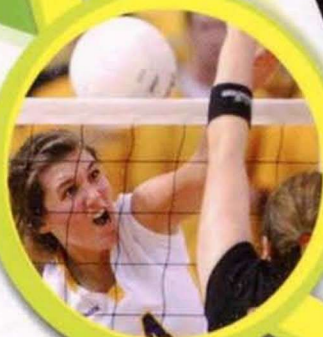




青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



飞扬排球

FEIYANG PAIQIU

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

青少年阳光快乐体育丛书

飞扬排球



本书编写组

张五平

主编

王世伟 张五平 执行主编

编

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

编委会成员

顾问

朱玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘青(成都体育学院副院长、教授、博士)

荣誉主编

陈伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

主编

张五平

编委(按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 崑 蒋徐万 蓝 怡

本书编写人员

执行主编

王世伟 张五平

执行副主编

彭 崑(泸州医学院)

尚 菲(遵义医学院)

孙亮亮(成都体育学院研究生部)

执行主编简介

王世伟(1981.11 ~) 男,四川郫县人,硕士研究生,成都体育学院体育系任教。主要从事排球教学与训练工作,曾从事青少年棒球、垒球及手球的教学训练工作。发表论文数篇,并参与了多项省级、院级课题的研究。曾获国家体育总局体育院校教学成果奖三等奖1项、成都体育学院教学成果一等奖。

张五平(1957.5 ~) 男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有:排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文20余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖1项、三等奖2项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第12届亚洲锦标赛,并在第5届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

编写说明

排球运动在我国属于优势的竞技项目，中国女排的“五连冠”曾经激发了整整一代人的拼搏精神，至今还被人常常提起。排球运动形式多样，受到各个年龄层次人们的喜爱，它又具有健身、观赏、娱乐、教育等多种功能价值。积极开展“阳光快乐体育运动”，让中小学排球教学与活动工作再上一个新台阶，让中小学生在排球中感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼，让我们的优势体育项目得到继承与发扬，成为摆在每一个体育工作者面前的新任务。

本书介绍了排球运动的起源、发展、特点、基本技术、快乐速成等内容。全书内容体现如下特色：

1. 图文并茂。能让儿童青少年更形象、更轻松理解每一个技术动作，变抽象的文字解释为形象的图片展示，有助于提高学生的学习兴趣。

2. 加强了快乐速成练习。本书对技术学习采用了快乐入门的方法，图文并茂，讲述了简单、易行、有趣的速成途径。

3. 精选知名排球运动员给学生进行介绍，介绍他们取得的荣誉及其感人事迹，为中小学生树立良好的学习榜样，提高他们参加排球运动的兴趣。

4. 补充了运动生理卫生及健康常识部分。针对排球运动过程中可能出现的运动损伤，介绍了有效的预防措施及其简单治疗办法，这对学生安全、可持续参与该运动健身，以及技能的掌握提高，都具有重

要意义。

5. 增加了技术动作的英文名称。学生在学习排球动作的同时，能够知道该动作的英文名称，丰富了学生的专业英语词汇。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大青少年朋友，衷心的希望这本书能够提高他们参与排球运动的兴趣，体验排球运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。

本书共分八章，由王世伟、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二章由王世伟、张五平、彭崴编写；第三、四、五章由王世伟、张五平、尚菲编写；第六、七、八章由张五平、王世伟、孙亮编写。

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是成都体育学院运动系 2007 级排球专选班郑帅等同学在资料收集和绘图方面做的大量工作，陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导，在此表示深深的感谢！

由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编 者

前 言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降的问题已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地,热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体、强健体魄的同时,内心充满活力、充满阳光、向往阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有

健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献!适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文、图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此表示深深的感谢!

编 者

目 录

第一章 排球运动概述	(1)
第一节 起源、沿革及奥运发展史	(1)
第二节 排球运动的特点	(7)
第三节 排球运动发展态势	(10)
第二章 排球运动基本技术	(13)
第一节 发球——SERVICE	(13)
第二节 垫球——DIG	(26)
第三节 传球——SET	(37)
第三节 扣球——SPIKE	(47)
第五节 拦网——BLOCK	(58)
第三章 排球运动基本战术	(63)
第一节 阵容配备	(63)
第二节 集体进攻战术	(65)
第三节 集体防守战术	(69)
第四章 排球运动快乐速成途径	(74)
第一节 发球技术快乐速成途径	(74)

