

VOLLEYBALL

Mc  
Graw  
Hill

Education

决胜因素系列丛书

# 排球

第四版

(美) 达琳·A·科路卡 Darlence A. Kluka 著  
彼得·J·杜恩 Peter J. Dunn  
葛春林 等 译

北京体育大学出版社

决胜因素  
系列

丛书

# 排球

第四版

(美)达琳·A·科路卡 著  
路易斯安那关柏林州立大学

(美)彼得·J·杜恩 著  
美国排球协会人力资源部副主席助理

葛春林 曹庆雷 译

北京体育大学出版社



# Volleyball

Fourth Edition

**Darlene A. Kluka**

Grambling State University of Louisiana

**Peter J. Dunn**

Associate Vice President, Member Relations and Human Resources  
Division, USA Volleyball



Boston Burr Ridge, IL Dubuque, IA Madison, WI

New York San Francisco St. Louis

Bangkok Bogotá Caracas Lisbon London Madrid Mexico City

Milan New Delhi Seoul Singapore Sydney Taipei Toronto

策划编辑 李 建  
责任编辑 熊西北  
审稿编辑 李 飞  
责任校对 雷 蕾  
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2005-3682

Darlene A. Kluka and Peter J. Dunn

Volleyball, Fourth edition

ISBN: 0-07-230030-2

Copyright © 2000, 1996 by the McGraw-Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized English-Chinese bilingual adapted edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Beijing Sport University Press by the arrangement with Mimosas / McGraw-Hill. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

本书英汉双语版由北京体育大学出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得用任何方式复制或抄袭本书的任何内容。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)销售。

Copyright © 2006 by McGraw-Hill Education and Beijing Sport University Press

#### 图书在版编目(CIP)数据

排球:第四版/(美)达琳·A·科路卡,彼得·J·杜恩著;葛春林,曹庆雷译.-北京:北京体育大学出版社,2009.1  
ISBN 978-7-5644-0089-7

I. 排… II. ①达…②彼…③葛…④曹… III. 排球运动-基本知识 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 096433 号

排球:第四版 (美)达琳·A·科路卡 彼得·J·杜恩 著  
葛春林 曹庆雷 译

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
网 址	www.bsap.cn
电 话	010-62989432 62989438
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	15.125

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# DEDICATION

To the memories of my mother, Lillian; my aunt, Annie; my uncle, Alois; and my cousins, Ray and Helen (Emily). D. A. K.

With thanks to my wife, Kate, for her support. P. J. D.

献给我的母亲莉莲,我的姑姑安妮,以及我的叔叔阿卢艾斯。 D. A. K.

感谢我的妻子凯特对我的支持。 P. J. D.

# 前 言

观众和运动员同样可在全世界观看或参加排球比赛。无论在沙滩或是室内,凑足 12 名队员就能进行排球运动。排球运动不受任何季节的影响。

健康专家指出经常参加锻炼的好处,排球运动是强身健体的有利信息系统,并在锻炼身体的同时获得乐趣。如果你是一名运动员,想解开传球、垫球、发球的奥秘,这本书将作为一张地图指导、完善你的技术。该书表述清晰,并配以插图说明。认真阅读、练习技术,欢迎来到排球之旅。

## ► 读 者

本书是为那些喜欢排球,打排球以及学校中学习排球课的学生设计的。本书将是一本易读且有帮助性的资源工具。它提供给你如何发展和提高你的技术的信息。

## ► 特 点

本书从讨论这项运动的命名及它的具体特性开始。它包括室内排球与沙滩排球运动的历史,并且把排球纳为终身运动。接下来的章节介绍了“设施与器材”和“规则与专业术语”。这些不同的章节合起来,可使你通晓这项运动,以及规则的演变和排球中评议的运用。可以较容易地在有限的器材设施条件下进行此项运动,后七章深入探究排球的具体方面:体能、传球、发球、扣球、拦网,高级阵容配备和高级技术的介绍。

