

当代排球运动

A stylized, light blue silhouette of a volleyball player in a jumping pose, set against a dark purple background. The player's right arm is extended upwards, holding a blue volleyball. A thick red curved line and a green curved line are also visible on the player's body. In the bottom right corner, a white grid pattern represents a volleyball net.

主编 李 慧 朱 成 王秋成

哈尔滨地图出版社

当代排球运动

DANGDAI PAIQIU YUNDONG

主编 李 慧 朱 成 王秋成

哈尔滨地图出版社
·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

当代排球运动/李慧,朱成,王秋成主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2007.6

ISBN 978 - 7 - 80717 633 - 6

I. 当… II. ①李…②朱…③王… III. 排球运动—基本
知识 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093293 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)

哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:8.812 5 字数:230 千字

ISBN 978 - 7 - 80717 - 633 - 6

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数:1 ~ 500 定价:20.00 元

前 言

排球运动在全世界经过了近百年的发展,已成为世界人民健身休闲最为喜爱的运动方式之一。目前,排球运动在高校、机关及社区开展得比较普及,为了适应当代排球运动发展的需要,让更多的年轻人热爱排球运动,积极投入到排球运动训练与健身中,本书比较系统地介绍了:当代排球运动的发展概述;当代排球基本技术及训练方法;当代排球基本战术及训练;当代排球运动员的素质训练;当代排球运动的欣赏;当代排球比赛的竞赛工作等内容。

全书共分六章:由李慧、朱成、王秋成担任主编,其中第一章、第二章(1~4节)、第六章由李慧主编;第二章(5~6节)、第三章(1~2节)、第四章由朱成主编;第二章(7~9节)、第三章(3~4节)、第五章由王秋成主编,最后由李慧统一定稿。

由于排球运动的基本技术和竞赛工作部分较为稳定和成熟,故本书较多地借鉴了一些优秀书刊和资料的内容,在此谨向其作者表示衷心的感谢,由于编写时间紧迫,加上编者水平有限,书中难免有疏漏和不当之处,恳请专家和读者批评指正。

编 者

2007年6月

目 录

第一章 当代排球运动发展概述	1
第一节 当代排球运动发展简介	1
第二节 当代排球运动的特点、功能与比赛方法	6
第三节 世界排球运动的发展	10
第四节 当代排球运动在我国的发展状况及发展趋势	25
第五节 当代新兴排球运动简介	70
第二章 当代排球基本技术及训练方法	80
第一节 当代排球理论	80
第二节 准备姿势、移动及训练	86
第三节 垫球技术及训练	93
第四节 传球技术及训练	105
第五节 发球技术及训练	118
第六节 扣球技术及训练	127
第七节 拦网技术及训练	142
第八节 “自由人”的训练	153
第九节 当代排球战术的分析与运用	154
第三章 排球基本战术及训练	178
第一节 阵容配备、位置交换和信号联系	178
第二节 个人战术	184
第三节 集体进攻战术	191
第四节 防守战术	209
第四章 排球运动员的素质训练	235
第一节 素质训练的意义与任务	235

第二节	身体素质训练的基本要求·····	236
第三节	身体素质练习的内容和方法·····	238
第四节	心理素质练习的内容和方法·····	246
第五章	排球运动的欣赏·····	250
第一节	世界、亚洲、中国大赛简介·····	250
第二节	排球比赛的欣赏·····	260
第三节	排坛轶事·····	265
第六章	当代排球比赛的竞赛工作·····	269
第一节	排球竞赛的组织工作·····	269
第二节	竞赛制度、编排及计分方法·····	271

第一章 当代排球运动发展概述

第一节 当代排球运动发展简介

一、排球运动的起源

1. 排球运动的创始人——威廉·摩根

1870年,威廉·摩根诞生于美国纽约州克罗波特镇的一个工人家庭。少年时期由于患病而被迫中途休学,到父亲的工厂做工人。20岁时,由于身体的康复,他又萌生了继续读书的愿望。在全家的支持下,摩根进入了私立哈曼大学附中。

