

排球

——训练理论与方法

黎 禾 主编



浙江大學出版社

排球

——训练理论与方法

主编 黎 禾

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排球: 训练理论与方法 / 黎禾主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2000. 7

ISBN 7-308-02396-6

I. 排... II. 黎... III. 排球运动-基本知识
IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32374 号

责任编辑 陈子饶

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 德清第二印刷厂

经 销 浙江省新华书店

开 本 850mm×1168mm 32 开

印 张 9

字 数 242 千字

版、印次 2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001—1000

书 号 ISBN 7-308-02396-6/G·332

定 价 15.00 元



前 言

排球教学与训练是排球教材中相辅相成的两大有机部分。为了满足排球训练理论与方法课程教学需要,在自编教材试用了几年的基础上,我们重新编写了本书。

本书着重论述排球训练理论与方法,我们在编写过程中,对当今国内外优秀排球队的成功经验和方法,进行探索性的研究和概括,力图从科学的高度反映我国现代排球训练理论的最新研究成果,多视角,多方位地对排球训练有关理论进行了系统的论述,并例举了行之有效的实用排球训练手段与方法。因此,本书是一本具有一定的现代排球训练理论,且实用性较强的排球训练参考书。

参加本书撰稿的人员有:黎禾(第一、三、七、八、九章);魏薇(第四、五、十一章);成兆炉(第二、六章);黄晓(第十章)。全书由黎禾统稿。

本书在编写过程中得到了许多从事体育教育工作的教授、专家及学者的热情指导,并引用了他们的一些研究成果和有关数据,在此谨表衷心感谢。

由于编写人员水平有限,疏漏和不妥之处难免,恳请读者批评指正。

编 者

1999年6月

目 录

第一章 排球运动训练概论	1
第一节 现代排球运动训练的特点.....	1
第二节 我国排球运动训练情况.....	3
第三节 排球训练工作发展趋势.....	9
思考题	12
第二章 排球运动训练的基本体系和训练原则	13
第一节 排球运动训练的基本体系	13
第二节 排球运动训练原则	30
思考题	44
第三章 排球教练员	45
第一节 教练员的地位与职责	45
第二节 教练员的素质构成	48
第三节 排球队的组建工作	51
第四节 训练计划的制定	55
第五节 比赛的指导工作	60
第六节 管理与教育	66
思考题	71
第四章 排球技术训练	72
第一节 技术训练的有关理论	72
第二节 技术训练方法	75
思考题.....	122
第五章 排球战术训练	123
第一节 战术训练的有关理论.....	123
第二节 战术训练方法.....	129

思考题.....	170
第六章 排球运动员的身体训练.....	172
第一节 身体训练的意义和内容.....	172
第二节 身体训练的基本要求.....	173
第三节 力量训练.....	175
第四节 速度训练.....	180
第五节 弹跳力训练.....	184
第六节 灵敏性训练.....	188
第七节 柔韧性训练.....	190
第八节 耐久力训练.....	192
第九节 协调性训练.....	193
思考题.....	195
第七章 排球运动员的心理训练.....	196
第一节 心理训练的意义和作用.....	196
第二节 排球运动员所需要的主要心理品质.....	198
第三节 常用心理训练的方法.....	201
思考题.....	206
第八章 排球运动员的选材.....	207
第一节 科学选材实施过程.....	207
第二节 少儿排球运动员的选材.....	208
第三节 少年排球运动员的选材.....	211
思考题.....	217
第九章 排球竞赛工作.....	218
第一节 竞赛的组织工作.....	218
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	221
思考题.....	227
第十章 排球竞赛的规则与裁判方法.....	228
第一节 场地与设备.....	228
第二节 裁判员的职责与分工.....	233

第三节	裁判员的手势及规则含义·····	238
第四节	裁判员的判断与配合·····	248
思考题	·····	252
第十一章	排球运动的科学研究工作·····	253
第一节	科学研究目的、任务 ·····	253
第二节	研究内容及方法学特征·····	254
第三节	科学研究的程序·····	256
第四节	科学研究的方法·····	258
思考题	·····	274
参考文献	·····	276

第一章 排球运动训练概论

排球运动和现代奥运会同时产生,距今已有一百多年的历史。从1964年东京奥运会把排球列入正式比赛项目以来,排球运动训练开始进入了一个新的发展阶段。随着21世纪的来临,世界科学技术发展日新月异,多学科、多技术的融合,给排球运动训练增添了崭新的内容,也给传统的排球运动训练理论、体制和训练方法带来了冲击和挑战。

