



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness
project guide book

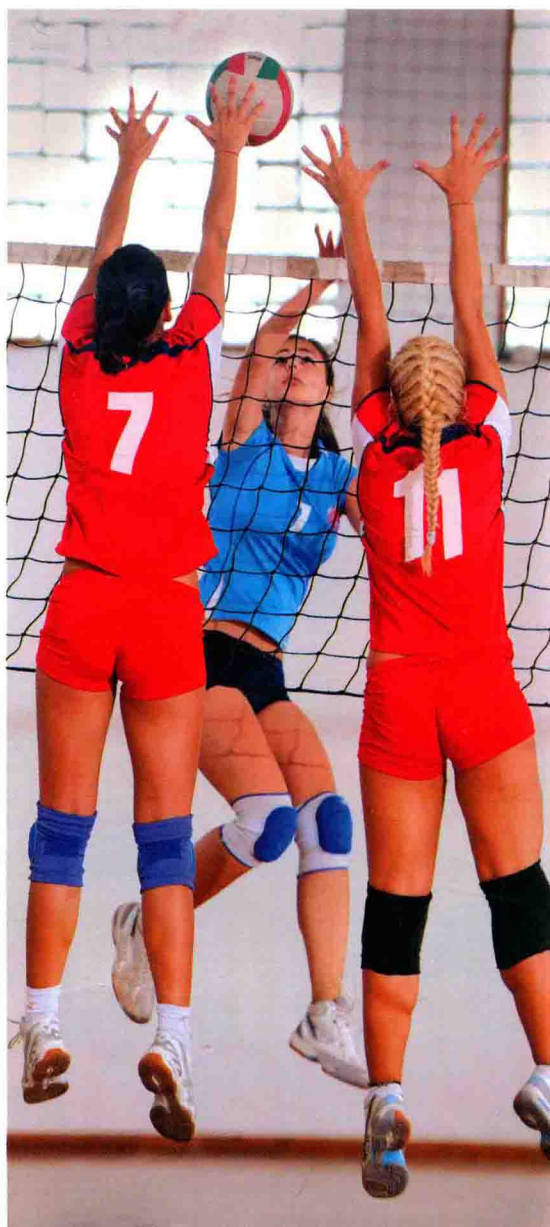
排球

南来寒 / 主编 袁翠翠 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社





2008 Summer Olympics

2008年夏季奥运会北京奥运会开幕式

Beijing 2008 Olympic Games Opening Ceremony

排球

排球 - 排球 - 排球 - 排球

排球 - 排球 - 排球 - 排球



排球 - 排球 - 排球 - 排球



最受欢迎的全民健身项目指导用书

排球

袁翠翠 编著



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排球 / 袁翠翠编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1710-8

I. ①排… II. ①袁… III. ①排球运动 - 基本知识 IV. ①G842

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225529号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

排球

PAIQIU

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 袁翠翠

责任编辑 康迈伦 王 新

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1710-8

定 价 29.80元

编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：孙永超 汤 磊 王 萍

王瞿恩 王婉雪 许 路

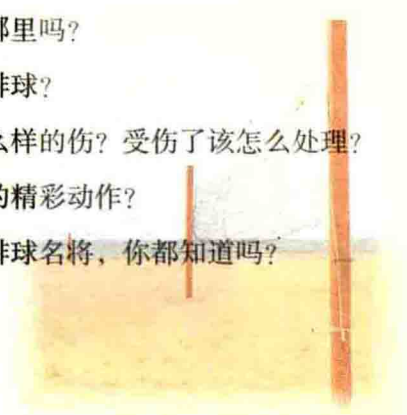


内容简介

排球起源于美国，发展至今已经成为一种风靡全球的运动。它作为运动量适中而又趣味性很高的一种运动，自发明以来，就受到了各年龄阶层的喜爱，在世界上得以快速广泛传播，目前已成为人们从事最多的运动之一。

本书以排球的起源、影响、技术、战术、比赛规则、裁判规则为主要方面多角度阐述这种时尚、有趣、对人们的生活有着积极影响的运动。运用流畅轻快的笔调、清晰准确的图片，让您在轻松愉快的氛围中进行一次排球健身。