在学校除了认真学习各门学科外,摩根也非常酷爱文体活动,参加了学校的足球俱乐部和合唱队。1892年,在一次哈曼附中与春田大学进行的一场足球友谊赛上,他与著名体育教师史密斯有了一次偶然性的历史会面。史密斯是篮球运动的创始人,同时也是该校的美式足球教练员。摩根在比赛中的精彩表演吸引了他,在赛后的交谈中,史密斯希望摩根能进入春田大学学习体育专业,并将此作为今后的终身事业。摩根经过慎重的考虑,终于同意进入春田大学学习体育。经过两年的学习,摩根于1894年6月毕业。1895年摩根到美国好利诺城的基督教青年会工作,并担任了篮球指导。

在当时的美国,大球运动主要有美式足球和篮球,而这两项运动都有很强的身体对抗,运动激烈,运动量较大,主要适合于年轻人,对于中老年人来讲不太适宜。因此,许多体育界人士都想再发明一些没有身体碰撞、动作比较缓和、运动量较小、适合于中老年人参加的

体育游戏。当时,海边沙滩上,经常有人用篮球的胆作为球,几个人在一起拍来拍去进行着游戏。摩根看到后,认为这种游戏没有身体接触,运动较缓和,可将其改造为适于中老年人参加的运动项目。经过反复的观察、思考,并且从当时较为盛行的网球运动方法中得到启发,于是摩根开始了原始排球运动的实验。他首先将网球的网移入体育馆,并将其升高到 6 英尺 6 英寸(2.01 米),用篮球的内胆当球,由于感到球太轻不能较好控制,容易失误,因此,又请该市的“司宝体育用品公司”试做了一个圆周为 25 英寸(63.5 厘米)、重量为 9~12 盎司(225~340 克)规格的皮质球,试用效果很好。这个世界上的第一个排球,与当代的排球在各方面都极其相似。摩根规定网的两边各有若干名相同数量的队员,基本采用网球的规则进行比赛,如可以进行两次发球,被发出去的球在过网途中球不能触网等,但它是用手来代替球拍。由此,一项新的运动项目——排球诞生了。为了更好地推广这项运动,1896 年美国基督教青年会各大城市的体育部主任在春田大学召开会议,威廉·摩根首次将自己发明的这种运动项目向与会者进行了介绍,说明这项运动可在室内也可在室外进行,对场地的要求较低,只需一块平整的场地、两根支柱、一张网、一个球就可进行比赛。双方人数相等,用手击球,一方将球击在对方的场地上为胜者。会后首次举行了这种比赛。当时,规定每队上场 5 名队员,参加比赛的队员都为 40 岁以上的人,场上的队员有该城市的市长等官员。由于场地简单,比赛方法容易掌握,又适合各种年龄层次的人进行,因而容易推广。

最早排球的名称叫“米诺奈特”(Minnete——意为小网球),在这次比赛过程中,哈尔斯戴特博士根据这项运动的特点——球在空中飞行,不能落地,建议将这项运动称之为“Volleyball”,受到摩根和参加者的一致赞同。这一名称一直沿用至今。

2. 排球运动的创始初衷与当代排球

最早的排球规则和方法都极为简单,威廉·摩根设计这一项目的初衷,也是为中老年人群提供一种更适合他们参加的体育游戏方法。因而,动作较为缓和,运动量较小。在1896年的首次比赛中,参加者都是40岁以上的人,它表明了摩根的创始意图。但经过一百年来的推广与传播,当代的排球运动早已不仅仅局限在某一种人群中进行,它已是各种人群都可以参加的一项具有较为广泛群众基础的全球性的运动。

排球运动首先在美国军队中展开。当时美国军队在寻找适合在军队中开展的体育项目,因此,有关专家对这一项目进行研究发现,排球运动是一项既可缓慢进行又可激烈竞争的运动。它对提高人的神经系统兴奋性、平衡性和灵活性都起到了很好的作用,因此被列为美国军队的一项特定体育项目。根据调查,排球已在美国军队中处于棒球之后的第二大体育项目。

