



# 中国气排球运动教材

中国气排球联谊理事会  
新疆气排球联谊理事会 编著  
福建省宁德气排球协会

云南民族出版社



李文政



袁启章



陈国秋



杨国智



曾联洋



2007年8月8日，主编李文政在全国比赛中扣球的英姿（左起跳者5号）。



2007年3月16日，主编、理事长李文政和云南开远同心女队合影（全省比赛）。



2006年6月8日，乌鲁木齐女队勇夺奖杯时，和理事长李文政、秘书长权宝珠、铁路理事长张志良合影。



2007年8月8日，景代告村女子气排球队参加在昆明举办的全国气排球邀请赛留影。

顾 问：杨渝光 沈明光 林家浦 宋棣棠 高明成

编写委员会

主 编：李文政 袁啟章 陈国秋 杨国智 曾联泮

编 审：李文政

副主编：邹学伦（云南） 林毓兰（云南） 朱文玲（新疆）

林光辉（福建） 李尚岭（新疆） 张培枫（福建）

吴厚全（云南） 邢林宝（云南） 郜云涛（云南）

张志良（云南） 张丽飞（云南） 段明霞（云南）

孙运海（云南） 丁国选（新疆） 郭泰芳（福建）

段明霞（云南） 于大群（新疆） 张建云（新疆）

吴冬青（福建） 季 平（福建） 陈树立（河南）

李兴平（四川） 杨耀君（四川） 余嘉铭（福建）

陈寿德（福建） 陈永仲（福建） 彭鼎甲（云南）

任保国（云南） 张国会（云南） 胡茂修（云南）

编 委：刘祖佑（云南） 张邦机（云南） 权宝珠（云南）

罗明灿（云南） 杨贵森（云南） 马云彪（云南）

郭汉学（甘肃） 曾祥文（云南） 唐承贵（云南）

王富根（重庆） 赵维成（嘉峪关） 荣泳之（上海）

毕 训（云南） 屈金平（宁夏） 王 敏（哈尔滨）

代国基（云南） 赵 丽（云南） 魏汝光（云南）

伊志明（云南） 王桂珍（石家庄） 张 曦（云南）

段鹏鸣（云南） 黄有谦（云南） 杨黎昆（云南）

咸 楷（云南） 欧志才（云南） 杜伟芳（北京）

贺贤明（宁波） 杨荣忠（云南） 罗吉星（云南）

高荣敏（云南） 宋敬东（云南） 李永庆（云南）

黄亿武（深圳） 许换生（台湾） 陶德仙（云南）

郑世泽（云南） 窦友松（云南） 周定邦（云南）

章本序（浙江） 邵凤明（辽宁） 杨宝福（云南）

周福兴（云南） 张经炜（云南） 许金秀（苏州）

朱贵明（云南） 沈智伟（云南） 武卫东（内蒙古）

陈其新 (云南)	陆正祥 (云南)	张建华 (新疆)
秦福平 (新疆)	柴宝华 (新疆)	金家容 (云南)
易社珍 (新疆)	高平 (新疆)	聂红山 (新疆)
张中午 (新疆)	李继忠 (新疆)	杨建云 (新疆)
陈秀凤 (新疆)	雷水荣 (云南)	吴荣 (云南)
李光煊 (云南)	王薇 (江西)	金小摆 (云南)
张可锦 (云南)	安永海 (北京)	吴永光 (广东)

编写办公室主任：邹学伦 林光辉 秦福平 张建云  
征订发行部主任：权宝珠 陈永仲 杜惠英 易社珍

## 序

气排球运动是我国发明并获得国家专利，具有知识产权的新型体育项目。由于它给中老年人的健康带来了福音，故迅速传遍神州大地。气排球运动问世以来，受到社会各界的广泛关注，同时得到国际奥委会主席萨马兰奇先生以及国家体委、国家体育总局、铁道部及火车头老年体协的高度赞赏和大力支持，被列入全国各省、市、自治区全民健身运动的重点项目，并计划列入大学和中学的教学内容。

在全国气排球运动蓬勃发展的大好形势下，急需一本运动教材来指导和推动这项运动向新的高度发展。

西南林学院李文政教授，非常热爱气排球运动，多年的执著追求和不断投身于这项运动中的实践，使他积累了丰富的经验。他亲自主持和参与了云南省高校、云南省以及全国各种类型的气排球运动会比赛，气排球运动裁判的培训、对竞赛规则的解析，通过对气排球运动进行的不断探索、研究和实践，在广泛收集全国气排球运动资料的基础上，终于在2007年11月完成了《中国气排球运动教材》出版书稿的编写任务。

