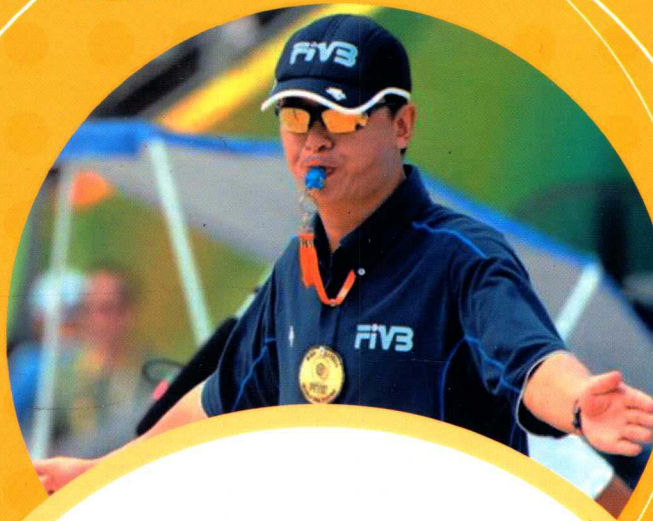


高等学校休闲体育、社会体育指导与
管理专业系列教材



沙滩排球

□ 主编 陆卫平



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

同的知识,因而需要采取与之相适应的教学方法。

第三,依据学生情况:教师的教,是为了学生的学,教学方法要适应学生的基础条件和技术起点。有的学生基础好、起点高,而有的学生基础差、起点低,这是选择教学方法时必须考虑的问题。

第四,依据教师自身的素养:教学方法的选用,要适应教师的自身素养,为教师所掌握,才能发挥作用。有的方法虽好,但教师缺乏必要的素养,运用不当,仍然不能在教学实践中产生良好的效果。

(一) 语言法

语言法是指在沙滩排球教学中,教师运用各种形式的语言指导学生掌握学习内容、进行练习的一种方法。语言法内容包括口头语言、文字语言和身体语言。口头语言包括讲授、讲解、讲述、提问等;文字语言包括图表、挂图、照片、幻灯、投影、录像等;身体语言包括手势、示意、头及躯干等部位的各种信号。

“语言”是语言教学法的主要因素,渗透于整个教学过程,它不是一般的讲话和背诵教案。因此,教学语言应该是一种有目的、有组织、经过教师深思熟虑而达到通顺流畅、有特点、有色彩的艺术语言,不应是杂乱无章、平淡庸俗、苍白无力的。在沙滩排球教学中,除示范外,大量的教学活动都是通过教师的语言来完成的。

1. 语言法的运用范围

语言法的特点,是教师将语音作为传递知识和信息的媒体,通过教师讲、学生听的方式,向学生传授知识,这样便于教师控制所要传递知识的内容,根据教学需要确定讲什么,能很好地发挥教师的主导作用。语言法是教学中使用最为广泛的教学方法,在沙滩排球教学中,运用语言法的形式有:口令指导、讲解及口头评定成绩等。

(1) 口令指导:指用简洁的语言,以命令的方式进行教学的一种语言形式,如调动队伍,这属于课堂教学所特有的专业性语言,起着组织教学的主要作用。

(2) 讲解:指教师用语言向学生说明教学任务,动作名称、作用、要领,纠正学生在练习过程中产生的错误动作等,以指导学生正确地掌握沙滩排球技术、技能。

(3) 口头评定成绩:指在沙滩排球教学过程中,教师按一定标准和要求,口头给学生评定成绩的方法,如批评、表扬、鼓励、指导等。

2. 语言法的运用技巧

(1) 语言要精确:“精”是少而且有分量,“确”是准确地表达内容。

(2) 语言要易懂:既要有书面语言的精确,又要有口头语言的易懂,顺口悦耳,便于说,便于记。

(3) 语言要生动:语言要有启发性,如果教师不具备良好的语言素养,语言

把技术和战术结合起来,把提高技、战术水平与培养各种能力结合起来,把教学比赛与裁判工作能力的培养结合起来,尽可能增加运用技、战术的实践机会,提高技、战术水平,最后进行综合考核,构成一个系统的紧密衔接的教学过程。

(三) 沙滩排球课时计划

沙滩排球课时计划也称为教案,是每次课的具体计划,是教师上课的工具。它是教师根据教学进度规定的教学目标、教材内容安排,结合学生和场地器材情况,制定的具体教学方法和步骤、次数、组数和时间的分配等。

