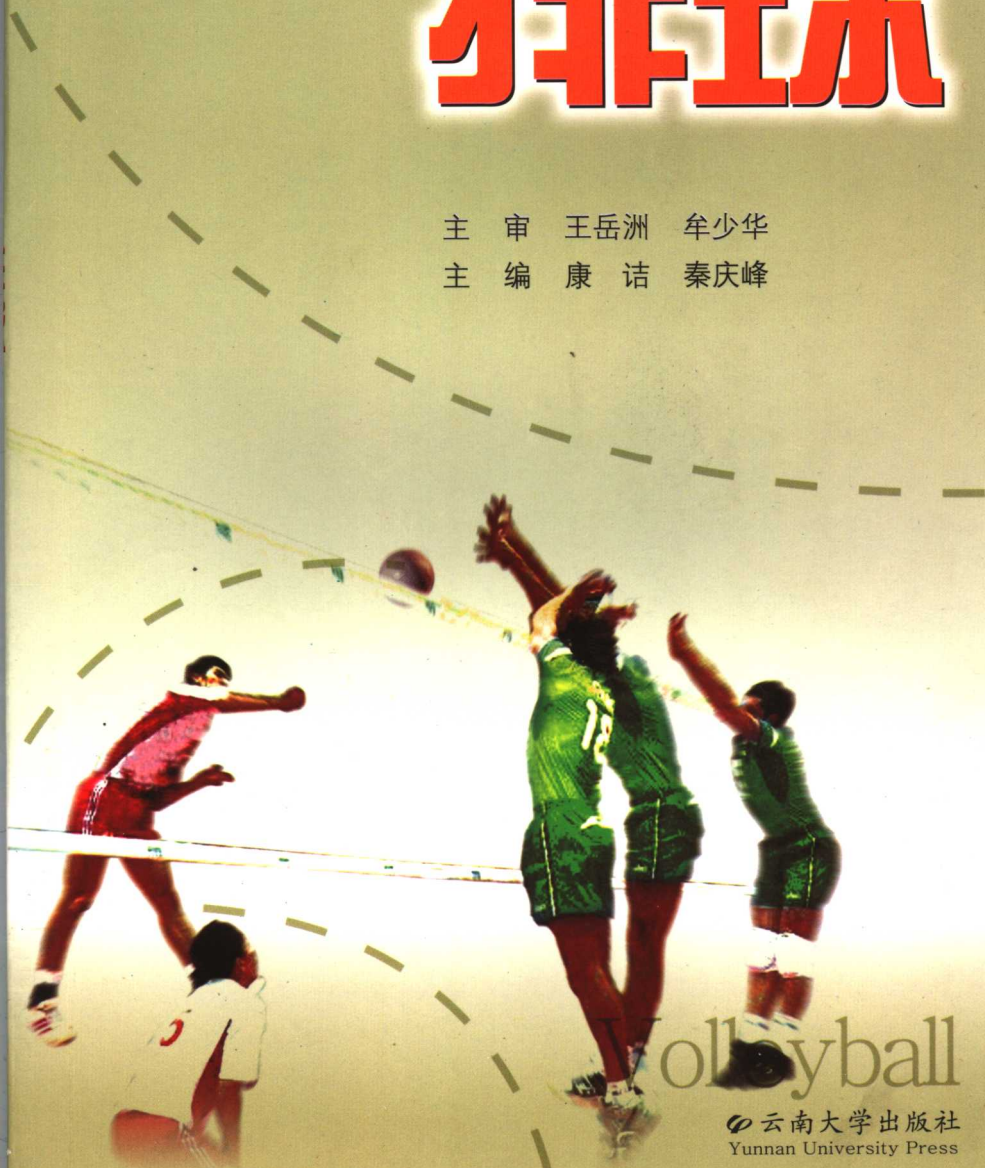


普通高等院校体育与健康系列教材

排球

主 审 王岳洲 牟少华

主 编 康 诒 秦庆峰



Volleyball

云南大学出版社
Yunnan University Press

普通高等院校体育与健康系列教材

排 球

主 审：王岳洲 牟少华
主 编：康 诒 秦庆峰
副主编：毕 华 郑宏源
刘 云
编 委：蒋雪涛 孟 刚
罗忠敏

云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排球/康诒, 秦庆峰主编. —昆明: 云南大学出版社, 2007

