

李赵来 杨炯 朱桦 编著

儿童排球训练

er tong pai qiu xun lian

北京体育大学出版社

儿童排球训练

李赵来 杨 炯 朱 桦 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:苏丽敏

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:黎 明

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

儿童排球训练/李赵来,杨炯,朱桦编著. - 北京:北京
体育大学出版社,2001.1

ISBN 7-81051-533-0

I.儿… II.①李…②杨…③朱… III.儿童-排球运
动-运动训练-基本知识 IV.G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 36417 号

儿童排球训练

李赵来 杨 炯 朱 桦 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:5.375

定价:10.00 元

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-533-0/G·459

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

100084

作者简介



李赵来，男，1936 年出生，福建南安人。1961 年毕业于上海体育学院排球专业，1961 ~ 1973 年任浙江省排球队教练员；1973 年调任原浙江农业大学体育教师，现为浙江大学教育学院公体部教授；同时，担任中国大学生排球协会副主席、农业部教学指导委员会体育专业组组长，国家级排球裁判员。

1996 年评为全国“十名”优秀体育指导教师之一。工作以来从事儿童排球、中学生排球、部队排球、省队排球、国外高校排球工作。重视体育科研，发表学术论文 50 余篇，主编全国农业院校排球教材、浙江省运动技术学院排球理论教材，荣获 1989 年国家级优秀教学成果奖，主持中华农业科教基金资助课题《21 世纪高等农业院校体育教学模式研究》。



杨炯,女,1965年出生,浙江杭州人。1988年毕业于浙江大学。现为杭州电子工业学院讲师,上海体育学院浙江校友总会副理事长。1996年获浙江省“优秀青年骨干教师”称号,1999年获浙江省“高校优秀体育教师”称号。先后在《上海体育学院学报》、《湖北体育科技》等刊物上发表《排球新规则对比赛、训练的影响》、《1988年全国男排锦标赛发球落点的统计分析》等论文十余篇。



朱桦,男,1955年出生,浙江人。1979年北京体育学院毕业,现为浙江大学教育学院公共体育部副教授,国家级游泳裁判。1989年获国家级优秀教学成果奖,1993年获浙江省教委教学优秀成果二等奖。参加编写浙江省普通高校体育教材《游泳》部分,参与农业部高校21世纪体育教学模式研究,并有多篇文章在体育核心期刊发表。

前 言

为了适应儿童排球运动开展的需要,让更多的儿童热爱排球,积极投入排球运动锻炼,有计划、有目的地组织儿童排球训练,提高儿童排球运动技、战术水平,为我国优秀运动队输送后备人才,现将我们多年从事儿童排球运动训练的实践经验加以总结,并参考了排球专家的有关论述,吸取了近几年国内外有关儿童排球运动的科研成果,编著此书。

本书共分九章:概述;儿童的解剖、生理、心理特点;儿童排球运动员的心理训练及素质与作风的培养;儿童排球运动员的身体训练及其方法;儿童排球运动员的基本技术训练及其方法;儿童排球运动员的战术训练及其方法;儿童排球比赛若干问题探讨;儿童排球运动员的科学选材;儿童排球运动的竞赛工作等。作者力求从宏观方面介绍排球运动知识,从微观方面介绍儿童排球运动训练知识及实践方法,以达到本书的系统性、科学性、实用性和可参考性。可供喜爱排球运动的儿童自学、自练,也可供广大体育工作者,尤其是中小学体育教师、教练员开展儿童排球训练时参考。

本书请上海体育学院施达生教授审阅,在此谨表衷心的感谢。

编 者

2000年5月

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 排球运动的特点.....	(1)
第二节 排球运动的发展史.....	(2)
第三节 当代排球运动的发展趋势.....	(4)
第二章 儿童的解剖、生理、心理特点	(6)
第一节 神经系统特点及训练中的注意事项.....	(6)
第二节 运动系统特点及训练中的注意事项.....	(7)
第三节 循环系统特点及训练中的注意事项.....	(7)
第四节 儿童的心理特点及训练中的注意事项.....	(8)
第三章 儿童排球运动员的心理训练及素质与作风的培养	(9)
第一节 儿童排球运动员的心理训练.....	(9)
第二节 儿童排球运动员的素质与作风培养	(28)

