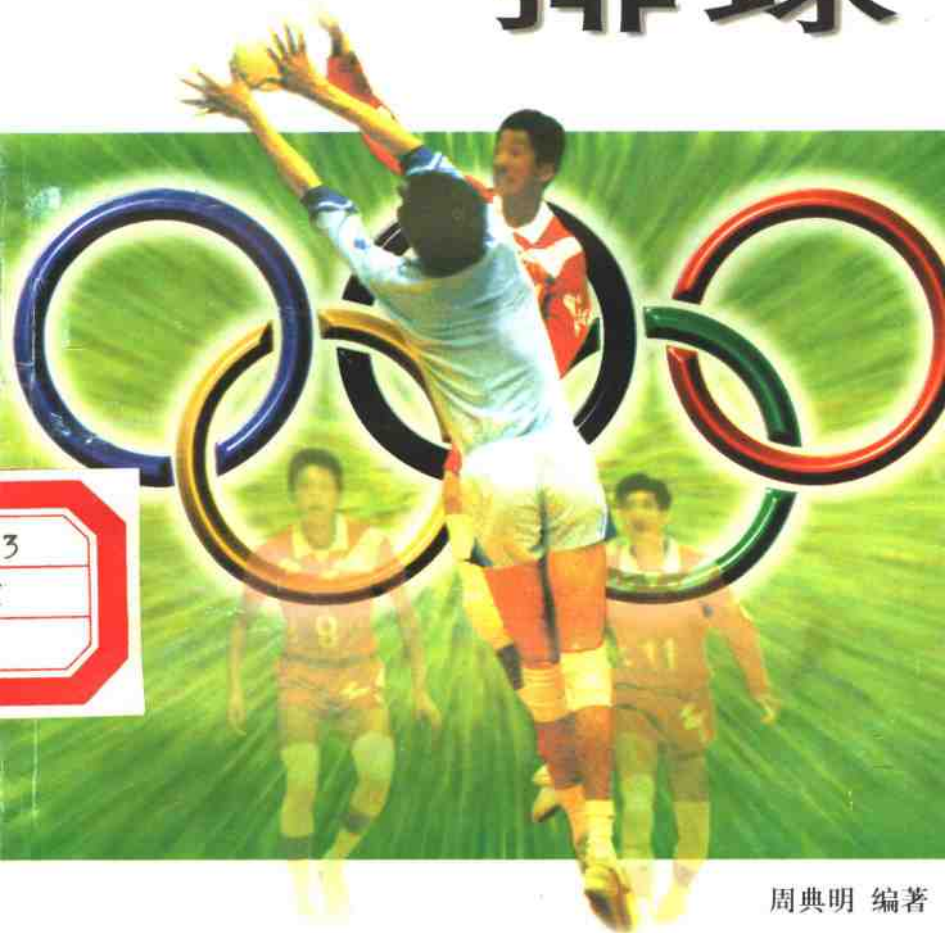


中小学体育知识丛书

排球



周典明 编著

文化艺术出版社

中小学体育知识教育丛书

排球

周典明 编著

文化艺术出版社

出版说明

响应“从应试教育向素质教育的转变”的号召,顺应“全民健身”的时代潮流,是本套丛书的出版宗旨。

鼓励中小学生参加体育活动,为中小学体育教师提供工作依据,是本套丛书的出版目的。

各项目专家学者组成的创作队伍,深入浅出的撰写方式,力求精美的编辑印制,是本套丛书的出版原则。

中小学体育知识丛书 排 球

周典明 编著

★

人民教育出版社 出版

(北京丰台区万泉寺甲1号)