技术章节后是较多的附录:裁判手势、附加信息来源、视觉练习和美国排球组织的图表。本书后面的附表将帮助你解决你可能碰到的不熟悉的专业术语。

进一步提高本书质量的具体特点包括:

- 每一章开始都列出了目标,在结尾处进行小结,从而强调本章所包括的重点;

- 文中的关键术语用醒目的粗体印刷体强调并给予解释,这个特点使你在概念和原理上建立一个有基础的印象,这对开始学习提高及保持你的技术是有必要的;

- 为快速回顾,列出了技术、应用和战术清单。

## ► 致 谢

怀着对排球体育运动的热爱,本书完成了第四次印刷。这项运动给参与这项运动的人们提供了洞察他们的灵魂的机会。很多人也怀着这种激情。有些贡献是可明确看到的:数据、图解、文字。在此对那些使本部分顺利完成的 Rete Dunn, Tricia Mussel 及 Mc - Graw - Hill 的工作人员表示谢意,另外是在理念、操演思想、信念、教育及支持方面的无形的技术与帮助。Marlyn Mcreevy Nolen, Mary to Peppler, Ruth Nelson Barbara Viera, Dr Geri Polvino and Tohn Kessel. 在我学生时期,培养了我对排球运动的兴趣; Taras Liskevych, Dougbeal, Bob Gambardella, Ceolle Reynaud 博士, Debbie Hunter 及 Sandyvivas 使我理解哲学思想的重要性,并把它深入到排球运动中; Aieene Lockhart 对我作为教师、教练顾问能力的认可。此外, Karen Johuson 博士和 Susom True, 帮助我获得了对女子项目历史的见解。

不定时有一些人提供了灵感, Dr. Tonathan Reeser 和 Ken Konzor 使我对排球运动医学的重大意义有了彻底的理解; Dr. Martha Ludwig 和 Drlinda Bunker 对我给排球体育科学的贡献给予支持。特别感谢 Grambling State 大学教职工们: Dr. Billie Danlel, Dr. Martin Ayim, Barbara Lewis, Dorcia Dhalson, Ammw Reeel, Andrea Taylor, fred colli-na, terry lilly, dr. Dorothy Hartly, Dr. Phyllly , Dr. Dorothy, Dr. Phyllis Love. Sheila Briffin 和 Berfina Ridgell, 正因为有他们的大力支持, 所以我才能及时完成此书。

本书的图片由若干不同的人提供, 在每张图片下都做了记录。感

谢所有那些用相机对这项运动进行创造性捕捉图片的人。

我们也要感谢以下评论家,在该书编辑过程中,他们给我们提供了专业的建议。

Tammy Suboorin,瓦伦西亚社区学院

Xiao J. Li,阿迪浪戴克社区学院

Heldi Funne Shah,路易斯维利大学

Ruchelle Dunwoody,迈阿密大学(俄亥俄州)

Hilda Fronske,犹他州立大学

Suzanne Seares,艾尔·卡米呢学院

我们每个人都对排球运动作了一点贡献,我们共同的努力感动了那些现在和将来的排球运动的研究者。



# PREFACE

Spectators and players alike can witness or compete on volleyball courts across the world. Whether you play on beach or indoor courts, gather twelve players and you have a volleyball game. Volleyball is a sport for any season.

Health professionals keep reporting about the benefits of regular exercise. Volleyball is a great way to accomplish personal fitness and a good way to have fun while getting in shape. If you are one of the players who would like to solve the mysteries of forearm passing, setting, or serving, this is the book for you—it will serve as a road map to better your skills. The presentation is clear and well illustrated.

So read the book and practice the skills. Welcome to a volleyball journey!

## ► Audience

This text is designed for anyone who likes volleyball and plays it, as well as for students in academic courses on volleyball. The book is intended to be an easy – to – read, useful resource tool that provides information about how to develop and improve your skills.