随后排球在各国也普遍开展起来,并且举行了世界锦标赛。在20世纪60年代中期,有人对日本女排进行的一项调查表明,在一场打满五局的激烈比赛中,一名运动员所承担的运动量相当于跑完马拉松赛程运动员的运动量。如今一名运动员的大力扣球可达到每秒30米以上的速度。男子空中的较量也都在3.4米以上。由此可以看出,当代的排球运动已不是当初发明者所希望的——是一项较为缓和的运动,而是一项快速的、攻防对抗激烈的并需以很好的身体素质作保证的集体项目。

3. “Volleyball”与排球

我们知道,“Ball”是英文球的意思,而“Volley”有“空中截击”“排枪射击”等意思。“Volleyball”传入我国后,最早我们将其音译成“华利波顿”,因不能被人所理解,又将其翻译为“空中飞球”,也有称为“队球”。排球传入亚洲的时间较早(据有关资料报道在1900年已传入亚洲),当时还没有完整、固定的规则,许多规则是亚洲人自己设计

的,在很长一段时间里,亚洲规则与美国规则有许多不同的地方。在1913年第1届的远东运动会上,排球作为表演项目进行比赛,在这次比赛上采用的是16人制的比赛,场地为40英尺×60英尺。站位方法是每排4人,根据这种一排一排的站位方法,就将其形象地称为“排球”,一直沿用至今。

二、排球运动的传播

1. 传教士将排球带往世界各地

最初,该项运动只在好利诺城开展,由于在1896年的全美基督教青年会的体育干部会议上得到论证,美国许多大学也都开展起来,特别在教会学校开展得更为普及。因此,许多年轻的传教士将排球这项运动传播到了他们所到的传教国家和地区。

据史料记载,这项运动在1900年,首先传入加拿大,1905年传入古巴,1912年传入巴拉圭,1914年传入墨西哥。美洲各国使用的排球规则,大多是直接引用美国的排球规则,进行6人制的排球。

在亚洲,排球于1900年左右最早传入印度。1905年由传教士将排球传入我国,首先在广东等城市开展,尔后又相继传播到上海、福建、北京等地。然后传入日本、菲律宾等国。由于传入亚洲时没有什么完整、定形的规则,因此,许多规则都是在传入后由亚洲人自己设定的。在中国,1913年第1届的远东运动会后,当时参加远东运动会排球赛的运动员邱纪祥、许民辉等在广州向许多体育教师介绍了16人制的排球比赛,并且在当地许多学校开展,1914年秋正式举行了我国第一次16人制的排球比赛,即“华利波比赛”(Volleyball)。排球比赛在亚洲经历了从16人制到12人制,再到9人制的演变过程,这一过程经历了40年的时间。直到第1届世界排球锦标赛后才开展6人制排球,并在亚洲普遍开展起来。

2. 美军士兵亦是排球运动的传播者

由于排球被指定为美国军队中的一项军事体育项目,因此,排球运动在美国军队中得以蓬勃开展。在世界各地的美国军队中,都设立了排球中心,并由专人负责。还从美国本土派去排球指导员。如欧洲由爱德华陆军中校负责;远东地区由兰博特少校负责。首先由各区自己举办锦标赛,获得好成绩的队再集中参加全美军人排球冠军赛。

特别是1913年第一次世界大战时,美国军人将排球运动带往世界各地。在欧洲最早传入法国,然后才传到前苏联、前捷克斯洛伐克、波兰等欧洲诸国。虽然排球传入欧洲的时间较晚,但排球一进入欧洲就是6人制排球,且竞技性已较成熟,受到许多欧洲国家的重视,所以发展较快。

而亚洲虽然排球传入较早,但很长时间都未开展6人制排球,因此,6人制的排球技、战术较为落后。美国虽然是排球的发源地,但长期以来并没有将其作为竞技项目,而是作为休闲、娱乐项目来开展。因此,在相当长的时期内技、战术水平并不同,因而使欧洲人在20世纪50~60年代,一直处于世界霸主地位。

