

现代 排球网论



黄依柱 编著

广东省语言音像出版社

现代排球纲论

黄依柱 著



广东省语言音像出版社

现代排球纲论

※

责任编辑:阿海

※

广东省语言音像出版社出版发行

广州市东华西路 296 号 邮编:510100

广州市新怡印务有限公司印刷

※

2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:889 × 1194 1/32 印张:10

字数:280 千字

※

统一版号:ISRC CN - F30 - 03 - 0040 - 0/V. Z

订价 20.00 元 (本书配 VCD 发行)

前言

排球运动在世界各地开展较为普及,是三大球中唯一在奥运会上设有四块金牌(男女六人排球与沙滩排球)的项目。中国排球曾有过辉煌,特别是中国女排曾取得过五连冠的殊荣,女排精神曾经作为一种民族精神,激励着亿万中华儿女顽强拼搏,为国争光。排球运动是我国青少年非常喜欢的体育项目,是传播体育文化的重要载体,同时在体育竞赛表演市场中有其独特的价值魅力。《现代排球纲论》一书,汇集了排球运动的最新发展动态,如每球得分制、自由人及各种娱乐排球、软式排球、沙滩排球和排球运动的健身娱乐功能等,并附有国际排联最新竞赛规则裁判手势图,力图把握排球运动的发展脉搏。在总结多年教学经验的基础上,学习优秀排球专著的先进理论编写而成。

本书的宗旨是帮助广大排球运动爱好者了解和熟悉现代排球的最新理论知识,技战术方法,教学方法,身体训练,竞赛裁判等。全书共分为知识篇、技法篇、战术篇、教学篇、训练篇、竞赛裁判篇、附录篇七个部分,适合广大排球爱好者和各级体育教师阅读,也可作为普通高校体育选修课教材和高校体育系学生普修教材。

因作者水平有限,书中错误疏漏之处敬请专家读者批评指正。

作者

2003年4月

目 录

第一章 知识篇

一 排球运动的起源、传播及特点	1
二 世界排球运动的发展	4
三 旧中国排球	8
四 新中国 6 人制排球	12
五 沙滩排球	17
六 软式排球	21
七 排球运动的其它形式	25
八 排球运动的健身价值与健身方法	30
九 排球运动员的思维特点	40
十 排球运动员的专项心理特征	44

第二章 技法篇

一 排球技术的基本理论	55
二 准备姿势和移动	58
三 发球技术	65
四 垫球技术	74
五 接发球、接扣球、接拦回球技术	83
六 传球技术	87
七 扣球技术	95
八 拦网技术	110

第三章 战术篇

一 排球战术的基本理论	117
二 阵容配备、位置交换、信号联系及“自由人”运用	124
三 个人战术	129
四 集体进攻战术	133
五 集体防守战术	148
六 战术系统	161

第四章 教学篇

一 排球教学方法概论	163
二 排球教学原则	170
三 准备姿势和移动教学	189
四 发球教学	191
五 垫球教学	194
六 传球教学	198
七 扣球教学	202
八 拦网教学	205
九 战术教学	208

第五章 训练篇

一 身体训练概述	211
二 青少年排球运动员选材	214
三 排球训练过程的控制	218
四 排球专项身体训练	235

五 技战术训练	249
---------------	-----

第六章 竞赛裁判篇

一 排球竞赛的组织工作	257
二 竞赛制度编排和成绩计算方法	260
三 排球比赛仪式	266
四 排球裁判工作	268
五 6人排球主要规则及裁判方法	275
六 裁判员的组成、权力、责任	289
七 鸣哨及裁判手势	293

第七章 附录篇

一 历届世界排球锦标赛成绩	297
二 历届世界杯排球赛成绩	299
三 历届奥运会排球赛成绩	301

第一章 知识篇

一、排球运动的起源、传播与特点

(一)世界排球运动的起源

1895年,美国麻省霍利约克市(HOLYOKE—春田市)青年会干事威廉·摩根先生首创了排球。当时,美国兴起了以电力技术为标志的第四次产业革命,市民生活水平得到提高,对体育活动的兴趣越来越浓。网球、篮球盛行,摩根先生想寻求一种比网球活动量大,比篮球活动量小的室内娱乐项目。于是他便将网球网挂在篮球场上,开始用篮球隔网象网球一样打过来打过去地进行游戏。因篮球太大、太重,不能按预想的方式进行游戏,便又改用篮球胆。而篮球胆又太轻,打起来也不方便。于是,该市“司堡体育用品公司”(Cpaul - djing company)试做出圆周为25吋(约63.5 - 68.8cm),重量为9 - 12盎司(约255 - 346克)规格的球。因试用效果很好,就决定用这种球。现在国际标准用排球,只不过是制作工艺上有了千百次的改进,球的大小和重量还和第一代球差不多。

