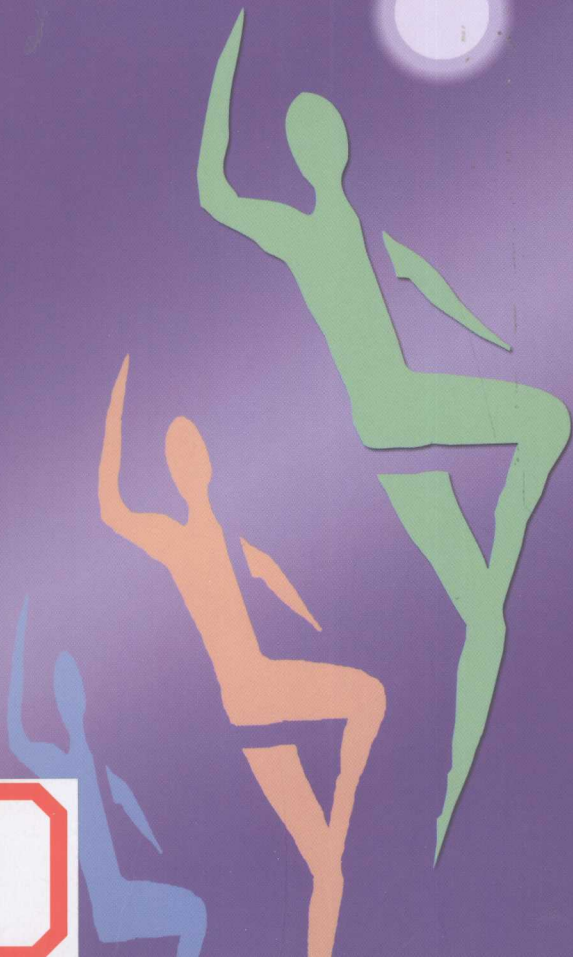


RUANSHI PAIQIU SHATAN PAIQIU QI PAIQIU
LILUN YU FANGFA

软式排球、沙滩排球、气排球

理论与方法

连道明 陈铁成 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

软式排球、沙滩排球、气排球 理论与方法

主 编 连道明 陈铁成
副主编 高松龄 吴金章
编 委 姚 鲟 王幼华 魏学军

厦门大学出版社

6002

图书在版编目(CIP)数据

软式排球、沙滩排球、气排球理论与方法/连道明,陈铁成主编. —厦门:厦门大学出版社,2007.1

ISBN 978-7-5615-2707-8

I. 软… II. ①连…②陈… 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 003199 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

南平市武夷美彩印中心印刷

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9.25

字数:246千字 印数:0001~3000册

定价:20.00元

本书如有印装质量问题请寄承印厂调换

集美大学学术著作出版基金 资助项目
福建师范大学教材建设基金

10. 黄依柱, 谢立华. 略论沙滩排球运动在我国的发展[J]. 体育, 2011, 3.
11. 耿海青. 试谈沙滩排球运动在我国学校中的开展[J]. 天津体育学院学报, 1997, 增刊.
12. 王成军, 钟爱敏. 沙滩排球技巧图解[M]. 北京, 北京体育大学出版社, 2003.
13. 林永铭. 气排球运动的健身效应[J]. 福建体育科学, 2006, 27(3).
14. 林永铭. 气排球运动损伤的调查报告[J]. 福建体育科学, 2007, 28(1), 23-25.
15. 蔡志辉. 我国创编的气排球与项目展望[J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(1), 349-350.
16. 蔡志辉. 气排球的基本技、战术研究[J]. 北京体育大学学报, 2006, (2), 22(1)封三.
17. 何志强. 浅谈气排球比赛[J]. 内蒙古教育学院学报, 1999, 24(1), 3-5.
18. 魏峰. 试论气排球运动[J]. 中国排球, 1996(1), 21-22.
19. 中国老年人体协定. 老年气排球竞赛规则[M]. 2001.

