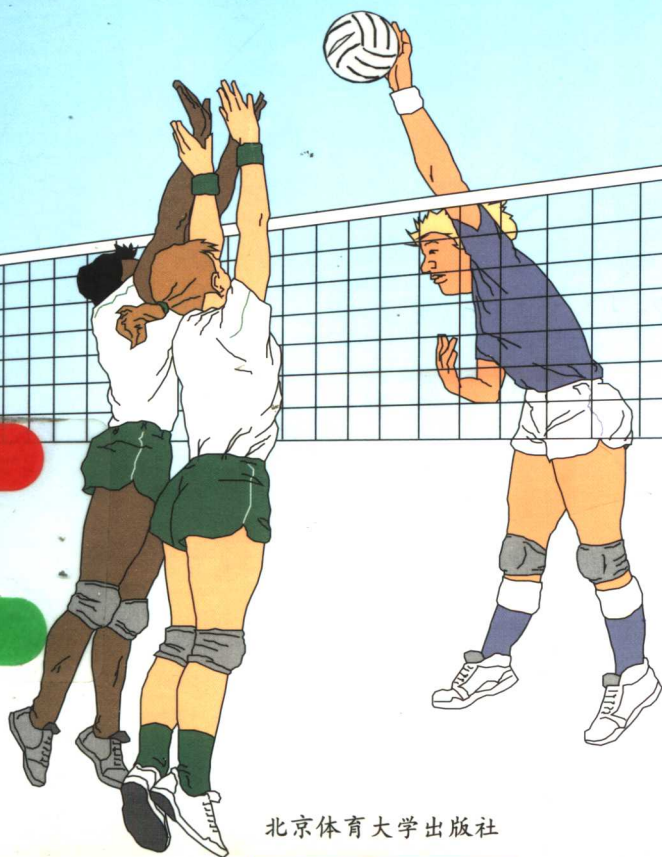


经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
普通高校公共体育选项课教材

排球

VOLLEYBALL



北京体育大学出版社

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高校公共体育选项课教材

排球

江苏工业学院图书馆

藏书章

主 编

游其波

副主编

杨菊生 张久美

主 审

季克异 林志超

孙麒麟 苏丽敏

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 朗 曼
责任编辑 王 森 魏国旺
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

排球/游江波主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.1

普通高校公共体育选项课教材

ISBN 7 - 81100 - 072 - 5

I. 排... II. 游... 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 (2003) 第 095906 号

排 球

游江波 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5.375

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 072 - 5 / G·70

定 价: 9.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

随着我国学校体育教学改革的不断深入，教育部在总结十年来全国高校体育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。天津市高等学校在天津市教委体卫处的领导下，在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，加大了高校体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来。教育、引导和培养青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个人锻炼的运动项目，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，重新“学会生存”、“学会锻炼”，进而提高生活质量。

本套教程是在天津商学院申报的天津市教委教学改革科研课题《普通高校体育教学改革——单项课程建设与实践》的研究基础上完成的，并作为该课题的组成部分和研究成果。该套教程打破了普通高校体育实践教程的传统编写模式，构建了高校单项课程教材的编写体系，描述了不同的课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起到的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教程认真贯彻“学校教育要树立健康第一的指

导思想”和《纲要》提出“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生的个性发展和选择提供更大的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本套教程有以下特点：

1. 反映了“以学为本”的编写思想，突出了“研究性学习”、“自主性学习”学法的介绍和为学生服务的特色。力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间的锻炼要求，体现了学术性与个体性的结合。

2. 注重有关运动文化的传承，既关注历史，更强调现代。注意了学生的文化层次，使其全面了解并学会欣赏该项运动，把学术性与可读性统一起来。

3. 在运动学习方面，突出了练习方法的传递和学习过程的描述，把运动参与——学习与掌握——形成锻炼习惯——终身受益作为技术学习的主线反映出来。注意学生的个体运动体验，把学术性和发展性结合起来。

