

软式排球

运动

ruanshi paiqiu yundong

连道明 主编



人民体育出版社

软式排球运动

主 编：连道明

副主编(以姓氏笔画为序)：

李赵来 林久忠 葛春林

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

软式排球运动/连道明主编.

-北京:人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2230-2

I.软… II.连… III.排球运动-基本知识

IV.G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 069973 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.375 印张 144 千字

2002 年 1 月第 1 版 · 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-6,100 册

*

ISBN 7-5009-2230-2/G · 2129

定价:13.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

序

十分高兴地看到《软式排球运动》一书的出版。从2000年起，中国的软式排球运动有了很大的发展，其速度之快，范围之广，令世人瞩目。本书的出版，也可看成是对两年来推广软式排球运动的经验与方法的总结。

软式排球运动适宜在学校和家庭中开展，文字记载表明，软式排球20世纪80年代起源于日本。日本使用的是充气的橡胶材料制成的软式排球，而中国在开展软式排球活动过程中，借鉴了日本开展软式排球运动的经验，研究开发出了免充气的聚胺脂材料制成的软式排球，这种球在推广中受到在校大、中、小学学生和中老年人的喜爱。由于广大青少年的积极参与，中国软式排球活动得到蓬勃发展。

回顾两年来的进程，我认为，中国软式排球的发展有如下几个突出的特点。

一是推广活动抓得紧、起步快、规格高、范围广。

排球运动管理中心适时地成立了全国软式排球推广领导小组，下发了推广软式排球运动的文件，抓了培训和比赛这一推广工作中的重要环节，推动了软式排球运动的发展。短短两年，我国已举办一届或二届全国青少年、全国大学生、全国中老年软式排球锦标赛以及软排论文报告会、国家级指导员培训班等多种活动。软式排球运动一经传入中国，就得到了有领导、有组织、有计划的发展，现在软式排球运动已成为中国全

民健身活动的新亮点。

二是国家教育部的强力支持。2001年9月实施的新修订的九年义务教育体育与健康教学大纲，正式把软式排球列入教学内容，使全国数十万所学校的上亿在校生能在课堂上了解、学习软式排球，这会使中国参加软式排球活动的人口有大的突破，成为世界软式排球大国。在国家教育部和各省、市教育厅（委）的组织领导下，两年来，已完成省级比赛14个，省、市培训班26项，累计省级推广活动48项，参加比赛和培训的学生和教师近万人，开展软式排球活动的人数达100余万人，预计到2001年末，全国各类省级以上活动将达到70项，可谓盛况空前。

三是体育器材生产企业参与推动工作。例如2000年初，北京东方永林公司出资500万元，赞助软式排球运动发展，该公司与中国排球协会合作启动了发展软式排球的三年计划，有力地推动了全国范围内的软式排球推广工作。实践证明，借助企业力量推动新兴运动项目的发展，是市场经济条件下的最佳选择。

排球运动深受群众喜欢。中国女排拼搏向上的精神曾经振奋了全国人民，排球比赛在瞬间表现出的精彩技艺，令人羡慕，但终因技术难度大而很难普及。现在有了软式排球，普通大众百姓也可以圆自己在球网上施展技能的梦想了，实在是一件大好事。我衷心祝愿软式排球运动蓬勃发展。我相信世界范围内软式排球运动大发展的日子很快就要到来，让我们努力工作，迎接软式排球那个辉煌的日子吧！

国家体育总局排球运动管理中心副主任
全国软式排球推广领导小组组长

高沈阳

前 言

20世纪80年代中期，软式排球运动在世界范围开始流行。经过十余年的流行，在一些国家得到了发展。90年代，软式排球项目传入我国并开始在我国推广传播。2000年以来，在中国排球协会、国家体育总局排球运动管理中心的大力倡导和组织下，在国家教育部的强力推动下，在企业界的积极参与下，软式排球运动在全国范围内，特别是在大、中、小学及社会团体中有计划、有组织地开展，举办了多层次的软式排球培训班和软式排球比赛，软式排球运动得到有力的推广和发展。软式排球运动在中国方兴未艾，蓬勃发展。

软式排球是一项新兴的体育运动项目，它以其免充气、质地软、球速慢、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，深受广大青少年儿童和中老年人的喜爱和欢迎。软式排球运动符合学校体育实施健康第一、以人(学生)为本、全员参与的教改方向，满足社会各界、各团体开展大众化的群众体育竞技比赛的要求，已成为学校素质教育及全民健身运动的重要手段和内容，具有深厚的群众基础和强大的生命力。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，我国将成为世界软式排球运动人口最多的国家。现在，我国的软式排球运动进入了全面大发展时期，推广普及活动规格高、范围广、