第二节	垫球技术快乐速成途径	(80)
第三节	传球技术快乐速成途径	(85)
第四节	扣球技术快乐速成途径	(90)
第五节	拦网技术快乐速成途径	(96)
第六节	集体攻防技战术练习范例	(100)
第五章	娱乐排球运动形式	(105)
第一节	不同制式的排球竞赛形式	(105)
第二节	气排球	(108)
第三节	软式排球	(109)
第六章	排球运动综合知识	(111)
第一节	运动价值	(111)
第二节	排球运动的几大国际赛事	(112)
第三节	排球运动名人简介	(125)
第四节	排球运动的不同流派和打法	(132)
第五节	排球运动欣赏	(134)
第七章	排球运动生理卫生与健康常识	(137)
第八章	排球运动竞赛组织与裁判工作	(141)
第一节	排球运动竞赛组织	(141)
第二节	排球运动的主要规则	(145)
附录		(161)
	专业词汇中英文对照表	(161)
	参考文献	(163)



第一章

排球运动概述

排球运动经历了百年的变革与发展,已成为一项深受人们喜爱的体育运动。作为“三大球”之一的排球运动随着国际排联的不懈探索、改革,竞技水平不断提升,充分体现了“更高、更快、更强”的奥运精神。同时,通过大力推广,国际排联已拥有 220 个会员国,成为世界上最大的单项运动协会。

第一节 起源、沿革及奥运发展史

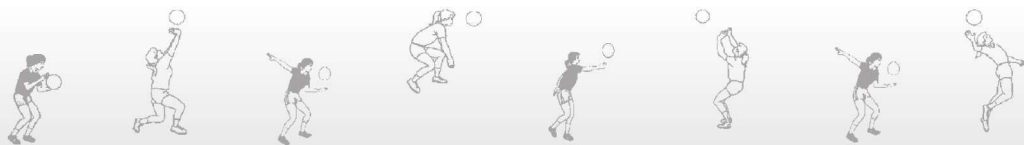
一、排球运动的起源

1895 年,美国马萨诸塞州霍利沃克城基督教青年会干事威廉·G·摩根发明了排球。他在辅导成年男子进行体育锻炼的过程中,意识到针对不同年龄阶段的对象应该采用不同的锻炼方法。但是当时开始流行起来的篮球运动更适合于年轻人,对于年纪稍大的人来讲,篮球运动过于激烈。因此,需要选择一种运动量适当、运动强度适中的运动来满足年龄大一些的人的需要。



图 1-1 威廉·G·摩根
排球运动创始人

当时并没有与排球运动相似的体育运动项目供威廉·G·摩根参





考,他凭借在基督教青年会体育馆中实施的体育锻炼方法以及实践经验发明了排球运动。在描述第一次试验的时候摩根说“在选择合适的运动项目的过程中,我突然想到了网球。但是这个运动需要球拍、球、球网和其他一些器材,因此把它排除掉了,但是我觉得拥有球网是个不错的想法。因此我们把球网升到6英尺6英寸(1.98米)的高度,正好在常人头顶上面。然后让人们将篮球胆隔着网来回拍打。但是篮球胆太轻,飞行速度太慢,后来改用篮球又太大、太重。”最后,摩根请司保丁体育用品公司制造出周长为25~27英寸(63.5~68.6厘米),质量为9~12盎司(252~336克)规格的球,经过试验效果非常不错,因此决定采用这种球。

这种运动形式最初被取名为“小网子”。1896年,观看了在斯普林菲尔德体育专科学校“小网子”比赛,并听取摩根的讲解后,阿尔弗雷德·T·哈尔斯特教授根据该运动的特点提议将“小网子”改名为“空中飞球”,并沿用至今。

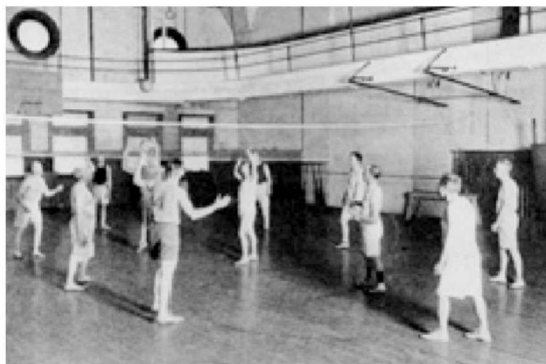
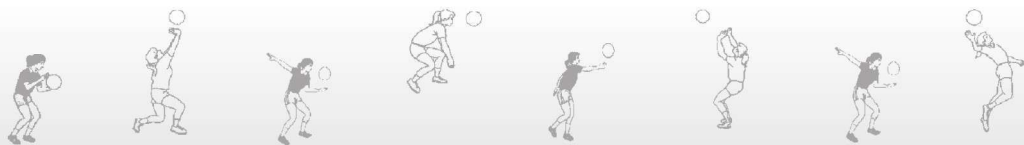