第四章 儿童排球运动员的身体训练及其方法	(31)
第一节 速度素质训练	(32)
第二节 力量素质训练	(34)
第三节 灵活性与协调性素质训练	(37)
第四节 弹跳素质训练	(40)
第五节 耐力素质训练	(42)
第六节 柔韧性素质训练	(44)
第五章 儿童排球运动员的基本技术训练及其方法	(46)
第一节 准备姿势和移动	(47)
第二节 发球技术训练	(51)
第三节 垫球技术训练	(59)
第四节 传球技术训练	(69)
第五节 扣球技术训练	(76)
第六节 拦网技术训练	(87)
第六章 儿童排球运动员的战术训练及其方法	(94)
第一节 进攻战术	(95)
第二节 防守战术	(106)
第七章 儿童排球比赛若干问题探讨	(110)
第一节 比赛的目的意义	(110)
第二节 比赛前的准备	(111)
第三节 临场指挥	(116)

第四节 教练员的要求和教练员应具备的素质	(120)
第八章 儿童排球运动员的科学选材	(126)
第一节 选材的作用和意义	(126)
第二节 选材的步骤	(127)
第三节 选材的内容和标准	(127)
第四节 选材的方法	(133)
第五节 儿童排球运动员的初选	(134)
第九章 儿童排球运动的竞赛工作	(138)
第一节 竞赛的意义、种类	(138)
第二节 竞赛的组织	(141)
第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	(146)
附 录	(154)
场地器材	(154)
裁判员的法定手势	(155)

第一章 概 述

第 一 章

概 述

第一节 排球运动的特点

排球比赛时，由于全场六名队员要进行轮转，并使球不停地在空中运行，因此要求每个参加者必须全面地掌握各项进攻与防守技术，并善于充分利用时间和空间。排球比赛又是在快速的对抗中进行，球飞行的速度快，参加者精力要高度集中，随时进行准确判断，快速做出移动、倒地、滚翻、跳跃和各种击球动作，所以需要反应灵活、准确判断、良好的弹跳。同时排球运动的设备和规则比较简单，适合不同年龄、性别的人进行活动，既可以进行激烈的比赛，也可进行一般运动量不大的活动，它易于在群众中广泛开展。具有广泛的群众性；技术的全面性；激烈的对抗性；高度的技巧性；严密的集体性。排球运动能够发展力量、弹跳力、速

度、灵敏、耐久力等身体素质，排球运动具有增强体质，提高人体中枢神经系统功能，增进健康，培养勇敢、顽强、吃苦耐劳的作风和遵守纪律、团结友爱的集体主义精神等价值。

第二节 排球运动的发展史

排球运动始于 1895 年。是由美国麻省好利诺 (EIOIYKE) 城的青年会体育干事威廉·摩根 (Willian Morgan) 最先发明的。当时排球是一种游戏：用网球网悬挂在 6 英尺 6 英寸的高处，以篮球胆作球。游戏者分别站在两边以拍击动作将球托来托去，使球不落地。1896 年斯普林菲尔德市立学院的哈尔斯戴特博士将这种游戏命名为排球。此后，排球就不胫而走，风靡一时。在我国最早译为“队球”，后改称“排球”。

排球比赛，在百余年的历史中，经过了无数次的改革。早先，参加排球比赛的人数和位置的站法，并无统一规定。美国是排球的故乡，因此 6 人制排球传入美洲的时间比较早，1900 年首先传入加拿大，1905 年传入古巴，1912 年传入乌拉圭，1914 年传入墨西哥。排球传入亚洲也比较早，在 1900 年左右先后传入印度、中国、日本和菲律宾等国。很长一段时间亚洲排球规则与美国排球规则有不同之处，经历了 40 多年的从 16 人制到 12 人制，再到 9 人制，直到 1918 年才正式规定为 6 人制的演变过程。

