



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

从书中有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

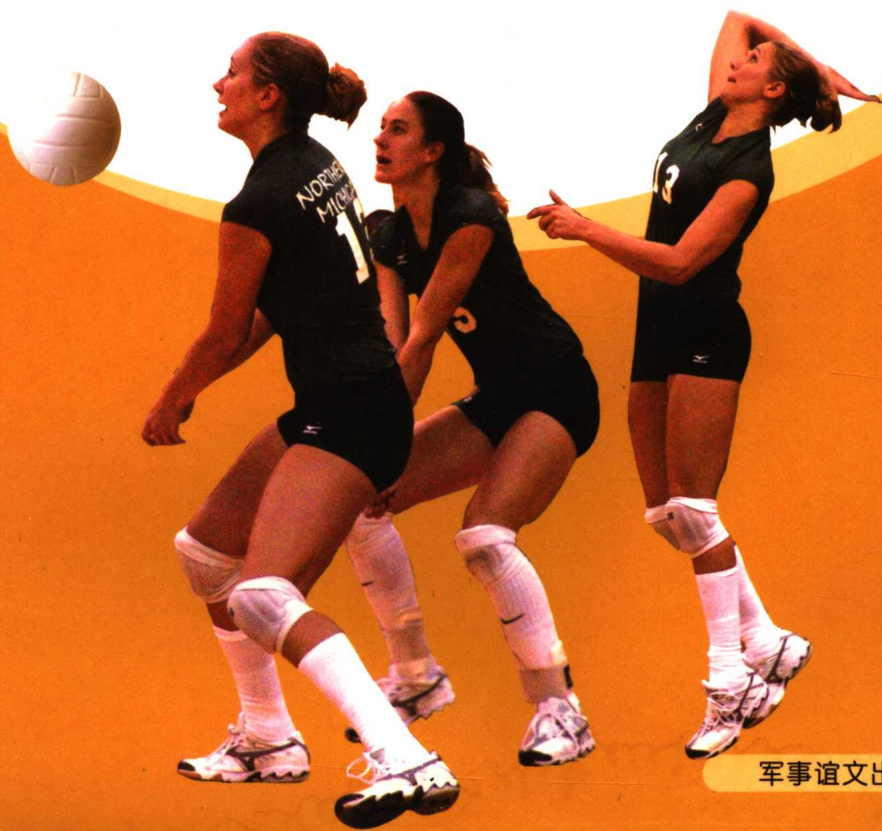
排球

大众体育运动

与健身

球类运动卷

◎ 李 盛
◎ 乔 婉 编著



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——球类运动卷

排 球

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身. 球类运动卷)

ISBN 7-80150-554-9

I. 排… II. ①李…②乔… III. 排球运动-基
本知识 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061930 号

书 名	大众体育运动与健身——球类运动卷
著 者	李盛 乔婉
责 编	隋书垣
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市昌平环球印刷厂
开 本	850×1168 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 张	48 印张
字 数	96 千字
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN 7-80150-554-9/G·89
定 价	238.40 元(共 6 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 排球运动的概述	(1)
第一节 排球的起源	(1)
第二节 排球的初步发展	(3)
第三节 排球运动的作用	(6)
第四节 排球运动在中国	(8)
第五节 现代的排球运动	(15)
小知识:什么叫做第二次呼吸	(17)
第二章 排球运动入门	(18)
第一节 排球的基本技术	(18)
第二节 排球的个人战术	(85)
第三节 排球的集体战术	(93)
小知识:运动对心血管系统有什么影响	(136)
第三章 排球运动的综合练习	(138)
第一节 技术的综合练习	(138)





第二节 战术的综合练习方法	(151)
第三节 体能的综合练习方法	(169)
小知识:锻炼后如何进行自我检查	(190)
第四章 排球运动的主要规则和与裁判工作	(191)
第一节 排球竞赛的条件和方法	(191)
第二节 比赛行为	(199)
第三节 参加者的行为	(220)
第四节 裁判员的工作	(223)
小知识:情绪与健康的关系是什么	(235)
第五章 不同人群的排球运动	(236)
第一节 青少年的身体特点及运动	(236)
第二节 中老年人运动的特点	(243)
第三节 女子的特点及运动	(249)
小知识:体育运动格言	(255)
第六章 排球运动常见损伤、治疗以及预防	(257)
小知识:勤快有助于控制体重吗	(306)
第七章 排球运动精神与文化	(308)
第一节 排球运动的大事记	(308)
第二节 世界排球史上的“三连冠”和“五连冠”	(318)
第三节 一个让中国人热血沸腾的时刻	(320)
小知识:什么运动消耗热量最多	(321)
第八章 怎样欣赏排球比赛	(323)

