

青少年运动科普知识丛书



魅力排球世界

Volleyball World Charm



李 营 © 主编 詹志平 © 编著

青少年运动科普知识丛书

魅力排球世界

詹志平 编著

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力排球世界 / 詹志平编著. —北京: 中国财政
经济出版社, 2013. 4

(青少年运动科普知识丛书)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4405 - 1

I. ①魅… II. ①詹… III. ①排球运动 - 青年读物②排球运动 - 少年读
物 IV. ①G842 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 066128 号

责任编辑: 张铮

封面设计: 佳图堂设计工坊

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行电话: 010 - 88190406 财经书店电话: 010 - 64033436 (传真)

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787 × 1092 毫米 16 开 12 印张 215 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月北京第 1 次印刷

定价: 21.60 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4405 - 1/G. 0113

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744



前言

排球运动在我国的大、中、小学中开展较为广泛，由于排球运动对场地要求较低（土场或硬地均可），又是隔网项目，减少了冲撞受伤的概率，更加适合身体发育期的青少年进行比赛或训练。

排球作为三大球之一，是真正意义上的集体项目，是唯一不依靠个人英雄主义而取胜的体育运动。一个成功的球队，必然是一个团结的集体，它不需要也不可能出现篮球中那种一人单打独斗或百步穿杨 3 分远投的场面；或像足球赛中马拉多纳仅凭一人连过数人的防守直接得分的经典战例。这正是排球的魅力所在。

因此，可以这么说：“一个擅长排球运动的人，无论在任何岗位上工作，一定是一个富有协作精神的人。”这就是参加排球运动塑造的人格魅力。

参加排球运动不仅能提高参与者的力量、速度、灵敏、耐力、弹跳、反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状态，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静的心理品质。通过排球比赛和训练，还可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄、败不馁，勇猛顽强，克服困难，坚持到底等良好作风。



本书内容简洁易懂，从排球最基本的内容开始，将读者引进门来，哪怕你只是一位爱好者或自诩只是一只“菜鸟”，只要你有心学习，用心去练，就一定大有进步，还有可能成为令人羡慕的“大力扣手”或“灵魂二传”。但是，请记住，无论你有那么风光，你都只是那个集体中的一员，离开大家的协作，你将一事无成。

祝愿青少年朋友们在排球运动中，获得更多乐趣，并从打球中领悟更多的东西，培养团结协作的集体主义精神。



目 录

一、排球运动基础知识	(1)
1. 排球运动的起源	(1)
2. 排球规则的发展	(3)
3. 排球运动的特点	(5)
4. 排球运动的流派和打法	(7)
5. 排球运动发展趋势	(10)
二、排球竞赛设施及规则	(15)
1. 比赛场地及器材	(15)
2. 竞赛规则	(18)
3. 比赛方法	(22)
4. 排球犯规和违例	(23)
5. 裁判员的哨音及手势	(28)
6. 排球竞赛记分方法	(31)
7. 排球比赛观赏礼仪	(35)
三、排球运动的种类	(37)
1. 沙滩排球运动的起源和发展	(37)
2. 沙滩排球与室内排球的异同	(41)



3. 自然环境对沙滩排球的影响	(45)
4. 软式排球的起源与发展	(48)
5. 软式排球游戏特点及分类	(50)
6. 软式排球游戏示例	(54)
7. 气排球运动的起源及发展	(61)
8. 气排球运动场地及设备	(64)
9. 小排球场地及设施	(67)
10. 小排球裁判队组成及职责	(71)
四、国际排球赛事	(87)
1. 奥运会排球赛	(87)
2. 世界排球锦标赛	(91)
3. 世界杯排球赛	(95)
4. 国际排联大冠军杯	(99)
5. 瑞士女排精英赛	(104)
6. 世界女排大奖赛	(107)
五、世界女子排球劲旅	(111)
1. 中国国家女子排球队	(111)
2. 古巴女子排球队	(118)
3. 巴西女子排球队	(121)
4. 美国女子排球队	(125)
5. 意大利女子排球队	(128)
6. 日本女子排球队	(131)
7. 俄罗斯女子排球队	(136)
六、世界排球明星	(141)
1. “铁榔头”——郎平	(141)
2. “玻璃美人”——赵蕊蕊	(144)



3. “小诸葛”——冯坤	(148)
4. “中国制铁”——杨昊	(151)
5. “妙手剑客”——刘亚男	(155)
6. 米雷娅·路易斯	(158)
7. 雷格拉·托雷斯	(161)
8. 世界女排第一高——加莫娃	(162)
9. 排坛美女——洛根·汤姆	(165)
10. 排球性感女王——弗兰西斯卡·皮奇尼尼	(169)
11. 伊琳娜·高迪娜	(171)
12. 田佳	(173)
13. 张越红	(176)
14. 惠若琪	(179)
15. “炮炮”——周苏红	(182)



一、排球运动基础知识

1. 排球运动的起源

排球是球类运动项目之一，球场呈长方形，中间隔有高网，比赛双方（每方六人）各占球场的一方，球须在空气中用手击打。排球运动使用的球，一般用羊皮或人造革做壳，橡胶做胆，大小和足球相似。