教师在编写课时计划时,首先,在对课的任务和要求上要有针对性,文字要简明扼要。例如,技、战术的教材一般用“学习”、“初步掌握”、“复习”、“改进”、“提高”等;在提高身体素质方面,可用“发展”、“增强”、“促进”等;在思想品德和精神面貌方面,可用“培养”、“加强”、“调动”等。其次,提出的任务要结合学生实际情况,任务要求既不能太高,又不能太低,尽可能做到使大多数学生经过自身努力能够完成。最后,教师在编写技术教学课课时计划的同时,还应认真准备沙滩排球理论课的教案,使理论课与技术课相呼应,以便更好地完成沙滩排球教学任务。

1. 沙滩排球理论课的课时计划

沙滩排球理论课的课时计划一般包括教学的主题、教学的目标、教学的重点和难点、采用的教法和具体的教学过程等。

2. 沙滩排球技术课的课时计划

沙滩排球技术课的课时计划一般分为准备部分、基本部分和结束部分,这几个部分都有各自的主要任务、内容和组织教法要求,但又是一个紧密联系的完整体系。

(1) 准备部分。准备部分的任务是用较短的时间,将学生迅速地组织起来,通过一般性的各种练习,使身体各器官系统机能尽快进入工作状态,为基本部分的学习做好充分的准备。

准备部分的主要内容为向学生宣布本课的任务与要求、做准备活动和游戏等,激发学生的学习兴趣和通过热身使身体各器官系统的机能处于适宜的兴奋状态,目的是为基本部分做好心理和身体准备。根据教学内容,准备活动可安排一些基本技术的辅助性练习,也可通过准备活动发展学生的一般与专项耐力。在准备活动时运动量和强度应适宜,遵循由小到大渐进的原则。

准备部分的组织通常采用集体形式进行。时间安排在40~45分钟的课中,需要8~10分钟;在80~90分钟的课中,一般需要15~20分钟。

(2) 基本部分。基本部分的任务是学习或复习沙滩排球教学大纲和教学进度所规定的重点教材和一般教材,教材内容安排要循序渐进,要在学生精力较集中和体力较充沛时,安排新内容的学习。注重教学步骤的安排,组织教法得当,

