



普通高等教育“十二五”规划教材

体育与健康

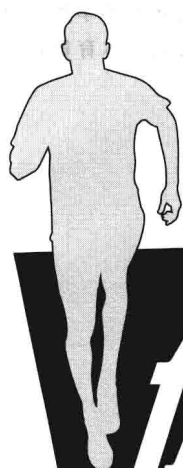
下册

TIYU YU JIANKANG

秦 伟 韩宝玉 主 编
蔡 云 李颖建 副主编



化学工业出版社



普通高等教育“十二五”规划教材

体育与健康

下册

TIYU YU JIANKANG

秦 伟 韩金玉 主 编
蔡 云 李颖建 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书按照《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》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求编写。本书主要介绍了排球、羽毛球、足球、篮球、手球、武术、体育舞蹈等运动。本书的编写有益于引导和培养学生掌握一到两项适合自身锻炼的运动项目。

本书通俗易懂,适用于高等院校学生进行体育锻炼,对于体育爱好者也有指导作用。

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康.下册/秦伟,韩宝玉主编. —北京:化学工业出版社,2015.8
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-122-24575-5

I. ①体… II. ①秦…②韩… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152417 号

责任编辑:刘丽菲 满悦芝
责任校对:蒋 宇

文字编辑:林 丹
装帧设计:孙远博

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:三河市万龙印装有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张 10 字数 255 千字 2015 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.80 元

版权所有 违者必究

《体育与健康 下册》编写人员

主 编 秦 伟 韩宝玉

副主编 蔡 云 李颖建

编 者 秦 伟 韩宝玉 蔡 云 李颖建
黄文健 宫 琳 赵燕鹏 宿 元

前 言

根据《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》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，为进一步发挥高校体育课程建设作用，实现增强体质、增进健康、提高体育素养的学校教育目标，引导和培养学生掌握一到两项适合自身锻炼的运动项目，在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨炼，进而提高生活质量，我们特别编写了本教材。

在本书的编写理念上，我们本着“以人为本、全面发展、健康第一、终身受益”的体育教育理念，力求突出高校学生的心理、生理特点，注重培养学生健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。

在教材内容选择上，我们侧重讲授学生容易掌握的田径、瑜伽、体育舞蹈、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、手球、武术、健美操等十一个大项。这些项目更容易组织游戏和竞赛，更易于激发学生的学习兴趣，并且绝大部分项目编入了裁判规则，使学生在掌握技术技能的同时，提高个人的欣赏水平。

整个教材的编写进行了细致的分工，秦伟（羽毛球），韩宝玉（武术）、宿元（武术），蔡云（排球），李颖建（篮球、手球），黄文健（足球），宫琳（奥林匹克运动），赵燕鹏（体育舞蹈）。最后由秦伟对全书统编。

本书图文并茂，融科学性、知识性、趣味性于一体，力求易学易懂，并参考了有关专家、学者的研究成果，同时得到了出版社的大力支持，在此一并表示诚挚的谢意。

由于水平有限，时间仓促，不妥之处在所难免，敬请大家指正。

编者
2015年3月

目 录

第一章 奥林匹克运动	1
第一节 奥运会的由来	1
第二节 关于奥运会	2
一、奥运五环	2
二、奥运火炬	3
三、奥运会会歌	3
四、奥运会比赛项目	3
第二章 排球运动	5
第一节 排球运动概述	5
一、排球运动的特点	5
二、排球运动的锻炼价值	6
三、排球练习中运动损伤的预防	6
四、世界排球大赛简介	6
第二节 排球运动基本技术	6
一、排球技术的概念	6
二、排球技术的特点	7
第三节 排球基本战术	10
一、阵容配备	11
二、进攻战术	12
三、防守战术	13
第三章 羽毛球运动	15
第一节 羽毛球运动概述	15
一、起源	15
二、发展简况	15
三、羽毛球主要世界大赛	16
第二节 羽毛球运动的基本技术	16
一、握拍方法	16
二、指法	18
三、发球	19
四、接发球	22
五、击球	23
六、步法	37

