

北京体育大学出版社

排球

普通高校体育选项课教材

陈小珍 肖丽 等编著

V
O
L
L
E
Y
B
A
L
L

普通高校体育选项课教材

排球

陈小珍 肖 丽 等编著

北京体育大学出版社

责任编辑:苏丽敏

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:海 文

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

排球/陈小珍,肖丽等编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2001.8

ISBN 7-81051-633-7

I.排… II.①陈…②肖… III.排球运动-基本知识 IV.
G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054389 号

排 球

陈小珍 肖 丽 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.625

定价:12.80 元

2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-633-7/G·538

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

排球运动在我国开展较为普及，中国男女排球队在历届世界比赛中为祖国争了光。排球运动是广大青少年喜欢的一项体育项目，目前在全国高等院校的体育课中占有重要位置。普通高校选项体育课教材《排球》一书，汇集了近年来排球运动的最新发展状况，力图把握排球运动发展的脉搏，使读者通过学习，对排球运动有较全面、深刻的了解，使体育教学适应学校素质教育的新形势，符合青少年的特点，培养学生自学、自练及应用能力。本书在总结多年排球教学经验，学习优秀教材及排球专家的先进理论，以实用为原则编写而成。

本书编写突出健身体育教学，具体内容包括：排球运动简介、排球基本技术、排球基本战术、排球运动员身体素质训练、排球运动员心理训练；排球运动的教学方法、排球队训练、排球教练员、竞赛及裁判工作、排球运动的其他形式等方法；宏观介绍排球运动知识，微观介绍练习方法及实践操作方法，以培养学生能力为目的。

本书由陈小珍副教授任主编（浙江大学）、肖丽任副主编（浙江省水利水电专科学校），参编人员有：朱淦芳（浙江中医学院）、刘宗惠（浙江商校）、陈烽（浙江大学）、姚泓芬（浙江大学）等同志。随着体育教学改革不断深化，排球选项课必将出现一些新问题、新知识、新经验。我们希望在使用中，对本书提出宝贵意见，使之不断完善。

由于编写人员水平与经验有限，不足之处恳请指导。本书在编写过程中得到了浙江大学李赵来教授的关心和帮助，在此表示感谢。

《排球》编写组

2001年7月

目 录

第一章 排球运动简介	1
第一节 排球运动的比赛方法与特点	1
第二节 排球运动的起源、传播与繁衍	4
第三节 世界排球运动的发展	8
第四节 我国排球运动的发展	11
第五节 历届世界排球比赛成绩表	16
第二章 排球基本技术	23
第一节 排球基本技术的基本理论	23
第二节 排球基本技术的几个力学问题	24
第三节 准备姿势和移动	30
第四节 发球技术	33
第五节 垫球技术	38
第六节 传球技术	46
第七节 扣球技术	49
第八节 拦网技术	53
第三章 排球基本战术	56
第一节 排球基本战术的基本理论	56
第二节 阵容配备、位置交换、信号联系及“自由人”的运用	62
第三节 个人战术	67
第四节 集体进攻战术	71
第五节 集体防守战术	87

第六节 战术系统·····	100
第四章 排球运动员身体素质训练·····	102
第一节 身体素质训练的意义与任务·····	102
第二节 身体素质训练的基本要求·····	102
第三节 身体素质练习的方法·····	104
第五章 排球运动员心理训练·····	113
第一节 心理训练的意义和作用·····	113
第二节 排球运动员所需的主要心理品质·····	115
第三节 常用心理训练的方法·····	118
第六章 排球运动的教学方法·····	124
第一节 准备姿势和移动的教学方法·····	124
第二节 发球教学方法·····	127
第三节 垫球教学方法·····	130
第四节 传球教学方法·····	134
第五节 扣球教学方法·····	140
第六节 拦网教学方法·····	144
第七节 战术教学方法·····	147
第七章 排球队训练·····	153
第一节 排球队的训练任务·····	153
第二节 排球队的组织与管理·····	153
第三节 排球队的训练原则·····	156
第四节 训练队的训练计划·····	159
第五节 排球基本技术、战术训练方法·····	161
第八章 排球教练员·····	163

第一节 排球教练员应具有的基本素质·····	163
第二节 比赛指导工作·····	164
第三节 教育管理工作·····	174
第九章 竞赛及裁判工作·····	179
第一节 竞赛工作·····	179
第二节 裁判工作·····	193
第十章 排球运动的其它形式·····	224
第一节 沙滩排球·····	224
第二节 软式排球·····	227
第三节 小排球·····	229
第四节 九人制排球·····	230
第五节 四人制排球·····	231
第六节 气排球·····	232
第七节 其他排球活动·····	233

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、出界或某队员犯规。

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的同时得一分。在发球权得分制比赛中，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。因此每个队员都必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，男子已举办了 14 届、女子举办了 13 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两名。

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。参赛队员的年龄不得超过 18 岁。世界少年锦标赛每两年举行 1 次。

（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 1999 年，男子共举办了 11 届、女子举办了 10 届比赛。