## ► Features

This book starts out by discussing the nomenclature of the game and its special qualities. It includes volleyball indoors and beach game history as well as the opportunities to incorporate volleyball as a lifetime activity. Succeeding chapters address “Facilities and Equipment” and “Rules and Terminology.” Together these separate chapters familiarize you with the ease in which the game can be played with limited facilities and equipment, to the evolution of the rules and language used in volleyball. The next seven chapters delve into these specifics of volleyball: overall physical fitness, passing, serving, spiking and blocking, introductory and advanced playing systems, and advanced skills.

After the skill chapters, turn to the numerous appendices that list of-

ficiating signals, additional resources, visual exercises, and an USA volleyball organizational chart. The thorough glossary at the back of the book will help you with any terms you might find unfamiliar.

Special features that further enhance this book include:

- Each chapter opens with a list of objectives and closes with a bulleted summary to reinforce the major points covered.
- Key terms are highlighted in boldface type in the text and are defined on the page at the point of use. This feature enables you to build a working vocabulary on concepts and principles necessary for beginning, developing, and maintaining your skills.
- Checklist boxes outline techniques, applications, and strategies for quick review.

## ► Acknowledgements

The fourth edition of this book has been completed with passion for a sport that provides those who play it with an insight into their souls. Many others are also involved in that passion. Some contribute the tangibles: figures, diagrams, and words. An expression of thanks is extended to Pete Dunn, Tricia Musel, and the staff of McGraw-Hill for facilitating this portion. Others contribute ideas, philosophy, beliefs, nurturing, and support. Marilyn McReavy Nolen, Mary Jo Pepler, Ruth Nelson, Barbara Viera, Dr. Geri Polvino, and John Kessel have nurtured my interest as a student of the game of volleyball; Dr. Taras Liskevych, Dr. Doug Beal, Bob Gambardella, Dr. Cecile Reynaud, Debbie Hunter, and Sandy Vivas have helped me understand the importance of philosophy and its incorporation into the game and its programs; Drs. Aileen Lockhart and Jane Mott have believed in my ability as a teacher/coach/mentor. Additionally, Dr. Karen Johnson and Susan True have helped me gain additional perspective of the history of the game for women. Dr. Don Shondell and Al Monaco have provided me with additional insight into the history of the men's game, while Dale Hoffman has provided insight into the beach game.

Still others have provided inspiration. Dr. Jonathan Reeser and Ken Kontor have provided me with a more complete understanding of the significance of sports medicine within volleyball; Dr. Martha Ludwig and Dr. Linda Bunker have supported my commitment to sport science

## BASKETBALL

through volleyball. Special appreciation is offered to faculty and staff at Grambling State University: Dr. Willie Daniel, Dr. Martin Ayim, Dr. Faye Avar, Dr. Jeanette Hutchinson, Dr. Obadiah Simmons, Dr. Robert Lyons, Dorcia Chaison, Anna Reed, Andrea Taylor, Fred Collins, Terry Lilly, Dr. Phyllis Love, Sheila Griffin, and Berfina Ridgell, for serving as the “wind beneath my wings” so that I could find the time to complete this edition.

The photographs for this text have been contributed by a variety of individuals. Each has been credited beneath each photo. The creative capturing of the game through the camera’s eye by all those involved is appreciated.

We would like to thank the following reviewers, who provided us with expert commentary during the development of this edition:

- Tammy Saboorin, Valencia Community College
- Xiao J. Li, Adirondack Community College
- Heldi Funne Shah, University of Louisville
- Ruchelle Dunwoody, Miami University (Ohio)
- Hilda Fronske, Utah State University
- Suzanne Seares, El Camino College

Each of us has made a small contribution to the sport of volleyball. Collectively, we touch all those who are and will be students of the game.

