

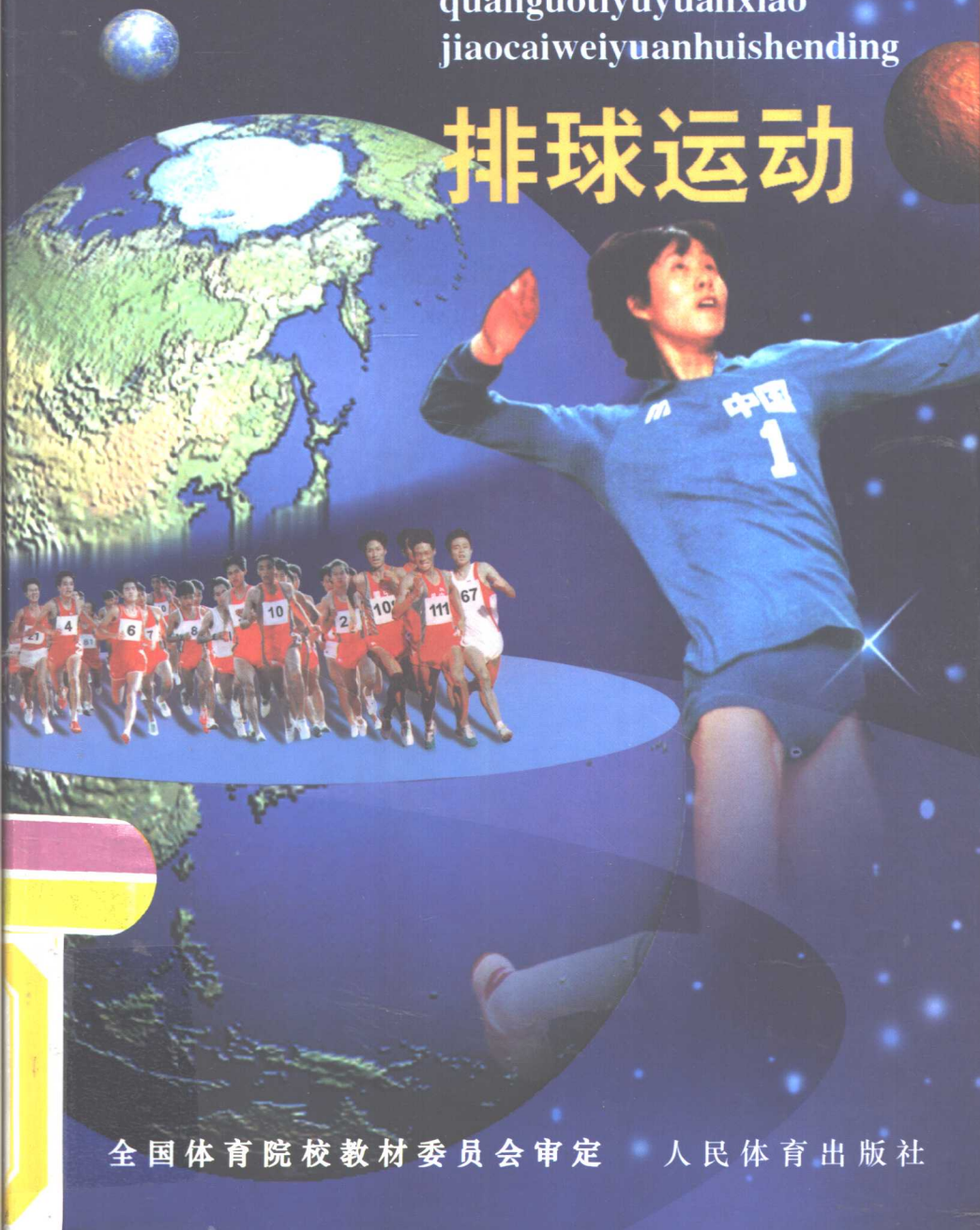
体育院校通用教材



tiyuyuanxiaotongyongjiaocai
PAIQIUYUNDONG

quanguotiyuyuanxiao
jiaocaiweiyuanhuishending

排球运动



全国体育院校教材委员会审定 人民体育出版社

G842/32
体育院校通用教材

全国体育院校教材委员会审定

排球运动

人民体育出版社



881541

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

排球运动/全国体育院校教材委员会审定. - 北京: 人民体育出版社, 1999

体育院校通用教材

ISBN 7-5009-1663-9

I. 排… II. 全… III. 排球运动-高等学校, 体育-教材 IV
. G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01782 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 14.375 印张 350 千字
1999 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 4 次印刷
印数: 33,171—51,200 册

