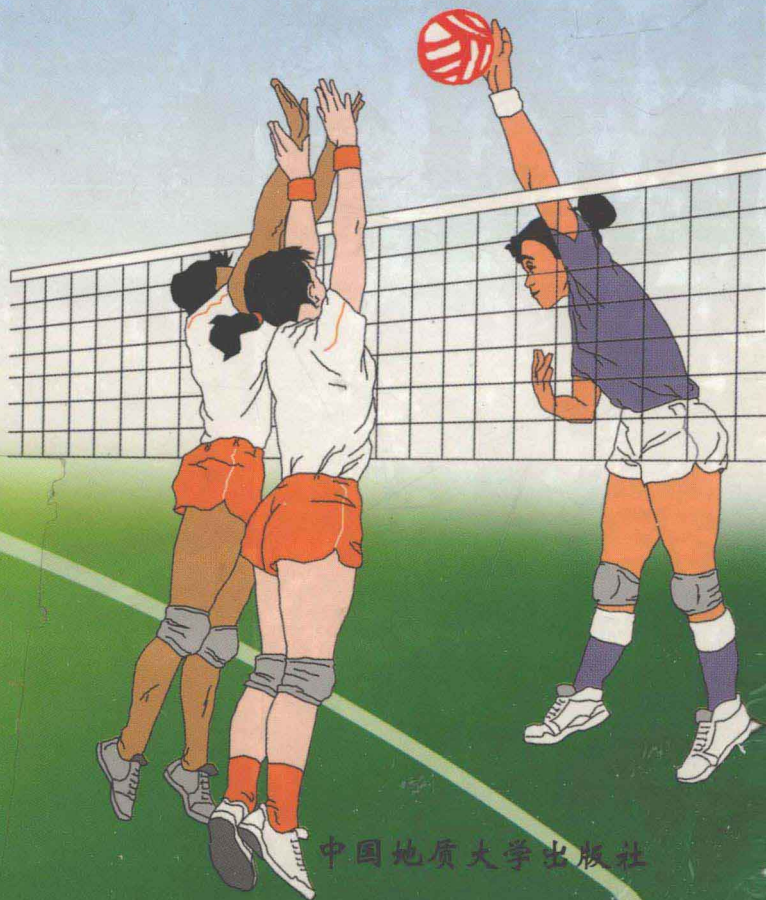


排球教学训练 理论与方法

唐春芳 袁文学 著



中国地质大学出版社

排球教学训练理论与方法

唐春芳 袁文学 著

中国地质大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球教学训练理论与方法/唐春芳, 袁文学著. —武汉: 中国地质大学出版社, 2005. 5

ISBN 7-5625-2015-1

I. 排…

II. ①唐…②袁…

III. 排球-教学训练-理论与方法

IV. G842

排球教学训练理论与方法

唐春芳 袁文学 著

责任编辑: 赵颖弘 秋生

责任校对: 张咏梅

出版发行: 中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号) 邮编: 430074

电话: (027) 87482760 传真: 87481537 E-mail: cbb@cug.edu.cn

经 销: 全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

字数: 324 千字 印张: 12.125

版次: 2005 年 5 月第 1 版

印次: 2005 年 5 月第 1 次印刷

印刷: 中国地质大学出版社印刷厂

印数: 1—300 册

ISBN 7-5625-2015-1/G·411

定价: 30.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

目 录

第一章 排球运动简介	(1)
第一节 排球运动概述	(1)
一、排球运动概念	(1)
二、排球运动方法	(1)
三、排球运动作用	(2)
四、排球运动价值	(2)
五、排球运动特点	(3)
第二节 排球运动发展概况	(4)
一、排球运动起源	(4)
二、排球运动传播	(5)
三、旧中国排球运动简况	(6)
附:旧中国历届全运会排球比赛名次表	(9)
四、排球运动规则发展简介	(9)
附1:亚洲排球规则简介	(14)
附2:历届远东运动会排球比赛名次表	(15)
附3:规则修改带来的影响	(15)
第三节 排球技、战术和训练工作发展简介	(17)
一、排球技术发展简介	(17)
二、排球战术发展简介	(20)
三、排球训练工作发展简介	(22)
四、夺取世界冠军的几个重要因素	(24)
附1:新中国历届全运会排球比赛名次表	(29)
附2:历届全国排球联赛名次表	(30)
第四节 当前世界排球运动发展趋势	(30)

一、当前技术上的高度发挥和发展·····	(30)
二、当前技术发展趋势·····	(33)
三、当前战术发展趋势·····	(36)
附 1: 历届世界排球锦标赛名次表·····	(37)
附 2: 历届奥运会排球比赛名次表·····	(38)
附 3: 历届世界杯排球比赛名次表·····	(39)
第二章 排球教学工作 ·····	(40)
第一节 排球教学工作概述·····	(40)
一、排球教学任务与内容·····	(40)
二、排球教学方法·····	(40)
三、排球课的种类·····	(42)
第二节 排球教学文件·····	(43)
一、制定教学文件的意义·····	(43)
二、排球教学文件的种类·····	(43)
附 1: 体育教育专业必修课程设置与学时学分分配表·····	(46)
附 2: 体育教育专业本科选修课程设置与学时学分 分配表·····	(47)
附 3: 教学进度表·····	(56)
第三节 排球理论教学·····	(66)
一、排球理论教学任务·····	(66)
二、排球理论的教学内容安排与方法·····	(66)
第三章 排球训练工作 ·····	(130)
第一节 排球训练概述·····	(130)
一、排球训练任务·····	(130)
二、排球训练课种类·····	(130)
三、排球训练方法·····	(131)
第二节 排球训练计划·····	(163)
一、排球训练计划概述·····	(163)

二、排球训练计划制定	(170)
三、排球训练计划示例	(182)
附 1:课训练运动负荷参数	(204)
附 2:课后 5~10 分测脉搏	(205)
附 3:课训练运动负荷曲线图	(205)
第三节 排球训练负荷的安排、控制与测定	(205)
一、竞技状态发展概况	(205)
二、训练负荷概述	(207)
三、训练负荷的安排	(210)
四、训练负荷的控制	(216)
五、运动训练后的恢复与测定	(218)
六、排球训练课负荷的测定与评价	(224)
附:国家女排训练课综合测定统计示例	(226)
第四节 青少年排球运动员训练	(230)
一、青少年排球队的组建和管理	(230)
二、青少年排球运动员选材	(234)
三、青少年排球运动员训练特点	(243)
四、青少年高大队员训练	(247)
五、青少年排球比赛指导工作	(256)
第四章 各种技、战术练习方法	(265)
一、发球	(268)
二、接发球	(278)
三、传球	(291)
四、扣球	(317)
五、拦网	(349)
六、防守	(357)
七、攻、防练习	(371)
主要参考书目	(380)

第一章 排球运动简介

第一节 排球运动概述

一、排球运动概念

排球运动是以排球作为活动工具,并通过球网上空的攻防动作进行运动的竞赛性游戏。排球的英文名为“volleyball”,即空中飞球的意思。最早的排球为室内娱乐性游戏,其运动富于趣味性,是男、女、老、少都适宜参加的一项运动。在我国,最早的排球为16人制排球,分4排站立,每排4人,故称排球。排球比赛的人制和规则几经变迁,直到1912年美国规定上场人数为6人,才形成现在6人排球运动的雏形。

二、排球运动方法

正式比赛,男子网高2.43米,女子网高2.24米,每队上场6人。分前后排站立。比赛是从发球开始,先由发球队的后排右(即1号位)队员在发球区发球,另一队接发球。发球后双方队员可用垫球、传球、扣球、拦网等技术组成进攻和防守。除拦网队员外,一个人不得连续2次击球,每方最多击球3次(拦网除外),就要将球击入对区。击球队员可以用身体任何部位击球(含脚踢球),但是动作必须短促、清晰,不持球、连击犯规。任何一个队的成员失误,则对方得发球权,同时得分。凡赢得发球权的队,应按顺时针方向依次轮转一个位子,之后进行发球,继续比赛。

排球比赛没有时间限制,而是以局数和比分计算成绩。比赛一

般采用 5 局 3 胜制。前 4 局每局 25 分,第 5 局 15 分。如遇两队打成 24 : 24 时,某队必须再多得 2 分(即 26 : 24;27 : 25;…)方为胜一局。一局结束后,双方交换场地,并按换场前的位置站好,再进行比赛。当比局打成 2 : 2 时,双方重新挑边(发球),之后进行第五局的比赛;当比分打至 14 : 14 时,某队必须要再得 2 分(即 16 : 14;17 : 15;…)方为胜一场。

三、排球运动作用

排球运动在我国体育运动中占有重要地位,它是我国广大群众所喜爱的一项体育运动,也是国际奥运会比赛项目之一。通过排球运动的训练和比赛,可以增强人民体质,促进身体健康,活跃、丰富人民的文化生活,鼓舞教育青年一代,对振兴中华、为国争光、加强爱国主义教育,可起到积极的促进作用;还可促进了解,相互学习,取长补短,共同提高;另外通过国际交往,可增强与世界各国人民和运动员之间的友谊和团结。中国女排曾经取得“五连冠”,经历了 20 年的风雨和艰苦奋斗后,又在雅典奥运会排球比赛中,再次获得了冠军,为祖国谱写了一曲震撼山河的壮歌,赢得了崇高的荣誉。

四、排球运动价值

参加排球运动能增强人的精神品质和身体素质;能促进身体的正常发育,使体形匀称发展,给人以健美之感;能培养人的勇猛、顽强、机智、果断、吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质和团结友爱的集体主义精神,以及服从裁判、听从指挥的组织纪律性。

排球比赛的情况是处在瞬息万变之中的。这要求参赛者动作灵活、反应迅速、跑动及时、用力得当、随机应变、配合默契、注意力的高度集中和分化,有开阔的视野和较强的目测力;有准确的判断和迅速的适应能力……这对发展人的速度、力量、灵敏、柔韧、协调、耐力、弹跳等素质有着积极的促进作用。对人的呼吸系统、血液循环系统、肌

肉系统、神经系统等都有着极大的益处。

五、排球运动特点

1. 广泛的群众性

由于场地设备简单,比赛规则容易掌握。既可在球场训练和比赛,也可在一般空地上训练。加上运动量可大可小,可适应不同年龄、不同性别、不同体质、不同训练程度的人。据统计,目前世界上已经有 200 个国家和地区参加了国际排联,参加排球运动的人数有 1 亿多人。以我国广东省台山县为例,1972 年该县具有 2 100 多个排球场,5 300 多个排球队,先后为国家、省、市输送了近千名优秀的运动员。

2. 高度的技巧性

从规则来看,比赛进行中球不得落地,也不得在手中停留,每个人又不许连续击球 2 次,每方击球又不得超过 3 次。对时间性、技巧性要求都很高。从技术上来看,内容较多,要领要求细致,比赛经常处于瞬息万变之中。高水平的排球比赛,是在激烈的对抗中、快速的运动中、突然的变化中、连续的动作中、复杂的竞赛中进行的。这要求参加者必须要具有顽强的意志品质和良好的身体素质,有精湛的技术和战术,并具有丰富的比赛经验和长期的提高过程。

3. 严密的集体性

在排球比赛中,除发球外,都是在严密的集体配合中进行。如一攻中的一传、二传、扣球,反攻中的拦网、防守、调整二传、反击扣球等,都是一环扣一环,串联在一起的,任何个人脱离集体配合,都将一事无成,技术、战术也将无法发挥作用。

4. 技术的全面性

规则规定,每个队员都要进行位置轮转。既要在前排进攻、拦网,又要在后排防守、接应,要求每个队员必须全面掌握技术,发、垫、

传、扣、拦、防、保样样技术都通。即能攻善守,攻防兼备。

5. 激烈的对抗性

排球比赛对抗的焦点还在网上激烈争夺。双方都在力争空间优势,以速度、力量、高度和技艺,争取主动,摆脱被动,夺取胜利。世界上最长的一场比赛达3小时35分钟左右;一个队员在网前的跳跃(扣球、拦网、跳传、跳发)次数可达到200~300次。得一分要经过多次往返的争夺较量,付出较大的体力、智力代价。

6. 攻防的两重性

排球比赛的各种技术和战术,都具有得分和失分的两重性;也具有攻防的两重性。在攻中有防,在防中有攻。攻防在相互转化,也在相互制约。发球是进攻的开始,发球后又开始了防守;扣球是进攻的最后一击,扣球后又立即进入防守。拦网是防守,但是,拦死对方又是进攻。

第二节 排球运动发展概况

一、排球运动起源

1895年美国麻省霍利约克市基督教青年会体育干事威廉·摩根(Williang Morgan)发明了以手打球的排球。当时,他认为:篮球运动太激烈,网球运动活动量太小了,故在寻求一种运动量适当,又富于趣味性,男、女、老、少都能参加的室内娱乐性活动。为此,他在篮球场上拉起网球网(网高6英尺6英寸),利用篮球胆在网的两边打来打去。球不得落地,否则算失败一次。经过多次活动试验,由于篮球胆太轻,球在空中飘忽不定,故设计一种既重于又小于篮球胆的皮壳制球(圆周为63.5~68.8厘米,重量为255~340克)。经过多次改造,成为排球。

1896年,美国春田学院的学生,为美国基督教青年会干事工作会议进行了排球示范表演比赛;同年以春田市市长库兰先生为队长组成的队,与消防署长林基先生为队长组成的队进行了第一次公开赛。从排球运动产生,至1900年世界第一部排球规则问世以前,曾做了若干规定,这就是最初的排球规则。如球场长15.24米,宽7.62米;网高2米,网宽0.61米,网长8.23米;球的圆周长为63.5~68.8厘米,重量为255~340克。还规定:人和球不得触网;比赛时可用手打球,球可以落地,之后再击球过网。击球次数不限。以后再发展可用头顶球、脚踢球、赛前临时规定击球次数。不能持球,压线球为界外球,允许从对方场外救回球,发球时脚必须踏线,发球有两次机会,每场打9局,每局一个人连续得3分即可算胜一局或一个队按发球顺序的3个人连续积3分也算胜一局。

二、排球运动传播

1900年左右,排球通过基督教青年会的干事、传教士、春田学院毕业生等向外传播。之后随着第一次世界大战(1914—1918年),美国士兵喜欢打排球,随着军队的外出,排球也继续向外传播着。

1900年传入加拿大,同年又传入印度。

1905年传入中国。随着帝国主义军事、政治、经济和文化的侵略,他们利用教会、青年会、学校的阵地进行宣传,推动这项活动的开展。台湾体育史学家吴文忠撰书和介绍:“1905年广州南武中学、香港皇仁书院首先开展。”之后由天津传至北京、上海等地。同年也传入古巴,并开展了比赛活动。

1908年传入日本。由春田学院的毕业生大森兵藏氏(日本人)带回,介绍和指导这项运动的开展。

1910年,由美国青年会干事E S·布郎先生介绍于菲律宾。由于亚洲人口较多,天气适宜,许多人在户外活动,经过他的设计,确定为16人制排球。美国1912年定为6人制排球,开始轮转。

1912 年,传入乌拉圭,由霍布金吉教授介绍。

1914 年,传入墨西哥和英国。

1917 年,传入前苏联、德国、法国。

1918 年,传入意大利、南斯拉夫。

1919 年,传入捷克。

1921 年,传入波兰。

1923 年,传入埃及、突尼斯、摩洛哥。

1939—1945 年期间(第二次世界大战),前苏联、东欧各国排球活跃,水平较高。排球技术提高很快。

1947 年由比利时等 14 个国家排球协会代表在法国巴黎成立了国际排球联合会。第一任国际排联主席为法国人鲍尔·黎伯;1948 年第二任主席为墨西哥人阿科斯塔。排联总部移至瑞士洛桑。

1949 年,举行了第一届世界男排锦标赛(4 年一届)。

1952 年,举行了第一届世界女排锦标赛(4 年一届)。

1964 年,第一次列入第十八届(东京)奥运会比赛项目(4 年一届),规定为室内项目。

1965 年,举行第一届世界杯男排比赛(4 年一届)。

1973 年,举行第一届世界杯女排比赛(4 年一届)。

1977 年,举行第一届世界青年锦标赛(4 年一届)。

1990 年,举行第一届世界排球联赛。

1993 年,举行第一届世界女排大奖赛(每年一届)。

三、旧中国排球运动简况

1. 16 人制排球运动简况

1905—1919 年,我国一直打 16 人制排球,即每排 4 人,场地面积为 90 英尺×45 英尺,共分 4 排。

1905 年,排球运动传入我国,当时在广州南武中学和香港皇仁书院开展较多。1908 年传播至上海。1910 年在汉口益智学堂开始

训练排球。1911年在上海举行了排球表演赛。1912年在浙江开办排球训练班。1913年第一届远东运动会我国第一次参加了国际排球比赛。1914年第二届华北运动会在北平举行,并开设了排球比赛项目。同年在广州举行了“华利波”联赛。1915年第二届远东运动会仍设有16人制排球赛。我国均派代表队参赛。1916年广东文昌县也开展排球活动。1917年广东省举行第六届运动会,并设有男排竞赛项目。同年海南还开展了女子排球运动,文昌县中学也开展了排球运动。1917年我国第三次派队参加了第三届远东运动会的排球比赛,并夺取了冠军。1917年香港华南体育会也修建了排球场,开展排球活动。同年,福州基督教青年会组织排球队训练、表演和比赛。