新华书店经销

北京交通印务实业公司

★

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5 字数 110,320

1998年4月北京第1版 1998年4月北京第一次印刷

ISBN 7-5039-1739-3/G·274

定价:(全套)48.00元 (分册)6.00元

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 我国排球运动的发展简况.....	3
第三节 世界排球运动现状与发展趋势.....	7
第二章 排球运动技术与战术的基本知识	12
第一节 排球技术的基本知识	12
第二节 排球战术的基本知识	19
第三章 排球运动员身体素质训练的基本知识	34
第一节 排球运动员身体素质的重要性及特点	34
第二节 发展提高身体素质的理论知识与训练方法	35
第四章 排球运动中常用的术语及含义	55
第五章 排球竞赛规则知识	71
第六章 学习排球基本技术与基本战术.....	109
第一节 发球.....	109
第二节 传球.....	118
第三节 垫球.....	123
第四节 扣球.....	127
第五节 拦网.....	133

第六节 战术.....	137
第七章 沙滩排球与软式排球知识.....	141
第一节 沙滩排球知识简介.....	141
第二节 软式排球知识简介.....	147
第八章 其他形式排球活动介绍.....	153

第一章 排球运动概述

第一节 排球运动的起源与发展

排球运动自 1895 年创始以来,迄今已有一百年的历史。排球从开始仅仅是少数人的一种游戏、娱乐的手段,发展到今天已成为遍及世界五大洲,为广大群众所喜闻乐见的体育运动项目之一。

排球是 1895 年,美国马萨诸塞州(旧称麻省)霍利约克市一位名叫威廉·摩根的体育干事发明的。当时,网球、篮球很盛行。摩根先生认为篮球运动太激烈,而网球运动量又太小,他想寻求一种运动量适中,又富于趣味性,男女老少都能参加的室内娱乐性项目,因而发明了排球游戏。

这种游戏开始时,他将网球网挂在篮球场上,用篮球隔网像打网球一样打来打去进行游戏。但因篮球太大、太重,不能按预想的方式进行游戏,便改试用篮球胆。而篮球胆又太轻,在空中飘忽不定。玩起来不方便,难于控制。于是,该市的“司堡尔丁体育用品公司”试做出了圆周为 25—27 寸(约 255—346 克)规格的球。经过试用效果很好,就决定采用这种球。现在国际标准用球虽历经百年,进行了千百次的改进,但球的规格和第一代的球几乎差不多。

这个新的运动项目最初起名叫 mintonette(小网子),1896 年由春田市霍尔斯特德教授建议取名为 Volleyball(空中连续击球之意)。这个名字沿用至今。Volleyball 在我国最早译为“队球”,后改“排球”。

排球这个新的运动项目,于 1896 年春田市春田青年会干事培养学院青年会召开青年会体育干事会时,该校学生以示范表演的形式与观众正式公开见面,就博得了观众的喜爱和赞赏。同年,在春田市举行了第一次排球公开赛。这是世界上第一场排球比赛。当时比赛采用五人对五人。从那以后这个新的运动项目在各学校迅速开展普及开来。与此同时,也引起了美国军队的兴趣,并把排球列入军事体育项目,广泛在军队中开展,在空军中一度达到狂热的程度。

第一个排球规则是美国人卡麦隆先生通过斯波尔丁体育出版社出版的。当时它规定采用“轮转制”、“每局 15 分”,1918 年又作出了上场人数为 6 人的规定。从此,欧美开始流行 6 人排球。

春田学院是排球的发源地,该院的青年会是最早传播排球运动的组织。基督教青年会的干事、传教士、春田学院毕业的学生,以及参加第一次世界大战的美国军队,都成为排球运动的初期传播者。

排球 1900 年第一个传入加拿大。同年传入亚洲的印度。1914——1918 年,第一次世界大战期间,通过美国军队将排球带到欧洲。

至于排球是于何时何地由何人介绍到中国的,已无法考证。但现有的历史资料证明,早在 1905 年在中国的南方广州、香港等地就已开展了排球活动。在排球运动传入我国的初期,除一些教会学校开展并传播外,基督教青年会在推广和传播这个项目上,也起了相当的作用。