排球大盘点

- ✦ 你知道排球最早产生于哪里吗？
 - ✦ 是不是每个人都适合打排球？
 - ✦ 练排球时，一般会受什么样的伤？受伤了该怎么处理？
 - ✦ 你知道哪些排球比赛时的精彩动作？
 - ✦ 那些已经被人们遗忘的排球名将，你都知道吗？
- 

目录

第一章 你了解排球吗

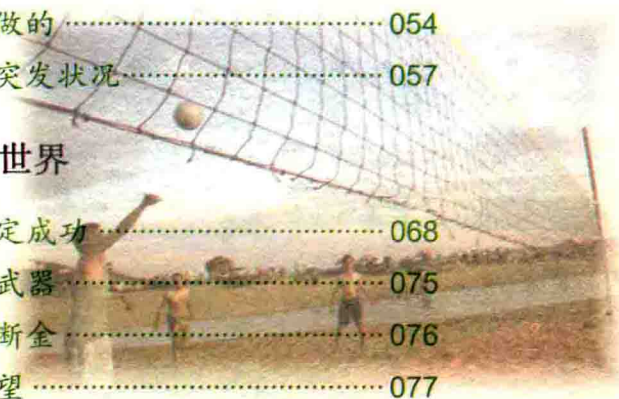
排球起源知多少	002
不断发展的排球	008
排球运动中必须要遵守的规则	017

第二章 排球近距离接触

了解你的身体做出正确评价	028
如何做好一名优秀的排球爱好者	034
排球、健康、改变	041
运动虽好，安全第一	046
排球运动之后那些你该做的	054
如何应对排球运动中的突发状况	057

第三章 走进排球的世界

姿势决定格局，移动奠定成功	068
发球——克敌制胜的重武器	075
传球——众人齐心合力断金	076
垫球——托起成功的希望	077



扣球——打出你的风采 079

拦网——一战定乾坤 080

第四章 排球——另外一种战争

上善伐谋——关于排球的战术 084

战术——个人篇 088

一传个人战术 103

二传个人战术 105

拦网个人战术 107

战术——众人篇 110

第五章 排球控——那些你必须要知道的

排球比赛 138

比赛规则 141

排球裁判 155

排球名将 167

第六章 排球——永不熄灭的竞技火焰

奥运会排球赛 174

世界杯排球赛 177

世界排球锦标赛 178

那些曾经的感人瞬间 182



第一章

你了解排球吗

排球起源知多少

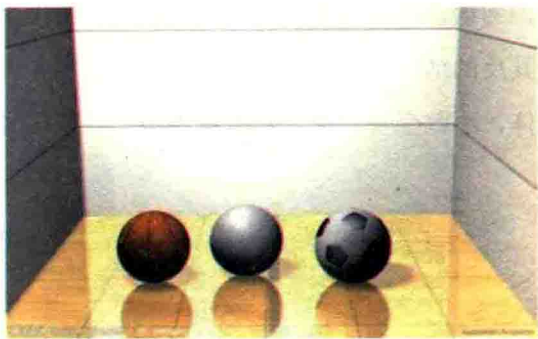
现如今，排球作为一种健身运动，因其随意性以及全面性而深受人们的喜爱，而其中的沙滩排球更像是一匹黑马，虽然起步较晚，但却以一种后来者居上的姿态紧紧跟上甚至是超过了排球，达到风靡全球的影响效果。

在我们打篮球时，往往需要有一些球篮等，这就需要找到专门的运动场所；再例如足球运动，我们不需要去找球篮，但是足球需要的场地是比较大的，而且需要在场地的两端有比较大面积的球网，这就给很多的爱好者带来了不便，让他们的一腔热情仅仅能够想之了了，毕竟这些条件都是不容易满足的。

在进行排球运动时，我们不需要去刻意地寻找场地，一片空旷的地方就足够了，对于处在中间的球网，更是容易解决，在我们打羽毛球时，往往只是在中间画上一条线，这样我们就可以尽情玩耍，同样地，排球亦可以如此。



同时，排球的运动量也不是特定的，因此，我们完全可以根据个人不同的体质、性别、年龄等对自己运动量随时做出更改，选择最适合自己的训练方式。正是基于以上的几点原因，排球受到了越来越多人的关注。而在不少的比赛中，一位位排球名将亦是凭借自己的技巧、力量与精神一次次打赢对手，赢得比赛，给自己或者地区，甚至是国家带来荣誉。



