



爱运动丛书

总主编：郭立亚

AIYUNDONG CONGSHU



排球



Paiqu



吉 斌 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

中国排球协会 中国排球网

排球

Paizhu

排球



中国排球协会 中国排球网



★★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
AIYUNDONG CONGSHU

排球

Paiqu

.....

吉 斌 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

排球/吉斌主编. —重庆: 西南师范大学出版社,
2013. 3

(“爱运动”丛书)

ISBN 978-7-5621-6178-3

I. ①排… II. ①吉… III. ①排球运动—基本知识
IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038482 号

排 球

主 编 吉 斌

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:张渝佳 罗勇 曾文

书籍设计:  周娟 廖明媛

照 排:张 祥

出版发行:西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编:400715

网址:www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆美惠彩色印刷公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:8.625

字 数:174 千字

版 次:2013 年 5 月 第 1 版

印 次:2013 年 5 月 第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-6178-3

定 价:19.00 元



排球运动自 1895 年由美国人创造以来,已有百余年的发展历史,其具有娱乐性强、安全性高、运动形式多样化等特性,并且可以不受标准排球场地和比赛规则的限制,因此,不同年龄、不同性别、不同技术水平的人都能参与其中。排球运动已成为广大人民群众喜爱的健身休闲体育运动项目之一,特别有利于青少年的健康成长。20 世纪 80 年代,中国女排取得了“五连冠”的辉煌成绩,曾在国内掀起一股排球热潮,而今 30 年过去了,这种效应已渐渐远去,参加排球运动的人大大减少。本书本着循序渐进的原则由易到难分层递进式地介绍了排球技战术,旨在为广大排球爱好者提供一本技战术指导资料,为排球运动的普及与推广、全民健身计划纲要的贯彻实施尽绵薄之力。

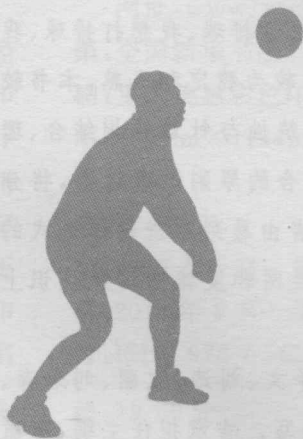
本书内容主要包括排球运动的理念、我想学排球、我想打排球、我爱看排球四篇。由于排球运动技战术部分已较为稳定和成熟,本书较多地借鉴了一些优秀教材的内容,在遵循系统性与针对性相结合、理论性与实践性相结合、基础性与应用性相结合的原则的基础上,将分层理念引入技战术学习部分,以期有利于读者由易到难进行递进式的排球学习,并根据当今排坛技战术走势,在拦网和发球的传统认识上作了新的阐释以供读者学习参考。

该书由吉斌、陈丽娟、刘斌、沈建伟、熊泽文、刘涛、沈丽、刘永森、白宝焕、胡桂锋、辛彦斌、彭殿奎、周新宁等编写。吉斌担任主编,陈丽



娟、刘斌、沈建伟担任副主编,全书由吉斌统稿。担任本书摄影工作的是西南大学计算机学院黄智兴。另外,非常感谢西南大学体育学院粟强、肖浩然、卓越、郎晓庆、白宝焕等同学为本书做技术动作示范。该书在编写过程中得到郭立亚教授、杨景罡副编审等同志的悉心指导和大力支持,在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中收集并参考了大量的资料,虽然有一些探索性的思维,但仍是以排球固有的技战术等属性为基石的。这些探索性思维虽然还不够成熟,但仍提出来以期获得排球界各位专家、学者的批评指正,从而对排球的发展有所贡献。另外,在此特别感谢西南大学体育学院领导的大力支持。



