

大学体育实践课教材

排球

项立敏 编著



中国矿业大学出版社

Q 842
48

大学体育实践课教材

排球

项立敏 编著

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球/项立敏编著. — 徐州:中国矿业大学出版社,
2002.8

ISBN 7 - 81070 - 553 - 9

I. 排... II. 项... 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(2002)第 057604 号

书 名 排球

编 著 者 项立敏

责任编辑 孙建波

责任校对 许 建

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 中国矿业大学印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32 本册印张 4 本册字数 100 千字

版次印次 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1~1100 册

总定价(共十五册) 120.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

本教材是根据当前大学教育改革、体育教育教学改革和发展的需要,从培养和造就 21 世纪德、智、体全面发展人才的目标出发,结合我校多年排球选项课教学的丰富经验,集纳国内外有关排球教学训练的最新科研成果和教学经验编写的。

本教材力求反映排球运动的发展现状,注重理论分析,注意科学分类,着重“三基”的培养和运动方法的传授。内容包括排球运动发展概述,排球运动基本技术及教学法,排球运动基本战术及教学法,排球运动员的体能及身体素质训练,排球竞赛的组织与编排,排球竞赛的裁判工作,及各章节复习题;并在附录部分介绍了“沙滩排球”、“软式排球”等内容。

为了贯彻在教学中既要传授知识,又要开发学生智力、培养学生能力的要求,本教材在全面、系统地介绍基本知识的基础上,还明确提出了各章节培养能力的内 容、要求和复习题,便于学生掌握重点和课后学习。

本教材既可作为普通高校排球专项课教学用书,也可供各类排球爱好者学习参考。

在本教材编写中,参考、借鉴了有关文献资料,在此向有关作者表示感谢。由于时间仓促,且编者水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,敬请批评指正。

编 者

2001 年 7 月 20 日

目 录

第一章 排球运动发展概述.....	(1)
第一节 排球运动的比赛方法与特点.....	(1)
第二节 排球运动的起源、传播与繁衍	(2)
第三节 世界排球运动的发展.....	(5)
第四节 我国排球运动的发展.....	(9)
第二章 排球运动基本技术及教学训练法	(14)
第一节 准备姿势与移动	(14)
第二节 发球	(21)
第三节 垫球	(29)
第四节 传球	(39)
第五节 扣球	(46)
第六节 拦网	(55)
第三章 排球运动基本战术及教学训练法	(61)
第一节 阵容配备、位置交换、“自由人”运用	(61)
第二节 个人战术	(64)
第三节 集体进攻战术	(68)
第四节 集体防守战术	(73)
第五节 战术教学与训练	(78)

第四章 排球运动员的体能及身体素质训练	(83)
第一节 体能训练概述	(83)
第二节 体能训练中身体素质练习方法	(84)
第五章 排球竞赛的组织与编排	(92)
第一节 竞赛的组织工作	(92)
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	(93)
第六章 排球竞赛的裁判工作	(98)
第一节 场地、器材、设备	(98)
第二节 主要规则及裁判方法	(101)
第三节 鸣哨和手势	(108)
第四节 组织一场比赛的工作程序	(109)
第七章 各章节复习题总汇	(112)
附录一 沙滩排球	(115)
附录二 软式排球	(118)
主要参考文献	(121)

第一章 排球运动发展概述

第一节 排球运动的比赛方法与特点

一、比赛方法

排球运动是由两支人数相等的球队,在长 18 米、宽 9 米,被球网隔开的两个均等的场区内(男子网高 2.43 米、女子网高 2.24 米、少年网高另有规定),根据规则以身体任何部位,运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术,进行攻防对抗,将球从网上击入对方场区,不使球在本方场地内落地的、集体的球类运动。)

排球比赛的形式多种多样,其基本方法是由后排右边的队员(1 号位)在发球区内,用一只手将球直接击过球网开始。每方最多击球三次(拦网除外)使球过网,不能连击和持球,不能触网和越过网下的中线。比赛不间断地进行,直至球落地、出界或某队犯规。

(发球队胜一球后,该队同一名队员继续发球。胜一球得一分,同时获得发球权,获得发球权的队要先按顺时针轮转一个位置,转到 1 号位的队员发球。比赛时先得 25 分同时超过对方 2 分的队为胜一局,正式比赛采用五局三胜制。每局的胜负为限分制,即首先达到规定分数的队为胜队。前四局限制分为 25 分,第五局限制分为 15 分,并要同时超过对方 2 分。先胜 3 局的队为胜一场。)