这个新的运动项目最初叫mintonette(小网子),后由春田市哈尔斯戴特博士建议取名为Volleyball,意为“空中飞球”。这个名字一直沿用传至今。在我国最早译为“队球”,后改称“排球”。

1896年春田市春田青年会干事培养学院青年会召开青年会体育干事会时,排球运动这个新项目由该校学生队,以示范表演的形式和观众正式公开见面。同年,在春田市举行了第一次排球公开赛。参加这次公开赛

的是该市的两个队。一个队的队长是市长库兰先生；另一队的队长是消防署长林基先生。比赛采用五人对五人。这是世界上第一场排球比赛。新项目的表演博得了观众的一致好评。参加比赛的人们的年龄和地位，对排球迅速开展和世界性的普及有很好的影响和极大的推动力。就在春田学院召开的体育干事会之后，青年会即成立了特别小组制定比赛规则，并于当年7月提出最早的10条规则。此后，排球运动在美国很快就受到国内各地协会、学校体育和社会体育的重视。同时也引起了军队的兴趣，并把排球运动列为军事体育项目，广泛在军队中开展，尤其在空军中曾一度达到狂热的程度。

新项目的规则是逐步演变发展的。排球比赛最初没有人数的规定，赛前双方临时商定，只要双方上场人数相等就行。1912年，青年会特别委员会中设立了规则委员会，由它负责修改规则。

1916—1917年，斯波尔汀(Spaulding)体育出版社出版了第一本正式规则，它规定采用“轮转制”，“每局15分”。1918年又作出上场人数为6人的规定。从此，欧美开始流行6人排球。

(二) 世界排球运动的传播

排球发源地在春田学院，学院的毕业生自然是传播排球的媒介人。

日本人大森兵藏氏是春田学院第一届毕业生，回国后担任东京青年会主任，在东京介绍和指导排球活动的开展，奠定了今天日本排球运动的基础。

中国的排球运动也是青年会将近代体育项目带入中国时传入的。所以说基督教青年会在传播排球运动方面是起了一定的作用的。

排球运动在亚洲开展之初上场人数不是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人打

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。1913 年的第一届远东运动会排球赛本应是 16 人比赛,因中国队临时组队只凑够 12 人,于是才临时改为 12 人上场比赛。第二届远东运动会则仍是按 16 人制比赛。

欧洲的排球是第一次世界大战(1914-1918)时由美国士兵带去的。1917 年最早出现在法国,以后才传到苏联、捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。

排球在东欧发展很快,捷克斯洛伐克和苏联分别于 1921 年和 1925 年建立了排球协会,一开展就采用 6 人制排球,运动技术水平提高也快,在相当长的一段时间里(从 50 年代至 70 年代)东欧各国排球队主宰了世界排坛。

苏联的排球是由当地欧洲巡回演出的舞蹈家们最早接触并把它带回国内的。苏联最早的排球赛是在莫斯科国立戏剧学校的学生队和演员队之间进行的。在莫斯科的比赛中,著名的舞台艺术家波多纽波夫和舍勒卜里雅科夫,美术家罗诺斯里斯基,学生特兰宾、斯班达里扬等也参加了比赛,他们对苏联排球的开展起了奠基的作用。

(三)排球运动的特点

排球运动是属于隔网对抗项群的运动项目,但也可以在没有球网的空地击球游戏,因而具有如下特点:

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,亦可在一般空地上活动,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

排扣球与拦网,又要轮到后排防守与接应。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,比赛中必须临空击球,且不得持球、连击。击球时间的短暂,击球空间的多变,决定了排球技术的高度技巧性。

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。高水平比赛中,对抗的焦点集中在网上的扣拦。有时一场比赛可打两个多小时,夺取一分往往需要经过六、七个回合的交锋。水平越高的比赛,对抗争夺也越激烈。

