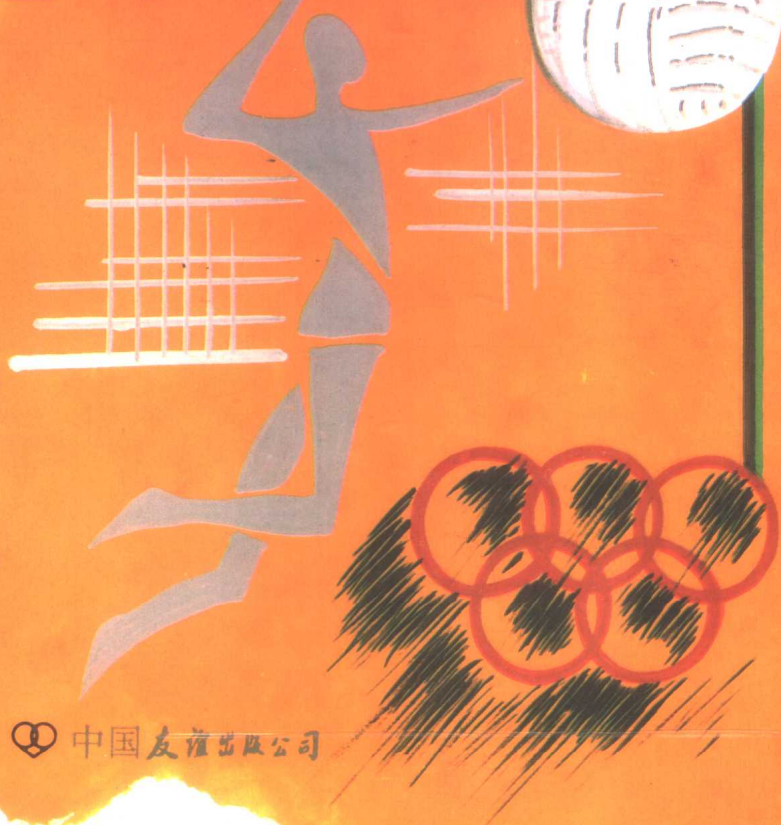


主编：李安格

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克排球
基础知识及训练技巧



 中国友谊出版公司

青少年奥林匹克排球 基础知识及训练技巧

李安格 主 编

⊗ 中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年奥林匹克排球基础知识及训练技巧/李安格主编.

北京:中国友谊出版公司,1994.6

(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0617-9

I. 青… II. 李… III. ①排球运动—基本知识 ②排球运动—运动训练法 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07062 号

书名	青少年奥林匹克排球基础知识及训练技巧
作者	李安格 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 110 千字
版次	1994 年12月北京第1版
印次	1994 年12月北京第1次印刷
印数	1—10000 册
书号	ISBN 7-5057-0617-9/G·76
定价	4.80 元

发展体育文化
提高民族素质

何绍祖

五五五
三月十日

2015042

20150426

發揚奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動會題

一九九〇年九月 榮高棠

让奥运之火
辉映中华大地

李梦华

一九九四年三月

序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件大好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品，是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书，各级、各类学校、图书馆能有这套丛书；我更希望在我国学校领域中，进一步发扬奥林匹克精神，为实现顾拜旦的理想而努力奋斗！

中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾	问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编		王占春	曲宗湖	李富荣
主	编	张光宇	薛 道	
编辑委员		郑 恒	俞樟炎	韩茂富
		牟达维	李安格	张文广
		毛学信	张民气	何新红
		王守信	穆祥杰	庄正芳
		林 钊	年维泗	关金城
		薛 道	张光宇	

目 录

第一章 腾飞吧！中国排球 (1)

第一节 值得自豪的开场白 (1)

一、为了振兴中华..... (1)

二、排坛风云人物..... (2)

三、我国对世界排球运动发展的贡献..... (6)

第二节 说古论今话排球 (8)

一、排球运动的起源、传播和发展 (8)

二、我国排球运动发展的艰苦历程..... (10)

三、我国排球运动发展的经验与教训..... (12)

四、走出当前低谷，再为中华振兴 (23)