序

排球作为一项传统的体育项目,长期以来备受广大群众喜爱,尤其是中国女排在2003年世界锦标赛和2004年奥运会上重夺冠军,在我国再次掀起了排球热潮,包括软式排球、沙滩排球、气排球等的群众性排球运动蓬勃发展。近年来,软式排球、沙滩排球、气排球也纳入我国高等学校的体育课程中,这对于进一步增强大学生的综合素质,拓展其知识面,将具有积极的推动作用。

本书是编著者在多年排球运动实践的基础上,将理论与实践紧密结合,根据排球运动的发展需要,博采众家之长而悉心编写的。该书内容新颖,是为数不多的关于软式排球、沙滩排球、气排球等的专门著作,具有较高的实用价值。

本书文字与内容通俗易懂、深入浅出,可读性强,不仅可以作为大学生的学习用书,亦可供广大体育爱好者阅读。衷心希望该书的出版,能进一步促进我国排球运动的发展,推动我国群众性体育运动的深入开展。

国务院学位委员会体育学科评议组成员、召集人
福建师范大学副校长、博士生导师

黄汉升 教授

2006年7月

前 言

软式排球、气排球、沙滩排球是排球大家族中的重要成员。在“奥运争光计划”和“全民健身计划”两个战略的实施过程中,软式排球、气排球、沙滩排球扮演着重要的角色,发挥着积极的作用。特别是软式排球、气排球运动其参加的对象更是包括了从儿童少年到老年的人群。在群众性排球活动的日益广泛开展的形势下,迫切需要软式排球、气排球、沙滩排球运动的理论知识和健身指导,在这种形势下,我们编写了本书。

在编写中,我们注意汇集近年来软式排球、气排球、沙滩排球运动最新发展情况和科研成果,在编写体例和结构的突破上做了一些尝试。在书中着重介绍了软式排球、气排球、沙滩排球运动的理论与方法,也介绍了软式排球、沙滩排球、气排球健身知识与练习方法。本书既可作为高等学校体育专业排球课教材,也可供体育教师、排球教练员及排球爱好者阅读。

本教材由国家精品课程《排球》负责人、硕士生导师福建师范大学体育科学学院陈铁成教授、集美大学体育学院连道明教授任主编,福建医科大学高松龄副教授、集美大学吴金章副教授任副主编。撰写人员为:连道明教授(第一篇第一、二、三章)、高松龄副教授(第一篇第四、五、六章)、吴金章副教授(第二篇第一、二、三章)、福州第十

六中学魏学军高级教师(第二篇第四章)、福建师范大学王幼华副教授(第二篇第五章)、集美大学体育学院姚鲆讲师(第三篇第一、二、三章)、陈铁成教授(第三篇第四、五章)。

全书由陈铁成教授、连道明教授统稿、定稿。

本书为 2006 年福建省社会科学研究规划项目成果。

目 录

序 前 言

第一篇 软式排球运动

第一章 软式排球运动导论	(2)
第一节 软式排球运动的起源与传播	(2)
第二节 我国推广与开展软式排球运动概况	(4)
第二章 软式排球基本技术理论与方法	(8)
第一节 准备姿势与移动	(9)
第二节 发球	(13)
第三节 垫球	(16)
第四节 传球	(23)
第五节 扣球	(26)
第六节 拦网	(31)
第三章 软式排球基本战术理论与方法	(35)
第一节 六人制比赛基本战术	(35)
第二节 四人制比赛基本战术	(46)
第四章 软式排球健身理论与方法	(50)

第一节	软式排球运动的锻炼价值	(50)
第二节	软式排球运动教学与训练方法	(54)
第三节	软式排球运动教学训练中应注意的问题	(69)
第五章	软式排球游戏	(73)
第一节	软式排球游戏的特点	(74)
第二节	软式排球游戏示例	(76)
第六章	软式排球竞赛规则与裁判方法	(87)
第一节	软式排球竞赛规则简介	(87)
第二节	软式排球比赛裁判员主要工作职责与方法	(89)