沙滩排球比赛受阳光、风向的影响,不容易对正球,因此,沙滩排球的传球技术的关键是如何对正球,如何协调用力。

(三) 示范

(1) 示范方法:完整示范,教师可先进行示范,也可讲解后再示范或边讲解边示范。

(2) 示范面:在讲解传球的手型时可用正面、背面示范;讲解击球点和击球的动作方法或完整示范时可用侧面示范。

(3) 示范位置如图 4-4 所示。

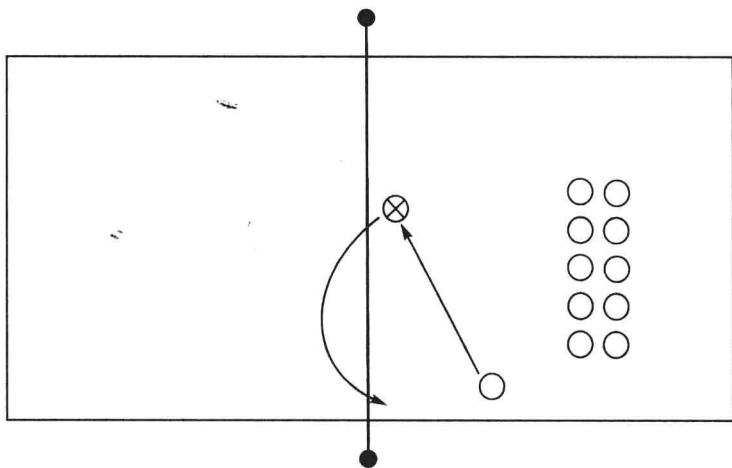


图 4-4 传球技术示范位置

(4) 示范要点:准备姿势,手型,击球部位,迎球,击球,协调用力。

(四) 传球技术训练方法

1. 徒手练习

- (1) 原地徒手模仿练习。
- (2) 看手势向前、后、左、右移动徒手模仿练习。

2. 个人练习

(1) 自抛接球:自己将球抛起,在额前上方用正确的手型将来球接住,自我检查手型和击球点是否正确。

(2) 自抛对墙传球:将球轻抛至额前上方后,用蹬地、伸膝伸臂及手指、手腕弹击动作将球传至墙体或挡网。

(3) 对墙定点传球:规定人与墙的距离,自己将球抛起,把球传向墙上的不同高度,提高传球的准确性。

(4) 原地自传:用正面双手传球或垫传球的方式将球传向上方,传球高度离手 1~1.5 m,连续传 20~30 次为一组。

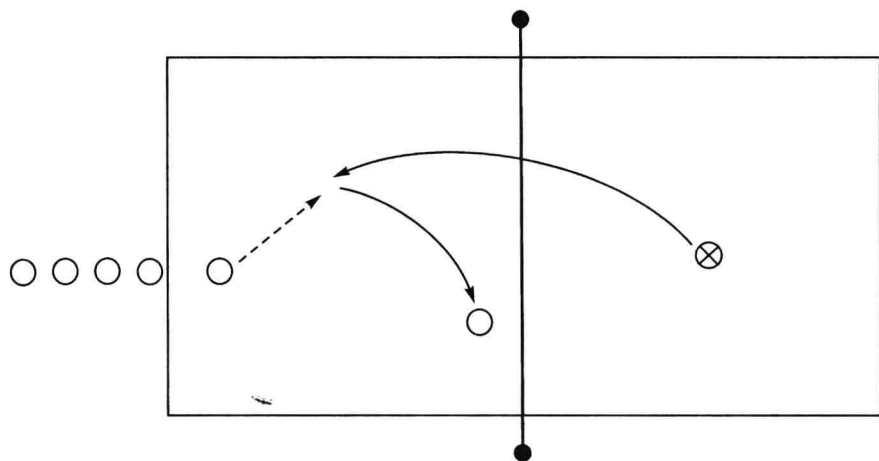


图 4-15 左右移动接发球

(4) 前后移动接发球练习。教练员隔网抛球,第一球抛至网前位置,队员从接发球位置起动,上前接此球;第二球教练员抛到队员身后,队员后退接球,将球接到指定位置(图 4-16)。

