

黎 禾 主编



大众气排球

北京体育大学出版社

大众气排球

主 编：黎 禾

副主编：赵惠洁 刘曙亮

参 编：戴建友 王国耀 冯 雷 徐辉波

北京体育大学出版社

策划编辑 潘 帅
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大众气排球/黎禾主编. —北京:北京体育大学出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5644-2086-4

I. ①大… II. ①黎… III. ①排球运动 - 基本知识
IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 256141 号

大众气排球

黎 禾 主 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 13.25
字 数 148 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 35.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

我与黎禾老师因气排球而相遇、相识、相知。几年的交往给我留下了深刻的印象，他为人正直，才思敏捷，对气排球运动颇有研究。同时，还多次圆满地完成了全国气排球专项委员会交办的培训和办赛的任务，受到广泛的好评。

《大众气排球》一书回顾了我国气排球运动发展的概况，并从场地、器材、技术、战术、教练工作、裁判工作、竞赛的组织及气排球礼仪等方面进行了系统地阐述，为我国气排球运动的规范化发展提供了鉴见。

气排球运动是从排球运动衍生出来的一个新型体育运动项目，由我国普通的体育爱好者首创。经过多年的推广普及，发展迅速，势头强劲，受到不同年龄人群的欢迎和参与。

气排球运动由于开展的时间不长，其技术、战术、规则等与排球有联系又有区别，需要在探索中不断地提高与完善。《大众气排球》的作者在参考了大量排球与气排球方面的著作和资料，浏览了大量的专业网站上有关气排球方面知识的同时，结合多年从事气排球推广和训练工作的体会和研究，融入了作者自己的很多观点，博采众长，推陈出新。此书在体现气排球运动知识体系的完整性和实践指导的实用性的同时，突出了气排球知识的严谨性和趣味性等特点，为我们认识气排球运动、参与气排球运动、发展气排球运动提供了理论依据和实践操作范例。《大众气排球》是我们加深认识、了解和参与气排球运动的指导用书，适合广大的气排球爱好者参考。

愿《大众气排球》一书成为广大气排球爱好者的良师益友。



2015年4月19日

编者的话

随着我国社会经济和文化飞速发展，人们生活水平显著提高，生活质量明显改善，追求精神文化享受的需求日益增强，从排球运动衍生出来的气排球项目也逐渐进入我国的寻常百姓家庭。气排球被认为是一项被各年龄层人们所喜爱的全民性运动项目，越来越多的气排球爱好者希望能够进一步了解气排球运动的知识、掌握气排球的技术、战术，积累实用的经验，投入到气排球活动中去。

向爱好者传授气排球运动的知识是责无旁贷的事情，但这并非易事。在引导人们进行气排球活动的过程包含着很多责任，这并不夸大其词。因为指导初学者并不是简单地带他们进球场，然后让他们开始打球，而是要为他们树立典范，引导他们在身体上和精神上做好充分的准备，以便激情、愉悦、安全地进行气排球运动。

鉴于上述的考虑，在参阅各类气排球教材和著作的基础上，我们编著了《大众气排球》一书。本书力求体现气排球运动必要的知识结构体系，同时结合作者多年从事气排球推广和训练工作的体会和研究，在体现气排球运动知识体系的完整性和对实践指导的应用性的同时，也体现了气排球知识的严谨性和趣味性等特点。适合广大的气排球爱好者练习时参考。

本书在编著过程中，参阅了大量所能找到的气排球方面的著作和文献，浏览了大量的专业网站上有关气排球方面的知识，博采众长，推陈出新。书中融入了作者自己的很多观点。在力求所列知识的严肃性和前瞻性的同时，在一定程度上更加强了知识的实用性。