第一节 现代排球运动训练的特点

现代运动训练的目的是不断提高运动技术水平,创造优异的运动成绩。现代排球运动训练除了排球训练本身所具有的项目和内容的专门性、训练过程的长期性、训练的针对性、承担运动负荷的极限性以外,还表现出另外几个鲜明的时代特点。

一、先进的理论指导和训练方法革新

在50年代至70年代的排球训练实践中,我国排球界曾应用了一些训练理论、训练方法和排球技战术,创造了在国际大赛中的好成绩,这也是80年代中国女排能攀上高峰的重要原因之一。但到了90年代,由于科技文化水平和运动技术水平的迅猛提高,有一些训练理论、训练方法和技战术显然是大大落后了。如果用那时的训练理论和

运动技术来指导现在的训练并期望创造新成绩是不符合事物发展的科学规律的。现代排球运动水平的不断提高。依赖于先进的理论指导和对训练方法的不断革新,并研究排球竞赛新的制胜规律,发展制胜理论及其在排球训练过程中的运用,为各种行之有效的新的先进的排球训练方法的创新发展提供更有利的条件。

二、训练科学化

训练科学化是现代排球运动训练的重要特点,是提高排球运动水平的唯一出路,也是现代排球运动训练的核心。训练科学化要求教练员需要具备较高的科学文化素质,能以科学理论为指导,制定科学的训练计划,广泛运用科技成果,采用先进的技术与科学的训练方法和手段,对排球训练的全过程实施最佳的调控,有效地提高训练水平,达到理想的训练效果和运动成绩。

现代排球训练已经告别往日的“经验训练”、“传统训练”,已将各门学科引入到训练领域,给排球训练理论提供了更坚实可靠的科学依据,由此带来了更先进的训练方法,创造了运动成绩的飞跃。如:“程序化训练法”、“信息化训练法”、“电脑训练法”、“高原训练法”等等。

△ 衡量排球训练的科学标准,主要有以下几个方面:

1. 在训练中是否用先进的思想作指导,是否采用先进的运动技术、先进的训练方法和手段以及有效的恢复措施。
2. 训练全过程中的依据是否符合体育科学和运动训练学的基本原理。是否对运动训练实行了严格的质量管理。
3. 教练员是否具备了较高的科学文化素质和指导科学化训练的能力。是否有相应的科研机构或辅助训练的科研人员参与训练过程。
4. 训练全过程中是否广泛地运用了现代科技的成果,是否用科学化、定量化的方法和指标实行最佳控制,并是否实行严格规范的科学跟踪监测。

三、重视训练后的恢复

随着排球运动水平的飞速提高,对排球训练提出了更高的要求,在训练和比赛中运动员承受的负荷也在增加,加深加重了机体的疲劳,如果不能很快地恢复,就不能连续完成训练任务,使训练水平下降。现代排球训练把训练后的恢复提到了重要的位置。

恢复是排球训练中不可分割的一部分,运动后的恢复与训练中的负荷有同等重要的作用。没有负荷就没有疲劳,没有疲劳就没有训练,没有恢复也就没有提高。在以往的训练中,有些教练是把训练放在第一位,先训练,训练完了再谈对疲劳的恢复,疲劳如及时恢复立即投入新的训练任务,如未能恢复,只好调整训练计划。这是一种不科学的跟着疲劳走的被动训练,无法保证现代运动训练的高强度大负荷的训练,不可能达到和保持较高的训练水平。因此,把排球训练比赛后的迅速恢复,列入排球训练的重要内容,并运用各种科学方法、如训练方法学手段、医学生物学手段、心理学手段等进行有效的恢复是给排球运动训练提出的新的高标准。

第二节 我国排球运动训练情况

一、排球技、战术指导思想变革与积极作用

排球技术、战术指导思想,是排球运动训练和比赛中,指导自己技术、战术行为的主导思想和基本原则。先进的正确的技、战术指导思想,反映着排球运动的客观规律,适应排球运动的发展趋势,符合我国排球运动的特点和本队的具体特点。多年来的实践证明,正确的技、战术指导思想,对我国排球运动的发展起着积极的推动作用。