第一章 概 述

世界上第一部排球规则问世于 1900 年。自那时起,统一规定球网离地的高度为 6 英尺 7 英寸,并采用 21 分的记分制。1917 年才采用 15 分制。起初,击球次数没有限制。到 1922 年,才规定每队在本场区连续击球必须在 3 次以内。1923 年又将正式比赛场地规定为 30×60 英尺。由此,随着排球规则日臻完善,使排球运动从游戏逐渐演变成一种正式体育竞赛项目而流行起来。1949 年开始举行第一届世界排球锦标赛,1964 年正式列入奥运会比赛项目。此后,规则又分别在 50、60、70、80、90 年代进行修改,使排球比赛不断增加激烈及精彩性。1998 年 10 月 28 日东京国际排联代表大会通过新规则,实行每球得分制,采用五局三胜制,前四局每局先得 25 分者取胜,第五局先得 15 分者获胜。1973 年我国首次公布正式儿童排球规则。

排球运动世界性组织——国际排球联合会成立于 1947 年 4 月 18 日。当时只有 15 个国家是会员国,到 1998 年已有 217 个国家加入。第一任国际排联主席法国人鲍尔利博,任期长达 37 年,1984 年由墨西哥人阿科斯塔接任至今。目前世界大赛有:世界锦标赛;世界杯赛;奥运会排球赛;世界青年排球锦标赛;沙滩排球赛等。

排球运动于 1905 年传入中国,当时称作“掌球”,另名曰“华利波”(根据英文 volleyball 音译而来,有空中飞球之意)。我们很长时间实行 16 人制,到 1924 年开始采用 9 人制,到 1950 年才采用 6 人制。解放前,排球只是在少数城市里少数人玩玩,发展非常缓慢,虽然在 1913 至 1934 年间我国也多次参加远东运动会,但开始也只不过是充数。在旧

中国，排球技术水平十分落后，那时排球在广东几个县开展还较普遍，其中最突出的当推“排球之乡”台山了。解放后，在共产党、毛主席关怀下，排球运动得到蓬勃发展，已成为广大工农兵所喜爱的体育项目之一。从 1953 年起，全国每年都有甲、乙级排球联赛，我国排球运动员开始在国际上崭露头角。1996 年开始实行甲级男女前八名联赛制，以推动排球运动的发展。在广泛普及的基础上，我国排球运动员认真贯彻“在技术全面的基础上，以攻为主，积极防守，发展高度，加强配合，实现快、狠、准、活”的指导思想，形成了自己独特的打法，在国际交往中再试锋芒。中国女排在 1981 年世界杯赛、1982 年世界锦标赛、1984 年 23 届奥运会排球赛、1985 年世界杯赛、1986 年世界锦标赛上荣获“五连冠”。目前我国在广东、浙江、福建、天津、上海、四川、江苏、云南、山东、河南、北京、辽宁等地及解放军中排球运动开展较为普及。

第三节 当代排球运动的发展趋势

排球运动是一项对抗性很强，规则要求很严，对运动员身体和技术要求很高的竞赛项目。排球运动在全世界各国开展较为广泛，全世界正式登记的排球运动员有 4000 多万人。从事排球运动人数已达 6500 万人，成为世界上第二项普及的体育项目。许多国家结合本国运动员的特长出现了不同风格的打法。世界男排六强：意大利、俄罗斯、古巴、巴西、

美国、南斯拉夫。世界女排六强：俄罗斯、古巴、巴西、中国、韩国、意大利。总的发展趋势：当前排球运动正朝着身材高大，素质全面，技术全面，战术多变，队有特点，人有专长的方向发展。目前世界男子队平均身高在 1.95 米以上，弹跳摸高在 3.5 米以上，女子队平均身高 1.60 米以上，弹跳摸高在 3 米以上。

