



体育知识丛书

# 排球运动小知识

人民体育出版社



2 041 7662 1

· 体育知识丛书 ·

# 排球运动小知识

李洪滨 潘庆成 编著



人民体育出版社



· 体育知识丛书 ·

## 排球运动小知识

李洪滨 潘庆成编著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 63千字 印张3 8/32

1979年10月第1版 1979年10月第1次印刷

印数：1—60,000册

统一书号：7015·1710 定价0.21元

责任编辑：赵振平

## 出 版 说 明

为了普及体育运动知识，进一步推动群众性体育运动的开展，我们组织编写了这套“体育知识丛书”。这套书以问答方式介绍各个主要运动项目的一般知识。在文字内容方面，力求做到通俗易懂，生动活泼，深入浅出，帮助广大读者了解体育运动的有关知识，更好地为革命而积极锻炼身体。

由于我们的政治思想和业务水平有限，这套丛书可能会有缺点和错误，希望读者提出宝贵意见。

这套丛书在编写过程中，得到许多有关单位和同志们的大力协助，在此表示深切的谢意。

## 目 录

你知道排球运动是怎样发展起来的吗? .....	1
为什么叫“排球”? .....	1
你知道我国从什么时候才有排球运动项目的吗? .....	3
旧中国排球运动的概况怎样? .....	4
你知道新中国成立前和成立后, 排球运动的开展 情况吗? .....	5
你知道排球比赛怎样进行吗? .....	9
你知道经常参加排球运动有什么好处吗? .....	10
排球运动员养成戴“护膝”的习惯好吗? .....	12
比赛前排球运动员为什么要做准备活动? .....	13
排球比赛前应做哪些准备活动? .....	14
排球运动员需要哪些身体素质? .....	15
排球比赛场地有多大, 各条线都叫什么名称? .....	17
比赛时, 球网的网柱距边线应有多远, 球网要安装 多高? .....	19
你知道排球比赛每方场地实际有多大吗? .....	20
比赛时球网两端的立杆是干什么的? .....	21
比赛用球的气压大小有规定吗? .....	22
你知道排球场上有几处是无限延长的吗? .....	23
排球比赛的裁判人员是如何分工的? .....	25
发球有哪些规定? .....	27
“位置错误”是怎么回事? .....	28

什么是“持球”？	30
比赛时一个人连续打两下球，或两个人同时打一个球 行吗？	31
排球运动员比赛时用头顶球行吗？	32
排球比赛有双方犯规吗？	32
为什么拦网时，球连续碰到拦网队员的几只手，裁判员 也不吹犯规？	33
比赛时凡是触网都判犯规吗？	34
排球比赛的换人有哪些规定？	35
排球比赛每次发球前，为什么队员还要先“轮转”？	37
在比赛中场上队员可以互相交换位置吗？	37
比赛时常听到场上队员喊“×号位”，这是怎么回事？	38
你知道排球比赛怎样才算得分吗？	40
比赛时在场外接球算好球吗？	40
比赛时观众有时看到是个压线球，为什么裁判员判为 “界外球”？	41
你知道排球比赛是怎样进场、交换场区和退场的吗？	42
排球比赛时，裁判员为什么要打手势？主要有哪几种 手势？	43
比赛时场上队长的任务有哪些？	46
排球比赛常用的技术有哪些？	47
移动为什么很重要？	43
发球有哪些方法？	50
你知道发球队员在发球前要注意哪些问题吗？	51
怎样发飘球？	52

勾手发球为什么力量大? .....	54
为什么旋转球不好接? .....	55
怎样作好接球的准备? .....	57
你知道垫球技术的发展过程吗? .....	58
怎样才能垫好球? .....	59
什么是“挡球”? .....	61
怎样做鱼跃救球? .....	61
为什么做滚动救球? 怎样做? .....	63
为什么接球时会打“倒轮”? .....	64
初学传球的人为什么容易“挫手”? .....	65
球打到网子上怎么办? .....	66
怎样处理“网口球”? .....	66
打排球对二传队员有些什么要求? .....	67
扣球有哪些方法? .....	68
怎样进行正面扣球? .....	69
什么叫“快球”? .....	70
什么是“高点吊球”? .....	72
你知道拦网是怎样发展的吗? .....	73
什么叫“集体拦网”，集体拦网有几种形式? .....	74
比赛中为什么拦网队员有时拦不到球? .....	76
什么叫“阵容配备”，“阵容配备”有哪些方法? .....	77
接发球时怎样站位好? .....	80
快球及其掩护进攻战术怎么打? .....	83
什么叫“交叉”、“重叠”（梯次）和“时间差”? .....	85
什么叫“防反”？“防反系统”为什么很重要? .....	86

