



跟我学 打软式排球

姜 丽 孙立君 王庆和 主 编

哈 尔 滨 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我学打软式排球/姜 丽 孙立君 王庆和主编. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2003.4

ISBN 7-80639-930-5

I. 跟… II. ①姜… ②孙… ③王… III. 排球运动—基本知识
IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 019984 号

跟我学打软式排球

姜 丽 孙立君 王庆和主编

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006 电话: 0451-6225161

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

全国新华书店发行

东北农业大学印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 10 字数 240 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1~2 000 册

ISBN 7-80639-930-5/G·267

定价: 13.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-6225162

常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所

前 言

软式排球是我国广大群众喜爱的运动项目，也是广大群众为增进健康，陶冶情操，提高生活趣味而采用的锻炼身体的方法。

为了进一步推动我国软式排球运动的普及，不断地提高运动技术水平，在总结近几年软式排球训练和教学经验的基础上，结合软式排球新理论和新技术、战术的研究，编写了这本从理论到实践通俗易懂的书。

本书在内容上力求实用性和实效性，突出全面发展的原则，贯穿从基础理论到身体训练、心理训练和基本技术、战术配合及从竞赛组织编排到竞赛规则的连续性。本书适用于不同水平的软式排球爱好者，也适用于高校软式排球教学和训练。

本书由姜丽（杭州商学院1~6章）、孙立君（哈尔滨师范大学呼兰学院7~8章）、王庆和（哈尔滨师范大学呼兰学院9章）主编，全书由张才成教授统稿。本书在编写过程得到了很多同行的帮助，在此致以诚挚的感谢。

目 录

第一章 跟我进入软式排球世界	1
第一节 世界软式排球运动回顾	1
第二节 我国软式排球运动回顾	3
第三节 软式排球运动的特点与锻炼价值	7
第二章 跟我进行身体训练	14
第一节 身体训练的意义与特点	14
第二节 身体训练的方法	15
第三章 跟我进行软式排球心理训练	40
第一节 心理训练的重要性	40
第二节 心理训练的方法	43
第四章 跟我掌握软式排球技术	57
第一节 准备姿势与移动	58
第二节 发球	63
第三节 垫球	65
第四节 传球	71
第五节 扣球	75
第六节 拦网	81
第五章 跟我进行软式排球基本技术学与练	86
第一节 准备姿势、移动的学与练	86
第二节 发球学与练	88

第三节	垫球学与练	91
第四节	传球学与练	96
第五节	扣球学与练	98
第六节	拦网学与练	101
第六章	跟我演练软式排球战术	105
第一节	六人制比赛战术	105
第二节	四人制比赛战术	134
第三节	家庭比赛战术	139
第七章	跟我做软式排球游戏	143
第一节	软式排球游戏的特点	143
第二节	软式排球游戏	146
第八章	我们来组织竞赛	159
第一节	竞赛的意义和竞赛的种类	159
第二节	竞赛的组织工作	161
第三节	竞赛的方法与编排	165
第四节	软式排球基本规则	177
第九章	我们一起搞科研	180
附	1996 年《中国软式排球竞赛规则》	186

第一章 跟我进入软式排球世界

第一节 世界软式排球运动回顾

软式排球作为排球运动家族的新成员，其历史并不长，它 20 世纪 80 年代初诞生于日本的山梨县，开始只是作为家庭成员和老年人健身、娱乐的体育活动项目，随后流传到日本其他地方。1988 年 8 月，在日本排协制定软式排球竞赛规则 6 个月后，在神奈川县举办了第一届全日本软式排球培训班。1988 年 10 月，在日本山梨县举行了“全日本家庭软式排球比赛”，以后每年举行一次。1989 年 4 月，日本正式出版了第一本《软式排球竞赛规则》。1989 年 4 月，日本全国各都、道、府、县分别举行了家庭组软式排球比赛。同年，日本排协从全国选出三所小学进行软式排球教学实验。1992 年 2 月，日本软式排球小学组与成人组分开，并取名为“小软式排球”。1992 年 4 月，日本文部省表示支持将软式排球引入小学体育课堂，由此，软式排球运动进入了日本学校，成为中小学体育课的一项教学内容，并在高中女生中得到开展。1993 年 4 月，日本成立了“日本沙滩及软式排球协会”。1994 年 2 月，日本对软式排球竞赛规则进行进一步的修改，并于 8 月举行了第五届全国软式排球家庭大赛，在山梨县举行了第二届分龄组比赛，比赛分组及上场阵容见表 1-1、图 1-1。1994 年 10 月，日本向美国派出了 30 人软式排球代表团