数量多，推广普及和科学研究并举，发展形势之快，令世人瞩目。

为了配合我国进一步开展软式排球运动的需要，本书特组织有丰富软式排球教学、训练、竞赛、推广工作经验的专家组，在总结近年全国推广软式排球运动的基础上进行探索性编写，全书力求达到系统性、科学性、实用性和可操作性，供体育教师、教练员、社会体育指导员和广大软式排球爱好者开展教学、训练、比赛等活动时参考，并可作为高等体育院校教学参考用书。由于软式排球运动开展的时间毕竟不长，我们对软式排球运动的规律还在探索，认识还有一定的局限，书中不足和错误在所难免，希望广大读者给予宝贵的批评意见。

让我们为发展中国软式排球事业而共同努力。

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 软式排球的起源与传播.....	(1)
第二节 我国推广与开展软式排球运动概况.....	(4)
第三节 软式排球运动的锻炼价值.....	(8)
第二章 软式排球基本技术	(12)
第一节 准备姿势与移动.....	(12)
第二节 发球.....	(17)
第三节 垫球.....	(20)
第四节 传球.....	(28)
第五节 扣球.....	(33)
第六节 拦网.....	(38)
第三章 软式排球基本技术教学与训练方法	(43)
第一节 准备姿势、移动的教学与训练.....	(43)
第二节 发球教学与训练.....	(46)
第三节 垫球 (接发球) 教学与训练	(49)
第四节 传球教学与训练.....	(54)
第五节 扣球教学与训练.....	(56)
第六节 拦网教学与训练.....	(60)

第四章	软式排球比赛基本战术·····	(63)
第一节	6人制比赛基本战术·····	(63)
第二节	4人制比赛基本战术·····	(78)
第三节	家庭组比赛基本战术·····	(83)
第五章	软式排球游戏·····	(88)
第一节	软式排球游戏的特点·····	(89)
第二节	软式排球游戏示例·····	(91)
第六章	中、小学《体育与健康》教学大纲软式 排球教学内容与教学方法·····	(106)
第一节	中、小学《体育与健康》教学大纲软式 排球教学内容与教学要求·····	(107)
第二节	《体育与健康》课软式排球教学与 练习方法·····	(113)
第三节	软式排球教学与比赛应注意的问题·····	(117)
第四节	青少年生理特点与软式排球教学·····	(120)
第五节	青少年心理特征与软式排球教学·····	(124)
第七章	软式排球竞赛方法与竞赛工作·····	(128)
第一节	软式排球基本规则·····	(128)
第二节	软式排球竞赛工作·····	(131)
第八章	软式排球运动科研内容与方法·····	(144)
第一节	软式排球运动的研究内容与 方法学特征·····	(144)

第二节	软式排球科学研究基本程序	(147)
第三节	软式排球科研方法	(149)
第四节	撰写论文	(158)
附件1:	国家体育总局排球运动管理中心 “关于下发 《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”	(162)
附件2:	国家体育总局排球运动管理中心 全国软式排球推广领导小组成员	(165)
附件3:	2000年以来我国开展软式排球 活动大事记	(166)
附件4:	我国第一部《软式排球竞赛规则》 (1996年出版)	(169)
附件5:	中国排球协会对“永林牌”121 软式排球认证证书 (复印件)	(193)

第一章 概 述

第一节 软式排球的起源与传播

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中老年人健身、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

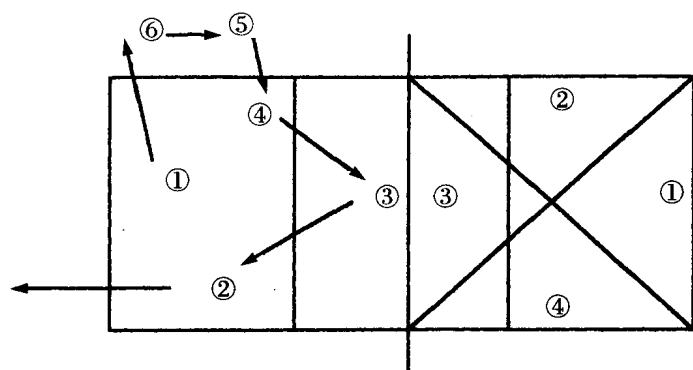


图 1-1

第二节 我国推广与开展软式排球运动概况

一、导入阶段（1995~1999年）

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》，因为当时我国尚未全面开展软式排球运动，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，以吸引广大青少年投入其中。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中学等学校先后开展了软式排球活动。1998年4月6日，在北京市第31中学召开了软式排球现场会，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，迅速得到国人的接受和喜爱。1995~1999年这一时期，在我国软式排球运动处于导入、介绍、了解、推广阶段。

二、发展阶段(2000年~)

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”(成员名单见附件2)。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，三年全国锦标赛的唯一指定用球(详见附件4)。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。



中：中国排球协会副主席陈招娣

右二：国家体育总局排球运动管理中心副主任高沈阳

左二：北京东方永林公司总经理林久忠

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（详见附件3：2000年以来我国开展软式排球活动大事记）。

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使然。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人口将突破1亿，成为世界软式排球运动人口最多的国家。在中、小学体育课和课外体育活动中开展和推广软式排球运动，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