



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

排球 PAI QIU

主编 王晓磊 张铁民
审订 陈刚

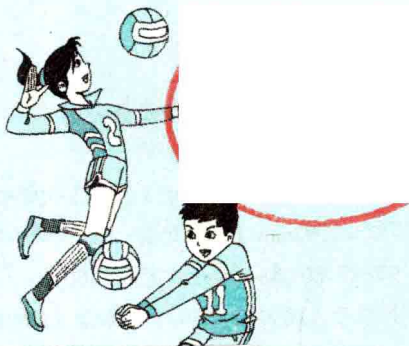




阳光体育运动丛书

排球

主编 王晓磊 张铁民
审订 陈 刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

排球 / 王晓磊主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-920-1

I.排… II.王… III.排球运动 - 青少年读物 IV.G842-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第163889号

排球

主编 王晓磊 张铁民

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 38千

ISBN 978-7-80720-920-1 定价 5.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

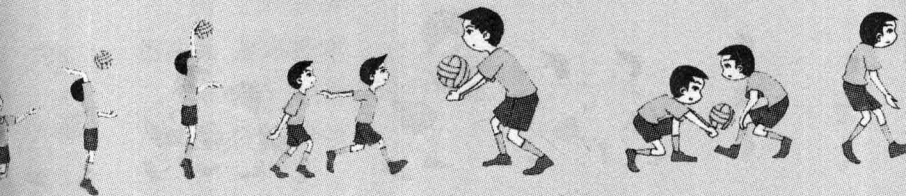
排球

主编 王晓磊 张铁民

副主编 张国湘 商永辉 孟德龙

编者 王晓磊 张铁民 张国湘 商永辉 孟德龙

审订 陈刚



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

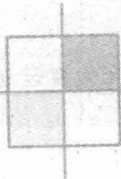
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



排球

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....4
- 第三节 国际大型赛事.....6

第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....9
- 第二节 运动前准备.....10
- 第三节 运动后放松.....14
- 第四节 恢复养护.....16

第三章 场地、器材和装备

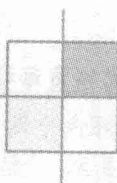
- 第一节 场地.....18
- 第二节 器材.....20
- 第三节 装备.....21

第四章 基本技术

- 第一节 准备姿势和移动.....24
- 第二节 传球.....29



阳光体育运动丛书



排球

目录

第三节 垫球.....	31
第四节 扣球.....	41
第五节 发球.....	44
第五章 基础战术	
第一节 发球.....	50
第二节 一传.....	52
第三节 二传.....	52
第四节 扣球.....	53
第五节 拦网.....	54
第六节 集体战术中的进攻阵形.....	55
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	59
第二节 裁判.....	68

第一章 概述

排球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一，深受世界各国人民的喜爱，吸引着无数青少年积极参与，是家庭体育锻炼重要的组成部分。本章主要介绍排球的起源与发展，以及排球运动的特点与价值。





第一节 起源与发展

排球运动发展到今天已有 100 多年的历史，在这期间，这项运动有了突飞猛进的发展。



一、起源

1895 年，美国马萨诸塞州的威廉·基·摩根先生创造了排球游戏，这种游戏是将网球网挂在高处，用球胆从网上弹来弹去，不使其落地。排球运动由此诞生。1896 年，哈尔戴 H.T. 特博士将此项游戏定名为“Volleyball”，即“空中截击”之意，并一直沿用至今。



二、发展

第一次世界大战期间，排球运动被美国军队带到了欧洲，1914 年传入英国，1917 年传入法国，1918 年传入意大利和南斯拉夫，1920 年传入前苏联、波兰等国，并迅速普及和推广。

1923 年，排球运动传播到非洲的埃及、突尼斯和摩洛哥。

排球运动在亚洲各国发展很快，1900 年传入印度，

1905年传入中国，1908年传入日本，1910年传入菲律宾。

亚洲排球运动的发展自成系统，先后经历了16人制、12人制和9人制的发展过程，1951年初才开展6人制排球。

随着排球技术水平的提高，一些国家相继成立了排球协会。人们也渴望在国家与国家之间成立一个统一、有组织、开展国际竞赛与交流的组织和机构。于是在1946年，法国、捷克斯洛伐克和波兰3个国家倡议成立国际排球联合会。1947年，国际排联在巴黎成立。