3. 排球成为世界性体育项目的标志——国际排联成立

排球从娱乐游戏发展到竞技运动,经历了约50个年头。为进一步推动排球运动在世界各国的开展,使之成为具有世界性的竞技运动,1936年在柏林奥运会期间,欧洲的一些国家就已开始酝酿成立国际排球联盟,并专门为此开了预备会议。但由于第二次世界大战爆发,国际排联的成立被迫推迟。

第二次世界大战结束后,在许多国家的共同努力下,1947年在法国巴黎由14个国家发起成立了国际排球联合会,并决定在1949年和1952年先后举办第1届男女世界排球锦标赛。1949年在美国洛杉矶举行的第1届世界大学生运动会上,排球作为主要项目出现在赛会上。接连进行的大型排球比赛,使排球迅速成为一项世界性

的比赛项目。国际排联为了进一步推动排球运动的迅速发展,决定建立排球中心,以便国际排联各成员国的代表能在中心内,对编排排球技术大纲、组织国际比赛和如何吸引人们加入到这一运动中,提出建设性的意见和方法。为此,计划在巴林、澳大利亚、委内瑞拉、挪威、突尼斯等地建立排球中心。

国际排联的成立是排球成为世界性竞技体育运动的标志。

第二节 当代排球运动的特点、 功能与比赛方法

一、排球运动的特点

排球运动问世 100 多年来,其竞赛规则虽然经过了多次修改,但比赛双方始终围绕着使球在对方场区落地,或使对方击球失误的竞技目的展开激烈的争夺,因此也带来了排球运动特有的,也是其他球类运动所不具备的技、战术特点。这些特点主要有:

(一)击空中球的击球技术特点

无论是在排球比赛还是在排球游戏中运用的各种击球方式,都必须击中空中的球,接本方同伴的球也是如此,接对方击过网的球更是如此,就连自己将球击过网的发球技术,也要将球抛在空中然后才能击球。因此,参加排球运动的人在时间和空间感觉上得到的锻炼和提高是其他球类项目不可比拟的。

(二)击球时触球时间短促

排球运动问世至今,其竞赛规则始终不允许“持球”,即不允许球在击球部位停留的时间过长,这是除了借助工具击球的乒乓球、网球等项目外,区别于其他球类运动的一大特点。这一特点既能提高运动员在短暂的触球时间内对来球的力量、速度、角度等因素的准确判

断能力,又能提高运动员把来球准确地击向预定目标的控制能力。

(三)允许全身各部位击球

目前所有的球类运动都有其规则限定的身体合法触球部位,唯独排球竞赛规则规定运动员全身任何部位均可触球。因此,排球运动既能使参加该项运动的人在击球过程中充分体现自我才能,也可展现高超的击球技巧。

(四)独特的得分和失分计算

在不借用工具击球的球类比赛中,只有排球比赛(6人制排球)在运用各种技术动作击球时,都存在直接得分和直接失分的两种可能性,这就要求排球运动员必须具有扎实的基本功,掌握技术不仅要熟练,还必须全面。降低失误率是排球比赛制胜因素中不容忽视的一项指标。

(五)完成技术配合时触球次数的有限性

排球竞赛规则是,每方击球过网,最多不得超过3次(不包括拦网的触球)。即每一次战术配合过程只能在3次击球中完成。这一特点是其他集体球类运动项目所不具备的,因此排球比赛中的各种巧妙配合无一不体现运动员高度的战术意识、队员之间合作的默契程度和准确程度。

二、排球运动的功能

(一)增进健康,强健体魄

排球运动具有竞技与娱乐并存的特点,不同年龄、不同性别、不同技术水平的人都能参与,或活动,或比赛。经常参加排球运动,不仅能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能,同时又能提高人的力量、速度、弹跳、灵敏、耐力等专项身体素质和运动能力。总之,经常参加排球运动会使人们在兴奋与愉快中增进健康,强健体魄。

