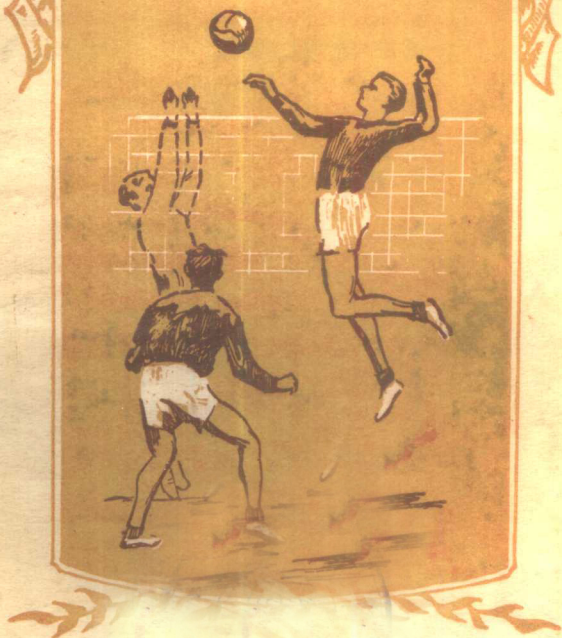


排球練習法



戈洛瑞佐夫著

人民體育出版社

排球練習法

戈洛瑪佐夫著

葉長良譯

人民體育出版社

一九五五·北京

排 球 練 習 法

內容提要 本書選譯自蘇聯姆·柯茲洛夫主編的球類遊戲教材（一九五二年版）一書中排球一章，內容包括排球的基本技術、攻守戰術、教學訓練等。書中附有插圖解說動作，可為各地排球隊、排球指導員提高排球技術的讀物，並可作為體育學院及體育系科的教學參考書。

原本說明書名 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
(ГЛАВА VI. ВОЛЕЙБОЛ)

著者 В. Д. ГОЛОМАЗОВ
出版者 ИЗД. «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
出版地點及日期 МОСКВА 1952

書號 138 球類 17 32開本 59千字 112定價頁

著者	戈洛瑪佐夫
譯者	葉長良
出版者	人民體育出版社 北京八面槽九號
發行者	新華書店
印刷者	北京建國印刷廠

印數 1—25,000 冊 一九五五年一月第一版
每冊定價 3,100 元 一九五五年一月第一次印刷
(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

目 錄

第一章	排球運動簡述	1
第二章	排球運動發展概要	1
第三章	排球的基本技術	5
第一節	隊員的基本姿勢及其在場上的移動方法	5
一	隊員在場上的站立姿勢	5
二	隊員的移動	6
第二節	發球	8
一	正面下手發球	8
二	側面下手發球	9
三	正面上手發球	10
四	側面上手（鉤手）發球	11
第三節	扣球	13
一	起跳	13
二	正面屈體扣球	15
三	正面直體扣球	16
四	側面鉤手扣球	17
五	轉換方向扣球	18
第四節	傳球	19
一	上手傳球	19
二	下手傳球	21
三	倒地接傳球	23
第五節	攔網	27

第四章 排球比賽戰術	29
第一節 進攻戰術	30
一 發球戰術.....	30
二 扣球戰術.....	34
第二節 扣球時傳球戰術的圖例	36
一 扣球.....	43
二 假動作扣球.....	45
第三節 防守戰術	48
一 攔網戰術.....	48
二 後線防守戰術.....	53
三 保護戰術.....	58
第五章 教練工作	59
第一節 排球技術的教學與訓練	63
一 隊員的基本姿勢和移動的教練.....	63
二 傳球的訓練.....	69
三 發球的訓練.....	76
四 扣球的訓練.....	79
五 攔網的訓練.....	84
六 保護的訓練.....	86
七 綜合訓練.....	87
第六章 設備和用具	88

第一章 排球運動簡述

排球在蘇聯勞動人民中間已經成爲一項最普及的球類運動。排球之所以具有普遍的、真正大眾的特性，就因爲它能令人興奮，引人入勝，同時還因爲它的規則容易掌握，設備簡單，特別是它的運動量可以根據各個隊員的訓練程度適當增減，因此人人可行。這樣就使得職業和年齡不同的人都有共同的興趣來練習排球。

排球比賽是在長 18 公尺寬 9 公尺的場地上進行。比賽時由兩個球隊參加，每隊六人。隊員的任務就是用各種擊球方法（擊球不得超過三次），把球擊到對方場區，使對方無法接住。