第四章 足球运动	42
第一节 足球运动简介	42
一、现代足球运动	42
二、我国足球运动	42
第二节 足球运动基本技术	42
一、踢球技术与练习	42
二、停球技术与练习	45
三、顶球技术与练习	47
四、运球技术与练习	48
五、抢截球	49
六、掷界外球	49
七、守门员技术	50
第三节 足球运动基本战术	51
一、足球进攻战术	51
二、足球防守战术	53
三、几种常用足球比赛阵形简介	55
第五章 篮球运动	57
第一节 篮球运动简述	57
第二节 篮球基本技术	58
一、移动	58
二、传接球	59
三、投篮	60
四、运球	62
五、持球突破	63
六、防守对手	64
七、抢球、打球、断球	65
八、抢篮板球	66
第三节 篮球基本战术	67
一、进攻与防守战术的基础配合	67
二、进攻与防守战术的整体配合	69
第六章 手球运动	72
第一节 手球运动简介	72
第二节 手球基本技术	72
一、基本步法	72
二、传、接球技术	73
三、射门技术	75
四、防守技术	76
五、守门员技术	76
第三节 手球的基本战术	77

一、手球战术配合的原则	77
二、手球战术配合的目的	77
第七章 武术运动	81
第一节 武术简介	81
第二节 武术基本功	81
一、手型和步型	81
二、腿功练习	82
第三节 初级长拳第三路	84
一、初级长拳第三路简介	84
二、动作名称	85
三、动作说明与图示	85
第四节 初级剑术	95
一、初级剑术简介	95
二、动作名称	96
三、动作说明与图示	96
第五节 二十四式简化太极拳	107
一、二十四式简化太极拳简介	107
二、动作名称	108
三、动作说明与图示	108
第八章 体育舞蹈	122
第一节 体育舞蹈的基础知识	122
一、舞程线、方位、赛场介绍	122
二、体育舞蹈常用符号	124
第二节 华尔兹（三步舞）	126
一、三步舞的简述	126
二、基本步型	126
第三节 流行交谊舞（三步舞）综合套路	132
第四节 慢四步（布鲁斯）	136
一、慢四步舞简述	136
二、基本步伐	136
第五节 流行交谊舞（四步舞）综合套路	142
第六节 北京平四	146
一、北京平四的概述	146
二、基本步伐练习	147
参考文献	152

第一章

奥林匹克运动

奥林匹克运动会（The Olympic Games）是国际奥林匹克委员会主办的包含多种体育运动项目的国际性运动会，每四年举行一次。奥林匹克运动会最早起源于古希腊，因举办地在奥林匹亚而得名。19 世纪末由法国的顾拜旦男爵创立了真正意义上的现代奥林匹克运动会。从 1896 年开始，奥林匹克运动会每四年举办一次（曾在两次世界大战中中断过三次，分别是在公元 1916 年、1940 年和 1944 年），会期不超过 16 天。由于 1924 年开始设立了冬季奥林匹克运动会，因此奥林匹克运动会习惯上又称为“夏季奥林匹克运动会”。奥林匹克运动会现在已经成为了和平与友谊的象征。

第一节 奥运会的由来

古希腊是一个神话王国，优美动人的神话故事和曲折离奇的民间传说，为古代奥运会的起源蒙上一层神秘的色彩。一种说法是，古代奥林匹克运动会是为祭祀宙斯而定期举行的体育竞技活动。另一种传说与宙斯的儿子赫拉克勒斯有关。赫拉克勒斯因力大无比获“大力神”的美称。他在伊利斯城邦完成了常人无法完成的任务，不到半天工夫便清扫干净了堆满牛粪的牛棚，但国王不想履行赠送 300 头牛的许诺，赫拉克勒斯一气之下赶走了国王。为了庆祝胜利，他在奥林匹克举行了运动会。

关于奥运会起源流传最广的是佩洛普斯娶亲的故事。古希腊伊利斯国王为了给自己的女儿挑选一个文武双全的驸马，提出应选者必须和自己比赛战车。比赛中，先后有 13 个青年丧生于国王的长矛之下，而第 14 个青年正是宙斯的孙子——公主的心上人佩洛普斯。在爱情的鼓舞下，他勇敢地接受了国王的挑战，终于以智取胜。为了庆贺这一胜利，佩洛普斯与公主在奥林匹亚的宙斯庙前举行盛大的婚礼，婚礼上安排了战车、角斗等项比赛，这就是最初的古奥运会，佩洛普斯因而成了古奥运会的创始人。