4. 关注《纲要》的新观念，注重了《纲要》提出的五个领域目标的整合性，体现了学生全面发展的要求。介绍了自我评价的方法和标准，把学术性和实用性结合起来。

本套教程共分足球、篮球、排球、网球、乒乓球、体育舞蹈、武术、跆拳道、健美操、健美及游泳等 11 个分册，均由天津市高校中多年从事公共体育教学、经

验丰富、专业能力强的专家、学者编写而成。天津商学院体育卫生部主任孙宝柱教授负责全套教程的编写设计和统稿。教育部体育、卫生与艺术教育司季克异处长、全国高校体育教学指导委员会的专家、北京体育大学出版社的领导和编辑都对本套教程的编写提出了很多建设性的意见和建议，并为本书的出版付出了艰辛的劳动；南开大学体育部游江波副教授和南开大学排球队赵娜、李文婷为本书表演了示范动作，本书的插图照片由杨明拍摄；天津市18所高校的体育部领导对本套教程的编写也给予了极大的支持与帮助，在此我们一并表示衷心的感谢。

本套教程涉及项目较多，在引用文献和成果中，可能会出现没有标明作者姓名和论著的出处，我们在此表示真诚的歉意，并同样表示谢意。

本套教程的编写是在新《纲要》指导下进行的，但由于我们的理论水平有限和对新《纲要》理解上的差距，书中难免有许多不妥之处，敬请广大学生和学校体育同仁们批评指正。

《普通高校公共体育选项课教材》

编写委员会

2003年7月

《普通高校公共体育选项课教材》 编写委员会

主任委员

- 孙宝柱 教授，全国高等学校体育教学指导委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会主任
- 于小霞 研究员，天津市教委体育、卫生与艺术教育处处级调研员

副主任委员

- 田建君 教授，天津市学位委员会委员，天津市高校体育教学指导委员会秘书长，天津工业大学体育部主任
- 李石生 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津城建学院体育部主任
- 王家仲 教授，天津市高校体育教学指导委员会副主任，天津医科大学体育部主任
- 魏亚栋 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津大学体育部副主任
- 杨向东 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，南开大学体育部主任
- 葛维倬 教授，天津市高校体育教学指导委员会委员，天津外国语学院体育部主任

顾 问

李绍光 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原天津师范大学体育部主任

邢纯贵 教授，天津市高校体育教学指导委员会顾问，原南开大学体育部主任

委 员 (以姓氏笔画为序)

于小霞 于 涛 王家仲 王梅生 田建君
安 红 安 瑛 刘长玲 刘建军 刘宗敏
刘慧清 吕世杰 齐玉刚 孙宝柱 孙士剑
邬芳艳 许砚田 邱晓德 李书泉 李石生
李永生 李德生 苏长来 孟昭新 杨向东
杨 明 高秀明 高 谊 徐德昌 黄伟清
黄津虹 葛维倬 游江波 穆瑞杰

目 录

入门篇

第一章 空中飞球——排球

- 第一节 排球运动的特点 3
- 第二节 现代“大排球”观念 6
- 第三节 追根溯源话排球 10
- 第四节 排球运动与健康 13

基础篇

第二章 学打排球

- 第一节 排球基本技术 19
- 第二节 排球练习方法 46

提高篇

第三章 提高运动能力

- 第一节 如何跳得更高、
移动更快 59
- 第二节 如何使扣球更有力量 62
- 第三节 常见运动损伤的防治 64

第四章 组织进攻和增加回合

- 第一节 强化组织进攻意识 68
- 第二节 快球进攻和跳发球 75

比赛篇

- 第三节 倒地防守 84
- 第四节 战术与阵形 88
- 第五节 排球技战术发展的
新趋势 106

第五章 欣赏排球比赛

- 第一节 如何欣赏排球比赛 113
- 第二节 排球比赛须知 118

第六章 参与排球比赛

- 第一节 学会组织比赛 129
- 第二节 学做裁判 135

附 录

主要参考文献

入门篇



第一章 空中飞球——排球

第一节 排球运动的特点

排球运动诞生至今已有 100 余年，从最初为中老年人和白领人士设计的一种较小运动量的消遣娱乐游戏，到现在成为凝聚力量、高度、速度的激烈对抗性竞赛；从美国好利诺城开展的一种民间活动，到现在拥有数亿参与者、210 多个会员组织，排球运动已遍及全球，各式各样的排球活动形式和比赛在不同年龄、不同性别的人们中开展，展示着排球运动强大的生命力。国际排联主席阿科斯塔说：“全世界有 4 亿多人一生中打过排球，有 1.6 亿多人参加过各类的排球比赛，排球是参加人数最多的体育竞赛项目。”那么排球运动有什么特点呢？

