

TALK FREELY ABOUT VOLLEYBALL

张然 著

江苏人民出版社

排球纵谈



图书在版编目(CIP)数据

排球纵谈/张然著. —南京: 江苏人民出版社,
2001.12

ISBN 7—214—03073—X

I. 排... II. 张... III. 排球运动 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001) 第 087723 号

书 名 排球纵谈
著 者 张 然
责任编辑 周文彬
责任监制 王列丹
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.jspph.com>
<http://www.book-wind.com>
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 扬中印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 17.375 插页 2
印 数 1—4030 册
字 数 405 千字
版 次 2001 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—03073—X/G·1022
定 价 26.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

序

张然同志是 20 世纪 50 年代中国八一队和国家队二传手, 后任江苏省男、女排球队主教练, 80 年代曾任中国青年女排主教练, 以后虽从事行政领导工作, 但始终与排球结下不解之缘。张然在半个多世纪的排球生涯中, 重视钻研业务技术, 注意探索训练规律, 认真总结实践经验, 撰写了数百篇排球专业文章和几本专著。这本书是从这些文章中精选出来的一部分, 内容丰富, 涉及面广, 既有实践经验总结, 又有理论研究成果。那些带有规律性的训练理念, 以及作者的业务观点和训练思路, 很有值得借鉴的地方。我们阅读这些文章, 还可以了解我国排球训练发展过程的一些侧面, 以史为鉴, 面向未来。

综观这些文章的内容, 大致有以下特点:

一有较强的实践性。爱因斯坦指出: “一切关于实在的知识, 都是从经验开始, 又终结于经验。”作者以其多年的排球运动实践, 把感性认识 and 实际经验, 上升为理论。这些理论, 对于指导训练工作, 是很有意义的。

二有明确的针对性。作者文章大都是分析排球训练和比赛中遇到的实际问题, 根据自己的观察与体验, 运用辩证方法, 进行探索与研究, 并提出解决问题的方

法,针对性是很强的。

三有一定的前瞻性。某些业务技术问题,诸如基本功训练、战术意识培养、二传手危机、训练作风、训练质量和后备人才等,作者在文章中都反复提出见解。这些问题,如今仍有进一步加深认识与切实解决的必要。

我国排球运动正处在深化改革时期。希望这本书的出版,能对排球界加强理论研究,活跃科研空气,提高训练水平,推动技术进步,产生积极的促进作用。

袁仲良

作者的话

我从小学打排球，一生痴迷于排球，干了一辈子排球工作，在干中学，在学中干。在干和学的过程中，我有点儿心得，就用文字记录下来，有点儿体验，时而在媒体发表议论，并以这些心得和体验，来检验与指导排球运动实践。

现在，我把那些发表过的和少数尚未发表的文章的一部分编在一起，按其不同的内容分为四个部分：第一部分“训练求索”，漫谈训练心得；第二部分“赛事评说”，指点赛场风云；第三部分“理论研讨”，探索训练规律；第四部分“杂谈小品”，抒发愚知陋见。各部分的文章，按其发表时间的先后顺序编排。

我想，尽管星移斗转，世事移易，竞赛规则不断修改，技术战术日新月异，但是，排球运动训练的基本规律与特点，并没有根本改变。我们应当坚持符合训练规律的正确东西，修正不适时宜的陈旧观点，探索未被认识的新鲜领域。

文章发表的前后时间跨度较长，由于受历史的局限，难免留有时代的痕迹。有的文章涉及到人和事，只对事不对人，也不应影响人与人之间的情谊。文章基本上都保留原貌，只有个别文章由于技术的发展、认识的

深入,作了修改和补充。

人非圣贤,总会说错话做错事,加之水平有限,错误在所难免。敬希读者批评、指正。

这本书的出版,得到中国排球协会、国家排球运动管理中心领导以及排球界有关人士的关怀、支持与帮助,在此谨表衷心感谢与敬意。

张 然

2001年7月

目 录

序.....	袁伟民	1
作者的话.....		1

第一部分 训练求索

一堂排球训练课的运动量调查.....		3
掌握全面熟练的技术.....		8
谈谈扣远网平快球		11
用辩证的观点看待技术的发展		
——谈谈勾手大力发球问题		16
三年成形、五年成材、八年成器		
——试谈优秀排球运动员的培养与成熟过程		21
打球要眼观六路		25
排球训练工作 30 年回顾		27
磨刀不误砍柴工		
——谈谈练好扎实的基本功		43
当前训练中值得研究的几个问题		46
不能重“网上”轻“地上”		59
关于排球防守训练的几个问题		63
排球:警惕二传危机.....		66
基础牢靠 才能拔尖		
——谈高大排球运动员的训练		70