实际上，奥运会的起源与古希腊的社会情况有着密切的关系。公元前 8—公元前 9 世纪，古希腊氏族社会逐步瓦解，城邦制的奴隶社会逐渐形成，建立了 200 多个城邦。城邦各自为政，无统一君主，城邦之间战争不断。为了应付战争，各城邦都积极训练士兵。斯巴达城邦儿童从 7 岁起就由国家抚养，并从事体育、军事训练，过着军事生活。战争需要士兵，士兵需要强壮的身体，而体育是培养能征善战士兵的有力手段。战争促进了古希腊体育运动的开展，古奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印。连续不断的战事使人民感到厌恶，普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境。后来，斯巴达王和伊利斯王签订了“神圣休战月”条约。于是，为准备兵源的军事训练和体育竞技，逐渐变为和平与友谊的运动会。

古希腊人于公元前 776 年规定，每 4 年在奥林匹亚举办一次运动会。运动会举行期间，全古希腊选手及附近黎民百姓相聚于奥林匹亚这个古希腊南部风景秀丽的小镇。公元前 776 年在这里举行第一届奥运会，当时仅有一个比赛项目，即 192.27 米的场地跑，多利安人克洛洛斯在比赛中取得冠军。他成为古代国际奥林匹克运动会第一个项目的第一个冠军。

后来，古希腊运动会的规模逐渐扩大，并成为显示民族精神的盛会。比赛的优胜者获得



月桂、野橄榄和棕榈编织的花环等。从公元前 776 年到公元 394 年，历经 1170 年，共举行了 293 届古代奥林匹克运动会。直到公元 394 年，古代奥运会被罗马皇帝禁止。

18 世纪中叶，经考古学家挖掘，使古奥运会遗址重见天日。随着近代体育的勃兴，人们渴望恢复奥林匹克运动会。1859—1889 年，希腊人曾举办过 4 届奥运会。1888 年法国的皮埃尔·德·顾拜旦男爵提出恢复奥运会的建议，并于 1892 年遍访欧洲诸国。经两年奔走、筹措，1894 年 6 月在法国巴黎召开了国际体育会议。在巴黎国际会议上通过了第一部由顾拜旦倡议和制定的奥林匹克章程。它涉及奥林匹克运动的基本宗旨、原则及其他有关事宜。6 月 23 日国际奥林匹克委员会成立，此后 6 月 23 日就被称为奥林匹克日。会议还决定，于 1896 年 4 月 6 日至 15 日在希腊雅典举行第一届现代奥林匹克运动会，以后每 4 年举行一次，在世界五大洲各大城市轮流举办。运动会如因故不能举行，奥运会的届数仍照算。

1900 年，在巴黎举行的第二届奥运会上，有 11 名女子冲破禁令，出现在运动场上。国际奥委会经过数次争论，终于在 1924 年第 22 次会议上，正式通过允许女子参加奥林匹克运动会的决议。此后，女子项目成为奥运会不可缺少的组成部分，参赛的女运动员也越来越多。

随着奥林匹克运动的发展，国际奥委会作出许多规定。1913 年，根据顾拜旦的构思，国际奥委会设计了奥林匹克会旗，白底无边，中央有五个相互套连的圆环，环的颜色为天蓝、黄、黑、绿、红，五环象征五大洲的团结和全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好精神在奥运会上相见。1914 年为庆祝现代奥林匹克运动恢复 20 周年，在巴黎举行的奥林匹克大会上会旗首次使用。为了宣传奥林匹克精神、鼓励参赛运动员，由顾拜旦提议，同年经国际奥委会批准，将“更快、更高、更强”作为奥林匹克格言。1920 年安特卫普奥运会时，在运动场上升起第一面五环会旗，这以后历届奥运会开幕式上都有会旗交接仪式和升旗仪式。1908 年伦敦奥运会举行时，在圣保罗大教堂举行奥运会的宗教仪式上，美国宾夕法尼亚州大主教在其布道词中说，奥运会“重要的是参与，不是胜利”，顾拜旦对这句话极为赞赏，以后多次引用，因此不少人认为，这句话应该成为奥林匹克理想。从 1920 年第七届奥运会开始实施运动员宣誓。1921 年洛桑奥林匹克会议，制定了奥林匹克法，包括奥林匹克运动会宪章、国际奥林匹克委员会章程、奥林匹克运动会竞赛规则及议定书、奥林匹克运动会举行通则、奥林匹克议会规则等 5 部分。数十年来，奥林匹克法曾多次修改、补充，但由顾拜旦制定的基本原则和精神未变。1936 年第 11 届奥运会时，国际奥委会正式规定，在主体会场点燃象征光明、友谊、团结的奥林匹克火焰。此后这一活动成为每届奥运会开幕式不可缺少的仪式之一。奥运会开始前，在奥林匹亚希腊女神赫拉（宙斯之妻）庙旁用凹面镜聚集阳光点燃火炬后，进行火炬接力，于奥运会开幕前一天到达举办城市。在开幕式上由东道国运动员接最后一棒点燃塔上火焰，闭幕式时火焰熄灭。1968 年第 19 届奥运会又增加裁判员宣誓。