图1-2 最初的“小网子”运动

二、排球运动的发展

排球运动1900年左右从美国传入加拿大,1905年传入古巴、巴西等国家,1912年传入乌拉圭,1914年传入墨西哥,成为当时风靡美洲的一项时尚运动。1914~1918年第一次世界大战期间,美国士兵将排球运动带到法国、意大利、苏联、波兰等国家,使排球运动在这些国家流传





开来并得到广泛开展。1905年,排球运动传入我国。首先是在广东和香港开展,以后陆续传到上海和北京等地,当时人们只是将排球运动作为娱乐项目,比赛较少。

排球运动在1964年成为奥运会的正式比赛项目。

20世纪20年代,在美国加利福尼亚诞生了沙滩排球运动。随着比赛水平的不断提高,沙滩排球运动由娱乐活动逐渐发展成为集娱乐和竞技于一体的运动项目。1996年被列为奥运会正式比赛项目。

排球运动在100多年来的发展历程大致分为娱乐排球、竞技排球、现代排球3个阶段。

(一) 娱乐排球阶段(1895~1946年)

最初,排球运动作为娱乐活动,人们在球网两侧来回拍击球,以不使球在本方落地为乐趣,其技术含量较低。

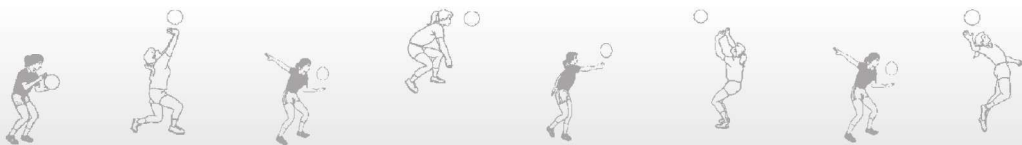
在不断的实践中,人们的思想由不使球在本方落地,逐渐转变为想方设法使球落到对方场地。因此出现了富于进攻性的扣球技术。拦网技术也应运而生。排球运动的攻防对抗性逐渐显露出来。

1921~1938年,为了适应排球技术的发展,人们对排球规则进行了一系列的修改和完善。人们在能较为熟练地运用发球、传球、扣球和拦网技术的基础上,开始有意识、有目的地组织战术配合。场上出现了位置分工。到了20世纪30年代末和40年代,集体拦网的出现促使大力扣球与吊球相结合的打法产生,并形成与之相适应的拦网保护战术体系。

此阶段排球运动的特点是从娱乐性逐渐向竞技性方向发展,基本完成攻防技术的分化。没有统一的国际排球运动组织、统一的竞赛规则和统一的竞赛制度。



图1-3 1911年马里兰基督教青年会排球比赛





(二) 竞技排球阶段(1947 年~20 世纪 70 年代末)

1946 年 8 月 26 日,法国、捷克斯洛伐克和波兰 3 国排球代表在布拉格召开会议,倡议成立国际排球联合会。1947 年 4 月 18 日~20 日,在巴黎召开了有 17 个国家的排协代表参加的大会,正式成立了国际排球联合会(FIVB),总部设在巴黎(现总部设在瑞士洛桑)。会议选举法国人保尔·黎伯为第一任主席,1984 年退休。之后由墨西哥人阿科斯塔担任国际排联主席,任职到 2008 年。2008 年 8 月 24 日,中国的魏纪中先生当选为国际排联主席。



图 1-4 1947 年国际排联成立大会



图 1-5 国际排联第一任主席保尔·黎伯



图 1-6 国际排联徽标





图 1-7 前任国际排联主席阿科斯塔



图 1-8 现任国际排联主席魏纪中

国际排联的成立标志着排球运动从娱乐活动时代进入了竞技运动时代。成立后,国际排联成功地领导和组织了一系列世界大赛,主要有1949年开创的世界男子排球锦标赛、1952年开创的世界女子排球锦标赛、1964年开始的奥运会排球比赛、1965年开创的世界杯男子排球比赛、1973年开创的世界杯女子排球比赛、1977年开创的世界青年排球锦标赛等。

此阶段排球运动的特点是竞技排球技战术产生了质的飞跃,各流派打法鲜明,群雄纷争。

(三) 现代排球阶段(20世纪80年代至今)

