

排球运动训练教程

张克仁 编著



排球运动训练教程

张克仁 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:潘建林 审稿编辑:鲁牧
责任校对:葆丽 绘图:叶秉王艺
责任印制:长立陈莎

图书在版编目(CIP)数据

排球运动训练教程/张克仁编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.9

ISBN 7-81051-176-9

I. 排… II. 张… III. 排球运动-运动训练-教材 IV. G842.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 25138 号

排球运动训练教程

张克仁 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:8.125

定价:10.00 元

1997 年 9 月第 1 版

1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:2100 册

ISBN 7-81051-176-9/G·159

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

排球运动在我国具有广泛的群众基础,是广大青少年喜爱的体育项目之一。据国际排联权威人士分析,排球将是 21 世纪风靡世界校园的运动。随着我国改革开放和人民生活水平的日益提高,一种新的排球热潮必将形成。为此,我们参照国内外的有关排球教材,结合自己多年从事排球教学和训练的经验,按照排球运动训练体系编写了《排球运动训练教程》一书,以飧校园的广大排球教练员和排球运动爱好者。

本书不同于排球教材,也区别于一般教学参考资料,它是根据排球运动教学和训练的特点,结合人体运动科学,以及学生学习 and 掌握运动技能技巧的规律而编写的。目的在于帮助教练员系统地掌握排球运动的训练理论和方法,同时不断改进和提高训练质量,使我国排球运动训练更臻科学化。

在编写过程中,力求理论联系实际,既强调排球教学训练的科学性和系统性,也考虑到我国教练员和运动员的实际情况。为了便于实际操作,还汇编了一些简单易行的训练方法和手段,使之体现实用性和广泛性的特点,适合各级各类排球教

练员在从事教学训练工作中参考。

由于笔者的水平有限,书中定有不足或错误之处,恳请广大教练员和专家们批评、指正。

本书在编写过程中,承蒙南京体育学院教务处长杨牛生和运动解剖学教研室顾德明教授关心指导,在此一并致谢。

编著者

1997年4月

目 录

第一章 教练员应具备的基本素质	(1)
第一节 “教练”的真正含义.....	(1)
一、把握影响运动员成长的因素	(1)
二、把握科学的训练手段	(3)
第二节 教练员的素养.....	(5)
一、基本素养	(5)
二、信念素养	(7)
第三节 教练员的指导艺术	(10)
一、培养竞争意识	(10)
二、培养自尊心	(11)
三、生动活泼的训练方法	(11)
四、提高教练员的威望	(12)
五、培养理想.....	(12)
六、正确对待新手	(13)
七、培养事业心	(13)
八、培养骨干.....	(14)
九、超越自我.....	(14)
十、掌握队员的个性	(15)
十一、竞技状态欠佳时的指导.....	(15)
十二、让新队员写心得日记	(16)

十三、对女运动员的特殊指导	(16)
第二章 排球教学与训练的指导思想	(18)
第一节 如何指导排球技术教学与训练	(18)
一、掌握正确的教学训练程序	(18)
二、明确教学训练中的注意事项	(21)
三、掌握教练员必备的技能	(24)
第二节 排球的技术内容和教学过程	(25)
一、基本技术系列与教学	(25)
二、重复练习和串联训练的教学过程	(30)
第三节 排球初学者的入门及教程	(34)
第三章 排球运动的基本技术	(43)
第一节 准备姿势和移动	(43)
一、准备姿势	(43)
二、移 动	(45)
第二节 垫球和传球	(52)
一、双手垫球技术	(52)
二、单手垫球技术	(56)
三、上手传球技术	(56)
第三节 二 传	(61)
一、向上传球技术	(62)
二、近网传球技术	(63)
三、近网跳传技术	(64)
四、近网背传技术	(65)
五、救入网球技术	(66)
六、调整传球技术	(66)

第四节 扣 球	(67)
一、扣好球的条件	(68)
二、扣球技术的种类和方法	(73)
第五节 防 守	(78)
一、基本位置	(78)
二、准备姿势的重要性	(78)
三、培养判断和反应能力	(80)
四、培养应变能力	(83)
五、移动垫球	(86)
六、准确将球垫给二传手的原则	(87)
七、接发球	(90)
第六节 拦 网	(91)
一、拦网时机	(92)
二、阻拦扣球路线	(92)
三、对二传球的判断	(93)
四、与下一个动作的串联	(94)
五、拦网的准备姿势和起跳	(94)
六、拦击手法	(95)
七、拦网脚步移动	(96)
第七节 发 球	(97)
一、发好球的必要条件	(97)
二、发球的种类和击球方法	(99)
第四章 阵容的配合	(104)
第一节 阵容配备的主要问题和原则	(104)
一、阵容配备的主要问题	(104)
二、组建阵容的基本原则	(105)

第二节 防守阵型	(107)
一、防守阵型的分类	(107)
二、接发球阵型	(108)
三、接扣球阵型	(113)
四、扣球的保护阵型	(123)
第三节 进攻阵型	(127)
一、进攻的基本阵型	(127)
二、按击球次数区分的进攻种类和方法	(132)
三、按扣球类型区分的进攻种类和方法	(132)
第五章 关于身体训练的基本理论	(135)
第一节 体力与身体训练	(135)
第二节 技术与身体素质的关系	(137)
第三节 排球与身体素质	(141)
一、排球运动所需要的身体素质	(141)
二、排球各项技术与身体素质的对应关系	(143)
第四节 训练的科学原理	(146)
一、练习与训练	(146)
二、适应与训练	(148)
三、决定训练效果的因素	(150)
四、训练的原则	(151)
五、训练与年龄	(152)
六、训练与性别	(154)
第五节 身体训练的种类和方法	(155)
一、力量训练	(155)
二、弹跳力训练	(157)
三、耐力训练	(159)

四、柔韧性训练	(165)
五、协调性训练	(166)
第六章 排球初学者的诱导练习	(169)
第一节 熟悉球性的练习方法	(169)
一、坐姿练习法	(169)
二、立姿练习法	(172)
三、移动练习法	(174)
四、分解技术练习法	(176)
第二节 垫、传、扣球的练习方法	(185)
一、垫球练习法	(185)
二、上手传球练习法	(193)
三、扣球练习法	(205)
第三节 接发球、防守、拦网的练习方法	(213)
一、接发球练习法	(213)
二、防守练习法	(214)
三、拦网练习法	(220)
第七章 排球运动员的心理训练	(227)
第一节 心理能力的个人测验法	(227)
一、自我分析法	(227)
二、心理测试法	(228)
第二节 放松训练	(230)
一、闭眼训练法	(230)
二、深呼吸训练法	(231)
三、暗示小便训练法	(231)
四、吊摆训练法	(232)
五、利用准备活动	(233)

六、利用“仪式”性动作	(233)
七、正确对待“吉凶祸福”观念	(234)
第三节 集中注意力训练	(235)
一、观察球训练法	(236)
二、看图形训练法	(237)
三、技、战术训练中的集中注意力训练法	(239)
四、比赛中的集中注意力训练法	(241)
第四节 想象训练	(243)
一、心理实践	(243)
二、心理演试	(244)
三、视觉化训练	(244)
四、最佳心理状态训练	(244)
五、想象训练中需要注意的几个问题	(245)
第五节 运动员之间的心理交流与全队配合	(246)
一、了解同伴的性格	(246)
二、及时鼓励同伴	(247)
三、扬长避短	(247)
四、始终灌输积极的情感	(247)
五、将矛盾消灭在萌芽中	(248)
六、心理调整与任务分工	(248)
七、相互要谦虚	(248)
八、要有助人为乐的心态	(249)
九、勇于承担责任	(249)
十、自我激发	(249)
十一、教练员要取得运动员的依赖	(250)

第一章

教练员应具备的基本素质

第一节 “教练”的真正含义

运动员技术的提高,与本人的努力息息相关。当然,要达到一定的水平,周围环境的影响也是重要的因素。因此,教练员的主要作用就是培养运动员具有刻苦训练的欲望,同时为他们创造不断进取的条件。可以说,教练员的这种能力决定了训练效果。

从世界级的著名教练员到中小学校的普通教练员,尽管他们的训练目的不完全相同,任务多种多样,然而,“教练”的内在含义是一样的。

一、把握影响运动员成长的因素

从事体育运动,可以使人得到健康的成长。人的成长取决于先天的遗传因素、后天的教育和周围环境的影响,这三者之间的关系是相互依赖、相互影响的。

体育运动是通过各种身体活动达到以下目的:

- (一)最大限度地发展人的身心遗传素质。
- (二)充分发展人的体力。
- (三)不断提高人的身心抵抗能力。

(四)增强人的生理机能和适应能力

(五)保持和增进人的健康水平。

(六)发展人所必需的基本技能。

通过达到上述目的的教育活动,可以培养人正确的社会认知和性格特点,从而使人能够健康成长,这是开展体育运动应当达到的主要目的。

因此,教练员必须使运动员的先天素质和后天素质达到最大限度的发展。教练员工作最值得欣慰的是能够将自己所追求的目标通过运动员去实现。培养世界冠军或全国冠军级别的运动员,主要依赖于运动员的先天素质,同时也取决于教练员的指导水平,即对运动员潜在能力的充分开发。作为一名高水平的教练员,最重要的一点就是能够鉴别运动员,尤其是能够识别运动员的潜力、特性和发展前途,同时还能够因材施教,使运动员先天素质得到最大程度的发展。

教练员的水平和运动员的先天素质都很重要,但周围环境也是不可忽视的因素,三者之间的关系如(图 1—1)所示:

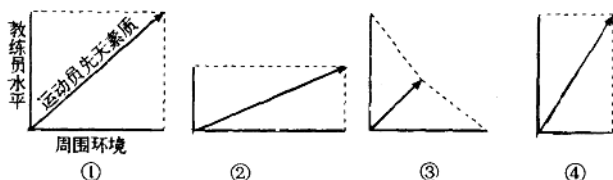


图 1—1

图①表示教练员水平、运动员的先天素质和周围环境三者相互依存,缺一不可的密切关系。

图②表示环境较好,运动员先天素质也不错,但教练员水平差,从而影响运动员的发展。

图③表示教练员的水平较高,周围环境也很好,但运动员先天素质较差,所以运动员也难以向高水平成长。

图④表示教练员水平较高,运动员先天素质也好,但周围环境较差,也严重影响运动员的发展。

只有象图①那样完整无缺,三种条件全部具备,才能造就出优秀运动员。

一个教练员需要具备多方面的优秀素质,但最基本的就是要有优良的道德品质。对运动员要有深厚、炽热的爱心;对体育事业要独具匠心并具有强烈的研究欲望,能够把握世界体育运动的未来;他还必须是一名奋发向上,坚持不懈的实干家。

二、把握科学的训练手段

培养运动员是一项系统工程,教练员必须根据不同训练阶段的任务,结合运动员的个人特点和各种能力以及所处的周围环境,因材施教、因地制宜地实施训练手段。

如果从运动员的智力素质以及人品、体力、运动能力、精神面貌等方面综合评定的话,一般有70%属于普通型。对于这部分运动员,教练员在训练中不可过分强求,只有综合他们的个人能力区别对待,才可取得良好的训练效果。另有30%属于志向型选手,也可称之为尖子型。这些运动员能够向训练极限挑战,教练员要对他(她)们适当地提高要求。

对于以普通型为主体的训练对象,也要提出明确的努力目标,但先不要追求训练结果,而要重视训练过程。在训练中要注意扬长避短,不断总结经验,使用最合理、最有效的训练方法和手段,使运动员在各方面都能得到发展。

对于志向型运动员的训练,教练员应该事先让他们明白,为了取得最后的胜利,达到所期望的目标,必须积极同教练员密切配合,形成团结的共同追求同一目标的同仁,只有这样,才能向预定的目标冲击。在冲击过程中,还必须注意避免队员的自傲和满足,要让他们不断地努力进取,改正不足,使他们知道走向胜利的捷径就是在各个方面都要超过对手。