本书编著过程中承蒙了浙江省气排球协会沈达军、刘杰、王友成等多位专家的热情指导，也得到了许多从事气排球推广工作的同仁、学者的大力支持，并引用了他们的一些研究成果和有关数据。全书大量动作技术图片的拍摄得益于宋剑、郭春晓、陈建安、石佳瑜、胡筱雄等摄影工作者的辛勤付出。在此谨表衷心感谢！

本书有多位气排球专家与学者共同参加编著：由黎禾（浙江大学）担任主编，赵惠洁（云南师范大学，负责教练员篇编写）、刘曙亮（浙江师范大学，负责技战术训练部分编写）担任副主编，戴建友（负责常识篇编写），王国耀、冯雷、徐辉波等（负责技战术实战应用部分编写）。

限于作者的水平 and 知识的迅速更替，本书在结构体系、内容和文字图片等方面存在的缺点与不足，恳请各位专家、同行、读者批评指正。

目 录

常 识 篇

一、中国气排球运动	1
二、气排球运动鉴赏	4
(一) 场地器材	4
(二) 气排球运动的特点	5
(三) 比赛方法	6
(四) 主要规则介绍	7
三、入门与提高	8
(一) 气排球运动的锻炼价值	8
(二) 基本功	9
(三) 专业概念	10
四、体能练习	12
五、准备活动	14
(一) 一般性准备活动	15
(二) 专项性准备活动	15
六、常见的损伤及其预防	19
(一) 膝关节、踝关节的损伤与处理	19
(二) 手指挫伤与处理	20
(三) 肩关节肌肉拉伤与处理	20
(四) 皮肤擦伤与处理	21
(五) 常见气排球运动损伤诊断与检查	21
(六) 常见气排球运动损伤的体育康复	24

技巧篇

一、气排球技术的概念与特点	26
二、蓄势以待，脚下生风——准备姿势和移动	27
(一) 准备姿势和移动动作结构分析	27
(二) 动作方法	27
(三) 技术运用	30
(四) 技巧训练法	33
三、气势逼人，出奇制胜——发球	36
(一) 发球动作结构分析	36
(二) 动作方法	37
(三) 技术运用	41
(四) 技巧训练法	43
四、摩拳擦掌，起止有方——垫球	45
(一) 垫球动作结构分析	45
(二) 动作方法	46
(三) 技术运用	48
(四) 技巧训练法	50
五、声东击西，灵活多变——传球	52
(一) 传球动作结构分析	52
(二) 动作方法	53
(三) 技术运用	56
(四) 技巧训练法	58
六、身怀绝技，令人叫绝——捧球	61
(一) 捧球动作结构分析	62
(二) 动作方法	62
(三) 技术运用	65
(四) 技巧训练法	66

七、两相配合，中流击水——扣球·····	68
(一) 扣球动作结构分析·····	68
(二) 动作方法·····	69
(三) 技术运用·····	72
(四) 技巧训练法·····	74
八、鹿死谁手，化险为夷——拦网·····	78
(一) 拦网动作结构分析·····	78
(二) 动作方法·····	78
(三) 技术运用·····	80
(四) 技巧训练法·····	81

谋 略 篇

一、气排球战术的基本概念·····	85
二、长驱直入，略胜一筹——进攻战术·····	86
(一) 进攻基本打法·····	87
(二) 个人战术·····	87
(三) 集体进攻战术·····	88
(四) 实战中的运用·····	92
(五) 技巧训练法·····	95
三、沉着应战，对垒争夺——防守战术·····	97
(一) 防守阵型·····	97
(二) 实战中的运用·····	102
(三) 技巧训练法·····	104
四、瞬息万变，主动出击——高级战略战术·····	106
(一) 二次进攻及调整战术·····	106
(二) 实战中的运用·····	106
(三) 技巧训练法·····	107

