

PAIQIU

高等学校体育选项课系列教材
浙江省高校体育教材编委会 编

排球



PAIQIU



浙江大學出版社

排球

排球运动的发展与现状
排球运动的普及与推广

排球

排球

PAIQU



排球

高等学校体育选项课系列教材

排球

浙江省高校体育教材编委会 编

浙江大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球 / 浙江省高校体育教材编委会编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2002. 10

高等学校体育选项课系列教材

ISBN 7-308-03151-9

I. 排... II. 浙... III. 排球运动 - 高等学校 - 教材 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 072937 号

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

责任编辑: 邹小宁

排 版: 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷: 浙江广育报业印务有限公司

开 本: 730mm × 980mm 1/16

印 张: 8.25

字 数: 162 千

版、印次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001—7000

书 号: ISBN 7-308-03151-9/G·564

定 价: 12.50 元

丛书编委会

主 任：郭申初

成 员：(按姓氏笔画为序)

于可红	朱希伟	杨新海
金祖云	金福春	姜建华
赵浅华	徐剑津	徐金尧
徐宏伟	诸葛伟民	章 莺

本书编写人员名单

主 编：姚鸿芬	张伟民	
副 主 编：陈小珍	陆跃琴	黄 晓
编写人员：田 忠	乔 娜	朱建清
朱 淦	肖 力	谷 晨
单国铨	燕 伟	陈坚坚
杨 伟	郭燕红	骆文琴
徐 伟	翁志强	黄建华
张少云	孙金洪	
制 图：朱建清		

亲爱的同学：

祝贺你经过十余年的拼搏终于迈进了大学。
为了今天，你曾失去很多，此刻突然发现最需要补课的竟是自己的身体。由于缺乏运动，本该强壮的躯体变得柔弱而不堪风雨；由于缺乏运动，你时常会感到力不从心，在运动场上只能当观众……

这套教材，就是想让强壮重回你的身体，使你在运动中尝到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

来吧！参加到运动中来吧！只要你参与，就会发现：健康在你的身边，快乐在你的周围，自信在你的心里！

为了祖国的明天，为了拥有健康的身体，积极地投身到体育运动中来吧！

浙江省高校体育教材编委会

2002年10月

目 录

引 导 篇

第一章 排球运动的概况·····	(3)
第一节 排球——一项充满魅力的运动·····	(3)
第二节 排球运动的历史记载·····	(5)
第三节 排球运动的比赛方法和特点·····	(11)
第四节 排球运动的价值·····	(12)
第五节 排球运动常见的损伤及其预防·····	(14)
第二章 普通高校排球运动的概况·····	(16)

基 础 篇

第三章 排球技术的构成·····	(25)
第一节 准备姿势和移动——各种动作技能的基础·····	(25)
第二节 发球——比赛的开始·····	(30)
第三节 垫球——击球的主要手段·····	(35)
第四节 传球——组织的主要手段·····	(39)
第五节 扣球——进攻的主要武器·····	(43)
第四章 排球比赛的基本打法·····	(48)
第一节 基本的防守阵形·····	(48)
第二节 集体进攻阵形·····	(50)
第三节 基础阶段的体能训练·····	(52)
附录:场地与设备 ·····	(54)

目

录

提 高 篇

第五章 比赛中的技术技能·····	(59)
第一节 发球——第一波攻击开始·····	(59)





