



软式排球

SOFT VOLLEYBALL

理论与实践

周明华 石展望 刘家裕 编著



陕西旅游出版社

G842/Z782

软式排球理论与实践

周明华 石展望 刘家裕 编著

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

软式排球理论与实践/周明华等编者, - 西安: 陕西旅游出版社, 2004.3

ISBN7-5418-1872-0

I. 软… II. 周… III. 排球运动 - 基本知识 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 017644 号

软式排球理论与实践

编 者 周明华 石展望 刘家裕

出版发行 陕西旅游出版社

(西安市长安北路 32 号)

经 销 各地新华书店

印 刷 洛阳外国语学院印刷厂

版 次 2004 年 3 月第 1 版

印 次 2004 年 3 月第 1 次印刷

规 格 787 × 1092

印 数 1 - 2500 册

开 本 787 × 1092 毫米 32 开本

印 张 8.4

字 数 188 千字

标准书号 ISBN7-5418-1872-0/G · 620

定 价 17.80 元

前 言

在当今体育健身活动中，排球已成为大众所喜爱的体育运动项目。由于受其自时空特性的制约，限制了人们实际参与此项运动的程度和热情。然而，排球那种融个人技巧与集体配合于一体的独特魅力，又强烈地吸引了人们试图找到一种新的方式来满足他们对这项运动的渴望。

1988年日本山梨县“诞生”了“软式”排球，并很快成为当地中老年人和家庭娱乐的一种健身手段，同时迅速普及到了全日本的中小学校。

随着我国社会经济的发展和人们生活质量的提高，1995年“软式”排球传入中国，“软式”排球以其质地软、易掌握等特性很快被广大青少年和普通排球爱好者所接受，并成为一项很有普及发展潜力的体育锻炼和健身娱乐活动。为了给广大排球爱好者以及有意在全民健身活动中开展此项运动的人们以真挚的指导与帮助，我们特别编写了《软式排球理论与实践》一书。本书分为软式排球的起源与发展、基本技术、基本战术、练习方法、规则和裁判法学习指导科研工作及规

则细则说明等八部分内容。较详细地介绍了软式排球的基础理论与实践活动方法,既可作为学校的选修课教材,又适合于有硬排球基础者进行锻炼,同时也给广大软式排球爱好者提供了学习这项运动的指导说明,是广大软式排球爱好者的良师益友。

本书由周明华(第一章、第二章第一、二、三节,第三章,第五章)、石展望(第二章第四、五、六节,第四章,第七章)、刘家裕(第二章第七节,第六章,附录)同志共同编写完成,由于作者水平有限,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。本书的编写材料引用了部分相关文献资料及研究所完成,在此表示感谢。

编著者

2004年3月

目 录

第一章 软式排球运动概述	(1)
第一节 软式排球的起源与发展	(1)
第二节 软式排球运动的基础理论	(12)
第三节 软式排球运动的锻炼价值	(17)
第二章 软式排球基本技术	(21)
第一节 准备姿势和移动	(21)
第二节 发球	(26)
第三节 垫球	(32)
第四节 传球	(40)
第五节 扣球	(46)
第六节 拉网	(50)
第七节 脚击球	(53)
第三章 软式排球基本战术	(57)
第一节 基本站位与位置轮转	(57)
第二节 阵容配备	(58)
第三节 防守阵形	(61)
第四节 进攻阵形	(67)
第五节 进攻打法	(70)
第四章 软式排球练习方法	(73)
第一节 常规基础练习方法	(73)

第二节 不同层次可选择练习方法	(107)
第五章 软式排球规则与裁判工作	(133)
第一节 软式排球运动规则	(133)
第二节 软式排球的裁判工作	(145)
第六章 软式排球学习指导	(170)
第一节 中、小学《体育与健康》教学大纲软式排球学习说明	(170)
第二节 软式排球技术战术学习说明	(183)
第三节 不同学习层次的技术战术教学提示	(200)
第四节 软式排球技术应用技巧	(206)
第五节 软式排球技术测试方法	(211)
第七章 软式排球运动科研工作	(217)
第一节 软式排球运动研究的内容	(217)
第二节 软式排球科研基本程序	(220)
第三节 软式排球科研方法	(222)
第四节 软式排球科研论文撰写	(230)
附录:软式排球的竞赛规则(2002版)细则说明	(234)