D. A. K.

# CONTENTS

Dedication	
Preface	vii
Acknowledgments	
1 What is Volleyball All About?	33
2 Facilities and Equipment: Vital to the Game	79
3 Rules and Terminology of the Game	105
4 Preparing to Play Volleyball	145
5 Basics of Passing,	199
6 Putting the Ball into Play: Serving	239
7 At the Net: Spiking and Blocking	263
8 Introductory Playing Systems: offense and Defense	291
9 Advanced Skills	327
10 Advanced Playing Systems: offensive and Defensive	365
Appendix A: Volleyball officiating	397
Appendix B: Additional Resource List	421
Appendix C: Visual Decision-Making Experiences	441
Glossary	461

# 目 录

献 辞	
前 言	ix
致 谢	
1 排球运动概述	1
2 设施和装备:对排球运动至关重要	67
3 比赛的规则和术语	91
4 准备工作	121
5 传球基础	171
6 使球进入比赛:发球	229
7 在网上:扣球和拦网	251
8 竞赛系统介绍:进攻与防守	277
9 高级技术	307
10 先进的比赛攻、防系统	349
附录 A:排球裁判	383
附录 B:参考书目及工具书	413
附录 C:视觉决策练习	429
词汇表	453

## 第 1 章

# 排球运动 概述

### 目 的

阅读完本章节后，你能做到以下几点：

- 生动地描述室内排球和沙滩排球运动的历史。
- 认识到世界范围内，排球运动体育管理的作用。
- 理解为什么排球能作为一项终身运动，以及用什么方法使它适应个人终身的需要。

### 关键术语

阅读本章时，你会逐渐熟悉以下概念：

- |              |        |
|--------------|--------|
| ▶ 轮转顺序（发球顺序） | ▶ 拦网队员 |
| ▶ 后排队员       | ▶ 得分制  |
| ▶ 扣球队员       | ▶ 换发球  |
| ▶ 重叠         | ▶ 二传   |

（接第二页）

## 关键术语

- |             |               |
|-------------|---------------|
| ▶ 自由人       | ▶ 斜线区         |
| ▶ 换位        | ▶ 压线          |
| ▶ 移动区域      | ▶ 吊球          |
| ▶ (二传) 分球   | ▶ 轻扣          |
| ▶ 技术        | ▶ 交叉跑动进攻      |
| ▶ 救球        | ▶ 特殊奥林匹克排球职代会 |
| ▶ 国际排联      | ▶ 进攻          |
| ▶ 前臂垫球      | ▶ 防守          |
| ▶ 全美大学生运动协会 | ▶ 多点进攻打法      |
| ▶ 美国排球联合会   | ▶ 传统进攻打法      |
| ▶ 全国中学联合会   | ▶ 坐式排球        |
| ▶ 急救技术      | ▶ 站立式排球       |
| ▶ 扣球        |               |

排球本身就是一项需要合作与交流的运动项目。一支球队的胜利不仅要靠某个人的技术和努力还要靠每个人的共同努力。一支过硬的球队是由那些从根本上理解排球运动的队员组成。

一支排球队包括 6 名队员。在场上他们按顺序轮转发球, 3 名在前排, 3 名在后排。前排队员都有可能成为扣球队员(进攻时的扣球队员 2、3、4 号位或者防守时的拦网队员); 后场区的 3 名队员作为后排队员(1、6、5 号位)。

发球时场上任何一名队员都不能与前后左右的临近队员发生位置重叠。位置是由当发球队员击球时, 每个队员脚的着地部分决定的。一旦球发出, 队员便可以在本方场区的任何位置自由移动。其目的就是使球在对方场区落地, 或阻止球回到本方场区。在每球得分制前提下, 接发球方未能成功地将球击回则发球得分, 继续发球; 若发球方未能成功地将球击入对方场区则由对方发球。采用每球得

分制，发球方和接发球方每一个来回都有得失分。二传手、扣球队员通过在前场的不断跑动、换位，创造有利的进攻机会。二传手可以上手传球或背传、背垫，传出各种性能的球（快球、半高、高球）。后排队员通常采用垫球（低姿用前臂垫对方重扣过来的球）或前臂垫球（球不能明显的接住或抛出）的方式击球。对后排队员而言，采用滚翻、鱼跃等技术接对方的重扣是非常需要的。偶尔，后排队员也可以扣球，但必须在进攻线后起跳。如果后排队员扣球时踏及进攻线，则不允许将整体高于球网上沿的球击入对方场区。