(普通高等院校体育与健康系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81112 - 347 - 0

I. 排… II. ①康…②秦… III. 排球运动—高等学校—教材 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092110 号

排 球

康 诒 秦庆峰 主编

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 宋 武

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明理工大学印务包装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 4.625

字 数: 124 千

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 347 - 0

定 价: 10.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内
(邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

总 序

高等院校进行素质教育的探索已有几年的时间，其间的经验亟待总结。而“健康体育”的观念正是素质教育的重要组成部分，它旨在培养学生终生运动的习惯，使学生掌握一到两项具体的运动技能，以便亲身实践，长期坚持。正是基于此，高校公共体育课程体系改革的目的，就是要更有效地激励学生选择自己所喜爱的运动项目，作为终生锻炼的技能加以掌握，这对教师的能力无疑也提出了更高的要求。

这几年，昆明理工大学和云南大学在公共体育教学模式的改革实践中，较好地体现了“以学生为本”的教育理念，积累了一些教学经验，形成了共同的教学特色，开展了校际间的合作。为此，两校联合编写了《普通高等院校体育与健康系列教材》，既满足了教学需求，又提升了教师的科研水平。该套教材共有9册，分别是《大学体育实用教程》、《足球》、《排球》、《篮球》、《网球》、《健美操与形体训练》、《散打》、《武术》、《健康瑜伽》，体现了近几年两校较受欢迎的体育课的教学内容。

我们希望该套教材的出版，对进一步规范教学，指导高校现有体育课程的开展起到更好的作用。同时，我们也迫切希望得到同行的反馈，以进一步修改完善，真正起到提高我们教学和科研水平的作用。

牟少华

2007年7月

前 言

随着排球运动的发展,蕴藏在排球运动中的人文精神、文化内涵和社会价值,使排球运动成为人们健身休闲喜爱的一种运动方式。在高校中,排球运动十分普及,随着教学改革的不深入,排球选修课在体育教学的诸多课程中占有重要位置。为了满足高校教师教学和学生学习的要,我们组织了省内部分长期在教学第一线的老师编写了这本教材。本教材力求反映排球运动的发展现状,强调理论分析,注意科学分类,着重“三基”的培养,并尽量做到通俗易懂,以适应近年来我国排球运动水平迅速提高和群众性活动不断发展的需要。

本书较为系统地介绍了排球运动的发展简史、基本技术、教学方法和基本战术,介绍了排球竞赛及裁判的基本常识及如何更好地欣赏排球比赛,介绍了排球运动衍生出的排球大家庭等内容。为了便于学生自学,本书在部分章节安排有“练习题”,旨在帮助学生理论联系实际,更好地指导实践,同时在实践中加深对理论的理解。

由于排球运动的基本技战术和竞赛规则部分较为稳定与成熟,故本书较多借鉴了一些优秀教材的内容,在此表示真诚感谢!由于受知识水平所限,书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。

本书的主要读者为高校学生,也可供其他体育工作者及喜爱排球运动的一般读者阅读。

编 者

2006年7月

目 录

第一章 排球运动简介	(1)
第一节 排球运动的起源与传播	(1)
第二节 排球运动的发展	(2)
第三节 排球运动的特点及锻炼价值	(6)
练习题	(9)
第二章 学打排球——基本技术篇	(11)
第一节 排球技术概述	(11)
第二节 准备姿势和移动	(15)
第三节 发 球	(21)
第四节 垫 球	(28)
第五节 传 球	(37)
第六节 扣 球	(42)
第七节 拦 网	(48)
练习题	(54)
第三章 学打排球——基本战术篇	(56)
第一节 排球战术概述	(56)
第二节 个人战术	(61)
第三节 集体战术	(64)
练习题	(93)
第四章 身体素质训练	(95)
第一节 身体素质训练的意义和原则	(95)

第二节	身体素质练习的内容和方法	(96)
第三节	心理素质练习的内容和方法	(104)
练习题		(108)
第五章	排球裁判法	(109)
第一节	排球主要的竞赛制度	(109)
第二节	排球比赛的基本规则	(110)
第三节	主要规则与裁判方法	(112)
练习题		(125)
第六章	排球的新兴项目	(126)
第一节	沙滩排球	(126)
第二节	软式排球	(129)
第三节	气排球	(131)
第七章	多种形式的排球欣赏	(134)
参考文献		(140)

第一章 排球运动简介

第一节 排球运动的起源与传播

一、排球运动的起源

排球运动起源于 1895 年，创始人是美国麻省好利诺城（Holyoke）的基督教青年会干事威廉·摩根（William Morgan）。他发现人们因年龄、性别等个体自身因素的不同，而存在较大的个体差异，激烈对抗的篮球运动不适合女性和年龄较大的人，于是他在场地中央竖起了高度为 1.98m 的网架，分两组人员，隔网用篮球来回进行拍打，像打网球一样打来打去。这一新型的运动项目的发明，马上吸引了众多练习者，激发了不同练习者的积极性。摩根给这种运动形式取了一个颇为有趣的名字“Mintonette”（小网子）。后来有人提议把“Mintonette”改为 Volleyball（排球），取“空中飞球”之意，1896 年，所谓“排球”的名称正式出现了。

二、排球运动的传播

1900 年排球首先传入美国的邻居加拿大，同年传入印度，1905 年传入中国和古巴，1908 年传入日本，1912 年传入乌拉圭，1914 年传入墨西哥。依次经历了 16 人制—12 人制—9 人制—6 人制的演变过程。

当1910年美国布朗将排球运动介绍到菲律宾时,考虑到让更多的人能参加排球运动,他介绍的是16人换发球制的排球。这种16人制的打法又随着1913年第一届远东运动会的采用而传播到了亚洲各国。这样,亚洲各国也都经历了16人、12人、9人制排球这一过程,直到20世纪50年代才引进6人制排球。虽然排球传到欧洲的时间较晚,但传入的是6人制,且其竞技性日渐成熟,所以发展速度也较快。

第二节 排球运动的发展

排球运动能够在世界范围内得以广泛传播和发展,得益于三方面发展:一方面是由于国际排球组织的成立和大力推广,极大地推动了排球运动在世界范围的发展。第二方面是由于世界范围内精彩赛事的举行,从而促进了排球技战术的变化,也极大地推动了世界排球运动技战术的发展。第三方面是由于世界排球的职业化和商业化的成功运作。

排球运动的发展历程从其锻炼的主要目的来划分,可分为三个阶段:娱乐排球、竞技排球和现代排球。

一、世界排球运动的发展

——从简单游戏到世界范围内的竞技

(一) 基本技术的创新和简单战术的形成

排球运动起初也只是一娱乐性较强的健身游戏,随着排球运动的推广和普及,人们发现一次击球过网过于简单,粗糙的手拍球技术已不能满足人们的需求,因此开始摸索、创新,出现了多次击球的打法及3次击球过网的规定,由此促成了传球和扣球技术的分化形成,特别是富于攻击性的扣球技术的出现,使排球

运动产生了质的飞跃。发球、传球、扣球和拦网技术的产生,萌发了简单的集体配合战术,由此,排球的竞技性、对抗性也逐渐显露。这一时期,可以说是排球运动第一次产生质的飞跃的时期。20世纪20年代到30年代末,为了适应技术的飞快发展,规则进行了一系列的修改和完善。在运用各项技术的同时,出现了有意识、有目的、有组织的战术配合,于是场上队员出现了位置分工。集体拦网的出现给扣球造成了很大的障碍,大力扣球和吊球相结合的打法相继产生,与之相适应的拦网保护战术体系形成。这些因素的产生,使排球运动由一种简单的娱乐健身游戏逐渐发展成为一种更具竞技性的体育项目。

(二) 国家级协会和国际排球组织的成立

在排球运动竞技化的趋势下,一些国家级协会的相继成立,开展国际排球比赛和交流的愿望与日俱增。经过酝酿,在1936年的第6届柏林奥林匹克运动会期间,成立了第一个国际排球组织——排球技术委员会。国际排联的成立标志着排球运动从娱乐时代进入了竞技时代。

(三) 排球世界大赛制度的形成

在国际排联的大力倡导和各国排球协会的努力下,在世界范围内逐渐出现了一些比赛并形成定期比赛制度,为排球运动的发展创造了一个良好的空间和平台。比赛分为:

1. 世界锦标赛

(1) 世界锦标赛:每隔四年举行一次。

(2) 世界青年锦标赛:运动员的年龄不超过20岁。

(3) 世界少年排球锦标赛:队员的年龄不超过18岁。

2. 世界杯赛

3. 奥运会排球赛

二、排球技战术的发展概况

世界排球从技术和战术的角度来看，大致经历了四个重要阶段：

（一）力量型时代

20 世纪 50 年代，东欧国家基本上都采用高举高打的战法，以苏联男女队为代表，其队员身高体壮，扣球力量大的优势超人一筹，多次蝉联世界冠军，被称为“力量派”。技术上多采用上手发球、上手传球、大力扣球，不用垫球，拦网威力不大。进攻战术多采用“中、边一二”阵形和“两次球”战术，较少有集体战术变化，更多地依赖个人战术的变化。防守上多运用双人拦网“心跟进”的形式。

（二）快速打法形成时代

在 20 世纪 60 年代初，日本女排使用的垫球、滚翻救球和发飘球技术的出现；1965 年我国独创的扣“平拉开快球”和“盖帽”拦网技术；70 年代初，日本男排在学习我国扣“平拉开快球”的基础上，发展了“短平快”，并首创了“时间差”、“位置差”等自我掩护的进攻打法等，使排球技战术的发展进入了更加丰富的阶段，对世界排球的发展起到了积极推动作用。

（三）全攻全守时代

中国女排确定了“建立一支具有高度、攻防兼备和全面型的队伍”的全攻全守的整体排球思想，既培养欧美力量型选手，又在战术上全面学习亚洲的快速战法，同时首创了进攻中自我掩护的“前飞、背飞”的空间差打法，极大地丰富了世界排球的技术、战术水平，从而一举夺得“五连冠”。

（四）立体化进攻时代

20 世纪 80 年代末，以美国男排为代表，进攻时不但将前排

的力量和速度进行了完美结合，而且将进攻的范围拉到了后排，向纵深方向进行发展，后又加上规则的改变，即发球可以触网，大大加强了发球的攻击性，因而排球比赛的攻击场地形成了全立体的范围。

三、我国排球运动的发展

（一）学习推广阶段（1950～1952年）

1950年7月，在全国体育工作者暑期学习班上，中华全国体育总会第一次介绍了国际排联制定的6人制排球竞赛规则和方法。

（二）发展提高阶段（1953～1959年）

1953年，中国排球协会成立，领导我国的排球竞赛。1954年1月11日，国际排联正式接纳我国排协为正式会员，1953年举行了全国篮、排、网、羽毛球四项球类运动大会。1955年起，各省、市先后创办了青少年业余体育学校。当时，我国排球运动的技、战术水平已有了明显提高。

（三）打法多样阶段（1960～1965年）

这是我国排球运动的第一次高水平时期。1964年，周恩来总理亲自邀请日本的魔鬼教练大松博文来中国任教，国家体委在此期间明确提出“从难、从严、从实战出发，坚持大运动量训练”的“三从一大”训练原则，极大地推动了训练工作的开展，使我国排球运动呈现出蒸蒸日上的大好局面。国内各强队根据自己的特点，形成了不同的风格和打法，如以上海队为代表的技术全面、战术多变型打法。

（四）严重干扰阶段（1966～1976年）

十年动乱使我国正处于上升时期的排球运动受到了严重摧残。

（五）冲出亚洲，走向世界（1977~1987年）

1976年重新组建了国家男女排球队，在汲取世界排球技战术精华的同时，大胆创出了“前飞”、“背飞”、“拉三”、“拉四”等新战术，形成了一套快速多变、以巧制胜的技战术打法。在1977年世界杯比赛中，女队获得第四名，男队获得第五名。1979年12月，我国男女排球队第一次双双获得了亚洲锦标赛冠军，并取得了参加奥运会资格。

