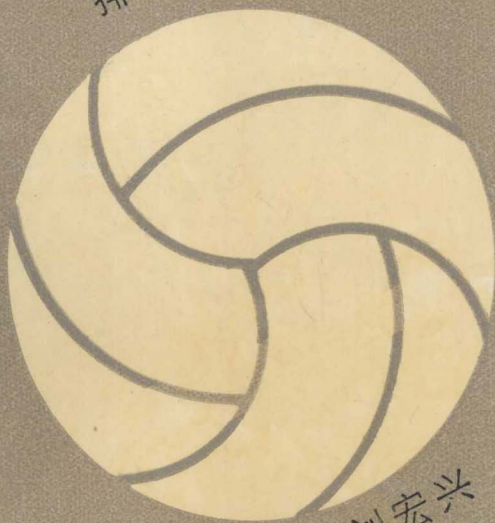


排

球

排球教学与训练参考书

运



动

主编 王伯中 刘汉卿 刘宏兴
河南科学技术出版社

题

解

排球教学与训练参考书

排球运动题解

主编 王伯中 刘汉卿 刘宏兴

河南科学技术出版社

排球教学与训练参考书
排球运动题解

主编 王伯中 刘汉卿 刘宏兴

责任编辑 韩家显

河南科学技术出版社出版发行

河南开封中山印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.375印张 158千字

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

印数：1——7,800

ISBN7-5349-0893-0/G·220

定 价： 3.20 元

编写说明

排球运动是体育系科的主要必修课程之一，是我国重点开展的运动项目。为了帮助学生系统地学习和巩固排球运动理论知识，回答在实践中遇到的有关问题；为了给广大体育教师教学及命题提供参考资料，我们编写了这本《排球运动题解》。

本书共有8个部分572题，其内容包括：排球运动概述，排球技术，排球战术，排球教学工作，排球训练工作，身体训练，竞赛组织与编排，排球竞赛规则与裁判法等。本书文字简练，通俗易懂，内容新颖，图文并茂，是体育系科、体育专业函授、体校、中师体育班学生及排球教练员、运动员和体育教师的必备参考书，也是广大排球爱好者的良师益友。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：王伯中、尤耀堂、刘汉卿、刘宏兴、刘英、石展望、朱杰民、吴忠仁、李鹏、李伟、李建国、陈伟腾、周明华、杨金凤、杨保祥、姚力海、常静、赵振春、穆广兴等同志。本书由刘汉卿、王伯中同志修改、串编和定稿。书中插图由王伯中同志绘制。由于编者水平有限，缺乏经验，加之编写时间仓促，如有不当和错误之处，敬请批评指正。

编 者

1991年3月

目 录

排球运动概述

1. 何谓排球运动? (1)
2. 双方队员在场上是怎样站位的? (1)
3. 参加排球运动有什么锻炼价值? (1)
4. 排球运动有哪些特点? (2)
5. 为什么说排球运动具有广泛的群众性? (2)
6. 为什么说排球运动具有技术的全面性? (2)
7. 为什么说排球运动具有激烈的对抗性? (3)
8. 为什么说排球运动具有高度的技巧性? (3)
9. 为什么说排球运动具有严密的集体性? (3)
10. 为什么说排球运动具有攻防技术两重性? ... (3)
11. 何时、何人发明了排球运动? (4)
12. 世界上第一场排球比赛是怎样进行的? (4)
13. 排球运动是何时传入各洲各国的? (5)
14. 旧中国排球运动的发展概况是怎样的? (5)
15. 我国是何时开展 6 人制排球运动的? (6)
16. 新中国排球运动的发展分为哪几个阶段? ... (7)
17. 1959 年第 1 届全运会时, 我国排球有哪几种
流派和打法? (7)
18. 我国重大的排球比赛有哪些? (7)

