



全民健身项目指导用书

软式排球

Ruanshi Paizhu

主编 张 涛

徐延龙

审订 袁 雷



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

软式排球

Ruan Shi Paizhu

主编 张 涛

徐延龙

审订 袁 雷



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

软式排球 / 张涛, 徐延龙主编. -- 2 版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010. 2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2373-2

I. ①软… II. ①张…②徐… III. ①排球运动—基本知识 IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028523 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 李 斌

杨路遥



全民健身项目指导用书

软式排球

主编 张涛 徐延龙 审订 袁 雷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本 640 × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2373-2

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

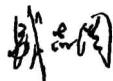


由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月



当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

软式排球

主 编 张 涛 徐延龙

编 者 刘贵波 李冬影

审 订 袁 雷

目录

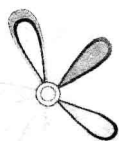
CONTENTS

第一章 概述

- 第一节 起源与发展/002
- 第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

- 第一节 自我身体评价/010
- 第二节 运动价值/014
- 第三节 运动保护/019



第三章 基本技术

- 第一节 准备姿势与移动/030
- 第二节 垫球技术/042
- 第三节 传球技术/051
- 第四节 发球技术/059
- 第五节 扣球技术/069
- 第六节 拦网技术/083

第四章 基础战术

- 第一节 个人战术/092
- 第二节 六人制战术/095
- 第三节 四人制战术/103
- 第四节 三人制(家庭组合)战术/109

第五章 基本规则

- 第一节 比赛方法/118
- 第二节 裁判方法/119



第一章 概述

软式排球运动是排球运动家族的新成员。它是人们根据自身运动的要求,合理地 对排球进行改造,进而创造出的一项新兴体育运动。软式排球运动的设计与开展,主要以中老年和儿童为对象,具有重量轻、体积大、制造材料柔软、不伤手指等特点。目前,软式排球运动已成为一项深受广大体育爱好者欢迎的群众性健身运动。



第一节

起源与发展

软式排球运动是一项新兴的体育运动项目，它诞生于 20 世纪 80 年代的日本，如今在我国，软式排球运动已经得到了迅速普及和发展。



起源

20 世纪 80 年代初，软式排球运动创立于日本的山梨县，随后流传到日本国内各个地方。它最初只作为家庭成员和中老年人健身、娱乐的体育活动项目。

1988 年 8 月，日本排协制定了软式排球竞赛规则；6 个月后，在神奈川县举办了第 1 届全日本软式排球培训班。

1988 年 10 月，在日本山梨县举行了“全日本家庭软式排球比赛”。

1989 年 4 月，日本正式出版了第一本《软式排球竞赛规则》，并在全国各都、道、府、县分别举行了家庭软式排球比赛。

1992 年 2 月，日本软式排球运动将小学组与成人组分开，并取名为“小软式排球”。



发展

软式排球运动出现以后，由于它普及性强，易于推广，很快在世界各地广泛传播。



传播

1993 年 4 月，“日本沙滩软式排球协会”成立。自此，软式排球运动在日本全面普及，并开始向国外推广。

1994 年 10 月，日本向美国派出了 30 人的软式排球代表团进行访问，并由此开始广泛地向世界各地传播、推广软式排球运动。欧美的一些国家，如美国、意大利、加拿大以及亚洲的韩国、新加坡等国相继开

展了软式排球运动。

1994年,在瑞士、芬兰举行的“实力杯”世界青少年软式排球大赛,共有5000余人参加了比赛。

1995年8月,北京体育大学利用从日本购回的软式排球,在全校教职工中举办了我国历史上首届软式排球比赛,这是我国第一次接触和开展软式排球运动。

1999年10月,国家体育总局排球运动管理中心成立了“全国软式排球推广领导小组”。这标志着中国软式排球运动开始进入了有组织、有计划的发展阶段。

1999年12月,北京东方永林科技发展有限公司赞助中国排球协会推广软式排球运动,此后,中国的软式排球运动进入了全面的发展阶段。



发展趋势



国内趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富人们的业余文化生活,促进社会进步;有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

2000年以来,软式排球运动在全国范围内,特别是在大、中、小学及社会团体中得到了有计划、有组织的开展。作为排球家族的后起之秀,软式排球运动因其球体较柔软而得名。软式排球的形状、大小、重量都与普通排球相同,但因其球体质地柔软,球的飞行速度相对较慢,明显降低了击球的难度,趣味性大大增强,因此,软式排球运动是最理想的大众普及型的球类运动项目之一。软式排球运动的推广有力地推动了全民健身运动的深入发展。随着我国进行软式排球运动人口数量的猛增,各种比赛的增多,理论研究的深入以及媒体的重视和支持,可以预见,软式排球运动在我国将具有越来越广阔的发展前景。

2003年,软式排球运动被国际排联正式列入全球推广计划。世界各国的排球协会都极为重视软式排球的推广工作。近几年,世界上的一些国家,如美国、意大利、加拿大、韩国、新加坡均相继开展了软式排球运动。在开展这一运动的基础上,也相应组织了一些比赛。各国根据各自的实际情况来确定比赛用球,规定比赛的组织形式,制定竞赛规则,软式排球运动呈现出不同的发展特点。

第二节

场地、器材和装备

高质量的场地是运动开展的前提,而良好的器材和装备则是练习者发挥较高水平的必要保证。软式排球运动对场地、器材和装备的要求,与普通排球相比较低,可以根据参与者的人数和年龄做出相应的调整。