进行访问，并由此开始广泛地向世界各地传播、推广软式排球运动。欧美的一些国家如美国、意大利、加拿大以及韩国、新加坡等国家相继开展了软式排球活动。1994年，瑞士、芬兰举行“实力杯”世界青少年软式排球大赛，有7~17岁青少年5000余人参加比赛，比赛为4人制，小场地。软式排球运动目前正在全世界方兴未艾地展开。

表 1-1 日本软式排球比赛队的组成和分组

组 别			人 数	人员组成	网高
年 龄 组	儿 童 组	10 岁以下组	6 人轮换	男女可混合，男女不限	2.00 米
		12 岁以下组	6 人轮换	男女不可混合	2.10 米
	成 年 组	金组 51 岁以上	6 人轮换	男女各占 50 %	2.20 米
		银组 41 ~ 50 岁			
		铜组 30 ~ 40 岁			
家 庭 组			3 人	一对夫妇和 1 名 12 岁以下儿童	2.10 米

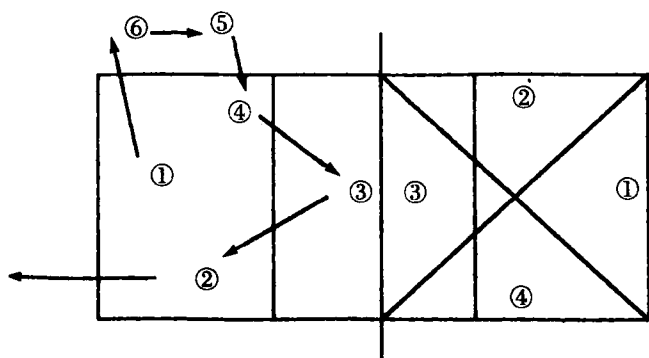


图 1-1

第二节 我国软式排球运动回顾

一、初期阶段 (1995—1999)

1995年8月,北京体育大学利用从日本购回的软式排球,在全校教职工中举办了我国历史上首届软式排球比赛,这是我国第一次接触和开展软式排球活动。1995年11月,天津体育学院也举办了软式排球比赛。1996年,中国排球协会在《中国排球事业2001年计划纲要》五年内应完成的十大任务中提出:“通过开展软式排球激发青少年对排球运动的兴趣,并把软式排球发展成为全民健身和娱乐的基本构成单元,在全国开展和普及这项运动。”这是我国第一次将软式排球列入有关文件并作为计划纲要来实施开展这项运动。为了适应和配合软式排球运动开展的需要,1996年,国家体委正式颁布了我国第一部《软式排球竞赛规则》,因为当时我国尚未在全国开展软式排球运动,这本《软式排球竞赛规则》借鉴和移植了日本制定的《软式排球竞赛规则》。1996年,国家体委排球处正式决定:中国排协拟大力开展沙滩排球和软式排球活动,以吸引广大青少年加入其中。1996年12月,国家体委科教司在成都体育学院举办的全民健身活动创编、引进项目表演与研讨会上,把软式排球指定为重点项目。此后,经过各方面的努力,中国的软式排球运动有了很大的发展。在北京,软式排球的推广工作由学校做起,有声有色。1997年,北京市西城区顺城街小学、北京市第31中学召开展软式排球现场会,《中国体育报》、中央人民广播电台、北京电视台等新闻媒体进行了专题的连续报道,中央人民广播电台播出软式排

球专题介绍节目。1998 年底，北京体育大学教职工举办了每年一届的软式排球比赛活动，福建集美大学体育学院（原福建体育学院）举办了首届全院教职工软式排球比赛，并由此成为该院每年教职工的传统赛事。自 1998 年下半年，软式排球在全国一些省、市高校陆续开展起来。江苏、上海、福建、河北、重庆、山东、内蒙古等省、市、自治区开展软式排球工作有了一定的发展，举办了不同规模和层次的软式排球比赛活动。火车头体协等一些行业体协也开展了软式排球活动，火车头体协还成立了软式排球协会。自此，软式排球以其球体质地软、难度小、少伤害、趣味性高、娱乐性强、老少皆宜、健身价值高等固有的特点，迅速得到中国人的接受和喜爱。1995—1999 年这一时期，是我国软式排球运动处于导入、介绍、了解、推广阶段。

