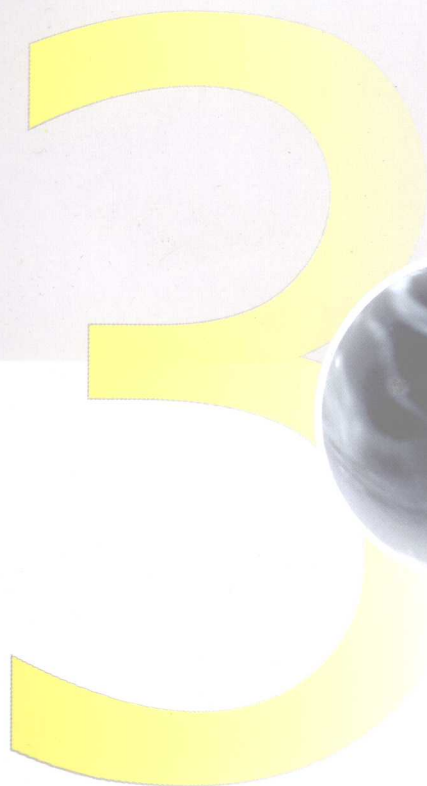


排球训练教程

普通高等学校运动训练专业教材

黎 禾 主编



普通高等学校运动训练专业教材

排球训练教程

黎 禾 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内容提要

本教材依据普通高等学校运动训练专业学科课程的内容和要求编写而成。本教材共七章,内容涉及排球运动概述、排球技术和战术的教学、排球的训练与指导、排球运动员体能训练、排球竞赛与裁判工作、排球运动员的疲劳、损伤与康复训练等方面。各章节内容都根据其在实战中发挥的作用而包含了用之于实战的必需理论知识。在编写的过程中,作者借鉴和汲取了我国关于排球运动的最新的研究内容,并注意将国内外先进的排球训练理论和方法与我国排球运动训练实践相结合,力图从科学的高度反映我国现代排球训练理论的最新研究成果,多视角、多方位地介绍先进的、有效的、实用的排球训练手段与方法,重点突出能力的培养和提高,以满足相关专业学生的实际需要。本书还配有利用 VR 技术开发的排球技术和战术、裁判三维交互演示辅助光盘。

本教材可作为普通高等学校运动训练专业排球选修课教材,也可供专业排球教师、业余体校教练员和各级体育教师使用。

图书在版编目(CIP)数据

排球训练教程/黎禾主编. —北京:高等教育出版社,
2008.6

ISBN 978-7-04-023998-0

I. 排… II. 黎… III. 排球运动-运动训练-高等
学校-教材 IV. G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 067140 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京市南方印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 11.25
字 数 200 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008 年 6 月第 1 版
印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷
定 价 25.00 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 23998-00

前言

在当前教学改革的大背景下,特别是课程小型化,单位时间效率提高的现实状况下,如何提高教学中教和学的学习效果,成了我们迫切需要解决的问题。因此,我们在本套教材内容的选择上,注重精选内容,文字部分突出训练中的体能训练和恢复手段,技术、战术上注意借鉴和汲取我国有关运动项目最新的研究内容,注意将国内外先进的运动训练理论和方法与我国运动训练实践相结合。特别突出的是:本教材配有的三维动画教学光盘,从多视角、多方位、生动逼真地介绍了每个项目的技术、战术,极大地满足了学生对学习技术、战术的需求。

基于虚拟现实的体育运动仿真辅助课件是由计算机生成的、模拟人类感觉世界的实时表示,有时也被称之为虚拟环境。本课件的特点是:①动感美观,设计人性化。多媒体界面设计符合年轻人口味,动感美观。基于VR的体育仿真,就是应用虚拟现实技术对体育运动进行仿真。它作为一种崭新的科学技术给现代体育教学和训练提供了崭新的理念和教学平台,并能实现任意角度观看,并设置了“自动播放”功能,添加了“使用说明”,方便学生在课余时间学习、使用。②技术、战术模拟逼真,效果显著。技术动作模拟流畅,关键技术动作要领特设身体局部部位慢动作特写,加强学习效果。它不仅打破时空的限制使得我们可以任意角度地展示教练员难以停顿示范的、合理规范的技术动作,也可以连续动态地演示战术配合线路,从而避免了传统体育教学与训练讲示的缺陷,克服了体育教材中以静态形式表述动态技术、战术内容上的不足。③功能强劲,全面深入。分设主界面、二级界面和学习界面,从相关运动理论、技术动作、战术配合、教学训练、运动竞赛入手,层层深入,分解本学科学习的方方面面。在体育教学和训练过程中,直接生动地虚拟现实环境,有利于学员建立清晰的形象思维、规范合理的技术动作概念,也有利于激发学生对学习和训练的兴趣。

