

ZENYANG DA PAIQU



怎样打排球

朱唯唯/主编

◆ 苏州大学出版社

ZHENYAXIANGJIN HAOJIAN



怎样 打排球

王树德 / 主编

北京人民体育出版社

ZHENYANG DA PAIQU



怎样打排球

主 编：朱唯唯

◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样打排球/朱唯唯主编. —苏州: 苏州大学出版社,
1996. 11(2006. 10 重印)
ISBN 7-81037-256-4

I. 怎… II. 朱… III. 排球运动-基本知识
IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 116974 号

怎样打排球

朱唯唯 主编

责任编辑 金振华

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

丹阳市教育印刷厂印装

(地址: 丹阳市西门外 邮编: 212300)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7.375 字数 185 千

1996 年 11 月第 1 版 2006 年 10 月第 4 次修订印刷

ISBN 7-81037-256-4/G·101 定价: 10.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

出版者的话



我国的全民健身活动,自1995年国家制定和颁布《全民健身计划纲要》以来,已成为由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的有效实施,首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义,提高全体国民的健身意识,转变“无病即健康”等旧观念,树立科学的健身、健康理念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的指导和理论的推介。因此,必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育,使全民健身活动得以健康、广泛、持久地开展。

为了宣传和促进全民健身,我社曾策划并组织出版了“全民健身活动知识丛书”,向读者提供系统实用的体育知识和健身方法,内容涵盖球类运动、武术、器械、健美操、健身跑、体育游戏等各个方面。丛书推出后获得了广大读者的好评,取得了良好的社会效益。

进入新世纪以来,随着经济社会的发展以及工作和生活节奏的加快,人们的健康意识在不断增强,健康观念在不断更新,健身运动日益丰富多彩。尤其是北京申奥成功和2008年奥运会在我国的举办,已经并将继续推动全民健身运动的健康发展,“全民健身与奥运同行”赋予全民健身活动以崭新的时代色彩。与此相适应,我们从已

经出版的“全民健身活动知识丛书”中选取有广泛群众性和较高普及性的几大球类运动,组织作者作了全面增删修订,并增加了如高尔夫等新兴球类项目,力求融时代性、知识性和鉴赏性于一体,以期为推进新世纪的全民健身活动尽一份绵薄之力。

天下之要,人才而已。天生万物,惟人为贵。国家的兴旺发达,社会的文明进步,经济的发展繁荣,从根本上说都取决于全体国民素质的提高,而身体素质则是思想道德和科学文化等素质的物质载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人受惠得益,而且将为培养下一代,为我们国家立身于世界先进民族之林打下坚实的基础。

苏州大学出版社
2006年10月

序

· 怎样打排球 ·



由南京大学体育部教授朱唯唯,副教授许健、宋扬、王吉吉,讲师吕春松和硕士研究生姜南编写的“全民健身活动知识丛书”《怎样打排球》再版一书,涵盖了世界排球运动史和中国排球运动史简况,排球基本技术和战术的理论与方法,排球运动训练和教学的理论与实践,世界各国排球强队概况和著名球星介绍,以及排球竞赛组织工作、竞赛规则和裁判法等内容,是一部融理论性和趣味性于一体的综合性排球著作。

由于作者有多年的教学和训练实践经验,具有较好的基础理论水平,又参阅了大量的中外排球新资料,因此,在写作上能结合教学、训练和比赛中的实际情况,深入浅出,抓住要领,进行详尽的阐述和具体的分析。该书内容丰富,论点明确,文笔流畅,图文并茂,具有较强的科学性、实践性和可读性,适合于优秀排球运动队,业余体校以及大、中、小学排球队教练员、教师、运动员和排球运动爱好者阅读参考。

排球运动已诞生了111年,在我国开展也有101年的历史,具有广泛的群众性和普及性,为世人所喜爱。我国排球队在国际比赛中有过辉煌过去,女排曾获“五连冠”,男排也曾步入世界先进行列,对世界排球运动作出过贡献。女排在夺取“五连冠”后,



走过了一段曲折的道路,近几年,女排再度辉煌,又有了新的生机和希望,但男排仍然徘徊在低谷中。希望这本书的再版问世,能推动我国群众性的排球运动,提高排球运动技术水平,为重振排球昔日雄风起一点促进作用。这或许是作者和读者们所共同企望的。