作为比赛的观摩者，我们只是了解排球的运动方法，钦佩运动健儿的技巧和精神，而关于排球的起源，我们又了解多少呢？

早在 1895 年时，一位从事推广各项体育运动的美国人威



廉·摩根，长时间指导他人锻炼，在这个过程中他慢慢意识到了一个很实际的问题，那就是并不是所有的人都能适应同一种运动。当时颇为流行的篮球运动，虽然能锻炼身体，能够极大程度训练运动者的反应能力以及跳跃能力，但他通过观察后发现，篮球运动虽好，但却存在着很大一个缺陷。

威廉·摩根认为篮球这项运动过于激烈，相比较而言，它更适合于精力以及体力都比较充沛的年轻人，对于青年人而言篮球无疑是一种很好的锻炼方法。但是对于老年人来讲，由于年龄以及体质等方面的原因，在进行这项运动的时候，或者会因为运动强度过大，对老年人的身体健康造成影响，造成适得其反的结果；或者在锻炼的时候，老年人因为担心着自己的身体，不敢全身心投入到锻炼当中，打篮球时畏首畏尾，达不到



训练应有的效果。足球运动也是存在着同样的问题。而且足球的运动场地比较大，来回奔跑的时间较长，并且对于老年人来

讲，体力耗费会比较大。

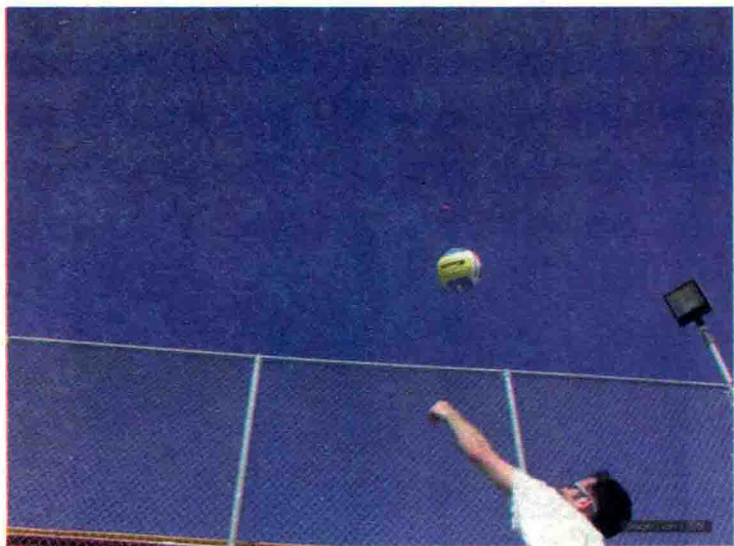
相对而言，网球和羽毛球等运动便不存在这样的安全问题，但是它们的运动形式和比赛的规则直接限制了参与的人数，如此便少了很多运动的乐趣。同时，因为它们运动形式过于温和，很少能够达到我们参加运动的目的，所以这两项运动同样不能让人满意。



在发现了以上的问题之后，摩根认为，不同的人应该根据自己的身体状况选择适合自己的训练方法。可是什么样的运动能够使不同的人都能参与，却又能够同时保证运动的质量呢？他思索着，于是，不久之后一项新的球类运动应运而生，它结合了当时棒球、网球、手球以及篮球等众多运动，却又完全不同于这些已有运动。它避免了像篮球那样的肢体接触，而同时保证了充分的运动，这也就是我们今天所见排球的雏形。

最开始时，摩根在经过考虑之后，适当地升高了网球的球

网，多人用手隔着球网直接打球，但是网球毕竟太小了，很不容易拍打到。



于是他改用一个篮球的球胆当作球使它在网球场上飞来飞去，不得落到地上，这就形成了最初的排球运动。此时，排球仅仅是一种消遣娱乐性质的活动，没有比赛输赢，仅仅是大家闲余时候的一种休闲娱乐。运动时，对战双方的人数、球的大小以及比赛时的分数记法都没有明确的规定，但即使是这样，人们仍然乐此不疲地玩着。