在本书的编写过程中，得到了乌鲁木齐铁路局袁啟章先生和福建宁德市陈国秋先生等的大力支持，他们将多年的研究手稿寄到昆明，为本书添砖加瓦。

本书内容丰富，全面系统，文字深入浅出，通俗易懂，无论是初学者，还是具有一定水平的运动员或教练员，都能从中得到教益。同时，它将对我国气排球运动的发展起到很大的推动作用。

原云南省篮球协会副主席

原云南省网球协会副主席

原高校老体协副主席

昆明理工大学

资深体育教授

杨渝光

2007年11月

## 前 言

气排球的发明者是内蒙古呼和浩特铁路局集宁分局的铁路员工们。它在神州大地上的兴起与发展，已有 22 年的历史，1997 年获得国家专利，成为一个由中国人发明并拥有自己知识产权的新型体育项目。这项运动的发明和兴起是中国对世界体育事业的一大贡献。

气排球运动诞生以来，迅速传遍长城内外、大江南北，已成燎原之势。受到社会各界的普遍欢迎，并得到国家体委、国家体育总局、铁道部、火车头老体协、中国铁路体协、全国老体协，以及铁道部老领导刘建章、王志杰、布克、耿振林、尚志功、陈晋等老前辈的关爱、支持、指导和帮助。各省市体育局、铁路分局，老体协和各群众团体已纷纷将气排球运动列入全民健身运动的主要发展项目，并计划列入大学、中学的竞赛项目和教学内容。形势大好，前景绚丽。

气排球运动在全国蓬勃发展，异军突起。不仅老年人打，中、青年也参加了这项运动。近年来，已传到朝鲜、韩国、日本和越南等周边国家，加之来中国做“外教”的和留学生也投入到了这项运动中，呈现出国际化的趋势。

中国气排球运动发展如此迅速，是因为它给老年人带来了健康的福音。

新中国成立以来，国内生产总值增长了 56 倍，尤其改革开放以来，我国的经济实力、国防实力、科学技术实力明显增强，工业、农业、国防和科学技术领域的许多方面进入了世界先进行列。13 亿中国人不仅解决了温饱问题，而且总体上还达到了小康水平，呈现出空前的太平盛世、国泰民安的和谐社会。沃土陶冶历史，盛

世萌生发明，中国气排球运动就在这样的大环境中诞生了。

国家经济发展，生活水平提高，老年人就特别重视健康，关爱生命。生命在于运动，健康才是真正的财富。

通过参加气排球运动，中老年人尝到甜头，带来了身心上的益处。身体各个关节得到了活动，吃饭香了，睡觉好了，颈椎病、腰腿痛、高血脂、失眠症等老年人常见病症在不知不觉中消失了。走路有劲了，身体强壮了，精神也好了，上医院的人少了……从而老年人对气排球产生了浓厚的兴趣。如云南民族大学 82 岁的老教授彭鼎甲先生，至今还活跃在气排球场上，平时笔耕不辍，写诗作词，他的作品，2006 年春还在北京人民大会堂得到金奖，真是宝刀不老。

另外，离退休后的生活无规律，带来身体健康状况下降和郁闷情绪，呆滞现象也在气排球运动的欢乐声中得以缓解，甚至一扫而光，而进入新生的境地。诗云：

天天三笑容颜俏，经常运动人不老。

相逢莫问留春术，打气排比吃药好。

这也是国际奥委会主席萨马兰奇为什么如此关注中国气排球运动发展的根本原因。

萨马兰奇认为：“我们正处于体育运动的黄金时代。我们国际奥委会不能光搞竞技体育，也要搞全民体育和体育教育。”当他在北京考察了中国气排球运动之后，他十分感慨地表示：“今天下午的参观给我上了一堂课，知道什么是群众体育……”“我不会忘记这次访问……”“你们是个典范。”“……我向你们表示祝贺……”由此看出，萨马兰奇主席把中国气排球运动看成是世界全民体育的典范，并应大力推广。