原中国排球协会副主席

张 然

2006年4月于南京

目 录 · 怎样打排球 ·

○ 序	(1)
○ 第一章 排球运动的兴起	(1)
第一节 排球运动的出现及初步发展	(1)
第二节 排球技战术的形成与发展	(7)
第三节 排球最初的打法和规则	(13)
○ 第二章 排球运动的技术	(20)
第一节 准备姿势和移动	(20)
第二节 发球技术	(24)
第三节 垫球技术	(28)
第四节 传球技术	(33)
第五节 扣球技术	(38)
第六节 拦网技术	(44)
○ 第三章 排球运动的战术	(49)
第一节 排球战术的基本理论	(49)
第二节 阵容配备	(52)
第三节 进攻战术	(55)
第四节 防守战术	(60)



第五节 个人战术 (66)

第六节 自由防守人 (68)

○ 第四章 排球基本技术动作和要领的学习与身体训练 (71)

第一节 排球基本技术动作和要领的学习 (71)

第二节 排球运动的身体训练 (92)

○ 第五章 排球赛事的组织与管理 (99)

第一节 排球竞赛的组织工作 (99)

第二节 竞赛制度与编排 (102)

第三节 竞赛成绩和名次 (106)

第四节 排球规则和裁判法 (107)

第五节 赛前仪式和记录方法 (141)

○ 第六章 重要赛事及优秀球队和队员介绍 (160)

第一节 重要赛事 (160)

第二节 优秀球队和球员 (173)

附录 大众排球介绍 (212)

主要参考文献 (225)

后记 (226)

第一章 排球运动的兴起

第一节 排球运动的出现及初步发展

一、排球的发明

19世纪末的美国,随着以电力技术为标志的第4次产业革命的兴起,经济得到迅速发展,劳动生产率得到很大提高,工人生活有所改善,人们的的生活方式也随之发生着巨大变化。学校将体育列入课程,妇女得到了更多的活动自由,社区公园和娱乐计划引入城市,交通的改善使人们参加体育活动成为可能,出版物的增加传播着体育信息。富余的时间和金钱,使人们对娱乐活动和体育活动的兴趣越来越大。1891年,美国人詹姆斯·奈史密斯在春田学院发明了篮球运动。4年之后,离篮球发明地仅10英里之遥的美国马萨诸塞州霍利奥克城,刚刚迈出大学校门才一年的春田学院毕业生威廉·G. 摩根,担当起了霍利奥克城基督教青年会体育干事的工作。在工作中,他发现篮球运动对常坐办公室的人和年龄较大的人来说过于剧烈了,他们不愿在球场上上气不接下气地奔跑、冲撞,他们需要一项新的运动,来满足他们既要活动出点汗,又要得到身心放松而不太累的需要。摩根这位詹姆斯·奈史密斯的得意弟子,没有辜负人们和老师的希望。他根据人们的这一需要,在体育馆内挂上网球网子,用篮球胆在球网上空来回打。方法上采用网球和手球的一些技术,规则类似棒球,由9局组成,连胜



3分为1局,双方上场人数不限,但须对等。摩根给这种运动形式取了一个颇为有趣的名字“Mintonette”,意即“小网子”。“小网子”活动满足了中年人娱乐和体育之需,受到人们欢迎。于是,排球运动就这样从嬉戏篮球胆的球戏中发展起来了。

二、排球的设计和制作

最初在排球场上用的是篮球。但篮球打起来太重、太沉,打得人们手腕发疼,且易伤手指。篮球不行,摩根又试用足球。但足球也有同样的缺陷。于是,摩根将篮球胆从篮球中取出,球胆充气后既轻又飘,打起来比篮球、足球好多了。但球胆又太轻,难以控制方向。摩根找到当时美国较大的司保丁体育用品公司,要求他们设计一种用软牛皮包制的球,这种球既不伤手指,又不会一打就跑。就这样,司保丁公司按摩根的设计要求做出了第一批排球。球重255~340克,圆周63.5~68.6厘米,橡皮胆外包皮套或帆布套,制成了类似现在的排球。1897年,美国首次公布的10条排球比赛规则中规定,球是一个外面包有皮套或帆布套的橡皮胆,球的圆周为63.5~68.6厘米,重340克。1947年,国际排联成立时颁布的第一本国际排球规则规定:排球重量为250~300克,圆周为65~68.5厘米,气压为0.52~0.58公斤/平方厘米。此后,块皮缝合代替了皮套或布套,胶合技术代替了缝合技术,终于形成了现在的排球:由柔软皮革制成外壳,内装橡皮或类似质料制成的球胆。250~300克的重量,0.52~0.58公斤/平方厘米的气压,使排球打起来手感沉重,比赛中由于球速快而中断甚多,尤其是垫球技术的出现,使手臂击球就如同用手臂击石头一般。于是,国际排联不断修改规则,减小球的气压。继将球的气压由0.52~0.58公斤/平方厘米减至0.48~0.52公斤/平方厘米以后,又在1982年1月1日开始实行的规则中将球改为:重量260~280克,圆周65~

