

第 一 章

概 述

第一节 排球运动的特点

排球比赛时，由于全场六名队员要进行轮转，并使球不停地在空中运行，因此要求每个参加者必须全面地掌握各项进攻与防守技术，并善于充分利用时间和空间。排球比赛又是在快速的对抗中进行，球飞行的速度快，参加者精力要高度集中，随时进行准确判断，快速做出移动、倒地、滚翻、跳跃和各种击球动作，所以需要反应灵活、准确判断、良好的弹跳。同时排球运动的设备和规则比较简单，适合不同年龄、性别的人进行活动，既可以进行激烈的比赛，也可进行一般运动量不大的活动，它易于在群众中广泛开展。具有广泛的群众性；技术的全面性；激烈的对抗性；高度的技巧性；严密的集体性。排球运动能够发展力量、弹跳力、速

度、灵敏、耐久力等身体素质，排球运动具有增强体质，提高人体中枢神经系统功能，增进健康，培养勇敢、顽强、吃苦耐劳的作风和遵守纪律、团结友爱的集体主义精神等价值。

第二节 排球运动的发展史

排球运动始于 1895 年。是由美国麻省好利诺 (EIOIYKE) 城的青年会体育干事威廉·摩根 (Willian Morgan) 最先发明的。当时排球是一种游戏：用网球网悬挂在 6 英尺 6 英寸的高处，以篮球胆作球。游戏者分别站在两边以拍击动作将球托来托去，使球不落地。1896 年斯普林菲尔德市立学院的哈尔斯戴特博士将这种游戏命名为排球。此后，排球就不胫而走，风靡一时。在我国最早译为“队球”，后改称“排球”。

排球比赛，在百余年的历史中，经过了无数次的改革。早先，参加排球比赛的人数和位置的站法，并无统一规定。美国是排球的故乡，因此 6 人制排球传入美洲的时间比较早，1900 年首先传入加拿大，1905 年传入古巴，1912 年传入乌拉圭，1914 年传入墨西哥。排球传入亚洲也比较早，在 1900 年左右先后传入印度、中国、日本和菲律宾等国。很长一段时间亚洲排球规则与美国排球规则有不同之处，经历了 40 多年的从 16 人制到 12 人制，再到 9 人制，直到 1918 年才正式规定为 6 人制的演变过程。

世界上第一部排球规则问世于 1900 年。自那时起，统一规定球网离地的高度为 6 英尺 7 英寸，并采用 21 分的记分制。1917 年才采用 15 分制。起初，击球次数没有限制。到 1922 年，才规定每队在本场区连续击球必须在 3 次以内。1923 年又将正式比赛场地规定为 30 × 60 英尺。由此，随着排球规则日臻完善，使排球运动从游戏逐渐演变成一种正式体育竞赛项目而流行起来。1949 年开始举行第一届世界排球锦标赛，1964 年正式列入奥运会比赛项目。此后，规则又分别在 50、60、70、80、90 年代进行修改，使排球比赛不断增加激烈及精彩性。1998 年 10 月 28 日东京国际排联代表大会通过新规则，实行每球得分制，采用五局三胜制，前四局每局先得 25 分者取胜，第五局先得 15 分者获胜。1973 年我国首次公布正式儿童排球规则。

排球运动世界性组织——国际排球联合会成立于 1947 年 4 月 18 日。当时只有 15 个国家是会员国，到 1998 年已有 217 个国家加入。第一任国际排联主席法国人鲍尔利博，任期长达 37 年，1984 年由墨西哥人阿科斯塔接任至今。目前世界大赛有：世界锦标赛；世界杯赛；奥运会排球赛；世界青年排球锦标赛；沙滩排球赛等。

排球运动于 1905 年传入中国，当时称作“掌球”，另名曰“华利波”（根据英文 volleyball 音译而来，有空中飞球之意）。我们很长时间实行 16 人制，到 1924 年开始采用 9 人制，到 1950 年才采用 6 人制。解放前，排球只是在少数城市里少数人玩玩，发展非常缓慢，虽然在 1913 至 1934 年间我国也多次参加远东运动会，但开始也只不过是充数。在旧