但是要達到高度的技術水平，非靠長期的有系統的訓練不可，而且還要努力練習，掌握並運用排球中的各種技術。

現代排球比賽要求隊員須具有各方面的發展，要善於完成各個基本動作技術的配合。隊員們高度的技術水平只有與良好的道德意志和身體訓練相結合，才能獲得優良的成績。

第二章 排球運動發展概要

偉大的十月社會主義革命的勝利，世界上第一個社會主義國家的建成，爲發展蘇聯的體育運動開闢了廣闊的途徑。

排球是一項最普遍的運動項目，它只是在偉大的十月社會主義革命後，才開始發展起來。

聯共（布）中央委員會關於發展蘇聯體育運動的決議，對蘇聯排球運動的發展與普及起了決定性的作用。排球運動在我們祖國遙遠的各個角落都已開始得到發展。

1926 年制定了各種球類最初的統一比賽規則，而且最高體育委員會球類運動部把排球也列入自己的工作計劃之中。

1928 年在全蘇運動大會上，我們的排球運動員們顯示出技術和戰術的高度水平。

1929 年聯共（布）中央委員會在其決議中曾責成各級黨組織和各社會團體對開展蘇聯體育運動要給以極大的重視。這一決議同樣促使開展排球運動的體育團體日愈增多。

自 1929 年起，大規模的排球比賽開始在蘇聯各城市間舉行（莫斯科——敖德薩，莫斯科——列寧格勒等）。

1931 年實行全蘇「準備勞動與衛國」體育綜合制後，對運動員一般的和專門的身體訓練開始予以特別的重視，這對排球運動員成績的提高起着直接作用。

排球在其他各項運動中有着它的地位，自 1932 年起就列入規模較大的運動會（全蘇工會中央理事會在列寧格勒舉行的運動大會）的比賽項目中。

就從這時起，排球的基本技術和戰術等問題開始登載在報刊上。體育學院也把「排球」這一章編入球類運動的教材中。

1933 年在德涅泊爾彼特羅夫斯克市舉行的首屆全蘇排球表演會中，各球隊都顯示了卓越的技術和戰術、團結性和必勝的意志。

無論首屆及以後歷屆全蘇排球表演會（1934 年在莫斯科舉行的，1935 年在巴庫舉行的）都表明了排球隊和各個隊員都在不斷的進步。排球隊的數目有所增加，所運用的技術也

有所改進。隊員在扣球和後綫防守的方法上，獲得很高的技巧。

這些卓越的技巧使得在初次國際比賽中，獲得了一定的成績。蘇聯塔什干和莫斯科的排球隊在這次比賽中，戰勝了阿富汗球隊。

排球的進一步演變是使練習防守或進攻的隊員向着技術專門化的道路發展。策劃一個進攻的戰術時，就有可能使扣球隊員從場地前綫的任何地方進行扣球。

1936 年政府頒佈了關於組織各級志願體育協會，在各個運動部中要團結廣大運動員羣衆的決議。這就促使排球更進一步地普及，而成為羣衆性的運動項目。

蘇聯錦標賽是按另一方式進行的。參加競賽的不是市的代表隊，而是體育協會的球隊。

很多掌握了技術與戰術的青年都加入到最強的球隊中來。在比賽中，青年球隊得到首要的名次。例如，獲得 1938 年和 1939 年蘇聯冠軍稱號的列寧格勒「斯巴達克」隊基本上就是由青年所組成的。

掌握着完善的攔網技術和戰術的隊員出現了：如莫斯科的隊員菲拉托夫、阿尼金；列寧格勒的隊員阿列弗耶夫、愛因戈恩。戰術也不斷地得到發展，特別是在防守綫的動作中。攔網隊員和後綫隊員之間的協同動作，不僅增加對方進攻隊員動作的困難，而且也能做到把接起的球扣到對方去。

由於在球隊中必須有足夠的隊員來攔網，以及防守與進攻的三公尺限制綫的採用（1938 年），就使得球隊不得不增加進攻隊員的人數，在前綫就得運用兩個進攻隊員。於是比賽時，在進攻和防守方面，出現了更加複雜的戰術方法。

1940 年在梯比里斯舉行的蘇聯排球錦標賽，排球戰術有

了進一步發展。莫斯科「斯巴達克」隊首先運用兩下扣球，由於動作的突然性而收到扣球的特殊效果。

偉大的衛國戰爭，中斷了競賽會的經常舉行，但在1943年又舉行了莫斯科的錦標賽，1944年舉行了莫斯科的錦標賽和盃賽。同年莫斯科代表隊（男子隊和女子隊）在格羅茲內市舉行的北高加索運動大會中，參加了示範表演。