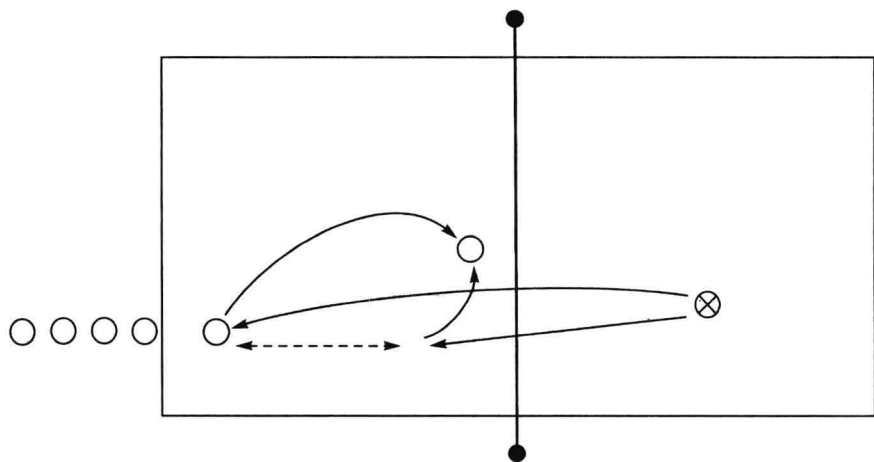


图 4-16 前后移动接发球

(5) 接发球—传球串连练习。教练员隔网发球,3名队员轮流接发球,一人固定传球。若干球后,轮换一人传球(图 4-17)。

(6) 场地四角移动接发球练习。2名队员一组,一名队员从场地一端起动,先接对面发来的长直线球;然后向前移动,接对面发来的网前球;再横向移动到

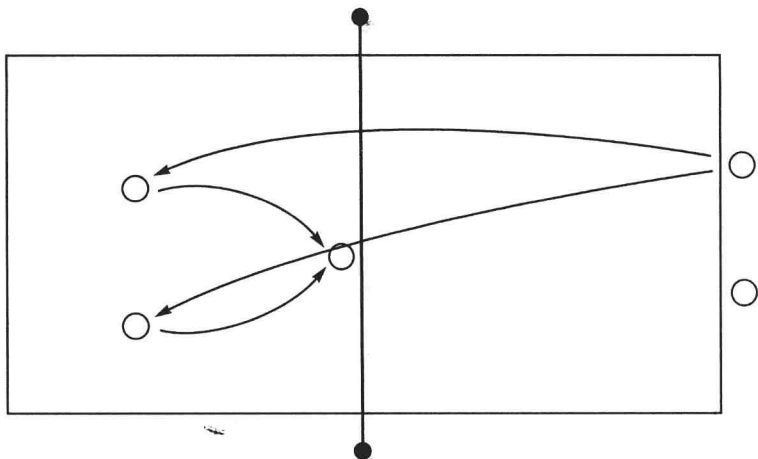


图 4-19 接近比赛形式的两发两接

接发球时的职责和形成的配合。

(2) 风向、阳光、对方发球队员的站位、发球队员的发球方式等是接发球时判断来球需要考虑的因素,队员必须了解这些因素对接发球成功率带来的影响。

(3) 接发球的落点应该在场地中间靠近自己一侧,距离球网 1~1.5 m 的位置,这样便于传球队员准确传球。

(4) 接发球要同传球的跑位结合起来进行,为进攻做好准备。

四、传球战术的教学与训练

1. 传球战术教学与训练的顺序

传球是进攻的纽带,传球的质量直接影响到进攻的质量。传球的关键在于控制好球,让同伴能准确地扣球。

沙滩排球传球战术的教学与训练,应该首先进行脚步移动的教学与训练;然后在简单条件下进行正面上手传球和垫传一般高球的教学与训练,控制传球的弧度和同球网的距离;再进行接发球后不同来球的正面上手和垫传球的教学与训练,提高处理各种来球的能力;在掌握传球的基本运用方法和具备一定的控制能力后,进行变换高度、集中与拉开、近网与远网、观察对手的拦防布局、提示同伴等战术的教学与训练,达到控制比赛节奏的目的。

2. 传球战术的讲解

传球的脚步移动方法;影响传球准确性的因素(风向、接发球队员的接球质量等);传球队员的观察对手防守布局的时机和提示同伴进攻方法的时机等。

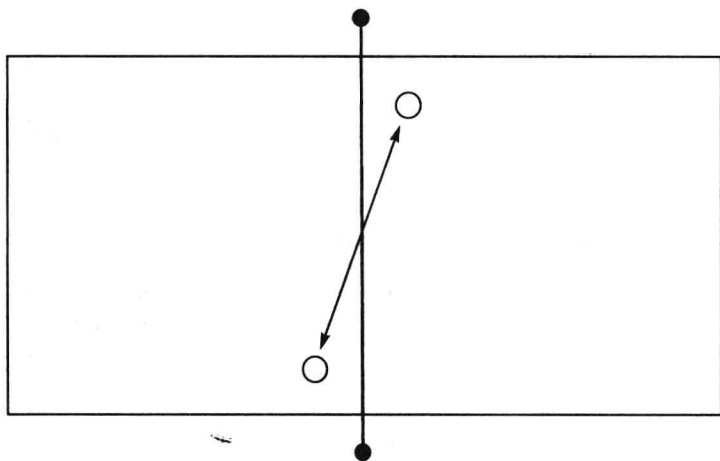


图 4-28 隔网轻拍小斜线

(6) 轻拍球练习。教练员隔网抛(发)球,一组队员依次跑动上前上手传球或垫传球;另一组队员轮流接抛(发)球进攻,用不同的击球手法将球轻拍到指定的阴影区域内。练习若干次后,两组轮换(图 4-29)。

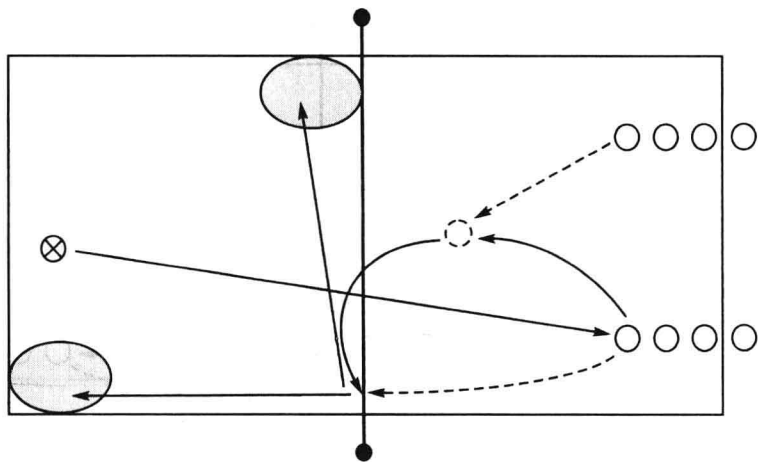


图 4-29 轻拍球

(7) 指定进攻区域练习。教练员隔网抛(发)球,一组队员依次跑动上前上手传球或垫传球,另一组队员轮流接抛(发)球进攻,用不同的击球手法将球扣到指定的阴影区域内。练习若干次后,两组轮换(图 4-30)。