第一节 了解如何参加比赛	(323)
第二节 怎样欣赏一场精彩的比赛	(326)
小知识:感冒时为何不宜剧烈运动	(331)
第九章 排球与奥林匹克	(332)
第一节 排球进入奥运会	(332)
第二节 世界沙滩排球走进奥运会	(337)
第三节 排球的国际组织机构	(342)
小知识:古奥运会传奇	(346)
第十章 其他排球运动的简介和观赏	(351)
第一节 沙滩排球介绍	(351)
第二节 软式排球	(357)
第三节 其他娱乐休闲类排球	(364)
小知识:健康的饮食选择应注意什么	(367)
附:排球的重大赛事与成绩风云榜	(369)



第一章 排球运动的概述

第一节 排球的起源

排球运动和现代奥运会同时产生,距今已有 100 多年的历史。

十九世纪八十年代的一天,威廉·摩根诞生于美国纽约州克罗波特镇的一个工人家庭。少年时期由于患病而被迫中途休学,到父亲的工厂做工人。20 岁时,由于身体的康复,他又萌生了继续读书的愿望。在全家的支持下,摩根进入了私立大学附中。

摩根在学校除了认真学习各门学科外,也非常酷爱文体活动,参加了学校的足球俱乐部和合唱队。1892 年,在一次哈曼附中与春田大学进行的一场足球友谊赛上,他与著名体育教师史密斯有了一次偶然性的会面。史密斯是篮球运动的创始人,同时也是该校的美式足球教练员。摩根在比赛中的精彩表演吸引了他,在赛后的交谈中,史密斯希望摩根能进入春田大学学习体育专业,并将此作为今后的终身事业。摩根经过慎重的考虑,终于进入春田大学学习体育。经过两年的学习,摩根于 1894 年 6 月毕业。1895 年摩根到美国好利诺城的基督教青





年会工作，并担任了篮球指导。

在当时的美国，大球运动主要有美式足球和篮球，而这两项运动都有很强的身体对抗，运动激烈，运动量较大，主要适合于年轻人，对于中老年人来讲不太适宜。因此，许多体育界人士都想再发明一些没有身体碰撞、动作比较缓和、运动量较小、适合于中老年人参加的体育游戏。当时，海边沙滩上，经常有人用篮球的胆作为球，几个人在一起拍来拍去进行着游戏。摩根看到后，认为这种游戏没有身体接触，运动较为缓和。可将其改造为适于中老年人参加的运动项目。经过反复的观察、思考，并且从当时较为盛行的网球运动方法中得到启发。于是摩根开始了原始排球运动的实验。

他首先将网球的网移入体育馆，并将其升高到6英尺6英寸（2.01米），用篮球的内胆当球，由于感到球太轻不能较好地控制，容易失误，因此，又请该市的司宝体育用品公司试做了一个圆周为25英寸（63.5厘米）、重量为9~12盎司（255~340克）规格的皮质球，试用效果很好。这个世界上的第一个排球，与现代的排球在各方面都极其相似。摩根规定网的两边各有若干名相同数量的队员，基本采用网球的规则进行比赛，如可以进行两次发球，被发出去的球在过网途中球不能触网等，但它是用手来代替球拍。由此，一项新的运动项目——排球诞生了。

最早排球的名称叫“米诺奈特”（Minnete——意为小网子），在这次比赛过程中，哈尔斯戴特博士根据这项运动的特点——球在空中飞行，不能落地，建议将这项运动称之为

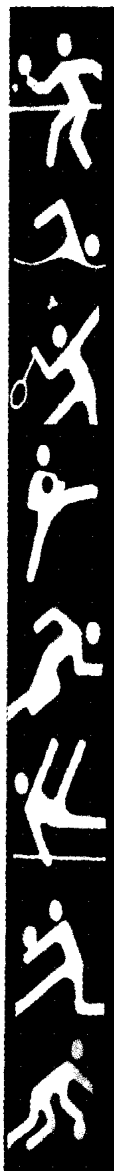
“Volleyball”这一名称受到摩根和参加者的一致赞同。所以一直沿用至今。

第二节 排球的初步发展

初期的排球规则和方法都极为简单，威廉·摩根设计这一项目的初衷，也是为中老年人群提供一种更适合他们参加的体育游戏方法。但经过一百年来的推广与传播，现代的排球运动早已不仅仅局限在某一种人群中进行，它已是各种人群都可以参加的一项具有较为广泛群众基础的运动。