Mu Lu 目 录



★ 第一篇 排球运动的理念 002 ★

- 第一节 排球运动的起源与魅力 003
- 第二节 排球运动的发展 013

★ 第二篇 我想学排球 025 ★

- 第一节 如何练好排球技术 026
- 第二节 如何练好排球战术 088
- 第三节 排球运动的身体素质训练 131

★ 第三篇 我想打排球 143 ★

- 第一节 如何布置排球场地 144
- 第二节 如何组织排球竞赛 149
- 第三节 竞赛制度的编排与成绩计算方法 153
- 第四节 如何运用竞赛规则 161



★ 第四篇 我爱看排球 186 ★

第一节 排球比赛的聚焦点 187

第二节 排球欣赏的精粹—知识储备 249

★ 参考文献 267 ★

- [100] 排球比赛规则 第一册
- [110] 排球比赛规则 第二册

★ 排球比赛规则 第二册 ★

- [120] 排球比赛规则 第一册
- [130] 排球比赛规则 第二册
- [141] 排球比赛规则 第三册

★ 排球比赛规则 第三册 ★

- [151] 排球比赛规则 第一册
- [161] 排球比赛规则 第二册
- [171] 排球比赛规则 第三册
- [181] 排球比赛规则 第四册





运动的作用可以代替药物，但所有的药物
都不能替代运动。

法国医学家——蒂素



第一篇 排球运动的理念



排球是一项有着悠久历史的体育项目,从其出现至今已经有 100 余年了。其有着与其他球类不同的特性,然而这些特性还有待人们的深入认识。只有深入认识到了排球的这些特性,排球的锻炼价值才会体现出来并得到尽可能大的开发。本篇由排球运动的起源与魅力、排球运动的发展两个重要部分构成,主要阐述了排球运动的诞生及其独特的特性以及该项目自产生以来的发展历程。

第一节 排球运动的起源与魅力

一、排球运动的起源与演变

排球(Volleyball)运动源于美国,在1895年,由美国马萨诸塞州霍利约克市,基督教青年会干事一位叫威廉·摩根的体育工作人员发明的。当时,网球、篮球很盛行。摩根先生认为篮球运动太激烈,而网球运动量又太小,他想寻求一种运动量适中又富于趣味性的、男女老少都能参加的室内娱乐性项目,于是就把当时已广为流行的网球搬到室内,在篮球场上用手来打。起初,他将网球网挂在篮球场上,用篮球胆之类的球拍来拍去,击球的次数不限。这就是排球运动的雏形。

摩根从网球运动中受到启发,他将网球的球网升高,让多人隔着球网用手直接拍击球进行游戏,并先后用网球、篮球和篮球胆进行了试验。结果,网球太小不易拍击,篮球太重容易挫伤手指、手腕,篮球胆又太轻不易控制。最后制作了历史上第一批排球,这种球外表为皮制,内装橡胶球胆,圆周长为25~27英寸(63.5~68.6厘米),重量为9~12盎司(252~336克),与现代排球近似。起初,摩根将这种隔网用手拍击球的游戏叫做“Minitonette”,意为“小网子”。1896年,美国马萨诸塞州基督教青年会体育指导大会在霍利约克城举行,大会期间举行了历史上最早的“小网子”表演。两队各出5人,双方队长分别是霍利约克市市长库兰和消防队长林奇。来自斯普林菲尔德市的哈尔斯戴特博士在观看了表演后认为,“小网子”这个名字没能充分表明游戏的本意,他提议根据游戏特点将“Minitonette”改名为“Volleyball”(“Volley”是网球运动术语,意为“截击”,即“在球落地前将球击回”)。这一提议形象地概括了“小网子”游戏的特点和性质,即“双方隔网击球使其不在本方场区内落地”,得到了大家的



一致同意。从此,“Volleyball”就成为排球运动在国际上的正式名称,并一直沿用至今。

1897年7月在美国体育杂志上公开介绍了排球比赛的打法及简单规则,从此排球运动在全美逐渐开展起来,并被列为美国的军事体育项目。这项球类运动从1895年开始到1948年的一段较长时间里,场地、器材以及规则经过不断的演变,参加比赛的人数也由不受限制改为每队16人、12人、9人、5人等多次尝试,最后确定为每队6人,这就是6人制排球运动的开端。