二、排球运动的特点

(一) 形式的多样性和广泛的群众性

排球运动的场地设备比较简单,可设在室内亦可设在室外。地

板上、沙地上、草地上、雪地上,甚至水中都可以进行排球运动,其形式多种多样,比赛规则容易掌握且可以变通。参加人数可多可少,运动负荷能大能小,适合不同年龄、性别、体质和训练程度的人在不同环境条件下进行运动,因此有广泛的群众性。

(二) 技术的全面性和高度的技巧性

排球比赛中,任何位置上的队员都要参与防守和进攻,而且在大多数形式的比赛中,规则还要求队员轮转位置,因此每个队员都须全面地掌握各项攻、防技术。由于排球比赛具有球不能落地、以及必须将球击出不能持住、同一名队员不得连续击球两次、每队击球次数又有规定等特点,决定了排球技术的高度技巧性。

(三) 激烈的对抗性和严密的集体性

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,其对抗的焦点主要集中在网上的扣与拦之间。一分球的争夺往往要经过七八个回合。水平越高的比赛,对抗争夺越激烈。排球比赛双方都在利用规则允许的3次击球机会,通过精心设计和巧妙配合,在瞬间完成激烈的攻防转换和完美的战术组合,体现了严密的集体性。

(四) 轻松的娱乐性和高雅的休闲性

排球运动不拘泥形式,可支网相斗,亦可围圈嬉戏。只要有一块空间,或沙滩或草地,尽可享受击技的乐趣。排球比赛隔网进行,双方斗技,没有身体接触,安全儒雅,是人们欢悦、休闲的理想运动方式。

第二节 排球运动的起源、传播与繁衍

一、排球运动的起源

排球运动始于1895年,创始人是美国马萨诸塞州的霍利沃克城基督教青年会干事威廉·莫根。)他在辅导人们进行各种体育锻

炼的实践中,感到不同的对象应采用不同的锻炼方法。当时已流行起来的篮球运动固然很好,但较适合青年人,对年纪大些的人来说则过于剧烈,因而莫根想要选择一种较为和缓、活动量适当的运动方法来满足他们的需要。

为此,莫根在青年会的体育馆中进行了试验。他把球网架在了6英尺6英寸(1.98米)的高度上,然后让人们用篮球胆隔着网来回拍打。篮球胆太轻又改用篮球,篮球又太重。最后制作了与现代排球相近的,外表是皮制的,内装橡皮球胆的球,圆周长为25~27英寸(约63.5~68.6厘米),重量为9~12盎司(约255~340克)。

1896年美国开始有了排球比赛。第一部规则也发表在1896年7月出版的美国《体育》杂志上。最初排球比赛没有人数规定,赛前由双方临时商定,只要双方人数相等即可。排球在美国很快受到国内各教会、学校和社会的广泛重视,同时也被列为军事体育项目。

二、排球运动的传播

排球运动在美国问世后,由美国的传教士和驻外国的军官、士兵带到了世界各地。由于排球运动传入的时间及采用的规则不同,世界各地排球运动形式也不同。

美国是排球运动的故乡,因此六人制排球传入美洲的时间比较早。1900年首先传入加拿大,1905年传入古巴,1912年传入乌拉圭,1914年传入墨西哥。

排球传入亚洲的时间也比较早,约在1900年先后传入印度、中国、日本和菲律宾等国。排球传入亚洲后采用的规则与美国排球规则有很多不同之处,经历了由十六人制——十二人制——九人制——六人制的演变过程。

欧洲的排球运动是第一次世界大战时,由美国士兵带去的。1917年最早出现在法国,以后才传到前苏联、前捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。排球运动传入欧洲虽晚,但传入的是六人制,且其

竞技性已渐成熟,所以发展较快。

美国虽然是排球运动的故乡,但长期没有把其作为一种竞技项目来发展,主要用于休闲和娱乐,所以技术水平发展较慢。

三、排球运动的繁衍

由于排球运动易于接受,且深受各阶层人们的喜爱,所以在其发展的过程中又不断分化、繁衍,形成了多种多样的形式。

(一) 沙滩排球

排球运动传入欧洲虽晚,但很受欧洲人的喜欢,推广发展很快。20世纪20年代在法国南部地中海沿岸的度假胜地,兴起了在沙滩上玩排球的娱乐活动。以后又逐渐发展到大西洋、北海和波罗的海沿岸。

