有多種多樣的適宜的技術；在戰術中有主動精神和靈活性；全面地鍛鍊身體；集體主義的精神；堅強的戰勝意志；他們正繼續不斷地在改進着，以便在今後爭取世界冠軍賽中，不要損害蘇聯運動旗幟的榮譽。