竞赛篇

一、气排球竞赛的意义、特征与作用	109
(一) 气排球竞赛的意义	109
(二) 气排球竞赛的特征	110
(三) 气排球竞赛的作用	111
二、气排球竞赛的类型	113
三、气排球竞赛的组织工作	113
(一) 气排球竞赛策划	114
(二) 赛事工作基本内容	118
四、气排球竞赛制度、编排、成绩计算方法	119
(一) 循环赛的方法与编排	120
(二) 淘汰赛的方法与编排	124
(三) 混合竞赛的方法	127

教练篇

一、教练员扮演的角色和职责	128
(一) 训练组织者的角色	128
(二) 管理者的角色	128
(三) 辅导者和帮助者的角色	129
(四) 人际关系协调者的角色	129
(五) 朋友的角色	129
二、教练员应具备的素质	129
(一) 思想道德素质	129
(二) 文化素质	130
(三) 专业素质	130
(四) 心理素质	131
三、教练员的工作	131
(一) 训练组织、管理中的实际要求	131

(二) 参赛组织、管理中的实际要求·····	132
(三) 临场指挥技巧·····	134

裁判篇

一、气排球裁判员的主要职责·····	136
(一) 第一裁判员的职责·····	136
(二) 第二裁判员职责·····	138
(三) 记录员职责·····	141
(四) 司线员职责·····	142
二、气排球裁判员的临场分工与配合·····	143
(一) 扣球与拦网时的配合·····	143
(二) 发球时的配合·····	143
(三) 球飞向第二裁判员一侧无障碍区时的配合·····	143
(四) 请求暂停或换人时的配合·····	144
(五) 不符合规定的请求时的配合·····	144
(六) 延误比赛时配合·····	144
三、气排球裁判工作程序·····	144
(一) 比赛前·····	144
(二) 比赛中·····	146
(三) 比赛结束·····	146
四、气排球竞赛主要规则的执行与判断方法·····	146
五、裁判员的法定手势及其规则含义·····	163
六、记录工作要点提示·····	172

综合篇

一、你遇到的技战术问题·····	180
(一) 怎样判断技术是否合理·····	180
(二) 准备姿势与移动的关系如何·····	181
(三) 影响移动速度的因素·····	181

(四) 发球要具备哪些力学上的元素和技巧·····	181
(五) 如何提高发球的攻击性·····	181
(六) 接发球时该如何准备·····	181
(七) 如何接好发球呢·····	182
(八) 一传到位的进攻组织策略·····	182
(九) 一传不到位的进攻组织策略·····	182
(十) 如何处理一传各种不到位的困难球·····	182
(十一) 二传手如何选位·····	183
(十二) 二传手上动作的要求·····	183
(十三) 如何在移动中进行二传·····	183
(十四) 扣球击球位置总是找不准, 是什么原因造成的·····	183
(十五) 如何使扣出的球有力量·····	184
(十六) 在对方的拦网情况下, 如何进行针对性的扣球·····	184
(十七) 成功拦网的秘诀·····	184
(十八) 如何制定比赛对策·····	185
(十九) 影响防守成功率的因素·····	186
二、你遇到的心理素质问题 ·····	186
(一) 如何培养自信心·····	186
(二) 如何接受挑战·····	186
(三) 如何调节消极情绪·····	187
(四) 如何调整过于紧张的情绪·····	187
(五) 如何控制比赛节奏·····	187
(六) 如何集中注意力·····	188
三、你遇到的规则问题 ·····	188
四、气排球礼仪 ·····	198
五、场地的类型 ·····	199

(图例说明: ○队员 —→球飞行路线 ·····→队员移动路线)

常 识 篇

本篇导读：气排球运动源于我国，至今已有 30 多年的历程。气排球运动在多年的发展中是一个弃旧扬新的过程，也是气排球文化积淀的过程。本篇通过对我国气排球运动的回眸，可进一步了解这项源于生活而又充满活力和生机的气排球运动的内涵。人们在认识气排球、理解气排球、改造气排球的过程中所引发的思维和行为模式，即形成了一种气排球知识、气排球文化。它所蕴藏的魅力，远远超过气排球运动本身。在此对气排球知识的传播不仅仅在于运动的本身，它更包含了一种理念，一种精神，一种文化，使人们在了解气排球运动的过程中同时更热爱气排球活动。