点。观众看到队员在比赛中完成各种运动技巧,会得到美的享受,受到美的陶冶。

4. 商品价值

在现代社会中,体育与经济的关系日益紧密。在这个大趋势的发展背景之下,沙滩排球竞赛的商品价值也在许多方面、许多场合有力地表现出来。从历史的角度看,体育竞赛的功能主要有促进人类和平,更新传统观念,推进经济发展,丰富文化生活等。在进入 21 世纪以后,体育竞赛对发展社会的经济、丰富大众的文化生活将起着越来越重要的作用。

5. 宣传价值

沙滩排球竞赛具有蓬勃的生命力。队员在沙滩排球比赛中风格各异的表演,比赛双方激烈的角逐对抗,竞赛结果的千变万化,都会引发观众情绪的起伏激荡。人们关心明星运动员的表演,关注比赛的结果,这就为传播媒介的宣传提供了广阔的市场。

四、沙滩排球竞赛的组织与实施

(一) 沙滩排球竞赛的组织机构及其职责

1. 沙滩排球竞赛的组织机构

竞赛组织者在组织沙滩排球竞赛时,首先应依法或按照有关规定成立相应的组织委员会,使之成为即将举办的沙滩排球竞赛的权力机构,并在组织委员会的领导下推动和保障各项竞赛工作的顺利进行。根据竞赛计划的设想和要求,组织委员会可以有不同的规模和形式。大型沙滩排球竞赛的组织机构如图 5-1 所示,而一般学校或基层单位的沙滩排球竞赛组织委员会则可以根据情况适当精简。



图 5-1 沙滩排球竞赛组织委员会结构

在采用主客场制组织比赛时,应成立两个层次的组织领导机构:一是成立联赛组织委员会,二是各承办单位成立赛区委员会。

2. 沙滩排球竞赛组织机构的职责

(1) 组织委员会(简称组委会):是沙滩排球竞赛的最高领导机构,对竞赛进行决策、组织和控制。由于沙滩排球竞赛涉及人力、财力、物力及信息等方面因素,所以组委会在领导过程中应以人为本,充分调动人的积极性,并注意掌握运动竞赛复杂、竞争及多变的特点,善于在动态中做好组织和管理工作的。

组委会的主要职责包括以下几个方面:

表 5-14 8 支队参加比赛的“贝格尔”编排表

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮	第七轮
1—8	8—5	2—8	8—6	3—8	8—7	4—8
2—7	6—4	3—1	7—5	4—2	1—6	5—3
3—6	7—3	4—7	1—4	5—1	2—5	6—2
4—5	1—2	5—6	2—3	6—7	3—4	7—1

(4) 单循环比赛竞赛日程的编排。竞赛日程的编排是沙滩排球竞赛的重要工作之一。编排单循环竞赛日程时,要根据参赛队数量及竞赛规程的规定,计算比赛所需的场地数量和时间,合理安排参赛队的比赛强度,排定比赛顺序和轮次,并确定解决编排中的有关矛盾的基本方法,设计出完整的编排方案。编排方案确定后,可召开有关会议,公布编排方案、编排原则和竞赛日程安排。如果需要用抽签法排列各队序号,则应备好与参赛队数相等的签号,组织各领队或有关代表抽签,按抽签结果将各队队名填写到各轮次表的相应位置中,再注明比赛日期、时间、场地、各队服装颜色等,即排出了竞赛日程表。

(5) 单循环比赛编排的平衡问题。在单循环竞赛日程表的编排过程中,应当充分考虑编排的平衡,坚持机会均等的原则,平等地对待参赛各队。要尽量使各队在比赛时间、场地、服装颜色的连续穿用等竞赛条件的安排上相对合理。例如,不要使某支队总在一块场地、一个时段进行比赛,应有适当的轮换。如果在初步编排时,出现对某队不利的局面,可在同一轮次内对相关情况进行调整。

在编排过程中,为了做到心中有数,使编排公平合理,避免大的返工,可酌情采用“循环赛编排平衡表”进行均衡调整(表 5-15)。

表 5-15 循环赛编排平衡表

队名	比赛场序	比赛轮次	比赛日期	比赛时间	比赛场地		比赛队		服装颜色
					1号	2号	主队	客队	
A 队									
B 队									
C 队									
D 队									