正当中国气排球运动如雨后春笋般蓬勃发展的时候，广大气排球爱好者都希望有一本全国的运动教材来推动并指导这一新型体育运动健康地向前发展。

几年来，作者在主持高等院校气排球运动会、全省气排球运动会、全国气排球运动会的时候，在专心致志的投入这项新型体育运



动的时候，便潜心地研究气排球运动，探索它的原理及运动规律，寻觅它的真谛，分享它的乐趣，品尝它的甜头——健康。

同时，广泛收集全国气排球运动的资料，听取爱好者和专家们的意见，孕育着《中国气排球运动教材》的诞生。终于于2007年11月完成了这本教材稿的编写任务。

《中国气排球运动教材》共分5篇24章54节，在全国独一无二，尚属首本。

本书内容翔实，全面系统，科学求实，通俗易懂，操作性强。是一本优秀的教材——您身边的好老师。

全书约12万字，定价15元，一包烟钱、一杯咖啡的费用。然而，它却能给您带来欢乐，送上健康，使您延年益寿，其乐无穷。

编者

2007年11月



## 目 录

## 第一篇 总 论

第一章 中国气排球运动发展史, 现状及前景 .....	(3)
第一节 中国气排球运动发展史 .....	(3)
第二节 中国气排球运动发展现状 .....	(5)
第三节 中国气排球运动发展前景 .....	(8)
第二章 中国气排球运动的原理特点 .....	(11)
第三章 比赛场地与设备 .....	(13)
第一节 比赛场地 .....	(13)
第二节 场地设备 .....	(14)
一、网 柱 .....	(14)
二、球 网 .....	(15)
三、标志杆 .....	(15)
四、比赛时的其他设备 .....	(15)
五、气排球的使用、维护和修补 .....	(15)
第四章 气排球的竞赛与编排 .....	(17)
第一节 气排球比赛的编排 .....	(17)
一、单循环制 .....	(18)
二、双循环制 .....	(19)
三、分组单循环制 .....	(19)
第二节 气排球的竞赛办法 .....	(21)
第三节 气排球运动比赛用表(北京规则) .....	(22)
第五章 气排球运动的组织 .....	(26)
第一节 组 队 .....	(26)



第二节 队员的服装 .....	(26)
第三节 场上队长的职责 .....	(26)
第四节 教练员的职责 .....	(27)
第六章 气排球运动歌曲 .....	(28)
我们是快乐的气排球队员 .....	(28)
我爱气排球 .....	(30)

## 第二篇 中国气排球运动技术各论

第一章 气排球发球技术 .....	(35)
第一节 发球的种类 .....	(35)
一、下手发球 .....	(35)
二、上手加力发球 .....	(36)
三、上手飘球 .....	(36)
四、砍式发球 .....	(37)
五、大力勾手发球 .....	(37)
六、起跳大力发球 .....	(39)
第二节 发球技术的综合运用 .....	(39)
一、找位发球 .....	(40)
二、找人发球 .....	(40)
第二章 气排球的传球技术 .....	(41)
第一节 接发球 .....	(41)
一、接发球的站位 .....	(41)
二、接发球的姿势 .....	(42)
第二节 气排球的第一传球 .....	(42)
一、双手高姿传球 .....	(43)
二、气排球的垫球技术 .....	(43)
(一) 原职业竞技排球队员的垫球法 .....	(43)
(二) 气排球垫球法 .....	(45)
第三节 气排球的第二传球 .....	(47)
一、正面传球 .....	(47)

二、背面传球 .....	(47)
三、正面或背面传球的最佳位置和高度 .....	(48)
四、传快球 .....	(48)
五、跳 传 .....	(49)
六、接应二传 .....	(49)
七、二传直接得分 .....	(50)
八、二传球传得不好或不到位的补救措施 .....	(50)
(一) 当二传球传得靠网怎么办 .....	(50)
(二) 当二传球传不到位, 而是传到网的中 上部时怎么办 .....	(50)
(三) 搓球二传 .....	(50)
(四) 一步球二传 .....	(51)
(五) 双手平掌交叉二传 .....	(51)
(六) 二传换位 .....	(51)
<b>第三章 气排球的进攻技术</b> .....	<b>(53)</b>
<b>第一节 气排球进攻的起跳站位</b> .....	<b>(53)</b>
一、原地进攻站位 .....	(53)
二、原地起跳进攻站位 .....	(53)
三、助跑起跳进攻站位 .....	(54)
四、单脚起跳进攻站位 .....	(54)
<b>第二节 气排球进攻技术的门类</b> .....	<b>(54)</b>
一、正面进攻 .....	(54)
二、超手扣球 .....	(55)
三、轮臂扣球 .....	(55)
四、打手出界 .....	(56)
五、探头球 .....	(56)
<b>第三节 中国气排球进攻战术的随机应用</b> .....	<b>(57)</b>
一、直线扣球 .....	(57)
二、斜线扣球 .....	(57)
三、吊 球 .....	(57)