由于从事这项活动的人越来越多,水平也越来越高,且受到商界的重视,逐渐地沙滩排球由娱乐活动演变成了一项新兴的竞技体育运动。1940年在美国加利福尼亚海滨举行了第一次正式的沙滩排球比赛。1987年2月在巴西里约热内卢举行了第一届世界男子沙滩排球锦标赛。1996年沙滩排球作为排球运动的一个正式比赛项目列入了亚特兰大奥运会。较大型的比赛还有世界锦标赛、挑战赛和大满贯赛。

(二) 九人制排球

排球运动传入亚洲时,首先采用的是十六人制。1919年改为十二人制,1927年改为九人制,1951年改为六人制。由于九人制排球没有位置轮转,且规则比较宽松,技术要求不高,深受一般排球爱好者的青睐,至今仍然在东南亚和我国南方盛行。

(三) 小排球

20世纪60年代初期,前民主德国排协的教练员们在开展少年儿童排球活动中,创造了“小排球”,并取得了极好的效果。此后在地中海沿岸国家迅速流传,并发展成为排球运动的一个分支。国际排联的小排球委员会在1971年统一了比赛规则。

小排球是一种小于成年人比赛场地和比赛用球的比赛形式,适合少年儿童的生理特点,其比赛方法和技战术简单,容易在儿童中开展,小排球可以培养他们对排球的兴趣爱好,使他们既掌握排球的基本技术,又促进身体的发育和成长。

(四) 软式排球

软式排球是20世纪80年代在日本首先开展起来的。由于它使用重量轻、质地软、气压小、反弹力低的球进行活动,所以球速度慢、难度小,增加了这项运动的趣味性,适合青少年和中、老年人的参与。

软式排球有充气式和免充气式两种,它集娱乐性与竞技性于一体,是一项极有发展前景的群众体育项目。目前尚无统一的国际比赛规则。

(五) 残疾人排球

随着残疾人体育运动的蓬勃发展,残疾人排球运动也方兴未艾。为了适应不同残疾人的生理特点,残疾人排球也有着不同的比赛形式。目前国际比赛中通常采纳的是立式排球比赛和坐式排球比赛。

立式排球比赛为单下肢残疾人(一个假下肢)所采用,规则与常人相似。坐式排球比赛为双下肢残疾人采用,规则中有一些特殊规定,对运动员的残伤等级和参赛资格也有明确规定。

在盲人排球比赛中,球上设有小铃。(排球运动的形式还有很多,如雪地排球、水中排球、羽毛球、墙排球等等。)

第三节 世界排球运动的发展

百年来世界排球运动发展的历程大致可分为:娱乐排球、竞技排球和现代排球三个阶段。

(一) 娱乐排球

排球运动诞生之初,是作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受的。人们隔网拍打,追击嬉戏,以不使球落地为乐趣。

开始时排球技术简单而粗糙,仅仅是以手拍击球而已。打法也只是争取一次击球过网,如果一次击不过去,才有同伴的再击。

1921~1938年间,排球运动的特点从开始的娱乐游戏性质,逐渐地向竞技对抗方向发展。国际间的比赛没有统一的组织、统一的竞赛制度、统一的竞赛规则。

(二) 竞技排球

第二次世界大战后的1946年8月26日,法国、前捷克斯洛伐克、波兰3国排球界的代表在布拉格召开会议,倡议成立国际排球联合会。1947年4月间,国际排联在巴黎正式召开成立大会。会议制定了国际排联宪章,选举了法国的保尔·黎伯为第一任主席,指定巴黎为总部所在地,指定英语和法语为联合会工作语言,成立了技术、竞赛和裁判等委员会,并正式出版通用国际排球竞赛规则。会议同时决定于1948年在罗马举行欧洲男子排球锦标赛,1949年在布拉格举行世界男子排球锦标赛。

国际排联的成立标志着排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代。其后,国际排联出色地领导和组织了一系列的世界大赛。

这些比赛已经形成传统,每两年或4年举行1次并延续至今。此外,国际排联下属的各洲联合会也定期举办洲锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年锦标赛等。

(三) 现代排球

排球运动自20世纪80年代进入了现代排球阶段。现代排球的概念是广义的,它包括全攻全守排球,社会化、商业化、职业化排球和“大排球”三个内涵。

1. 全攻全守排球

全攻全守的整体排球是技战术打法,更是指导思想。现代排球的技战术发展要求运动队和运动员必须全面发展,它不只是攻防

技术的全面,战术打法的全面,还包括运动员体能、心智等各种素质的全面。在高强度、高技术水平的激烈对抗下,任何一个缺陷、一个薄弱环节,都可能是致命的。

全攻是以攻为主导,以攻贯穿全部比赛过程的总体进攻观念。发球是进攻的开始,拦网是进攻的超前,防守是进攻战术的首要环节。从时间上看,进攻不再是第3次击球的专利,它是排球比赛的整个始末。从空间上来看,进攻也不仅仅局限在网上和网前,它已向纵深发展并充满了立体的三维空间。从内涵上来讲,进攻已经不是拔地而起的一锤定音了,它是两个集团全方位的较量,是整体实力的碰撞。