世界杯赛的参赛队最多不超过 12 个队。参赛队资格一般是

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2000年第27届奥运会共进行10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年亚特兰大奥运会参赛男女各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。

（四）世界沙滩排球锦标（巡回）赛

世界沙滩排球锦标赛（巡回）赛原称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。如果报名选手超过40对，要先进行资格赛。报名时选手要同时选定比赛站数，只有打满4站（5站）以上的队才可以参加排名。全部比赛结束后按总得分数排名，达到规定的积分还可以直接参加下一年度的比赛，不必参加资格赛。巡回赛每年举行1次。

1996年亚特兰大奥运会上将沙滩排球列为正式比赛项目。

第二节 排球运动的起源、传播与繁衍

一、排球运动的起源

排球运动始于1895年，创始人是美国马萨诸塞州的霍利沃

克城基督教青年会干事威廉·莫根。他在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中，感到不同的对象应采用不同的锻炼方法。当时已流行起来的篮球运动固然很好，但较适合青年人，对年纪大些的人来说则过于剧烈，因而莫根想要选择一种较为缓和、活动量适当的运动方法来满足他们的需要。

为此，莫根在青年会的体育馆中进行了试验。他把球网架在了 6 英尺 6 英寸的高度上（1.98 米），然后让人们用篮球胆隔着网来回拍打。篮球胆太轻又改用篮球，篮球又太重。最后制作了与现代排球相近的、外表是皮制的、内装橡皮球胆的球，圆周为 25~27 英寸（63.5~68.6 厘米），重量为 9~12 盎司（225~340 克）。

1896 年，美国开始有了排球比赛。第一部规则也发表在 1896 年 7 月出版的美国《体育》杂志上。最初排球比赛没有人数规定，赛前由双方临时商定，只要双方人数相等即可，排球在美国很快受到国内各教会、学校和社会的广泛重视，同时也被列为军事体育项目。

二、排球运动的传播

排球运动在美国问世后，由美国的传教士和驻外国的军官、士兵带到了世界各地。由于排球运动传入的时间及采用的规则不同，世界各地排球运动形式也不同。

美国是排球的故乡，因此六人制排球传入美洲的时间比较早。1900 年首先传入加拿大，1905 年传入古巴，1912 年传入乌拉圭，1914 年传入墨西哥。

排球传入亚洲的时间也比较早，约在 1900 年，先后传入印度、中国、日本和菲律宾等国。排球传入亚洲后，采用的规则与美国排球规则有很多不同之处，经历了由十六人制——十二人制——九人制——六人制的演变过程。

欧洲的排球是第一次世界大战时，由美国士兵带去的。1917年最早出现在法国，以后才传到苏联、捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。排球传入欧洲虽晚，但传入的是六人制，且其竞技性已渐成熟，所以发展较快。

美国虽然是排球的故乡，但长期没有把排球作为一种竞技项目来发展，主要用于休闲和娱乐，所以技术水平发展较慢。

三、排球运动的繁衍

由于排球运动易于接受，且深受各阶层人们的喜爱，所以在其发展的过程中又不断分化、繁衍，形成了多种多样的形式。

（一）沙滩排球

排球运动传入欧洲虽晚，但很受欧洲人喜欢，推广发展很快。20年代在法国南部地中海沿岸的度假胜地，兴起了在沙滩上玩排球的娱乐活动。以后又逐渐发展到大西洋、北海和波罗的海沿岸。

由于从事这项活动的人越来越多，水平也越来越高，且受到商界的重视，逐渐地沙滩排球由娱乐活动演变成了一项新兴的竞技体育运动。1940年在美国加利福尼亚海滨举行第一次正式的沙滩排球比赛。1987年2月在巴西里约热内卢举行了第一届世界男子沙滩排球锦标赛。1996年沙滩排球作为排球运动的一个正式比赛项目列入了亚特兰大奥运会。较大型的比赛还有世界锦标赛、挑战赛和大满贯赛。

（二）软式排球

软式排球是80年代在日本山梨县首先开展起来的。由于它使用重量轻、质地软、气压小、反弹力低的球进行活动，所以球速慢、难度小，增加了这项运动的趣味性，适合青少年和中、老年人参与。1995年由北京体育大学将软式排球引入我国，国家体育总局和教育部十分重视，软式排球已传遍全国。

软式排球有充气式和免充气式两种，它集娱乐性与竞技性于一体，是一项极有发展前景的群众体育项目。目前尚无统一的国际比赛规则。

（三）九人制排球

排球运动传入亚洲时，首先采用的是十六人制。受远东运动会的影响。1919 年改为十二人制，1927 年改为九人制，1951 年改为六人制。由于九人制排球没有位置轮转，且规则比较宽松，技术要求不高，所以深受一般排球爱好者的青睐，至今仍然在东南亚和我国南方盛行。

（四）小排球

60 年代初期，前民主德国排协的教练员在开展少年儿童排球活动中，创造了小排球运动，并取得了极好的效果。此后在地中海沿岸国家迅速流传，并发展成为排球的一个分支。国际排联的小排球运动委员会在 1971 年统一了比赛规则。