排球运动,1900 年传入亚洲,在开展的初期上场人数不是 6 人而是 16 人。据菲律宾排球介绍人、美籍 F·S 勃朗先生

说：“当时美国有体育馆，较适合于6人打排球。亚洲人多，又多在室外进行，要考虑多数人能参加排球运动。”因此F·S勃朗先生和F·H勃朗先生向菲律宾和日本介绍的都是16人制排球。故在1913年的第一届远东运动会上采用16人制。1919年第四届远东运动会上演变为12人制，1927年第八届远东运动会上演变为9人制，1950年7月，在中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上，首次介绍了6人制排球规则与比赛方法，1951年正式采用6人制。从此，6人制排球在全国逐步地开展起来。

第二节 我国排球运动的发展简况

一、旧中国的排球运动

排球运动在20世纪初就传入我国广东、香港等地。1913年2月，我国第一次派队参加在菲律宾举行的第一届远东运动会16人制排球比赛。由于中国临时组队只凑够12人，于是比赛才临时改为12人制。第二届远东运动会则仍是按16人制比赛。

从1914年起，排球已列入旧中国第二届全国运动会比赛项目。1915年在上海举行的第二届远东运动会上，中国男排首次获得冠军。从1913年到1934年共举行了十届远东运动会，我国男排共获得五次冠军。

我国女子排球运动的开展比男子排球略晚，正式比赛是1921年在广东省运动会上开始的。1923年第一次正式派队参加在日本举行的第六届远东运动会，获第二名。旧中国的女子排球队参加过五届远东运动会，其中三次负于日本，两次负于菲律宾，均获第二名。

我国初期开展的 16 人排球,上场队员分为四排,每排 4 人,位置固定,不轮转。当时水平很低,打法简单。后来,逐渐从托来托去发展到由前两排中间的队员打高远球进攻,但尚未出现拦网技术。

排球运动从 16 人改为 12 人制后,上场队员分为三排,每排 4 人,技术已发展到开始采用上手发球,正面扣球,并出现了单人拦网和倒地救球等技术。进攻也从中间转为从两侧扣球。

我国采用 9 人制排球的时间较长,从 1927 年到 1951 年共 24 年。9 人制分为三排,每排 3 人,位置固定不轮转。当时 9 人制排球场地为 11×22 米,男子网高 2.30 米,女子网高 2.10 米。三次击球过网,球如碰网弹回,可增加一次击球机会。第一次发球失误还可以发第二次。场上站位不受限制,每个人都可以进攻和防守。在技术上出现了勾手扣球、大力勾手发球以及鱼跃等救球技术。同时我国还发明了“快板球”扣球技术,即现在的快球技术。进攻战术也逐渐发展为:头排两边“快球”掩护,二排两边进攻。防守上出现了集体拦网和分工防守的配合形式。在我国采用 6 人制排球以前,旧中国的排球运动开展并不普及。旧中国排球运动开展四十余年,只是在几个大城市和个别地区有活动。加上这期间由于一、二次世界大战的影响,故这个时期排球运动发展是缓慢落后的。

旧中国,在解放区及八路军中间,由于党政领导和部队首长非常关心群众性体育运动的开展,每逢重大节日、纪念日集会或军事检阅之后,都要举行各种规模的体育比赛。排球是比赛项目之一。

二、新中国的排球运动

中华人民共和国成立以后,排球运动和其它运动项目一

样,在党和人民政府的关怀和重视下,有了较快的发展。为了尽快适应国际比赛的需要,1950年7月在中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上首次介绍了国际排联制定的6人制排球竞赛规则与比赛方法,翌年在国内正式采用了6人制排球赛。我国6人制排球的发展,是在继承了9人制打法的基础上,吸收了世界强队先进的打法,并不断有所创新和发展。回顾过去排球运动的发展过程,大致可分为三个阶段。

第一阶段:主要是继承我国9人制排球的技、战术打法,学习前苏联和东欧的先进技术,逐步推广6人制排球运动。

这个阶段,首先是继承我国多年以来9人制排球的技术和进攻以及防守的战术。例如当时我们的快球和快攻战术是外国所没有的。在此基础上学习东欧的高打强攻、倒地防守等技术以及“两次球”等进攻战术,逐渐形成我国自己排球打法的特点。同时,弥补了9人制排球由于位置固定所造成的队员技术不全面、拦网和防守等技术比较薄弱的弱点。