一、中国气排球运动

气排球运动是从排球运动衍生出来的一个新型运动项目。气排球运动实质上是一种减重、减速、降低网高、缩小场地、规则简单、趣味性强的一项适合于不同年龄人群的健身运动，体现出很强的健身性、竞技性、观赏性和娱乐性。

气排球运动是 1984 年由内蒙古呼和浩特济宁铁路分局职工首创的。最初的活动是组织离退休职工采用气球替代排球进行集体活动，由于气球有重量轻、容易爆的局限，所以人们从打一个气球变成把两个气球套在一起打，后来改成儿童软塑球，随后又参照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”。1989 年国家成立了气排球运动推广小组，提出在全国范围内推动气排球运动的快速发展，要求把气排球运动发展成为全民健身和娱乐的基本构成单元，并提议将重点放在工厂企业和学校社区。1991 年 10 月，火车头老年体协参照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的气排球。1992 年 11 月，在武汉举行了首届全国铁路系统老年人气排球比赛，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正式成立，铁路系统开始有了一年一度的老年人气

排球赛。2003年10月,依据国家体育总局有关领导指示,排球管理中心发文,委托浙江省老体协修订了《老年人气排球竞赛规则》,这是国家体育总局排管中心首次介入气排球项目指导工作。2003年11月13~15日在浙江省丽水市举办了华东地区首届老年人气排球邀请赛,这是第一次非铁路系统承办的较大规模的气排球比赛,这标志着气排球运动开始走向社会。2005年7月,中国老年人体育协会制定了《老年气排球竞赛规则》,气排球运动得到了进一步推广。2013年中国排球协会制定了《气排球竞赛规则》,为气排球活动在全国范围内的开展与推广,进行了规范、统一的指导和推动。经过多年的推广普及,发展迅速,势头强劲,受到越来越多人的欢迎和关注。特别是在不同年龄人群的健身活动内容当中,气排球运动以其独特的魅力,逐渐占据了重要地位。

我国气排球运动之所以发展迅速,是基于气排球运动轻松、休闲、大众化而受人们欢迎的优势。经过30多年的努力,我国在拓展参与气排球运动人口,完善协会等管理组织,修建气排球场地,培养气排球运动指导员、培养裁判员,举办赛事等方面已取得显著成就。成绩的取得,为今后气排球运动的发展奠定了坚实基础,为全面实施《全民健身计划纲要》,提高全民健康水平,推进现代化建设,发挥了积极的作用。我国气排球运动的发展过程中呈现了以下特点。

(一) 管理机构

目前,除老年人气排球活动由各地的老年人体育协管理之外,其他年龄段的活动群体,主要还是以各省、市、县、镇、村的社会团体(协会、俱乐部)进行管理。同时接受当地体育部门的指导,参加各级的各种气排球比赛和交流活动。浙江省气排球协会在2013年12月成立,对全省范围内的气排球活动推动作出了大的作为。云南省气排球协会也于2014年成立。



(由浙江省气排球协会提供)

（二）参加对象

参加气排球运动的对象由老年人群向中青年人群展开，参与的人员趋于年轻化。不少省、市、自治区在举行老年人比赛的同时，也有专门组织的中青年比赛。如：浙江万人气排球赛事活动、每年度的气排球公开赛；广西、福建每年举行的中青年队比赛等赛事。各地气排球的赛制灵活多样，参赛有3、4、5人等多种赛制，还有家庭制、混合制（男、女）等等。



