

高等學校體育俱樂部叢書

主審 張外安 孫洪濤 王曉成 張子沙 武孝賢

排球

主編 劉 佳 唐竟成



湖南大學出版社

高等学校体育俱乐部丛书

G842

4

排球

主 编 刘 佳 唐竞成
副 主 编 袁铁民 谭奇军
王志意

参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

王志意 刘 佳
李元华 肖 熙
周春柳 袁铁民
唐竞成 夏珠林
谭奇军

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球/刘佳,唐竞成主编. —长沙:湖南大学出版社,2004.9
(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-856-X

I.排... II.①刘... ②唐... III.排球运动—高等
学校—教学参考资料 IV.G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 091128 号

排 球

Paiqiu

主 编:刘 佳 唐竞成

责任编辑:王桂贞

封面设计:张 毅

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-8821691(发行部),8821315(编辑室),8821006(出版部)

传 真:0731-8649312(发行部),8822264(总编室)

电子邮箱:press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装:湖南大学印刷厂

总 经 销:湖南省新华书店

开本:880×1230 32开 印张:7.5 字数:188千

版次:2004年9月第1版 印次:2004年9月第1次印刷 印数:1~5000册

书号:ISBN 7-81053-856-X/G·228

定价:15.00元

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

高等学校体育俱乐部丛书编委会名单

主 编：文世平
主 审：张外安 孙洪涛
 王晓成 张子沙
 武孝贤
编委会主任：谷贻林 刘 佳
编 委：（按姓氏笔画为序）
 文世平 毛秋明
 刘少英 刘 佳
 李明权 谷贻林
 陈 磊 欧阳秀雄
 曾晓玲

总 序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项目终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教改的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了这套丛书。

该丛书充分体现“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四个板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程、发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法；国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平，调动学生参与体育运动的积极性，促进人际之间的交流，丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起，既符合高等教育的要求，又有别于体育教育专业用书，强调的是课内课外学习与辅导相结合，突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证，聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写者，力图使竞技项目教材化，专业教学普及化，以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书。

本套丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院等高校合作编写。本丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导，得到了湖南大学出版社的鼎力支持，在此表示衷心感谢！

文世平

2004年8月

前 言

排球运动在全世界经过了近百年的发展,已成为世界人们健身休闲最为喜爱的运动方式。目前,排球运动十分普及,在全国高校中,随着教学改革的不深入,排球选项课在体育教学的诸多课程中占有重要位置。在以往的普通高校体育教材中,排球只占教材内容的极少部分,因而难以适应新的教学标准的要求。为了满足高校教师教学和学生学习的要,我们组织了省内部分长期在教学第一线的老师编写了这本教材。本书较为系统地介绍了排球运动的发展简史、基本技术及教学方法和基本战术;介绍了排球运动员的训练和竞赛;介绍了排球竞赛及裁判的基本常识及如何更好地欣赏排球比赛;介绍了排球运动衍生出排球大家庭等内容。

由于排球运动的基本技术和竞赛规则部分较为稳定和成熟,故本书较多借鉴了一些优秀教材的内容,在此表示真诚感谢!由于编写时间紧,加上编者水平有限,不足之处敬请方家斧正。

编 者

2004年8月

目 次

第一章 排球运动简介/1

- 第一节 排球运动的起源与传播/1
- 第二节 排球运动的特点及锻炼价值/3
- 第三节 世界排球运动的发展 /6
- 第四节 我国排球运动的发展/10

第二章 排球基本技术及教学方法/16

- 第一节 排球基本技术的基本理论/16
- 第二节 排球基本技术的基础力学/18
- 第三节 准备姿势、移动和教学方法/23
- 第四节 发球技术及教学方法/28
- 第五节 垫球技术及教学方法/38
- 第六节 传球技术及教学方法/49
- 第七节 扣球技术及教学方法/58
- 第八节 拦网技术及教学方法/65

第三章 排球基本战术及教学方法/71

- 第一节 排球基本战术的基本理论/71
- 第二节 阵容配备、位置交换、信号联系及“自由人”的运用/78
- 第三节 个人战术 /85
- 第四节 集体进攻战术/90