常用的防守战术有哪些? .....	87
为什么比赛时场上会出现“让球”和“抢球”的现象? ...	89
“保护”是怎么回事? .....	90
国际排联是什么时候成立的, 我国什么时候参加 该组织? .....	91
目前世界上有哪些大型排球比赛? .....	92
国际排球比赛中两队胜负场数相同如何排名次? .....	93
目前世界排球运动在打法上有哪几种技术风格? 国际 排球运动发展趋势如何? .....	94



## 你知道排球运动是怎样发展起来的吗？

排球运动是我国重点开展的体育项目之一。解放后，在党中央和毛主席的关怀下，排球运动得到广泛的开展，深受工农兵群众和广大青少年的喜爱。排球运动是怎样产生的，是什么时候才有的呢？

据现有的材料看，排球运动在一八九五年就有了，当时是作为一种游戏出现的。开始是在篮球场中间挂起一个网子，玩的人不论多少分站在两边，用篮球或篮球胆一类的东西托来托去。后来，几经摸索改制，才具有了现代排球运动的雏形；同时对场上人数作了规定，又研究了几条规则，逐渐使排球运动粗具比赛的规模了。据说正式比赛规则于一九〇〇年才问世，主要内容有：不许球落地，15分为一局，下一局开始要交换场区。这些规定一直沿用至今。

## 为什么叫“排球”？

事物的名称都有它的来历，体育运动的每个项目也同样有它自己的名称和来历。“排球”这个名称是怎么来的呢？

自从排球问世成为一项体育运动之后，就在世界各地流传开来。国际上叫做“Volley ball”，含有“空中飞球”的意思。排球运动刚传入我国时，也是叫它的译音“瓦利波”。

最早的排球场上是16人，4个人一排，站成4排进行比赛。因此有的人形象地称它为“排球”，也有叫它为“队球”的。到一九三〇年统一称为“排球”，这个名称沿用直至今日。

排球运动从传入我国直到一九一七年是采用“十六人制”进行比赛的。随着技术水平的发展和提高，“十六人制”的比赛已不适应需要，到一九二三年第六届远东运动会时，开始采用“十二人制”进行比赛。一九二七年在上海举行的第八届远东运动会时，排球采用了“九人制”进行比赛。“九人制”是九人为一方，分站成三排，每排三人。男子比赛网高为2.30米，场地11×22米；女子比赛网高为2米，场地9×18米。“九人制”排球运动曾在相当长的时期内流行在我国及亚洲地区。解放后，为了加强同各国人民的友好往来和参加国际性竞赛活动，同时使身体得到全面的锻炼，更有效地增强人民体质，我国开始推广“六人制”的排球运动。



目前国际上的排球运动已统一采用“六人制”进行比赛。这种比赛方式起于什么时候和哪个国家，尚无确切资料。一般的说法是排球运动传至亚洲为“十六人制”的，传至欧洲为“六人制”的。关于这方面的问题，还有待进一步探讨和证实。

排球比赛的上场人数虽有上述变化，但队员在场上的站

位至今还是成“排”的，因此，这项运动的命名还是形象、简明和比较适当的。

## 你知道我国从什么时候才有 排球运动项目的吗？

我国正式开展排球运动的历史不算很长，据说是由外国传入的。关于传入的时间和传入的方式问题尚有不同的说法。有的说在一九〇五年我国已有排球运动，最初是由广东华侨带回来，首先在香港皇仁书院开展的；有的则说排球运动始见于一九一三年初，由参加远东运动会其他项目的选手带回来，随后才逐渐开展起来的。不管那种说法，都还缺乏确切的史料依据。

这里需要面对的一个历史事实是，从一八四〇年以后，帝国主义列强用大炮打开了封建旧中国闭关自守的大门，采用了军事的、政治的、经济的和文化的各种侵略手段，使中国一步一步地变成了半殖民地和殖民地。伟大的领袖毛泽东同志说：“帝国主义列强……，对于麻醉中国人民的精神的一个方面，也不放松，这就是它们的文化侵略政策。”作为文化教育的体育，也就伴随着帝国主义的文化入侵来到我国。我们探讨排球运动的传入问题时，上述事实是应当考虑的重要方面。当然还应看到有些爱国的民族主义者，为了富国强民的目的从国外学回了排球运动，也是其中的一种因素。

