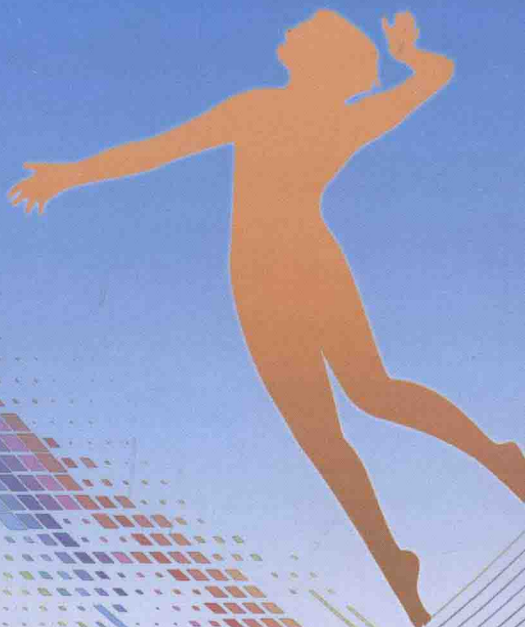


气排球

Gas Volleyball



主编 陈铁成 副主编 王幼华 林波



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

气排球

Gas Volleyball



主 编 陈铁成 副主编 王幼华 林波



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

气排球/陈铁成主编. —厦门:厦门大学出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5615-5114-1

I. ①气… II. ①陈… III. ①排球运动—基本知识
IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 163666 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

三明日报社印刷厂印刷

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 插页:2

字数:200 千字 印数:1~1 000 册

定价:20.00 元

如有印装质量问题请寄本社营销中心调换

前 言

气排球是排球运动衍生项目中唯一的一项由我国发明并发展成为正式群众竞赛项目的运动。

1995年5月16日在世乒赛期间,前国际奥委会主席萨马兰奇应邀专程从天津来到铁道科学研究院和北京铁路局,观看了老年人气排球赛的表演。萨翁说:“气排球很好,既适合老年人,也适合中年、青少年。”这一消息当时在国内报刊登载及广播、电台、电视台转播后,加快了气排球运动的推广进程。现在气排球已成为全国老年人体育协会的五大健身项目之一。

气排球运动从1984年创立至今,经历了30年的发展路程,进入21世纪后,气排球运动发展迅速,活动的人群扩大,成为一项深受各年龄段人群喜爱的健身运动项目。在气排球发展的历程中,活动群体由最初的老年人发展到今天的广大中青年,其发展前景是非常喜人的,发展的动力主要是气排球运动本身的魅力和全民健身运动的背景所致。

目前,我国气排球运动已经进入校园,很多学校把气排球列为学生的体育教学与活动项目之一。为了适应气排球运动进入校园的需要,为学生的知识学习提供载体,为了使气排球运动在推广与开展过程中在理论指导环节上更加深入,我们编写了《气排球》一书。《气排球》一书是编著者们在多年气排球运动的实践基础上,根据气排球运动规律,融自身经验,采众家之长而悉心编写的。该书内容新颖,是为数不多的关于气排球知识的专门图书,书中很多内容是国内同类图书没有涉及的。本书的出版对读者的气排球理

论学习、技能学习、实践能力培养、知识面的拓展具有很大的帮助。

本书主要阐述了气排球发展状况,着重介绍了气排球技术理论与教学方法、气排球战术理论与方法,讲解了气排球规则及裁判工作方法,也介绍了竞赛组织活动与比赛的相关编排知识与游戏的理论与方法。该书既可以作为学校气排球教学的学习用书,也可以作为广大气排球爱好者的教学训练参考读物。

本书的编写人员是福建师范大学国家级精品课程《排球》团队成员。陈铁成教授任主编,王幼华、林波副教授任副主编。

编写分工:第一章由陈铁成教授编写;第二章第一至五节由林波副教授编写,第六、七节由林志中讲师编写;第三章第一至三节由黄子宜讲师编写,第四节由许建政讲师编写;第四章由吴依雪副教授编写;第五章由褚斌副教授编写;第六章由王幼华副教授编写。