二、蓬勃发展阶段（2000—2003）

1999 年 10 月，国家体育总局排球运动管理中心成立了“全国软式排球推广领导小组”。全国软式排球推广领导小组的成立，标志着中国软式排球运动开始进入了有组织、有计划的发展阶段。

软式排球运动的开展，极大地依赖软式排球器材的研制与开发。在我国软式排球运动导入期，使用的是日本充气式软式排球（简称“日本式”或“亚洲式”软式排球），1996 年天津利生体育用品厂开始生产类似仿制品的充气式软式排球。充气式的软式排球既轻又飘（180 克左右），反弹力强，球速快，不易控制球，并且由于质量标准不等的原因，充气压力过大，球体易变形。在美国、意大利、加拿大等欧美国家开展的软式排球活动使用的是

免充气的软式排球（简称“欧式”软式排球）。此时，北京东方永林科技发展有限公司通过对充气式和免充气式的软式排球进行比较、研究，在1999年5月将经过两年科研攻关研制的“永林牌”121免充气软式排球推向社会，立即得到认可和好评。1999年，北京东方永林科技发展有限公司生产的“永林牌”121免充气软式排球获国家专利，1999年10月通过教育部专家组的功能鉴定，并列入全国学校体育器材配备目录。1999年12月获中国排球协会三年质量认证，三年全国锦标赛的惟一指定用球。从此，我国有了自己的免充气软式排球器材，也由此确立了我国开展的软式排球运动是“欧式”的免充气的软式排球。北京东方永林科技发展有限公司生产提供的“永林牌”121免充气软式排球为我国软式排球运动的发展奠定了坚实的基础。1999年12月8日，北京东方永林科技发展有限公司赞助中国排球协会软式排球推广活动签字仪式在北京人民大会堂举行。

在签字仪式上，北京东方永林公司宣布在今后三年内将投入500万元，用于赞助中国排球协会、各省市教育厅（委）、体育局推广软式排球运动。中国排球协会在签字仪式上正式下发了《中国排球协会关于在全国进一步推广软式排球运动的意见》的通知，该《通知》对在全国进一步推广软式排球运动起到指导性的促进作用。以这次签字仪式为标志，在我国全面推广软式排球运动正式启动，中国的软式排球运动进入了全面的发展阶段。据不完全统计，2000年以来全国举办各级、各类软式排球培训班达38次，受训的体育教师、教练员、体育干部约7000人；举办了“永林杯”全国青少年软式排球锦标赛、“永林杯”全国大

学生软式排球锦标赛、“永林杯”全国中老年软式排球锦标赛等全国性的软式排球比赛，全国有 27 个省、市、自治区举办了不同年龄层次的软式排球比赛或软式排球培训班。

2000 年 11 月，教育部颁布新修订的中小学《体育与健康》教学大纲，首次将软式排球纳入教学大纲内容，这说明将有更多的青少年加入到软式排球运动中来，这也是软式排球运动本身具有强大的生命力和广阔的发展前景的必然结果。软式排球进入我国中小学体育课教学大纲内容，由此预计我国软式排球运动，除了娱乐、健身，培养他们对排球运动的兴趣与爱好，达到终身体育的教育目标外，还将对扩大排球运动人口，为当前我国较低迷的室内竞技排球注入新的活力，并且在将软式排球作为少年儿童竞技排球的前导训练，为进入竞技排球运动打下良好的基础等方面，都具有积极的、现实的意义。

任何一项体育运动项目，在推广、普及的过程中，必须具备三个条件：组织管理 + 媒体推动 + 企业介入。国家排球运动管理中心成立全国软式排球推广领导小组，保证了软式排球运动在全国有组织、有计划地发展；电视台、广播电台、报刊、杂志等新闻媒体大力宣传、介绍软式排球运动，使广大群众认识、了解软式排球运动；北京东方永林科技发展有限公司的介入，资金的引进，器材的提供，三者有机的配合运作，大大缩短了软式排球在我国推广的过程，使其能在短短的两年时间里在全国范围推广开来。

第三节 软式排球运动的特点与锻炼价值

一、软式排球运动特点

(一) 技术特点

击球的冲击性和攻守的两重性。冲击性表现为各种击球动作都是在短暂的“一瞬间”内完成。球既不能在手中有稍长时间的停留，更不能将球抓住。所以给球的力量，无论加力或减力，都具有一定的冲击性。

攻守两重性表现为多项技术在击球前为防守动作，击球的瞬间防守结束，即为进攻的开始。所以软式排球技术，多数为一个动作既是防守又是进攻这样两重性。例如，一传（包括垫球和传球）、拦网等。