第二阶段:从50年代后期开始,是我国排球运动发展较快的阶段,在这个阶段中,群众性排球运动得到了大力的发展和普及。各省、市、自治区排球队,根据自己的特点,开始摸索走自己技术发展道路,形成自己的风格和打法。这个时期,整个排球运动有了明显的发展和提高。特别值得一提的是,在这个时期,我国男排利用规则的改变,创造并掌握了“盖帽”拦网技术,北京男排还创新了“平拉开快球”技术,发展了我国传统的快攻特点。使快攻战术在世界排球运动处于领先的地位,在前苏联举行的五国联赛中,我国男排胜捷克斯洛伐克、前民主德国、日本、前苏联二队,仅负于前苏联国家队。(2:3),并成为拦网最强的队。1956年,在巴黎举行的男子第三届、女子第二届

世界锦标赛上,中国男排取得世界第9名,女排取得第6名。男排的“快球”技惊四座,被誉为“杂技排球”,这些充分证明了我国运用排球运动规律和结合自己特点学习外国长处等方面,有了较系统的经验,在走自己技术发展的道路方面迈出了可喜的一步。

第三阶段:是我国排球冲出亚洲走向世界的阶段。

1973年全国训练工作会议以后,各队都十分重视后备力量的培养。此间涌现了一批身材较高、身体素质好,有一定技术训练基础的青年选手。从1976年国家队重新组建以后,首先狠抓了队伍的管理,在训练中坚持“三从一大”,同时在技术全面的基础上,发展了我国快速多变的进攻战术,首先运用了场上六人都能扣能拦、能攻能守、能高能快的全攻全守型的先进打法,不仅在“一攻”中能运用快速、灵活、多变的战术,在防反中也积极发展和采用快速多变的战术,并运用了“时间差”、“位置差”、“单脚起跳扣球”,以及“背飞”等新技术。终于在1981年日本举行的第三届世界杯中七战七胜,一举夺冠,开创了三大球翻身的新纪元。紧接着又夺得在秘鲁举行的世界锦标赛的冠军和1984年在美国举行的奥运会的冠军,实现了“三连冠”的宏愿。为祖国争得了极大的荣誉。

挟“三连冠”之威,中国女排在教练和队员不断更迭的情况下,又取得了1985年世界杯和1986年世界锦标赛的冠军,成为世界上唯一获得过“五连冠”的女子排球队。

中国男排也在70年代末期,创造了“前飞”、“背飞”等新技术,技战术水平提高较快,1977年获得世界杯赛和1981年世界杯赛的第五名。

但从1987年以后,我国排球面临着“青黄不接”的严重局

面。女排主力队员相继退役,场上队员年龄偏大,力不从心,而年轻的队员又一时难以负重任。加之古巴女排等队的崛起,因此在1988年汉城奥运会上,女排以0比3负于前苏联,2比3负于古巴、前苏联,获世界杯赛第三名。1990年在北京举行的第十一届女排锦标赛,中国女排又以1比3负于前苏联次居亚军。而男排也由教练的易人,老队员的离去实力下降,虽几次取得亚洲的冠军,但近期从未获得参加世界三大赛的资格,中国的男、女排相继滑坡跌入低谷。总结经验教训,认为中国排球运动滑坡的主要原因是:教练队伍更迭频繁,参赛太多缺乏系统的训练,经验不足,心理状态欠佳,更重要的是新老交替断档。一个队伍要保持长盛不衰,既要有一支实力雄厚的主力阵容和水平相当顶得上的替补力量,同时更要有一支数量可观的后备生力军。只有这样才有可能保持在一个较高的水平上。但近些年来由于种种原因,省、市、自治区把这项群众喜闻乐见的运动项目的运动队砍掉了。剩下为数不多的队伍,水平也普遍有所下降,相当于过去二流队伍水平,纵观国内比赛,国家队缺乏坚强的后援,短期内难以再现昔日的辉煌。