儿童是优秀排球运动员的源泉。国外早有经验介绍，如日本排球早期训练从小学就开始。我国广东省台山县由于从小学就开始训练儿童排球，解放后就为国家队输送了好多优秀排球运动员。70 年代是我国儿童排球运动开展的最好时期，为 80 年代排球振兴打下了扎实基础，中国女排绝大多数队员都是从儿童排球开始训练的。

第二章

儿童的解剖、生理、心理特点

了解儿童解剖、生理、心理特点，对科学地安排教学训练工作，促进儿童身体健康发展，使之有计划有步骤地提高儿童排球运动的技术水平，均具有重要意义。

第一节 神经系统特点及 训练中的注意事项

儿童时期（6、7岁～12、13岁），中枢神经系统兴奋与抑制过程不稳定，兴奋占优势，好动，注意力不集中，脑的重量在1200克～1400克之间，大脑皮层神经细胞正处于发育时期。因此，运动量过大和长时间的单调训练，容易造成疲劳，但由于抑制与兴奋相互转换较快，工作能力容易恢复。根据这些特点，在训练中应多安排短暂休息，内容也应经常变换。儿童时期第一信号系统的活动占主要地位，往往靠直观的形象来建立条件反射。因此对儿童训练应多做示范

第二章 儿童的解剖、生理、心理特点

和模仿性练习，要结合简单易懂及形象化的语言进行讲解。

第二节 运动系统特点及 训练中的注意事项

运动系统包括骨骼和肌肉。人体的生长发育不是直线上升，而是波浪式上升的。儿童骨骼的特点是矿物质（钙、磷）较少，有机物和水分较多，占 65 ~ 70%，且骨密质较薄，因此骨骼富有弹性，关节活动范围较大。应特别注意儿童尚未完全骨化的特点，不宜在硬地上做大量跳跃动作，以免影响骨骼的生长或引起骨盆的畸形。儿童肌肉占体重 27 ~ 32%，肌肉中水分较多，蛋白质较少，肌纤维较细，肌纤维间的间质相对较多，因此肌肉的力量、弹性较差。7 ~ 12 岁儿童肌肉的增长很快，特点是小肌肉群落后于大肌肉群的发展，因此这一时期过多做精确性活动容易疲劳。不宜做过重的力量练习，耐力练习也应妥善地加以安排。不应让其承受暴力或过重负担，否则易造成脱臼和关节畸形。

第三节 循环系统特点及 训练中的注意事项

儿童的心脏体积和容量较小，动脉口径较大，血压较低，脉搏较快，所以训练中要注意合理安排运动量，长时间的、紧张的练习及过多的憋气和静力练习都可能对心脏有不良影响。儿童的胸廓较小，肺活量较小，呼吸频率快，屏息

时间短，呼吸肌力量较弱，运动时主要靠增加呼吸频率加大肺通气量，而且负氧债能力也较差。因此，训练中不能长时间进行大强度练习，应注意增加一些发展呼吸机能的练习。

第四节 儿童的心理特点及训练中的注意事项

从儿童认识事物能力的发展来看，主要由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡。儿童对体育活动有广泛的爱好和兴趣，喜欢学习别人的运动技巧，自信心强，有时过高估计自己的能力，特别是男儿童好强心盛，喜欢做一些力不能及的活动。根据这些特点训练中应注意以下几方面：

1. 采用丰富多彩的练习形式，使训练生动活泼，可安排一些活动性游戏，既可以提高训练效果，又可以克服注意力不易集中的现象。

2. 经常性地地进行必要的思想工作，使学生能积极自觉地进行练习。

3. 因儿童的具体形象思维能力强，所以直观形象的教学训练就更为重要，教练员的示范动作要准确。

4. 儿童的自尊心强，在对其进行教育时应多从正面进行鼓励，多表扬，少做批评和指责。对过量和盲目的练习，应及时地劝告和阻止，讲清道理，以便更好地掌握动作和运动量，避免运动创伤。

5. 儿童的模仿性强，除有利于教学外，教练员的语言、行动应以身作则，培养儿童的良好品德。