第五节 集体防守战术/100

第六节 战术教学方法/112

第四章 排球运动员的素质训练/118

第一节 素质训练的意义与任务/118

第二节 身体素质训练的基本要求/119

第三节 身体素质练习的内容和方法/122

第四节 心理素质练习的内容和方法/129

第五章 学校排球队介绍/133

第一节 排球队的组建与管理/133

第二节 排球队的训练/136

第三节 排球比赛的指导工作/141

第六章 竞赛及裁判工作/151

第一节 竞赛的组织工作/151

第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法/153

第三节 竞赛规则/157

第四节 裁判法/164

第七章 排球运动的欣赏/196

第一节 世界、亚洲、中国大赛简介/197

第二节 排球比赛的欣赏/208

第三节 排坛轶事 /212

第八章 排球运动的其他形式/217

第一节 沙滩排球/217

第二节 软式排球/220

第三节 其他种类的排球运动/223

参考文献/230



第一章

排球运动简介

第一节 排球运动的起源与传播

一、排球运动

排球运动是由两支人数相等的球队，在被网隔开的两个均等场区内，根据规则以身体任何部位将球从网上击入对方场区，而不使其在本方场区内落地的、集体攻防对抗的体育项目。

排球运动比赛的基本方法：由一名队员在发球区内用一只手将球直接击过球网即发球开始，每方最多击球三次（拦网除外）且要过网，不能连击和持球，不能触网和越过网下的中线，比赛不间断进行，直至球落地、出界或某队员犯规。

比赛得分方法：分每球得分制和发球权得分制。每球得分制即发球队胜一球得一分，该队的同一名队员继续发球；接发球队胜一球得发球权的同时得一分，按预先登记的发球顺序，换由下一名队员发球。发球权得分制即发球队胜一球得一分，该队同一名队员继续发球；接发球队胜一球只得发球权但不得分，按预先登记的发球顺序，换由下一名队员发球。



排球

比赛胜负判法有五局三胜制、三局两胜制和一局胜负制，每局的胜负为限分制，即首先达到规定分数的球队为胜队。

二、排球运动的起源

排球运动起源于 1895 年，创始人是美国麻省好利诺城的 (Holyke) 基督教青年会干事威廉·莫根 (William Morgan)。当时威廉·莫根在辅导人们进行体育活动时，较多采用奈·史密斯教授于 1891 年发明的篮球进行锻炼。但在后续锻炼实践中，他发现不同年龄、不同性别的人们，存在较大个体差异，激烈对抗的篮球运动较适合年轻人，而对于女性、年龄较大的人则过于剧烈，因而需要不同的练习方法。为此，莫根想出了将对抗双方用网隔开但又进行对抗的运动项目，他在青年会的体育馆中进行了反复试验。首先他在场地中央竖起了 6 英尺 6 英寸 (1.98m) 高度的网架，组织了两队人马，隔网用篮球胆来回进行拍打，从而发明了这一叫“米诺奈特 (mintonette)”的运动项目 (Mintonette 意为“小网子”)。这一新型的运动项目。马上吸引了众多练习者，激发了不同练习者的积极性，并在美国的教会、学校和社会中引起广泛重视和迅速传播，不久即被列为军事体育项目。

“米诺奈特”的开始用球是篮球胆，但篮球胆太轻，后改为篮球又太重，几经试验后才制成了与现代排球相近的、外表使用皮制的、内装橡皮球胆的球，该球圆周长为 25~27 英寸 (63.5~68.6cm)，重量为 9~12 盎司 (225~340g)。后在哈尔斯戴特博士的建议下，米诺奈特被取名为“Volleyball” (排球)，并沿用至今。1896 年，美国开始有了排球比赛。1896 年 7 月出版的美国《体育》杂志上发表排球比赛的第一部规则。自此，排球运动成为世界人们进行锻炼的重要手段和方法。



第一章 排球运动简介

三、排球运动的传播

排球运动在美国问世后，在全国得到了迅速发展和传播，并由美国的传教士及驻外国军队带到了世界各地。由于排球运动传入世界各地的时间不同，因而所采用的规则及参加人数也不同，呈现出世界排球运动多样化的局面。