第二节 关于奥运会

一、奥运五环

奥林匹克运动有一系列独特而鲜明的象征性标志，如奥林匹克标志、格言、奥运会会旗、会歌、会徽、奖牌、吉祥物等。这些标志有着丰富的文化含义，形象地体现了奥林匹克理想的价值取向和文化内涵。

1914 年 6 月 15 日—23 日，国际奥委会在法国巴黎索邦学院举行代表大会，同时庆祝国



际奥委会成立 20 周年。在纪念大会上，顾拜旦兴致勃勃地拿出自己设计的五环标志和一面印着五环的旗帜向大家展示，并建议将它们作为奥林匹克运动的标志。听了顾拜旦对五环标志的说明后，会议确定将奥林匹克五环和奥林匹克旗作为奥林匹克标志。

1979 年 6 月，国际奥委会正式宣布了会旗和五环的含义：根据《奥林匹克宪章》，奥林匹克旗帜和 5 个圆环的含义是，象征五大洲的团结以及全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥运会上相见。

二、奥运火炬

现代奥运火炬传递是一个非比赛项目，形式与古希腊的火炬传递相同，它已经转变成成为庆祝奥运会开幕的一项重要活动。在 1912 年 6 月 27 日举行的斯德哥尔摩奥运会上，现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦在他预言性的演讲中指出：“从现在起，火炬手接受了火炬，也接受了传递奥运火焰的神圣使命。让奥运圣火在青年一代的手中相互传递，让全世界的青年都时刻准备着，将奥运圣火传遍全球。”

作为庆祝奥运会开幕仪式的一部分，现代奥运会火炬传递的复兴是从 1936 年的柏林奥运会开始的，自此以后每届夏季奥运会都要举行火炬传递活动。当时柏林奥运会火炬传递由第一火炬手从奥林匹亚开始传递，直到终点柏林奥林匹克体育场。奥林匹克火焰的神圣力量得到了世界的认同，也成为奥运会开幕的前奏。

三、奥运会会歌

国际奥委会在 1958 年于东京举行的第 55 次全会上最后确定用《奥林匹克圣歌》作为奥林匹克会歌，其乐谱存放于国际奥委会总部。从此以后，在每届奥运会的开、闭幕式上都能听到这首悠扬的古希腊乐曲。

这首歌歌词内容如下：古代不朽之神，美丽、伟大而正直的圣洁之父。祈求降临尘世以彰显自己，让受人瞩目的英雄在这大地苍穹之中，作为你荣耀的见证。请照亮跑步、角力与投掷项目，这些全力以赴的崇高竞赛。把用橄榄枝编成的花冠颁赠给优胜者，塑造出钢铁般的躯干。溪谷、山岳、海洋与你相映生辉，犹如以色列斑斓的岩石建成的神殿。这巨大的神殿，世界各地的人们都来膜拜，啊！永远不朽的古代之神。

四、奥运会比赛项目

游泳（包括游泳 46 个小项、跳水 8 个小项、花样游泳 2 个小项、水球 2 个小项）；射箭 4 个小项；田径 47 个小项；羽毛球 5 个小项；篮球 2 个小项；拳击 13 个小项；皮划艇（包括皮划艇静水 12 个小项、皮划艇激流回旋 4 个小项）；自行车（包括场地自行车 10 个小项、公路自行车 4 个小项、山地自行车 2 个小项、小轮车 2 个小项）；马术 6 个小项；击剑 10 个小项；足球 2 个小项；体操（包括竞技体操 14 个小项、艺术体操 2 个小项、蹦床 2 个小项）；手球 2 个小项；曲棍球 2 个小项；柔道 14 个小项；现代五项 2 个小项；赛艇 14 个小项；帆船 10 个小项；射击 15 个小项；乒乓球 4 个小项；跆拳道 8 个小项；网球 5 个小项；三项全能（铁人三项）2 个小项；排球（包括排球 2 个小项、沙滩排球 2 个小项）；举重 15 个小项；摔跤 18 个小项。