我国是一个历史悠久的文明古国，是世界上最早开展体

育运动和球类运动的国家之一。历史上是否曾有过类似排球的活动形式而失传，也值得考证，这对发掘我国文化遗产来说也是很必要的。

根据历史资料，在一九一四年五月，我国已将排球列为正式比赛项目，那时的比赛只有男子队参加。我国女子参加排球比赛始见于一九二一年广东省举办的第八届全省运动会的时候，一九二四年全国比赛时女子排球列为表演比赛项目。

说起来，我国排球运动从传入到现在，至少已有七十年左右的历史了。

### 旧中国排球运动的概况怎样？

人类自从进入阶级社会以来，体育总是作为阶级斗争的工具而存在和发展的。排球运动也不例外。

解放前的旧中国，是一个半封建半殖民地的国家。体育只不过是反动统治阶级装璜门面，粉饰太平的装饰品，是麻醉人民革命斗志的工具。在旧中国虽然也曾举行过七次所谓的全国运动会，排球也列为正式比赛项目。从一九一三年至一九三四年间，曾多次派代表队参加远东运动会的排球比赛，但是由于反动统治阶级的腐败，社会的黑暗，比赛结束后运动员连回国的路费都没有，更谈不上什么发展了。那些所谓的全国比赛，只不过是在帝国主义的操纵和把持下，为资产阶级所利用，成为资本家攫取利润的活广告，成为少数人茶余酒后的娱乐品。有位记者在报导伪第七届全运会时

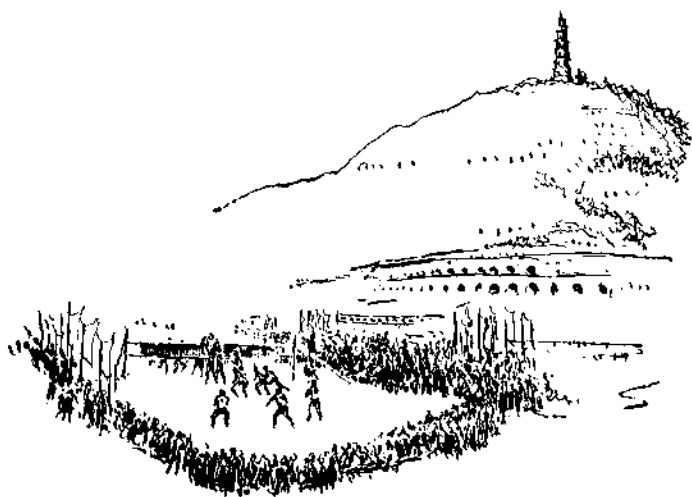
说：可口可乐的广告旗高过会旗，门票随时涨价，算是这届全运会打破的两项“世界纪录”。排球运动尽管在旧中国



已有几十年的历史，但被压在三座大山下的劳苦大众，终年挣扎在死亡线上，无权参加体育运动。在这种情况下，排球运动当然也是和其他体育项目一样，不可能有什么发展，长期停留在“九人制”的阶段，而且只限于沿海少数地区、少数城市，只有少数人参加，技术水平很低。

### 你知道新中国成立前和成立后 排球运动的开展情况吗？

在旧中国尽管国民党反动派盘踞着中国的大中城市和交通要道的大部地区，但是正如伟大领袖毛主席所指出的：“中国是一个大国——‘东方不亮西方亮，黑了南方有北方’，不愁没有回旋的余地。”在毛主席光辉思想的指引下，一块块革命根据地创建出来了，一片片解放区发展和壮大起来了，中国人民从此有了生存和革命的基地。



在中国共产党领导下的解放区，政治上民主，人民文化水平不断提高，体育活动也很活跃。当时在中央苏区，战士们自己动手修建球场，开展各式各样体育活动，排球是大家喜爱的体育活动之一。一九三三年在瑞金叶坪大练兵场上，举办了“中华苏维埃共和国第一次运动会”，毛主席还亲自担任总评判员的工作，在这次运动中，比赛的项目很多，排球比赛是其中之一。抗日战争时期，广大解放区的军民，在毛主席“锻炼体魄，好打日本”的伟大号召下，在党的领导、关怀下，积极参加各项体育活动。一九四二年二月二十五日，成立了我国历史上第一个红色体育组织“延安体育会”，李富春同志担任名誉会长，领导当时延安的体育活动。在最艰苦的抗日战争岁月里，广大军民不但坚持开展体育活动，锻炼身体，而且在节假日，还经常举行体育竞赛活动。