场地

场地是开展软式排球活动的必备条件,也是初学者应该了解的内容,下面主要介绍软式排球场地的规格、设施及要求。



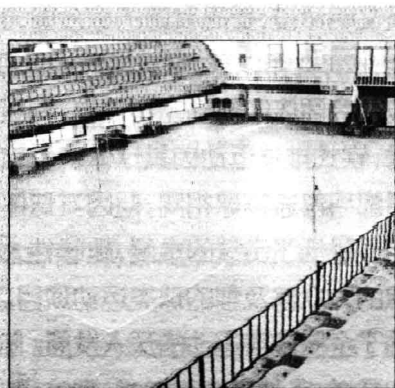
规格

见图 1-2-1

(1) 场地呈长方形,长 13.4 米,宽 6.1 米;

(2) 场地界线的长线称为边线,短线称为端线,在网下连接两条边线中点的线称为中线;

(3) 所有界线宽度均为 5 厘米。



(2)网柱固定在两条边线外0.5~1米的地方,一切危险设施或障碍物都必须排除。

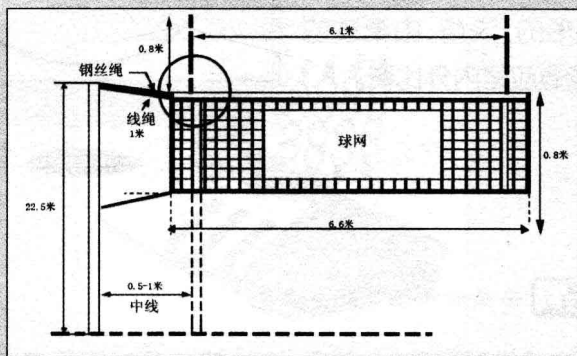
(1) 成人组球网高度为 2.2 米, 家庭组和 12 岁以下组球网高度为 2.1 米, 10 岁以下组球网高度为 2 米;

(2)球网的高度应用量尺从场地中间丈量,球网两端(边线上空)离地面的高度必须相等,并不得超过规定网高2厘米;

(3)在球网两端,垂直于边线和中线的交接处有两条彩色带子称为标志带,标志带长 80 厘米,宽 4~6 厘米;

(4)标志杆设置在标志带外沿,是有韧性的两根杆子,长1.6米,直径1厘米,分别在球网的不同侧面:

(5)标志杆由玻璃纤维或类似材料制成,高出球网 80 厘米,高出的部分每 10 厘米应涂有明显对比的颜色,最好为红白相间。





要求

(1) 场地四周至少有 2 米宽的无障碍区, 从地面向上至少有 7 米高的无障碍空间;

(2) 场地尽可能平坦, 不得有任何可能造成队员伤害的石块、壳类等隐患, 不得在粗糙或易滑倒的地面上进行比赛;

(3) 场地界线的颜色必须与地面相区别。



器材

进行软式排球运动的必备器材就是软式排球, 良好的器材是软式排球运动开展的重要保障。



规格

见图 1-2-3

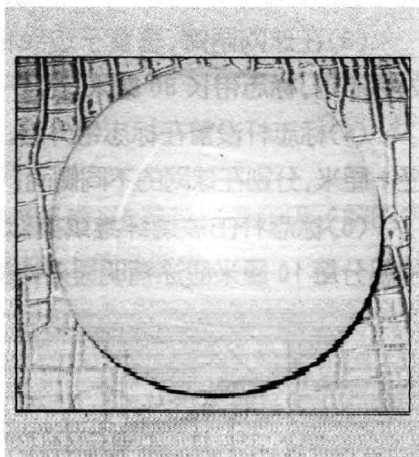
(1) 成人组和家庭组所使用的排球, 周长为 66 厘米(± 1 厘米), 重量为 0.18 千克(± 0.01 千克);

(2) 10 岁以下组所使用的排球, 周长为 64 厘米(± 1 厘米), 重量为 0.15 千克(± 0.01 千克)。



材质

球是圆形的, 浅色, 由柔软的材料制成, 能适应室内外比赛。



装备

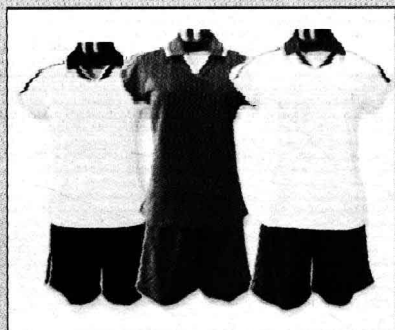
在进行软式排球运动时, 舒适、合体的装备对练习者有安全保护作用, 更有助于技战术水平的发挥。



服装

见图 1-2-4

由于软式排球运动主要是作为休闲娱乐的体育健身项目,因此对服装没有严格要求,只需穿着简单舒适的运动服即可。最好穿吸汗、透气性好的棉质运动服。



场地、器材和
装备



图 1-2-4



鞋

见图 1-2-5

鞋需要有柔软的底,因为软式排球和排球一样需要弹跳、跨、跑等动作,鞋底柔软才能很好地保护脚底,同时还能减少起跳后落地时的震动。

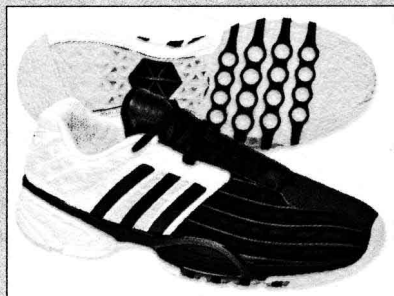


图 1-2-5

答：(1) 因该工程为政府投资，故应实行公开招标。(2) 因该工程为政府投资，故应实行公开招标。

1. 凡在本行开立存款账户的客户，均可向本行申请开立支票。

100



厚度为0.18毫米(± 0.01 毫米)

Copyright © 2004 by Pearson Education, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America. This book is protected by copyright. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from Pearson Education, Inc. For more information, contact Pearson Education, Inc., 501 Boylston Street, Boston, MA 02116.

三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人体体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。