一个项目如果要设置为奥运会的正式比赛项目必须满足以下基本条件：

至少四个洲 75 个以上的国家开展的男子体育运动项目/分项和至少在三个洲 40 个以上国家开展的女子体育运动项目/分项才能被列为夏季奥运会的比赛项目；

至少三个洲 25 个以上国家中开展的体育运动项目才能被列为冬季奥运会的比赛项目。



奥运会中运动小项是运动项目或分项中的一项比赛，在奥运会中需要产生名次，并颁发奖章和奖状以作为奖励。运动小项在被列为奥运会的正式比赛项目之前，首要的也是最重要的要求是在世界范围内有足够的开展这个项目的人数和地域，并且已经举行过至少两次洲际锦标赛。主要依赖机械动力推进的项目、分项和小项不能被列为奥运会的比赛项目。

除正式比赛项目外，国际奥委会还授权东道国，可将本国开展较为普及的非奥运会正式项目的1~3个列为当届奥运会的表演赛，其他国家亦可派队参加。作为非正式比赛，获胜者不发给奖牌。

冬季体育项目最早在1908年添加到奥运会中，当时是花样滑冰运动。冰球项目自1920年加入。在1924年，冬奥会第一次在法国的查米尼斯单独举行。自1994年起，冬奥会定于不和夏季奥运会同年举行，因此目前奥运会为每两年一届，冬奥会和夏季奥运会交替进行。

第二章

排球运动

第一节 排球运动概述

排球运动于 19 世纪末起源于美国。1895 年,美国马萨诸塞州霍利奥克市基督教男子青年会体育干事威廉摩根(Willian Morgan)认为,当时流行的篮球运动过于激烈,而网球运动又不适用于更多的人参加,于是创造了一种比较温和的、老少皆宜的室内游戏。他把网球搬到室内,用篮球胆在网球场地上拍来拍去,由于篮球胆太轻,在空中飘忽不定,玩起来很不方便,摩根尝试将篮球胆换成了篮球。但篮球又过于沉重,飞行速度太慢且很难用手将其隔网击打。最后,该市的司堡尔丁体育用品公司(Spaulding Company)试做了圆周 63.5~68.8 公分,重量约 255~346 克,外表为皮制,内装橡皮球胆的球。经试验,此球效果非常理想,就是第一代排球,其规格与现代国际比赛用球已经非常接近,而排球这项运动也正式诞生了。排球运动开始为十六人制,后来改为十二人制、九人制,最后演变为六人制。1896 年,美国普林菲尔德市立学校的艾特哈尔斯戴特博士把摩根游戏起名为“Volleyball”,意为控制连续击球之意,并沿用至今。1896 年在斯普林费尔德体育专科学校举行了世界上最早的排球比赛。1897 年,摩根制订了排球比赛规则,有力地推动了排球运动的发展。1905 年排球运动传入中国,1906 年一名美国军官约克把排球带到了古巴,1908 年排球运动传到日本,1910 年排球运动传入菲律宾。亚洲最早的排球比赛是 1913 年在菲律宾马尼拉举行的。1947 年 4 月 18 日,14 个国家排球协会负责人在法国巴黎召开大会,会议正式宣布排球总部设在巴黎,国际排球联合会成立,首任主席为法国人鲍尔·里伯。随着技术水平的不断提高,规则也逐步完善。1964 年排球被列为奥运会正式比赛项目。

沙滩排球在 20 世纪 20 年代初在加利福尼亚州圣莫尼卡海滩兴起。在 1930 年,圣莫尼卡举行了第一场双人配合的沙滩排球赛,这种阵形成为现在最普及的打法。1996 年沙滩排球首次成为奥运会的比赛项目。

一、排球运动的特点

(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,亦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,每个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。要求每个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,比赛中球不能落地,不得持球、连击。击球时间的短暂,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,对抗的焦点在网上的扣拦。在一场比赛中,夺取一分往往需要经过六、七个回合的交锋。水平超高的比赛,对抗争夺更激烈。

(5) 攻防技术的两重性 排球是多种技术都可以得分,也能失分的项目。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,更无法发挥战术的作用。水平越高的队,集体配合就越严密。

二、排球运动的锻炼价值

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,而且能改善身体各器官、系统的机能状况,还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。同时,排球运动也是建设精神文明的一种良好手段。通过排球比赛和训练,可以培养团结战斗的集体主义精神;可以锻炼胜不骄,败不馁,勇敢顽强,克服困难,坚持到底的良好作风。

三、排球练习中运动损伤的预防

排球虽然是隔网对抗项目,不像足球、篮球、手球等直接对抗球类项目那样存在身体冲撞受伤的危险,但排球运动的特点决定了参加排球运动的练习者仍然存在劳损、挫伤、意外受伤的危险。