19. 建国以来,我国排球队在技、战术上有哪
些主要创新? (8)
20. 中国女子排球队在何时、何地、何种比赛
中获得五连冠? (8)
21. 在世界性排球大赛中,我国教练员和运动
员获得最佳教练员和最佳运动员的都是
谁? (8)
22. 建国以来,担任过我国国家男子排球队主
教练的都是谁? (9)
23. 建国以来,担任过我国国家女子排球队主
教练的都是谁? (9)
24. 排球教练员有哪些等级? (9)
25. 排球运动员有哪些等级? (9)
26. 排球裁判员有哪些等级? (9)
27. 哪个队夺得了我国全运会排球赛的“四连
冠”? (10)
28. 中国排球协会是什么时候成立的? 其具体
任务是什么? (10)
29. 我国是什么时候参加国际排联的? (11)
30. 国际排球联合会是什么时候成立的? 其宗
旨和职责是什么? (11)
31. 国际排联的组织机构是怎样的? (12)
32. 当前世界大型排球赛有哪些? (12)
33. 四种世界排球大赛各举行了几届? 桂冠分
别被哪些国家摘取? (12)
34. 自国际排联成立后,世界男排实力抗衡情

- 况分为哪几个阶段? (13)
35. 自国际排联成立后, 世界女排实力抗衡情况分为哪几个阶段? (14)
36. 自国际排联举办世界排球大赛以来, 有哪些国家获得了“三连冠”称号? (14)
37. 你知道世界女子排坛“三股风”吗? (15)
38. 你知道世界排坛的“兴奋点”是怎么回事吗? (16)
39. 国际排联首次组织的世界冠军队对世界明星联队比赛是怎样进行的? (17)
40. 当前世界排球运动发展趋势是什么? (18)

排球技术

41. 什么是排球技术? 排球技术分哪两部分? ... (19)
42. 排球技术的指导思想是什么? (19)
43. 排球基本技术有几类? (19)
44. 衡量技术动作正确合理的标准是什么? (20)
45. 准备姿势和移动有几种? (20)
46. 准备姿势与移动的目的是什么? (20)
47. 半蹲准备姿势的动作方法和要领是什么? ... (20)
48. 并步与滑步移动的动作方法是什么? (21)
49. 跨步移动和跨跳步移动的动作方法是什么? (21)
50. 交叉步移动的动作方法是什么? (21)
51. 移动之后, 为什么要进行制动? (22)
52. 一步制动法的动作方法是什么? (22)

53. 两步制动法的动作方法是什么? (22)
54. 按发球时采用哪种准备姿势较合适? 为什么? (22)
55. 接扣球时采用哪种准备姿势较合适? 为什么? (23)
56. 什么叫发球? 发球技术分为哪几种? (23)
57. 发球在比赛有哪些重要作用? (23)
58. 不同年代的发球特征是什么? (23)
59. 正面下手发球的动作方法和要领是什么? ... (24)
60. 侧面下手发球的动作方法和要领是什么? ... (24)
61. 正面上手发球的动作方法和要领是什么? ... (25)
62. 勾手大力发球的动作方法和要领是什么? ... (25)
63. 勾手大力发球的特点和作用是什么? (26)
64. 什么是飘球? (26)
65. 正面上手发飘球的动作方法和要领是什么? (26)
66. 勾手飘球的动作方法和要领是什么? (27)
67. 跳发球的动作方法和要领是什么? (27)
68. 发球的共同要领是什么? (28)
69. 在比赛中怎样运用发直线球和斜线球的变化来破攻得分? (28)
70. 怎样运用长短距离发球来破坏对方一攻? ... (28)
71. 什么叫垫球? 垫球技术可分为哪几种? (29)
72. 垫球在比赛有什么重要作用? (29)
73. 正面双手垫球的动作方法和要领是什么? ... (29)
74. 跨步垫球的动作方法是什么? (30)