一、具有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，室内、室外、木板地、沙地、草地、雪地上等都可以作为球场；运动形式多样，既可以用正式排球，也可以用软式排球、气排球、小排球等，既可以隔网对抗，又可以围成圆圈托来托去；人员组成、性别、年龄不限，可以是家庭成员娱乐，也可以是年轻人对抗，还可以是男女混合在一起活动；比赛规则易掌握、好变通，运动量可大可小，不会出现强烈的身体接触对抗，因此具有广泛的群众性。

二、具有激烈的对抗性

排球比赛虽隔网相争，但也具有激烈的对抗性。水平越高的比赛，对抗越激烈精彩。攻防不断转化，扣球与拦网、发球与接发球都体现出限制与反限制的关系，霹雳般的扣杀、城墙似的拦网、鱼跃救球、猛力踏跳，这些对于提高人的中

枢系统和内脏系统的功能，促进健康，增强弹跳、力量、速度、灵敏等身体素质，培养勇猛果断、机智灵活、顽强拼搏的良好品质和竞争意识，都有很大的积极作用。

三、具有技术的全面性和高度的技巧性

正式比赛规则规定队员从对方手中获得发球权必须轮转，这就要求场上队员要尽可能做到攻防兼备，技术全面；比赛中每项技术既可能得分，又可能失分，这就要求队员必须全面、熟练地掌握技术；在快速的攻防转换中要求三次击球过网，球不得在手中停留，双方都不希望球在本方场内落地，因此排球运动要求具有技术的全面性和技巧性。

四、具有集体性，体现团队精神

排球比赛是一项集体配合的项目，任何一个技术环节都体现出团结协作的精神，任何一个环节的失误都会造成集体的被动和全队的失败。好

的进攻配合便于打破对方防线，好的拦防配合又打下了反击进攻的基础。高水平的球队必然有着默契的配合，体现出集体性和协作性。因此，排球运动能培养人们的团结协作的团队精神，这也是现代生活中极其重要的心理素质之一。

第二节 现代“大排球”观念

6 伴随着时代发展和社会进步，排球运动的竞技性越来越强，竞技水平越来越高，其体现在运动员的身体素质提高、网上争夺激烈、扣球力量加大、球速加快，排球运动逐渐成了“巨人”的运动，影响到了排球爱好者的兴趣和参与热情。既有发球、扣球的强“力”展现，又有攻守平衡、多回合的较量，如此才能吸引更多的观众观看和参与，基于此，近年来，排球增加了色彩（球由纯白色变为三色），不断减小气压，直至现在的 $0.30 \sim 0.325 \text{ kg/cm}^2$ 。同时，一些规则简单、要求不高、娱乐性强的排球运动形式应运而生：沙滩（沙地）排球、软式排球、残疾人排球、小排球、气排球、墙排球等都极大地调动了

排球爱好者的热情和积极性，满足了不同层次、不同群体的排球爱好者的参与愿望。据报道，限制身高（男子 1.85 m 以下、女子 1.75 m 以下）的世界排球锦标赛正在酝酿举行。在国际排联的大力推动下，排球运动呈现出了竞技排球与娱乐排球共存的局面，排球运动不再囿于室内 6 人排球，而是一个排球大家族，这就是现代“大排球”的观念。

一、沙滩排球的发展

沙滩排球起源于美国，20 世纪 20 年代的加利福尼亚海滩首先出现了这一游戏，人们在阳光和海水的温抚中，体验着排球的乐趣。1947 年首届二人制男子沙滩排球正式比赛在加州海滩浴场举行。随着奖金的注入及逐年递增，沙滩排球也从单一的娱乐性活动演变成为获取奖金而进行的职业性大赛。这项运动也受到了不少沿海国家如澳大利亚、阿根廷、巴西、西班牙、意大利等国爱好者的喜爱。

1987 年在巴西举办了第 1 届世界沙滩排球锦