第三节 世界排球运动现状与发展趋势

一、世界排球运动现状

(一)大普及

排球运动的历史与其它运动相比虽不长,但发展之快、规模之大,也属罕见。现已成为一个世界性的,许多人都喜爱的竞技体育运动项目。

1. 国际排联成员国大幅度增多

1947年国际排联成立时,只有14个会员国,而现在已经增

加到 200 个,目前世界上有 1.5 亿以上人打排球。

2. 参加世界比赛的国家越来越多

1949 年举行的第一届世界锦标赛,参赛的男子队只有 9 个,到 1982 年参赛队有 24 个。女子队到 1978 年已有 23 个队伍参赛,而且参赛的队伍越来越多,因此,国际排联作出限定,在众多参加预赛的队伍中,世锦赛前 16 名可进入决赛。世界杯和奥运会排球赛决赛只有前 12 名可以参赛。

3. 国际排联建立世界排球区域中心

为了进一步深入推动国际排球运动的发展,国际排联决定建立排球区域中心。排球中心旨在推动各区域排球运动的发展,帮助刚起步和水平较低的发展中国家把排球运动发展起来,同时对国际上重大的排球比赛等事宜进行讨论提出意见。

(二)高水平

80 年代以后,排球运动发展到了一个空前的高水平,具体体现在以下几个方面:

1. 技术全面,攻守平衡

由于规则要求,场上的 6 名队员必须轮转位置,这就要求上场的队员必须要技术全面,攻守平衡。要求队员要有进攻的长处又要有防守的善长,既能打强攻,又能打快攻。这方面各国运动员都有了较大幅度的提高。例如中国女排主攻手郎平以 4 号位强攻著称,又能积极跑动进行快攻,在后排一传很稳定,发球有攻击性,防守也无漏洞。又如美国男排的两位主攻手凯拉里和查利克也是高水平技术全面的典型。他们不仅是主攻手,还承担着全场接发球的任务。

在世界一流水平的队伍中,正因为有了这些技术全面、攻守兼备的球星,才带动了其他队员向高水平全面发展。也正是

他们的典范作用才推动了排球运动不断向前发展。

重攻轻守、攻强守弱的状况,在排球发展进程中持续了近30年。国际排联为了扭转这种局面,为使比赛精彩好看,规则做了多次修改,其目的是增强防守。来回球增多、减少中断使比赛精彩好看。同时各国教练员和运动员也都认识到提高防守,加强反击得分能力的重要性,大大的加强了对防守环节及反攻能力的训练。经过多年不懈的努力,防守水平提高很快,世界排球攻守平衡的局面已经逐步形成。比赛的来回球增多,比赛比以往更精彩了。尤其是男排,防守的成功率大幅度提高,反击能力进一步加强,比赛中断的次数越来越少,比赛更加精彩激烈,其程度已超过女排的比赛。

2. 立体进攻已初具规模,网上争夺日益激烈

立体进攻是指后排队员参加进攻。这是近年来排球进攻战术发展的硕果,也是当今高水平队的标志。当前,后排进攻已广泛被男队所采用。还有为数不少的女队也采用了这一进攻形式,后排进攻已发展到不仅能打强攻,而且还能进行后排快攻或快攻掩护的时期。

立体进攻的出现,使网上的争夺日益激烈。进攻的发展,水平的提高,同时也促进了拦网技术的发展。拦网比以往任何时期给予的重视程度都高,训练的比重也大大加大。如今拦网技术已发展成为重要的得分手段,仅次于扣球。当今的比赛没有有效的拦网,想取得胜利是不可能的。由于网上争夺的激烈,各队为取得制空权纷纷起用大型化选手,增加弹跳的高度。现在世界上男排队伍,在2米以上的队员随处可见,有的队伍平均身高在2米以上,女排队员身高发展也比较快,各队都有众多的选手在1米80以上,像俄罗斯队平均身高在1米86以