中斷了四年的蘇聯排球錦標賽又重新在1945年舉行了。莫斯科「迪那摩」隊運用了很多新的技術和戰術，同時獲得了全國冠軍的稱號。

1947年夏天，列寧格勒代表隊吸取了蘇聯優秀球隊的經驗，因而在布拉格舉行的世界民主青年聯歡節中取得了第一名，在比賽的技術和戰術上，都表現得比對方球隊好。

1947年在波蘭舉行的國際比賽中，莫斯科的「迪那摩」男子隊和「火車頭」女子隊的表演也取得了勝利。

蘇聯排球隊在各人民民主國家的表演，乃是各族人民間牢不可破的友誼的實證，並對這些國家體育運動的開展起着良好的影響。在1949年、1951年和1952年所舉行的國際排球比賽中，各人民民主國家球隊所表現的優秀成績，就是一個例證。

1952年在莫斯科舉行的世界男女錦標賽中，蘇聯的兩個代表隊都獲得了冠軍的稱號。

為實現1948年聯共（布）中央委員會關於在蘇聯開展羣衆性的體育運動，提高蘇聯運動員的技巧，並使他們於最近期間內獲得主要運動項目的世界冠軍的歷史性的決議，蘇聯的排球運動員們達到了驚人的成績，並獲得了世界冠軍的稱號。

第三章 排球的基本技術

第一節 隊員的基本姿勢及其在場上的移動方法

在比賽過程中，隊員站成隨時可以移動或等待來球的姿勢。因此，在一開球時隊員就必須採取最便於向任何方面移動的姿勢，於是隊員在場上「站立」的姿勢就要符合於這樣的要求。

一 隊員在場上的站立姿勢

隊員身體重心位置的高低，決定於各種「站立」的姿勢：稍蹲（膝微屈）、半蹲（膝半屈）、全蹲（膝深屈）。下蹲時身體重心的下降是看兩腿彎屈的程度，兩腿越是彎屈，重心的位置越低，隊員在移動時用力的方向與地面所成的角度也就越小。因此在同樣用力的情況下，由於下蹲的程度不同，所以隊員移動的速度也有所不同。

稍蹲姿勢 兩腳開立，距離與肩同寬，同時兩膝微屈，一脚稍前出●。上體略前傾，體重差不多平均分配到兩腿上，同時重心稍稍移到前腿上（這可以幫助向前移動）。兩手位於胸前，兩臂彎屈，肘部自然下垂。兩手虎口相對，以便使兩手拇指指向胸部（圖1之1）。

半蹲姿勢（圖1之2）：準備姿勢與稍蹲姿勢相同，惟兩腿須再彎屈一些，並增大上體向前的傾斜度。髖關節要高於膝關節。

- 隊員前出的腳通常是與最有力的那隻手臂異側的一腳：隊員右臂較強，就前出左腳，左臂較強，則前出右腳。

全蹲姿勢（圖 2 之 1、2）：兩腿彎屈成全蹲姿勢。髖關節與膝關節齊高或稍低一些，身體重心移到後腿上。後脚全脚掌着地或脚尖着地。有時後脚脚尖轉向外側。



1



2

圖 1



1



2

圖 2

應當記住，兩腿彎屈在一定時候，要想使之迅速轉變成另一動作，按解剖學上的可能來說是很難的。只有在不需要繼續移動或完全相信所選擇的位置是正確時，才可使用兩腿極度彎屈的全蹲姿勢。

在一定的站立姿勢中，隊員所用的力量是有所區別的。在等球時，隊員全憑比賽情況和預測球的飛進速度採取不同站立姿勢。例如：球飛進的弧度較大，在空中飛進的時間長，隊員可以採用稍蹲的站立姿勢；對方發球用力不大（較軟的球），也可採取稍蹲的站立姿勢；對方發出的球，飛進速度較大，則要求隊員採取半蹲姿勢；遇到沒有被攔住而扣過來的球時，隊員則以最快的速度移動後，利用全蹲的姿勢或其他姿勢進行傳球。

二 隊員的移動

在整個比賽過程中會經常與突然地發生不同的變化，這

樣就要求隊員在場上作不停的移動以便應付所有的複雜情況，隊員要根據不同情況採取各種不同的移動方法。

比賽的性質要求這些移動動作要迅速，敏捷而及時。因此，排球運動中移動的方法有它本身的特點。

普通步法 在發球之前，爲了作暫時的休息而採用普通走步和隨意站立的姿勢。

併步法 爲了迅速完成短距離的移動並保持站立姿勢，可採用這種步法。做併步移動時，不管是向前、向側或向後的移動，永遠是站在前面的腳開始前出，後一隻腳併步後仍然保持平常站立的姿勢。