目 录

第一章 气排球运动概述	1
第一节 气排球运动起源与发展	1
第二节 气排球运动特点与功能	8
第三节 气排球运动基础理论知识	11
第二章 气排球技术	19
第一节 气排球技术概念与分类	19
第二节 准备姿势与移动	22
第三节 发球	30
第四节 防守击球	47
第五节 传击球	61
第六节 扣球	74
第七节 拦网	88
第三章 气排球战术	98
第一节 气排球战术的基本理论	98
第二节 阵容配备、交换位置、信号联系	104
第三节 气排球个人战术	108
第四节 气排球集体战术	111

第一章 气排球运动概述

【内容提要】 主要介绍气排球运动的起源、发展现状,特点与功能,气排球运动的基础理论知识。

【引言】 气排球运动是我国自创的一种排球衍生项目。在气排球发展历程中,活动群体由最初的老年人到今天的广大中青年,其发展前景是非常喜人的。气排球运动发展的动力主要是气排球本身的魅力所致,是气排球活动人群不断地追求参加运动的乐趣与竞技带来的成功体验的和谐发展结果。

第一节 气排球运动起源与发展

一、气排球运动起源

气排球是我国自创的一种排球衍生项目。1984年,呼和浩特铁路局集宁分局的离退休人员,为了丰富他们的晚年生活,在受春节联欢晚会上吹气球游艺活动的启发后,首先用气球进行隔网对打游戏,随后又改用儿童玩具塑料球代替气球,并逐步在呼和浩特铁路局内开展起来。后来又逐渐制定了简单的,没有文字资料的比赛规则,并将此项运动列为全局老年人运动会的比赛项目。

1991年10月,火车头老年体协派出了气排球活动考察小组,到呼和浩特进行实地考察,并编写了第一本《气排球竞赛规则》,同时在上海特制了比赛用的气排球。规则和比赛专用球的诞生,标

志着气排球活动走向规范。

为了更好地宣传和推广气排球活动,1992年11月10日至15日,在武汉市举行了首届铁路系统老年气排球比赛,共有7支男队和6支女队参赛。这是我国历史上第一次全铁路系统的气排球比赛,至此,气排球活动在我国正式开展起来。

二、气排球运动的发展

(一)气排球运动初、中期发展状况

1995年5月16日在世乒赛期间,前国际奥委会主席萨马兰奇应邀专程从天津来到铁道科学研究所和北京铁路局,观看了老年人气排球赛的表演。萨翁说:“气排球很好,既适合老年人也适合中年、青少年。”这一消息当时在国内各报纸刊登,广播、电台、电视台转播后,加快了气排球运动的推广进程。现在气排球已成为全国老年体协的五大健身项目之一。

2004年,中国老年人体育协会在浙江丽水市举行了第一届老年人气排球比赛。2005年7月,中国老年人体育协会在福建省莆田市制定了全国第一部统一的《老年气排球竞赛规则》,这部规则的诞生,规范了全国气排球比赛,推动了气排球的发展,气排球活动在全国得以全面推广,并且逐渐从老年人活动群体向中青年群体扩展。

(二)气排球运动发展的现状

1. 老年人气排球发展状况

气排球是中国老年人在体育项目领域的一项创新和贡献,同时,气排球也是中国老年人体育协自2004年开始,向全国推广的优秀老年体育健身项目之一。由于它健身性强、运动强度适当而且具有的浓厚的趣味性,很快就受到老年朋友们的普遍喜

爱。近年来,在江苏、浙江、福建、广西、湖南等地,气排球有比较好的发展态势。为适应气排球运动在国内良好的发展趋势,规范气排球运动的发展,正确引导各地气排球发展的积极因素,中国老年人体育协会 2011 年 10 月正式成立了气排球专项委员会,在第一次会议研讨会上,与会专家代表经过讨论认为,鉴于气排球运动发展处于发展阶段,当前气排球运动的发展重点在于普及推广,提出了“交流活动区域化,项目管理专项化”的发展目标。气排球专项委员会成立后,规范了全国老年人气排球比赛,开展了一系列普及活动,对气排球的深入开展有很好的推动作用。

2. 中青年气排球运动发展状况

近年来气排球运动的开展轰轰烈烈,参与活动人群的年龄越来越低。目前,我国许多城市都成立了气排球协会、气排球俱乐部等各种气排球组织,初步形成了有组织的气排球管理运行机制。活动的形式主要是自发参与和相关部门统一组织相结合,城市间各俱乐部之间的联赛持续不断;各种规模、类型的赛事层出不穷。很多的行业系统已经把气排球比赛当成一个常规赛事,比赛规模越来越大,参赛队伍越来越多,比赛的技战术水平逐年提高。2010 年,福建省在全国率先把气排球比赛列入了省运会项目,对气排球运动的开展起到了很好的推动作用。目前,福建与广东的气排球界与香港澳门的气排球爱好者保持着良好的联谊关系,福建的海峡两岸气排球比赛也成了常规的赛事,广西则采用走出去请进来的办法,将广西的绣排球(气排球的又一变种)项目送到了台湾莲花县。这些也都为气排球运动走出国门、冲出亚洲、走向世界打下了良好的基础。