第二章 开展群众性的排球运动 (26)

第一节 开展排球运动的意义 (26)

一、振奋民族精神..... (26)

二、发展身体素质、增强人民体质 (27)

三、培养团结协作的集体主义精神..... (27)

四、培养良好的心理品质和作风·····	(27)
五、丰富文化生活·····	(28)
第二节 场地、器材和设备 ·····	(28)
一、场地·····	(28)
二、球网·····	(29)
三、球·····	(30)
四、裁判台·····	(30)
第三节 规则和裁判 ·····	(30)
一、比赛人员·····	(30)
二、位置和轮转·····	(31)
三、比赛过程·····	(31)
四、得失分或权·····	(32)
五、不良行为的处理·····	(32)
六、裁判员的职责和手势·····	(33)
第四节 各种排球游戏介绍 ·····	(36)
一、简易排球赛·····	(36)
二、托圈排球游戏·····	(36)
三、不轮转、不定人数的排球赛 ·····	(37)
第三章 排球教学训练的基础知识 ·····	(38)
第一节 培养拼搏精神,树立顽强作风 ·····	(38)

一、树立勇于攀登世界高峰的理想和志向·····	(38)
二、培养具有战胜任何困难的勇气和信心·····	(39)
三、坚持严格而刻苦的训练·····	(40)
四、教练员要以身作则起表率作用·····	(42)
五、形成一个团结奋战的集体·····	(43)
第二节 基本技术 ·····	(44)
一、技术分类与分析·····	(44)
二、技术教学与训练·····	(65)
第三节 基本战术 ·····	(75)
一、战术分类与分析·····	(75)
二、战术教学与训练·····	(81)
第四节 身体素质与心理素质训练 ·····	(87)
一、身体素质训练·····	(87)
二、心理素质训练·····	(92)
第五节 比赛工作 ·····	(96)
一、赛前的准备工作·····	(96)
二、临场指挥·····	(98)
三、赛后的调整和总结·····	(99)
第四章 竞赛的组织 ·····	(101)
第一节 组织竞赛与编排工作 ·····	(101)
一、组织竞赛 ·····	(101)

二、竞赛编排工作	(104)
第二节 运动员、教练员、裁判员的	
等级制度	(109)
一、运动员等级制度	(109)
二、教练员等级制度	(111)
三、裁判员等级制度	(111)
第三节 国际排联与中国排协	(113)
一、国际排球联合会	(113)
二、中国排球协会	(113)
第五章 国内外排球比赛	(115)
第一节 国内比赛	(115)
第二节 世界性比赛	(116)
第六章 排坛趣闻	(132)
一、排球场上的中国人民志愿军	(132)
二、大松发现了毛泽东思想	(132)
三、世界女子排坛上的三股风	(133)
四、为振兴中华做出贡献	(133)
五、排球场上的超人——路易斯	(134)
六、侯玉珠真是“秘密武器”吗?	(134)
七、会演电影的海曼	(135)
八、日本队员挨了周晓兰一记响亮的“耳光”	(136)

九、美国男女排的抗议	(136)
十、排球运动之最	(137)
十一、中国球迷的精彩创造	(139)
十二、第一个排球世界明星联队的由来	(140)
十三、排球运动职业化趋势	(140)
第七章 排球运动发展趋向	(142)
第一节 排球规则改变的趋向	(142)
第二节 介绍沙滩排球	(143)
一、沙滩排球发展的历史	(143)
二、沙滩排球规则	(145)
三、沙滩排球的技术战术特点	(147)
四、沙滩排球的训练	(150)

第一章 腾飞吧！中国排球

第一节 值得自豪的开场白

中华民族与体育相联系的事件在历史上虽然不多，但给我们这个民族留下的印象却是十分深刻的。

旧中国，我们这个曾有五千年灿烂文化的伟大民族，被戴上了一顶“东亚病夫”的帽子。奥运会上我们得到的不是奖牌，而是一个个大鸭蛋。

新中国成立之初，第一个获得国际比赛金质奖章的是游泳运动员吴传玉。第一个打破世界纪录的女运动员是跳高名将郑凤荣。为我们的民族争了气。为摘掉“东亚病夫”这顶极不光彩的帽子，起了先锋带头作用。