在技战术打法上形成了高快结合、前后结合的全面型进攻的局面。主要特点是:第一,主、副攻分工界限业已打破,主攻常打快球,副攻参与强攻和后攻。他们相互掩护,变化无穷。第二,前排快攻体系与后排进攻体系融为一体,形成前后排交叉掩护复式组合的立体进攻格局。第三,组织进攻战术的二传核心,向网上和场地纵深扩展,提高了技战术的攻击性和成功率。第四,接应二传作用大大提高,成了前后排跑动进攻的主要得分手段。第五,替补队员与主力队员的差距明显缩小,不同组合的不同特点增强了全队整体进攻实力。

没有防守就没有进攻,它们是不可分割的整体。现代排球技战术的飞跃正是得力于全面提高的防守水平。“排球场上没有防不起的球”。这种指导思想,使现代排球比赛有了质的飞跃,变得更精彩,更好看,让总体进攻的思想得以发挥和施展。全攻全守是不可分割的整体。

全面防守的技战术特点主要表现为:第一,全方位的防守技术动作:用手、脚、身体的各种动作参与防守,提高防守质量。第二,提倡有预判的“出击防守”,替代固定位置的“等待防守”。第三,加强前排拦网与后排防守的战术配合,发挥整体效率。第四,针对进攻

特点,采用不同防守阵型。第五,防守阵形及队员位置安排兼顾防守效果和防守后的反击进攻。

2. 排球的社会化、商业化和职业化

在1984年国际排联代表大会的换届选举中,墨西哥人阿科斯塔担任了国际排联主席。他决心把排球运动发展成为世界上最受欢迎的运动项目之一。在他的领导下,国际排联的有识之士对国际排联本身机构和排球运动进行了系列的改革和调整。

要想使排球运动成为世界上最受欢迎的运动项目,首先要把它推向社会,为社会所接受。在以市场经济为主要形式的世界经济体系中,没有市场就没有竞技体育的社会生存环境。只有进入市场并占有市场,竞技体育才能发展。

现代化的传播媒介,为发展、推广体育运动和促进提高竞赛水平提供了绝好的机会。没有传媒介入,特别是没有电视转播的体育运动就不是世界性的体育运动,更不可能成为世界上最受欢迎的体育运动。而传媒的商业性,必然要影响到体育的商业化。

顺应潮流的国际排联以明智的改革,将排球运动推向了市场。世界男排联赛、女排大奖赛就是改革赛制、修订规划、成功走向市场的范例。它将排球比赛在世界舞台上导演得轰轰烈烈、有声有色,取得了前所未有的社会效益和经济效益。

除意大利外,法国、德国、比利时、荷兰等西欧国家的职业排球也开展得十分红火。日本、俄罗斯、韩国以及美国、拉美和东欧国家也在排球职业化的道路上跃跃欲试。

现代排球运动技战术的高水平发展为排球运动走向社会化、商业化、职业化奠定了基础。国际排联的一系列体制改革也为此创造了良好的条件。而排球运动的社会化、商业化和职业化也必将大大地促进排球运动的发展。

3. “大排球”观念的形成

推向市场的排球运动确实在国际体坛上引起了轰动效应。国

国际排联的队伍空前壮大,至 1998 年会员国已发展到 210 多个,是世界上最大的单项运动协会。排球比赛的影响在世人中也是闻名遐迩,一场排球比赛的直接观众和电视观众则以亿万数计。

排球运动为适应不同群体和环境条件的需要,繁衍成为多种多样的运动形式。国际排联不仅有计划、有目的地普及和推广室内六人排球,同时还大力提倡开展各种形式的排球运动,开发排球人口。

20 世纪 90 年代,国际排联成立了沙滩排球委员会,开始将沙滩排球列入了整体发展规划。先后规范了世界沙滩排球锦标赛和世界沙滩排球巡回赛,并于 1993 年出版了第一部正式的沙滩排球竞赛规则,还成功地将沙滩排球列入了 1996 年亚特兰大奥运会正式比赛项目。