在气排球发展的历程中,活动群体由最初的老年人发展到今天的广大群众,其发展前景是非常喜人的。发展的动力主要是气

排球运动本身的魅力所致。2007年6月至10月广西举办了首届城乡万人气排球比赛,有8951支队伍的89510名运动员参加了比赛,2010年又举办了第二届城乡万人气排球比赛。2010年至2014年福建省排球协会连续主办了福建省气排球公开赛,主要参与者是25~59岁年龄段人群,第一届参加的队数达90多支。2012年、2013年在福建省南平市举办了由国家体育总局社会体育中心主办的全国气(轻)排球第一、二届全国邀请赛,参赛队伍也达数十支。2013年5月在北戴河、浙江、江西相继举办了全国气排球邀请赛。2013年,正式出版了由中国排球协会审定的《气排球竞赛规则》,标志着气排球运动向着常态化、正规化的方向发展。

(三)影响气排球运动发展的主要因素

气排球运动从创立至今,经历了近30年的发展路程。在各个不同阶段中,发展的重点突出。特别是21世纪后,发展迅速,活动的人群扩大,成为一项深受各阶层大众喜爱的健身运动项目。在气排球运动发展的道路上,影响其发展的主要因素有以下两点:

1. 全民健身运动的背景与要求

《全民健身计划纲要》(1995—2010年)提倡简便易行而且适合不同性别、职业特点与体质状况的体育健身运动项目;气排球运动适应对象广,简单易学,对身体素质和年龄性别的要求都不高,而且健身性娱乐性都比较强,球大而且轻,不易受伤,便于进行比赛,观赏性也很高,气排球运动的特点比较完整体现了《全面健身计划纲要》的要求。

2. 气排球运动的娱乐性、健身性、竞技性的特点

以福建省发展状况为例,可以看出气排球运动高速发展的脉络。气排球是在1994年传入福建省的,经过十几年的发展,气排球运动在福建省得到很好的发展。目前在福建省气排球开展较好的地区主要有厦门、泉州、莆田、三明、漳州、宁德、福州等地。2000

年之前,气排球运动在福建省的开展对象为老年人。在此之后,由于气排球运动的娱乐性、健身性、竞技性的特点,吸引了大批中青年人群的加入。当前,气排球的发展速度之快,使气排球运动具有良好的发展前景,中青年加入气排球运动,也使得气排球比赛日益激烈,技战术水平不断提高,观赏性不断提高。

(四)中青年气排球运动开展特点

1. 中青年气排球运动开展的目标特点

中青年气排球运动衍生于排球运动,起源于老年人气排球运动,其运动开展目标既有室内排球的竞技性特点,又有老年人气排球运动的娱乐性特点。中青年气排球运动人群的追求目标主要有提高比赛竞技水平、强身健体、兴趣爱好、休闲娱乐四个方面。

2. 中青年气排球运动参与人员的特点

(1)参与人员年轻化

气排球运动的传播是从老年人传向中年传向青年传向少年,参与的人员越来越年轻化,由于气排球运动的魅力,吸引着大批的中青年人群的参与。从中青年参与的情况看,年龄的走势越来越趋向年轻化。以福建省为例,通过对福建省排球协会举行的“福建省气排球公开赛”近4年比赛人员年龄进行调查分析,比赛年龄的组别分为两组:男子组分为男子甲组45~60周岁,男子乙组25~45周岁;女子组分为女子甲组40~55周岁,女子乙组20~40周岁。

(2)参与人员广泛性

中青年气排球开展的广泛性是指凡是愿意参加气排球运动的人群,不分职业、性别、年龄、有无排球基础都可以参加。根据对福建省各个地区的调查研究,参与气排球运动者来自学校、政法、税务、银行、企业等各行各业的体育爱好者,其中也有一部分是退役的排球运动员以及体育教师。各行业单位的人群积极参加气排球