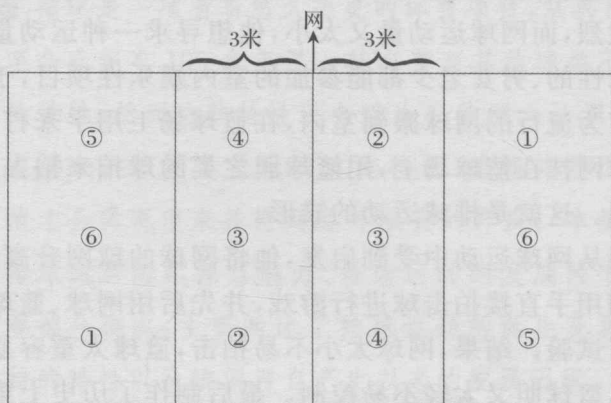


图 1-1-1 排球场地站位示意

排球运动是球类运动项目,是三大球(篮球、排球、足球)之一,其场地器材的规格发展演变经历了长期的不断完善,直到今天形成了标准的长18米、宽9米,中间隔有高网(成年男子2.43米,成年女子2.24米)的排球场地,半场是一个边长为9米的正方形,近网的3米区域是前排场地,后面6米的区域属于后排场地。就目前正规的室内排球比赛而言,比赛双方(每方六人)各占球场的一方,站位有一定的规定(如图1-1-1所示),前排②③④号位置的3名队员为前排队员,后排①⑥⑤号位置的3名队员为后排队员,在①号位队员发球之前不允许任何位置的队员存在位置上的错乱现象,当比赛进行时,不允许后排队员在前排进攻,但可以在3米线后起跳进行后排进攻。球在一方最多只能击打三次(但不

能一个人同时连续击打,即连击),必须从球网上方的两端标志杆之间穿过,否则视为失败,只要球触地就成死球。具体规则,在后面部分我们将详细介绍。经过多年的不断完善,现在已经形成了比较完备、系统的排球规则。

每方场上队员为6人,1号位队员为场上发球队员,按排球规则,凡是顺时针轮转到1号位置的队员具有至少一次的发球机会。真实排球场地示意图(如图1-1-2所示)。

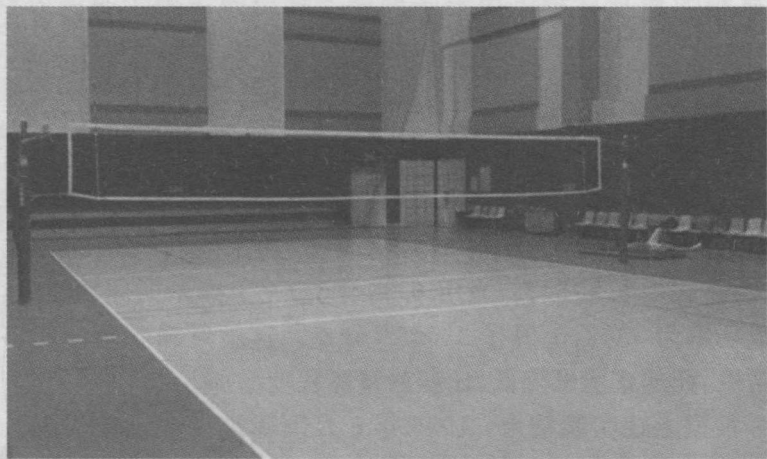


图 1-1-2 真实排球场地

关于排球的规格也进行了一系列的实验变革。起初 250~300 克的重量,0.52~0.58 千克/平方厘米的气压,使排球打起来手感沉重,比赛中由于球速快而中断甚多,尤其是垫球技术的出现,使手臂击球就如同用手臂击石头一般。于是,国际排联不断修改规则,减小球的气压。即将球的气压由 0.52~0.58 千克/平方厘米减至 0.48~0.52 千克/平方厘米,后来又于 1982 年 1 月 1 日开始实行的规则中将球改为:重量 260~280 克,圆周 65~67 厘米,气压 0.40~0.45 千克/平方厘米。这一规定一直沿用到 1996 年。