第一章

软式排球运动概述

第一节 软式排球的起源与发展

一、软式排球的起源与传播

群众体育的兴起,要求参加者终身都要投入到运动中去,这种愉悦的运动是不分性别、年龄、人种、阶层、居住环境和身心状况的,它能够激发人们的练习热情和满怀信心地投入到自己喜爱的兴趣中去。一种旨在改变国民的生活习惯,增加体育人口,扩大活动范围,更全面地满足所有人和每一个人合理欲望的“大众化体育”成为了本世纪蓬勃体育的又一主要特征。

19 世纪的 1895 年,美国人威廉·莫根先生根据许多办公职员不喜欢跑动、冲撞的篮球运动,需要更柔和的球类运动的需求,把篮球胆从篮球中取出,在体育馆内挂起网球网,用篮球胆在球网上空来回戏打,排球运动就这样从嬉戏篮球的游戏中发展起来了。而后这一运动以准确、细腻的技巧性,快速、激烈的对抗性,成为人们喜闻乐见的现代运动项目之一。然而随着排球运动技巧性的日益凸显,熟练、准确、细腻在促进竞技排球水平不断提高的同时,也不断阻碍着排球运动的普及和作为健身



手段在大众中的运用。捡球的时间远比打球时间多得多,以及因初试身手就挫伤手指而产生恐惧感的情形,都不断地激起人们渴望找回昔日嬉戏篮球胆的热闹情景。这种强烈的渴望感就成为当今娱乐排球重新兴起的推动力。

我国在先进的竞技体育与落后的大众体育的极不平衡的发展中,较为深刻地体会到了国民体质健康水平下降对国民生活质量和国家经济发展所产生的不利影响,果断地推出利国利民的“全民健身计划”。而寻求适合我国国情并与大众的体育价值取向相适应的多种多样活动项目的一系列创编、引进、开发、改造过程,于90年代中期进入高潮。软式排球就是引进项目中的一员。

起源于日本,在日本家庭成员的体育活动中最早开展,随后进入日本中小学体育课堂的软式排球,以其独特的“软”性,迅速地填补了硬式排球适应开展范围的“真空”。大而轻的球体,鲜艳的各种颜色,柔软的质地,使参与者拥有极佳的感官效果;减慢的飞行速度,简易的击球动作,多样的击球手法,不断增多的来回球次数,不仅消除了初学者对硬式排球的伤手指、疼手臂的恐惧感,大大增强了其参与信心,而且体现了集娱乐性、观赏性、健身性为一体的特点,使软式排球成为不受性别、年龄、体质、技术水平限制,可组织真正没有排球基础的初级比赛的活动项目。此特点尤其适合中老年人健身和少年儿童的活动需要。

(一)软式排球运动的诞生。

1988年,一种以柔软的橡胶制成的排球,在日本家庭成员的体育活动中广为开展。因球体柔软被称为“软式排球”。球体按重量、大小分为成人球和儿童球。成人用球重约 210 ± 10 克,周长 78 ± 1 厘米;儿童用球重约 150 ± 5 克,周长 65 ± 1 厘米。球



的颜色为浅黄、浅绿、浅蓝、乳白、粉红等,色彩十分鲜艳,感官效果极佳。软式排球因重量轻、体积大、球体质地柔软,使得它不受性别、年龄、体质、技术水平的限制,可组织真正没有排球基础的初级比赛,使排球基本技术,如上手传球等操作更容易,深受不同年龄层次人们的欢迎。