本套教材现已编写《田径训练教程》、《篮球训练教程》、《排球训练教程》、《足球训练教程》、《网球训练教程》、《羽毛球训练教程》等也将陆续出版,以满足体育教学、训练的需要。

由于是一种新的探索,肯定还有许多不完善的地方,希望大家批评指正,以便进一步修改、完善。

编写委员会

2008年4月

编委会主任 于可红

编委会副主任 谢文培 过平江

编委会委员 张 林 沈国平 黎 禾 虞力宏

主 编 黎 禾

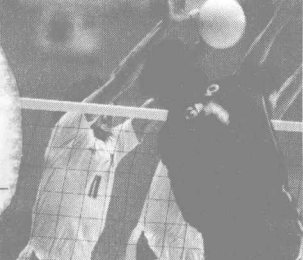
副主编 沈达政

参编者 李文平 许 娇 林 强 赵惠洁

目 录

第一章 排球运动概述	1
第一节 排球运动的起源与发展	1
第二节 中国对世界排球运动发展的贡献	7
第三节 排球运动观赏	9
第二章 排球技术的教学	12
第一节 排球技术	12
第二节 准备姿势和移动	14
第三节 发球	17
第四节 垫球	21
第五节 传球	26
第六节 扣球	32
第七节 拦网	38
第三章 排球战术的教学	40
第一节 排球战术	40
第二节 进攻战术	47
第三节 集体防守战术	52
第四章 排球的训练与指导	62
第一节 教练员的工作	62
第二节 排球运动训练计划与安排	69
第三节 排球技术和战术的训练	82
第五章 排球运动员体能训练	118
第一节 体能训练	118
第二节 弹跳力训练	121
第三节 力量素质训练	124
第四节 灵敏素质训练	128

第五节	移动速度训练	131
第六节	发展专项耐力素质	133
第七节	专项身体素质指标及测试方法	135
第六章	排球竞赛与裁判工作	138
第一节	竞赛的组织与编排	138
第二节	排球竞赛规则	141
第三节	裁判的鸣哨、手势及其规则含义	153
第七章	排球运动员的疲劳、损伤与康复训练	162
第一节	疲劳的诊断和康复训练	162
第二节	损伤的诊断和康复训练	168
21	排球运动员的疲劳	21
22	排球运动员的损伤	22
23	排球运动员的康复训练	23
24	排球运动员的疲劳	24
25	排球运动员的损伤	25
26	排球运动员的康复训练	26
27	排球运动员的疲劳	27
28	排球运动员的损伤	28
29	排球运动员的康复训练	29
30	排球运动员的疲劳	30
31	排球运动员的损伤	31
32	排球运动员的康复训练	32
33	排球运动员的疲劳	33
34	排球运动员的损伤	34
35	排球运动员的康复训练	35
36	排球运动员的疲劳	36
37	排球运动员的损伤	37
38	排球运动员的康复训练	38
39	排球运动员的疲劳	39
40	排球运动员的损伤	40
41	排球运动员的康复训练	41
42	排球运动员的疲劳	42
43	排球运动员的损伤	43
44	排球运动员的康复训练	44
45	排球运动员的疲劳	45
46	排球运动员的损伤	46
47	排球运动员的康复训练	47
48	排球运动员的疲劳	48
49	排球运动员的损伤	49
50	排球运动员的康复训练	50
51	排球运动员的疲劳	51
52	排球运动员的损伤	52
53	排球运动员的康复训练	53
54	排球运动员的疲劳	54
55	排球运动员的损伤	55
56	排球运动员的康复训练	56
57	排球运动员的疲劳	57
58	排球运动员的损伤	58
59	排球运动员的康复训练	59
60	排球运动员的疲劳	60
61	排球运动员的损伤	61
62	排球运动员的康复训练	62
63	排球运动员的疲劳	63
64	排球运动员的损伤	64
65	排球运动员的康复训练	65
66	排球运动员的疲劳	66
67	排球运动员的损伤	67
68	排球运动员的康复训练	68
69	排球运动员的疲劳	69
70	排球运动员的损伤	70
71	排球运动员的康复训练	71
72	排球运动员的疲劳	72
73	排球运动员的损伤	73
74	排球运动员的康复训练	74
75	排球运动员的疲劳	75
76	排球运动员的损伤	76
77	排球运动员的康复训练	77
78	排球运动员的疲劳	78
79	排球运动员的损伤	79
80	排球运动员的康复训练	80
81	排球运动员的疲劳	81
82	排球运动员的损伤	82
83	排球运动员的康复训练	83
84	排球运动员的疲劳	84
85	排球运动员的损伤	85
86	排球运动员的康复训练	86
87	排球运动员的疲劳	87
88	排球运动员的损伤	88
89	排球运动员的康复训练	89
90	排球运动员的疲劳	90
91	排球运动员的损伤	91
92	排球运动员的康复训练	92
93	排球运动员的疲劳	93
94	排球运动员的损伤	94
95	排球运动员的康复训练	95
96	排球运动员的疲劳	96
97	排球运动员的损伤	97
98	排球运动员的康复训练	98
99	排球运动员的疲劳	99
100	排球运动员的损伤	100



