



全民健身项目指导用书

排球

Paizhu

主编 谭世文

刘智华

审订 王月华



吉林出版集团有限责任公司





全民健身项目指导用书

排球

Paizhiu

主编 谭世文

刘智华

审订 王月华

图书在版编目(CIP)数据

排球/谭世文,刘智华主编. —2版. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2374-9

I. ①排… II. ①谭…②刘… III. ①排球运动-基本知识 IV. ①G842

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第028404号

全民健身项目指导用书

排 球

作 者 谭世文 刘智华 主编

出 版 人 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 刘智华

开本 640mm×960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2012 年 2 月第 4 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京振兴源印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2374-9 定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换



由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海歌

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

排 球

主 编 谭世文 刘智华

编 者 刘吉安 牛 犇

审 订 王月华

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/014

第二节 运动价值/018

第三节 运动保护/023

第三章 基本技术

第一节 准备姿势与移动/034

第二节 发球/043

第三节 传球技术/058

第四节 垫球技术/066

第五节 扣球/083

第六节 拦网/091

第四章 基础战术

第一节 排球战术系统/100

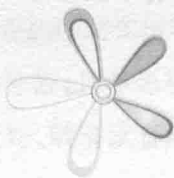
第二节 个人战术/102

第三节 集体战术/106

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/118

第二节 裁判方法/119



第一章 概述

排球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一,深受世界各国人民的喜爱。它是家庭体育锻炼重要的组成部分。



第一节

起源与发展

排球运动起源于 19 世纪末的美国,在百余年的历史中,这项运动已经有了突飞猛进的发展。



起源

排球运动起源于 1895 年美国,由马萨诸塞州的基督教青年会干事威廉·摩根创立。起初,人们将网球网挂在高处,用篮球胆从网上托来托去,使其不落地。1896 年,霍尔斯泰德教授根据这项运动的比赛特点,提议将此项运动定名为“Volleyball”,即“空中击球”之意,并一直沿用至今。



发展

排球运动出现以后,很快在世界各地开展起来。随着排球运动技术水平的提高、规则的日臻完善,以及国际赛事的举办,排球运动逐步走上了规范化的道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

第一次世界大战期间,排球运动被美国军队带到了欧洲。1914 年传入英国,1917 年传入法国,1918 年传入意大利和南斯拉夫,1920 年传入前苏联、波兰等国,并迅速得到普及和推广。

1923 年,排球运动传播到非洲的埃及、突尼斯和摩洛哥等地。

排球运动在亚洲各国的发展也很快,1900 年传入印度,1905 年传入中国,1908 年传入日本,1910 年传入菲律宾。

随着排球运动技术水平的提高,一些国家相继成立了排球运动协会。人们也渴望在国家与国家之间成立一个统一的、有组织的、开展国际竞赛与交流的组织和机构。1946 年,法国、捷克斯洛伐克和波兰 3 个国家倡议成立国际排球联合会。1947 年,国际排联在巴黎成立。



1964年第16届墨尔本奥运会上,排球运动被正式列入奥运会比赛项目。为了进一步推广排球运动的发展,1988年国际排联制定了《世界排球发展计划》,1995年又推出了《世界排球2001计划》。



机构与赛事



机构

国际排球联合会(FIVB)简称国际排联,现有218个协会会员,分属欧洲、亚洲、非洲、中北美和加勒比地区、南美5个洲级排球联合会。

我国排球协会于1952年成为国际排球联合会的临时会员,1953年成为其正式会员,1958年退出,1974年恢复其正式会员资格。



赛事

- (1)奥运会排球赛,每4年1届;
- (2)世界排球锦标赛,每4年1届;
- (3)世界杯排球赛,每4年1届;
- (4)世界青年排球锦标赛,每2年1届;
- (5)世界女排大奖赛,每年1届;
- (6)世界男排联赛,每年1届。



发展趋势



国内趋势

20世纪80年代初,中国女子排球队在世界上曾取得过五连冠的辉煌战绩,但到了20世纪80年代后期,中国男女排先后陷入低谷。1995年我国进行了排球赛制改革,1996年推出了第1届全国排球联赛。改革和排球的职业化为我国排球运动注入了新的发展动力。现今的中国女排正处于新老交替的磨合期,中国男排也在起伏波动中渐渐寻求稳定。

排球运动属于集体性运动,不仅可以强身健体,而且能够加强团队合作精神,是老少皆宜的体育运动项目。

随着我国经济的持续发展,人民生活水平的不断提高,健康已经成为人们追求高质量、高品质生活所最关心的问题。尤其是在《全民健



身计划纲要》实施以来,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成,越来越多的人重视并参与到健身运动中来。排球以其独特的魅力,已经发展成为全民健身运动中不可缺少的重要组成部分,受到了越来越多的健身爱好者的喜爱。