随着排球技战术的发展、排球运动员身体素质的提高,排球比赛中的中断也随之增加。据国际排联普及推动委员会 1995



年的调查,排球比赛中死球时间占 $2/3$,这就大大影响了排球比赛的观赏性。在国际排联普及推动委员会 1995 年对最受群众欢迎项目的调查中,排球排在足球、篮球、赛车、田径、滑雪之后,仅名列第六。这与国际排联试图将排球推为世界第一运动项目的目标相距甚远。而造成排球比赛中死球过多的主要原因之一就是球速过快。

为此,国际排联规则委员会在其主席我国北京体育大学教授马启伟的带领下,从 1995 年起开始实验研究不同气压的球对其飞行速度的影响及其在比赛中的运用效果。实验研究发现了一个连科学家们目前都难以解释的有趣现象:当球的气压为 0.30 千克/平方厘米时,相同击球条件下的球速最慢,队员手感最好;球的气压增大或减小,球速都快于气压为 0.30 千克/平方厘米的球。世界一流男排强队的比赛试验也表明,当用现行气压的球比赛时,防守成功率为 54% ,当用 0.30 千克/平方厘米的球比赛时,防守成功率为 73% ,上升了 19 个百分点。这就意味着防守能够得到帮助,死球率能够降低,比赛的精彩程度增加。

根据上述实验结果,1996 年 8 月国际排联亚特兰大代表大会通过了对 1997~2000 年排球比赛规则的修订,并从 1997 年 1 月 1 日起执行新的规则。新的规则规定:排球由柔软皮革制成外壳,内装橡皮或类似质料制成的球胆,重量 $260\sim 280$ 克,圆周 $65\sim 67$ 厘米,气压 $0.30\sim 0.325$ 千克/平方厘米(见图 1-1-3)。

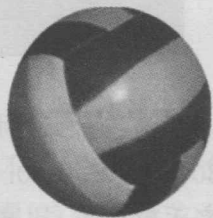


图 1-1-3 标准排球

二、排球运动的特性魅力

排球运动有着与其他陆上球类项目迥然不同的运动特性,而这些特性构成了排球运动独有的魅力。这些特性综合起来包括瞬间触球、身体任何部位触球、正式比赛中的单方触球次数的限定、落地定输赢、攻防得分的两重性等诸多特点。

(一) 击球特点的魅力

1. 空中瞬间击球显难度

排球运动只能在空中击球,并且在规定次数内不允许球落地。而且这种击球不同于篮球,因为篮球可有一定的控球时间,而排球与手的接触只能在瞬间完成,否则将会被视为“持球”犯规。

通常情况下,排球运动要求徒手击球只能在瞬间完成,且要将球传向某个确定的位置。瞬间击球由于没有足够的瞄准时间,因此要将其准确地击向某个确定的位置无疑有一定的难度,这显然需要进行无数次的训练。这种击球的瞬间性成为排球特性魅力的一个重要特性。摩根发明排球时借助了网球和篮球,由于网球借助了球拍,而篮球又可以抓握,因此排球的徒手瞬间击球特性相较网球和篮球而言具有更大的难度系数。排球瞬间触球的规定虽然增加了控球的难度,但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能比拟的,而这也恰恰是排球运动的特性魅力所在。

2. 身体各部均可触球

所有陆上球类项目中,要么借助器材触球,要么身体部位直接接触球。排球属于身体部位直接接触球类项目,这虽与篮球、足球、手球等身体部位直接接触球类项目有共同属性,但又有着明显的差异,因为篮球、手球不准脚踢球,足球不准手打球,唯有排球允许全身各部位触球,这是排球对足球和篮球等的身体不同部分触球的综合,而这成了排球运动的又一独特运动特性。