2. 12人制排球运动简况

1919—1927年,我国改打12人制排球,即每排4人,共分3排。网高7.6英尺,场地80英尺×40英尺。采用每球得分制,每局21分,3局2胜制。

1919年5月,我国派队参加了第四届远东运动会12人制排球比赛。1921年5月我国又组队参加在上海举行的第五届远东运动会排球比赛。同年广东省第八届运动会设有女排竞赛项目。1923年5月我国又派队参加第六届远东运动会的排球比赛。其中第一次组织女排参加比赛。1924年华北球类运动会在天津举行。排球列为竞赛项目之一。共有7个队参赛,北京税务学校夺冠。1924年第三届全运全在武汉举行,北京税务学校又获冠军。1925年5月,我国又派队参加了第七届远东运动会。1926年华南体育会在香港举办首届排球公开赛,有8支队伍参加比赛。同年上海也组织了排球比赛。华东公开运动会把女排也列入表演项目。1927年,上海西侨会青年会还规定每年春季举行排球邀请赛。1920—1929年期间,福州市经常组织排球友谊赛和邀请赛。1927年第三届华北球类运动会在天津又进行了排球比赛,北京学校系统组队夺冠。

3. 9人制排球运动简况

1929—1949年,我国改打9人制排球,即每排3人,共分3排。网高男子2.30米,女子2米。场地男子11米×22米,女子9米×18米。

1927年8月,第八届远东运动会在上海举行。男排采用9人制,女排仍采用12人制。中国男排全胜,获第一名,女排第二名。

1928年,上海西侨会主办了上海万国排球赛。每年一届,共举办了13届。既有9人制排球赛,又有16人制排球赛。

1928年,海南琼山举办运动会,其中增设女排比赛。1929年,上海排球锦标赛复旦大学夺冠。同年4月,第十四届华北运动会有8支女排队伍在太原参赛。男排比赛在沈阳举行。来自9省、市100多个学校参加了比赛。

1930年,排球在福建漳州开展并活跃起来。学校、县、镇都有自己的球队。同年福建省教育厅创办全省运动会,把排球列入正式比赛项目。

1930年,第四届运动会香港派队参赛,并取得第二名(广东第一名)。1931年5月,在济南举行了第十五届华北运动会,参加排球比赛有男、女各7个队。北平队获男、女冠军。1932年,上海复旦大学远征平、津二市取得好成绩,并于1933年曾远征南洋新加坡。1933年,第十七届华北运动会排球赛,天津队代表河北夺冠。1934年,第十八届华北运动会排球赛,北平队获第一名。1935年第六届全运会排球赛,香港男排获得冠军,女排第5名。1936年,中国青年队在上海万国排球第八届公开赛上取得好成绩。1937年增设了女子6人排球赛。1938年,福州的“晨光队”等排球队水平有较大进步。每逢比赛都有球迷加油助兴。以后,龙溪、漳州、长泰三支球队常有互访。1940年至1949年,北平排球运动开展更加广泛,群众性排球运动比较普及。

附：旧中国历届全运会排球比赛名次表(表 1)

时间	届次	地点	男子组			女子组		
			第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 1 名	第 2 名	第 3 名
1910 年	第 1 届							
1914 年	第 2 届	北京	华北队					
1924 年	第 3 届	武昌	华南队	华东队	华北队 汉口队	湖南队	湖北队	
1930 年	第 4 届	杭州	广东队	香港队	福建队 南京队	广东队	上海队	
1933 年	第 5 届	南京	上海队	广东队	浙江队 香港队	上海队	北平队	
1935 年	第 6 届	上海	上海队	香港队	广东队	上海队	广东队	湖南队
1948 年	第 7 届	上海	警察队 香港队 广州队			上海队 湖南队 台湾队		