1. 技术、战术指导思想的发展过程

我国的技术、战术指导思想是于 1955 年开始提出的。当时对我国篮球、排球、足球三项球类运动提出了“积极主动、灵活快速”为内容的总的技、战术指导思想。在排球方面还曾提过“技术全面、战术多样”和“快、准、狠、变”等。1965 年根据当时我国排球发展状况，一攻强和防反差的具体情况，提出抓好“攻击性发球和防守，坚持快速多变的发展方向”的技、战术指导思想。1972 年又根据排球运动的发展规律和当时我国排球运动发展的情况指出：“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、准、狠、活。”这一技、战术指导思想的提出，对促进我国排球运动技术水平的提高起了积极的作用。这个指导思想主要有三方面内容，即技术方面是基础，快速打法是重点，集体配合是保证。

随着世界排球水平的大发展，到了 80 年代，世界排球更进一步趋向多因素的要求，充分地认识了“高、全、快、变”四项制胜因素之间的联系；没有一定高度，技术很难全面；技术全面才能创造快的机会；快又是变化的基础；而灵活多变还能弥补高度的不足等等。我国排球界经过几年的实践，逐渐形成了具有我国排球特点的技、战术指导思想：“在技术全面的基础上，发扬我国各队的特长，向全攻全守的方向发展；坚持快速，发展高度；狠抓扣、拦、发三项得分技术，力争网上优势；以全面、快速、高度、变化、准确的打法，争取主动，夺取胜利。”

这个指导思想体现了排球运动需要技术全面、准确的基本规律，体现了扣、拦、发是主要得分手段的基本规律，体现了当前排球运动向全面高度、快速多变方向发展的趋势和排球比赛争夺的焦点在网上的趋势，也反应了我国排球快速的特点和各队不同特长的思想。

2. 贯彻执行技、战术指导思想应注意的几个问题

(1) 处理好当前水平与长远目标的关系

对指导思想所设计的发展远景不能一步就达到。所以，既要从本队的当前水平和实际出发，又要有一个经过努力可以达到的长期奋斗目标。既不能因急于实现远景目标而不从实际出发盲目冒进，无计划地前进，也不能因目前实际水平差距大而不敢向高新的技战术近

进,但首先要积极打好各方面的基础,脚踏实地地进行训练工作,才能在今后实现远景目标时有与之相适应的新基础。

(2)处理好独特性与多样性的关系

我国地广人多,各队各有不同特点。在一个时期内,往往会有一种居于主导地位并在比赛中发挥威力的打法。可以把这种打法作为独特的基础打法加以提倡,各队应从中吸取经验,丰富和发展自己的打法。在符合排球运动总的规律和符合我国排球特点的基础上,要积极贯彻“百花齐放、百家争鸣”的方针,提供多样打法。只有多种不同的打法之间的互相较量,促进技术打法独特性与多样性的辩证统一,才能保证我国排球技术、战术的先进性,才能使我国排球运动技术水平有较大的提高。

(3)要注意科学地制定和实施训练计划

在计划的实施过程中,贯彻执行技、战术指导思想,要通过检查与评定来对执行情况进行监督和总结,对计划脱离实际的地方要及时加以修正。

(4)处理好培养技术风格与苦练硬功夫的关系

一支排球队的技、战术指导思想是否正确,技术风格的优劣,是通过技、战术的发挥体现的。技术风格是技术上比较成熟的表现。技术风格的形成,是以过硬的技、战术为基础的,要掌握熟练的运动技巧,重要的途径是进行科学的训练,从难、从严、从实战出发,把苦练基本功和技术硬功夫结合起来,把贯彻技术、战术指导思想和培养技术风格,同苦练技术硬功夫紧密结合起来,才能促进和发展排球技术和战术。

二、“三从一大”科学训练的经验启示

从难、从严、从实战需要出发,进行大负荷的训练,即所谓的“三从一大”,是经过多年实践检验证明的,行之有效的训练原则。特别是80年代的我国女排荣获五连冠的辉煌成就,证实“三从一大”是我国排球事业迅速发展的成功经验。

归纳我国排球界全面、深入和坚决地贯彻“三从一大”的原则所取得的成就,大致有以下几个方面:

1. 从难

敢于掌握别人没有的高难技、战术,敢于在难度上突破。如男排60年代首先使用过网拦网技术,70年代中国所发明并行之有效的个人自我掩护战术打法等,极大地提高了我国男女排与世界强队的对抗能力。并且在训练中不断提高训练方法的难度,训练指标高标准,训练内容高强度,实践证明这种措施是成功的。