为了进一步推动排球运动的发展，1988年国际排联制定了《世界排球发展计划》：在世界各个地区建立20多个排球发展中心；发展娱乐性和健身性排球；向发展中国家赠送排球器材；向各国提供技术教材和录像资料等。

1995年，国际排联推出了《世界排球2001计划》：在世界各国树立排球的顶尖运动形象；使排球成为观众最喜爱的运动之一；让排球引起电视网和各节目赞助商的兴趣；使排球管理机构成为现代高度职业化的机构；使拥有高水平球队的国家数量不断增加。

排球运动在新中国的发展也较为迅速，20世纪70

年代后期，中国男排首创的“前飞”“背飞”等空间差系列打法，以及中国女排发明的“单脚背飞”技术，当时在国际都属于一流水平。

1981~1986年，中国女子排球队在世界杯、世界锦标赛和奥运会上蝉联世界冠军，成为历史上第一支在世界女子排球比赛中连续5次夺魁的队伍。



第二节 特点与价值

排球运动易于开展，强度适中，娱乐性比较强，对提高身体素质和发​​展心智都有着积极的作用，而且还有助于各国之间、人与人之间进行文化交流。



一、特点

排球运动诞生以来，经过人们不断的探索，出现了许多新的技战术。通过对排球运动的研究，我们通常将其特点概括为以下几点：

1. 广泛的群众性

排球场地设备简单，比赛规则容易掌握，既可在球场上比赛和训练，也可以在一般空地上活动。运动量可大可小，适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同

训练程度的人。

2. 技术的全面性

规则规定，每名队员都要进行位置轮转，既要到前排扣球与拦网，又要轮到后排防守与接应。这要求每名队员都必须全面地掌握各项技术，能在各个位置上比赛。

3. 高度的技巧性

规则规定，比赛中球不可以落地，不得持球、连击。击球时间的短暂和击球空间的多变，决定了排球的高度技巧性。

4. 激烈的对抗性

排球比赛中，双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行。高水平比赛中，对抗的焦点在扣拦上。在一场比赛中，夺取1分往往需要经过六七个回合的交锋。水平超高的比赛，对抗争夺也越激烈。

5. 攻防技术的两重性

排球比赛是多种技术都可能得分，也可能失分的项目，这种情况在决胜局比赛中更加突出，所以说每项技术都具有攻防的两重性，因此，要求技术既要有攻击性，又要有准确性。

6. 严密的集体性

排球比赛是集体比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法体现战术的作用。水平越高的球队，集体配合就越严密。



二、价值

根据排球运动的特点，参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力、弹跳、反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静的心理素质。

同时，排球运动也会促进精神文明建设。排球比赛和训练可以培养团结战斗的集体主义精神；锻炼胜不骄败不馁、勇敢顽强、克服困难和坚持到底的精神品质。

总之，排球运动是一项具有广泛群众基础的体育项目，它对提高参与者的综合素质，活跃社会文化生活，促进世界各国的文化交流，都有一定的意义。



第三节 国际大型赛事

排球运动经过百年的发展，在技战术方面有了巨大

的进步，各国之间为了加强交流，增进合作与交往，组织了很多重要的国际赛事。



一、世界排球三大赛事

(一)世界锦标赛

第1届世界男排锦标赛于1949年在布拉格举行；第1届世界女排锦标赛于1952年在莫斯科举行。

(二)奥运会排球赛

1964年第18届东京奥运会上，排球运动第一次被列为奥运会比赛项目。

(三)世界杯赛

世界杯赛的前身是“三大洲”（亚、欧、美）排球赛。1964年国际排联决定，将“五大洲”排球赛更名为“世界杯”排球赛，并决定于1965年9月在波兰举行首届世界杯男子排球赛，规定以后每4年举行一次。1973年在乌拉圭举行了第1届女子世界杯排球赛。



二、其他重要赛事

对排球运动发展影响较大的比赛还有世界男排联赛、世界女排大奖赛、世界青年排球锦标赛、国际排联四强对抗赛、国际排联世界冠军杯赛及世界沙滩排球赛等。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行排球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在排球运动前，首先必须培养自己对排球运动的兴趣。培养对排球运动的兴趣方法有很多，如观看排球比赛，与同学、朋友打排球等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到排球运动之中。



二、把握运动强度

青少年进行排球运动，主要是为了增强体质，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加排球运动的人

来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年排球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果。



一、准备活动的作用

运动前的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一)提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适