第一章 排球运动概述

排球运动是一项在规定的场地内,运动员隔网进行攻防对抗以决胜负的球类竞赛活动,对增强体质、陶冶情操、丰富生活、促进身心全面发展具有良好的作用。

第一节 排球运动的起源与发展

一、排球运动的起源

排球运动始于1895年,创始人是美国马塞诸塞州的霍利沃克城基督教青年会干事威廉·摩根。原始形式的排球运动当时作为一种休闲时的娱乐性球戏,在自建场地里挂上网球网,用篮球胆在网子上空来回击打,打法上采用网球和手球的一些技术,规则类似棒球,双方上场人数不限,但必须对等。摩根给这种运动形式取了一个有趣的名字“mintonette”,意即“小网子”。1896年,全美基督教青年会体育干事在春田大学举行会议,威廉·摩根亲自上场做示范表演,举行了历史上第一次排球比赛。当时,上场比赛人数是5人对5人,霍尔斯特德博士兴致勃勃观看了比赛后,发现游戏的特点与网球的打法很相似,提议将“mintonette”改名为“volley-ball”(排球)“取空中飞人”之意,这一提议形象地概括了排球运动的性质。从此,“排球-空中飞人”开始起飞。人们根据“volleyball”的译音,把“空中飞球”称为“华利波”。1928年,美国成立了全美排球联盟。1942年,美国举行了第一届全国排球锦标赛。虽然美国是排球运动的发源地,但在美国排球运动长期没有被作为一种竞赛项目来开展,而主要是作为休闲娱乐活动。

二、排球运动的传播

排球运动在美国问世后,由美国的传教士和参加战争的美国官兵带到了世界各地。由于排球运动传入的时间和采用的规则不同,因而世界各地排球技术水平的发展很不平衡。

排球运动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,其规则采用的是六人制排球规则。

排球运动传入亚洲的时间约在1900年,先后传入印度、中国、日本和菲律宾

等国家。排球运动传入亚洲后采用的规则与美国六人制排球规则有许多不同之处,经历了十六人制、十二人制、九人制、六人制的演变过程。

排球运动传入欧洲比美洲和亚洲晚。欧洲的排球运动是第一次世界大战时由美国官兵带去的。1917年,排球运动传入法国以后才传到捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。因为排球运动传入欧洲时就是六人制排球,所以欧洲的排球运动发展较快,技术水平较高,并且在相当长的一段时间里,欧洲国家的排球运动水平始终名列世界排坛的前茅。

1923年,排球运动传播到非洲的埃及、突尼斯和摩洛哥。至此,排球运动已遍及世界五大洲。

三、 竞技排球的兴起

1947年,比利时等14个国家排球协会的代表在法国巴黎聚会,创建了国际排球联合会(简称国际排联,FIVB),总部设在巴黎。第一任国际排球联合会主席是法国人鲍尔·黎伯。1985年,鲍尔·黎伯因年迈退休,由墨西哥人阿科斯塔接任,总部移至瑞士洛桑。黎伯被推选为国际排球联合会终身名誉主席。国际排球联合会的成立标志着世界排球运动进入了一个有组织、有领导、有计划、迅速发展的阶段,结束了国际比赛没有统一的组织、竞赛制度和竞赛规则的时代,因而也促进了排球运动的发展和提高。