后来，摩根渐渐发现篮球球胆的重量似乎太轻了，飞起来飘忽不定，这就带来了很多的不便。

在这之后，威廉·摩根便尝试用篮球替换篮球的球胆，于是旧的问题算是暂时解决了，但是随即新的问题又产生了。篮

球太过沉重了，这就直接导致它飞起来很是缓慢，隔网击打时也有诸多不便，玩者也容易受伤，同样不能达到他所想要的运动效果。



最后，该市的某家公司在经过多方面因素考虑之后试着做出了一种新的球，它的外表为皮质材料，圆周大约在 63.5—68.6 厘米之间，重量大约在 255—346 克之间，并在里边装上了橡皮球胆，这样便解决了之前所遇到的在重量以及安全等方面的问题。在经过多次的试验之后，这种球被证实有非常理想的使用效果。于是第一代排球就这样产生了。

没有规矩不能成方圆，如果只是有了排球而没有确定的规则，那么这项运动是不可能很好地持续发展下去的。于是，世界上的第一个关于排球的竞赛规则也就很自然地应运而生了，这便是摩根于 1896 年发表在美国《体育》杂志上的世界第一个关于排球竞赛的规则。随后不久，排球的首届表演赛在春田专科学校正式举行，这也表示着排球正式步入了比赛的行列。并且因为在整个比赛过程中排球不得落到地上，人们又称之为“空中的球”，经翻译之后，这项球类运动被正式命名为“volleyball”，至此，排球运动真正形成了。

在 19 世纪末 20 世纪初期，随着各国文化的不断融合，这

项运动慢慢地由美国先后传到了美洲、亚洲和欧洲等世界各地，排球运动开始蓬勃发展。西方文化亦是伴随着东西方文化的融合，渐渐传到了中国。不少的竞技性体育运动也在中国不断展开来，渗入到当时人们的生活当中。当时盛行的排球运动当然也不会例外，在 1905 年时，排球作为“队球”正式传入到了我国，深得大家的喜爱。

不断发展的排球

❖ 排球在世界

万事都在不断地发展，排球亦不例外，现在就让我们一起来看看排球自产生的一百多年以来是如何一步一步发展的。

最初的排球运动很是简单的，没有任何竞争意味，仅仅是作为一种健身运动，供人们在闲暇之时消磨时光、锻炼身体。人们把它当作是一种娱乐活动，隔网拍打，时而打闹，并以此为乐。渐渐这项娱乐性活动便像其他的运动一样了，慢慢向着竞技方向转化，但游戏者之间并没有达成统一的协定，也就是说，此时的排球虽然已经初步具有竞技比赛的模式，却并没有确定的组织、规则和制度，一切都只是盲目的，这个状态一直持续到 1947 年 4 月国际排球联合会的成立，而在此之前不久，法国与波兰的排球代表曾聚集在布拉格，与其他排球代表一起倡议成立国际排球联合会。

在联合会成立之时，国际排联宪章与第一任主席也确定了

下来，法国的保尔·黎伯成功当选为第一任排联主席。同时，会议指定了法国巴黎为总部所在地，考虑到众多国家代表一起交流时在语言沟通以及文字表达等方面存在着障碍，国际排联同时将英语和法语确立为工作语言以解决这个问题。至此，在国际范围内统一使用的排球竞赛规则便正式产生了。排球这项运动也算是正式步入了竞技时代。

在国际排联的组织领导下，排球运动开始飞速发展。经过一系列的世界级赛事之后，在 20 世纪 80 年代这项运动终于进入到了现代排球阶段，向着社会化、商业化和职业化的方向发展。

或许在读到这段的时候，你会感觉到很奇怪了，既然排球最早发源于美国，为什么美国却不是这个组织的倡导者呢？这里面的原因估计便是美国在对待排球时的态度了。长期以来，美国仅仅把排球当作是一种休闲娱乐，并没有把它当作是一种竞技比赛项目，一直以一种随意的态度任其发展，不过这也并没有阻碍美国排球在这之后的发展，经过后来的努力，美国亦在世界排坛诸强中取得了一席之地。在 2004 年，美国女排盛情邀请了中国排球名将郎平出任教练，自此以后美国女排战绩更加辉煌，在 2007 年更是在世界杯赛上一举打败了作为东道主的日本队，取得 2008 年奥运会的参赛资格并最终获得了一枚珍贵的银牌。