3. 国际正式比赛单方触球次数的限定及战术配合的魅力

国际正式排球比赛的单方触球次数限定有其独特的魅力所在。它既不同于其他两大球(足球、篮球)的不限定单方触球次数,也不同于一些小球(网球、乒乓球、羽毛球等)的一次击球过网规定,它要求单方最多只能触球三次,与足球、篮球等可以多次用身体部分触球形成了鲜明的对比。这种规定本身就使得排



球这一运动具有了很大的灵活性和智慧性。灵活性在于它有一到三次的机会让你来选择,你既可以选择一次直接击球过网,也可以选择两次或者三次,选择怎样的方式方法才更具隐蔽性,达到克敌制胜的目的,也是智慧性的体现,因此排球运动更是一项智慧型运动项目,能很好地锻炼一个人的临时应变能力,发展人的瞬间思维智慧,达到身心全面发展。它的灵活性还表现在它的可补救性,一传不到位的情况下还可以组织调整进攻,弥补了一次触球直接过网失误的不足。

同时,三次击球过网也正好是一次完整组织进攻过程必需的三个阶段,在这个过程中,隐含着千变万化的进攻战略战术,在一方的三次触球中,高水平的球队将会形成各种不同的复杂战术配合。通过有限的控球次数却要形成不同的复杂战术配合,就此而言,其难度也是能够多次触球的篮球、足球等不能比拟的。这种有限次数下复杂的战术配合的有效实现应该说难度不小,然而迎接这种挑战也正是现代高水平排球的魅力所在,这是排球较之于篮球、足球等球类的又一大运动特性魅力。

(二)落地定输赢的魅力

在各项由身体各部位直接控制球,且不借助器械的球类运动中,仅有排球运动是唯一以球是否落地作为评判胜负依据的运动。这一独特特性要求在排球运动中人与球之间必须保持密切联系,这一联系要求人必须与球具有相应的速度,否则球就会在人未来得及将其击起时掉落于地。

如果把排球作为健身手段,参与人数的多少对单位时间内接触球的次数会产生影响,因此如果不结合球网,而又想加以一定的对抗的话,以2~3人为最佳。

(三)攻防成败具有得失分二重性的魅力

排球赛中,攻防的成败将会立即导致己方得分或失分的结果,攻防的成败可能导致两个不同的结果就是一种二重性。具体讲,一方的进攻或防守成功不仅会立即导致己方得分,而进攻

或防守失误将会立即导致对方得分,这一点是不同于篮球或足球的,因为篮球或足球比赛中进攻失败的结果最多也不过是对方获得控球权,防守的失败方最多也仅是给对方一次进攻的机会而已,而不会像排球一样可以立即导致得失分的出现。显然在这一点上,排球运动又独具特色。

三、排球运动的一般身心健康魅力

1948年,WHO在其《宪章》中提出了全面的健康观,“健康不仅是没有疾病或身体缺陷,还包括完整的生理、心理状况和良好的社会适应能力”。也就是说健康包含三个层面的意思:躯体健康、心理健康和良好的社会适应能力。排球运动通常是归类为集体项目的,然而个体也一样可以将其作为锻炼手段,如自传、自垫、发球、自抛自扣等,对于健康的三个层面任务的实现,排球完全可以轻松承担起来。

排球运动对于人们的速度、力量、耐力以及内脏器官的功能等体能素质的增强均有良好的促进作用。排球的扣球、跳发球、拦网有利于肌肉力量的发挥与增强,而快速反应与移动能力的锻炼则是体现其速度功能的又一个重要方面。排球场上,经常可见运动员从相对安静的状态,突然做出短促的动作,或者大范围的跑动进行扣、垫、拦、防的活动,这些技术手段的运用不仅锻炼了神经系统的反应能力,同时也加强了心脏、肺脏的生理功能,使其在极短时间之内心跳加快,呼吸加深,更好地供应肌肉必需的氧气和养料,使肌肉爆发力得以提高,久而久之,内脏器官和运动器官的功能就得以提高了。

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。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