第二篇 沙滩排球运动

第一章	沙滩排球运动导论	(93)
第一节	沙滩排球运动的起源与发展	(93)
第二节	沙滩排球运动的技战术特点	(97)
第二章	沙滩排球基本技术理论与方法	(101)
第一节	沙滩排球基本技术	(101)
第二节	沙滩排球各项技术的运用	(119)
第三章	沙滩排球基本战术理论与方法	(126)
第一节	沙滩排球战术概述	(127)
第二节	沙滩排球基本战术及运用	(128)
第四章	沙滩排球竞赛规则与裁判工作	(134)
第一节	概述	(134)
第二节	沙滩排球竞赛主要规则	(136)
第三节	沙滩排球裁判员主要工作职责与工作方法	(143)
第四节	沙滩排球比赛场地与器材设施	(150)
第五章	沙滩排球健身理论与方法	(154)
第一节	沙滩排球运动健身特征	(154)

第二节	沙滩排球运动的教学与训练工作·····	(161)
-----	---------------------	-------

第三篇 气排球运动

第一章	气排球运动导论·····	(182)
第一节	气排球运动简介·····	(182)
第二节	气排球运动起源与发展·····	(183)
第三节	气排球运动的特点·····	(186)
第二章	气排球基本技术理论与方法·····	(189)
第一节	气排球技术概述·····	(189)
第二节	气排球技术分析与应用·····	(191)
第三章	气排球基本战术理论与方法·····	(214)
第一节	气排球战术概述·····	(214)
第二节	气排球阵容配备·····	(219)
第三节	气排球个人战术·····	(222)
第四节	气排球进攻阵形与进攻打法·····	(228)
第五节	气排球进攻战术系统·····	(231)
第四章	气排球竞赛规则与裁判工作·····	(243)
第一节	概述·····	(243)
第二节	气排球竞赛主要规则·····	(244)
第三节	气排球裁判员主要工作职责与工作方法·····	(258)
第五章	气排球健身理论与方法·····	(264)
第一节	气排球运动健身特征·····	(264)
第二节	气排球运动的教学与训练工作·····	(268)
参考文献	·····	(282)

第一篇

软式排球运动

第一章 软式排球运动导论

【内容提要】本章主要介绍了软式排球运动的起源、传播与在我国的发展概况。

【引言】软式排球运动诞生于20世纪80年代,自20世纪90年代传入我国以来发展迅速,特别是2000年11月,教育部颁布新修订的中、小学《体育与健康》教学大纲,首次将软式排球纳入教学大纲内容,由此预计我国软式排球运动人口将突破一亿,成为世界软式排球运动人口最多的国家。在中、小学体育课和课外体育活动中开展和推广软式排球运动,除了娱乐、健身,培养他们对排球运动的兴趣与爱好,达到终生体育的教育目标外,对扩大排球运动人口,为当前我国因排球人口锐减而较低迷的室内竞技排球注入新的活力,并且将软式排球作为少年儿童竞技排球的前导训练,为进入竞技排球运动打下良好的基础等方面都具有积极的、现实的意义。