- 75. 体侧垫球的动作方法是什么? (30)
- 76. 低姿垫球的动作方法是什么? (30)
- 77. 背垫球的动作方法是什么? (31)
- 78. 单手垫球的动作方法是什么? (31)
- 79. 前扑垫球的动作方法是什么? (31)
- 80. 为什么要滚翻垫球? (31)
- 81. 接发球与接扣球的要求是什么? (32)
- 82. 什么是挡球? (32)
- 83. 什么叫传球? 传球分为哪几种? (33)
- 84. 传球技术有何特点? (33)
- 85. 传球在比赛中有何作用? (33)
- 86. 正面双手传球的动作方法是什么? (34)
- 87. 什么是背传球? 背传球的动作方法是什
么? (34)
- 88. 什么是侧传球? 侧传球的动作方法是什
么? (35)
- 89. 什么是跳传? 跳传的动作方法是什么? (35)
- 90. 顺网正面二传的技术特点是什么? (35)
- 91. 传平拉开球的技术特点是什么? (35)
- 92. 传近体快球的技术特点是什么? (36)
- 93. 传短平快球的技术特点是什么? (36)
- 94. 调整传球的技术特点是什么? (37)
- 95. 背向二传的技术特点是什么? (37)
- 96. 传低弧度球的技术特点是什么? (37)
- 97. 对二传的要求是什么? (37)
- 98. 在网前对到位高球应怎样传? (38)

99. 在网前对平冲来球应怎样传? (38)
100. 什么是扣球? 扣球技术分哪几类? (38)
101. 扣球在比赛中有何重要作用? (38)
102. 对扣球技术的要求是什么? (39)
103. 现代扣球技术的特征是什么? (39)
104. 扣球技术动作过程包括哪些环节? (39)
105. 正面扣球的助跑起跳动作方法是什么? ... (39)
106. 正面扣球的空中击球动作方法是什么? ... (40)
107. 调整扣球的技术特点是什么? (41)
108. 勾手扣球的动作方法是什么? (41)
109. 快球的特点是什么? 扣快球有哪几种? ... (41)
110. 扣近体快球的技术特点是什么? (42)
111. 短平快扣球的技术特点是什么? (42)
112. 扣背快球的技术特点是什么? (42)
113. 背平快球的技术特点是什么? (43)
114. 平拉开扣球的技术特点是什么? (43)
115. 半快球的技术特点是什么? (43)
116. 转体扣球的技术特点是什么? (43)
117. 转腕扣球的技术特点是什么? (44)
118. 超手扣球的技术特点是什么? (44)
119. 打手出界扣球的技术特点是什么? (44)
120. 单脚起跳扣球的技术特点是什么? (44)
121. 吊球的技术特点是什么? (45)
122. 快抹球的技术特点是什么? (45)
123. 远网扣球和近网扣球的技术动作有何区别? (45)

124. 自我掩护扣球可分为哪几类? (46)
125. “三差”扣球的动作方法是什么? (46)
126. “前飞”扣球的技术特点是什么? (47)
127. “背飞”扣球的技术特点是什么? (47)
128. 扣各种快球需注意的问题是什么? (47)
129. 什么叫拦网? 拦网分为哪几类? (48)
130. 拦网在比赛中有什么重要作用? (48)
131. 拦网技术的演变历史是什么? (48)
132. 拦网技术的动作过程应包括哪些环节? ... (49)
133. 拦网的移动步法有哪些? (49)
134. 拦网的技术动作方法是什么? (49)
135. 什么叫盖帽拦网? (50)
136. 什么叫屋檐式拦网? (50)
137. 什么叫直臂拦网? (50)
138. 什么叫飞栏? (50)
139. 如何掌握拦网起跳时机? (50)
140. 拦击对方直线扣球时应注意什么问题? ... (51)
141. 拦击对方打手出界扣球时应注意什么问
题? (51)