国外趋势

随着排球运动的发展,世界排坛多年来形成了以快速多变为主体的亚洲型和以高打强攻为主体的欧洲型两种主要的风格。随着国际交流的加强和技战术水平的发展,两种风格正在不断取长补短,互为所用,逐步缩小着彼此之间的差别。

第二节

场地、器材和装备

排球运动对场地、器材和装备都有一定的要求,高质量的场地是运动得以开展的前提条件,而良好的器材和装备则是运动参与者高技术水平发挥的必要保障。



场地

排球场地是开展排球运动的必备条件,也是初学者应该了解的内容之一,下面主要介绍一下排球场地的规格、设施及要求。



规格

见图 1-2-1

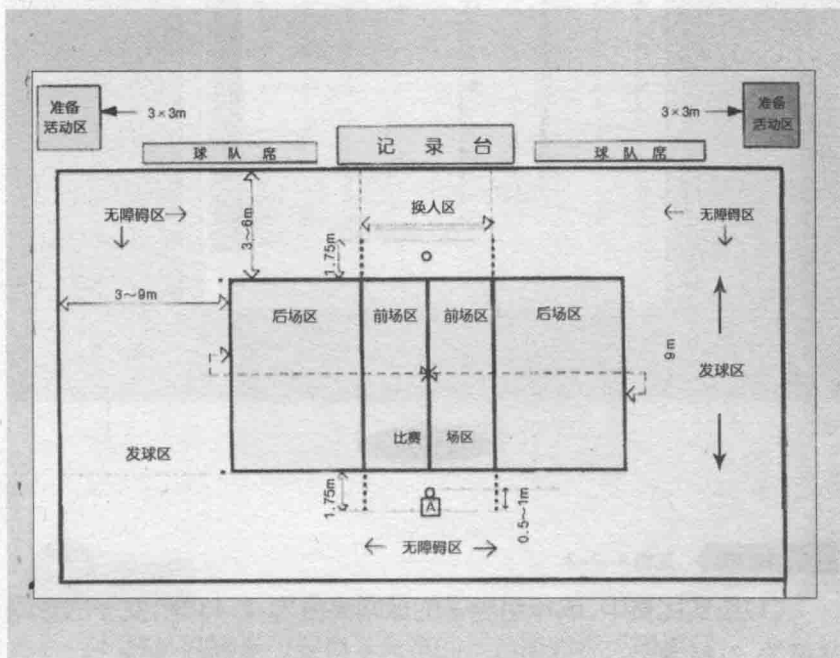
- (1)比赛场地呈长方形,长 18 米,宽 9 米;
- (2)场地四周的长边称为边线,短边称为端线,在网下连接两条边线中点的线称为中线,中线将场地分为长 9 米、宽 9 米的两个面积相等的场区;
- (3)场地上距离中线 3 米处各有一条与边线相交的进攻线,进攻线为无限延长线,进攻线前为前场区,进攻线后为后场区;
- (4)在两条边线的延长线上,各有一条距离端线 20 厘米,并垂直



于端线的 15 厘米短线,两条短线之间的区域为发球区,发球区的深度延至无障碍区的终端;

(5)场地内所有的画线均宽 5 厘米,颜色应为与地面和其他画线不同的浅色;

(6)两条进攻线的延长线与记录台一侧边线外的范围为换人区。



装
场
地
、
器
材
和
·



图 1-2-1



设施



网柱

见图 1-2-2

- (1)网柱是两根高 2.55 米,可以调节高度的光滑圆柱;
- (2)网柱一般有拉链式和插穴式两种,正式比赛要求采用插穴式网柱;
- (3)两根网柱应固定在距边线 0.5~1 米的中线的延长线上。

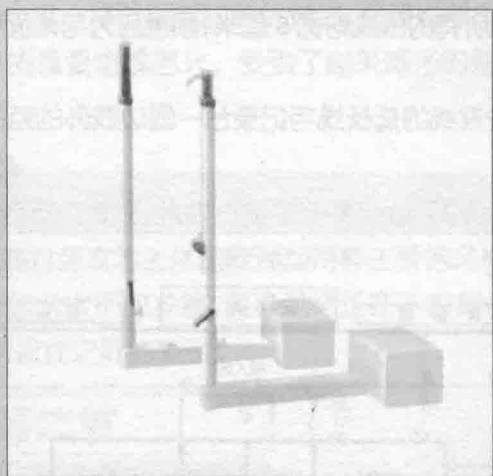


图 1-2-2

**球网**

见图 1-2-3

(1)正式比赛中,成年组男子的球网高度为 2.43 米,女子的球网高度为 2.24 米;

(2)少年组男子的球网高度为 2.24~2.35 米,女子的球网高度为 2~2.15 米;