排球运动和其他许多体育运动项目在延安和各抗日根据地广泛地开展起来。

一九四二年在延安举行了“九一”运动会，由朱德同志担任会长并亲自致开幕词，大会总裁判是李富春同志，裁判委员会有徐向前、王震、徐特立等同志，资格审查委员会的主任是叶剑英同志。作曲家还专门写了一首会歌：

民族的健儿，革命的勇士，  
来，咱们一显好身手，  
叫国际强盗血腥的法西斯，  
在我们面前发抖！  
爬山的登高峰，赛跑的占前头，  
射击的瞄好准，投弹的猛力投，  
在水里象蛟龙，在陆上象猛虎，  
优胜者不自骄，失败者不低头，  
让国际青年反侵略的战友  
向这里欢呼拍手。

（一九四二年八月二十一日延安解放报）

在这次规模盛大的运动会上，延安的各个排球队间展开了竞赛，最后获得大会排球比赛的男子组冠军是“进战队”，女子组冠军为“红旗队”获得。“九一”运动会后，由朱德同志、李富春同志倡议又举行“延安市排球友谊赛”，成为“九一”运动会的尾声。以后又成立了延安工人排球队。在“九一”运动大会以前，还曾经举行过“朱德杯”排球赛。敬爱的朱德委员长当年也活跃在排球场上，和军民一起打排球。许多抗日军民都是排球运动的爱好者，大家很熟悉的音乐

家，《黄河大合唱》的作者冼星海同志，就打得一手好排球，是当年延安著名的“鲁艺”排球队的主力。这些说明排球运动和其他体育项目一样，深受解放区军民喜爱，具有广泛的群众基础。充分体现了解放区军民对抗日战争的必胜信念和革命乐观主义精神。同时，也给解放后体育运动的迅速开展积累了宝贵的经验和奠定了良好的基础。

新中国成立后，党中央和毛主席又作过多次极为重要的指示。一九五五年十月二十八日，毛主席亲临北京体育馆观看中、印排球赛，亲切接见两国运动员，激励着广大运动员和体育工作者为发展社会主义体育事业而贡献力量。敬爱的周总理也曾多次接见我国排球运动员并作重要指示。在毛主席、党中央的关怀下，排球运动迅速蓬勃地开展起来。全国亿万军民积极参加排球运动和各种形式的体育锻炼，有效地促进了健康，增强了体质，振奋了精神，对保卫祖国和建设祖国起了积极作用。近年来，在华国锋主席抓纲治国的战略决策指引下，我国排球运动更加广泛地开展起来，运动技术水平迅速提高。一九七七年九月在巴西举行的第一届世界青年排球锦标赛中，我国男女青年排球队双双获得亚军称号。在一九七七年世界大学生运动会上，我女子排球队以3比0击败了世界排球劲旅苏联队，又以3：2击败美国队，取得第五名的较好成绩。我国女子排球代表队参加了一九七七年在日本举行的第二届世界杯女子排球赛，在预赛中先后击败了匈牙利、美国、日本队取得小组第一名进入决赛。在决赛中，以3：2战胜世界强队古巴队获得第二届世界杯女子排球赛第四名。我国男子排球代表队参加一九七七年在日



本举行的第三届世界杯男子排球赛，先后战胜南朝鲜、巴西等强队而获得第五名。

### 你知道排球比赛怎样进行吗？

排球运动通常可分为竞赛活动和游戏活动两种形式。我们常见一些人在一块空地上，将排球托来垫去，以达到锻炼身体，振奋精神的目的，这就是排球最简单的游戏活动形式。

排球竞赛是一项隔网进行的集体比赛项目，正式比赛双方各有六名队员上场，在长18米、宽9米的场地上进行。中线将球场分为两个相等的场区，在中线的上方按规则规定高度，垂直中线张挂一面球网。由于比赛隔网进行，又有网高的限制，这就决定了：第一，比赛双方要在网上进行争夺，谁能争得和控制空间的高度和广度谁就掌握了主动权；第二，由于排球比赛必须在规定的击球次数之内以腰部以上的身体任何部位将球击入对方场区，这就决定了比赛双方势必要以快速、多变的方法争夺时间，制胜对方，谁能掌握和赢得时间，谁就能掌握主动权。有人把排球形容为是争取空间和时间，使球不落地的竞赛活动，这是有一定道理的。

排球比赛是按照一定的规则要求进行的。根据规则规定，只有掌握发球权的队才有机会得分，不发球的队要想得分，必须先夺得发球权。排球比赛没有时间限制，有时一场比赛要打两个多小时。判定胜负的方法是由比赛局数和比分来确定。正式比赛采用“五局三胜制”，一般比赛可采用“三