为在青少年中开展排球运动,国际排联成立了“学校排球部”,大力推广和开展“学校排球”和“迷你排球”(“小排球”)活动,每两年举行一次世界少年排球锦标赛。学校排球运动中近年来兴起的软式排球也是一支不可忽视的力量。在残疾人体育运动中,排球项目也是很活跃的。其他形式如气排球、墙排球、雪地排球、水中排球也应运而生,总之排球运动一切形式的发展都将受到重视。“阳春白雪”与“下里巴人”并举;竞技排球与娱乐排球共存。“大排球”的观念已经形成。

第四节 我国排球运动的发展

一、采用“六人制排球”前的我国排球运动

排球运动是 1905 年传入我国的。首先是在广州、香港的几所中学中开展,以后陆续传到广东台山、上海、北京等地。当时人们多是聚在一起进行排球活动,比赛并不普遍。

1913 年我国首次参加了在菲律宾举行的第 1 届远东运动会

的排球比赛。中、菲两支球队的比赛打得精彩激烈,引起了人们的兴趣,同时也促进了我国和远东地区的排球竞赛活动。此后中国各地逐渐开展了排球的竞赛活动。

1914年第2届全国运动会,男子排球被列为正式比赛项目。1915年在上海举行的第2届远东运动会上,中国男排首次获得冠军。至1934年共举行了10届远东运动会,我国男排共获5次冠军。

(中国女子排球开展较晚,1921年在广东省运动会上首次出现。1930年的全国运动会上被列为正式比赛项目。从1923年起开始组队参加第6届远东运动会,历经5届均获亚军。)

(受远东运动会的影响,我国排球运动经历了十六人制——十二人制——九人制——六人制的演变。1927年后采用九人制,9名队员分3排,每排3人,位置固定不轮转。队员在场上不受限制,每个人都可以进攻和防守。比赛中要求至多3次将球击过球网。由于规则允许有两次发球机会,出现了攻击性较强的勾手大力发球,也促进了上手传球技术的发展。鱼跃从原始的胸腹不着地到有了胸滚动作。下面抡臂和屈臂扣球以及侧身勾手扣球被广泛运用。1930年第9届远东运动会上,为了突破菲律宾高个子运动员的拦网,我国运动员创造了“快板球”,且很快发展为头排中队员做二传,头排两侧队员打“双快球”或“快球掩护”,由二排队员在两侧进攻的战术打法。防守上出现了前两排队员集体拦网和后排队员的定位防守。

九人制排球在我国经历了24年之久,我国运动员创造出不少具有很高水平和实用价值的技战术,形成了我国排球技战术的特色。其后又不断发展形成传统并延续至今。)

(二、六人制排球的推广和发展

(新中国成立后,排球运动被作为重点体育项目加以推广,成为发展较快的项目之一。为了适应国际比赛的需要,1950年7月在

全国体育工作者暑期学习会上,中华全国体育总会第一次介绍了六人制排球竞赛规则和方法。

1953年中国排球协会成立,1954年1月11日国际排联正式接纳我国排协为正式会员。1956年8月中国男、女排球队参加了巴黎男子第3届、女子第2届世界锦标赛。)本次大赛共有男子24个国家、女子17个国家组队参赛。中国男队获第9名,女队获第6名。

(20世纪50年代,我国排球一方面抓普及,一方面抓提高,迅速将六人制排球运动推上了新的阶段。)20世纪60年代前后,我国各省市根据自己的特点,形成了各自不同风格的技战术打法,如上海队的技术全面、灵活多变,广东队的快速配合,四川队的细腻稳健,解放军队的勇猛顽强,北方各队的力量型高举高打等。

(1964年周恩来总理亲自邀请大松博文教练率日本女排来我国访问,并执教训练。贺龙副总理要求学习日本女排刻苦顽强的训练作风,明确地提出从难、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。)

十年动乱严重地干扰了我国排球运动的发展,导致排球技术水平下降,运动队伍青黄不接。在1974年的世界锦标赛上我国男、女队分别降至第15名和第14名。我国与世界强队之间缩小了的距离又被拉大了。

(三、冲出亚洲,走向世界

(1972年国内开始恢复体育比赛,同年举办了“五项球类运动会”,而且召开了“三大球训练工作会议”,进一步明确了训练指导思想,并开始有计划地组织每年的集中冬训。

(1976年重新组建了国家男、女排球队。在1977年世界杯比赛中女子获第4名,男子获第5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。由于我国抵制了1980年的莫斯科奥运会,我国的排球健儿未能在大赛