第一节 软式排球运动的起源与传播

2 软式排球作为排球家族的新成员,其历史并不长。它20世纪80年代初诞生于日本的山梨县,开始只是作为家庭成员和中老年人

健身、娱乐的体育活动项目,随后流传到日本其他地方。1988年8月,在日本排协制订软式排球竞赛规则6个月后,在神奈川县举办了第一届全日本软式排球培训班。1988年10月,在日本山梨县举行了全日本“家庭软式排球比赛”,以后每年举行一次。1989年4月,日本正式出版了第一本《软式排球竞赛规则》。1989年4月,日本全国各都、道、府、县分别举行了家庭组软式排球比赛。同年,日本排协从全国选出三所小学进行软式排球教学实验。1992年2月,日本软式排球小学组与成人组分开,并取名为“小软式排球”。1992年4月,日本文部省表示支持将软式排球引入小学体育课堂,由此软式排球运动进入了日本学校,成为中、小学体育课的一项教学内容,并在高校女生中得到广泛开展。1993年4月,日本成立了“日本沙滩及软式排球协会”。1994年2月,日本对软式排球竞赛规则进行进一步的修改,并于8月举行了第五届全国软式排球家庭大赛,在山梨县举行了第二届分龄组比赛,比赛分组及上场阵容见表1-1、图1-1。1994年10月,日本向美国派出了30人软式排球代表团进行访问,并由此开始广泛地向世界各地传播、推广软式排球运动。欧美的一些国家如美国、意大利、加拿大以及韩国、新加坡等国家相继开展了软式排球活动。1994年,瑞士、芬兰举行“实力杯”世界青少年软式排球大赛,有7~17岁青少年5000余人参加比赛,比赛为4人制,小场地。软式排球运动目前正在全世界方兴未艾地展开。

表 1-1 日本软式排球比赛队的组成和分组

组 别		人 数	人 员 组 成	网 高	
年 龄 组	儿 童 组	10岁以下组	6人轮换	男女可混合,男女不限	2.00米
		12岁以下组	6人轮换	男女不可混合	2.10米
	成 年 组	金组 51岁以上 银组 41~50岁 铜组 30~40岁	6人轮换	男女各占50%	2.20米
家 庭 组		3人	一对夫妇和一名 12岁以下儿童	2.10米	

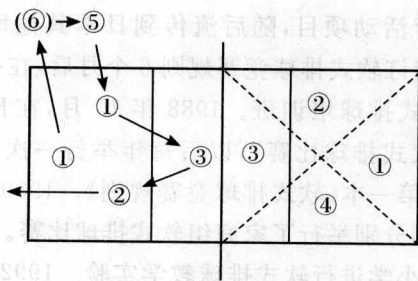


图 1-1

第二节 我国推广与开展软式排球运动概况

一、导入阶段(1995—1999年)

1995年8月,北京体育大学从日本引进软式排球,在全校教职工中举办了我国历史上首次软式排球比赛,这是我国第一次接触和开展软式排球活动。1995年11月,天津体育学院也举办了软式排球比赛。1996年,中国排球协会在《中国排球事业2001年计划纲要》五年内应完成的十大任务中提出:“要通过开展软式排球激发青少年对排球运动的兴趣,并把软式排球发展成为全民健身和娱乐的基本构成单元,在全国开展和普及这项运动。”这是我国第一次将软式排球列入有关文件并作为计划纲要来实施开展这项运动。为了适应和配合软式排球运动开展的需要,1998年,原国家体委正式颁布了我国第一部《软式排球竞赛规则》,因为当时我国尚未全面开展软式排球运动,这本《软式排球竞赛规则》借鉴和移植了日本制订

的《软式排球竞赛规则》。1996年,原国家体委排球处处长高沈阳宣布“中国排协拟大力开展沙滩排球和软式排球活动,以吸引广大青少年投入其中”。1996年12月,原国家体委科教司在成都体育学院举办的全民健身活动创编、引进项目表演与研讨会上,软式排球被指定为重点项目。此后,经过各方面的努力,中国的软式排球运动有了很大的发展。在北京,软式排球的推广工作由学校做起,有声有色。1997年,北京西城区顺城街小学、北京市第31中学等学校先后开展了软式排球活动。1998年4月6日,在北京市第31中学召开了软式排球现场会,《中国体育报》、中央人民广播电台、北京市电视台等新闻媒体进行了专题的连续报道,中央人民广播电台播出软式排球专题介绍节目。1998年底,北京体育大学教职工举办了每年一届的软式排球比赛活动,福建集美大学体育学院(原福建体育学院)举办了首届全院教职工软式排球比赛,并由此成为该院每年教职工的传统赛事。自1998年下半年,软式排球在全国一些省、市高校陆续开展起来。江苏、上海、福建、河北、重庆、山东、内蒙古等省、市、自治区开展软式排球工作有了一定的发展,举办了不同规模和层次的软式排球比赛活动。火车头体协等一些行业体协也开展了软式排球活动,火车头体协还成立了软式排球协会。自此,软式排球以其质地软、难度小、少伤害、趣味性高、娱乐性强、老少皆宜、健身价值高等固有的特点,自引进之日马上得到国人的接受和喜爱。1995—1999年这一时期,软式排球运动在我国处于导入、介绍、了解、推广阶段。