比赛中，扣球队员可以将球扣入对方场区内或界线上，也可以采用吊球、轻扣将球打在对方场区。右手扣球的队员可以选择在场地区右侧或者选择从右侧进攻。4号位是右手扣球队员进攻的有利位置。从场区右侧进攻是指当球在扣球队员体前飞过触球。

每支队伍都有进攻和防守的机会，因此每队都应该制定出进攻与防守体系。队员的技术水平、熟练程度及想得到的结果决定了比赛进攻打法。如果该队采用二传后排插上、三点进攻这种形式称为多点进攻打法（4-2配备、5-1配备）。当该队采用两名进攻队员的打法此形式称为传统进攻打法（4-2配备）。

防守中，对方的主要进攻点决定了防守类型。若多为中场球，则采用跟进防守；若后场球较多，则可以选择弧形站位防守。

自由人是专门防守的队员，他可以无需经第二裁判同意在球成死球时任意替换场上后排队员。自由人不允许发球，当球高于球网时不允许完成进攻性击球、拦网，在进攻区不允许上手传球。自由人替换下场后，必须在一个进攻回合后才能再次上场。自由人服装的颜色要区别于其他队员。

---

## 排球运动的特性

---

美国人多进行控球运动。橄榄球、足球、曲棍球、篮球的规则和战术都允许每队有一定的控球时间。这些运动项目的一个共同特征就是这每队的“控球时间”。然而，排球是一项来回击球的运动。



## 排球双语教程

从发球开始直到球落地或裁判鸣哨成死球，球一直是运动的。分数决定比赛的胜负。

相对于场上队员人数来说，场地有点小，场上队员占满了所有的比赛场区。正因为如此，排球演变为一项高效、准确、互助的运动。每队每个回合最多可击球3次，将球击向对方场区并使球落在界内，则成功完成一次进攻。每一回合、一局、一场比赛的结果是所有队员的共同努力所得，是个人努力和团队协作的最终目的。

场上换人是有限制的，这就促使运动员全能化。由于场上队员要依照规则轮转，每队队员最多可有6种不同的站位，后排、前排各3种。短暂的暂停可能扭转局势，这就保持了排球运动的活力和吸引力。

排球是一项集体项目，用一张网将双方隔开，以避免两队之间有意的身体接触。扣球队员击球后手臂的伴随动作及队员在对方完成进攻性击球后的拦网时允许过网。

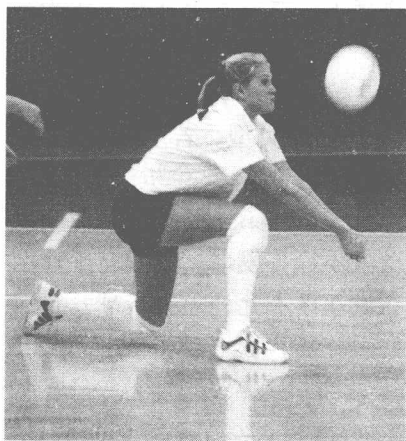


图1-1 低位前臂垫球  
(迪克鲁卡提供)

排球运动所要求的个人技术同其他团队体育项目有很大差别，因为该运动本身要求身体采用不同的姿势（空中、高位、中位、低姿）击球。跳起在最高点击球或在离地面几英寸击球都是可能的，前臂垫球是排球运动所独具的技术动作，除排球外再没有一个集体项目把前臂垫球作为一项准确且有效的技术。

控制比赛的规则直接影响排球技术的发展。进行一场成功的比赛，出色的规则制定者及裁判可能决定其执法水平。每条规则

的合理性由官方进行解释。排球技术或如何击球是这项运动的基本组成部分。场地大小、队员数、被允许的击球次数及球的飞行速度