5. 攻防技术的两重性:排球是每项技术既可以得分,也能失分的项目,所以说每项技术都具有攻防的两重性,攻中有防,防中有攻,相互转化,相互制约,所以要求技术既要有攻击性,又要有准确性。

6. 严密的集体性:排球比赛是集体比赛项目,除发球外,都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合,再好的个人技术也难以发挥;没有严密的集体配合,更无法发挥战术的作用。水平越高的队,集体配合就越严密。根据排球运动的特点,参加排球运动能提高力量、弹跳力、速度、灵敏、耐久力等身体素质;能改善人体中枢神经系统和内脏各器官的机能状况,增进身体健康;能培养机智、果断、沉着、冷静等心理品质及团结战斗的集体主义精神和胜不骄、败不馁、顽强拼搏的良好作风。

二、世界排球运动的发展

(一)国际排联简况

国际排联是国际排球联合会的简称。

国际排联成立于1947年,至此排球运动成为一项世界性的体育项目。1949年举行了第1届世界男子排球锦标赛,1952年举行了第1届世界女子排球锦标赛。在1965年举行了第1届世界杯男子排球赛,1973年

又举行了第1届世界杯女子排球赛。

国际排联第一次会议只有14个国家参加,如今已发展为210个会员国。国际排联的总部最初设在巴黎,现设在瑞士的洛桑。第一任排联主席是法国人鲍尔·黎伯,1985年因年迈退休,接任他的是现任主席墨西哥人阿科斯塔。1954年国际排联接纳我国为正式会员。

在国际排联成立之前,排球运动基本上是处在娱乐游戏向竞技比赛发展的阶段。世界上没有统一的国际组织,没有统一的竞赛规则,也没有正式的国际比赛。

(二) 国际排联成立以来世界排球运动发展情况

第一阶段:20世纪50年代,东欧的技术水平最高。在世界比赛中,男女前6名基本上是苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、波兰和匈牙利等队。他们的打法基本上相似,多采用上手发球,上手传球,一般扣高球,发球攻击力不强,扣球是最重要的进攻和得分手段。

当时苏联男排身材高大,体格健壮,扣球力量大,进攻以高点强攻为主,凶狠有力,成为“力量派”的代表。而捷克斯洛伐克队强调技术动作细腻,以扣球的路线和落点变化为特色,讲究配合,有打有吊,有重有轻,以巧见长,成为“技巧派”的代表。在这两大流派的竞争中力量派占上风。

此阶段女子排球在技战术上基本模仿男子打法。

在这阶段我国独创的“平拉开扣球”和盖帽拦网技术也对世界排球运动的发展起了推动作用。日本男排在学习我国“平拉开扣球”的基础上发展了“短平快”及“时间差”、“位置差”等自我掩护的进攻打法。亚洲各队以快制高,形成了“速度派”。

在这阶段的世界性三大排球比赛中,这四种流派各有千秋,各以其独特的风格先后称雄世界排坛。

20世纪60年代初日本女排迅速崛起,她们创造了勾手飘球、前臂垫

球和滚动垫球防守技术,这三项技术的创造和应用,打破了当时苏联女排称霸世界的格局,形成两强对抗时期。日本女排成为“快速配合、积极防守”型的代表,同时也将亚洲打法及这三项技术传向世界各队,推动了世界女排战术的发展。新技术的首创对世界排球运动起了很大的推动作用,从此接发球和接扣球全部采用垫球技术,飘球技术也被普遍使用。

第三阶段:20世纪70年代后期,随着国际交往的不断增多,欧、亚两大洲的各种打法互相取长补短,互相揉合。欧洲球队在发展自己技战术的基础上,吸取了快速的优点,改变以原先那种单纯追求个人技巧、力量或高度的打法;亚洲球队在进一步总结完善快速进攻打法的基础上,普遍提高了运动员的身高,加强了强攻威力,使战术体系更加完善。

这一阶段的另一特点就是美洲的排球运动迅速发展,古巴男女排和美国女排迅速崛起。1978年古巴女排打破了日本、苏联一统天下的格局,登上世界冠军宝座。日、美、古、苏、中这5支队伍实力雄厚,比赛中互有胜负,竞争十分激烈,成为女排五强。