1900 年排球首先传入美国的邻居加拿大，1905 年传入古巴，1912 年传入乌拉圭，1914 年传入墨西哥。美洲虽然是排球的发源地，但美洲的排球运动长期以来都没有作为一种竞赛项目来开展，而主要作为休闲时的娱乐活动，有很长一段时间运动技术水平提高不快。

排球传入亚洲的时间也比较早。约在 1900 年，先后传入印度、中国、日本和菲律宾。但排球传入亚洲时，最初传入的是 16 人排球，并经历了 16 人制→12 人制→9 人制→6 人制的演变过程。

第一次世界大战时，美国军队将排球带到了欧洲。1917 年排球最早出现在法国，以后才传到前苏联、捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。虽然排球传到欧洲的时间较晚，但传入的是 6 人制，且其竞技性日渐成熟，所以发展速度也较快。

第二节 排球运动的特点及锻炼价值

一、排球运动的特点

在运动大家庭中，排球运动在其创建和发展的过程中，形成了独特的特点，主要有以下几点：

1. 形式的多样性和广泛的群众性

由于排球运动的场地可变性较强，可以在地板上、草地上、



排球

雪地里、沙地上甚至水中进行，因而其运动形式也多种多样，体现出了运动形式多样化的特征。同时参加运动的人数可多可少，不同年龄、不同性别、不同训练程度和水平的人都可以参加，因而体现出了该运动的广泛性、群众性的特点。

2. 激烈的对抗性和高度的安全性

排球比赛中双方的攻防转换始终是在激烈对抗中进行的，特别是在新的规则每球得分制的情况下，失球即失分。现代排球的对抗从发球时开始，传、扣、防每一环节都充满激烈的竞争，因而排球运动体现出激烈的竞争性。但排球运动的这种激烈对抗性，有别于其他具有身体直接接触的运动项目。在排球比赛中双方间隔着一道网，没有直接的身体接触，这样即使在激烈对抗中，运动员也是安全的，体现出高度安全性的特点，故称排球运动是一种激烈的文雅的运动。

3. 技术的全面性和攻防的两重性

排球比赛中球路运行的多变性，要求运动员全面掌握排球的各种技术，既要掌握垫球、传球，又要掌握扣球和防守。在当今高水平比赛中，即使是二传，也要掌握扣球技术，这样才能立于不败之地，因而排球运动技术全面性的特点也尤为凸现。排球比赛中每个环节都可能得分或失分，故运动员在完成各项技术动作时，都是攻中有防，防中有攻，相互转化，相互制约，体现出攻防技术的两重性。

4. 个人的高度技巧性和严密集体性

运动员在比赛时每一个动作的细小变化，都可以引起排球速度、旋转、落点的改变。如果运动员在比赛时能熟练运用个人技巧的变化，往往能收到意想不到的效果，如扣球中被广泛运用的轻扣、时间差、空间差等，因而排球运动具有高度的个人技巧性。但排球比赛是由发球、垫球、传球、扣球等一系列的技术动作组合而成，中间任何一个环节出现问题，一次完整的进攻就无



第一章 排球运动简介

法进行。即使在同一个技术动作中,也需要同伴进行掩护和协作,如扣球中交叉、双快一游动等。所以说排球比赛具有严密的集体性。

二、排球运动的锻炼价值

1. 能锻炼全身的协调性

排球运动是需要全身协调的运动,身体僵硬是无法打好排球的。因而经常参加排球运动,可以锻炼中枢神经系统的反应能力和提高手足的协调配合能力,达到锻炼全身协调性的目的。

2. 增强弹跳力

排球比赛由于中间隔着一道网,队员要想通过球网将球击过去,并且得分,就需要在网口的争夺过程中取得优势。因而尽可能往高处跳,才是网口争夺取得优势的惟一途径。这样通过不断练习,达到增强弹跳力的目的。