中国，排球技术水平十分落后，那时排球在广东几个县开展还较普遍，其中最突出的当推“排球之乡”台山了。解放后，在共产党、毛主席关怀下，排球运动得到蓬勃发展，已成为广大工农兵所喜爱的体育项目之一。从 1953 年起，全国每年都有甲、乙级排球联赛，我国排球运动员开始在国际上崭露头角。1996 年开始实行甲级男女前八名联赛制，以推动排球运动的发展。在广泛普及的基础上，我国排球运动员认真贯彻“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、狠、准、活”的指导思想，形成了自己独特的打法，在国际交往中再试锋芒。中国女排在 1981 年世界杯赛、1982 年世界锦标赛、1984 年 23 届奥运会排球赛、1985 年世界杯赛、1986 年世界锦标赛上荣获“五连冠”。目前我国在广东、浙江、福建、天津、上海、四川、江苏、云南、山东、河南、北京、辽宁等地及解放军中排球运动开展较为普及。

第三节 当代排球运动的发展趋势

排球运动是一项对抗性很强，规则要求很严，对运动员身体和技术要求很高的竞赛项目。排球运动在全世界各国开展较为广泛，全世界正式登记的排球运动员有 4000 多万人。从事排球运动人数已达 6500 万人，成为世界上第二项普及的体育项目。许多国家结合本国运动员的特长出现了不同风格的打法。世界男排六强：意大利、俄罗斯、古巴、巴西、

美国、南斯拉夫。世界女排六强：俄罗斯、古巴、巴西、中国、韩国、意大利。总的发展趋势：当前排球运动正朝着身材高大，素质全面，技术全面，战术多变，队有特点，人有专长的方向发展。目前世界男子队平均身高在 1.95 米以上，弹跳摸高在 3.5 米以上，女子队平均身高 1.60 米以上，弹跳摸高在 3 米以上。

儿童是优秀排球运动员的源泉。国外早有经验介绍，如日本排球早期训练从小学就开始。我国广东省台山县由于从小学就开始训练儿童排球，解放后就为国家队输送了好多优秀排球运动员。70 年代是我国儿童排球运动开展的最好时期，为 80 年代排球振兴打下了坚实基础，中国女排绝大多数队员都是从儿童排球开始训练的。

第 二 章

儿童的解剖、生理、心理特点

了解儿童解剖、生理、心理特点，对科学地安排教学训练工作，促进儿童身体健康发展，使之有计划有步骤地提高儿童排球运动的技术水平，均具有重要意义。

第一节 神经系统特点及 训练中的注意事项

儿童时期（6、7岁~12、13岁）中枢神经系统兴奋与抑制过程不稳定，兴奋占优势，好动，注意力不集中，脑的重量在1200克~1400克之间，大脑皮层神经细胞正处于发育时期。因此，运动量过大和长时间的单调训练，容易造成疲劳，但由于抑制与兴奋相互转换较快，工作能力容易恢复。根据这些特点，在训练中应多安排短暂休息，内容也应经常变换。儿童时期第一信号系统的活动占主要地位，往往靠直观的形象来建立条件反射。因此对儿童训练应多做示范

和模仿性练习，要结合简单易懂及形象化的语言进行讲解。

第二节 运动系统特点及 训练中的注意事项

运动系统包括骨骼和肌肉。人体的生长发育不是直线上升，而是波浪式上升的。儿童骨骼的特点是矿物质（钙、磷）较少，有机物和水分较多，占 65 ~ 70%，且骨密质较薄，因此骨骼富有弹性，关节活动范围较大。应特别注意儿童尚未完全骨化的特点，不宜在硬地上做大量跳跃动作，以免影响骨骼的生长或引起骨盆的畸形。儿童肌肉占体重 27 ~ 32%，肌肉中水分较多，蛋白质较少，肌纤维较细，肌纤维间的间质相对较多，因此肌肉的力量、弹性较差。7 ~ 12 岁儿童肌肉的增长很快，特点是小肌肉群落后于大肌肉群的发展，因此这一时期过多做精确性活动容易疲劳。不宜做过重的力量练习，耐力练习也应妥善地加以安排。不应让其承受暴力或过重负担，否则易造成脱臼和关节畸形。

第三节 循环系统特点及 训练中的注意事项

儿童的心脏体积和容量较小，动脉口径较大，血压较低，脉搏较快，所以训练中要注意合理安排运动量，长时间的、紧张的练习及过多的憋气和静力练习都可能对心脏有不良影响。儿童的胸廓较小，肺活量较小，呼吸频率快，屏息