排球战术

142. 什么叫排球战术? (52)
143. 一个队怎样选择和运用战术? (52)
144. 什么叫战术分类? (52)
145. 你知道排球战术的分类方法和内容吗? ... (52)
146. 什么是排球技术、战术指导思想? (53)

147. 怎样制定本队的技术、战术指导思想? … (53)
148. 我国排球运动的技术、战术指导思想是
什么? …………… (53)
149. 什么是战术意识? …………… (53)
150. 战术意识的具体内容是什么? …………… (54)
151. 战术意识的特点反映在哪些方面? …………… (54)
152. 战术意识是怎样形成的? …………… (54)
153. 怎样理解战术与技术的关系? …………… (54)
154. 什么叫战术的数量和质量? 两者的关系
如何? …………… (55)
155. 什么叫个人战术? 什么叫集体战术? 两
者的关系如何? …………… (55)
156. 你能说出排球比赛中进攻与防守的定义
吗? …………… (55)
157. 怎样理解进攻与防守的关系? …………… (55)
158. 什么叫“一攻”? 什么叫“防反”? …… (56)
159. “一攻”和“防反”的作用是什么? …… (56)
160. 如何理解快攻与强攻的关系? …………… (56)
161. 什么叫阵容配备? …………… (56)
162. 阵容配备的基本形式有几种? …………… (57)
163. 什么叫“四二”配备? 其特点是什么? … (57)
164. 什么叫“五一”配备? 其特点是什么? … (57)
165. 什么叫“三三”配备? 其特点是什么? … (57)
166. 你知道主攻队员在比赛中的职责和特点
吗? …………… (58)
167. 你知道副攻队员在比赛中的职责和特点

- 吗? (58)
168. 你知道二传队员在比赛中的职责和特点
吗? (58)
169. 组织阵容时应注意哪些问题? (59)
170. 比赛中有时队员之间为什么要交换位
置? (59)
171. 比赛中交换位置有几种情况? 换位的方法
如何? (60)
172. 换位时应注意哪些问题? (60)
173. 什么是信号联系? 其作用如何? (06)
174. 信号联系有几种形式? 具体方法如何? ... (61)
175. 个人战术包括哪几种? (61)
176. 运用发球个人战术应注意哪些问题? (61)
177. 常用的发球个人战术有哪几种? 具体方
法如何? (61)
178. 二传个人战术的基本任务和特点是什么?
么? (62)
179. 什么是空间条件? (62)
180. 什么是时间条件? (62)
181. 二传队员的动作变化包括哪些内容? (26)
182. 什么叫扣球个人战术? 此战术有几种情
况? (63)
183. 扣球时怎样避开拦网队员的手? (63)
184. 扣球时怎样利用拦网队员的手? (63)
185. 怎样根据临场情况采取扣球战术? (63)
186. 运用扣球个人战术时应注意哪些问题? ... (63)

187. 拦网个人战术是通过哪些因素来实现的? (64)
188. 怎样运用个人拦网战术? (64)
189. 运用个人拦网战术应注意哪些问题? (64)
190. 个人防守战术的要点是什么? (65)
191. 什么是进攻阵形? 进攻阵形分几类? (65)
192. 什么是“中一二”进攻阵形? 有何优缺点? (65)
193. 什么是“边一二”进攻阵形? 有何优缺点? ... (66)
194. 采用“中、边一二”进攻阵形时应注意什么问题? (66)
195. 什么叫“插上”进攻阵形? 它的最大特点是什么? (66)
196. 采用“插上”进攻阵形时, 应注意什么问题? (67)
197. 什么是进攻战术打法? 进攻战术打法分为哪几类? (67)
198. 何谓强攻? 有哪几种打法? (67)
199. 何谓集中进攻? (67)
200. 何谓拉开进攻? (68)
201. 何谓围绕进攻? (68)
202. 何谓调整进攻? (68)
203. 何谓后排队员进攻? (68)
204. 什么是快攻? 快攻分为哪几种打法? (68)
205. 什么是快球进攻? (69)
206. 什么是自我掩护进攻? (69)