排球

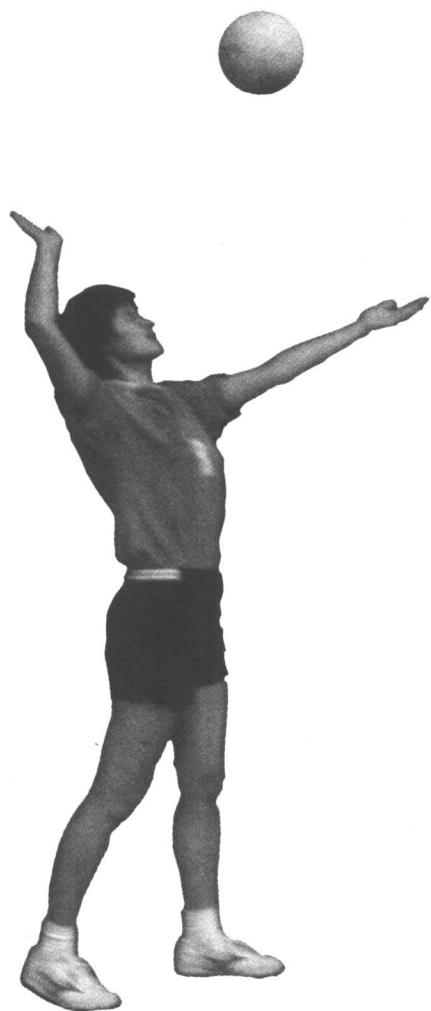
PAIQIU

第二节 垫球——防守的有效武器·····	(62)
第三节 二传——衔接攻防的枢纽·····	(67)
第四节 扣球——最具威胁的进攻·····	(72)
第五节 拦网——积极主动的防守·····	(75)
第六章 排球战术·····	(80)
第一节 个人战术·····	(80)
第二节 集体战术·····	(83)
第三节 专项素质训练——技战术的基础·····	(89)
第七章 排球竞赛工作·····	(95)
第一节 竞赛的组织工作·····	(95)
第二节 裁判员的手势及规则含义·····	(100)

另 类 篇

第八章 软式排球(Soft VB) ·····	(109)
第一节 软式排球运动简介·····	(109)
第二节 竞赛与观赏·····	(111)
第九章 沙滩排球(Beach VB) ·····	(115)
第一节 沙滩排球运动的简介·····	(115)
第二节 竞赛与观赏·····	(118)
附录:休闲娱乐排球 ·····	(119)
参考文献·····	(122)

引 导 篇



第一章 排球运动的概况

第一节 排球——一项充满魅力的运动

排球运动不仅仅
在于运动的本身,它
更包含了一种理念,
一种精神,一种文化。

一、排球运动的魅力

排球运动和现代奥运会同时产生,距今已有 100 多年的历史。从排球运动的初创时期发展到现代排球的今天,国际排球联合会(FIVB)已成为拥有 200 多个国家和地区会员的世界上最大的单项体育运动联合会,参加排球运动的人数超过 1.5 亿。排球运动已成为当今世界上仅次于足球、篮球的广为普及的运动项目,深受各国人民喜爱。

排球运动以其熟练、准确、细腻的技巧性,快速、激烈、反复的对抗性,成为人们喜闻乐见的现代运动项目之一。在 19 世纪末,排球运动问世之初,它以娱乐游戏的形式从潜文化形态中剥离出来,逐渐向竞技对抗方向发展。半个世纪后,国际排球联合会成立,排球运动开始走向国际化的坦途。如今,以世界锦标赛、奥运会、世界杯为代表的世界排球三大赛事已形成传统。

顺应潮流的国际排球联合会在 1995 年推出了世界排球 2001 计划:在各国树立以排球为顶尖运动的形象,将排球运动推向市场。世界男排联赛、女排大奖赛是通过改革赛制、修订规则,成功走向市场的范例,它们将排球运动在世界大舞台上导演得轰轰烈烈,有声有色。

1981 年,在巴黎克拉马市举行的一年一度的“一日排球”赛上,275 个队,近 2500 名男女运动员,在足球场地上划定的 54 个排球场上从早到晚进行了 1200 场角逐。

从 1986 年地中海岛国马耳他举办第一次排球马拉松起,一年一度的比赛从每年 8 月的第一个周末 22 点开始,在数支队伍间连续轮换进行。1986 年连续进行了 100 小时,1987 年进行了 120 小时,1988 年进行了 144 小时,1989 年进行