第四节	各进攻位置扣球效果点评 .....	(58)
第五节	往返球的进攻与防守 .....	(59)
<b>第四章</b>	<b>气排球拦网技术</b> .....	(60)
第一节	拦网的规则 .....	(60)
第二节	拦网的要领 .....	(61)
一、	拦网的基本站位和动作 .....	(61)
二、	拦网的保护 .....	(61)
三、	拦网直接得分 .....	(61)
第三节	拦网技术 .....	(62)
<b>第五章</b>	<b>气排球的战术</b> .....	(63)
第一节	战术系统 .....	(63)
一、	接发球及其进攻系统 .....	(63)
二、	接扣球及其进攻系统 .....	(63)
三、	接拦回球及其进攻系统 .....	(63)
四、	接传、垫球及其进攻系统 .....	(64)
第二节	战术意识 .....	(64)
一、	战术意识的主要内容 .....	(64)
二、	战术意识的培养 .....	(65)

### **第三篇 气排球运动技术训练方法**

<b>第一章</b>	<b>气排球发球技术的训练方法</b> .....	(69)
<b>第二章</b>	<b>气排球传球技术的训练方法</b> .....	(70)
第一节	传球技术训练 .....	(70)
第二节	力量训练 .....	(70)
一、	掰手腕练习 .....	(70)
二、	推腕力量练习 .....	(71)
<b>第三章</b>	<b>气排球进攻技术的训练方法</b> .....	(72)
第一节	扣球练习 .....	(72)
第二节	力量练习 .....	(72)
一、	弹跳练习 .....	(72)

二、手臂力量训练 .....	(73)
(一) 肩上伸屈手臂 .....	(73)
(二) 变速弯举 .....	(73)
(三) 负重绕环 .....	(73)
三、腰腹部力量的练习 .....	(74)
(一) 左右手轮流挥臂收腹做徒手扣球动作 .....	(74)
(二) 仰卧起坐 .....	(74)
<b>第四章 气排球运动拦网技术的训练方法 .....</b>	<b>(75)</b>
<b>第一节 步伐移动训练 .....</b>	<b>(75)</b>
一、一人步伐移动 .....	(75)
二、二人步伐移动 .....	(75)
三、三人步伐移动 .....	(76)
<b>第二节 拦网训练 .....</b>	<b>(76)</b>

## 第四篇 气排球竞赛规则

<b>第一章 导言 解读篇 摘要 .....</b>	<b>(81)</b>
<b>第一节 导 言 .....</b>	<b>(81)</b>
<b>第二节 《老年人气排球竞赛规则》(北京规则) 第六次         修订版摘要解读篇 .....</b>	<b>(82)</b>
<b>第三节 《老年人气排球竞赛规则》第六次修订版摘要         .....</b>	<b>(85)</b>
<b>第二章 《老年人气排球竞赛规则》(北京规则)         第六次修订版 .....</b>	<b>(87)</b>
<b>前 言 .....</b>	<b>(87)</b>
<b>第一节 场地与设备 .....</b>	<b>(88)</b>
<b>第二节 比赛队和队员 .....</b>	<b>(90)</b>
<b>第三节 比赛的进程 .....</b>	<b>(90)</b>
<b>第四节 动作和犯规 .....</b>	<b>(92)</b>
<b>第五节 不良行为及其判罚 .....</b>	<b>(94)</b>

第六节 裁判工作 .....	(95)
<b>第三章 老年人气排球裁判工作细则 .....</b>	<b>(100)</b>
第一节 气排球裁判员应具备的素质 .....	(100)
第二节 裁判员组织比赛的工作程序 .....	(101)
第三节 规则执行通则 .....	(105)
第四节 规则的执行和裁判方法 .....	(108)
第五节 裁判员的法定手势 .....	(112)
第六节 记录工作 .....	(112)
附 节 宣告工作 .....	(113)
<b>第四章 《气排球竞赛规则》(福建规则) .....</b>	<b>(114)</b>
前 言 .....	(114)
第一节 场地与设备 .....	(116)
第二节 比赛的组织 .....	(118)
第三节 比赛规则 .....	(121)
第四节 不良行为的判罚 .....	(123)
第五节 裁判员的职责 .....	(124)
<b>第五章 排球裁判员应具备的心理素质探讨 .....</b>	<b>(132)</b>

## 第五篇 附 录

第一章 诗 词 .....	(141)
第二章 论 文 .....	(147)
第三章 新闻媒体报道 .....	(157)
第四章 关于组建成立“中国气排球联谊理事会”的决定 .....	(171)

# 第一篇 总论