207. 什么是快球掩护进攻? (69)
208. 快球掩护进攻的战术打法有哪几种? (69)
209. 什么是交叉进攻? 有哪几种打法? (69)
210. 何谓“前交叉”进攻战术? (70)
211. 何谓“后交叉”进攻战术? (70)
212. 何谓“背交叉”进攻战术? (70)
213. 何谓“反交叉”进攻战术? (70)
214. 何谓“假交叉”进攻战术? (71)
215. 什么是梯次进攻? 有何特点? (71)
216. 何谓夹塞进攻? (72)
217. 何谓双快和三快进攻? (72)
218. 什么是“双快一跑动”进攻? 有何特点? (72)
219. 何谓“立体”进攻? 有何特点? (72)
220. 何谓两次攻? 有何特点? (73)
221. 接发球的基本要求是什么? (73)
222. 五人接发球站位阵形是什么? (74)
223. 五人接发球站位阵形有何优缺点? (74)
224. 什么是“W”形站位? 有何优缺点? (74)
225. 什么是“M”形站位? 有何优缺点? (75)
226. 什么是“一”字站位? 有何优缺点? (75)
227. 什么是“假插上”站位? (76)
228. 什么是隐蔽站位? (76)
229. 什么是四人接发球站位阵形? 有何优缺点? (76)
230. 什么是三人接发球站位阵形? 有何优缺点?

- 点? (77)
231. “中一二”进攻战术的配合方法有哪几种? (78)
232. “边一二”进攻战术的配合方法有哪几种? (78)
233. “后排插上”进攻战术的配合方法有哪几种? (78)
234. 接扣球及其进攻包括哪几个过程? (79)
235. 何谓集体拦网战术? (79)
236. 集体拦网配合时应注意什么问题? (79)
237. 双人拦网时如何进行分工? (80)
238. 何时采用三人拦网? 如何进行配合? (80)
239. 当对方采用“中一二”进攻形式时, 本方应如何进行拦网? (80)
240. 当对方采用“边一二”进攻形式时, 本方应如何进行拦网? (80)
241. 当对方采用“插上”进攻形式时, 本方应如何进行拦网? (81)
242. 根据对方进攻打法采取的拦网战术有几种? (81)
243. 什么是人盯区拦网? 有何优缺点? (81)
244. 什么是人盯人拦网? 有何优缺点? (81)
245. 什么是重叠拦网战术? 有何优点? (82)
246. 后排防守时应注意什么事项? (82)
247. 接扣球防守战术的阵形有哪几种? (82)
248. 为什么要采用单人拦网防守阵形? 其优

- 缺点是什么? (83)
249. 单人拦网防守阵形分为几种? 其防守阵形怎样? (83)
250. 什么是双人拦网“边跟进”防守阵形? 有何优缺点? (84)
251. 双人拦网“边跟进”防守阵形的布局变化有哪几种? (84)
252. 什么是双人拦网“边跟进”防守形式中的活跟? 在什么情况下运用此种防守形式? (84)
253. 什么是双人拦网“边跟进”防守形式中的死跟? 何时采用之? (84)
254. 什么是双人拦网“边跟进”防守形式中的双卡? 何时采用之? (85)
255. 什么是双人拦网“边跟进”防守形式中的内撤? 何时采用之? (85)
256. 何谓双人拦网下“心跟进”防守阵形? 有何优缺点? (85)
257. 双人拦网的两种防守阵形如何灵活运用? (85)
258. 三人拦网时防守阵形有几种? 如何分工和布局? (86)
259. 接扣球拦起后如何组织进攻? (86)
260. 后排防起扣球后如何组织进攻? (87)
261. 什么叫“保攻”? (87)
262. 在现代的排球比赛中, 对扣球队员加强