国际排联成立之后,排球运动的发展进入了一个新的时期。在这个阶段,技术与战术都得到了迅速的发展。排球运动作为一项世界性的比赛项目,于1949年举办了第一届世界男子排球(简称男排)锦标赛,1952年举办了第一届世界女子排球(简称女排)锦标赛和第一届世界杯排球赛,1964年在东京奥运会上排球被接纳为奥运会项目,1965年在华沙举办了第一届男子世界杯排球赛,1973年在乌拉圭举办了第一届女子世界杯排球赛。至此,形成排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛三项健全的世界大赛制度,各项赛事每隔四年举办一届。此后,世界排球大赛系列中又增加了世界男、女青年锦标赛(1977年)、世界男女少年锦标赛(1989年)、世界男排联赛(1990年)和世界女排大奖赛(1993年)。并将这些比赛均规定为四年一次,这不仅使排球运动在世界各地得到了进一步广泛地开展,而且通过这些重大的国际性比赛,世界各国球队在技术上的互相交流、互相影响,有力地推动了排球运动的发展和技术水平的提高。

四、 排球技术和战术的演变与发展

从排球运动的初创,到1949年布拉格第一届世界男排锦标赛,其间经历了半个世纪的历程。在这半个世纪中,排球规则逐步形成,基本技术和战术日趋丰富,国际交流日益增多,排球运动已由原来的娱乐性逐渐变为竞技性。争取最好

的成绩,提高个人或队乃至国家的威望,得到社会的公认,便成了竞技排球的指导思想 and 总体目标。

排球运动是多种技术都可以得分也可以失分的项目。其多项技术以一定的方式串联,构成具有攻防两重性的“攻防链”。由于对“攻防链”认识的不同,身体素质和身体条件的差异,在20世纪50—70年代形成具有不同特色的各种风格和流派:在国际男排天地,当时有以苏联队为代表的力量排球,以捷克队为代表的技巧排球,以民主德国队为代表的高度排球,以日本、中国队为代表的配合排球;在女排队伍,有以苏联队为代表的进攻型打法和日本队为代表的防守型打法。在国内排坛有以广东、台山队为代表的快速打法,以北京队为代表的高打重扣,以上海男队、四川女队为代表的技术细腻、打法稳健、作风顽强、灵活多变的队伍。

上述各种风格流派的产生及其指导思想的形成并非偶然,这是因为那个时期排球技术和战术的发展水平还不足以揭示“攻防链”中的内在联系,攻防中某一环节占优势即有可能获得世界冠军。20世纪70年代以后,单打一的打法已不能适应排球运动的发展需要,而使各流派趋向结合和交融。男排中波兰队首先以力量+快速获得成功,紧接着苏联队以技术全面、攻守兼备、战术善变、高快结合而称霸。随后崛起的美国队能攻善守、可高可快、全攻全守。女排队伍中,古巴队最先提出全队进攻、全队防守的口号,并在1978年获得世界冠军。随之而来的中国女排前排能拦,后排能防,既能强攻,又能快攻,形成自己的全攻全守的独特打法,获得世界“五连冠”。这种全攻全守的打法为90年代排球技术和战术发展展示了未来和前景。

进入20世纪90年代,排球技术和战术发展处于高原期,给人以停滞之感。但在这停滞之中却孕育着一次新的突破。

在进攻打法上,力量排球再一次成为发展趋势。二传手将面临多位攻手要球的要求,基于比赛胜负的考虑,他将把球传给优秀攻球手,而不论他在前排还是后排,组织围绕以强攻得分队员为核心的和围绕以快攻得分队员为核心的多点进攻战术。

防守技术出现多维变化,取位上为灵活可变的取位方式;阵形上为最佳防守队员防守对方落点最多区域的灵变防守型;方式上采用近距网,用全部身体去堵住来球;观念上排球场上没有防不起来的球将成为人们普遍接受的指导思想。

由此分析可见,排球运动从起源至今的100多年,是从娱乐性逐步向竞技性发展,并日益成为世人瞩目的运动项目的100多年,是技术和战术经历从简单到多样和从低级到高级不断循环发展的100年。100年来,现代科学的进步和向体育的渗透,排球技术和战术水平的不断提高,使排球技术和战术指导思想不断充实和发展,而不断充实和丰富的排球技术和战术指导思想又指导着排球运动

朝着更加广阔、完善的方向挺进。

为了吸引更多的人参与排球运动,从20世纪80年代开始,国际排联对竞技排球进行了一系列的改革,排球运动的社会化、商业化和职业化进程大大加快了,促进了排球运动的发展和技术与战术水平的不断提高。排球运动进入大发展、大变革时期,各种形式的排球运动的开展,使排球运动成为世界上最大的单项运动,国际排联成为世界上会员国最多的国际单项体育运动组织。