排

球

PAIQU

了170小时,1990年进行了180小时,1991年进行了190小时,1992年进行了195小时,而今已超过了200小时。排球马拉松吸引了全城85%的人前往观战,受到了国际奥委会、国际排球联合会等国际体育组织的祝贺。

为了进一步推动排球运动的发展,1988年国际排球联合会制定了“世界排球发展计划”,在世界各地建立起20多个排球发展中心,发展娱乐性和健身性排球。根据不同社会群体和环境条件的需要,不同形式的排球运动应运而生。如从20世纪20年代出现、40年代开始流行、70年代向职业化发展的沙滩排球,在1996年亚特兰大奥运会上被正式列为比赛项目。不仅如此,国际排球联合会还将沙滩排球从海滨的沙滩推向内陆的沙地,吸引更广泛的群众参与使这项运动在社会上的反响不亚于室内6人制排球。

在学校排球运动中,近年来兴起的软式排球运动也是不可忽视的。它以重量轻、质地软、球速慢、难度低、趣味性强、适合对象广的特点,吸引了广大青少年参加。妈妈排球、气排球、墙排球、小排球、草排球、立体网排球、反弹排球和公园排球的出现,形成了竞技排球和大众娱乐排球互相关联、互相依托、双轨共存的排球文化格局。

排球文化作为映射着人类智慧之光的一个实践过程,揭示了它所具有的时代的特征和民族的特征。排球运动过程在历史发展中是一个弃旧扬新的过程,也是排球文化积淀的过程。由于人的形态、机能、素质、战术水平和指导思想差异,不同地域和民族差异性的特点,异质排球文化的不同社会形态痕迹,形成了不同特色的运动风格和打法。它所产生的思想观念和知识,创造的战术、规则、方法、手段、器械设备以及记录和传播所必须的宣传机构等,已在人类社会生活中构成了独特的文化现象。因此,排球文化是体育文化乃至整个人类文化的一部分,它既有有形和无形价值,又有显现和潜在价值,人们在排球运动历史延续中所创造的物质财富和精神财富是排球的运动发展的结晶和标志。

二、“空中飞球”起飞和“华利波”传入

排球运动在早期是一种休闲时的娱乐活动。人们在自建场地里挂上网球网子,用篮球胆在网子上空来回击打,打法上采用网球和手球的一些技术,规则类似棒球,双方上场人数不限,但必须对等。1895年,排球的首创者、美国麻省好利诺城青年会体育干事威廉·摩根给这种运动形式取了一个有趣的名字Mintonette,意即“小网子”。1896年,全美基督教青年会体育干事在春田大学举行会议,威廉·摩根亲自上场做示范表演,之后举行了历史上第一次排球比赛。

后,发现游戏的特点与网球的打法很相似,提议将 Mintonette 改名为 Volley-ball (排球),取“空中飞球”之意,这一提议形象地概括了排球运动的性质。从此,排球——“空中飞球”开始起飞。

1905年,排球运动由美国传教士带入中国,首先在广州、香港的几所中学中开展,以后又陆续传到广州台山、上海、北京等地的一些学校中,人们根据 Volley-ball 的译音,把“空中飞球”称为“华利波”,就这样“华利波”在中国大地上出现了。

1913年5月,中国首次参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会的排球比赛,这是中国参加的第一场正式国际比赛。当时中国队从田径、足球队中临时选人,匆忙上阵,头顶脚踢,中菲两支球队比赛打得精彩激烈。

1914年第二届全国运动会上,男子排球被正式列为比赛项目,并将“华利波”改称“队球”,取“成队比赛”之意。

1930年第四届全国运动会之前,经中华全国体育协会研究,根据其球在空中被来回击打和参加者成一排一排站位这两个特点,将“队球”、“掌球”统一改称为“排球”。从此,排球这一名称和运动形式在我国广泛传播开来。排球运动的魅力,也逐步为全国人民所认识。