3. 锻炼反应能力

排球运动是一项速度运动,从发球到扣球,时间在 0.38 秒~0.8 秒,在这么短的时间内,要做出反应,从判断到移动到到位,是需要迅速的反应能力的,因而经常参加排球运动,能迅速提高人的反应能力,增强大脑的应急变化能力。

4. 能增强移动速度和耐力素质

快速反应还需迅速移动,才能将球准确送到位。一场比赛,各种短距离的移动多达数百次。同时,一场比赛的时间,短则几十分钟,长的数小时。在这么长的时间内,需要做各种跳跃、移动、挥臂动作,需要相当的耐力素质,因而排球运动对人的移动速度和耐力素质起到了非常好的锻炼作用。

5. 加强交往、愉悦身心

人际交往,需要媒介,排球比赛是隔着网无身体接触的对抗项目,人们在娱乐过程中,既找到了比赛乐趣,又避免了身体伤



排球

害,加强了人际交往,愉悦了身心,故排球运动是人们理想的休闲方式。

第三节 世界排球运动的发展

排球运动能够在世界范围内得以广泛传播和发展,得益于三方面发展:一方面是由于国际排球组织的成立和大力推广。1947年成立国际排球联合会,1949年举行了第1届世界男子排球锦标赛,1952年举行了第1届世界女子排球锦标赛,在1964年东京奥运会上,排球正式成为比赛项目,1965年、1973年又分别举办了男、女世界杯的比赛。这一系列的赛事运作,极大推动了排球运动在世界范围的发展。另一方面,由于世界范围内精彩赛事的举行,促进了排球技战术的变化,也极大推动了世界排球运动的发展。第三方面是由于世界排球的职业化和商业化的成功运作。

一、排球运动世界大赛

1. 世界锦标赛

(1) 世界锦标赛

1949年在布拉格举行了首届世界男子排球锦标赛,东欧国家前苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚分获前三名。1952年在莫斯科举行了首届女子世界排球锦标赛和第2届男子世界锦标赛,女子前三名是前苏联、波兰、捷克斯洛伐克,而男子前三名仍然是前苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚。世界锦标赛作为排球的一项重要赛事从此被固定下来,每隔四年举行一次。至2002年,男子共举行了15届、女子共举行了14届。

(2) 世界青年锦标赛

1977年在巴西里约热内卢举行了首届世界青年排球锦标赛。



第一章 排球运动简介

世界青年排球锦标赛规定运动员的年龄不超过 20 岁，参赛资格是东道主代表队、上一届锦标赛的冠军队和各洲青年锦标赛的前两名。

(3) 世界少年排球锦标赛

1989 年男子队在巴西、女子队在阿联酋举行了首届世界少年排球锦标赛，以后每隔两年举行一次。参赛队员的年龄不超过 18 岁。

2. 世界杯赛

如火如荼的世界锦标赛极大地推动了世界排球的发展，但四年一届的赛期看起来是那么的长久。1964 年国际排联将原欧、亚、美三大洲的男子排球赛扩大为世界性的排球大赛，定名为世界杯，并于 1965 年在波兰华沙举行了首届男子排球世界杯，1973 年于蒙得维的亚举行了首届女子排球世界杯。世界杯赛除男子第 2 届、第 3 届相隔八年外每四年举行一次，与世界锦标赛相隔举行，这样就弥补了世界排球大赛相隔太久的不足。至 2003 年，男子共举行了 12 届、女子共举行了 11 届。从 1977 年起，世界杯的举办地点固定在日本。

世界杯赛的参赛队最多不超过 12 支。由于参赛队伍较为精干，故世界杯的比赛更为精彩和激烈。世界杯的参赛资格是上届冠军队、各洲锦标赛的前两名和东道国代表队。

3. 奥运会排球赛

1964 年，在日本东京的第 18 届奥运会上，排球正式成为奥运大家庭的比赛项目。排球运动借助奥运盛会在世界得以更广泛传播，排球运动也丰富了奥运会的内涵。

自 1964 年到 2004 年的第 28 届奥运会，奥运排球赛共举行了 11 次。在 1996 年亚特兰大奥运会上，沙滩排球也被列为奥运会的正式比赛项目，更加扩大了排球在世界范围的影响。