五、排球运动的大赛简介

(一) 世界排球锦标赛 世界排球锦标赛始于1949年。世界排球锦标赛由于不限制各洲参加的队数,各国、各地区都可申请参加,因而参加的球队越来越多,是举行最早、规模最大的世界性比赛。

首届世界男子排球锦标赛于1949年在布拉格举行。1952年,在莫斯科举行了男子第二届、女子第一届世界排球锦标赛。以后世界排球锦标赛每隔四年举行一次。截至2006年,已举办了16届世界男子排球锦标赛和15届世界女子排球锦标赛。世界排球锦标赛是世界排球比赛中参赛队数最多的比赛。

(二) 世界杯排球赛 世界杯排球赛的前身是“三大洲”排球赛。1959年9月,国际排联在法国巴黎举行过一次由亚洲、欧洲和美洲的九个国家参加的世界男子排球比赛,当时称之为“三大洲”排球赛。1964年,在东京奥运会期间召开的国际排球联合会会议上,决定将“三大洲”排球赛改为世界杯排球赛,并规定以后每隔四年举行一次。第一届世界杯女子排球赛是1973年举行的。

世界杯排球赛的参赛队要经过严格的选拔,规定参赛的球队最多不超过12个队,一般是东道主代表队、上届世界杯冠军队、上届锦标赛冠军队及各区预选赛的冠军队参加决赛。经国际排联批准,从1977年起,世界杯排球赛的地点固定在日本东京及其他日本城市。

(三) 奥运会排球赛 1964年,在日本东京举行的第18届奥运会上,排球正式被列为奥运会比赛项目。奥运会排球赛每四年举行一届。

参加奥运会排球赛的队要经过严格的选拔,原则上一个洲只允许一个代表队参加比赛,加上上一届奥运会排球赛和世界排球锦标赛的前两名,参赛队为8~12个队。1996年,沙滩排球比赛正式被列入奥运会比赛项目。至此,排球赛的金牌由2枚增至4枚。人们通常把奥运会排球赛、世界排球锦标赛、世界杯排球赛称为“世界三大赛”。“世界三大赛”每四年为一个周期,举行的顺序为:世界杯排球赛→世界排

球锦标赛→轮空年→奥运会排球赛。

随着世界排球运动的普及,排球比赛水平越来越高,培养高水平的后备力量越来越受到各排球强国的重视。国际排联顺应潮流,举办了世界青年排球锦标赛。首届世界青年排球锦标赛于1977年在巴西里约热内卢举行,规定参加者必须是各大洲青年排球锦标赛选拔出来的队、东道主队以及上一届的冠军队。运动员年龄必须在20岁以下。世界青年排球锦标赛每四年举行一届。除上述大赛外,国际排联为进一步推动排球运动向更高水平发展,还相继推出了世界男子排球联赛、世界女排大奖赛、“日本杯排球赛”、巴西“小世界杯排球赛”、阿根廷的“金杯排球赛”、冠军杯排球赛、世界少年排球锦标赛、世界沙滩排球锦标赛(巡回)等世界高水平的排球比赛。

六、排球运动的繁衍

排球运动由于运动负荷适中,娱乐性强,易于接受,深受各阶层人们的喜爱。在其发展过程中又不断分化和繁衍,且主要是以竞技排球和娱乐排球两条线的形式展开的。

下面简要介绍沙滩排球、软式排球、残疾人排球和气排球等的情况。

(一) 沙滩排球

沙滩排球诞生于20世纪20年代美国西部的加利福尼亚海岸,它最初是作为闲暇形式出现的。人们在节假日纷纷涌向大海边度假,兴起了在沙滩上玩排球的娱乐活动。竖起竹竿,挂上球网,形成了原始的沙滩排球比赛。由于从事这项活动的人越来越多,水平也越来越高,且受到商界的重视,逐渐地沙滩排球由娱乐活动演变成了一项新兴的竞技运动。1940年在美国加利福尼亚海滨举行了第一次正式的沙滩排球比赛。1987年2月在巴西里约热内卢举行了第一届世界男子沙滩排球锦标赛。1996年沙滩排球作为排球运动的一个正式比赛项目列入了亚特兰大奥运会。较大型的比赛还有世界锦标赛、挑战赛和大满贯赛。