(二) 战术特点

具有高度的技巧性和集体性。由于规则规定，击球必须在瞬间完成，这就要求队员对球的位置、时间、空间的感知十分准确，控制球的能力非常强。一个队员不能连续触球两次（除拦网外）的规定，要求队员集体配合的意识特别强。软式排球战术的集体性和技巧性，在实际运用中是缺一不可的。战术离开集体配合是无法组成的，而组织战术，队员缺乏高度的技巧性，即使组成战术，也不会有好的战术效果。例如，组织一次3号位近体快球进攻的战术配合行动，需要2~3名队员在1秒钟内完成，同时对一传队员传（垫）球的速度、弧度、位置；对二传队员传球的高度、速度、时间、位置以及对扣球队员的助跑起跳时间、位

置、高度等都要求很严格，某一环节稍有差错，都会直接影响战术质量和效果，乃至失败。

（三）心理素质和身体素质特点

1. 由于技术和战术特点所决定，要求队员具有迅速和准确地全面观察感知信息、注意集中与转移、思维分析判断与快速反应等能力，以及顽强的意志品质等；具有快速启动、移动、制动取位和合理完成击球动作等能力。实验表明：优秀运动员的扣球速度，每秒钟可达 20 米以上。防守队员必须在 0.5 秒钟内完成观察、判断、反应、启动、移动、制动取位、准备接扣球（或扑救球）等动作，才有可能防起扣球。当然，在短暂的瞬间，缺乏顽强的意志品质和果敢的行动，这一系列的行动也是难以完成的。

2. 由于球网高度超过一般人的身高，而战术又在向“高”的方向发展，要求队员必须具备突出的弹跳力，否则无法在网上进行争夺并取得优势。

3. 由于软式排球比赛不受时间限制，一场势均力敌的激烈比赛，往往要进行 2~3 小时。一个队员在这样的比赛中约做各种动作 1 500 次。其中，全力跳跃的扣球和拦网次数达 150~200 次，短距离移动达 500~550 次，准备与保护动作达 350~400 次，滚翻和扑跃动作达 120~150 次，实际击球数达 150~200 次。

从以上统计数字表明：队员除了应具备良好的—般耐力素质外，还必须具备突出的弹跳耐力和移动速度耐力。没有—般耐力，就不能坚持长达 2~3 小时的比赛；没有弹跳耐力和移动速

度耐力，跳不快、弹不高和移动慢，就无法发挥技术水平，不可能在第四、第五局的比赛中争取主动，战胜对方。

(四) 规则特点

1. 两队比赛的胜负，是以比分和比局来决定的。而且规定，有无球权都得分，任何的失误都会造成本方的失分。因此，使用每项技术都要准确无误，在规定的次数内将球击过网去。比赛双方，都是在上述要求下，力争尽可能多地造成对方的失误或将球打到对方的场地上；采用各种方法，尽量不使球落到本方的场地上。所以软式排球比赛是使球不落地的比赛。

2. 比赛时，队员在场上的位置要随着发球权的转移进行轮转。要求队员必须有全面的技术。

3. 进攻有区域限制。前排队员可以在本方场区的任何位置上进攻，而后排队员可以在后场区进攻，不能在前场区将整个球体高于球网上沿的球击入对方场区，也不能进行拦网。

(五) 竞争的特点

1. 排球比赛没有时间的限制。但运动量的大小决定于运动员技术水平的高低。技术水平高，比赛紧张激烈，运动量就大，运动员的心跳频率每分钟可高达 200~220 次；反之，初学者的技术水平低，运动量则小。

2. 比赛双方攻守对抗激烈，瞬间互变，转化极快。进攻结束就变为防守，防守一接触球立即又变为进攻。

(六) 场地器材特点

场地器材设备较简单，也易于简化（包括规则）。不同年龄、性别、体质和不同训练程度的人，在不同场地上都可以参加活动

进行锻炼，收到增进健康增强体质的效果。

综合上述特点可以看出，软式排球运动具有增强人体的神经、呼吸、血液循环等系统的机能；发展爆发性的力量和速度，提高弹跳力和弹跳耐力；培养人们在短暂时间内，高度集中与转移注意力、全面观察环境、思维敏捷、进行准确判断与反应等能力；培养人们机智灵活、勇敢顽强、奋发向上的拼搏精神和组织纪律性及团结协作、密切配合的集体主义思想等锻炼价值。