(1) 加强预防运动损伤意识。对队员要进行宣传教育,使他们了解排球运动的特点以及易发生损伤的部位和情境,从而在思想上对可能产生的损伤有所准备。

(2) 加强身体全面训练,提高机体对运动的适应能力,是预防运动损伤的一种积极手段,特别要注意加强膝关节,肩关节,手指、手腕关节等相对薄弱部位的训练。

(3) 教练员(教师)认真钻研教材,要了解每次教学训练课及练习中易发生损伤的技术动作,事先做好准备及采取相应措施,合理安排教学、训练和比赛。

(4) 要认真做好准备活动,准备活动的内容和量应根据所要进行练习的活动性质、队员的个别情况及气象条件而定。如扣球、拦网等跳跃练习前应多做一些下肢的准备活动,发球、扣球前多做一些肩关节的准备活动。准备活动结束后与正式运动的间隔时间以 1~4 分钟为宜,一般做到身体发热,微微出汗即可,冬天运动量可大。

四、世界排球大赛简介

(1) 世界锦标赛 男子从 1949 年开始,女子从 1952 年开始。每隔四年举行一次。

(2) 世界杯赛 男子从 1964 年开始,每四年举行一次,比赛地点固定在日本。世界杯女排赛始于 1973 年,每四年举办 1 届(1991 年提前 2 年举行)。

(3) 奥运会 1964 年东京奥运会开始增加排球项目比赛,四年一届。沙滩排球在 1996 年奥运会被列为正式比赛项目。

(4) 世界青年锦标赛 1977 年在巴西进行首届比赛。参赛队年龄在 20 周岁以下,每四年一次。

(5) 世界排球联赛(也称世界排球大奖赛) 从 1993 年开始,每年举行一次。

第二节 排球运动基本技术

一、排球技术的概念

排球基本技术是指在排球规则允许的前提下,符合人体运动科学原理,能充分发挥身体



潜在能力,合理而有效的击球动作和配合动作的总称。它是通过发挥排球练习者的机体能力,在排球活动中合理、准确地表现出来的。它是排球运动的基础和重要组成部分。

排球技术有两种:一种是有球技术,包括传球、垫球、扣球、发球和拦网;另一种是无球技术,包括准备姿势、移动、起跳及各种掩护动作等。排球技术主要由步法和手法组成,步法指脚步移动和起跳;手法是指各种击球和控制球的动作。移动迅速准确、起跳合适及时,能保持好人与球的合理位置关系为充分发挥手法作用创造良好的条件;熟练准确的手法,又可弥补步法的不足。步法与手法还要与视野活动、躯干活动和意识活动相配合并融为一体,才能提高排球技术运用的效果。

二、排球技术的特点

排球运动的规则规定,击球动作清晰准确,不允许球在手中停留,因此,运动员要在短暂的时间内根据场上瞬息万变的情况及时准确地判断来球的方向、性能、落点,保持好人、球、网三者的关系,确定击球的方向、弧度、落点。排球基本技术分为六大项:准备姿势和移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网。

1. 准备姿势和移动

准备姿势就是准备迎接各种来球的身体姿势。在排球比赛中,攻防的多数技术都是在准备姿势或快速移动后完成的,因此它是完成各项基本技术的基础。移动的作用是为了接近球,保持好人与球的位置关系,以保证击球动作的合理。比赛中常用的移动步法有滑步、交叉步、跨步和跑步。

2. 传球

传球是在额前上方用双手(或单手)借助蹬地、伸臂动作,通过手腕手指的弹击力量来完成的击球技术动作。传球主要作用是把接起的球传给前排队员进攻。一个队的进攻能力能否充分发挥,在很大程度上取决于该队的传球水平。为了争夺网上优势,使进攻战术快速多变,二传手更起着核心作用。

传球的动作要领:传球相对垫球技术动作有难度。

① 准备姿势为两脚左右开立,与肩同宽。一脚在前,后脚跟稍提起,两膝微屈,身体稍前倾,两臂屈肘抬起,肘部下垂,两手张开成近似传球手型,放在脸前。

② 击球点传球时,为了便于观察来球情况和看清手及传球目标,便于对准来球和控制传球方向和落点,击球点应在额前上方约一球距离处。如击球点过高或过低,都会减少对球的作用力,影响手型的正确性。