由此可见,在从事训练工作过程中,教练员必须首先明确不同对象的训练重点,否则将劳而无功。下面我们将普通型和尖子型运动员的不同训练重点和要求概述如下:

普 通 型	尖 子 型(志向型)
注重训练过程	注重训练结果
注重科学实效	注重精神面貌
采用温柔的	采用严肃的
运用综合评价	运用成果评价
注意表扬长处	注意批评不足
深思熟虑实施	当机立断执行
努力范围内	向极限挑战
积累重复练习	满负荷强化训练
一般理解	志同道合的同仁

任何事情只要能够开始,就在于合乎某个“定理”,如果这个“定理”得到证实,便理所当然地成为公理,可以说已经达到了某种目的。对于各种条件都很优越的运动员来说,在训练中

根本就谈不上过分要求的问题。向全国第一、世界第一挑战的人,必须首先向自身的极限挑战。通过挑战,可以辨别运动员的潜力,并能不断锤炼出优秀运动员。这一点十分重要,在训练中要特别注意如何合理掌握科学的挑战方法和手段。

在全国比赛的最后阶段或决赛中,争夺的激烈程度都将达到白热化。如果平时的训练超越了科学化的范围,总一味追求无止境的大负荷,则到比赛时就不能激起最佳的竞技状态,这时要想取得胜利是相当困难的。教练员应该清楚,人体的某些方面虽有必要进行超越,但一定要掌握好合理的尺度,注意运动员的休息时间,使他们的身体机能得到充分的恢复,这是非常重要的。

第二节 教练员的素养

一、基本素养

基本素养是教练员必须具备的基本条件和最起码的要求,它是做好教练工作的前提和基础。

(一)健康的体魄

不管干什么事情,都需要具备良好的身体。教练工作是长期的无休止的工作,从对运动员的日常生活管理到技战术的训练指导,有时甚至连续的超负荷运转,不仅有身体的疲劳而且还有精神的疲劳。因此,没有健康的身体,就不可能胜任教练员的工作。

(二)强烈的事业心和责任感

如果一个人对某项工作感兴趣的话,不用讲过多的道理,

他也会自觉去干。如果让他干自己不喜欢的工作,他会找出各种理由去逃避这份工作。运动训练是向体育的最高目标冲击,在冲击过程中,教练员会遇到各种意想不到的痛苦和困难,教练员如果对运动训练拥有强烈的事业心和责任感,即使在最困难、最易动摇、最易涣散精神的非常时期,也能坚韧不拔地继续冲击。可以说,没有比事业心和责任感更重要的东西。对体育运动的事业心越强,责任感越重,就越能承担运动训练工作的各种挫折,这是取得最后胜利的保证。

(三)明确的动机

没有上进心的教练是可悲的。如果一个人动机明确,他就能不辞辛苦,就能排除一切痛苦、困难和障碍。动机是激情的源泉,运动员受到充满激情的指导,就象获得珍贵的物质享受一样,所以,明确的动机是教练员的宝贵财富。

(四)富有魅力

作为体育运动的专职教练员,非常希望别人能赏识他的才能。以什么样的形象出现在运动员面前,如何给队员留下非常有魅力的印象尤为重要。魅力可以从多方面反映出来,如指导能力、精神面貌、精力状况,以及在工作岗位上的位置、身份地位、人品个性等等。魅力有先天遗传的因素,但多数是后天经过努力而获得,教练员应注意自身魅力的修养。

(五)实干精神

本体感受是体育运动的普遍特征,因此,教练员亲自动手的工作态度是十分重要的。对运动员的培养,不同于机械生产,必须经过长期的精雕细刻和反复的刻苦磨练,这并非夸大其辞。教练员应尽量与运动员共处同一环境,和他(她)们打成一片,成为实际的指导者。在日常生活中,教练员对所有队员