第二节 排球运动的历史记载

引

排球史话,排球知识,
使你更进一步了解这项古
老而又充满活力和生机的
运动。

一、排球运动大事记

导

1895年,美国麻省好利诺城青年会体育干事威廉·摩根首先为排球命名,取名为 Mintonette(小网子)。

篇

1896年,历史上第一次排球比赛在春田大学举行,霍尔斯特德博士建议将“小网子”改名为 Volley-ball(排球)。

1900年,威廉·摩根和当时的美国保丁体育公司研制出了第一批排球。这是历史上最早的排球,其重量和直径都和现代排球相近。同年,排球规则在1897年制定的10条规则的基础上进行了一些修改,网高升至2.13米,边线和端线为球场的一部分,每局比分为21分。

1905年,排球运动首次进入中国。同年,古巴也出现了排球运动。

1911年,排球运动传入菲律宾。

1912年,修改了排球比赛规则,规定球场面积扩大至10.60米×18.20米,





排球 PAI QIU

网高升至2.28米,网宽91厘米;发球队员发球成功,继续发球,发球失误后换发球。

1913年,在菲律宾举行了首届远东运动会,当时比赛采用16人制,中国临时组队参加排球比赛,虽然成绩不理想,但对中国排球运动的发展起到了积极的推动作用。

1914年,在第二届全国运动会中,排球被正式列为比赛项目。这一年,广州举行了首届中学生排球比赛。同年,排球传入英国。

1915年,第二届远东运动会在上海举行,中国男子排球队获得冠军。

1917年,排球比赛的部分规则作了修改,规定场上位置采用“轮转制”,每局比分由原来的21分改为15分。

1918年,美国的排球比赛由原来随意规定人数参赛改为6人参加比赛。男子球网的高度定为2.43米。

1922年,排球比赛场地首次设立了中线,禁止双方队员在场上进行身体接触。同年,排球比赛规则作了进一步规定,限制每方最多只能连续击球3次,而且球必须过网,否则换发球,并设制了限制线,禁止后排队员在后排进行攻击。

1923年,对比赛场地的面积作了重新规定,场地的面积改为18.29米×9.14米。同年,中国首次派女队参加第六届远东运动会排球比赛。

1924年,美国制定了女子排球比赛规则。同年,在第三届全国运动会上,女子排球被正式列为比赛项目。

1927年,在第八届远东运动会上,排球比赛参赛人数由12人制改为9人制。

1930年,中国将排球的多种名称如“队球”、“掌球”等统一改为“排球”。

1935年,在第六届全国运动会比赛中,获冠军的上海队因运动员资格问题被取消冠军资格。

1938年,允许进行拦网阻挡,拦网技术从此问世。

1941年,对排球比赛规则进行修改,规定膝部以上身体任何部位都可以触球,接力量大的扣球时持球不算犯规。

1942年,延安体育会成立后,解放区广泛开展了排球运动。

1947年,国际排球联合会在法国巴黎成立。它为在全世界范围内开展排球运动作出了贡献。期间,美国式6人制排球规则被正式确定为排球比赛规则,法国人鲍尔·黎伯当选为国际排球联合会第一任主席。

1948年,在意大利举行了第一届欧洲排球锦标赛。这一年,在第七届全国运动会上的排球比赛,因比赛办法和计分方法存在问题,比赛结果出现了三个男子组冠军和三个女子组冠军,成为世界上在一次比赛中冠军队最多的排球比赛。

同年,国际排球联合会补充了拦网的两项规定:单人拦网时不能连续触球,否则为连击;集体拦网时没有触球的队员可以再次击球。

1949年,第一届世界男子排球锦标赛在捷克斯洛伐克首都布拉格举行,苏联男子排球队获得冠军。

1950年,在中华全国体育总会于北京清华大学举办的“全国体育工作者暑期学习会”上,北京大学林启武教授向全国体育工作者介绍了6人制排球比赛的规则和方法。从此以后,中国排球运动迅速发展。