时间短，呼吸肌力量较弱，运动时主要靠增加呼吸频率加大肺通气量，而且负氧债能力也较差。因此，训练中不能长时间进行大强度练习，应注意增加一些发展呼吸机能的练习。

第四节 儿童的心理特点及 训练中的注意事项

从儿童认识事物能力的发展来看，主要由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡。儿童对体育活动有广泛的爱好和兴趣，喜欢学习别人的运动技巧，自信心强，有时过高估计自己的能力，特别是男儿童好强心盛，喜欢做一些力不能及的活动。根据这些特点训练中应注意以下几方面：

1. 采用丰富多彩的练习形式，使训练生动活泼，可安排一些活动性游戏，既可以提高训练效果，又可以克服注意力不易集中的现象。

2. 经常性地地进行必要的思想工作，使学生能积极主动地进行练习。

3. 因儿童的具体形象思维能力强，所以直观形象的教学训练就更为重要，教练员的示范动作要准确。

4. 儿童的自尊心强，在对其进行教育时应多从正面进行鼓励，多表扬，少做批评和指责。对过量和盲目的练习，应及时地劝告和阻止，讲清道理，以便更好地掌握动作和运动量，避免运动创伤。

5. 儿童的模仿性强，除有利于教学外，教练员的语言、行动应以身作则，培养儿童的良好品德。

第 三 章

儿童排球运动员的心理训练及 素质与作风的培养

第一节 儿童排球运动员的心理训练

心理训练是对人的心理活动施加影响的过程，其目的是培养和发展运动员在紧张的比赛和训练中所需要的心理品质和个性心理特征，使运动员学会控制和调节自己的心理状态，确保最佳技术水平的获得和发挥。对儿童排球运动员来说，心理训练的主要目的是培养儿童对排球运动的兴趣，激发儿童参加排球训练的积极性，稳定儿童在排球比赛中的情绪。

一、兴趣的培养

（一）儿童对排球运动的兴趣

儿童对排球运动的兴趣是影响其参加排球训练自觉性和积极性的重要因素。所谓对排球运动的兴趣，是指儿童力求认识排球运动或参与排球活动的倾向。这种倾向是与一定的情感联系着的，如对排球有兴趣的人，不论在现场观看排球比赛或在电视机前收看排球比赛转播都会全神贯注，有时甚至会达到废寝忘食的地步。

兴趣对儿童的认识和活动有非常重要的作用，对排球运动的兴趣一经培养出来，他们就会产生聚精会神的注意，愉快紧张的情绪及坚强的意志努力等，从而提高儿童参加排球运动的效果。

儿童对排球运动的兴趣是其积极性中很现实而又最活跃的心理因素，它在儿童的排球训练活动中起着重要的作用。这种作用表现为：

首先，兴趣对儿童未来活动起着准备作用，儿童时代的兴趣往往对其将来所从事的事业具有重要价值。生物学家达尔文曾说：就我记得我在学校时期的性格来说，其中对我后来产生影响的，就是我强烈而多样的兴趣。

其次，兴趣对正在进行的活动有推动作用。事实证明，只要儿童对所参加的体育活动有了兴趣，就会把学习和锻炼视为自身的需要，积极参加体育运动，刻苦训练。

最后，兴趣能对儿童的创造性活动有促进作用。兴趣作为一种自觉的动机，是儿童从事活动创造性发展的重要条件。因为儿童的学习兴趣与思维发展有着密切的联系，任何有成就的人，他们都热衷于自己的事业，甚至达到入迷的程度。天才的秘密就在于具有强烈的兴趣，从而产生无限的热情。所以兴趣能吸引儿童去从事活动，思考问题，促进思维的发展。

儿童参加排球运动的兴趣有直接兴趣和间接兴趣之分：直接兴趣是由排球运动本身直接的特点引起强烈情绪而产生的。如排球教学内容新颖，引人入胜，教练系统生动的讲解，运动产生的肌肉满足感等，都可以引起儿童对参加排球运动的直接兴趣；间接兴趣是儿童意识到了参加排球运动的目的或任务，对训练结果发生的兴趣。

直接兴趣和间接兴趣是密切联系，相互转化的，在排球训练中缺乏直接兴趣，会使训练枯燥乏味；没有间接兴趣，儿童会丧失训练的毅力。所以，直接兴趣和间接兴趣的有机结合，交替进行，是激发儿童主动积极投入排球训练的重要条件。

儿童对排球兴趣产生的基础是需要，当儿童感到自己某种需要时，才会产生某种兴趣，从而接近它、探究它，并通过一系列参与活动使自己的需要得到满足，一旦需要得到满足后就会产生愉快的情感，于是在新的需要的推动下，儿童又开始新的探索，使参与兴趣又不断地发展起来。所以兴趣的产生和发展，一般要经过一个逐步深化的过程。