兩步法 在向前做近距離的移動時，可採用這種步法，根據移動方向，用後腳起步，然後另一腳上前一步，成爲隊員平常站立姿勢。兩步法不適用於向兩側移動，因爲它會使得失去穩定性。

滑跳步法 爲了在短時間內完成較長的距離可採用這種步法（圖3）。在滑跳步之先通常是跑步或者是做兩步法（圖3之1）。滑跳步本身就是兩腳離地的跨跳步法。在做滑跳步時，兩腳蹬地後不要使身體重心上昇過高（圖3之2）。隊員在着地時，則採用全蹲姿勢（圖3之3）。



圖 3

跑步 如果場上情況要求隊員要用跑步移動時，他就要開始用快速的小碎步來跑，爲的是加足必要的速度，以便及時移動到接球的位置。動作的性質和短跑的起跑相似。

第二節 發 球

發球是一種主要技術，通過發球而使場上進入比賽狀態。發球時，由於擊球的動作和擊球時上體的姿勢不同而分爲下列兩種發球方法：

1. 下手發球（分正面和側面）。
2. 上手發球（分正面和側面）。

各種發球方法在擊球時，手的姿勢都是一樣：手指併攏，不要過分緊張。手掌凹度不要過大，以便使手掌保持較大的觸球面積；要使手掌觸擊球飛進方向的反面。在發球時（從把球向上拋起，到擊球時止），隊員應當注視着球，以便準確地擊球。發球完了後，必需毫不遲延地開始向必要的方向移動。

一 正面下手發球

隊員面對球網站立。兩腳開立，距離與肩同寬，兩腿彎屈，一脚稍前出，重心移在後腳上。這隻支持重心的腳一定要與擊球的手同側。上體稍前屈。持球的手臂彎屈，把球舉在自己面前，略低於腰（或與腰同高）。擊球的那隻手自然後引，做擺動的準備姿勢（圖4之1）。發球時，把球向前上方拋起，高約20—30公分，以便擊球。在後腿伸直，重心移至前腳的同時，藉手臂的擺動動作用手掌擊球（圖4之2、3）。

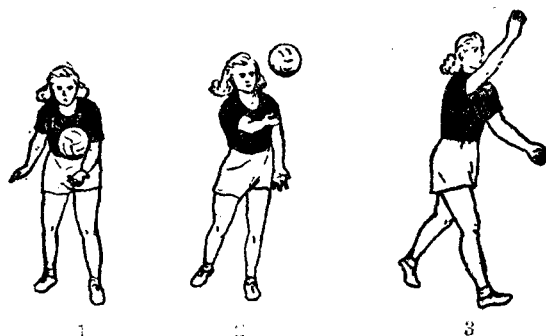


圖 4

二 側面下手發球 (圖 5)

隊員體側向網站立（右手擊球時，左側向網，左手擊球時，右側向網）。兩腳開立與肩同寬，兩膝半屈，兩腳與球場端線平行。手持球與腰齊高，上體稍前屈。擊球的手自然後引向側下方擺動。掌心轉向斜前方（圖 5 之 1）。

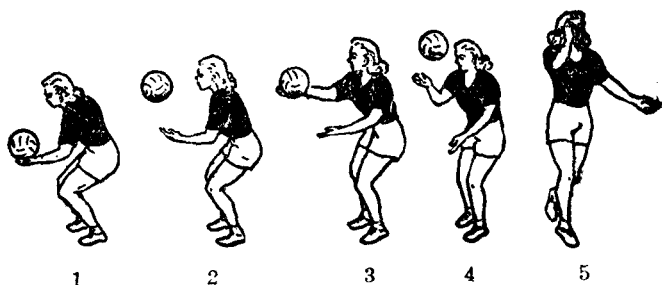


圖 5

隨着重心移向前腳上時，接着就把球拋起，高約 20—50 公分。然後手臂伸直，用擺動的動作對着球的方向擊球。

擊球後，手臂自然地結束這一動作，上體即轉向擊出的方向（圖5之2、3、4、5）。

在特殊（變形）的下手發球動作中，可以採用球不拋起的方法，而從球下把持球的手撤開，以便在擊球時球不是在手上，而是在空中。這樣，在準備姿勢中，持球的手要比平常時的位置高一些。