1951年5月4日,在北京举行了全国排球比赛大会,这是新中国成立后举行的第一次全国性排球比赛。通过这次比赛,国家男、女排球队正式组建。

1952年,在莫斯科举行了第一届世界女子排球锦标赛和第二届世界男子排球锦标赛。苏联男女排球队双双获得冠军。

1953年,中国排球协会成立,张之槐任主席。同年11月,张之槐、马启伟以中国排球协会的名义参加了在罗马尼亚首都布加勒斯特举行的国际排球联合会行政会议。

1954年,中国排球协会加入国际排球联合会。同年,女子比赛网高由原来的2.23米改为2.24米。

1955年,排球规则进行了修改和增补,如取消了标志线,规定了换人方法,将局间休息时间由原来的1分钟改为2分钟。为了制止比赛场上的不良行为,第一裁判员可以取消犯规运动员或运动队的比赛资格。

1956年,中国首次派男、女排球队参加世界排球锦标赛。中国女排取得了第六名,男排取得了第九名。中国队的“快板球”轰动了巴黎,被称为“杂技般的技术”。同年,国际排球联合会正式批准王志强为国际裁判员。王志强是中国排球史上第一个获得排球国际裁判资格的人,也是中国在各体育项目中第一个获得“国际裁判员”称号的人。

1957年12月28日,国家体委根据《运动员等级制度条例》规定的条件,公布了中国第一批排球运动健将的名单。同年,国家体委还公布了中国第一批排球国家级裁判员名单。

1958年5月24日,第三届亚运会在日本东京举行,东道主首次设立了9人制和6人制的男子排球比赛。同年,在成都举行了全国排球甲级联赛,同时召开了全国排球训练工作会议,会上提出了“技术全面,战术多样”的训练方针。

1959年,在北京举行的新中国第一届运动会上,6人制排球被列为正式比赛项目。上海队和解放军队分别获得男、女冠军。

1962年,日本女排发明了勾手飘球、小臂垫球、滚翻垫球等技术。这一年,日本女排取得了第四届女排锦标赛冠军,打破了欧洲独霸排坛的局面。同年,在第四届亚运会上,东道主印度尼西亚首次增设了6人制和9人制的女子排球比赛项目。

引

导

篇





排

球

PAIQU

1963年,在雅加达举行的第一届新兴运动会上,中国男、女排球队双双获得冠军。这是中国男、女排球队在国际正式比赛中第一次获得的最好成绩。

1964年,排球运动被列为东京奥运会正式比赛项目。日本女排获得这届奥运会的冠军。

1965年,排球比赛规则明确规定,允许拦网队员手过网,从而使排球比赛的网上争夺更加精彩激烈。同年,中国男排创造了“盖帽”式拦网和“平拉开”扣球新技术。

1966年,第五届亚运会的东道主泰国顺应国际潮流,取消了9人制排球比赛。

1971年,实行设立标志杆规则。

1972年,日本队创造了“短平快”、“时间差”、“位置差”等技战术。

1973年,国际排球联合会健全了世界排球大赛制度,规定了世界大赛每四年举行一次。这一年,在乌拉圭举行了第一届世界杯女子排球比赛。同年,中国男排在“短平快”的基础上,创造了“空中飘球”技术。中国著名运动员汪嘉伟又把“空中跑动”技术发展成“前飞”和“背飞”。

1974年,中国男、女排首次出现在亚运会赛场上,男、女排均获得第三名。

1976年,中国重新组建了国家排球队,袁伟民和戴廷斌分别担任女排和男排的主教练。

1977年,排球比赛规则进行重大修改,规定“两边标志杆各向内移20厘米”,“拦网后仍可击球三次”,“比赛中替换使用三个球”。这一年,中国男排发明创造了“夹塞”进攻战术,波兰男排首次有意识地运用后排进攻。同年,中国男、女排首次参加在日本举行的男子第三届、女子第二届世界杯赛,男排获得第五名,女排获得第四名。