四、我国排球对世界排球运动发展的贡献

我国虽然采用6人制排球较晚，但在排球运动发展的历史中，中国排球创造了不少的先进技战术，如：快板扣球、小抡臂扣球、大抡臂扣球、单脚起跳扣球、冲跳扣球、勾手大力发球、盖帽拦网、鱼跃救球等技术，极大丰富了世界排球技术的内容。以快球为中心的快速多变的战术体系与中国女排全攻全守的整体排球理念，引发了现代排球技战术指导思想的革命，开创了现代排球的新纪元。

第三节 排球运动的特点及锻炼价值

一、排球运动的特点

排球运动在创建和发展的过程中，形成了其独特的特点，主要有以下几点。

（一）形式的多样性和广泛的群众性

同时参加运动的人数可多可少，不同年龄、不同性别、不同训练程度和水平的人都可以参加，因而体现出了该运动的广泛

性、群众性的特点。

(二) 激烈的对抗性和高度的安全性

排球比赛中双方的攻防转换始终是在激烈对抗中进行的,特别是在新的规则每球得分制的情况下,失球即失分。现代排球的对抗从发球时开始,传、扣、防每一环节都充满激烈的竞争,因而排球运动体现出激烈的竞争性。但排球运动的这种激烈对抗性,有别于其他具有身体直接接触的运动项目。在排球比赛中双方间隔着一道网,没有直接的身体接触,这样即使在激烈对抗中,运动员也是安全的,体现出高度安全性的特点,故排球运动是一种激烈的文雅的运动。

(三) 技术的全面性和攻防的两重性

排球比赛中球路运行的多变性,要求运动员全面掌握排球的各种技术,运动员在比赛时每一个动作的细小变化,都可以引起排球速度、旋转、落点的改变。并且运动员在完成各项技术动作时,都是攻中有防,防中有攻,相互转化,相互制约,体现出攻防技术的两重性。

二、排球运动的锻炼价值

(一) 健身价值

1. 强身健体

经常参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、弹跳、反应等身体素质和运动能力而且排球运动中每一个动作都包含了跑、跳、移、转、击等各种技巧动作,尤其是跳起后的空中扣球动作,既增强了上、下肢的力量,又培养了掌握时间、空间的节奏感。

2. 益智健脑

排球运动要求在参加活动过程中注意力集中,人体重心随各

种来球而向上、下、左、右、前、后迅速变换，体现出快速敏感的反应与应变的能力。这对提高观察、思维、分析能力，养成勤思敏捷、当机立断的习惯都是有好处的，有利于益智与健脑。

3. 修身立德

在排球比赛中，团结一致、齐心协力、协同配合是取得比赛胜利的重要因素。同时还能锻炼胜不骄、败不馁，勇猛顽强，克服困难，坚持到底等良好作风。

（二）娱乐价值

排球运动是一项隔网对抗项目，它是力量的体现，也是美的化身。多元变异组合的动作结构，不论是发球、扣球还是拦网，还有不失时机的战术跑位、神秘莫测的二传技法、变化多端的立体进攻，都是那么令人赏心悦目。因此排球运动不仅使人在紧张的工作和学习之余得到很好的休息，而且还可以陶冶情操、娱乐身心、培养高尚的品格。

练 习 题

一、填空题

1. 排球运动起源于_____年,发明人是_____国麻省好利诺城的基督教青年会干事_____。

2. 排球运动在_____年传入亚洲,_____年传入中国。排球运动在亚洲曾经历过_____人制、_____人制、_____人制,最后发展成为现今的_____人制。

3. 国际排球技术委员会成立于_____年。

4. 新中国成立后,我国排球大体经历了学习推广,_____,_____,严重干扰,冲出亚洲,走向世界等阶段。

5. 排球运动不仅能提高人的力量、速度、_____,_____,_____,反应等身体素质和运动能力,对改善人的身体状况、_____,增进人体基本活动能力和对_____的适应能力,均大有裨益。

二、问答题

1. 排球运动是如何起源与发展的?

2. 哪几个方面的因素推动了世界排球运动的发展?

3. 我国排球发展经历了哪几个重要阶段?

4. 世界级的排球大赛有哪几种形式?

5. 排球运动具有哪些特点及锻炼价值?