为了更好地推广这项运动，1896年美国基督教青年会各大城市的体育部主任在春田大学召开会议，威廉·摩根首次将自己发明的这种运动项目向与会者进行了介绍，说明这项运动可在室内也可在室外进行，对场地的要求较低，只需一块平整的场地、两根支柱、一张网、一个球就可进行比赛。双方人数相等，用手击球。一方将球击在对方的场地上为胜者。会后首次举行了这种比赛。当时，规定每队上场5名队员，参加比赛的队员都为40岁以上的人，场上的队员有该城市的市长等官员。由于场地简单。比赛方法容易掌握，又适合各种年龄层次的人进行，因而容易推广。一项运动或者要推广的物品一经部队的传播，结果肯定是大受欢迎。排球运动的传播就是典型的例子。当时美国军队在寻找适合在军队中开展的体育项目，因此，有关专家对这一项目进行研究发现，排球运动是一项既可缓慢进行又可激烈竞争的运动。它对提高人的神经系统兴奋





性、平衡性和灵活性都起到了很好的作用。因此被列为美国军队的一项特定体育项目。根据调查,排球已在美国军队中处于棒球之后的第二大体育项目。

排球在全球各地的传播经过一系列的过程。最初,该项运动只在纽约州好利诺城开展。由于在 1896 年的全美基督教青年会的体育干部会议上得到论证,美国许多大学学院也都开展起来,特别在教会学校开展得更为普及。因此,许多年轻的传教士将排球这项运动传播到了他们所到的传教国家和地区。由于排球被指定为美国军队中的一项军事体育项目。因此,排球运动在美国军队中得以蓬勃开展。在世界各地的美国军队中,都设立了排球中心,并由专人负责。还从美国本土派去排球指导员。如欧洲由爱德华陆军中校负责;远东地区由兰博特少校负责。首先由各区自己举办锦标赛,获得好成绩的队伍再集中参加全美军人排球冠军赛。

根据排球历史记载,这项运动在 1900 年,首先传入加拿大,1905 年传入古巴,1912 年传入巴拉圭,1914 年传入墨西哥。美洲各国使用的排球规则,大多是直接引用美国的排球规则。进行 6 人制的排球。在 1913 年第一次世界大战时,美国军人将排球运动带往世界各地。在欧洲最早传入法国,然后才传到苏联、捷克斯洛伐克、波兰等欧洲诸国。虽然排球传入欧洲的时间较晚,但排球一进入欧洲就是 6 人制排球,且竞技性已较成熟,受到许多欧洲国家的重视,所以发展较快。随后,排球在世界各地也普遍开展起来,并且举行了世界锦标赛。

在亚洲,1905年由传教士将排球传入我国,首先在广东等城市开展,尔后又相继传播到上海、福建、北京等地。然后传入日本、菲律宾等国。

我们知道,“Ball”是英文球的意思,而“Volley”有“空中截击”“排枪射击”等意思。“Volleyball”传入我国后,最早我们将其音译成“华利波顿”,因不能被人所理解,又将其翻译为“空中飞球”,也有称为“队球”。排球传入亚洲的时间较早,当时还没有完整、固定的规则,许多规则是亚洲人自己设计的,在很长一段时间里,亚洲规则与美国规则有许多不同的地方。

在中国,在1913年第1届的远东运动会上,排球作为表演项目进行了比赛,在这次比赛上采用的是16人制的比赛,场地为40英尺×60英尺。站位方法是每排4人,根据这种一排一排的站位方法,就将其形象地称为“排球”,一直沿用至今。第1届远东运动会后,当时参加远东运动会排球赛的运动员邱纪祥、许民辉等在广州向许多体育教师介绍了16人制的排球比赛,并且在当地许多学校开展,1914年秋正式举行了我国第一次16人制的排球比赛,即“华利波比赛”(Volleyball)。排球比赛在亚洲经历了从16人制到12人制、再到9人制的演变过程,这一过程经历了40年的时间。直到第1届世界排球锦标赛后才开展6人制排球,并在亚洲普遍开展起来。