2. 双循环比赛的编排方法

双循环比赛是各参赛队相遇两次的比赛方法,多在参赛队较少、为了增加各队相互交流和锻炼的机会时采用。它比单循环比赛的总场数多一倍。

双循环比赛的编排与单循环比赛相同,一般是赛完第一循环后,再赛第二循环(表 5-16),最后计算总分。

负方轮次 = 胜方轮次 $\times 2 - 2$

双淘汰赛的比赛总场数 = 参赛队数 $\times 2 - 3 +$ 附加赛场数

若没有附加赛, 则为 $2n - 3$ (n 代表参赛队数)。

如有 8 支队参加双淘汰赛, 比赛场数为 $8 \times 2 - 3 = 13$ 场, 需进行 13 场比赛。

第三节 沙滩排球比赛场地设施与器材设备

沙滩排球场地和器材是沙滩排球竞赛的重要设备, 必须按照竞赛规则的要求, 做好场地、器材的准备与检查工作, 确保比赛顺利进行。

一、比赛场地

比赛场地包括比赛场区和无障碍区(图 5-2)。

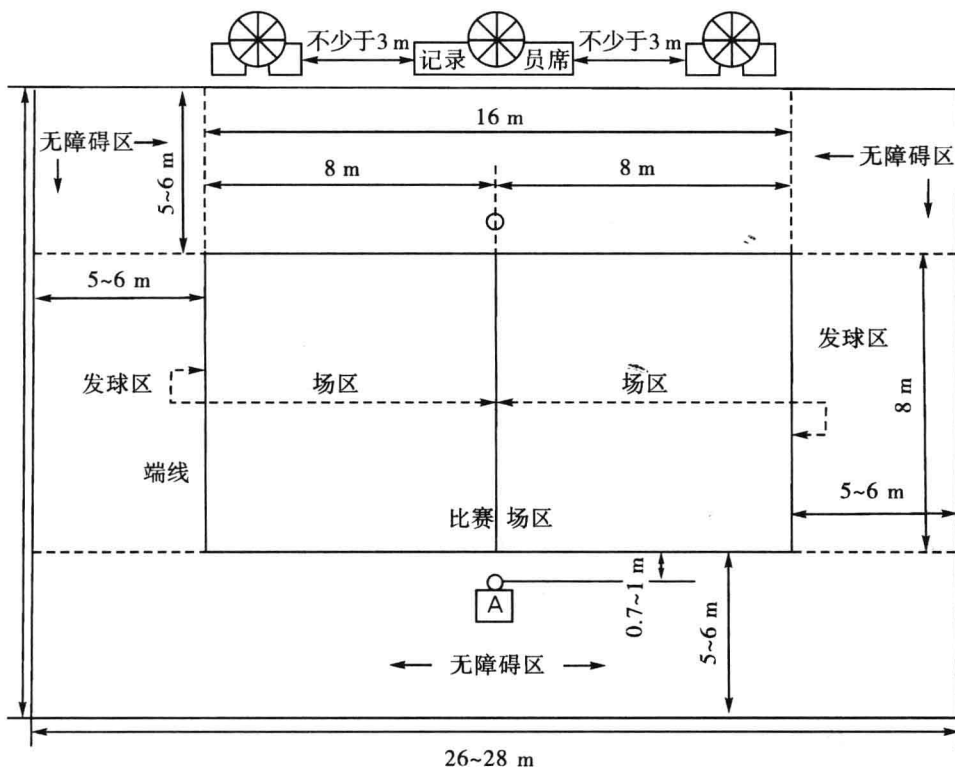


图 5-2 比赛场地

以挡住或拦住另一名将造成犯规(触网或进入对方场区干扰对方等)的队友队员。

4. 击球的特性

运动员身体任何部位都允许触球。球必须被击出,而不能被接住或扔出。

下列情况例外:

(1) 用上手传球动作防守急难球时,球在手中可短暂停滞。

(2) 当双方队员网上同时触球时可以“持球”。

球可以触及身体的不同部位,但必须是同时触及。下列情况例外:

(1) 在拦网中,允许一名或更多的拦网队员在同一拦网动作中连续触球。

(2) 在第一次击球时,除上手传球外,允许身体不同部位在同一击球动作中连续击球。

5. 击球时的犯规

四次击球:一支队连续击球4次。

借助击球:队员在比赛场地内借助同伴或任何物体进行击球。

持球:队员没有将球击出,但防守急难球时或双方队员网上同时触球时造成的瞬间“持球”除外。

连击:一名队员连续击球两次或球连续触及队员身体的不同部位。

(四) 球网附近的球

1. 球越过球网

球必须通过球网上空的过网区进入对方场区。过网区是球网垂直平面的部分,其范围是:

(1) 下至球网上沿。

(2) 两侧至标志杆及其假想延长线。

(3) 上至天花板或障碍物(如果有的话)。

球的整体或部分从过网区以外的空间飞入对方无障碍区时,按如下规定可在本队击球次数之内将球击回:

球必须整体或部分地从过网区同一侧以外空间被击回,对方不得阻拦。

球的整体越过球网以下垂直平面为“界外球”。

队员可以进入对方场区将尚未完全越过球网下垂直平面的球或从过网区外越过球网的球击回。

2. 球触球网

球通过球网时可以触及球网。

3. 球入球网

(1) 球入球网后,可以在该队的三次击球内再击。

(2) 如果球击破球网或使球网坠落,该球重新进行。

(3) 拖延比赛(正常情况下,从上一个球结束到裁判员鸣哨发球之间的最长时间为 12 s)。

2. 对延误的判罚

在一局中,对一支队的第一次延误给予延误警告。

在同一局中,同一支队第二次及其后的任何类型延误均构成犯规,给予延误判罚,失去 1 分。

(三) 意外的比赛间断

1. 受伤

比赛中出现严重伤害事故,裁判员应立即中断比赛,该球重新进行。

一场比赛中最多给予受伤队员一次 5 min 的恢复时间。裁判员必须同意专门指定的医护人员进场对受伤队员进行治疗。只有裁判员能允许队员离开场地无须处罚。5 min 到后裁判员鸣哨要求队员继续比赛。这时,只有受伤队员自己决定是否可以继续比赛。

如果此时受伤队员仍不能恢复或不能回到场地里来,则该队被判为阵容不完整。

在极端的情况下,赛会的医生和技术代表有权反对受伤队员继续比赛。

受伤恢复的时间从赛会的正式医护人员抵达比赛场地照看受伤队员时开始。如果赛事没有设置医护人员,则恢复时间从裁判员允许时开始。

2. 外界干扰

比赛中出现任何外界干扰,都应停止比赛,该球重新进行。

3. 长时间的中断

任何意外的情况使比赛中断时,第一裁判员、比赛组织者和管理委员会,应采取措施,使比赛恢复正常。

如果一次或数次中断总时间不超过 4 h,则比赛恢复时应保持原比分,可选择在原地或另一场地进行比赛。

如果一次或数次中断总时间超过 4 h,则全场比赛重新进行。

(四) 交换场区和局间休息

1. 交换场区

双方比分累积 7 分(第一局、第二局)和 5 分(第三局)时交换场区。

交换场区时两队必须立即进行,不得延误。

如果未按时交换场区,则应在发现时立即进行。

交换场区时比分保持不变。

2. 局间休息

局间休息时长为 1 min。

第二局和第三局的局间,第一裁判员应遵照规则组织挑边。

队员落地时的动作情况。

6. 判断触网犯规时应注意的几种情况

- (1) 甲方队员扣球入网,乙方队员主动触网,应判乙方队员触网犯规。
- (2) 甲方队员扣球,球出界落地后,乙方队员拦网触网,不应判触网犯规。
- (3) 除击球触网和干扰比赛两种情况外,比赛中的触网均不算犯规。

根据裁判工作的需要,第一裁判员可对第二裁判员提出协助判断球网上沿队员明显触网犯规的要求。

思 考 题

1. 结合学校场地、器材、参赛队数等实际情况,编制一份沙滩排球比赛的竞赛日程表。
2. 如何计算双淘汰赛的场次与轮次?
3. 为保证比赛的顺利进行,应如何加强第一裁判员与第二裁判员之间的配合?
4. 进攻性击球犯规有哪些?
5. 结合自身的裁判实践经历,谈谈如何做一名优秀的裁判员。

第六章

沙滩排球 游戏

本章根据体育教学和运动训练的基本规律,结合沙滩排球运动的特点,介绍了适合在沙滩排球教学和训练中运用的游戏。

一、脚步移动类游戏

1. 小松鼠赛跑

目的:提高学生在移动中变换方向的灵活性。

准备:沙滩排球场地 1 块,场地两端分别以端线为界。

方法:将学生分成人数相等的两队,在端线外站好。听到信号后,排头立即沿直线小跑步前进,同时逆时针方向连续做两个 360° 转体,触摸球网后急速回本队拍第二人手掌,全队依次进行。速度快的队获胜。

规则:要连续转体两周,中途不可停顿。

2. 醉八仙

目的:提高学生左右移动的灵活性和脚趾蹬地的能力。

准备:沙滩排球场地 1 块。

方法:将学生分成人数相等的两队,分别在发球区的边线延长线后站好。当听到信号后,学生进行左右跨步跳移动至场地另一侧的端线,再转身跨跳步移动回来,击拍第二人手掌,第二人再做同样的动作,全队依次进行。速度快的队获胜。