自20世纪80年代,排球运动进入了现代排球阶段。现代排球包括全攻全守排球,社会化、商业化、职业化排球及“大排球”3个内涵。

1. 全攻全守排球

20世纪80年代中国女排的“五连冠”和美国男排的“四连霸”标志着排球运动技战术及其指导思想的革命。他们的辉煌是历史的必然。中国女排确立了“建立一支具有高度、攻防兼备的全面型队伍”的训练思想。美国男排提出了“高度、速度和全面”的等边三角形均衡发展学说。他们的共同点是全攻全守的整体排球思想。

全攻全守的排球思想要求运动队和运动员必须全面发展,包括攻防技术的全面,战术打法的全面,运动员体能、心智等各种素质的全面。

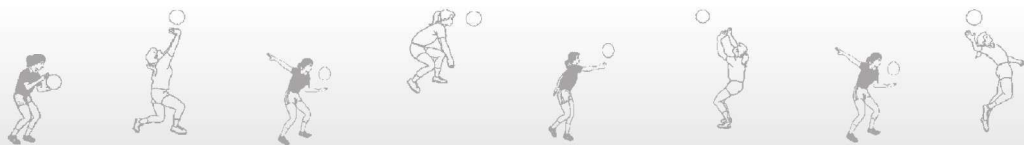




图 1-9 “五连冠”时期的中国女排

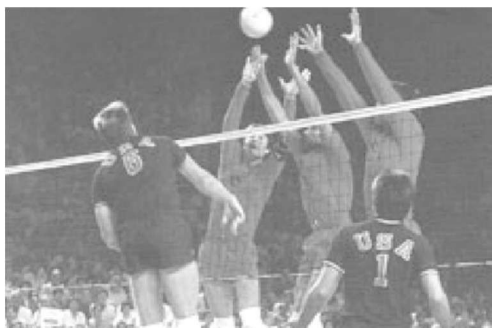


图 1-10 “四连霸”时期的美国男排

2. 排球的社会化、商业化、职业化

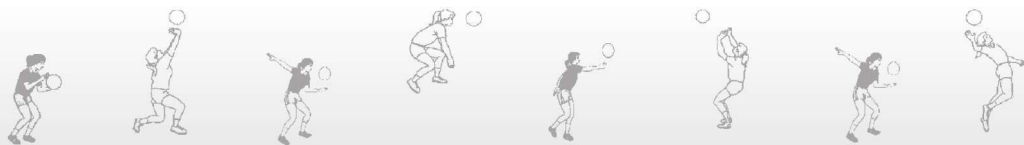
在 1984 年国际排联代表大会上,富有开拓精神的墨西哥人阿科斯塔被选举为国际排联主席。他的目标就是把排球运动发展成为世界上最受欢迎的运动项目之一。在他的领导下,国际排联逐步将排球运动推向社会,为社会所接受。国际排联顺应潮流,以一系列明智的改革之举成功将排球运动推向了市场。世界男排联赛和世界女排大奖赛成功的商业运作,取得了巨大的社会效益和经济效益,是排球运动走向市场的典范。

意大利走在排球职业化道路的前沿。20 世纪 80 年代末开始的意大利排球职业联赛使意大利男女排水平突飞猛进。通过 20 年的发展,意大利排球职业联赛已建立了完善体系,成为其他各国学习的榜样。

现代排球运动技战术的高水平发展为排球的社会化、商业化、职业化提供了前提。同时,排球的社会化、商业化、职业化又大大促进了排球运动的发展。



图 1-11 意大利排球联赛现场





3. “大排球”观

由于排球运动在国际上的影响力不断扩大,国际排联的队伍也空前壮大,到目前为止,会员国已经发展到 220 个,是世界上最大的单项运动协会。国际排联在普及和推广室内 6 人排球的同时,通过开展各种形式的排球运动开发排球人口,取得了较好的效果。软式排球、气排球、迷你排球等,在学校体育和全民健身中被广泛采用。国际排联在主席魏纪中先生的领导下,将大力发展学校排球和群众排球,使排球运动的发展之路更加广阔。



图 1-12 国际排联在非洲开展全球推广计划

第二节 排球运动的特点

一、形式多样

排球运动深受广大群众喜爱。由于排球运动员完成各种技术动作都是球在空中飞行时完成,因而相对于篮球、足球而言,对场地的要求相对较低。因此人们在日常生活中利用各种场地开展不同形式的排球运动,如沙滩排球、雪地排球、水中排球、泥地排球、草地排球、公园排球等。根据球的不同,又有软式排球、气排球、迷你排球等。比赛方法、比赛规则也可以根据不同的情况而变通,如人数可多可少,可同性别比赛,也可