67 厘米,气压 0.40 ~ 0.45 公斤/平方厘米。此一规定一直延用到 1996 年。

然而,随着排球技战术的发展,排球运动员身体素质的提高,排球比赛中的中断也随之增加。据国际排联普及推动委员会 1995 年的调查,排球比赛中死球时间占 2/3。这就大大影响了排球比赛的可观赏性。在国际排联普及推动委员会 1995 年对最受群众欢迎项目的调查中,排球排在足球、篮球、赛车、田径、滑雪之后,仅名列第六。这与国际排联试图将排球推成世界第一运动项目的目标相距甚远。而造成排球比赛中死球过多的主要原因之一就是球速过快。为此,国际排联规则委员会在其主席、我国北京体育大学教授马启伟的带领下,从 1995 年起开始实验研究不同气压的球对其飞行速度的影响及其在比赛中的运用效果。实验研究发现了一个连科学家们目前都难以解释的有趣的现象:当球的气压在 0.30 公斤/平方厘米时,相同击球条件下的球速最慢,队员手感最好。球的气压增大或减小,球速都快于 0.30 公斤/平方厘米时。世界一流男排强球队的比赛试验也表明,当用现行气压的球进行比赛时,防守成功率为 54%,当用 0.30 公斤/平方厘米的球进行比赛时,防守成功率为 73%,上升了 19 个百分点。这就意味着防守得到帮助,死球率降低,比赛的精彩程度增加。根据上述实验结果,1996 年 8 月,国际排联亚特兰大代表大会通过了对 1997—2000 年排球比赛规则的修订,并从 1997 年 1 月 1 日起执行新的规则。新的规则规定:排球由柔软皮革制成外壳,内装橡皮或类似质料制成的球胆,重量为 260 ~ 280 克,圆周长为 65 ~ 67 厘米,气压为 0.30 ~ 0.325 公斤/平方厘米。

三、排球的命名

1896 年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会体育指



导大会在霍利奥克城举行。大会期间,举行了历史上最早的“小网子”比赛。两队各出 5 人,双方队长分别是霍利奥克市市长库兰和消防队长林奇。兴致勃勃观看表演的 A. T. 哈尔斯博士觉得“小网子”一词意犹未尽,提议把“Mintonette”改为“Volleyball”,取“空中飞球”之意。这一提议形象地概括了排球运动的性质,得到与会者的一致同意。从此,排球——“空中飞球”开始起飞。

四、最早开展排球活动的地区和国家

随“教”传播寰宇,随“战”逐流远航。排球运动通过教會的传播活动、美国军队的军事和战争活动,传播到了世界各国。排球传入亚洲较早。通过基督教青年会的传播,1900 年传入印度,1905 年传入中国,1908 年传入日本,1910 年传入菲律宾。

当排球刚传入亚洲时,规则尚处于不完备的阶段。1910 年,美国传教士布朗将排球运动介绍到菲律宾。看到亚洲各国经常在室外进行排球运动,且人口众多,考虑到让更多的人能参加排球运动,他介绍的是 16 人换发球制的排球。这种 16 人制的打法又随着 1913 年第一届远东运动会的采用而传播到了亚洲各国。这样,亚洲各国都经历了 16 人制、12 人制、9 人制排球规则这一过程,直到 20 世纪 50 年代才引进 6 人排球。至今,在亚洲各国还能看到 9 人制的排球比赛。随着基督教青年会的活动,排球在 20 世纪初进入了美洲其他一些国家。1900 年,加拿大成为第一个在美国之外开展排球活动的国家。接着,排球就传入了南美各国,1905 年传入古巴,1909 年传入波多黎各,1912 年传入乌拉圭,1917 年传入巴西。在美洲各国,人们习惯地将排球活动看做是一项消遣娱乐活动,并没有看重它的体育竞赛性质。直到 1964 年,排球被列为奥运会项目,排球在美洲所受的冷遇才得到改善。第一次世界大战期间(1914—1919 年)和第一次世界大战结束后的几年中,排