排球从娱乐游戏发展到竞技运动,经历了约50个年头。为进一步推动排球运动在世界各国的开展,使之成为具有世界性的竞技运动,1936年在柏林奥运会期间,欧洲的一些国家





就已开始酝酿成立国际排球联盟，并专门为此开了预备会议。但由于第二次世界大战爆发，国际排联的成立被迫推迟。

第二次世界大战结束后，在许多国家的共同努力下，1947年在法国巴黎由14个国家发起成立了国际排球联合会，并决定在1949年和1952年先后举办第1届男女世界排球锦标赛。1949年在美国洛杉矶举行的第1届世界大学生运动会上，排球作为主要项目出现在赛会上。接连进行的大型排球比赛，使排球迅速成为一项世界性的比赛项目。国际排联为了进一步推动排球运动的迅速发展，决定建立排球中心，以便国际排联各成员国的代表能在中心内，对编排排球技术大纲、组织国际比赛和如何吸引人们加入到这一运动中来，提出建设性的意见和方法。为此，计划在巴林、澳大利亚、委内瑞拉、挪威、突尼斯等地建立排球中心。国际排联的成立是排球成为世界性竞技体育运动的标志。

第三节 排球运动的作用

一、强身健体

锻炼的直接效应是增强体质，健身防病。经常参加排球运动，对改善人的身体状况、发展身体素质、增进人体基本活动能力和提高对各种自然环境的适应能力均大有裨益，同时对人的中枢神经系统的反应速度和协调性有明显的提高，对人的思想和意志品质产生积极的影响。

青年人的身体在体形发育上已趋于完成,正是提高身体素质的大好时期。排球是一项身体活动很全面的运动项目,它能给人的身心带来全方位的锻炼价值,而且这种价值在人的每一个发展阶段上都是有效的,使人终身受益。

有人在 20 世纪 60 年代对日本女排进行的一项调查表明。在一场打满五局的激烈比赛中,一名运动员所承担的运动量相当于跑完马拉松赛程运动员的所有运动量。如今一名运动员的大力扣球可达到每秒 30 米以上的速度。男子空中的较量也都在 3.4 米以上。现代的排球运动已不是当初发明者所希望的——是一项较为缓和的运动,而是一项快速的、攻防对抗激烈的并需以很好的身体素质作保证的集体项目。排球运动要求在参加活动过程中注意力集中,人体重心随各种来球而上、下、左、右、前、后迅速变换,具有快速敏捷的反应与应变的能力,这对学生的观察、思维、分析能力的提高,养成勤思、反应及时、当机立断的习惯都是有好处的,而且有利于益智与健脑。

排球运动对改善学生的心理状况,发展个性心理素质也具有独特的作用。许多人由于对自己期望值过高,一旦遇到难题和挫折,就会失去自信心而陷入困惑,产生自卑,害怕失败,不敢面对竞争。排球运动在不断的对抗和竞争过程中,双方都可能获胜或失败,在多种成功的鼓舞和失败的磨炼中,可使参与者通过正确对待成功与失败而认识自我,充分发挥自己的潜力,提高自信心和承受挫折的能力,从而在成功中接受新的挑战。排球运动为当代大学生的体质健康和智能提高提供了一定



的空间。

二、游戏娱乐

由于排球运动是一项隔网对抗项目,多元变异组合的动作结构不论是发球、扣球还是拦网,还有不失时机的战术跑位,神机莫测的二传技法,变化多端的立体进攻都是那么令人赏心悦目。它是力量的体现,也是美的化身。观赏路易斯、郎平等名将的精湛技艺,会有一种难以置信的超凡审美体验。这种审美观赏性不仅表现在高水平、高层次上,而且广泛存在于各个层面。各种民间的以及专业的比赛活动能满足不同层次排球爱好者的审美要求,其审美效应对排球健身者来说,无疑起到动机与行为上的强化作用。因此,这项运动既安全又趣味无穷,娱乐性强,男女皆宜,能使参与者轻松、欢快、休闲、娱乐。通过排球比赛,在比赛的对抗中斗智、斗勇,在与同伴的默契配合中,在战胜自我中得到美妙的快感和心理满足。它使人产生自信、自尊、自强,满足彼此交往、合作的需要,使过剩的精力得到宣泄,不安的心理情绪得到调节,生活质量得到提高。

第四节 排球运动在中国

一、早期排球运动在我国的传播与开展

1905年排球运动传入我国后,首先在广州、香港的一些中学开展起来。1913年我国参加了在菲律宾举行的第1届远东运动会排球赛,这是世界上第一次正式的排球国际比赛。虽