1978年,古巴女排第一次获得世界锦标赛冠军。同年,中国男、女排参加了男子第九届、女子第八届世界锦标赛,男排获得第七名,女排获得第六名。

1979年,排球比赛规则增加了警告、判罚和取消比赛资格等方面的内容和规定。这一年,中国创造了单脚起跳的前快、背快、短平快、前飞、背飞等技术,中国排球协会主席张之槐担任国际排球联合会行政委员会委员。同年,中国男、女排首次双双获得第二届亚洲排球锦标赛的冠军。

1980年,在莫斯科举行的第十七届国际排球联合会大会上,通过了《国际正式比赛规则》,使排球比赛进入正规化。

1981年,中国男、女排参加了在东京举行的男子第四届、女子第三届世界杯赛,男排获得第五名,女排首次获得冠军。

1982年,中国男、女排参加了在秘鲁举行的男子第十届、女子第九届世界排

球锦标赛,男排获得第七名,女排获得冠军。同年,上海男排主教练祝嘉铭被任命为我国第一位国际排球教练。

1983年,在第三届亚洲排球锦标赛上,中国男、女排双双获得亚军。

1984年,在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会上,中国女排再夺冠军,实现了“三连冠”。在洛杉矶举行的国际排球联合会大会,对排球比赛规则作了修改和调整,取消了拦发球和第一次接对方进攻性击球的连击(上手传球除外)。同年,马启伟担任国际排球联合会规则委员会主席。

1985年,在日本举行的第四届世界杯女排赛上,中国女排获得冠军。在香港举行了世界女排明星队与世界冠军女排的表演赛,中国女排获胜。这一年,中国第一家排球专刊《中国排球》创刊。同年,张之槐担任亚洲排球联合会名誉主席,袁伟民担任亚洲排球联合会执行副主席,钱家祥担任亚洲排球联合会竞赛委员会主席,祝嘉铭担任亚洲排球联合会教练委员会主席。

1986年,国际排球联合会制定了《世界排球发展规划》。在希腊首都雅典举行的国际排球联合会行政会上提出了控制比赛时间的意见。同年,在第十届亚运会上,中国男排以八战全胜的成绩,首次获得亚运会冠军;中国女排在第十届世界女子排球锦标赛上又获得冠军,实现了“五连冠”,成为世界上惟一连续五次获得世界冠军的队。

1987年,修改了6人制排球比赛规则。每局限制最高分为17分,决胜局实行每球得分制;局间休息均为3分钟;在暂停和局间休息时才能擦地板。这一年,巴西举办了第一届世界沙滩排球锦标赛。同年,中国女排在第四届亚洲女子排球锦标赛中获得冠军。

1988年,修改后的排球比赛规则开始实施。同年,中国女排在第二十四届汉城奥运会上获得第三名。

1989年,为了使排球成为世界人民最喜爱的、最受欢迎的体育项目,在瑞士洛桑作出了举办“世界男排联赛”的决定。比赛采用主客场制,凡是主场比赛国家必须进行电视转播,以扩大排球的影响,并决定对获得冠军的队奖励100万美元。同年,中国女排在第五届世界杯女子排球赛中获得第三名。

1990年,中国首次举办亚运会,中国男、女排双双获得冠军。这一年,中国首次举办了第十一届世界女排锦标赛,中国女排获得亚军。这一年,在世界男排联赛上,意大利男排获得冠军,赢得了首届世界男排联赛百万巨奖。同年,袁伟民当选为第四届中国排球协会主席。

1991年,在西班牙举行了世界沙滩排球联赛。

1992年,在瑞士洛桑召开了国际排球联合会理事会,并对排球比赛规则进行了修改:取消了在第五局比赛时限17分的规定,必须领先2分才能取得决胜局和全场比赛的胜利;由腰和腰部以上身体任何部位都允许触球,改为膝和膝关节以上身体任何部位都允许触球;很轻微而无意识的触网,而且对比赛又无影

引

导

篇