*

ISBN 7-5009-1663-9/G·1562
定价: 19.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

编写说明

本教材以 1992 年版的体育学院专修通用教材《排球》为基础,汇集了近年来排球运动的最新发展情况,力图把握排球运动发展的脉搏,使读者通过阅读和学习,对排球运动有较全面较深刻的了解。本书与 1992 年版的《排球》相比增加了内容,精简了文字,使之更为简明扼要。

本书的主要读者为体育院校学生,也可供其他体育工作者及喜爱排球运动的一般读者阅读。体育院校“专修”排球的学生可用全书,书中灰色文字部分可供“普修”教学时采用。

本书由上海体育学院主持、全国体育院校教材委员会《排球》教材小组编写。主编虞重干(上海体院),副主编曾倩(上海体院)。撰写人员(以姓氏笔画为序)为曲正中(天津体院)、杨再淮(上海体院)、张颂歧(武汉体院)、张家骅(上海体院)、金学斌(西安体院)、唐奎(沈阳体院)、黄绵成(成都体院)、傅树勋(吉林体院)、葛春林(北京体育大学)、虞重干(上海体院)。本书的技术插图由雷咏时(成都体院)绘制,战术插图由杨再淮绘制,裁判员手势由国家排协级裁判高子琦(北京体育大学)示范。

全书由虞重干、曾倩串编定稿。经全国体育院校教材委员会审定,作为全国体育院校通用教材使用。

全国体育院校教材委员会
《排球》教材编写组

1999 年 1 月

责任编辑: 史 勇
封面设计: 王 惟
版面设计: 建 生

ISBN 7-5009-1663-9



9 787500 916635 >

ISBN 7-5009-1663-9

G · 1562 定价:19.00 元

第一篇 总论

第一章 排球运动简介	3
第一节 排球运动的比赛方法与特点	3
第二节 排球运动的起源、传播与繁衍	7
第二章 排球运动发展概况	11
第一节 世界排球运动的发展	11
第二节 我国排球运动的发展	24
第三节 排球运动发展态势	36

第二篇 六人制排球

第三章 排球技术	45
第一节 排球技术的基本理论	45
第二节 排球技术的几个力学问题	46
第三节 准备姿势与移动	52
第四节 发球	60
第五节 垫球	75
第六节 传球	95
第七节 扣球	113
第八节 拦网	135
第四章 排球战术	141
第一节 排球战术的基本理论	141
第二节 阵容配备、位置交换、信号联系 及“自由人”运用	149
第三节 个人战术	154
第四节 集体进攻战术	159
第五节 集体防守战术	184

第六节 战术系统	206
第七节 战术教学与训练	208
第五章 排球运动员的体能训练	235
第一节 体能训练概述	235
第二节 体能训练中有关身体素质训练的 理论与练习方法	238
第三节 体能测试	265
第六章 排球运动员的心理训练	268
第一节 专项心理特征	268
第二节 心理训练的基本理论	278
第三节 心理训练的方法	284
第七章 排球教学与训练	291
第一节 教学工作	291
第二节 教学文件	299
第三节 训练工作	306
第四节 训练计划	314
第八章 排球教练员	317
第一节 排球教练员应具备的基本素质 及技能	317
第二节 比赛指导工作	320
第三节 选材工作	330
第四节 教育管理工作	338
第九章 竞赛及裁判工作	342
第一节 竞赛工作	342
第二节 裁判工作	358
第十章 排球运动科学研究方法	398
第一节 科学研究的范围与内容	398
第二节 科学研究的基本程序	