（由浙江省磐安县气排球协会提供）

（三）开展区域

我国开展气排球活动的地区已经由沿海城镇向内地省、市扩大。气排球发源地集宁处于西北地区，开始限于铁路系统退休职工活动，后在沿海地区发展较快，渐成规模。目前，浙江、广西、福建、云南（包括长江三角洲、西南地区、西北地区），连接成片，覆盖全国，就近组织的省、市、自治区及行业的比赛交流活动频繁举行。同时，气排球运动由国内向国外传播。近几年采用“请进来”“走出去”的方式已向香港、澳门、台湾等地区扩展。特别是云南、福建、广西等边境省、区，向越南、老挝等近邻传播。如：厦门举办的海峡气排球邀请赛，香港、澳门、台中市、金门县的气排球队应邀参加；也有多支球队应邀参加香港、美国世界老年运动会举办的比赛和展示活动。

（四）办赛形式

由政府体育部门主办，转向由各基层气排球专委会、协会等社会团体组织联手办赛的形式，给基层气排球队（特别是没有机会参加全国高水平比赛的球队）搭建了一个相互学习、交流的平台。逐步改进以行政区划派队参赛的办法，实行自愿参加、自由组队、自理经费、自负安全的活动形式，让更多的基层队有机会参加气排

球交流活动。

就目前的情况看，全国性的赛事活动主要如下。

1. 体育总局社体中心举办的全国气排球公开赛。以中青年组队参赛，每年在福建南平举行，至今已举办了3届。

2. 中国老体协主办的每年1次气排球比赛或交流活动。由各省、市、自治区和行业选拔组队参加，至今已举办了15次。

3. 全国气排球夏令营活动，是一项跨地区、跨行业的赛事。分老、中、青三个组别，自由组合报名参加，吃住在农家，集避暑休闲，文化研讨，书、影展示，联欢娱乐于一体。每年在浙江天台后岸村举行，至今已举办了5届。

4. 全国沙滩气排球邀请赛，设老年组、中青年组、男女混合组。比赛与旅游相结合。每年6月~10月在浙江富阳新沙岛、浙江三门蛇蟠岛举行，至今已举办了3届。

5. 各种类型的全国气排球邀请赛。由体育总局排管中心主办，地方协会或机构承办。

二、气排球运动鉴赏

(一) 场地器材

1. 球

第一代的气排球是由聚氨乙烯薄膜制成，圆周长为80~83厘米，重量为100~150克，球体大、球体轻、球速慢；第二代气排球，内外有两层，由超细纤维革包裹丁基胆制成。圆周长为76~78厘米，重量为120~170克，球体稍小、略重，球速和球体弹性适宜。

2. 场地

场地长12.00米，宽6.00米（后场4.00米、前场2.00米）。球网高度男子为2.00~2.10米，女子为1.80~1.90米，每个场区距中线2米处画一条进攻线。由于气排球的球体轻飘，飞行速度较慢，不易对周围的设施产生破坏。场地要求较简单，在较为平坦的空地、营地或过道、草坪上都能进行活动。

3. 技术的创新

气排球的传球、垫球、发球、扣球、拦网等技术结构与硬式排球技术接近，且

相互兼容。但由于气排球的球体特性及规则内容的不同，也发明了一些富有创新特色的技术动作，如双手托捧球、平捧球和夹捧球等，这些创新的技术动作在气排球运动中使用的效果非常好。

4. 规则的变化

气排球的比赛规则与方法简明易行，有利于公平竞赛和普及提高，方便参与，一个队队员5~7名，上场4~5人。比赛可分不同年龄组进行。更为创新的是，队员在进攻线后可以对任何高度的球完成进攻性击球。在进攻线内对高于球网上的球完成进攻性击球时，必须具有明显向上的弧度。发球则采用每人发一次便轮换。其他方面的规则与排球规则相近。

(二) 气排球运动的特点

1. 形式多样，老少皆宜

气排球运动的形式多种多样。气排球运动按参加人数分类有五人制（老年组）气排球、四人制气排球和二人制气排球等；按参加对象分类有老年人气排球、中年人气排球和青少年气排球等；按活动场地分类有室内气排球、沙滩气排球和草地气排球等；按活动用球分类有大号气排球、中号气排球和小号气排球等。