那么排球运动是怎样发展起来的，它有哪些运动特点？有哪些运动形式？排球运动的发展趋势是怎样的？

排球运动最早起源于美国，是由马萨诸塞州（旧称玛省）霍利约克市，一位叫威廉·摩根的体育工作人员于1895年发明的。当时，网球、篮球很盛行。摩根先生认为篮球运动太激烈，而网球运动量又太小，他想寻求一种运动量适中，又富于趣味性，男女老少都能参加的室内娱乐性项目，就想把当时已广为流行的网球搬到室内，在篮球场上用手来打。开始时，摩根先生将网球网挂在篮球场上，用篮球隔网像打网球一样打来打去进行游戏。但室内篮球场面积较小，网球容易出界，于是他做了某些改进：一



是把网球允许球落地后再回击的规则改为不许落地；二是把网球的体积扩大；三是篮球太大、太重，不能按预想的方式进行游戏，便改试用篮球胆。而篮球胆又太轻，在空中飘忽不定。玩起来不方便，难于控制。但因经过试用效果很好，就决定采用这种球。现在国际标准用球虽历经百年，进行了千百次的改进，但球的规格和第一代的球几乎差不多。

事实上，世界排球运动经历了三个发展阶段：娱乐排球、竞技排球、现代排球。



排球运动

【运动小常识】

“排球”是国际通用的名称，是由春田市一位叫霍尔斯特德的教授在1896年提出来的。最初的排球叫Mintonette（小网子），由于排球要求在空中飞行，不能落地，所以他建议将Mintonette改为“volleyball”（空中连续击球的意思），此名称更符合这种游戏的本意——球在空中飞来飞去。从此“Volleyball”（排球）就成了国际通用，延续至今的专用名称。



2. 排球规则的发展

第一条排球规则是美国人卡麦隆先生通过斯波尔丁体育出版社出版的。当时它规定采用“轮转制”、每局“15分”，1918年又作出了上场人数为6人的规定。从此，欧美开始流行6人排球。



排球

斯普林菲尔德学院是排球的发源队，该院的青年会是最早传播排球运动的组织。基督教青年会的干事、传教士、春田学院毕业的学生，以及参加第一次世界大战的美国军队，都成为排球运动的初期传播者。排球在1900年传入加拿大。同年传入亚洲的印度。1914—1918年，第一次世界大战期间，通过美国军队将排球带到欧洲。至于排球是于何时何地由何人介绍到中国的，已无法考证。但现有的历史资料证明，早在1905年在中国的南方广州、香港等地就已开展了排球活动。在排球运动传入我国的初期，除一些教会学校开展并传播外，基督教青年会在推广和传播这个项目的过程中，也起了相当大的作用。

排球运动于1900年传入亚洲，在开展的初期上场人数不是6人而是16人。据菲律宾排球介绍人、美籍F.S. 勃朗先生说：

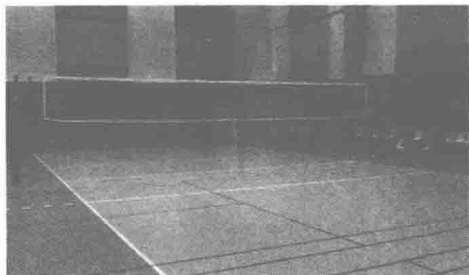


“当时美国有体育馆，较适合于 6 人制排球。亚洲人多，又多在室外进行，要考虑多数人能参加排球运动。”因此 F. S. 勃朗先生和 F. H. 勃朗先生向菲律宾和日本介绍的都是 16 人制排球。故在 1913 年的第一届远东运动会上采用 16 人制。1919 年第四届远东运动会上演变为 12 人制；1927 年第八届远东运动会上演变为 9 人制；1950 年 7 月，在中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上，首次介绍了 6 人制排球规则与比赛方法，1951 年正式采用 6 人制。从此，6 人制排球在全国逐步地开展起来。



室内排球训练

排球比赛规则随着排球运动的发展在不断地进行修改和完善，其中有一些重大的修订。1912 年，排球运动规定双方场上队员的位置不能不变，必须轮转。在 1917 年，规定把每局比分由 21 分改为 15 分；在 1918 年，规定每队场上的人数为 6 人；到 1922 年，规定每队在本场区内连续击球次数不得超过 3 次；1923



排球场

年，比赛场地规定加上中线，长 18 米，宽 9 米；1938 年，规定两人可以同时拦网；1941 年，规定胸以上身体各部位可以击球。1947 年，排球运动世界性组织——国际排球联合会宣告成立。从此，世界上有