	与方法学问题	401
第三节	科学研究选题	403
第四节	科学研究资料	
	与事实的收集和整理分析	404
第五节	撰写论文	416

第三篇 其他形式的排球运动

第十一章	沙滩排球	421
第一节	沙滩排球发展概况	421
第二节	沙滩排球运动简介	424
第十二章	排球运动的其他形式	431
第一节	坐式排球	431
第二节	软式排球	435
第三节	小排球	439
第四节	九人制排球	442
第五节	四人制排球	444
第六节	气排球	446
第七节	其他排球活动简介	447

图 例

○	队员
①	1 号位队员
⊗	教师或教练员
T	拦网
→	球运行路线
->	队员跑动路线

CONTENTS

Part One General Exposition

Chapter One A Brief Introduction of Volleyball

1. Competition Method and Characteristics of Volleyball
2. Origin, Spread and Multiplication of Volleyball

Chapter Two General Trends of Volleyball

1. Development of Volleyball in the World
2. Development of Volleyball in China
3. Situation in Developing Volleyball

Part Two Six-man Volleyball

Chapter Three Volleyball Techniques

1. Fundamental Theories of Volleyball Techniques
2. Some Mechanical Problems of Volleyball techniques
3. Ready Posture and Displacement
4. Service
5. Forearm Pass
6. Pass
7. Spike
8. Block

Chapter Four Volleyball Tactics

1. Fundamental Theories of Volleyball Tactics
2. Disposition of Line-up, Exchange of Positions Signaling and "Libero"
3. Individual Tactics
4. Tactics of Team Offence
5. Tactics of Team Defence
6. Teaching and Training of Tactics

Chapter Five Training of Physical Ability of Volleyballers

1. Brief Introduction of Training of Physical Ability
2. Theories and Method of Fitness Training in the Training of Physical Ability
3. Test of Physical Ability of Volleyballers

Chapter Six Psychological Training of Volleyballers

1. Specific Psychological Features of Volleyballers
2. Essential Contents of Psychological Training of Volleyballers
3. Method of Psychological Training of Volleyballers

Chapter Seven Teaching and Training Principles of Volleyball

1. Teaching of Volleyball
2. Teaching Papers
3. Training of Volleyball
4. Training Program

Chapter Eight Volleyball Coaches

1. Fundamental Elements and Skills for a Volleyball Coach

2. Instruction during Competitions
3. Selection of Players
4. Instruction and Management

Chapter Nine Competition and Officiating

1. Competition
2. Officiating

Chapter Ten Research Method in Volleyball

1. Scope and Contents of Research in Volleyball
2. Basic Processure and Methodology
3. Choice of Subjects
4. Gathering and Analysing of Data and Facts
6. Writing of theses

Part Three Volleyball in Other Forms

Chapter Eleven Beach Volleyball

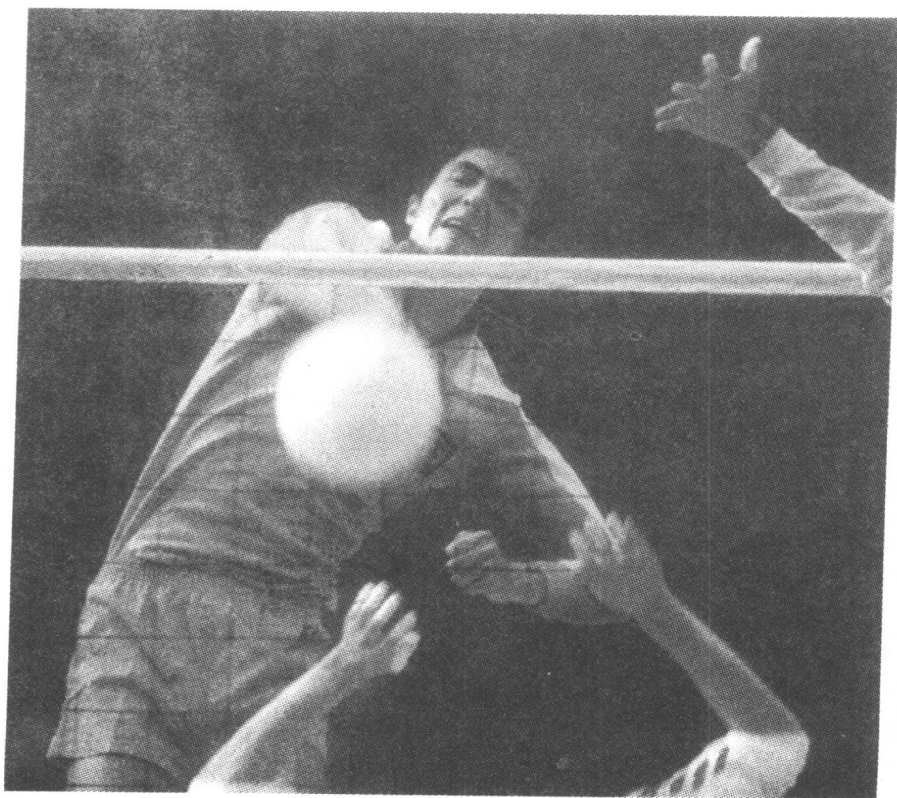
1. Development of Beach Volleyball
2. Brief Account of Beach Volleyball

Chapter Twelve Other Forms of Volleyball

1. Sitting Posture Volleyball (for Handicapped)
2. Soft Volleyball
3. Mini Volleyball
4. Nine-man Volleyball
5. Four-man Volleyball
6. Balloon Volleyball
7. Brief Introduction of the Other Volleyball Activities

第一篇

总 论







第一章 排球运动简介

第一节 排球运动的比赛方法与特点

一、比赛方法

排球运动是由两支人数相等的球队，在被球网隔开的两个均等的场区内，根据规则以身体任何部位，将球从网上击入对方场区，而不使其在本方场区内落地的，集体的，攻防对抗的体育项目。

排球比赛的形式是多种多样的，其基本方法是由一名队员在发球区内用一只手将球直接击过球网开始的。每方最多击球3次使球过网，不得持球。一名队员不能连续击球两次。比赛不间断地进行，直至球落地、出界或某队犯规。

发球队胜一球后，该队同一名队员继续发球。接发球队胜一球后，按预先登记的发球顺序，换由下一名队员发球。在每球得分制的比赛中，如六人制排球，发球队胜一球得一分，接发球队胜一球得发球权同时得一分。在发球权得分制的比赛中，如沙滩排球，发球队胜一球得一分，接发球队胜一球只得发球权不得分。

比赛有五局三胜制、三局两胜制和一局胜负制。每局的胜负

为限分制,即首先达到规定分数的队为胜队。

二、排球运动的特点

(一)形式的多样性和广泛的群众性

排球运动的场地设备比较简单,可设在室内亦可设在室外。地板上、沙地上、草地上、雪地上,甚至水中都可以进行排球活动,其形式多种多样,比赛规则容易掌握且可以变通。参加人数可多可少,运动负荷能大能小,适合不同年龄、性别、体质和训练程度的人在不同环境条件下进行活动。因此有广泛的群众性。

(二)技术的全面性和高度的技巧性

排球比赛中,任何位置上的队员都要参与防守和进攻;而且在大多数形式的比赛中,规则还要求队员轮转位置。因此每个队员都须全面地掌握各项攻、防技术。由于排球比赛具有球不能落地,以及必须将球击出不能持住、同一名队员不得连续击球两次、每队击球次数又有规定等特点,决定了排球技术的高度技巧性。

(三)激烈的对抗性和严密的集体性

排球比赛中双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行的,其对抗的焦点主要集中在网上的扣与拦之间。一分球的争夺往往要经过七八个回合。水平越高的比赛,对抗争夺越激烈。排球比赛双方都在利用规则允许的3次击球机会,通过精心设计和巧妙配合,在瞬息间完成激烈的攻防转换和完美的战术组合,体现了严密的集体性。

(四)轻松的娱乐性和高雅的休闲性

排球运动不拘泥形式,可支网相斗,亦可围圈嬉戏。只要有一块空间,或沙滩或草地,尽可享受击技的乐趣。排球比赛隔网进行,双方斗技,没有身体接触,安全儒雅,是人们欢悦、休闲的

理想方式。

三、排球运动世界大赛简介

(一)世界锦标赛

世界锦标赛是开展最早、规模最大的世界性排球比赛。1989年国际排联将世界青年锦标赛、世界少年锦标赛与之统一规划,统一领导,称之为世界锦标赛系列。

1. 世界锦标赛

首届世界男子锦标赛于1949年在布拉格举行。1952年在莫斯科举行了第一届世界女子锦标赛和第二届男子锦标赛。此后每隔4年举行1次,至1998年为止男子已举办了15届、女子举办了14届比赛。它是世界排球比赛中参赛队数最多的比赛。

自1986年起国际排联对参赛队的资格作了规定,参加世锦赛的队最多不超过16个,获直接参赛资格的是东道国代表队和上届锦标赛的前7名。其余的队有来自五大洲锦标赛的冠军队(澳大利亚参加亚洲锦标赛。如果洲冠军队已获直接参赛资格,则依名次递补)。另3个名额由国际排联组织的资格赛中产生。

在日本举行的1998年世锦赛恢复了男子24个队的名额。除日本队获直接参赛资格外,其余队全部按比例出自各洲举行的预选赛。女子仍然是16个队,但参赛资格也由预选赛决定。

2. 世界青年锦标赛

首届世界青年锦标赛于1977年在巴西里约热内卢举行。世青赛规定参赛队员不得超过20岁。参赛队的资格一般是东道国代表队、上一届的冠军队和各洲青年锦标赛的前2(3)名。

3. 世界少年锦标赛

世界少年锦标赛始于1989年。首届比赛男子队在阿联酋、女子队在巴西举行。世界少年锦标赛每两年举行1次,至1997年共进行了5届比赛。

世界少年锦标赛参赛队员的年龄不得超过 18 岁。

(二) 世界杯赛

世界杯赛的前身是“三大洲”男子排球赛,由欧、亚、美三大洲的球队参加。1964 年国际排联将其扩大为世界大赛称为“世界杯赛”。1965 年在华沙举行了首届男子“杯”赛。女子“杯”赛始于 1973 年的蒙得维的亚。世界杯赛每 4 年举办 1 次,从 1977 年起举办地点固定在日本。至 1995 年止男子共举办了 8 届、女子共举办 7 届比赛。

世界杯赛的参赛队最多不超过 12 个队。参赛队的资格一般是东道国代表队,上届冠军队和各洲锦标赛的前两名。

(三) 奥运会排球赛

从 1964 年起,排球比赛被列为奥运会比赛项目。至 1996 年第 24 届奥运会共进行了 9 次。奥运会排球赛的参赛队一般为男子 12~16 个队,女子 8 个队。1996 年亚特兰大奥运会为男女各 12 个队。

参赛资格一般为:男子比赛直接参赛的是东道国队,上一届奥运会、世界杯赛冠军队,上一届世锦赛冠军队和五大洲锦标赛的冠军队。另 3 支球队是国际排联组办的资格赛的获胜队。女子比赛的直接参赛队中没有世界杯赛的冠军队和资格赛的 3 支队。

1996 年奥运会排球赛的参赛队是东道国队、1995 年世界杯前 3 名和 8 个资格赛区的冠军队。

(四) 世界沙滩排球锦标(巡回)赛

世界沙滩排球锦标(巡回)赛原先称为世界沙滩排球系列大奖赛,始于 1989 年,分别在巴西、意大利、日本和美国分 4 站进行。1997 年改名为沙滩排球锦标(巡回)赛。

巡回赛一般分为 8~12 站(视参赛选手多少而定),最多可有 40 对选手获参赛资格。最后依成绩有 24 对选手入排名榜。