规则:跨步落地时不允许踩线,否则退回重做。

3. 愚公移山

目的:提高学生步伐移动速度。

准备:沙滩排球场地 1 块,沙滩排球 12 个,每队排头各执 3 个球,每队前方的中线处分别放置 3 个球。

方法:将学生分成人数相等的两队,分别在端线外站好。听到信号后,排头手捧 3 个球迅速移至中线,替换原来放在中线上的 3 个球,再迅速抱起球并返回,交给本队下一人,全队依次进行。速度快的队获胜。

规则:

(1) 掷向对方场区的球必须落在对方场内, 掷出界外球为犯规, 判失 1 分。

(2) 不得持球将球停留 3 秒钟以上, 否则判失 1 分。

7. 大球小球

目的: 提高学生的注意力和快速反应能力。

准备: 沙滩排球场地 1 块。

方法: 学生手拉手围成一个大圆圈。游戏开始时, 组织者指定任意一人为排头, 学生按顺时针或逆时针方向做游戏。排头说“大球”同时用手势做成小球的样子, 第二人接着说“小球”同时用手势做成大球的样子, 如此交替进行。如某人发生错误, 罚其为大家表演一个节目或做五次俯卧撑, 然后从发生错误的人开始, 继续游戏。

规则:

(1) 必须口说大球(小球)而同时用手势做成小球(大球)的样子。

(2) 前后两人之间不能停顿时间过长, 否则为失败。

8. 抓手指

目的: 提高学生的注意力和快速反应能力。

准备: 沙滩排球场地 1 块。

方法: 学生围成一个圆圈, 面向圆心站好, 然后每位游戏者均把左手张开伸向左侧邻人, 右手食指则垂放到右侧邻人伸来的左手掌心上。组织者发出“原地踏步走”的口令后, 组织者用“一、二、一”的口令调整步伐。当组织者发出“一、二、三”口令时, 游戏者左手应设法抓住左侧人食指, 右手食指则要设法逃掉。抓住左侧人食指一次得 1 分, 被人抓住食指一次失 1 分, 未抓住别人也未被别人抓住得 0 分。游戏进行若干次后, 以得分多者为胜。

规则:

(1) 抢口令者抓住无效。

(2) 手掌不张开者抓住无效。

(3) 不准抢先抽出手指。

9. 指鼻子

目的: 提高学生的快速变向和反应能力。

准备: 沙滩排球场地 1 块。

方法: 选 1 人为追者, 其余人为逃者。游戏开始, 逃者在区域内自由奔跑, 追者设法追逃者, 逃者在迫不得已的情况下, 可以在原地以单腿站立, 一手从肘下绕过以食指指自己鼻子为安全脱险, 被追到者与追者互换角色。

规则:

(1) 逃者不得过早做出脱险动作。

参 考 文 献

- [1] 编写组. 排球[M]. 北京:高等教育出版社,1987.
- [2] 吴中量,李安格. 球类运动——排球(第二版)[M]. 北京:高等教育出版社,1997.
- [3] 黄汉升主编. 球类运动——排球[M]. 北京:高等教育出版社,2001.
- [4] 黄汉升主编. 球类运动——排球[M]. 北京:高等教育出版社,2005.
- [5] 编写组. 排球[M]. 北京:人民体育出版社,1979.
- [6] 编写组. 排球[M]. 北京:人民体育出版社,1984.
- [7] 编写组. 排球[M]. 北京:人民体育出版社,1992.
- [8] 编写组. 排球运动[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
- [9] 编写组. 排球运动教程[M]. 北京:人民体育出版社,2009.
- [10] 中国排球协会. 沙滩排球竞赛规则(2008)[M]. 北京:人民体育出版社,2008.
- [11] 张百振. 体育竞赛裁判学[M]. 北京:高等教育出版社,2000.
- [12] 汪玮琳. 运动竞赛学[M]. 北京:中国经济出版社,2004.
- [13] 高子琦,黄辅周. 排球裁判必读[M]. 北京:北京体育大学出版社,1998.
- [14] 钟秉枢,苏丽敏. 沙滩排球技巧图解[M]. 北京:北京体育大学出版社,2003.
- [15] 李明强,敖运忠,张昌来. 中外体育游戏精粹[M]. 北京:人民体育出版社,1998.
- [16] 刘福林. 体育游戏[M]. 北京:北京体育大学出版社,1997.
- [17] 蔡锡元,李淑. 体育游戏[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [18] 肖德生. 软式排球游戏 100 例[M]. 北京:北京体育大学出版社,2000.