第四阶段:进入20世纪80年代,在身材追求大型化的同时,各队都强调快变打法,攻守技术日趋全面。实践证明,一个球队单纯依靠高度和力量,或单纯依靠快速和技巧都难以战胜对方,因此形成了各种新的打法。平快扣球的击球点大大提高,不少队摆脱了流行前排互相掩护的打法,把后排快攻有机地纳入战术体系,形成了前后排互相掩护的“纵向进攻”体系。

这一阶段,以高度和力量著称的苏联男排,有效地结合了快速打法,继续处于世界领先地位。

中国女排以其既有高度又有速度和变化、全攻全守的打法展示了“全面型”的模式,从1981年起连续5次夺得世界冠军,誉称为“五连冠”,从而开创了世界女排的新纪元,代表了世界女排的发展方向。

美国男排吸取了各队的先进打法并结合本队的特点,加强了科学训练,进行了技战术的创新,经过短短几年的努力,一跃成为世界强队,从1984年开始连夺4次世界冠军,被称为具有欧洲球队的高度、亚洲球队的速度,并兼有南美球队素质好、弹跳高的技术全面的“全面型”球队。

第五阶段:20世纪90年代以来的排球运动朝着职业化的方向发展。职业化的运作模式促进了训练水平的提高,造就了大批排球明星,这些明星吸引了大量的排球观众,使排球运动达到了空前水平。古巴女排一举夺得八连冠,意大利女排也一举夺得2002年第十四届世锦赛桂冠。意大利男排异军突起,与南斯拉夫、荷兰、巴西、俄罗斯、古巴男排交替称霸。

高科技渗透到排球训练和比赛中,计算机和各种先进仪器设备的使用,使排球训练更加科学化,也使比赛更加紧张激烈。

这一阶段排球比赛规则作了相当大的修改,各国球队都在研究、适应和利用新规则。欧、美队以强攻及后排攻为主,战术趋于简单实用,在国际排坛占有优势。

(三)世界排球大赛简介

1. 世界锦标赛:世界排球锦标赛是举办最早、规模最大的世界性比赛,每4年举行一次,受到各国普遍重视。世锦赛原不受队数限制,各国各地区都可以申请参加,因而参加队越来越多。可以说,世锦赛是世界排球健儿的聚会,是最具群众性的排球大赛。自1986年起,国际排联限定参加世锦赛的队最多不超过16个。首届世界男排锦标赛于1949年在布拉格举行。三年后的1952年在莫斯科举行了男子第2届、女子第1届世锦赛。迄今为止,已举办男子15届、女子14届。

2. 世界杯赛:世界杯赛的前身是“三大洲”排球赛。世界杯赛的参赛队要进行严格的选拔,最多不超过12个队,一般是由东道国、上届世界杯

冠军、上届锦标赛冠军及各区预选赛的冠军队参加决赛。1965年在波兰举行了首届世界杯男子排球比赛,并规定以后每4年举行一次。首届世界杯女子排球比赛是1973年举行的。现共举行男子9届、女子8届。经国际排联批准,从1977年起世界杯赛的地点固定在日本的东京及其他城市。

3. 奥运会排球赛:1964年在日本东京举行的第18届奥运会上,6人排球被正式列为奥运会比赛项目。参赛队也要经过严格的选拔,通常一个洲只允许一个队参加比赛。加上上一届奥运会和世界锦标赛的前两名,只有12个队有机会参加比赛。1996年第26届亚特兰大奥运会上,沙滩排球列为正式比赛项目。

三、旧中国排球

回顾我国排球运动的开展,已有九十多年的历史。经历了旧中国与新中国两重社会,从1905年传入中国至解放前夕,可谓是我国排球运动的起步与传播阶段,但因受社会、政治、经济、文化等诸多因素影响,旧中国的排球发展缓慢,技战术单调,规则很不完善,且只是在几个大城市和个别地区开展活动。特别是广东、上海、香港等城市开展较早,水平相对较高。

(一) 萌芽阶段

排球运动于1905年通过基督教青年会传入中国广东和香港,最先打排球的是广州和香港的一些学生,并举行校际排球赛。台湾教育部门体育大词典编订委员会出版的《体育大词典》在介绍香港皇仁书院的条目中说:“民国前七年(1905)首先倡行排球的学校,当时称为‘队球’,其后传播到各地。”台湾史学家吴文献教授撰文说:“排球运动最初称‘队球’,民国前七年(1905年)广东不同地区开展排球运动。”如四川成都1906年有外国人借祠堂空地开展排球运动的报导,1908年美国基督教青年会派干事