有益的尝试 满意的效果

——漳州全国女排甲级队集训“三跳”训练评述	72
救救“二传”	81
一斑窥全豹	

——1994年全国女排集训之我见	86
拼搏精神过时了吗?	94
前车之覆 后车之鉴	99
赛与练的七大关系	

——全国排球联赛实行新赛制后的思考	104
重新叫响身体训练	

——看全国排球联赛有感	107
男排强身药方六剂	109
给二传手号脉	112
训练方法、手段的选择与运用	114
错误技术动作的纠正	118
关于基本功训练	123
关于作风培养	126
排球运动训练的内容	129
排球技术的训练与运用	136
排球战术的组织与运用	166

第二部分 赛事评说

从关键球谈起	181
坚持下去就是胜利	183
一着与满盘	186
防守战术灵活多样	188
“兵家”务学心理学	190

一念之差 效果不同	
——全国女排甲级联赛随笔之一	192
好苗要成材 还需勤栽培	
——全国女排甲级联赛随笔之二	194
是“四二”还是“五一”?	
——全国女排甲级联赛随笔之三	196
科学不养懒汉 苦练造就英雄	
——全国女排甲级联赛随笔之四	198
全与专	
——全国女排甲级联赛随笔之五	200
选才、育才和用才	
——全国女排甲级联赛随笔之六	202
看女排决赛后的忧虑	204
女排沉浮 如何评说	
——与《五枚金牌忧思录》的作者铁柯商榷	207
中国女排沉浮录	214
正确估量女排态势 及时采取相应对策	
——第 11 届世界女排锦标赛评述	225
何以加速提高水平	
——看女排赛随感	239
卷土重来未可知	
——中国女排奥赛败因析	242
中国女排能再夺世界冠军吗?	248
七运会女排决赛面面观	253
优势移美洲 潜力藏欧洲 危机伏亚洲	264
我看世界杯女排赛	267

因小以明大

——观看 1996 年四国女排邀请赛偶感	275
登顶只差一步之遥	
——评中国女排奥运会表现	281
端正赛风 各方有责	287
风物长宜放眼量	
——1997—1998 年全国排球联赛展望	290
水平是球队的生命	295
学会打好关键球	
——兼谈奥运会亚洲男排资格赛中、日之战	299
中国排球路在何方	303

第三部分 理论研讨

关于排球技术战术若干理论问题的商榷	311
论主动与被动	325
论战术意识	340
重视研究本国的经验	349
排球进攻战术的组织与运用策略	355
排球技术的发展与演变规律	373
集体项目运动队的组建与管理	378
略谈教学与训练的关系	393
发扬优良传统 重振昔日雄风	397
训练要与科研密切结合	422
赛制改革后的思考	430
赛前准备与临场指挥	436
每球得分制的思考	443
新规则的知与行	449

正确认识竞赛规则的修改	455
-------------------	-----

第四部分 杂谈小品

“老将”与“新兵”	461
为“快球”呼吁	463
不要忽视我国排球运动的特长	465
“三板斧”与“样样松”	469
重视扶植新生力量	472
就得有这股韧劲	477
作风与技术	479
早出成绩与防止伤号	482
特长与弱点	485
信心——取胜的精神支柱	489
赛前心理准备	491
“电脑排球”刍议	493
严是爱, 宠是害	495
中国男排何日腾飞	496
大家都来关心男排	498
“大换血”后的忧思	500
关键在于提高训练水平	
——谈中国女排的出路	502
“乱势”的启示	504
别虚度这 44 天	506
两强相遇忍者胜	508
裁判当自律	509
投鼠何必忌器	511
而今迈步从头越	513

从得分看中国女排	
——中、古之战的启示	515
值得怀念的往事	517
也谈阵容配备	523
吹毛求疵	526
世界排球发展态势(译文)	529

第 一 部 分

训 练 求 索

一堂排球训练课的运动量调查

在运动训练中,平时训练的运动量必须超过比赛的运动量,必须贯彻执行“三从一大”的训练原则。只有这样,才能适应实战的需要,高速度地提高运动技术水平。这已是为实践所证明了的道理。但是,我们队以前平时训练的量究竟有没有超过比赛量?怎样才算是超过比赛量?应该如何超过比赛量?针对这些问题,1964年8月,我们在党支部的领导下,作了一些调查研究,有了一些初步的想法,并在半年多的实践中获得一些粗浅的体会。

运动量指的是训练所给予人体的生理负荷量。运动队工作条例上写道:“运动量要以数量和质量两方面来要求,包括合理安排训练次数、时间、密度、强度和动作的准确性。”我们以前的训练量有没有超过比赛量呢?根据上述运动量诸因素,我们把在比赛中(甲级联赛和教学比赛)的运动量同平时的所谓大运动量课和小运动量课作了对比,从中找出差距,看出了一些问题:

(一) 时间和次数

指的是一课中的训练时间和动作练习的次数。我们在联赛中与某强队的五局激烈比赛,打了172分钟(不计准备活动,下同),但平时的大小运动量训练课时间为180分钟和162分钟(1964年8月份),因此从时间上看,还没有超过比赛量。而且,一场比赛一般是由6~8个主力队员上场参加比赛,训练则是由12~14人参加,这样平均计算训练量就更小了。

再从技术练习的次数来对比,也可以看出训练量只相当于

或不及比赛量,而且有些技术还没有练到,见表一。

表一

个人练习次数 技术项目 分 类	扣球	防守	发球	一传	二传	拦网
对某强队五局比赛	59	124 (人次)	32	44	68	64
大运动量课(防守重点)	70	200			40	70
小运动量课(扣球重点)	130	50				60
训练量若大于比赛量 三倍所需的次数	177	472	96	132	204	192

(二) 密度

指的是在一课中实练时间占整个训练时间的百分比。甲级联赛中一场比赛的密度多少,以前无此资料,国内外亦未见介绍。从调查我们一、二队的教学比赛情况来看,密度为 35.9%,其中有一局达 45%。同训练课相比,密度也只相当或不及比赛(甲级联赛的密度恐比教学比赛还大),见表二。

表二

	总 时 间 (分)	实练时间 (分)	密 度 (%)
大运动量课(防守重点)	180	68	37.7
小运动量课(扣球重点)	162	138.67	24
教学比赛(一、二队)	153	55	35.9

(三) 强度

指某些练习对身体生理负荷量的影响程度。我们是采用脉搏变化来测定的。从脉搏曲线图看出(略),我们训练时最高的脉搏频率(192次/60秒)是高于教学比赛的(138次/60秒)。但

问题是:训练时脉搏虽高,其高峰维持的时间则较短,大起大落。而教学比赛维持一定高峰的时间较长,比较稳定。这说明训练平均强度是不够的。

(四) 动作准确性

指的是动作的质量和对技术的要求。质量十分重要,不能忽视。因为任何数量,都是在一定质量基础上的数量,质量不高,数量的意义就不大。我们在训练中注意质量不够的现象是存在的,讲解示范较少,技术失误多,错误动作不够注意等等。

通过上述的调查和对比,初步搞清了平时的训练量尚未达到和超过比赛量,也初步了解到一场激烈紧张比赛的运动量大概有多大,这就为今后大运动量训练提供了一定的依据。根据上述的调查,结合本队队员训练程度和身体技术水平,我们对一堂训练课的运动量提出下面的具体要求:

1. 每课技术练习的次数应相当于五局比赛的 3~4 倍,见表三。

表三

技术项目	发球	一传	二传		扣球	拦网	防守
			主托	调整			
练习次数	100	150	150	60	200	150	500 (人次)
相当于五局比赛的倍数	3	3	3	3	3~4	2~3	4

2. 训练时间。上述的技术练习次数,约持续训练 5~6 小时即可完成或超额完成。

3. 密度的要求。每课密度力求达到 45%~50%。

4. 强度的要求。最高脉搏频率力求达到 170~200 次/60 秒,并要求维持较长的时间,保持相对的稳定,以便与比赛强度