然参赛队只有中国和菲律宾,我国的代表队又是临时从田径、足球队中抽调了一些运动员拼凑起来组成的,但比赛打得精彩、激烈,引起了人们的兴趣。这些队员回国后,将正式的排球运动带到了广州、台山、文昌等地。1914年广东省的一些学校举行了第一次“华利波”联赛,以后陆续传播到上海、北京等地。我国共举行了7届全国运动会,排球的比赛是运动会中的一项重要比赛。男子排球从1914年的第2届、女子排球从1924年的第3届全国运动会开始被列为正式比赛项目。在1915-1934年间我国男排参加了10届远东运动会,曾获得5次冠军和5次亚军。我国女子排球比赛开始较晚,1921年在广东省运动会上首次出现,从1923-1934年间曾参加了5次远东运动会,均获亚军。

排球运动进入我国后,经历了16人制、12人制、9人制、6人制演变过程。1915-1919年我国排球比赛采用16人制,每方上场16名队员,分成4排,每排4人进行站位,比赛中位置固定不轮转。1919-1927年我国排球比赛采用12人制,双方各12名队员上场,成3排,每排4人站位,场上位置仍固定不进行轮转。当时已出现上手发球、正面扣球、单人拦网及倒地救球等技术动作。1927-1951年我国排球比赛采用9人制,双方各9名队员上场,成3排每排3人站位,位置同样采用固定不轮转法。当时又出现了勾手大力发球、勾手扣球和鱼跃救球等技术动作,尤其在第8、9届远东运动会上,为了突破菲律宾高大队员的拦网,我国男排创造了“快板球”技术和快球及快球掩护下的两边拉开战术。在新中国成立之前,



排球运动已在我国开展了 40 余年,但因国家贫穷落后,所以很难普及,只是在几个大城市和东南沿海地区得到开展,所以技术水平不高,战术也非常简单。

二、国际赛制——6 人制排球在我国

(一) 推广、普及、发展

新中国成立后,国家体育总局对排运动的发展很重视,因此很快被作为重点体育项目在全国推广。为了适应国际比赛的需要,1950 年 7 月中华全国体育总会第 1 次向与会人员介绍了国际排联制定的 6 人排球竞赛规则和方法,并于 8 月份成立了中学生男子排球代表队赴布拉格参加世界学生第 2 次代表大会的排球比赛。

1951 年 1 月组建了中国青年男子排球队赴柏林参加第 11 届大学生冬季运动会和第 3 届世界青年联欢节。同年 5 月在北京举行的第 1 届全国篮、排球比赛大会上正式采用了 6 人制排球比赛,并正式选拔、组建了国家男、女排球队,即当时的“中央体训班男、女排球队”。

1952 年国家男、女排到全国 14 个城市进行 6 人制排球比赛的示范表演。为 6 人制排球运动在我国的普及起了积极的推动作用。

1953 年中国青年女子排球队首次随中国代表团参加在布加勒斯特举行的第 1 届国际青年友谊运动会排球赛。

1954 年我国加入国际排球联合会(简称国际排联)成为正式会员国。为了向当时排球运动处于领先地位的东欧各国学

习，中国男、女排球队在赴布达佩斯参加第12届大学生运动会途经苏联时，曾到莫斯科、里加、基辅、明斯克等城市边训练、边比赛，系统地学习了苏联排球队先进的技战术打法及训练方法。

1956年国家体委还邀请苏联专家戈洛马佐夫在京、津两地举办的“全国排球教练员训练班”讲课，学员们全面系统地学习了苏联排球运动训练的理论与方法，为我国排球运动的发展起到了重要的促进作用。同年建立了全国联赛的竞赛制度，并颁布了“中华人民共和国运动员、裁判员等级制度条例（草案）”。由于受全国联赛的影响，各大、中城市也都开展了具有本地特色的排球竞赛活动。由于我国排球运动是在继承9人制排球技、战术上发展起来的，尤其是我国的快球和快攻战术是其他国家没有的，所以1956年中国男、女排球队第一次参加排球世界锦标赛就取得了女子第6名、男子第9名的好成绩。

20世纪60年代前后，我国各省、市队根据自己的特点开始形成各自不同的风格和技、战术打法。

1964年周恩来总理邀请大松博文教练率领当时的世界冠军日本女排访华，并请他亲自指导我国运动员的训练。贺龙总理要求我国排球界要学习大松博文教练的严格要求和日本女排刻苦顽强的训练作风。此时，我国排球训练工作的方针是“三从一大”即从难、从严、从实战出发，坚持大运动量的训练，使我国排球运动水平又有了明显的提高。当时我国不仅学习了日本女排的勾手飘球、垫球及滚动救球技术，而且创造了