宴斯纳到上海青年会来,排球运动也随之传到上海青年会来,排球运动也随之传到上海,并在上海基督教青年会组织了排球表演赛,“中青排球赛”,“西青排球赛”及“万国排球赛”,这些活动有力地推动了上海排球的开展。从此,排球运动逐步在内地一些大城市传播开来。

(二) “排球”名字的由来

自从排球运动问世成为一项体育运动之后,就在世界各地流传开来,在国际上叫做“Volleyball”,含有“空中飞球”的意思。排球运动刚传入我国时为16人制,其中文译音为“华利波”,16人制排球是4个人一排,分站成四排进行比赛,且队员的场上位置始终固定,不进行任何轮转,因此当时有的人形象地称之为“排球”,也有的称之为队球。随着技术水平的提高,战术内容的丰富,规则的不断修改,1923年第六届远东运动会时,开始采用12人制,分成三排站位,每排4人,1927年在上海举行的第八届远东运动会上采用了9人制,分成三排站立,每排3人。当时无论是12人制还是9人制都是同16人制一样队员场上的位置始终固定不变,分排站位,因此,到1930年我国统一称之为“排球”。新中国成立后我国开始推广“六人制”,队员分成两排站立,并且在比赛中必须进行位置的合法轮换。排球运动上场人数虽经历了16人制,12人制,9人制,6人制,但队员在场上的站位始终是成“排”的,因此“Volleyball”的中文名称“排球”一词一直沿用至今。

(三) 远东运动会上的旧中国排球

远东运动会上的排球比赛对我国排球的发展起了积极的推动作用。远东运动会的发起国是菲律宾,1913年2月在马尼拉举行了首届远东运动会。东道主临时增设16人制男子排球赛,旧中国代表团在毫无准备的情况下只好从田径、足球、篮球队队员中挑选了12名队员临时组成排球队,在听取了东道主关于比赛方法和规则的简单介绍之后就上场进行比

赛,其结果两场比赛均以0比2败北。这是旧中国第一次参加正式比赛,并从此学到了一些比赛方法和规则。1915年7月,第二届远东运动会在我国上海举行,中国排球队以2比0战胜菲律宾队,夺得冠军。从此,在远东运动会排球比赛历史上展开了激烈的中菲对抗。1917年5月,第三届远东运动会在日本东京举行,中国队蝉联冠军。1919年第四届远东运动会又在马尼拉举行,菲队有外籍球员加入,使中国队处于被动,失去了冠军。第五届与第六届远东运动会排球比赛中国与菲律宾各得一次冠军,至此,中、菲在前六届远东运动会排球赛中夺魁次数相等,实力相当。从第七届远东运动会开始,设置了女排比赛,中国女排由广州、香港和上海选手组成,实力较强,但仍然让菲队捧走冠军。男排准备较充分,组队实力强,且较之前六届其技术已有较大发展,能运用小轮臂扣球,勾手扣球甚至鱼跃救球,与菲队争夺十分激烈,但因比赛在马尼拉举行,菲队占尽天时地利人和,加上菲籍裁判员偏袒菲队,中国队只得屈居第二名。1927年,第八届远东运动会又在上海举行,并采用9人制比赛,中国队准备充分,进步明显,以2比0轻取日本,2比0与2比1两胜菲律宾,夺得冠军。但女排又以0比2负于日本。1930年第九届远东运动会前夕,我国举行了第四届全运会,并从全运会上精选了优秀选手进行为期一个月的集训,因此在这场比赛中以两个2比0轻取日本,与菲队各胜一场,中菲决战时,中国队以2比1力克菲律宾,又一次蝉联冠军。本次比赛中中国选手朱祖绳(二传手)与黎连楹(快球手)配合打出了不少“快板球”,也就是现在的快球。但女排2比0胜菲队,0比2负日本,最后只得第三名。1934年,第十届远东运动会时中国队在组织工作上出现了一些混乱,虽有苏祖荫等十余人自费赴马尼拉请战,但终因内部不一,全队缺乏凝聚力与协作精神致使这支夺魁呼声最高的队被菲队所淘汰。此次比赛女队只有中菲两队参战,中国队以0比2败北,但裁判不公受到舆论界指责。致此,远东运动会男子