注：①第一届无排球比赛；②第七届上海队因报名问题，被取消录取名次资格；③第七届因未按净胜局数计算，积分相同的 3 个队并列第一名。

四、排球运动规则发展简介

1900 年，世界第一部排球规则问世。当时采用 3 局 2 胜制。每局 21 分。球网高 2.10 米；规定不得将对方场外的球救回来，压线球为好球；一次将球击入对方区为失误；每方连续击球次数多少在赛前临时由双方商定。

1912 年，规定每队出场人数为 6 人，并开始按顺时针方向轮转。场地宽 10.62 米、长 21.24 米；网高 2.30 米，宽 91 厘米，并规定落网球为坏球。

1916 年，每局改为 15 分制。比赛为 5 局 3 胜制。网高为 2.40 米。

1920 年,规定腰部以上身体可以击球,每方击球 3 次过网;场地长 18.288 米、宽 9.144 米。(场地面积为 30 英尺×60 英尺。)

1922 年,规定手不得过网击球;设立了中线和限制线。严禁后排队员在限制线前进行攻击。严禁双方队员在场上身体接触。

1923 年,球场宽度改为 9 米,长度改为 18 米,每局打至 14 : 14 时,以多得 2 分者为胜。

1925 年,规定一场比赛设有正、副两个裁判。

1938 年,规定队员可以拦网,拦网技术开始问世。

1941 年,规定队员膝关节以上身体任何部位可以击球,在防重扣球时,持球不判犯规。

1947 年,国际排联正式成立,决定采用美国 6 人排球规则为正式比赛规则;并决定发球后前排队员可相互换位。

1948 年,规定单人拦网不得连续击球;集体拦网中没有触球的队员可以再次进行击球;并规定了发球区,队员必须在发球区内发球。

1951 年,国际排联在马赛总会上做出了对规则的解释;我国审定了第一本《六人排球规则》。

1955 年,规定正式队员被换出场后,如再次上场,必须按发球次序返回原位置时再行换人。局间休息为 2 分钟。正裁判员有权取消队员和全队的比赛资格。

1956 年,规定每次换人时间为 1 分钟,超过 1 分钟,以暂停一次论处。比赛成死球时,场上队长和场外教练员有权请求暂停和换人。发球时可利用助跑或跳起发球。还规定了网上同时击球的处理方法;集体拦网概念解释,即 2 人起跳距离和两手在空间的距离在 1 米以内的说明。

1958 年,规定每次暂停时间为 30 秒;每队每局可换 4 次人;每次换人时间为 30 秒;被换下场的队员只有一次再上场的机会;还规定集体拦网时,触球队员虽未过网击球,但未触球队员拦网过网应判

拦网犯规。

1959年,进一步明确了拦网概念,只准前排队员拦网;禁止运用掩护发球;队员可踏中线,但不得过中线。

1960年,规定每局可要求2次暂停;每次暂停时间仍为30秒,可连续2次叫停。还规定发球队队员不得挥臂、跳跃或密集站立造成屏障进行掩护发球。

1961年,规定接发球时,禁止队员击掌、喊叫。

1964年,规定每局换人为6人次。换人时必须有准备,不得延误比赛。

1965年,规定拦网队员触球后,可第二次再次击球,但不得进行扣球和吊球。整个球体从标志竿以外进入对方场区,应判为界外球。允许伸手过网拦网,但在对方扣球前不得越过网的垂直面触球。

1968年,增设了标志竿。长1.80米,直径1厘米,高出网口80厘米;每根标志竿必须在标志带外20厘米处捆好。球触及标志竿或从标志竿以外空间进入对方场区应判为犯规。

1973年,球的圆周改为 66 ± 10 厘米;重量 270 ± 10 克;拦网队员可在标志竿以外拦网;拦网队员手触球后,球又碰自己的头,应判为第二次击球。一脚或双脚踏及中线,但未全部过中线不算犯规。球触网上沿又触对方拦网队员的手,算球已过网。

1974—1976年,对拦网动作和拦网在概念上做了区别,有拦网动作的队员触及球时才称拦网。

1977年,标志竿内移20厘米,并与标志带重叠,拦网触手不算一次击球,还可以再打3次。正式比赛采用“三球制”。重申了后排队员犯规,并规定使用红、黄牌判罚。

1979年,对参予集体拦网的队员其手不超过网高,不算集体拦网。后排队员靠近前排队员,不论其是否起跳,其腰部以上身体任何部位不超过网高不算犯规。

1980年,国际排联第17次代表大会通过第一本国际排球规则,