二、发展阶段(2000年—)

1999年10月,国家体育总局排球运动管理中心成立了“全国推广软式排球领导小组”。该领导小组的成立,标志着中国软式排球运动开始进入了有组织、有计划的发展阶段。

软式排球运动的开展,极大地依赖软式排球器材的研制与开发。在我国软式排球运动导入期,使用的是日本充气式软式排球(在此且

称之为“日本式”或“亚洲式”软式排球),1996年天津利生体育用品厂开始生产类似仿制品的充气式软式排球。充气式的软式排球既轻又飘(180克左右),反弹力强,球速快,不易控制球,并且由于质量标准不等的原因,充气压力过大球体易变形。在美国、意大利、加拿大等欧美国家开展的软式排球活动使用的是免充气的软式排球(在此且称之为“欧式”软式排球)。此时,北京东方永林科技开发有限公司通过对充气式和免充气式的软式排球进行比较研究,在1999年5月将新研制的“永林牌”121免充气软式排球推向市场,立即得到认可和好评并获国家专利。从此,我国有了自己的免充气软式排球器材,也由此确立了我国开展的软式排球运动是“欧式”的免充气的软式排球。北京东方永林科技发展有限公司生产的“永林牌”121免充气软式排球,为我国软式排球运动的发展奠定了基础。1999年12月,中国排球协会正式下发了《中国排球协会关于在全国进一步推广软式排球运动的意见》的通知,该《通知》在组织管理方面对在全国进一步推广软式排球运动起到指导性的促进作用。以该通知下发为标志,在我国全面推广软式排球运动正式启动,中国的软式排球运动进入了全面的发展阶段。据不完全统计,2000年以来全国举办各级、各类软式排球培训班两百余次,受训的体育教师、教练员、体育骨干逾万人;举办了全国青少年软式排球锦标赛、全国大学生软式排球锦标赛、全国中老年软式排球锦标赛等全国性的软式排球比赛及全国软式排球冬令营等,全国有27个省、市、自治区举办了不同年龄层次的软式排球比赛或软式排球培训班。

2000年11月,教育部颁布新修订的中、小学《体育与健康》教学大纲,首次将软式排球纳入教学大纲内容,这说明将有更多的青少年加入到软式排球运动中来,这也是软式排球运动本身具有强大的生命力和广阔的发展前景使然。软式排球进入我国中、小学体育课教学大纲内容,由此预计我国软式排球运动人口将突破一亿,成为世界软式排球运动人口最多的国家。在中、小学体育课和课外体育活动中开展和推广软式排球运动,除了娱乐、健身,培养他们对排球运动

的兴趣与爱好,达到终生体育的教育目标外,对扩大排球运动人口、将为当前我国因排球人口锐减而较低迷的室内竞技排球注入新的活力,并且将软式排球作为少年儿童竞技排球的前导训练,为进入竞技排球运动打下良好的基础等方面都具有积极的、现实的意义。

软式排球以其免充气、质地软、球速慢、难度小、少伤害、趣味性强、娱乐性强、老少皆宜、健身价值高等固有的特点,得到国人的接受和喜爱,在中华大地生根、开花、结果。

【思考题】

1. 简述软式排球运动的起源与发展。
2. 试述软式排球运动在我国的开展情况。
3. 软式排球运动的开展,对我国竞技排球运动的发展有什么意义?