儿童参加排球运动的兴趣不是天生的，是通过实践活动

形成和发展的。儿童在实践过程中不断产生新的需要，兴趣是在需要的基础之上，通过排球的实践活动逐渐形成和发展起来的。

（二）排球教学训练中影响儿童兴趣形成的因素

1. 明确的参与动机

儿童参与排球运动的动机和其对排球运动的兴趣是相互关联，相互促进的。当一个儿童具有正确的参与动机时，学习训练积极性就高，求知需要迫切，对排球运动的兴趣也就会强烈。大凡具有浓厚排球兴趣的儿童，都会对其原有的参与动机起到巩固和加强的作用。因此，明确的参与动机对排球运动的兴趣的形成和发展起着促进作用。

2. 加强知识的深度和广度

排球兴趣的形成有赖于对排球运动知识掌握的深度和广度，儿童掌握排球运动知识越多、越深，产生兴趣的可能性就越大。随着排球知识的不断加深，其兴趣也就不断增强。因此，知识基础的巩固和加深，是兴趣的形成和发展的重要条件。反之，儿童排球知识不巩固、不深入，排球兴趣就会低落和狭窄。当然，儿童良好的排球兴趣对其获得知识，开阔眼界也具有重要意义。

3. 提高认识和情感的联系

在教学训练过程中，积极的情绪体验能增强儿童对排球的兴趣，消极的情绪体验则会降低儿童的兴趣。因此，排球兴趣总是与情感密切相联系着。

实践证明，儿童在紧张压力下，在不愉快的情况下进行

排球学习和训练，其兴趣会降低，积极性会下降，思维会处于抑制状态。相反，在愉快心情下进行学习训练，会增强其学习训练兴趣，提高学习训练效率。

大凡在教学训练上成功的教练，往往与他们教学训练的强烈情感色彩是分不开的。教练在课堂上缺乏情感的一味严格训练，是不能激发儿童的情感的，因而也不会激起儿童强烈的学习、训练兴趣。在教学训练中，教练语言的生动性、形象性，教练技术的准确性、精彩性，紧扣儿童心弦和激励儿童情感的教学艺术，都是提高儿童学习训练兴趣的有效手段。

此外，儿童坚强的意志、坚定的信心，也是其兴趣形成、巩固和发展不可缺少的条件。

（三）儿童排球兴趣的培养

1. 认真进行理想和目标教育

只有当儿童的兴趣与理想、目标一致时，才能促进学习、训练兴趣的不断深入发展，使兴趣具有更大的推动力量。所以儿童对排球运动的兴趣与理想、目标的结合，就会产生浓厚持久的学习、训练兴趣，对学习、训练产生巨大的推动力量。

一个没有树立起明确学习、训练目的的儿童，一个胸无大志、得过且过的人，他的学习训练兴趣只会停留在低水平阶段。因此，要经常不断地对儿童进行远大理想教育，让兴趣起始并扎根于理想之中。

2. 丰富教学训练内容，扩大知识范围

兴趣的形成既然有赖于知识的深度和广度，所以丰富的教学训练内容是激发儿童排球兴趣的重要信息源。为了满足儿童渴望掌握更多更新排球技术的要求，教练需要把丰富有趣、逻辑性、系统性、科学性很强的教材内容传授给他们。此外，教学训练中需使儿童了解排球技术在比赛实战中的作用，介绍排球发展的进程，扩大学生课外阅读排球知识范围，观看排球比赛机会等，以便把儿童的参与排球运动的兴趣最大限度地激发起来。

3. 重视排球训练与发展智力相结合

儿童对排球运动兴趣的形成与排球训练和智力的发展有密切联系，儿童掌握各种排球技战术与高度发展的智力相结合，可以激发和培养儿童对排球运动的学习、训练兴趣。如果两者脱节，不但会影响儿童技战术的掌握，而且也会影响儿童智力的提高，学习、训练兴趣也不会持久、稳定。儿童只有把排球训练与智力发展有机结合，才能产生浓厚的学习、训练兴趣。

儿童的学习、训练兴趣也是在刻苦训练和不断实战比赛中逐渐形成的，是在认真钻研中得到发展的。培养儿童勤于思考和善于思考，对排球兴趣形成也有重要影响，因为一个懒于训练的人是很难对学习、训练产生兴趣的。