2. 从严

严格训练、严格要求、严格管理是我国排球界制胜的法宝之一。严格训练要严得合理,一严到底,长年坚持,从不放松。在掌握先进的技术规格方面,要严要求、动作规范、运用技术不走型,有利于训练质量和比赛效果的提高。在完成训练课指标中不仅有完成数量的要求,更有对质量方面的严格要求,教练员所订的训练指标,只要是合理的,队员必须完成,从而最大限度地调动队员的积极性和潜力。常此以往,使队员掌握一套克服困难,敢打敢拼,能过关的过硬本领。严格管理还体现在训练作风的培养方面,在具体问题上,通过有计划的长期深入实际的一点一滴严格要求,培养运动员的过硬作风,培养其良好的训练作风,为取得优异的成绩作保证。

3. 从实战需要出发

实战的需要不仅体现在运动员掌握技、战术要符合比赛的制胜规律,而且要使运动员对比赛中可能遇到的各种困难局面要有心理和生理上的适应能力。尤其是,从实战需要,通过对训练过程的控制,针对实战的规律来提高比赛中最需要、最有效的东西。例如:强攻与欧美队相比,虽有差距,但可采取加强路线变化,提高熟练准确程度的办法,来弥补力量高度的不足;快攻则是我们的长处,在发挥快攻特长上,更要从实战出发,着重抓快攻意识、快攻节奏和战术多变等环节。抓住一切快攻的机会,发挥我们的特长。

4. 大负荷科学训练

训练负荷是体现科学化的重要方面。大负荷训练不是目的,只是达到目的的手段,要提高技术,需有足够的动作数量,要提高体能,需有足够的负荷,这两者要紧密结合,没有科学的大负荷训练,就不能有效地提高训练水平,给人体以最大限度的负荷刺激,就难以产生更高的超量恢复,就不能表现出更优秀的运动成绩。大负荷训练还应结合实战,强调全面提高训练的实效性,让大负荷训练能充分挖掘运动员各方面的潜力。通过大负荷炼体力、炼意志、炼作风,与提高技术水平统一起来,得到全面收效。

当然,教练员为了提高训练水平,还不能一味追求大负荷,忽视科学的安排,造成运动员的过度疲劳,而使运动生命过早的夭折,我们应该吸取这方面的教训。

三、我国学校排球运动的训练工作

1. 学校排球运动训练的任务

学校排球运动训练是学校体育工作的重要组成部分,抓好学校排球训练工作,对于全面贯彻党的教育方针,发展我国体育事业,都具有重要意义。

学校排球运动训练的任务是:促进学校体育发展,带动学生参加排球运动,培养学生对排球运动的兴趣爱好,养成科学锻炼的良好习惯,提高学生的身体素质和技术水平。培养具有社会主义觉悟,达到应有的科学文化知识水平和较高排球运动技术能力的优秀人才;参加国内外大型体育活动和排球竞赛,促进学校间体育文化交流和国际间学校排球运动方面的交往;逐步完善具有中国特色的学校排球运动训练体系,使学生的排球技术水平得到不断的提高。

如何来实现学校排球训练任务呢?首先要得到各级组织和学校领导的充分重视与支持,在训练方面,给予人力、物力和财力的有力支持,为实现排球训练任务提供重要的基本条件。同时,为实现学校排球运动训练任务,还必须不断加强改善以下几个方面工作:

(1)改革和完善学校排球训练体制,健全运动训练的运行机制。

(2)加强教练员和运动员素质的培养,提高训练科学化水平。

(3)逐步改善学校排球训练的物质条件。

(4)加强排球运动训练科学研究及成果的推广和应用。

2. 我国学校排球运动训练的状况

我国排球运动的发展和在世界排坛取得的优异成绩,极大地推动了学校排球运动的兴起,也促进了学校排球运动训练水平的提高,排球运动在我国学校迅速发展。

学校排球运动训练分小学、中学、大学三个训练阶段。小学的排球训练,是参加人数最多、最基础的排球训练。中学排球训练是具备一定的排球技术水平和身体素质条件的学生,为提高排球专项运动水平而进行的训练。大学的排球训练是以高水平排球运动员为主的,为提高排球竞技水平,取得优异运动成绩而进行的训练。