气排球运动对场地设备的要求简单，主要的规则要求容易掌握。既可在室内也可在室外，既可在球场上也可在一般空地、沙滩和草地上进行；既可以激烈地拼搏也可以和缓地对抗。气排球运动参加人员可多可少，运动量可大可小，适合于不同年龄、性别、体质和训练程度的人在不同环境条件下进行活动。

2. 技术全面，享受技巧

各项气排球技术在运用中较难进行严格的攻防区分，要求技术动作既有攻击性，又有准确性。发、垫、传、捧、扣、拦6项气排球有球技术的组合使比赛中的每一次触球都会给参与者不同的感觉和刺激，而对于整场比赛的睿智运筹和每一刻的激情发挥，令人体体会到整体与细节、理性与感性的美妙组合。气排球比赛中每个队员都要进行位置轮转，即要求任何位置上的队员都能攻善守，这决定了每个队员必须全面地、熟练地掌握气排球各项技术。气排球比赛特有的击球规则以及每队击球次数的规定等特点，要求所有的击球动作必须清晰、短促。气排球技术可称为“瞬间”技术，由于球在手中只有瞬间地停留，而且动作转换很快，完成动作过程中还包含了跑、跳、移、转、挥、击等各种技巧动作。气排球技术的运用，均是以拦截在空中飞行的球的方式

来进行击球，更多的是人找球，而又在各种方位、各种时间、各种姿势与各种条件下要完成动作，因此必须具有纯熟细腻的技术能力和内力控制的技巧。

3. 集体协作，默契攻防

隔网攻防是气排球比赛的基本内容和形式，气排球比赛组成战术需要明确的人员分工、方位地点准确、时间空间合适及时、技术运用合理、环节组成紧凑不误的同时，更需要场上队员不墨守成规，善于他变我变，为取胜主动变，个人与全队配合灵活运用技战术。攻时的技术战术与组织形式都具有进攻的特点，也具有防的内容和任务；而守时则具有防守的特点，也具有攻的内容和任务。不能单一偏废，要攻中有防，防中有攻，相互转化、互相制约。

4. 变化无穷，乐趣横生

气排球比赛的情况瞬息万变，双方的攻防转换始终是在多回合地对抗中进行的，夺取1分往往需要经过多个回合的交锋，体现了多变性。而在那些复杂、变化与困难的条件下完成每一次攻防配合，每一个攻防动作的出色完成，不仅是一个回合任务的结束，还带来一次成功的喜悦与为更出色迎接下一个回合配合的更高的情趣，全队为此协力共享。气排球运动的变化性带来了情趣性，引得人们欢悦并为之跃跃欲试。如果我们用平静的心去阅读比赛，无论所钟情的球队是输是赢，都会享受到这项运动所带来的快乐。

(三) 比赛方法

气排球运动是由两支人数相等的球队，在隔网的两个均等场区内，按照规则的要求，运用各种击球技术进行集体的攻防对抗的体育项目。气排球比赛的形式多种多样，比赛是由后排右边的队员在发球区内，用一只手或手臂将球直接击过网开始，每方最多击球3次（拦网触球除外）就要过网，不得持球。一名队员不得连续击球2次（拦网、每次击球时，同一击球动作除外）。比赛不间断地进行，直至球落地、出界或某队犯规。

发球队胜一球后，必须按顺时针方向轮转一个位置，换由下一名队员发球。接发球队胜一球后，在获发球权的同时，必须按顺时针方向轮转一个位置，换由下一名队员发球。

比赛采用3局2胜制。第1、2局得21分为胜一局，当比分为20:20时，先获得21分的队即胜该局。决胜局，先得15分并至少领先对方2分的队为胜队。