(3)球网为黑色,长 9.5~10 米,宽 1 米,网眼直径 10 厘米;

(4)标志带安置在球网两端,垂直于边线,宽 5 厘米,长 1 米,颜色为白色;

(5)标志带外,沿球网的不同侧设有两根标志杆,直径 1 厘米,长 1.8 米;

(6)标志杆高出球网 80 厘米,高出部分每 10 厘米涂有对比明显的颜色,最好是红白相间。

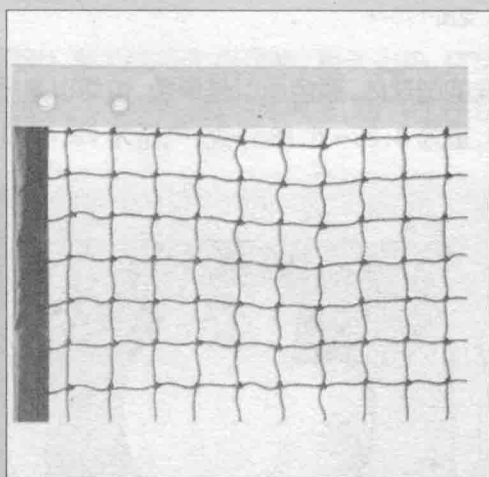


图 1-2-3

要求

- (1) 场地四周至少要有 3 米宽的长方形对称无障碍区；
- (2) 从地面量起至少有 7 米的无障碍空间；
- (3) 场地的地面必须平坦；
- (4) 室外场地每米要有 5 毫米的坡度，以便排水；
- (5) 不能用任何坚硬的物体作为场地界限。

器材

进行排球运动的必备器材就是排球，良好的器材是排球运动开展的重要保障。



规格

见图 1-2-4

排球呈标准的圆球体,颜色可以是单色,也可以是多色。球的圆周为 65~67 厘米,重为 0.26~0.28 千克,气压为 29.4~31.85 千帕。

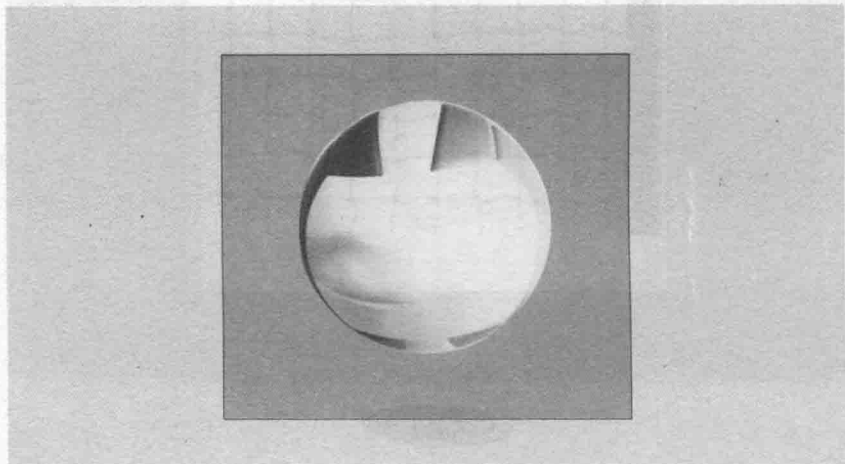


图 1-2-4



材质

排球的外壳由柔软的皮革或人造革制成,内装橡皮或类似材料制成的球胆。



装备

在进行排球运动时,舒适、合体的装备对运动参与者不但有安全保护作用,还有助于其技战术水平的充分发挥。



服装

见图 1-2-5

服装应随项目、季节的变化而调整。夏天炎热,宜穿短袖、短裤;冬天寒冷,要注意服装的保暖性,最好穿吸汗、透气性好的棉质运动服。



图 1-2-5



球鞋

见图 1-2-6

选择一双好的球鞋是运动参与者自我保护的重要前提。一般来说,运动时应穿着弹性好、摩擦力强的运动鞋,这样可以缓冲脚底的压力,以防止关节受到损伤。

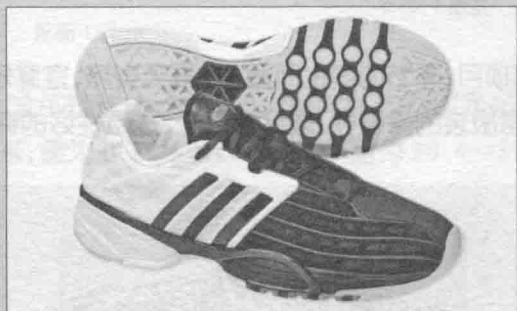


图 1-2-6

**护具**

见图 1-2-7

排球运动对身体各个关节的要求较高,运动前应选择好适合自己的护具。常用的护具有护指、护肘、护膝和护腕等。