球运动列入了美军军事训练营的训练计划,推广到美国国内及国外的军事营地,成千上万的排球和球网被送到美国军人的手中。同时,它也被作为礼品赠送给了盟军的体育官员们。这样,排球随着美国军队的军事活动传到了欧洲大陆和地中海沿岸:1914年传入英国,1917年传入法国、意大利、俄国,1918年传入南斯拉夫,1919年传入捷克斯洛伐克、波兰,1922年传入德国。值得一提的是,1919年,美国派遣军分发了16000个排球给其部队和同盟军,这一行动大大刺激了排球在欧洲的开展。1925年,以斯大林为首的苏联共产党中央委员会批准排球为群众性体育项目,提出了“百万人排球运动”的号召,使排球运动在苏联很快得到普及和发展。第二次世界大战后,受苏军士兵的影响,排球在东欧各国也开展起来了。

五、最早的世界性排球比赛

随着排球运动的普及,世界各国对举行世界性排球比赛有了共同的愿望。1947年,巴黎召开了有17个国家排协代表参加的大会,正式成立国际排球联合会(FIVB)。法国人鲍尔·利伯被选为主席,任职到1984年。而后,墨西哥人阿科斯塔当选为国际排联主席,任职至今。国际排联于1949年在布拉格举办了第一届世界男子排球锦标赛。从排球运动的初创期到1949年第一届世界男子排球锦标赛,期间走过了半个世纪的历程。在这半个世纪中,排球规则逐步形成,基本技战术日趋丰富,国际交往越来越多。1952年,莫斯科举办了第一届女子排球锦标赛。在1964年东京奥运会上,排球被接纳为奥运会项目。1965年,华沙举办了第一届男子世界杯排球赛。1973年,乌拉圭举办了第一届女子世界杯赛。至此,形成了排球锦标赛、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)。到1997年,国际排联已成为拥有213个国家和地区会员的、世界上最大的单项体育运动联合会,参加排球运动的人数已超过1.5亿。排球运动已成为当今世界上仅次于足球的广为普及的运动项目,深受各国人民的喜爱。

六、最早的排球组织和规则

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,博得了观众的喜爱和赞赏。同年,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5人制。从那以后,这个新的运动项目在各学校得到迅速开展和普及。与此同时,它也引起了美国军队的兴趣,并被列入军事体育项目,在军队中广泛开展。在空军中,这一活动一度达到狂热的程度。第一个排球规则在美国人卡麦隆先生的努力下,通过斯波尔丁体育出版社出版。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队,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士兵,都成为排球运动的初期传播者。

七、排球传入中国

在中国,排球运动的历史可以追溯到20世纪初。作为文化教育的体育,伴随着帝国主义的“文化入侵”来到我国,美国传教士在传教布道之时把排球队带了进来。1905年,排球活动首先在广州南武中学和香港皇仁书院倡行,后来主要通过基督教青年会体

育部、留学生、外籍人士等,以教学、游戏、训练班及表演等方式传播,排球运动逐步在我国部分城市的一些学校中开展起来。人们根据 Volleyball 的译音,把空中飞球称为“华利波”。就这样,“华利波”在中国大地上出现了。1913年5月,第一届远东运动会在菲律宾首都马尼拉举行。大会原来没有设立排球项目,增设这项锦标是东道主为了多拿金牌在赛前临时决定的。到了开幕那一天,只有菲律宾一国报名,于是,菲律宾便怂恿中国参加。当时任中国队总领队的美国人勃郎·格雷同意了菲队的请求,从田径、足球队中临时选人,匆忙上阵,头顶脚踢,结果以0:2连输两场。这便是我国参加最早的国际排球赛了。1914年在北京举行的旧中国第二届全运会上,排球被列为男子正式比赛项目,并将“华利波”改称“队球”,取成队比赛之意。1921年,旧中国广东省第八届运动会第一次有了女排比赛。1930年,旧中国第四届全运会之前,经中华全国体育协进会研究,根据其球在空中被来回排击和参加者成排站位这两个特点,将“队球”改称“排球”。从此,排球这一名称和运动形式在我国传播开来,沿用至今。

第二节 排球技战术的形成与发展

一、最初的几项技术动作

最初的排球活动是作为一种游戏而开展的:在网球场上用篮球内胆进行比赛,双方人数不限,但要均等,各据一方,将球胆在球网两边传托,使其在空中飞来飞去。这就是排球最早的雏形。在中国,排球运动经历了16人制、12人制、9人制的游戏与比赛过程。在这个过程中,排球技战术的水平不断提高,一些新的排球技