1988年诞生的软式排球,当年在文部省主办的第一届全国体育娱乐节中,被确定为正式比赛项目,日本排球协会制定了软式排球竞赛规则。同年8月,在神奈川县举行了第一届全日软式排球学习班。10月在山梨县行了第一届中老年组软式排球比赛。1989年该项目主管组织——日本软式排球联盟成立。同年,软式排球竞赛规则第一次在日本出版。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。1991年,日本修改并出版了单行本软式排球竞赛规则。并且日本排协从全国选出三所小学进行实验,旨在将软式排球运动引入小学体育课堂。1991年4月1日,日本文部省表示支持此计划,“软排指导员”认定资格制度被确认。同年2月,日本小学组的比赛同成人组分开,并取名为“小软式排球”。由此软式排球运动进入日本学校,成为中小学体育课的一项教学内容,并且在高校女生中也得到开展。1993年4月,“日本沙滩及软式排球协会”单独成立。该协会内的软式排球控制委员会具体主管软排事务。经过一段组织变更后,现在是由日本排协下属的软排协会主管软排方面的一切事务。1994年2月,日本软式排球规则进一步修改。8月举行了第五届日本全国软式排球家庭大会,并在山梨县举行了第二届分年龄组经赛。10月,向美国派出了30人软排代表团进行访问。从此,软式排球在日本得到了普及并向国外推广。

(二) 软式排球运动的传播



软式排球在日本经过 10 多年的稳步发展,除每年定期举行全国比赛外,各类不同形式的比赛和区域性的比赛层出不穷,软排作为群众活动的健身和娱乐项目,不断地受到人们的关注和喜爱。

目前,软式排球还在新加坡、韩国、加拿大、美国、德国、意大利等国家广泛开展。如德国排球协会也经常在全国组织软式排球比赛。

二、软式排球运动在中国的引进与发展

(一)软式排球的引进

无独有偶,在近邻的日本推出“软式排球”之时,我国也出现了极为相似的娱乐排球——气排球。1984 年,呼和浩特铁路局集宁分局为了开展老年人体育活动,组织离退休职工用气球在排球场上排列着运动。由于气球过轻且易爆,他们将两个气球套在一起打,后又改用儿童塑料球。随后又参照六人排球规则制定了简单的比赛规则,并将这种活动取名为“气排球”。气排球由软塑料制成,球重约 100~150 克,圆周长 79~85 厘米,颜色为黄色,其打法和记分方法与竞技排球基本相同。因球体大而轻,使比赛中球的飞行速度减慢,击球花样多,来回球次数增加;技术难度降低消除了初学者对硬球的恐惧感,大大提高了气排球的趣味性、吸引力和可观赏性,此特点尤其适合老年人健身和少年儿童活动的需要。

1991 年在北京举行的全路老年体育工作会议决定,在全路老年人中推广气排球。火车头老年体协依据排球规则编写了第一本《气排球竞赛规则》,并在上海特制了比赛用气排球。1992 年 3 月,在石家庄举办了第一期全路气排球学习班。同年 11 月,在武汉举行了首届全路老年人气排球比赛,共有 7 支男队和



6支女队参赛。1993年3月,火车头老年人气排球协会在北京正式成立。同年7月,全路第二届老年人气排球赛分别在齐齐哈尔和锦州举行。从此,一年一度的老年气排球赛在全路形成。

1994年,为了推广气排球,北京体育大学排球教研室和火车头老年人体协合作,就如何提高气排球质量,延长气排球使用寿命而苦苦思索时,从外文资料获悉,日本正在开展软式排球,就托人从日本买回两个软式排球供研究。1995年5月,利用买回的两个软式排球,北京体育大学举办了我国历史上首次软式排球比赛,受到教职工的热烈欢迎。同时发现,软式排球的质地和手感大大优于气排球。8月,在一次国际学术会上,日本软式排球协会理事长丰田博教授对中国北京体育大学开展软式排球活动表现出极大的关心和支持,当即答应与会的钟秉枢教授回国后将无偿提供给北体大一批软式排球。11月,利用北体大得到的丰田博教授赞助的软式排球,天津体院举办了教职工软式排球大赛。随后在成都体院、哈尔滨铁路局工会逐步推广。北京体育大学排球教研室成为最早将软式排球引入我国并加以推广的单位,并与天津利生体育用品公司合作,仿制出软式排球投入市场,极大地促进了软式排球的发展。从此,软式排球在我国逐步推广开来。1996年,国家体委排球处长高沈阳宣布,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身其中。6月,北京体育大学举办了有32个队300多名师生员工参赛的全校非专项软式排球比赛,共进行了14天128场比赛。比赛期间进行了专题调研。6月,国家体委在天津体院举办了首届软式排球学习班,12月,国家体委科教司在成都体院举办的“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。1999年为进一步推动软式排球的开展,中国排球