(二)培养与锻炼良好的心理素质

经常参加排球运动的训练或比赛,会学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法,如连续失误时,如何使自己尽快冷静下来而且不灰心;比分落后时的沉着和不气馁;关键比分时进攻不手软的自信心等,都是对自己形成良好心理品质的培养和锻炼。

(三)培养勤奋、助人、拼搏的优秀品质

排球比赛中,球不能落地而且击球至多3次必须过网的特有规定,使参加排球比赛的人总要随时准备弥补同伴因判断错误而无法接起或因其他原因没接到位的球。为了发挥本方的进攻力量而不惜奔跑扑救,给下一次击球创造方便条件。因此经常参加排球运动,可以培养人的优良体育道德作风和团结协作的集体主义精神。

(四)培养人的信息意识,提高配合与应变能力

排球运动在某种意义上是一项依靠判断的运动,尤其在当代的排球比赛中,准确的判断已成为排球的制胜因素之一。判断的基础是眼观六路,耳听八方,通过观察对方和同伴的动作、击球的声音、场上的布局等,预测将要发生的情况而迅速做出决策。排球比赛也是一项靠集体配合取胜的球类竞赛,个人特长的发挥往往是在同伴特长发挥的前提下实现的。因此,运动员在场上要相互协调,并不断观察同伴的意图,才能默契地与之合作。而排球比赛中,球既不能落地,又不能持球,使参加比赛的人必须具备应变能力。因此,经常参加排球活动的人,既锻炼了体魄,愉悦了身心,又能提高机敏、应变、协调、配合等能力。

三、排球运动的比赛方法

1986年,美国斯普林菲尔德市学校的艾特哈尔斯戴特博士把摩根游戏起名为“volleyball”,并沿用至今。同年在斯普林菲尔德体育专科学校举行了世界上最早的排球比赛。1897年,摩根制定了排球比赛规则,它有力地推动了排球运动的发展。

1912年排球场的规则发生改变,改为35 ft(10.668 m)宽,60 ft(18.288)长。排球的尺寸和重量统一:周长26 in(66.04 cm),重量在7 oz(198.446 5 g)至9 oz(255.145 5 g)之间。另外还有两项重要的改革:球员的人数被确定为每队6人,发球轮转制同时开始实行。

1994年9月国际排联对排球规则进行修改。新规则规定运动员可以在端线后任何位置发球,防守队员身体的任何部位接触来球都不算犯规的规定等。

1998年,国际排联决定增设自由人的位置,并改用蓝、黄、白三色排球进行比赛。排球比赛场地长18 m,宽9 m,由一条中线分为两个均等的场区。中线架有一定高度的球网。比赛双方站在两边,每队上场队员6人,分前后排站立。在发球队员击球时,双方队员(发球队员除外)必须在本场区内站成两排,前排三名队员的位置为4号位(左边)、3号位(中间)和2号位(右边);后排三名队员位置必须比其相应的前排队员离网更远,其位置为5号位(左边)、6号位(中间)和1号位(右边)。排球的阵容配备的组织形式一般有“四二”配备、“五一”配备和“三三”配备三种。

排球运动的比赛形式是多种多样的,其基本方式是由两支人数相等的球队在被球网隔开的两块面积相等的场区内,然后将球从网上击入对方场区。比赛的开始是由后排的右边队员在发球区内用一只手或手臂将球击过网,以后每方最多击球3次(不包括拦球触球)使球过网,不得持球,同一名队员不能连续击球两次,比赛不间断进行,直至球落地、出界或某队犯规。

发球队胜一球后,该队发球的队员继续发球。接发球队胜一球后,场上队员先按顺时针的方向轮转一个位置后,再由后排右边的队员发球。目前排球比赛是五局三胜制、三局两胜制和一局胜负制(沙滩排球)。当前的国际6人制排球比赛采用五局三胜的每球得分制,每局先获得25分并超出对方2分的队为胜一局,胜三局为胜一场。