活动,参与者以气排球运动为纽带,既锻炼了身体,增强了体质,联络了感情,又促进了工作和事业的发展。

3. 中青年气排球比赛组织与推广交流特点

(1) 中青年气排球比赛组织多样化的特点

表 1-1 是对近些年福建省中青年气排球赛事的不完全统计表。从表中的赛事可以看到比赛呈现出多层次、多样化特点。

表 1-1 福建省中青年气排球赛事一览表

比赛名称	主办单位	备 注
福建省社区运动会气排球比赛	福建省体育局	两年一届
福建省农民运动会气排球比赛	省政府农村工作办公室、省农业厅、省体育局、省农民体育协会主办	四年一届
福建省气排球公开赛	福建省排球协会	一年一届
省市县直机关气排球气排球比赛	省市县直机关工会体育局	一年一届
福建省、市地税系统气排球比赛	省市地税局、体育局	一年或两年一届
行业工会系统气排球比赛	企事业单位工会	一年或两年一届
福建省(地市)气排球邀请赛	各个地市气排球协会	根据每个地市情况
海峡两岸姐妹气排球比赛	福建省妇联	一般一年一届
海峡巾帼健身气排球比赛	省妇联、省体育局、市人民政府	一般一年一届
福建省高校教职工气排球比赛	福建省大学生体育协会	一年一届

续表

比赛名称	主办单位	备注
庆“三八”妇女气排球赛	企事业单位	一年一届
街道社区气排球比赛	街道社区工会	一般一年一届
“漳、厦、泉”气排球公开赛	厦门排球协会	一至二年一届
南平市全国气排球邀请赛	南平市政府、气排球协会	一年一届
福建省运动会气排球赛(行业组)	福建省政府	四年一届

(2) 中青年气排球推广交流的特点

中青年气排球运动的推广多以比赛的形式促进队员的交流,促进气排球的发展。以福建省为例,福建省排球协会主办的第一届福建省气排球公开赛举行于2009年,其参与对象为20~60岁之间的人群,共有30支代表队207人参加了比赛。2010年福建省气排球公开赛,共有70多支队伍、500多人参加,参与对象为中青年。2011年福建省排球协会举办的“正荣杯”福建省气排球公开赛,参赛队多达98支,其参赛者为中青年;2013年,厦门、漳州、泉州三地气排球公开赛参赛队伍多达100多支,是规模最大的福建省气排球公开赛。与老年人相比,中青年人在运动上显得更有活力,主动走出去,多一些交流,多以比赛促交流,促发展,以比赛的形式达到人们健身娱乐的目的。

中青年以比赛促进交流,具有以下几个特点。第一,参与者通过比赛,体验运动带来的乐趣;第二,通过比赛,促进了人们的交流,促进气排球运动的发展;第三,在比赛的过程中,队员对竞技表

演的追求,体验自我价值。

第二节 气排球运动特点与功能

一、气排球运动特点

(一)简单易学,“入门”快

气排球重量轻、体积大、球体柔软、反弹力大、球的飞行速度慢、易控制。基本动作和规则相对室内排球容易掌握,它较少地受性别、年龄、体质和技术水平的限制,即使没有室内排球基础的人同样可以参加活动,享受比赛带来的乐趣。

(二)具有较高的健身价值

气排球比赛,时长一般为30~40分钟,运动量适宜,因此,此项运动适合各种年龄层次的人。在活动时,由于气排球在运行中始终处于飘浮不定的状态,所以每次击球都必须经过仔细的分析后才能正确处理,充分调动了全身器官参与活动,食欲好,睡眠稳,精力充沛。有些气排球活动参与者原有的诸如关节炎、风湿、颈椎增生、神经衰弱、手指发麻、血糖低、血压不稳等症状已基本消失。

(三)观赏性和趣味性强

气排球活动对于参与者的技战术水平要求不高,即便是从未从事过该活动的人,也很容易加入到气排球的竞技性比赛中。气排球比赛和室内排球比赛一样隔网进行,双方身体接触少,不易受伤,比较适合于人们娱乐和休闲。同时,气排球弹性较好,重量轻,飞行速度较慢,不易落地,这些特点能使比赛中的来回球增多,对抗性加强。并且,在气排球比赛中常常出现在室内排球比赛中不易出现的击球花样和变化,令人耳目一新,有些球的变化甚至会