了统一的、更为严格的比赛规则。

【运动小常识】

2006年,在世界锦标赛上引进了关于排球比赛的新规则:如果有两队或两队以上积分相同,球队按照得失总分数之商排名。如果依然相同,按照胜负总局数之商排名。

在2008年北京奥运会上,排球运动又有了新的规定:进入1/4决赛时,第二名与第三名赛对采用抽签方式决定对手。

3. 排球运动的特点

(1) 广泛的群众性

排球场地设备简单,比赛规则容易掌握。既可在球场上比赛和训练,也可以在一般空地上活动,运动量可大可小,适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同训练程度的人。

(2) 技术的全面性

规则规定,每个队员都要进行位置轮转,既要到前排扣球和拦网,又要到后排防守与接应。要求每个队员必须全面地掌握各项技术,能在各个位置上比赛。

(3) 高度的技巧性

规则规定,比赛中球不能落地,不得持球、连击。击球时间



的短暂，击球空间的多变，决定了排球的高度技巧性。

(4) 激烈的对抗性

排球比赛中，双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行的。高水平比赛中，对抗的焦点在网上的扣拦上。在一场比赛中，夺取一分往往需要经过六七个回合的交锋。技术水平越高的比赛，对抗争夺也越激烈。

(5) 技术的两重性

排球是多种技术都可以得分，也能失分的运动项目，这种情况在决胜局比赛中更加突出，所以说每项技术都具有攻防的两重性。因此，排球运动要求每个队员的技术既要具备攻击性，又要具备准确性。

(6) 严密的集体性



排球比赛促进团结



前排扣球

排球比赛是一项集体比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，个人技术再好也难以发挥，更无法发挥战术的作用。水平越高的球队，集体配合就越严密。



【运动小常识】

排球运动的基本技术分为 6 项，分别是准备姿势和移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网等。在比赛中常用的移动步法有滑步、交叉步、跨步和跑步等。

4. 排球运动的流派和打法

从 1949 年第 1 届世界男排锦标赛，到 1972 年第 20 届奥运会排球赛，这期间 20 多年，由于各个国家和地区的民族特色不同，身体素质不同，技战术发展水准不同，认识方法不同，形成了不同特色的风格打法。

(1) “力量排球”

以苏联、保加利亚、波兰男排为代表，他们身材高大，弹跳力强，以凶狠扣杀取胜。

(2) “技巧排球”

以捷克斯洛伐克男排为代表，他们善于用脑，轻打软吊，以巧取胜。

从 1949 年到 1962 年，由于当时其他球队无法阻挡强有力的扣杀或有高度技巧和战术目的的熟练进攻，力量派和技巧派在世界大赛中风靡一时。



(3) “高度排球”。

以前民主德国男排为代表，二传球高离地 7~8 米，扣球手慢起高跳，以高度的保险性将球扣入对方。1964 年以后，随着排球规则的修改，使扣球与拦网的空中之争日趋激烈，单纯以力量或技巧的进攻最后都归于失败。在 1969 年和 1970 年的世界大赛上，高度派以其高举高打、高拦高扣连获世界冠军。

(4) “配合排球”

以日本、中国男排为代表，他们主要以默契配合，集体智慧，快速善变来达到取胜的目的。

1972 年第 20 届奥运会上，日本男排打败了以高度排球称王的前民主德国队，获得冠军，亚洲男排第一次在世界性大赛中夺魁。由中国队创造，经日本队发展的配合排球首次登上了世界排球运动的高峰。

在世界女排天地，以苏联女排为代表的“进攻型”打法，注重进攻能力和力量，包揽了 20 世纪 50 年代的世界冠军。以日本



中国男排



女排为代表的“防守型”打法，以顽强的防守，出色的发球，在1962年一举打破了苏联蝉联世界冠军的纪录。这以后，世界女排进入了日苏对垒的时代，进攻型打法和防守型打法交替获胜。

【运动小常识】

同学们是否知道著名“三连冠”的由来？下面就让我们了解一下吧！

中国女排在袁伟民的指导下，在20世纪80年代开始腾飞。1981年，第三届世界杯在日本举行，比赛采用单循环制，经过了7轮28场比赛，中国女排以七战全胜姿态，压倒未能卫冕的主办国日本，获得冠军，成为中国在三大球运动（足球、篮球、排球）队伍中的首个世界冠军。1982年，中国女排参加在秘鲁举行的第9届世界排球锦标赛，初赛对美国队曾以盘数零比三落败，更一度陷入出线危机，主教练袁伟民果断起用几个年轻队员，结果中国女排以3比0轻取古巴，赢得了扭转战局的关键一役。接着，中国女排接连以盘数三比零直落击败匈牙利、古巴、苏联和澳大利亚球队等之后，夺得半决赛席位。在半决赛中，中国女排又以盘数三比零直落击败昔日劲旅日本，而劲敌美国队则意外地被东道主秘鲁队淘汰。最终，中国女排在决赛以直落三局轻取主办国秘鲁队，首次获得世界女排锦标赛冠军。1984年，中国女排参加在洛杉矶举行的洛杉矶奥运会，虽然中国女排在分组赛被宿敌美国队击败，其后却越战越勇，最终，中国女排在决赛以直落三局轻取主办国美国，首次获得奥运金牌，同时也蝉联了女子排球三连冠。