(二) 软式排球

软式排球是日本排球协会于1988年2月推出的一项娱乐排球活动。软式排球由柔软的橡胶制成。成人组用球重 210 ± 10 克,周长 78 ± 1 厘米;儿童组用球重 150 ± 5 克,周长 66 ± 1 厘米。场地为 $13.40\text{米}\times 6.10\text{米}$,网高2米。比赛时,双方场上队员均为4人。比赛有家庭组和年龄组两种。家庭组比赛由从家庭中选出的成人男女各一名和儿童两名组队。年龄组分金、银、铜三个级别组,铜组为30~39岁男女各一名及40~49岁男女各一名组成,银组为40~49岁男女各一名及50~59岁男女各一名组成,金组为50岁以上男女各两名组成。比赛采用三局两胜制。按顺时针轮转发球后无场上位置限制,4名队员都可参与拦网及网前扣球,但家庭组的成人在后排时不得进入前场区扣球及拦网。任

何队员都不能扣、拦发球,不能过网拦网。比赛采用每球得分制,最高分限为17分。软式排球重量轻、体积大、球体柔软的特性,使排球的基本技术如上手传球等操作起来更容易,而且参与者不受性别、年龄、体质、技术水平的限制,可组织真正没有排球技术基础的初级比赛,深受不同年龄层次人们的欢迎。如今,软式排球已推广到新加坡、韩国、加拿大和美国等国家。我国于1995年引入日本软式排球,同年4月在北京体育大学举办了我国历史上首次软式排球比赛。1996年1月,中国排球协会宣布,中国排球协会拟大力开展沙滩排球和软式排球活动,以吸引广大青少年投身其中。

(三) 残疾人排球

为了丰富残疾人体育活动的內容,残疾人排球顺应而生。根据残疾人的生理特点,残疾人排球分为坐式排球、立式排球、盲人排球三种形式。坐式排球最早起源于1956年在荷兰出现,1980年,男子坐式排球第一次作为正式比赛项目进入残奥会,2004年又将女子坐式排球列为正式比赛项目。坐式排球是专为双下肢残疾的人设计的一种坐地面打的排球活动。比赛场地10米×6米,进攻线距中线2米,男子网高1.15米,女子网高1.05米,网宽0.8米。比赛采用6人排球规则,只是增加了比赛中击球时击球队员臀部不得离地这一规定。站式排球是为单下肢残疾的人设计的一种戴假肢站立而打的排球活动。盲人排球是为盲人专门设计的排球活动。排球中装有响铃,球飞行时或落地时会发出清脆的响铃声以便于盲人运动击打。

(四) 气排球

气排球是在我国土生土长的一项群众性排球活动。1984年,呼和浩特铁路局济宁分局为了开展老年人体育活动,在没有规则限制的情况下,组织离退休职工用气球在排球场上打着玩儿。由于气球过轻且易爆,他们将两个气球套在一起打,最后又改用儿童软塑球。随后又参照6人排球规则制订了简单的比赛规则,并将这种活动形式取名为“气排球”。1991年,在北京举行的全国铁路老年体育工作会议决定在全国铁路系统老年人中推广气排球。火车头老年体协依据排球规则,编写了第一本《气排球竞赛规则》,并在上海特制了比赛用气排球。1992年3月,在石家庄举办了第一期全国铁路系统气排球学习班。同年11月,在武汉举行了首届全国铁路系统老年人气排球比赛,共有7支男队和6支女队参赛。1993年3月,火车头老年人气排球协会在北京正式成立。同年7月全国铁路系统第2届老年人气排球赛分别在齐齐哈尔和锦州举行。从此,一年一届的老年气排球赛在全国铁路系统形成。气排球由软塑料制成。比赛用球重约100~150克,比普通排球轻100~150克;圆周79~85厘米,比普通排球圆周长15~18厘米;比赛场地12米×6米,比普通场地长宽各少6米和3米;比赛网高男子2米,女子1.80米,比普通网高各低0.43和0.44米;参赛队员5人。球的

颜色为黄色。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。气排球的上述特点使排球运动的技巧性降低,比赛中球的飞行速度减慢,来回球的次数增加,击球花样增多,初学者对球的恐惧感消失,因而大大提高了气排球比赛的趣味性、吸引力和可观赏性。这些特点尤其适合老年人健身需要和少年儿童活动的需要。

(五) 妈妈排球

妈妈排球开始于日本的名古屋,因参加者多为孩子的妈妈而得名。比赛分7个组别,采用淘汰制,得分不受发球限制,类似乒乓球比赛。1979年6月名古屋市妈妈队访问我国,介绍和表演了这种娱乐排球,上场表演的队员中最老的一位是82岁。从此,妈妈排球在我国也逐渐开展起来。1987年5月在上海举办了全国首届妈妈排球邀请赛,江苏、山东、上海、国家体育运动委员会4支妈妈队参加了比赛。