當練習者開始練習還不能在不同時間內兩手很好地配合時，可以採用這種發球方法。在這種情況下，兩個動作（一手離球和另一隻手擊球）可同時進行。

下手（由下向上擊球）發球，在技術方面說來是最容易的（這也就是它的優點）。由於這種發球速度慢，球在飛進時的弧度大，所以也容易使對方接起。爲了有效地利用自然條件（陽光、風等等），有時就採用比較複雜的發球方法，如：飛進弧度較大的高球或弧度較小的硬球等。

三 正面上手發球（圖6）

隊員面對球網站立，兩膝微屈，兩腳開立與肩同寬。一脚稍前出。球放在與胸齊高的手上，肘部彎屈。擊球的手臂

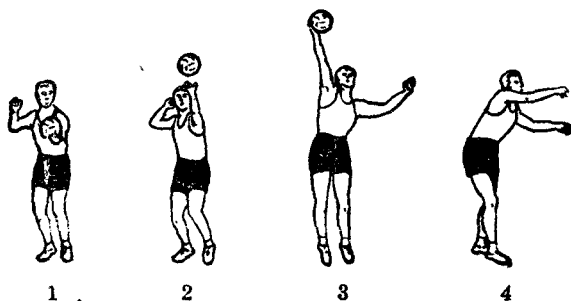


圖 6

彎屈上舉，肘端側引（圖 6 之 1）。隨着身體重心移向後腳上時，上體後屈，把球在自己面前拋起（高達一公尺左右），接着開始擊球（圖 6 之 2）。

當球昇達最高點時，擊球的手隨上體向前移動（即在支撐的腿伸直時），盡量在最高點擊球（圖 6 之 3）。擊球後，上體稍前屈，手臂繼續自然地向前擺到前腿的側方（圖 6 之 4）。

這種發球方法，準確性最大。它具有廣泛的可能性來掌握球飛進的不同速度。

四 側面上手（鈎手）發球（圖 7）

隊員體側向網站立（右手擊球時，左側向網。左手擊球時，右側向網）。兩腳開立，距離與肩同寬，兩膝微屈，腳掌與球場端線平行。持球的手臂彎屈，持球與腰齊高，或稍低於腰部。上體稍前屈（圖 7 之 1）。把球向上拋起高達一公尺或更高一些時，上體跟着向擊球手臂同方向側屈，而同側的腿彎屈。手臂自然向下側方做擺動的準備姿勢（圖 7 之

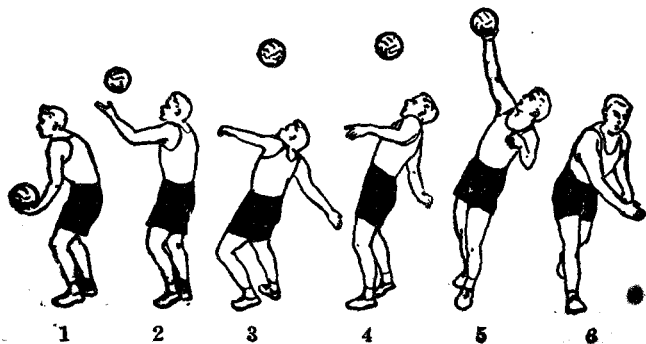


圖 7

2、3)。開始擊球時，腿與上體伸直，擺動擊球的手也伸直擊球（圖7之4、5）。擊球人隨着擊球的結束姿勢，即轉向球飛進的方向（圖7之6）。

拋球不要太高，這就需要上體、腿部預先彎屈，手臂預先後引成擺動的準備姿勢。可以用雙手拋球，但與擊球有關的所有準備姿勢都應特別加快。

上手發球最為複雜，所以需要有良好的身體訓練和長期的改進。因為上手發球時，球飛進的弧綫幾乎成水平，其飛進速度與中等速度的扣球幾乎相等。

另外還有一些發球方法，也是從上面所講過的方法演變而來的，最有趣的是旋轉發球。旋轉飛進的球所走的弧綫與旋轉方向相反●。這種飛進的球使對方隊員難於選擇適當位置把球接起。

旋球是使擊出的球沿橫、縱和傾斜的軸旋轉。沿橫軸旋轉的球過網後就形成向下滾轉（下壓）的狀態，因而縮小了球飛進的弧度。

沿縱軸旋轉的球可使擊出的球在空中成偏左或偏右的滾轉。

傾斜軸旋轉的球，本身具有橫軸旋轉和縱軸旋轉的可能。

為了使球在飛進中成旋轉狀態，在擊球時，手觸球的部位應稍有改變，即使手不要對着球的重心。必須估計到球的封口，因為它會增加這一球面的重量，所以要擊觸封口的對面。

● 如果球從右向左旋轉，飛進的弧綫就向左，球從左向右旋轉時，弧綫就向右。