上,1米90的选手也大有人在。高大队员表现出来的全面、速度、灵敏,也正体现当今排球运动向着全面、高度、速度的方向发展,是排球运动高水平的重要标志。

3. 强队云集,群雄争霸

一花独放长时间称霸排坛的局面早以被打破。排球史上,前苏联男队曾称霸多年,美国男排也曾拿过三连冠,中国女排也有五连冠的辉煌,近年来古巴女排也曾连续夺魁。这种一花长时间独放的局面,随着各队的纷纷崛起已被打破,没有哪个队有绝对的实力确保冠军。各强队水平相差无几,可以说当今是强队云集,群雄争霸的战国时代。

二、现代排球运动的发展趋势

(一)技、战术的发展趋向

根据排球运动自身的规律和特点以及修改后的规则对技、战术的影响,技、战术在发挥运用上发生了很大的变化。具体表现为:

1. 发球技术正向扣球技术演变

过去偶尔露峥嵘个别人运用的跳发球技术,已广泛的被男队员和女队员所采用,而且跳发球的力量越来越大,速度越来越快,最快的跳发球时速为每小时105公里,其威力不亚于扣球。

2. 防守技术向着多样化发展

过去那种常规的防守:先判断后移动再取位,已远远难以适应力量越来越大,线路越来越短,速度越来越快的进攻扣球。现在的防守技术是先以经验取位,再靠反映最后加上触球时方向控制。就是说要在对方扣球前先预判取位,球打下来后靠反映,无论身体任何部位触到球都可以,要控制好力量和球的飞

行方向。

3. 防守形式采用“缩小高防形式”

以往那种“大马蹄”的后压防守形式，逐渐被前冲，缩小防守圈所代替，这样便于封住扣球的放射角度，扩大防守范围，这种前冲高防、防守形式运用的越来越多。高防技术更多采用单双手的垫球或挡球，甚至于肩和身体等其它部位将球垫起。

4. 拦网的攻击性越来越强

由于网上的争夺日益加剧，拦网就越受重视，拦网已成为得分的重要手段，拦网的得分率仅次于扣球。在有的比赛场、局中拦网的得分甚至超过扣球。拦网，采用“外侧包封”拦网，重叠拦网，摆动拦网（手在空中移位）和有战术意识的拦网。

（二）运动员技术上的专门化

这里所讲的技术上专门化，同 50 年代以前 9 人制排球由于位置不轮转造成的运动员技术的单一专门化有所不同，它是在技术全面的基础上进一步分工，其具体体现在后排插上队员专门化，接发球队员的专门化，一攻跑动队员的专门化等等。这种专门化的趋向将会给今后的训练指导思想带来新的观念上的转变。

（三）运动员职业化和明星化趋向

随着排球运动的社会化、商业化进程的加快，排球运动员的职业化已提到日程上来了。现代的排球运动和其它运动项目一样，要利用经济杠杆的作用去创造明星，再用明星吸引新闻媒介，通过新闻媒介的宣传，增加经济和社会效益，以此来促进排球运动的开展和提高。这就是“明星效应”。

第二章 排球运动技术与战术的 基本知识

第一节 排球技术的基本知识

排球技术的概述

(一)什么是排球技术

排球技术是指在排球规则允许的条件下,符合人体运动科学原理,合理有效的击球动作。

排球技术主要由步法和手法两部分组成。步法是指脚步移动和起跳的方法,手法是指各种击球和控制球的动作。

(二)排球技术的特点

1. 排球技术攻防的双重性

排球技术可以分为进攻技术和防守技术两大类。在比赛过程中,两类技术转换交替使用。排球的各项技术都是攻中有防、防中有攻。各项技术运用得成功,便可得分、得权,获得双重的正效应;反之如运用失误,便会失分、失权,产生双重负效应。因此,掌握排球技术一定要全面、熟练、准确、实用。

2. 技术与战术的统一性

技术是战术的基础,反过来战术可促进技术的充分发挥,技术与战术相互联系,相互依存,相互制约的。因此在排球的训练中不能把技术与战术截然分开。

3. 技术动作的高度技巧性

规则规定球在比赛中不能落地,不能在手中停留,每人除拦网外不能连续打两次,要求每方必须在三次内击球过网。