(六) 小排球

和妈妈排球相呼应,小排球活动在世界各国普遍得到开展。小排球好就好在“小”字上,球小,仅重190克,是大排球的70%。人小,在日本,小学四年级开始打胶合小排球;在俄罗斯,9~10岁的三年级学生学习小排球;在我国,12岁以下编为业余体校一个组别,开始学习小排球;1983年5月于法国的布瓦塞隆宫成立了欧洲小排球委员会,对12岁以下儿童传授排球。

(七) 墙排球

墙排球是近年在美国比较流行的一种娱乐性健身排球。它是在长12.19米,宽6.10米,顶高6.10米的墙球场地上架起高2.13米的网,采用三打三、二打二或四打四的形式,打法和普通排球一样,但可以利用墙的反弹,只要球不落地就可继续打。这种健身排球对人的反应和技术技巧要求较高,玩起来精彩有趣。1987年2月中国男排访美时,邹志华、余有为教练和刘军翻译3人就曾同美国男排教练邓菲、路迪、沙托在得克萨斯州的阿马雷诺市进行了一场墙排球比赛,结果中方3人以3:0获胜,但赛后他们浑身的酸痛也持续了四五天,由此可见墙排球的健身功效。

第二节 中国对世界排球运动发展的贡献

排球运动虽非中国发明,但自传入中国之后,在技术、战术打法上,有不少发明、创造,中国排球在世界排坛的发展中起着举足轻重的作用,对世界排球运动的发展,做出了重要贡献。



一、首创快攻

早在1930年第九届远东运动会的九人排球赛中,中国男排为突破菲律宾队。

的高个子拦网,首创了“快板球”,并夺得了这届远东运动会的冠军。1950年,中国男排将九人排球的“快板球”技术运用到六人排球之中,以后在快球的基础上,又不断创造出一套以快球为中心的掩护进攻战术配合,如各种交叉、重叠战术等,丰富了快攻的打法。到1965年首次参加第三届世界男子排球锦标赛时,男排的快球和快攻战术被誉为“杂技般的技术”而引起轰动。

二、发明“插上”战术

后排的二传球员插上到网前来做二传,以保持前排三个队员都能参加进攻的战术,是1951年任华北男排教练的马启伟先生发明的。这一战术的发明有效地促进了以三号位快球作掩护的多种三点进攻战术配合的发展,为丰富快攻战术奠定了基础,也很快为世界各强队所采纳。

三、创造“平拉开”

1965年,北京男排王祖洪教练,首先创出“平拉开”扣球新技术,使四号位队员也参加了快攻的行列。被日本称之为“超音速排球”,并为世界各强队争先采用。中国女排主攻手张蓉芳,身高只有1.74米,但她的“平拉开”速度快,路线刁,令对手防不胜防。

四、“盖帽”拦网

1965年规则改为允许手过网拦球。中国男排研究出“盖帽”式的拦网新技术,不仅能有效阻挡对方的扣球,而且能将球直落拦在对方网前,从而大大提高了拦死率。当年日本男排把中国的“盖帽”拦网誉为“长城”式拦网。中国女排周晓兰善于“盖帽”,被称为“天安门城墙”。

五、“空间差”进攻

20世纪70年代中期,我国教练发明“空间差”进攻的打法,扣手在网前不是向上跳起,而是向侧方跳,从而在空中错开对方拦网人的位置来扣球,之后,中国男排戴廷斌教练与快攻手汪嘉伟又研究出利用小角度顺风助跑向前冲跳的办法,更有效地错开对方的拦网,创出“前飞”、“背飞”扣球新技术。在1978年第九届世界男子排球锦标赛中,“前飞”扣球的命中率为76.7%，“背飞”的命中率为71.4%，被称之为“魔鬼式快攻”。

六、“单脚背飞”

1979年底,我国排球专家首先总结研究了单脚起跳扣球的一系列快攻打

法,这些新技术先在辽宁省女排实验成功,如第一个实验单脚背飞扣球成功的于晓飞单脚背飞的命中率在1980年全国比赛中已达到73.1%,1981年3月在香港举行的排球世界杯亚洲预选赛中,周晓兰、陈亚玲首次试用单脚背飞新技术。对日本女排一场,周晓兰单脚背飞命中率达百分之百。同年,在第三届女子排球世界杯赛时,中国女排成功地运用了单脚背飞新技术,引起国际排球界的重视。自此,美国女排、日本女排、苏联女排、秘鲁女排、韩国女排等世界强队均积极学习采用。