一向落后的球类运动也不甘落后。1959年荣国团夺得第一个乒乓球男子单打世界冠军。1961年邱钟惠获得第一个乒乓球女子单打世界冠军。之后，“小球转动地球”，乒乓外交使体育推动了我国在政治上的发展，打开了一时僵化的外交局面。

一、为了振兴中华

很长一段时间里，广大人民群众喜爱的足、篮、排三大球一

直难以冲出亚洲，走向世界。而我们的排球健儿们不甘落后，奋起直追。尽管我们身高和体力不如欧美，但凭着中国人的聪明才智，创造了多种新技术、新打法；发挥我们灵活快速的特点，在三大球中率先打了翻身仗。

大家一定还记得，1981年3月，中国男排在香港的世界杯亚洲男排预选赛中，对韩国一场。在零比二落后的情况下，发挥了敢打敢拼的精神和灵活多变的战术，一举扳回三局，打出了中华民族英勇气概。当晚，北京大学和全国不少高校，欢呼游行，喊出了“振兴中华”的口号。对振奋民族精神起了积极带头的作用。

说到中国女排，更是人人扬眉吐气，个个赞不绝口，从1981年到1986年连夺“五连冠”，极大地鼓舞了全国人民。中国女排的拼搏精神，推动了各行各业的工作，在世界上为我们中华民族增添了绚丽夺目的光彩。难道我们不为我们排球的腾飞而自豪吗？在中华民族的体育史上，我国排球所作的贡献，后人是不会忘记的。

二、排坛风云人物

在我国排球腾飞的光辉历程中，涌现了一批为祖国争光、为民族争气、为振兴中华做出突出贡献的风云人物。

袁伟民：他的名字家喻户晓，他的事迹人所共知。他是江苏省苏州市人，高中毕业后进入江苏队。1960年选入国家队担任队长、二传手。1976年起担任中国女排主教练。在他任教的8年期间，中国女排获得“三连冠”，轰动了世界。他是第一个获得世界排球优秀教练员称号的中国人。

袁伟民以他高度的责任感，在训练上大胆创新，严格要求，科学训练，使女排的水平蒸蒸日上，仅用5年的时间就夺取了世

界冠军。1984年他被任命为国家体委副主任。他的训练经验已在《我的执教之道》一书中流传后世。

马启伟：是我国六人排球的开拓者。1950年担任建国以来第一位中国男排的教练。1951年成为中国女排第一任教练。他毕业于美国春田大学，攻读心理学。其父马约翰先生是中国奥委会委员、清华大学教授、体育教研室主任、中国体育界德高望重的老前辈。

马启伟学识渊博，不仅在排球上有所创新（像后排插上战术就是他发明的），而且在运动心理学方面造诣很深，任中国运动心理学会的主席。马启伟曾任北京体育学院第二任院长。现任国际排球联合会规则委员会主席、中国排协副主席，并指导中国第一代排球博士生。

邓若曾：1958年入选中国男排。1979年协助袁伟民任中国女排教练，获三连冠。1984年任中国女排主教练，1985年率领中国女排获第四届世界杯女排冠军，并获最佳教练员奖。他连续四次获得国家体委颁发的体育运动荣誉勋章。

郎平：身高1.84米，是中国女排头号强攻手，被誉为“铁榔头”。1978年进入国家队，中国女排四连冠队员。她能攻善守，技术全面，1985年任女排队长，1986年曾任女排教练。1987年退役，1990年在北京举办的第十一届世界女排锦标赛上，30岁的郎平又回到场上为中国女排效力，出色地完成比赛任务。

郎平在第三届世界杯赛中获优秀运动员奖，第四届世界杯赛中获最佳运动员和优秀运动员奖，在国内连续多次被评为全国十佳运动员。

张蓉芳：身高只有1.74米，却担任主攻手，在对方高大队员的拦网面前，不仅敢杀敢打，而且具有跑动快、起跳快和下手快