③ 手型及触球部位。传球时,手型应该是手腕后仰,两手指自然张开,围成半球形,拇指尖相对成近似“一”字型。传球时,以拇指的指腹或内侧触及球的下部或后中下部;食指全部和中指的二、三指节触及球的后上部,无名指和小指触及球的两侧。当手指触及球时,以两手的拇指、食指、中指随来球的压力,无名指和小指在球两侧协助控制传球方向(见图2-1)。

④ 传球动作和用力。当来球接近额上方时,开始蹬地、伸膝、伸臂、两手张开向脸前上方迎击球,球触手的瞬间,手指和手腕应保持适当的紧张。传球时主要以蹬地、伸髋、伸臂的协调动作和手指、手腕的弹力将球传出(见图2-2)。

3. 垫球

在距腹前一臂距离处借助蹬地、抬臂动作,用双手前臂的前部,利用来球的反弹力将球击出的技术动作称为垫球。垫球在比赛中多用于接发球、接扣球和接拦回球,根据来球力量大小,抱手方法分为抱拳、叠掌、互靠三种,是比赛中争取多得分、少失分由被动变主动的

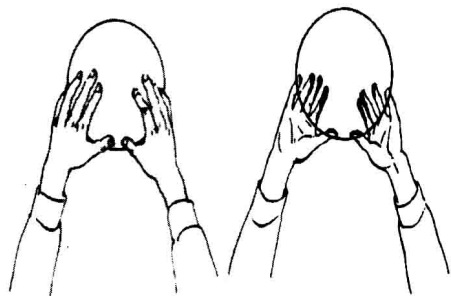


图 2-1 手型及触球部位

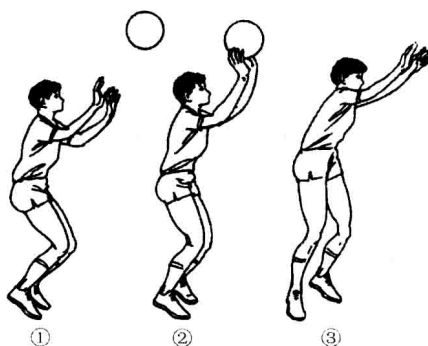


图 2-2 传球动作和用力

重要技术。

垫球的动作要领：“插”及时移动取位，降低重心，两臂前伸插至球下，使两前臂的垫击面对准来球，并初步取好手臂的角度。“夹”是指两手掌根紧靠，手臂夹紧，手腕下压，用平整而稳定的击球面去迎击球。“提”由下肢蹬地，提肩、顶肘、压腕的动作去迎击来球，身体重心要随球前移，两臂在全身协调动作的配合下伴送球（见图 2-3、图 2-4）。



图 2-3 垫球手型

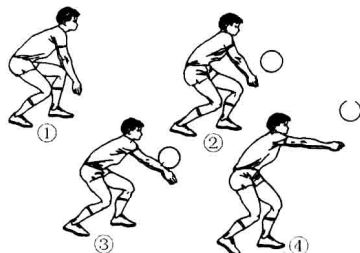


图 2-4 垫球动作

4. 发球

由队员自己抛球，用一只手将球从网上空两标志杆内击入对方场区的技术动作称为发球。发球是比赛和进攻的开始，是排球技术中唯一不受别人制约的技术动作。攻击性强的发球不仅可以直接得分，还能破坏和削弱对方的进攻，打乱对方的部署，在心理上给对方造成威胁。

① 正面上手发球（图 2-5）。这是一种使发出的球不旋转，从而使球的运行轨迹呈不规则地向前飘晃飞行的发球方法。正面上手发球抛起球的高度离上身一臂距离左右，且高度比上手发球稍低。击球前手臂的挥动轨迹不呈弧形，而是从后向前呈直线运动形式。击球时五指并拢，手腕稍后仰，用手掌平面击球体中下部；击球时手指紧张，手型固定，不加推压动作，击球后手臂突停前摆。发球面对网站立，便于观察对方，发球的准确性大，易于控制落点，并能充分利用转体、收腹动作带动手臂加速挥动，以便运用手腕的推压动作，加大击球的力量和速度。面对球网，两脚自然开立，左脚在前，左手持球于体前。用抬臂和手掌的平托上送，将球平衡地垂直抛于右肩的前上方，高度适中。在左手抛球的同时，右臂抬起，屈肘后引，肘与肩平，上体稍向右侧转动。击球时，利用蹬地力量，使上体向左转动，同时收腹，带动手臂挥动。在右肩上方伸直手臂，用全掌击球的中下部。击球时，手指自然张开吻合球，手腕要迅速主动地做推压动作，使击出的球呈上旋飞行。