决胜局的比赛是首先获得 15 分并超出对方 2 分的队为胜队。

第三节 世界排球运动的发展

一、世界排球运动发展的阶段及其特点

排球运动问世至今已有 100 多年的历史了,在这 100 余年中,排球运动大体经历了三个阶段,即从娱乐排球向竞技排球过渡阶段,竞技排球迅速发展阶段,竞技排球的多元化和娱乐排球再兴起阶段。

(一)从娱乐排球向竞技排球的过渡

排球运动起源于为中老年人锻炼身体而创造的一种娱乐性游戏活动。人们对球进行隔网拍打,为使球不落地而进行追击、抢救,在相互嬉戏的过程中愉悦了自己的身心。最初的排球运动并无技术可言,双方只是争取用手一次将球击过网,若不能将球一次击过,会有同伴再击,在游戏过程中逐渐体会到,若不将球一次击过网,则更能给对方接球制造困难,于是为寻找过网的最佳时机和击球给对方威胁最大的同伴,而出现了多次击球的打法,即形成了集体配合战术的雏形。后来人们又感到,一方无休止地击球也不合理,于是产生了每方击球至多 3 次必须过网的规定。这一规定的产生使单一的拍击球动作,开始分化成传球和扣球两种动作。由于扣球动作的出现吸引了更多青年参加,故使单纯以娱乐、游戏为目的的排球运动逐渐增添了激烈对抗的色彩,如用拦网动作专门对付扣球动作,用侧面上手发球动作增加发球力量,使比赛一开始就给对方接球带来威胁等,至此排球运动的性质开始发生了变化。排球运动对抗性的激烈化,必然引起人们对比赛规则的重视,1921~1938 年间规则进行了多次修改,规则的完善又促进了各项排球技术的产生与发展,发球、传球、扣球、拦网已成为当时的四大基本技术。排球比赛时运用技术与同伴

合作的过程中创造了战术,为了使相互之间的配合更清楚、合理,场上队员出现了位置分工。20 世纪 30 年代末排球战术进一步发展,为了针对集体拦网,初步形成了扣、吊结合的打法以及保护拦网的战术体系。

这一阶段排球运动的特点是从娱乐游戏排球逐渐向竞技排球过渡,当时国际间没有统一的竞赛规则和竞赛制度,也没有统一的竞赛组织。

(二) 竞技排球的迅猛发展

随着排球技、战术水平的提高及竞技化趋势的日益明显,一些国家已相继成立了排球协会。人们希望国际上有个统一的组织去开展国际间的排球竞赛与交流。1946 年由法国、前捷克斯洛伐克、波兰三国倡议成立国际排球联合会。1947 年国际排联在巴黎成立。在成立大会上制定了国际排联宪章,选举了法国的保尔·利伯为第一任主席,并正式出版了通用排球竞赛规则。国际排联的成立标志着排球运动从此摆脱了娱乐游戏的性质而进入了竞技排球的新阶段。从排球运动的初创到国际排联的成立,走过了半个世纪的历程。在这半个世纪中,排球规则逐步形成,基本技、战术日趋丰富,国际交往越来越多。

国际排联成立后组织了一系列国际性大赛,如第 1 届欧洲男、女排锦标赛,第 1 届世界男、女排锦标赛,第 1 届世界杯赛,第 18 届奥运会男、女排球赛,第 1 届男、女青年排球锦标赛。这些国际大赛以后每隔 4 年举行一次,一直延续至今。世界大赛为各国运动员提供了相互交流的机会,因此排球运动技、战术水平发展很快,尤其是前苏联和东欧一些国家更为突出。20 世纪 50 年代前苏联、前捷克斯洛伐克和东欧几国一直占据世界排坛的前六名。前苏联男、女排均以身高体壮、扣球力量大且凶狠而成为当时“力量派”的代表,曾多次蝉联世界冠军。前捷克斯洛伐克男排是当时“技巧派”的代表,他们