在掌握单脚背飞扣球技术的基础上,中国女排又不断加以发展,将这项技术结合在错位打法和假交叉打法之中,进一步提高了进攻的效果,丰富了快攻的打法。如1986年第十届世界女子排球锦标赛中梁艳打出的前快球错位背飞新技术,命中率达到66.7%。

七、全攻快攻

场上六名队员不但都能攻、能拦、能防,而且都能进行多种技术变化的快攻,是袁伟民教练领导的中国女排的新打法。这种打法已成为世界女排发展的方向。如短平快后面的主攻队员也进行短平快扣球的“串平”战术;在主攻和副攻队员的掩护下,接应二传队员跑动进行突然进攻。综上所述,在排球发展的历史进程中,中国向世界各队学习到不少先进的东西,同时,也对世界排球运动的发展做出了许多有益的贡献。

第三节 排球运动观赏

一、排球运动的特点与比赛方法

(一) 排球运动的特点

1. 形式的多样性和广泛的群众性

排球运动的形式多种多样。排球运动按参加人数分类有六人制排球、九人制排球、四人制排球和二人制排球等;按参加对象分类有妈妈排球、坐式排球和盲人排球等;按活动场地分类有室内排球、沙滩排球、雪地排球、水中排球和泥地排球等;按活动用球分类有气排球、软式排球、羽毛球排球和小排球等。排球运动对场地设备的要求简单,既可在室内亦可在室外,既可在球场上亦可在一般空地和沙滩上进行。排球运动参加人员可多可少,运动量可大可小,适合于不同年龄、性别、体质和训练程度的人在不同环境条件下进行活动。

2. 技术的全面性和高度的技巧性

在大多数形式的排球比赛中,规定每个队员都要进行位置轮转,即要求任何

位置上的队员都要参与进攻和防守。因此,每个队员必须全面地、熟练地掌握排球各项技术。排球运动特有的持球规则要求所有的击球动作必须清晰、短促。排球运动规则规定运动员身体的任何部位均为合法的击球部位,它和篮球运动、足球运动不同。篮球运动是以手控制球为主的运动项目,不允许用脚;足球是以脚控制球为主的运动项目,不允许用手。而排球运动的各项技术均是以拦截在空中飞行的球的方式来进行击球。在排球比赛中球不能落地,队员在击球的持球连击犯规的规定以及每队击球次数的规定等特点决定了排球技术的高度技巧性。

3. 激烈的对抗性和严密的集体性 在排球比赛中,双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行的,高水平比赛的对抗焦点在网上扣拦之争,夺取一分往往需要经过多个回合的交锋。水平越高的排球比赛,对抗争夺也就越激烈。排球比赛除发球外,都是在集体配合中进行的,水平越高的球队,集体配合越严密。

4. 攻防技术的两重性 排球运动技术的攻防界线比较分明,进攻就是进攻,防守就是防守。各项排球运动技术在运用中很难进行严格的攻防区分,攻中有防,防中有攻。隔网攻防构成了排球比赛的基本内容和形式。“每球得分制”的实施,使得所有的技术动作都可以得分,也可能失分。这就要求排球技术动作既有攻击性,又有准确性,即技术运用成功就得分,技术运用失误就失分。任何失误都会导致失分,这就是每球得分制区别于发球权得分制的主要特点。

(二) 比赛方法

排球运动是由两支人数相等的球队,在隔网的两个均等场区内,按照规则的要求,运用各种击球技术进行集体的攻防对抗的体育项目。排球比赛的形式多种多样,比赛是由后排右边的队员在发球区内,用一只手或手臂将球直接击过网开始,每方最多击球三次(六人制排球拦网触球除外)就要过网,不得持球。一名队员不得连续击球两次(拦网和第一次击球时,同一击球动作除外)。比赛不间断地进行,直至球落地、出界或某队犯规。

发球队胜一球后,该队同一名队员继续发球。接发球队胜一球后,必须按顺时针方向轮转一个位置,换由下一名队员发球。

比赛采用五局三胜制、三局两胜制。每局的胜负无最高限分。六人制排球和沙滩排球决胜局比赛先得 15 分,并至少领先对方两分的队为胜队;其他局的比分规定为:六人制排球比赛先得 25 分,并至少领先对方两分的队为胜一局,沙滩排球比赛先得 21 分,并至少领先对方两分的队为胜一局。