运动管理中心成立了以中心副主任高沈阳为组长，青少部主任甄九成等为副组长的全国软式排球推广领导小组，统一安排组织和管理全国软式排球活动。例如：从1999年到2000年，组织了北京市中小学“永林杯”软式排球邀请赛、京津中小学软式排球对抗赛、北京市高校教职工“永林杯”软式排球比赛、北京市大学生软式排球比赛、全国大学生软式排球赛、全国青少年首届“永林杯”软式排球比赛、高校软式排球培训班等活动。上述的一系列举措充分反映无论在政策上，还是具体措施上，软式排球都越来越受到重视，越来越受到欢迎。随着软式排球在我国的研制生产，随着软式排球的教学和技术性开发工作及竞赛规则的“适合中国特色”改造工作的完成并逐步推广，软式排球以其独特的魅力在我国迅速开展起来。通过对青少年排球兴趣的激发，促进竞技排球的开展；通过对中老年人群的吸引，满足群众体育活动的需要，从而使软式排球成为人们能终身从事锻炼和娱乐的活动项目。

（二）软式排球在中国的发展

1. 软式排球在中国的发展历程

20世纪80年代中期，软式排球运动在世界范围开始流行。经过十余年的流行，在一些国家得到了发展。90年代，软式排球项目传入我国并开始在我国推广传播。2000年以来，在中国排球协会、国家体育总局排球运动管理中心的大力倡导和组织下，在国家教育部的强力推动下，在企业界的积极参与下，软式排球运动在全国范围内，特别是在大、中、小学及社会团体中有计划、有组织的开展，举办了多层次的软式排球培训班和软式排球比赛，软式排球运动得到有力的推广和发展。软式排球运动在中国方兴未艾，蓬勃发展。



1995 年中国软式排球工作全面启动……

1995 年 8 月,北京体育大学钟秉枢先生把软式排球带入中国。在全校教职工中举办我国历史上的首次软式排球比赛。

1995 年 11 月,天津体育学院也举办了软式排球的比赛。

1996 年,中国排协在《中国排球事业 2001 年计划纲要》中指出:“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。

1996 年,国家体育总局排球睡正式决定:中国排协将大力开展沙滩排球和软式排球活动,吸引广大青少年投入其中。

1996 年 12 月、1997 年、1998 年、软式排球在我国一些省市陆续开展起来。

这一时期,我国软式排球运动处于导入、介绍、了解、推广阶段。

我们还高兴地回顾,1999 年~2002 年第二个四年中,由林久忠先生带领的永林团队参与软排掘进工作,软排运动的项目推广成绩喜人。

1999 年 5 月,北京东方永林公司将研制成功,具有发明专利的“121 免充气软式排球”推向市场。

1999 年 10 月,全国软式排球推广领导小组成立。

1999 年 11 月,永林 121 软排通过国家教育部专家组功能鉴定荣誉证书,并将其列入《全国学校体育器材配备目录》。

1999 年 12 月,永林 121 软排,通过了国家协的三年质量认证,并获得了自 2000 年起连续三年的每年一届的全国软排锦标赛(青少年、中老年、大学生三个级别)唯一指定用球称号。

2000—2002 年间,全国有 27 个省、市、自治区举办了不同年



龄层次的培训班或比赛共 78 项,受训的体育教师、教练、体育干部约 1 万人次,21 个省市教委下文认证——永林软式排球(具体此不详列,参见软排大事纪表,及证书选登)。

2002 年 8 月 28 日,永林软排荣获中国专利博览会金奖,香港国际专利技术博览会金奖。

2002 年 9 月 26 日,中国软排网站正式开通,标志着中国软排运动进入现代、科技、新经济的发展运动行列。

2. 软式排球进入使健康教育。

软式排球是一项新兴的体育运动项目,它以其免充气、质地软、球速慢、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,深受广大青少年儿童和中老年人的喜爱和欢迎。软式排球运动符合学校体育实施健康第一、以大学生)为本、全员参与的教改方向,满足社会各界、各团体开展大众化的群众体育竞技比赛的要求,已成为学校素质教育及全民健身运动的重要手段和内容,具有深厚的群众基础和强大的生命力。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,我国将成为世界软式排球运动人口最多的国家。现在,我国的软式排球。运动进入了全面大发展时期,推广普及活动规格高、范围广、数量多,推广普及和科学研究并举,发展形势之快,令世人瞩目。

