

北京体育大学出版社

排球教学与训练

牛佩林 编著



排球教学与训练

牛佩林 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 李 飞
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

排球教学与训练/牛佩林编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.4

ISBN 7-81051-957-3

I. 排… II. 牛… III. ①排球运动-体育教学②排球运动-运动训练 IV. G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 035020 号

排球教学与训练

牛佩林 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	8.75
印 数	4000 册

2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-957-3/G·797

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

随着世界排球运动的发展趋势及我国排球运动的发展状况，我国排球运动已跟世界强队有了一定的差距，从长远看，我国排球运动如果不切实从孩子抓起，那么中国的排球运动就很难达到世界先进水平。

从我国目前中、小学排球运动的发展情况看，要真正使排球运动得到普及和提高，搞好排球运动训练，就必须有科学的选材，先进的训练手段和良好的管理，不能急于求成，拔苗助长，这样会使很多身体条件比较良好，有排球“天赋”，有发展前途的好苗子，而因为不科学的训练手段和管理，过早离开排球场造成一定的人才损失。

《中小学排球教学与训练》一书，系统的介绍了如何从小学选材，初中的复选到精选，各种参考数据，长年教学训练规划示例，年度教学训练示例，心理训练，教练员工作及配套准备活动等，内容丰富，图文并茂，集科学性、专业性、知识性于一体。可供中小学教练员及排球爱好者参考。

此书在编写过程中，参阅了大量的书刊资料，恕不一一列出，在此，谨向各位作者表示衷心的感谢。由于作者水平有限，书中难免有疏漏和不当之处，恳请专家和读者不吝指正。

作 者

2002 年 12 月

目 录



小 学 部 分

第一章 小学排球运动员的选材	(3)
一、选材的意义	(3)
二、小学“初选”的途径、步骤和方法	(4)
三、“初选”的主要内容和参考指标	(6)
第二章 学年教学训练任务、内容与方法	(10)
一、第一学年第一学期第一、二阶段教学训练任务、 内容与方法	(10)
二、第一学年第一学期第三、四阶段任务、内容与 方法	(15)
三、第一学年第二学期第五、六阶段任务、内容与 方法	(21)
四、第二学年第一学期第一、二阶段任务、内容与 方法	(27)
五、第二学年第一学期第三、四阶段、内容与 方法	(34)



六、第二学年第二学期五、六阶段任务、内容与方法	(40)
-------------------------------	------

初中部分

第一章 初中排球运动员的选材	(49)
一、13岁“复选”的意义	(49)
二、“复选”的内容和方法	(50)
三、“精选”的重点和要求	(63)
第二章 技 术	(67)
一、初中组技术教学训练应注意的问题	(67)
二、各项技术分析的教学训练	(69)
第三章 战 术	(95)
一、初中组战术教学训练的基本原则	(95)
二、战术阵形	(96)
三、战术教学步骤	(105)
第四章 身体素质	(106)
一、身体素质训练应注意的问题	(106)
二、速度训练	(107)
三、爆发力训练	(111)
四、力量训练	(113)
五、灵敏及协调能力的训练	(115)



第五章 初中组教学训练计划的制定	(118)
一、初中组三年规划的制定	(118)
二、初中组全年计划的制定	(125)
三、周计划的制定	(130)
四、训练课教案的制定	(133)

高中部分

第一章 技 术	(139)
一、高中组技术教学训练应注意的问题	(139)
二、各项技术分析与教学训练	(141)
第二章 战 术	(159)
一、高中组战术教学训练的基本原则	(159)
二、战术阵形	(160)
三、战术教学步骤	(161)
第三章 身体素质	(162)
一、运动员身体素质训练应注意的问题	(162)
二、各项素质训练 (参照初中)	(164)
第四章 高中组教学、训练计划的制定	(165)
一、高中组三年规划的制定	(165)
二、高中组全年计划的制定	(168)
三、周计划的制定	(168)
四、训练课教案的制定	(168)

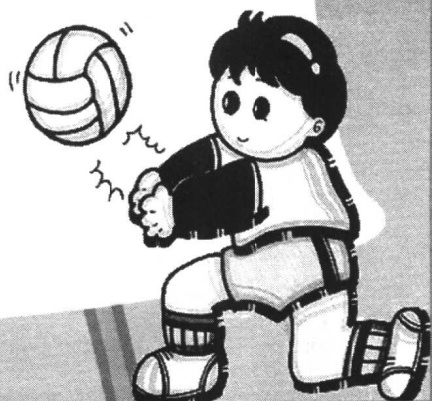


第五章 排球运动员的心理训练	(172)
一、心理训练的意义和作用	(172)
二、排球运动所需要的主要心理品质	(174)
三、常用心理训练的方法	(180)
第六章 排球教练员的工作	(191)
一、排球教练员	(191)
二、排球运动员的教育管理	(195)
三、比赛指导工作	(202)
第七章 配套准备活动	(217)





小学部分



第一章 小学排球运动员的选材

一、选材的意义

现代世界排球运动向着“全、高、快、准、活”的方向发展，运动水平不断提高，各强队之间的差距日渐缩小。由于各国体育科技、情报、训练条件、方法、手段也日渐接近，所以排球比赛已成为双方身高、素质、技术、战术、意志、智慧的全面抗争。因此，一个优秀的排球运动员必须具备当代排球运动发展趋势的特点和要求，即：良好的身高体型，全面的身体素质，精湛的技术，顽强的作风，优异的心理品质。要达到上述要求，科学的选材是其中的重要环节。

目前，运动员的早期科学选材已成为各体育强国攀登世界体育高峰的一个重要战略措施，也是我国体育运动赶超世界水平中迫切需要解决的重要问题之一。实践证明，要成为一名优秀运动员，除了必须经过科学的，严格的训练外，他还应具备运动员的“天赋”，即作为运动员所必须的那些先天条件。我们运动训练工作的目的，从某种意义上说，也就是培养和造就出优秀的运动人才。为达到这一目的，就必须选择那些具备从事运动训练先天条件的人来进行训练。这种选择过程，就是运动员的选材。



根据教学训练大纲规定，排球运动员的选材分为三个阶段。小学时期为“初选”；13岁时为“复选”；女队员15岁，男队员17岁为“精选”。

“初选”工作主要是从我国目前的实际情况出发，提出途径、步骤、方法和形态、素质指标，供教练员进行选拔工作时的参考。

二、小学“初选”的途径、步骤和方法

小学运动员的初选基本上是在小学阶段进行，由于我国幅原辽阔，各地教练员和基层学校，因地制宜积累了不少经验，我们大致归纳如下：

（一）途 径

1. 发动小学各年级积极推荐。
2. 通过小学运动会和有关运动竞赛进行选拔。
3. 教练员通过调查了解和观察、测试，个别物色。

（二）步 骤

1. 制定切实可行的选材工作计划。其内容主要包括：
 - （1）要根据组队特点提出明确的目标。
 - （2）确定参选对象的年龄范围和选拔队员的编制数量。
 - （3）确定测试项目，内容，参考指标。
 - （4）确定报名时间，地点和具体报名手续。
 - （5）测试地点和负责承办单位。
 - （6）初选合格者参加试训的具体办法。

为了扩大选材工作的社会影响和保证计划的落实，应通过有关渠道进行广泛宣传。

2. 当初步确定了参加试训者名单之后, 还要做以下工作:

(1) 把确定参加测试名单通知到有关班级或个人。

(2) 进行常规健康检查。同时了解参选对象的个人和家庭主要成员(父、母)的疾病史。

(3) 按照计划中规定的测试项目和要求进行测试。

(4) 调查了解参选对象的学习情况和个人运动史(即小学阶段参加过的运动竞赛和成绩情况)以及家庭主要成员的身高体重、职业、业余爱好、生活条件等等。

(5) 根据上述测试的材料和其他条件, 进行综合分析, 并由教练员提出意见, 最后确定参加试训的名单。

(6) 通过专访或者会议, 广泛征求被选者所在年级、班主任、学校领导及学生家长的意见, 并取得他们的协助和支持。

(7) 学校有关领导进行审批, 最后确定名单。

(8) 发出初选录取通知并办理初选试训手续。

初选试训时间各单位可根据情况灵活安排, 一般以三个月到半年为宜。在此期间。如果发现有条件较好的人才, 还可进行补测补选, 初选队员的数量可根据人力、物力、场地等条件来具体考虑, 不应统一规定。



(三) 方 法

小学“初选”方法很多, 归纳起来主要是以下几种:

1. 测量法: 用简单仪器测量参选对象身高、体重、上、下肢长、手指间距、指距等及其相关比例。

2. 调查法: 主要调查参选对象父、母的身高, 必要时还应了解家庭其他成员(兄、弟、姐、妹)及主要社会关系成员(外祖父、母)的身高、形态等。还应了解其父、母的主要爱好运动史和职业情况。根据调查情况和数据, 结合测量参选对象本人的形态, 从遗传因素的角度来考虑, 预测其未来身高。

3. 测试法：对参选对象的各项有关身体素质指标进行测试，分析其发展的可能性。

4. 观察比较法：通过一阶段的试训观察其接受能力，反应能力、意识、意志、气质以及技术掌握和运用能力等。并在同一条件下，进一步观察进步幅度，从而择优选拔。

运动员的初期选材，应填写《初选登记表》对所有调查和测试的内容和数据均应整理登记，做为填写《运动员技术档案》的原始资料。



三、“初选”的主要内容和参考指标

鉴于9~11岁儿童的心理、生理特点，以及我国目前的科技水平，在小学的“初选”过程中，凭经验选材还占有相当成分。这里仅介绍一些主要内容及参考指标。

（一）遗传因素

遗传因素对一个人的运动能力起很大作用。可通过“谱系调查”和家庭面访等方式，了解被选对象的家庭史（家庭成员的身高、体重、职业、运动史及业余爱好等等）以帮助教练员了解预测身高、特点、性格等方面的问题。同时对某些可能影响身体运动能力的疾病，要做出必要的、慎重的医学鉴定，并对患过某些病症以及家庭中有过遗传疾病的被选者，也要进行必要的医学分析。这里，我们介绍一种遗传因素和环境素决定人体能力的对照表（表1），来说明遗传因素在选材中的意义。



表 1 遗传因素及环境因素对人体能力的影响

项目	性状	遗传因素 %	环境因素 %
身体形态	身高	75	25
	体重	63	37
	胸围	55	45
身体素质	背肌力	25	75
	原地纵跳	11	89
	投掷能力	54	46
	50m 快速跑	78	22
生理机能	最大吸氧量	93.6	6.4
	最大脉搏率	85.9	14.1
	血型	100	0



(二) 形 态

儿童的选材，形态的观察是十分重要的内容。从以往的经验看，应选“头顶尖”、四肢长、手能充分张开、小腿比例长、手脚大、手指长、脚趾长、足弓高、踝关节围度小、跟腱长而清晰、骨盆小、躯干瘦长、肌肉线条清楚的儿童。

形态的测量，可参照教学训练大纲规定的几个项目的要求进行。下面提出 9~11 岁男、女儿童的形态指标，供参考（表 2）。



表2 形态选材主要参考指标

单位: 厘米

性别	年龄	身高			指距			手足间距			下肢长			小腿长			小腿长 A			跟腱长		
		下	中	上	下	中	上	下	中	上	下	中	上	下	中	上	下	中	上	下	中	上
男	9	142.5	145.5	150.5	141.5	145	151	172	180	186	73.5	75.5	79	32.5	34.5	36.5	38	40	42	19.5	20.5	21.5
	10	145.5	150.5	156.5	144.5	150	157	178	188	195	76.5	80	83.5	34	36	38	39.5	41.5	43.5	20	21.7	23.4
	11	151	155.5	160	150.5	155	161	184	194	200	80.5	83.5	86.5	34.8	36.8	38.8	40.5	42.5	44.0	20.5	22	23.5
女	9	143	145.5	150	142	145	151	185	188	193	72	76	80	31.5	33.5	35.5	38	39	40	19	20	21
	10	146	150.5	156	145	150	157	187	191	196	74	78	82	34	36	38	39	40.5	42	20	21	22
	11	151	157	163	150	156	165	189	195	201	78	82	86	35	37	39	40	41.5	43	21	22	23

说明: 本参考指标的计算方法与大纲不同, 但数据要求精神是一致的。

(三) 身体素质

儿童时期各种身体素质尚未获得发展。为了“初选”时方便, 提供以下项目和指标作为参考 (表3)。

表3 儿童组初选身体素质测试参考标准

性别	年龄	速度		爆发力			耐力	灵敏
		30m 跑	60m 跑	立定跳远 (厘米)	纵跳 (厘米)	投叠球 (米)	400m 跑	3m × 5 左右移动
男	9	6"5	11"4	155	35	18	1'31"	13"5
	10	6"3	10"8	170	40	22	1'28"	13"
	11	6"	10"3	185	45	25	1'25"	12"5
女	9	6"6	11"2	155	32	13	1'45"	13"8
	10	6"4	10"9	168	37	15	1'38"	13"4
	11	6"1	10"6	181	42	17	1'29"	13"0

注: 以上参考数据一般可视为中等水平。

(四) 神经类型

根据排球运动的特点，儿童初选时，应多选“活泼型”和“安静型”的孩子，“兴奋型”次之，对“抑制型”的孩子应持慎重态度。

(五) 心理品质

在思维方面主要观察少儿的模仿能力。

在意志方面主要观察孩子的坚持能力。尤其是在较困难的情况下的坚持性，是意志力的主要表现。

在兴趣方面主要观察孩子对运动，对排球是否有浓厚的兴趣。多选好动的孩子。

在注意力集中与转移方面，主要观察孩子能否在学习时集中注意力。此时注意力不能长时间集中是其特点，但在需要集中时能集中就是好的。