因此，软式排球运动在我国已成为广大群众和青少年所喜爱和积极参加的锻炼身体的体育项目之一。

二、软式排球运动的锻炼价值

（一）健身价值

软式排球运动是简而易行的一种身心锻炼活动。经常参加软式排球运动，对改善人的身体状况、发展身体素质、发展人体基本活动能力和提高对各种自然环境的适应能力均大有裨益。

少年儿童处于长身体的关键时期，养成正确的走、跑、跳、投等基本活动能力，有利于机体的生长发育。软式排球运动中有大量适合少年儿童开展的形式和内容，对于少年儿童身心健康有特殊的锻炼价值，是少年儿童体育活动的重要内容和手段。

青年人的身体在形态发育上已趋于完成，是提高身体素质的大好时期。然而素质练习内容单调枯燥，很难引起他们的兴趣，而软式排球运动则可使单调枯燥的训练内容变得趣味无穷，对发展青年人的各种素质起着重要的作用。

中年时期，机体平衡逐步由分化代谢向合成代谢的方向发展。经常参加软式排球运动，有利于机体新陈代谢平衡，防止疾

病的发生，有利于病后身体的康复。中年人往往工作紧张，家庭负担沉重，是人的一生中的“负重期”，参加软式排球活动，运动量可大可小，时间可长可短，运动方式多种多样，可达到身心“减负”的功效，是中年人参加体育锻炼的最好选择之一。

对于老年人来说，由于软式排球质地软，动作难度小、少伤害，通过传球、垫球、脚步移动等基本技术的活动，可保持头脑清醒敏锐和手脚灵活。可适当选择一些运动量小的软式排球运动形式，以调节精神，活动筋骨，达到增强体质，延年益寿的效果。

（二）娱乐价值

随着社会生产力的发展，人类社会进入信息时代，余暇时间增多，人们文化娱乐需求日益增大。丰富多彩、健康文明的余暇生活，不仅可以使人们在紧张的工作和学习之余得到积极的休息，而且还可以陶冶情操，娱乐身心，培养高尚的品格。由于软式排球趣味性高，娱乐性强，简单易行、老少皆宜，能使参与者轻松、欢快。人们可通过软式排球比赛，在比赛的对抗中斗智、斗勇，在与同伴的默契配合中，在战胜自我中得到美妙的快感和心理满足，从而使人们产生自信、自尊，满足人们交往、合作的需要，使过剩的精力得到宣泄，使高强度工作带来的压抑得到消除。在余暇，开展家庭软式排球活动，对提高家庭成员的亲合力、凝聚力及稳定性具有社会学的意义。软式排球运动的各种不同形式和特点，使人们在运动中有不同的情绪体验，使人的心理情绪得到调节，生活质量得到提高。

（三）促进个体社会化

个体的社会化即个人的社会化。是指人由生物学意义的人转

变成具有社会学意义的人的过程。人刚出生时，只是生物的人，要使之成长为一个社会的人，一个被社会群体所认可的人，他就得学习社会群体的规范，知道社会或群体对他们的期待，从而具备作为这一社会或群体的成员所必须具备的知识、技能、态度、情感、行为。人的社会化对个体和社会具有重要而深远的意义。群体和社会成员是否实现了社会化，关系着社会稳定和发展，也关系着他们自身的存在价值。在人的社会化过程中，软式排球运动可以发挥重要作用。软式排球有一定的技术规格和规则，软式排球活动是有一定条件约束的社会活动，在这活动过程中调节和约束着参与者之间的行为及彼此的关系，对培养青少年一代遵守社会生活准则和行为规范具有强化作用。同时，参与软式排球活动构成一个临时社会互动场所，在活动过程中个人之间、个人与集体之间、集体与集体之间的相互作用频繁、直接。软式排球运动提倡协同配合，倡导团结合作，不计个人得失功过，这为青少年进行自身教育提供了契机。软式排球运动中，参与者的社会功能、社会适应性和遵守社会规范的意识，得到了高度发展，在娱乐和健身中有效地实现了个体社会化。

（四）促进个体心理健康发展

现代社会的发展，使社会成员之间的竞争加剧，工作强度大，造成精神负担重，人际关系也发生了很大的变化。因此，现代社会要求社会成员具有良好的个性心理素质，以适应高强度的社会生活。软式排球运动对改善人的心理状况，发展个性心理素质有着独特的作用。许多人由于自我期望值过高，一旦遇到难题和挫折，就会失去自信心而陷入困惑，往往自卑、害怕失败、不