近些年来,我国学校排球训练发展速度比较快,在中小学排球训练是以体育传统项目学校为主体,在大学的排球运动训练以高水平运动队试点学校为主体。在学校排球运动训练上,逐步实行“一条龙”的训练体制,采用大、中、小学挂钩的办法,加强联系、相互促进,提高训练水平。这对推动学校排球运动的开展与整体水平的提高起到了积极的作用。但同时也应看到学校排球训练工作的发展又是很不平衡的,广大的非传统项目学校及农村学校尚缺乏这方面的工作,在广大中小学普遍开展排球运动,还需要做很多的工作。

学校的排球运动竞赛是学校排球训练的一部分,起着促进、检查、指导学校排球运动训练的作用。目前,在学校排球竞赛方面重视程度不够,没有形成一个完整的竞赛制度和竞赛办法,全国性的学校排球比赛有全国中学生排球赛、全国大学生排球赛、春芽杯排球赛等,这些比赛在竞赛制度和办法上还需要进一步完善,而在省、市、县的学校排球比赛更需要制度化。

随着社会文明和排球运动发展,学校排球运动训练的发展前景是可观的。国家教育部门非常重视学校运动训练工作,并做出了1989—2000年关于开展学校业余体育训练、提高学校体育运动技术

水平的规划,提出了不同阶段的奋斗目标,这为学校的排球训练指明了奋斗方向。

学校排球运动训练,在学校运动训练的总体规划下,随着训练体制的完善,训练科学水平的提高,在运动技术水平上有可能达到国内先进水平,并逐步形成学校排球训练体系,成为我国排球运动训练的主要形式之一。

第三节 排球训练工作发展趋势

排球运动训练工作的明显特点体现在严格要求、刻苦训练、大运动量和长时间等方面。随着现代排球运动的高度发展,在今后的训练中必须加强训练的科学性,采用现代化训练手段,运用多种科学理论知识和科研成果,并重视心理训练、加强医务监督和合理营养等方面的工作。

一、加强训练的科学性

现代排球运动竞争日趋激烈,要想在竞争中取得胜利,必须努力提高训练工作的效果。现在人们已不能满足于应用直观的经验去进行训练,已不再靠时间的加长和一味追求大运动量来提高运动成绩。随着实践经验的积累和教练员知识水平的提高,为加强排球训练工作的科学性方面提供了可能。

随着现代化科学技术不断地在排球训练中的应用,使排球运动的发展与科学技术更紧密地联系在一起。如美国奥委会运动医学委员会主席达迪特所说:“一旦把运动与科学结合起来,就会取得成就。”许多世界体育强国的实践证实,在体育运动飞速发展,排球运动成绩不断提高,运动技术日臻完善的今天,如果排球运动不与科学相结合,运动训练不采用现代科学技术,不加强训练工作的科学性,就

不可能具有足够的实力参加国际排球运动竞赛的激烈角逐。

在加强排球训练科学性的前提下,保持刻苦训练、严格要求、科学管理是今后排球训练工作的发展趋势之一。

二、采用现代化的训练手段

排球运动训练的效果也依赖于充分采用各种仪器、设备、通讯技术、空间技术、电子计算机技术等现代化手段。

现代科学技术的发展为人们从事排球的科学训练活动提供了大量的现代化的技术手段。如激光技术在训练中的应用(激光测距、测速、测位移、测角速度等),安全可靠而又富有实效的各种训练器材,用于身材训练的组合练习器,用于接发球的发球机等。电化教学手段的应用,使人们更直观、准确地了解运动技术的结构,提高对技术、战术概念的理解与掌握。充分利用这些先进的技术手段,将会极大地提高排球训练的科学化水平。

三、运用多种学科的理论知识和科研成果

随着排球运动竞技水平的迅速提高,国际竞争日益激烈,以及科学技术的飞跃发展。人们更加清楚地认识到只有广泛运用多种学科的理论知识和科研成果来指导训练实践,才有可能获得理想的训练效果。

现代科学技术介入运动领域,大大促进了排球训练科学化进程,极大地提高了排球训练工作的质量。自然科学、社会科学的介入,使体育的各学科理论得到丰富,如自然科学体系中的运动生理学、运动生物力学、运动医学等,社会科学体系中的体育社会学、体育管理学、体育经济学、体育情报学、体育哲学、体育美学等,都对排球训练产生了极大的影响;数学、信息科学的介入,使人们运用数学方法解决运动训练中的实际问题;运用高速摄影技术、录像技术解决训练中的技术动作分析、战术分析等问题;技术科学介入,为排球训练提供了物质保证;生物工程技术在运动营养补剂、运动食品与饮料等研制方面