4. 广泛参加排球活动

组织儿童参加各种排球活动，如参观排球运动员的训练，观看排球比赛录像，与排球运动员进行座谈等，是激发和培养儿童排球兴趣的重要途径，因为儿童在排球活动中，

能够满足探求排球知识的需要，引起训练兴趣。所以，组织儿童参加各种排球活动，有计划地参加一些力所能及的排球游戏，使他们认识到排球的有趣和易学，可以激起求知欲，引起新的训练兴趣。

二、动机的激发

（一）儿童参加排球运动的动机

1. 儿童参加排球运动的动机及其产生

儿童的一切活动都是由一定的动机引起的。动机是指激励人们去行动的内在原因。它以需要为基础，是需要的表现形式。

儿童参加排球运动的动机是指在运动需要的推动下，促使儿童参加排球运动的内部动力。儿童在置身于排球运动之前就有各种各样的排球动机，然后根据不同的运动需要，带着不同的目的参加排球运动。即使两人都参加排球运动，也可能有完全不同的排球动机。

排球学习动机是在运动需要的基础上产生的。人的运动需要只有达到一定的强度时，才能成为推动其参加排球运动的内部动力。如果运动需要的强度很微弱，只是模糊地被意识到，那么它仅仅表现为排球运动意向。当运动需要的强度进一步加强，个体才能清楚地意识到是什么使自己感到不安和想用什么手段来满足这种需要。这种明确地意识到并想加以实现的需要，就表现为参与排球运动的愿望。

参与排球运动的愿望还不足以导致行动，只有在需要非常强烈，并在一定的诱因影响之下使愿望与活动相联系时，这种需要才表现为排球学习动机。所谓诱因，是指引起有机体激发行为动机的外部条件或刺激物，它具有诱发或激起有机体有目标、有指向的行为的作用。能引起参与排球运动动机的诱因很多，如排球场地和器材、排球运动的环境和任务，以及舆论和压力等。在体育教学过程中采用调动儿童参加排球运动积极性的许多措施，实际上就是在提供诱因，以促使儿童把自己的行为指向于排球学习。

2. 参与排球运动动机的结构

参与排球运动动机的结构一般包括两种成分：一是激励儿童去学习的运动情绪成分；二是获得运动成果的认知成分。

运动情绪成分，是指由于对排球学习具有浓厚的情感，在情感激发下表现出特定的排球运动成就动机，当学习、训练过程中取得成绩，则会为成绩而感到骄傲，因为学习前儿童在内心就有成功的愿望。而那些缺少运动成就动机的人，运动情绪强度不强或是没有，因而对运动学习与比赛的成功不感兴趣或情绪体验不够明显，不能成为运动活动的内在力量。正如，有的儿童在学习体育过程中追求更好地掌握技能，获得突出效果，在练习中兴高采烈，情绪比较饱满。有的一旦成功，喜形于色，情绪体验极为明显。而前者尽管没有后者那样表现出显著的情感色彩，但他仍然是属于内心产生了一定程度的体验。

动机的认知成分，是指在推动排球学习的心理动因中，

对本身的认知水平。特有的运动认知会促进儿童对排球学习目标的理解、对排球学习结果预测的准确性，以及对排球学习所涉及的各种内外条件的认识程度等。那些具有较高的认知动机的儿童，会把学习效果的好与坏归结于自身对技术掌握的程度与认识、理解等内在原因上；而那些认知动机较低的儿童，往往把运动效果与成绩的差异原因，归之于外界客观条件的影响，不能很好地从本身的内在心理状态、水平方面，去寻找根本性的原因。在现实生活中那些学习动机水平不高，学习过程中又不认真分析和理解技术动作要领的儿童，就不能发挥认识上的作用，总是成绩不理想。

（二）儿童参加排球运动动机的分类

1. 内在动机和外在动机

内在动机，是指参加排球运动的儿童认识到学习的目标、内容和方法，并由其内在的需要所引起的动机。这种内在的动机包括：能胜任的动机、成就动机，认识到排球运动的意义或对排球运动的目标、内容和方法感兴趣，以及接受挑战的动机等。

外在动机，是指参加排球运动的儿童在外界的要求下，或者物质、金钱的引诱下所产生的动机。来自教师、家长、观众等外部的压力，或是为了获取物质上的报酬等，都可能是引发儿童参加排球运动的外在动机。

一般地说，内在动机更能促进儿童对体育目标的追求，其动力更足，持续作用时间更长。所以，教练在排球教学训练过程中要引导儿童对排球训练的目标、内容和方法产生兴