观众开怀大笑。特别是气排球运动的竞技性成分较少,这样可以参与者和观众带着比较放松的心情对待比赛,在这种较好的心理状态下,比赛的精彩场面更容易出现,这让大家更深刻地感受到运动的乐趣。

(四)技术的全面性和独特性

在气排球比赛中,任何位置的运动员都要参与防守和进攻,场上4~5名队员处于全攻全守状态,随着在场上位置的轮转,每名队员都必须掌握各项气排球技术。气排球由于重量轻,圆周大,比赛场区小,球网低等特性,这就使得气排球能创新出与室内排球不同的特色技术。气排球规则规定所有运动员在离中线2米外才能进行下压的进攻性击球,所以,气排球比赛中比较有威胁性的击球大多是远网扣球,完成起来有较大的难度。在水平较高的比赛中几乎是每球必扣,每球必拦,攻防转换快,来回球多,技术含量较高。在比赛中,甚至有些已有室内排球基础的人还因为受原有技术概念的影响在短时期内还不如没有排球基础的人容易适应气排球的动作要领和规则,尤其表现在对气排球防守动作技术与比赛规则的不适应。气排球比赛要求参与者心态平稳,技术全面,充分发挥整体的优势,采用合理的技战术,扬长避短,才能使比赛精彩,获得胜利。

(五)亲和性好

气排球球体柔和、弹性好、球网低、比赛场地较小、运动量适中。这使得参与者没有手指挫伤、手臂疼痛、体力不支等顾忌。各年龄层次的人群均适合参与该活动,在参与者的年龄上没有明显的限制,老少皆宜,通过参与气排球运动,可以加强不同年龄段人群的沟通和交流,是继软式排球后又一项目具有亲和性的室内排球的衍生项目。

(六)气排球器材场地特征

通过表 1-2 气排球与室内排球场地器材的比较分析,可以看到气排球运动场地器材的主要特征是大众性,健身性与通用性。

表 1-2 气排球与室内排球场地器材的比较

比较项目	气排球	室内排球	差距
球重(g)	100~150	200~300	轻 100~150
球圆周(cm)	79~85	65~67	大 16~18
场地(m)	12×6	18×9	长少 6、宽少 3
进攻线(m)	2	3	少 1
网高(m)	男:2 / 2.1 女:1.8 / 1.9	男:2.43 女:2.24	男子网低:0.43 / 0.42 女子网低:0.44 / 0.43
上场人数(人)	5 或 4	6	少 1~2

二、气排球运动的功能

(一)娱乐休闲强身健体

气排球运动竞技性与娱乐性并存,既可以进行休闲活动,又可以组织竞技比赛,人人都能参与。经常参加气排球运动,能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能状况,提高身体素质和运动能力,增进健康,强健体魄。

(二)锻炼提高心理品质

经常参加气排球运动,能够学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段方法,如连续失误时不急躁,使自己尽快冷静下来而且不灰心;比分落后时不气馁,沉着应对奋起直追;关键比分时不手软,增强攻防自信心等,都是对自己形成良好心理品质的锻炼和

提高。

(三)提高判断应变能力

在气排球比赛中,具有预见性的、准确的判断已成为制胜的重要因素之一。场上形势往往瞬息万变,判断依靠的是眼观六路、耳听八方,通过观察对方和同伴的动作、击球的声音、场上的布局等,预测将要发生的事情而迅速做出决策。因此,运动员在比赛中必须不断观察准确理解同伴的意图,才能默契合作,这对提高人的判断应变能力具有很好的促进作用。

(四)培养团队协作意识

气排球比赛是一项集体项目,在运动中充分表现出团队协作意识的重要性。从接发球开始,就要尽可能一传到位,给二传组织进攻创造最佳条件。二传则要努力避开对方拦网,将球传到进攻队员最舒服的位置。而执行最后一击的队员,则要全力以赴,争取得分,因为只有得分才是对一传、二传同伴配合的最好回报。因此,气排球比赛中的每一次击球,都包含着为他人着想的理念和团队协作意识。

第三节 气排球运动基础理论知识

一、气排球运动的供能特点、运动力学基本理论知识

(一)气排球运动的供能特点

大量的数据统计结果表明,气排球比赛中常见的起跳、扣拦等技术动作一般在3秒之内完成。气排球比赛一场时间通常在30分钟左右,气排球比赛一个回合竞争的时间有时在数十秒。可以认为,气排球比赛的运动形式是由扣球、拦网等多次短促快速用力