小排球是一种小于成年人比赛场地和比赛用球的比赛形式，适合少年儿童的生理特点，其比赛方法和技战术简单，容易在儿童中开展，小排球运动可培养他们对排球的兴趣爱好，使他们既掌握排球基本技术，又促进身体的发育和成长。70 年代儿童排球在我国蓬勃开展，推动我国排球运动发展，许多优秀运动员都是由儿童开始训练的。

（五）残疾人排球

随着残疾人体育运动的蓬勃发展，残疾人排球运动也方兴未艾。为了适应不同残疾人的生理特点，残疾人排球也有着不同的比赛形式，目前国际比赛中通常采纳的是立式排球比赛和坐式排球比赛。

立式排球比赛为单下肢残疾人（一个假下肢）采用，规则与常人相似。坐式排球比赛为双下肢残疾人采用，规则中有一些特殊规定，对运动员的残伤等级和参赛资格也有明确规定。

在盲人排球比赛中，球上设有小铃。

排球运动的形式还有很多，如雪地排球、水中排球、羽毛球、墙排球等。此处不一一列举。排球运动的分类见图 1-1。

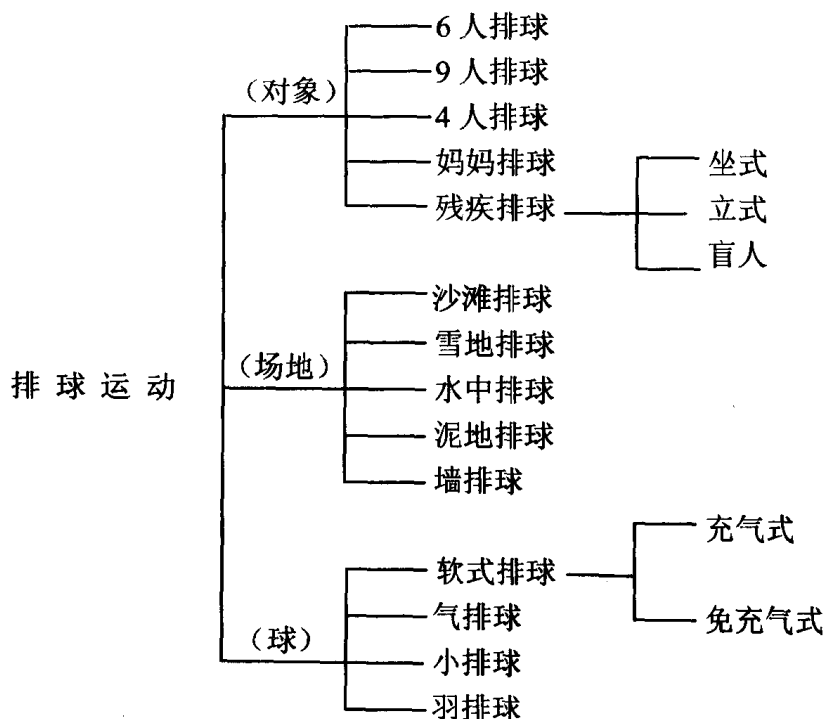


图 1-1

第三节 世界排球运动的发展

百年来，世界排球运动发展的历程大致可分为：娱乐排球、竞技排球和现代排球三个阶段。

一、娱乐排球

排球运动诞生之初，是作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受的。人们隔网拍打，追击嬉戏，以不使球落地为乐趣。

开始时排球技术简单而粗糙，仅仅是以手拍击球而已。打法也只是争取一次击球过网，如果一次击不过去，才有同伴的再击。

1921~1938 年间，为适应技术的飞快发展，规则进行了一系列的修改和完善。技术动作被明确地规定为发球、传球、扣球和拦网。在运用各项技术的同时，出现了有意识、有目的、有组织的战术配合。于是场上队员出现了位置分工。到了 30 年代末和 40 年代，排球技战术得到进一步发展。集体拦网的出现给扣球造成很大的障碍，大力扣球和吊球相结合的打法相继产生，与之相适应的拦网保护战术体系形成。

这一阶段排球运动的特点是从开始的娱乐游戏性质，逐渐地向竞技对抗方向发展。国际间的比赛没有统一的组织、统一的竞赛制度和统一的竞赛规则。

二、竞技排球

第二次世界大战后的 1946 年 8 月 26 日，法国、捷克斯洛伐克、波兰三国排球的代表在布拉格召开会议，倡议成立国际排球联合会。选举了法国的保尔·黎伯为第一任主席，指定巴黎为总部所在地。

国际排联的成立标志着排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代。其后，国际排联出色地领导和组织了一系列的世界大赛。

1948 年，第 1 届欧洲男子排球锦标赛。

1949 年，第 1 届欧洲女子排球锦标赛。

1964 年，排球被国际奥委会批准为奥运会正式比赛项目。

1964 年，男、女排进入第 18 届奥运会。

1965 年，第 1 届世界杯男子排球赛。