

当代运动与艺术潮流



刘文学/编著

RUANSHIPAIQIU HE SHATANPAIQIU XUNLIAN ZHIDAO

软式排球和沙滩排球 训练指导

沙滩排球起源于20年代的美国

光着脚板在沙滩上尽情的跳跃、滚翻、流汗、享受着这美妙的时光
软式排球是深受广大体育爱好者欢迎的一项健身运动



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流



RUANSHIPAIQIU HE SHATANPAIQIU XUNLIAN ZHIDAO

软式排球和沙滩排球 训练指导



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 软式排球和沙滩排球训练指导 /
刘文学编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2015.1

ISBN 978-7-5534-6766-5

I. ①当… II. ①刘… III. ①排球运动 - 运动训练 -
基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 309727 号

当代运动与艺术潮流. 软式排球和沙滩排球训练指导

著 者 / 刘文学
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6766-5

定价 / 28.00 元

前言

一、休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015年7月



目 录

软 式 排 球

42	四、垫球技术.....	去式赛出,三.....	84
52	五、正面传球技术.....	球球球球球球球球,四.....	87
16	六、正面扣球技术.....	式球赛出,正.....	86
54	七、拦网技术.....	人球球球球球球,六.....	93
74	第三节 心理素质与训练.....	球球球球球球,二.....	94
74	心理素质与训练的内容.....	球球球球球球,一.....	95
92	心理素质训练的方法.....	球球球球球球,二.....	96
12	心理素质训练的注意事项.....	球球球球球球,三.....	98
62	软式排球.....	球球球球球球球球球球,三.....	1
22	第一章 软式排球概述.....	球球球球球球球球球球,一.....	3
92	第一节 软式排球的溯源.....	球球球球球球,一.....	5
16	第二节 软式排球的设施.....	球球球球球球,一.....	9
40	一、球网和网柱.....	球球球球球球,三.....	9
60	二、比赛场地.....	球球球球球球,四.....	11
18	三、比赛用球.....	球球球球球球球球,二.....	13
18	第二章 软式排球的比赛规则.....	球球球球球球球球,三.....	15
58	第一节 软式排球比赛规则.....	球球球球球球,二.....	17
68	一、比赛方式.....	球球球球球球,三.....	17
	二、参赛队.....		18



软式排球和沙滩排球训练指导

三、比赛方法	24
四、比赛的准备和组织	25
五、比赛行为	31
六、暂停、延误和换人	42
第二节 竞赛的准备	47
一、成立组织机构	47
二、制定竞赛规程	50
第三节 软式排球的基本规则	51
第三章 软式排球的技术及训练	53
第一节 软式排球的技术动作要点	55
一、准备姿势	59
二、移动	61
三、发球	64
四、垫球	66
第二节 相关技术分析	81
一、准备姿势技术	81
二、移动技术	82
三、制动技术	83



四、垫球技术	84
五、正面传球技术	87
六、正面扣球技术	88
七、拦网技术	93
第三节 心理素质训练	94
一、心理素质训练的内容	95
二、心理训练的方法	96
三、身体训练时的心理特点	98
四、技术训练的心理特点	99
五、战术训练的心理特点	100
五、排球	161
七、排球	162
七、排球	163
七、排球	164
七、排球	165
七、排球	166
七、排球	167
七、排球	168
七、排球	169
七、排球	170
七、排球	171
七、排球	172
七、排球	173
七、排球	174
七、排球	175
七、排球	176
七、排球	177
七、排球	178
七、排球	179
七、排球	180
七、排球	181
七、排球	182
七、排球	183
七、排球	184
七、排球	185
七、排球	186
七、排球	187
七、排球	188
七、排球	189
七、排球	190
七、排球	191
七、排球	192
七、排球	193
七、排球	194
七、排球	195
七、排球	196
七、排球	197
七、排球	198
七、排球	199
七、排球	200



48	三、比赛方法.....	朱登毅壁,四.....	24
58	四、比赛的时间.....	朱登毅计面五,五.....	25
88	五、比赛行为.....	朱登毅叶面五,六.....	31
89	六、新赛、犯规和处罚.....	朱登毅生,十.....	42
49	沙滩排球	朱登毅生,十.....	109
70	第一章 沙滩排球概述	朱登毅生,十.....	111
80	第一节 沙滩排球	朱登毅生,十.....	113
80	第二节 沙滩排球组织	朱登毅生,十.....	132
90	一、国际排球联合会	朱登毅生,十.....	132
001	二、沙滩排球委员会	朱登毅生,十.....	133
	第三节 沙滩排球赛事	朱登毅生,十.....	134
	一、世界沙滩排球锦标赛简介	朱登毅生,十.....	135
	二、亚洲沙滩排球锦标赛简介	朱登毅生,十.....	138
	三、全国沙滩排球巡回赛简介	朱登毅生,十.....	138
	第四节 沙滩排球的设施及场地	朱登毅生,十.....	139
	第二章 沙滩排球的比赛规则	朱登毅生,十.....	145
	第一节 比赛的筹备工作	朱登毅生,十.....	147
	一、成立组织机构	朱登毅生,十.....	147
	二、明确各级组织主要职责范围并制订工作计划 ...	朱登毅生,十.....	147



149	三、制定竞赛规程	149
150	第二节 参赛者	150
151	第三节 参赛者的权利与责任	151
153	第四节 比赛开始前的准备	153
155	第五节 比赛行为	155
155	一、比赛情况	155
157	二、击球犯规	157
158	三、击球	158
160	四、持球	160
161	五、近网球	161
162	六、近网球员	162
163	七、发球	163
166	八、攻击	166
167	九、拦网	167
169	第六节 暂停与延误	169
173	第七节 比赛记分方式	173
175	第八节 比赛得分情况	175
178	第九节 换场区和休息	178



第十节 裁判团	179
第三章 沙滩排球的技术与训练	187
第一节 沙滩排球运动的技术	189
一、进攻战术	189
二、发球	191
第二节 击球技术	193
第三节 防守技术	196
第四节 相关技巧	198
第五节 沙滩排球技术训练	200
一、“战斧式”防守技术的练习	200
二、技术动作	201
三、技术动作变化	202
第六节 心理素质训练	203
一、比赛中的发球心理	203
二、发球心理的训练	206
第七节 身体素质训练	209
一、力量训练	209
二、耐力训练	211

软式排球

RUAN SHI PAI QIU



第三章 垫球	187
--------	-----

第一节 垫球的技术与训练	187
--------------	-----

一、垫球技术	189
--------	-----

二、垫球训练	189
--------	-----

三、垫球比赛	193
--------	-----

第二节 击球技术	193
----------	-----

第三节 防守技术	195
----------	-----

第四节 相关技巧	198
----------	-----

第五节 沙滩排球技术训练	200
--------------	-----

一、“漏斗式”防守技术的练习	200
----------------	-----

二、技术动作	201
--------	-----

三、技术动作变化	202
----------	-----

第六节 心理素质训练	203
------------	-----

一、比赛心理训练	203
----------	-----

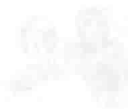
二、发球心理的训练	206
-----------	-----

第七节 身体素质训练	208
------------	-----

一、力量训练	209
--------	-----

二、耐力训练	211
--------	-----





第一节 软式排球的由来

第一章

软式排球概述



“软式排球”是相对于“硬式排球”而言的。硬式排球比赛人数、场地条件、比赛规则等方面都有严格的规定。而软式排球则弥补了传统“硬式排球”片羽的不足，其球体较轻，制造材料柔软，不易造成伤害，所以深受广大体育爱好者的喜爱。在其不断发展的过程中，软式排球逐渐成为一项老少皆宜的运动项目。

任何事物都有其发展过程，我们已无从考证，但确证是有据可寻的。二十世纪八十年代，虽然存在的问题没有上升到更加尖锐的程度，但是仍然存在着不安定的因素。尽管世界格局突变，但并不影响体育爱好者对新鲜事物的追求。就在此时，日本出现了一种新的运动项目，即软式排球，它首先在日本的山梨县流行，并成为日本中老年人和家庭婚姻幸福的一项热门体育活动，之后，以其独特的魅力迅速风靡日本的中小





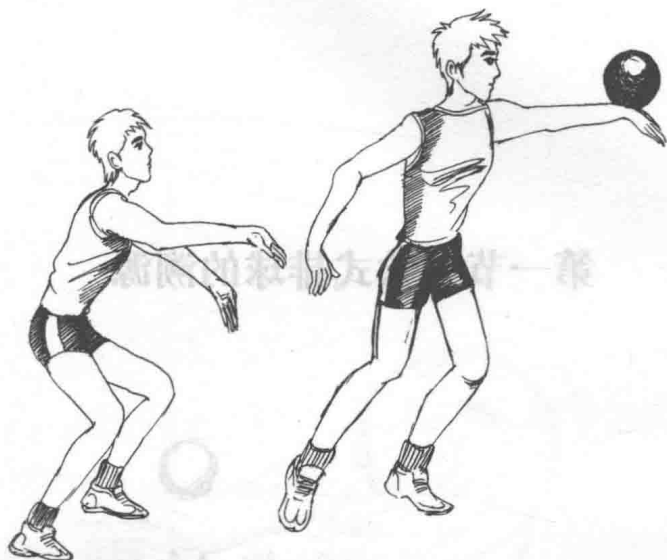
第一节 软式排球的溯源

“软式排球”是相对于普通排球而言的,其在参赛人数,场地条件,比赛规则等方面的独特的“软”性(灵活性),填补了传统“硬式排球”开展范围的局限性。因软式排球具有重量轻、制造材料柔软、不伤手等特点,所以,深受广大体育爱好者的喜爱。在其不断发展的过程中,愈来愈多的人意识到该项运动的娱乐性,在他们的积极推动下,该项运动逐渐成为一项老少皆宜的运动项目。

任何事物都有其发展起源,尽管有些我们已无从考证,但终归是有溯源可寻的。二十世纪八十年代,虽然现存的问题没有上升到更加尖锐的程度,但是仍存在不安的因素。尽管世界格局突变,但并不影响体育爱好者对新鲜事物的追求。就在此时,日本出现了一种新的运动项目,即软式排球,它首先在日本的山梨县流行,并成为日本中老年人和家庭娱乐健身的一项热门体育活动,之后,以其独特的魅力迅速风靡日本的中小



软式排球和沙滩排球训练指导



学校。就在它大范围普及的时候,人们也对该项运动给予了充分地认可和肯定。1988年,日本排球协会制定了软式排球运动竞赛规则,此后,更加规范化软式排球开始走向国际舞台。

1993年,日本沙滩软式排球协会正式成立。一年后,日本软式排球代表队出访了美国和欧洲的一些国家。软式排球在日本得到良好发展的同时,开始向欧美国家蔓延,并在那里得到了良好的发展,得到了人们的认同和喜爱。

软式排球在欧美国家开展起来的时候,我国也于1995年引进了该项运动,并受到了体育界、教育界、企业界的高度重视。同年,北京体育大学举办了我国首次软式排球比赛。此次比赛因北京体育大学积极的宣传、筹备而精彩异常,人们在欢乐的氛围中观看了一场精彩的软式排球比赛。