② 侧下手发球（图 2-6）。这种发球方式较适用于女生。发球队员侧对网站立，两脚左右开立，与肩同宽，两膝微曲，上体稍前倾，重心落在两脚中间。左臂伸直，左手持球，抛

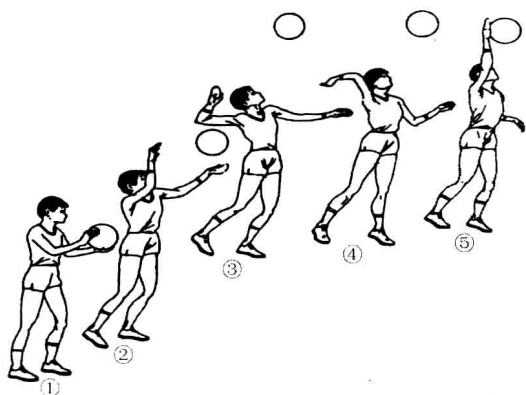


图 2-5 正面上手发球

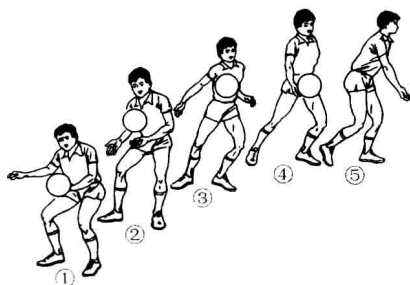


图 2-6 侧下手发球

高 25~35 厘米；抛球同时右臂摆至右后方偏下，利用右腿蹬地向左转体，同时带动右臂向前上方快速摆动，在体侧用半握拳击球的后下方。

5. 扣球

运动员跳起在空中用一只手臂作弧形挥动，用手将本方场区上空的球，从两标志杆内的球网上空击入对方场区的技术动作称为扣球。扣球在比赛中是进攻最积极最有效的武器，因此是得分、得权的主要手段。

(1) 起跳(图 2-7) 在助跑跨出最后一步的同时，两臂绕体侧向后引，左脚在落地制动的过程中，两臂自后积极向前摆动，随着双腿蹬地向上起跳，两臂配合起跳用力上摆。

(2) 空中击球(图 2-8) 起跳后，挺胸展腹，上体稍向右转，右臂向后上方抬起，身体成反弓形。挥臂时，以迅速转体、收腹动作发力，带动肩、肘、腕各部位关节成鞭甩动作向前上方挥动。击球时，五指微张成勺形并保持紧张，用全手掌包满球，以掌心为击球中心，击球的后中部，同时主动用力屈腕屈指向前推压，使扣出的球加速上旋。击球点在起跳和手臂伸直最高点的前上方。

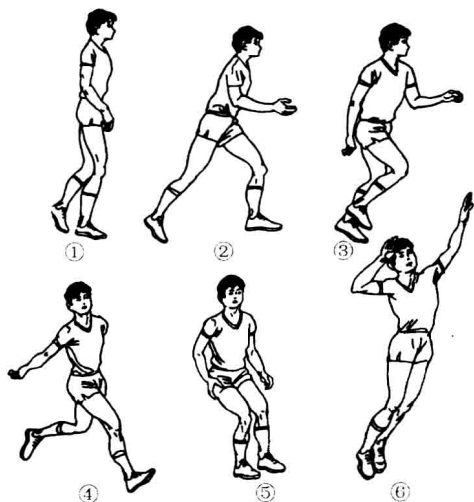


图 2-7 扣球起跳

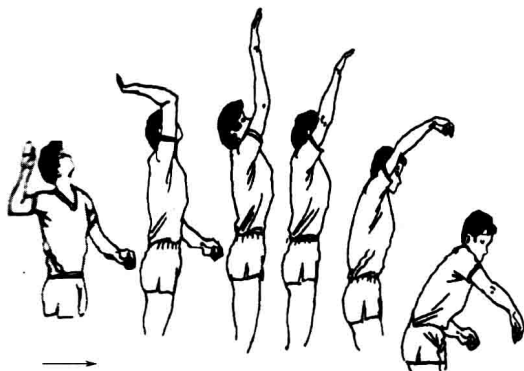


图 2-8 空中击球

(3) 落地 空中完成击球动作后，身体自然下落，为了避免腿部负担过重，应用双脚的前脚掌先着地，同时顺势屈膝，缓冲身体下落的力量。