3. 产业支持软排运动的发展

软式排球在中国的迅猛发展与体育专业人士的积极参与与合作有着密切的联系。

目前,在国内使用的软式排球有两种,一种为充气式软式排球,以日本的 MIKASA 为代表,我国由天津南华利生体育用品公



司生产。另一种是免充气式软式排球,以永林公司生产的“121”软排”为代表。有上海奥力健体育用品公司生产的“奥力牌”软式排球。欧美国家主要使用免充气式软排球。两种不同的软排都具有“软”的共性,同时在使用上也呈现出不同的特点。

121 软排球是北京永林研究所(公司)为贯彻《全民健身计划纲要》,推动软式排球运动的普及,解决当时软式排球运动没有标准用球的问题,历经两年的研制,于 1999 年元月,向社会推出“永林牌”121 软排球。121 软排球的成功研制,填补了中国软式排球没有标准用球的空白。1999 年 3 月 29 日,产品标准通过了北京有关部门的审定,4 月,产品通过国家体育用品质量监督检测中心检测,获得了由国家体育用品质量监督检测中心颁发的合格证书。121 软排球具有轻软柔、高弹力、无伤害、多色彩、免充气、无内胆、耐磨性能良好、适用范围广等特点。上海的奥力牌软排球也通过了有关部门的质量、性能检测,并获得国家教委和中国排协的认可。(见表 1-1)

进入 2000 年,软式排球推广在全国范围内大规模开展起来。排球管理中心直接主办了青少年、大学生和中老年 3 个全国“永林杯”的软排锦标赛,以及两个全国培训班。与此同时,辽宁、北京、湖北、重庆、浙江等省市分别举办省级大学、中小学软式排球比赛;山东、江苏、四川、辽宁的一些地级市还组织了地市级比赛活动。另有 12 个省市分别举办了省级培训班,参训教师达到 1900 余人。2000 年 11 月,上海第五届全民健身运动会上,举行了“奥力杯软式排球比赛”。2000 年 11 月 1 日,教育部颁布了新修订的九年义务教育《体育与健康教学大纲》,修订的大纲中把软式排球列入中小学体育教学的正式限选教学内容。软式排球进入学校教学后,意味着中国将在为软式排球运动大国。



2001年2月28日,排球管理中心召开了2001年全国软式排球推广领导小组会议。会议决定,在继续办好2001年3个全国软排锦标赛和20几个省级比赛的基础上,抓紧制定软排竞赛规则和普及读物,协助各省、市、自治区学校编写好体育与健康课中软式排球运动项目的教材和做好教学、培训、比赛等工作,制定好“软排十年发展规划”,推动软排运动进一步向前发展。

	品牌	型号	周长 (CM)	重量 (G)	最适宜 人群	主要 特点
充气式排球	日本 MIKASA	成人球	78 ± 1	210 ± 10	中老年 少年儿童	球体轻、球速慢、易飘晃、垫传易控制。
		儿童球	65 ± 1	150 ± 5		
免充气排球	天津南 华利生	成人球	66 ± 1	180 ± 10	成年人 少年儿童	同上
		儿童球	64 ± 1	150 ± 10		
免充气排球	“永林 121”	5号球	68 ± 1	230~260	成年人 少年儿童	有气门、传球易控制、与硬排兼容性好。
		4号球	62 ± 1	210~230		
免充气排球	“奥力 牌”	大号球	66 ± 1	280~300	青年人 中老年、 妇女 少年儿童	无气门、防水、球体稍重、于硬排兼容性较好。
		中号球	60 ± 1	230~250		
		小号球	52 ± 1	160~170		

4. 软式排球在中国发展的特点

软式排球在中国已走过近十年的发展历程,纵观发展经历总体以下特点: