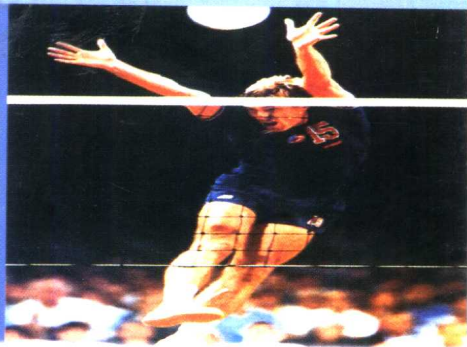


素·质·教·育·书·系 学·生·体·育·知·识·丛·书

排球

主编：麻雪田 吕世杰 编著：葛春林



What part Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

排 球

编著：葛春林

知 识 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

排球/葛春林编著. —北京: 知识出版社, 1998. 4

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1667-7

I. 排… II. 葛… III. 排球运动-普及读物 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 04688 号

丛书编辑: 张高里

责任编辑: 李西琴

装帧设计: 天 鸣

责任校对: 梁熾曦

技术设计: 张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张: 3.25

字数: 69 千字 印数: 1—15000 册

定价: 4.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书从排球的起源与发展、排球的技战术、排球运动员的身体训练、排球运动的竞赛与编排、排球规则、中国排坛名将录等方面对排球作了全面系统的介绍，内容深入浅出，文字生动流畅，是一本优秀的排球普及读物。

目 录

第一章 排球运动概述	1
第一节 排球运动的起源与传播.....	1
第二节 我国排球运动发展概况.....	2
第三节 世界排球运动发展概况.....	4
第四节 世界排球大赛介绍.....	6
第二章 排球技术	8
第一节 准备姿势和移动.....	8
第二节 传球	11
第三节 垫球	18
第四节 发球	24
第五节 扣球	29
第六节 拦网	36
第三章 排球战术	39
第一节 排球集体战术	39
第二节 排球个人战术	48
第四章 排球运动员的身体训练	53
第一节 排球运动员身体训练的特点、 内容和基本要求	53
第二节 排球运动员身体训练的练习方法	56
第五章 排球运动的竞赛与编排	61
第一节 竞赛的种类和制度	61

第二节	循环制比赛的编排和成绩计算方法	62
第六章	排球规则与裁判工作	66
第一节	排球规则的主要内容	66
第二节	裁判工作	74
第七章	排球运动的其他形式简介	85
第一节	沙滩排球	85
第二节	其他形式的排球活动介绍	88
第八章	中国排坛名将录	93

第一章 排球运动概述

第一节 排球运动的起源与传播

一、起源

排球运动自 1895 年创始于美国，迄今已有一百多年的历史了。一百多年来，排球由开始时少数人的一种消闲娱乐的活动手段，发展成为今天遍及五大洲、为广大群众所喜闻乐见的体育运动项目。

1947 年 4 月，国际排球联合会在法国巴黎成立，标志着世界排球运动进入了一个有组织、有领导、迅速发展的新阶段。如今，世界排球运动的规模 and 水平都达到了前所未有的程度，国际排球联合会已拥有 213 个会员组织，成为世界上会员最多的国际单项体育运动组织之一。

二、传播

排球最初在美洲开始传播，约在 1900 年传入加拿大，1905 年传入古巴，1912 年传入乌拉圭，1914 年传到墨西哥。

排球运动于 1900 年传入亚洲时为 16 人制，后来又演变为 12 人制和 9 人制，直至今日国际通用的 6 人制。在亚洲，排球运动于 1900 年左右首先传入印度，1905 年左右传入中国，1908 年左右传入日本，1910 年左右传到菲律宾。

排球运动传入欧洲的时间比亚洲稍晚，1914 年传入英国，1917 年传入苏联，1918 年后传入捷克斯洛伐克、波兰等国。因排球传入欧洲时就是 6 人制规则，所以欧洲排球运动发展较快、水平较高。

第二节 我国排球运动发展概况

排球自 1905 年传入我国，已有 90 多年的历史了。我国早期的排球运动，是在南方沿海地区和经济文化比较发达的都市首先开展的。旧中国，从第 2 届全国运动会起就设有排球竞赛项目，男子比赛共举行了 6 次，女子比赛共举行了 5 次，但其规模与水平，不可与现在同日而语。1913 年，我国首次参加在菲律宾举行的第 1 届远东运动会的 16 人制排球比赛。从 1913 年至 1934 年，我国男排共参加 10 次远东运动会，曾获 5 次冠军和 5 次亚军；女排参加了 5 次，获 4 次亚军。

排球传入我国以后，经历了 16 人制、12 人制、9 人制和 6 人制的演变过程。1905~1919 年我国排球比赛采用 16 人制，每排 4 人，位置固定不轮转。当时技术水平很低，打法比较简单。1919~1927 年采用 12 人制，12 名队员分成 3 排站位，每排 4 人，位置固定不轮转。技术发展采用上手发球、正面扣球，并且出现了单人拦网和倒地救球技术。1927~1951 年采用 9 人制，9 人制排球在我国经历了 24 年之久。

我国正式采用 6 人制排球是在 1951 年。1951 年底正式成立了国家男、女排球队，并于 1952~1953 年到中南、西南等 14 个城市巡回表演，这就为推动 6 人制排球运动在全国开展起到了较大的作用。

自 1956 年开始在全国范围内实行等级联赛，同年，我国男、女排球队参加了在巴黎举行的男子第 3 届、女子第 2 届世界排球锦标赛，女队获第六名，男队获第九名。比赛中我国男排发扬了快攻战术的特长，受到排坛的注目，但也暴露了我们在防守上的弱点。

60 年代初，我国运动员向来访的日本女排学习，提出了“三从一大”的训练方针，即“从难、从严、从实战出发，坚持大运动量训练”，这对当时我国排球运动的发展起了很大的推动作用。1965 年，排球规则做了一次重大修改，允许手可以过网拦网，使网上争夺更加激烈，拦网和突破拦网成为排球比赛中的主要矛盾。我国男排根据规则的新变化，创造并掌握了“盖帽”拦网新技术。北京男排还发展创新了“平拉开快球”扣球技术，发展了我国传统的快攻打法，有效地突破了拦网。

1972 年，在周总理的关怀下，国内开始恢复体育比赛。1976 年重新组建了国家男、女排球队，经过艰苦的训练，在 1977 年世界杯排球赛中，女排获得第六名，男排获得了第五名。在 1978 年世界排球锦标赛中，女排获得了第六名，男排获得了第七名。我国男女排球队都实现了冲出亚洲的愿望。

1981~1986 年中国女排曾 5 次连获世界大赛的冠军，全国人民为此欢欣鼓舞，并掀起了学习中国女排拼搏精神的高潮，这对促进四化建设和振奋中华民族精神起了巨大的作用。

进入 90 年代，中国女排由于主力队员相继退役，原来的先进打法已被各强队所掌握，在技战术上又没有新的发展，因而到了 1992 年奥运会，中国女排仅获得第七名，在 1994 年的世界排球锦标赛上只获得第八名，并且还失去了亚

洲冠军的地位。中国男排在世界大赛中的排名也下降到 10 名以后，中国排球又重新回到要冲出亚洲的起点。

1995 年，国家女排进行了重新组建，在以郎平为核心的教练班子和队员的共同努力下，新组建 8 个月的中国女排在世界杯排球赛上取得第三名，在 1996 年亚特兰大奥运会上取得亚军的好成绩。在 1997 年 11 月的世界洲际冠军杯排球赛上，中国女排排在俄罗斯、古巴、巴西之后列第四位，这一成绩基本上反映出我国女排目前在世界排坛所处的位置。前有强敌，后有追兵，中国女排任重道远。

1996 年，汪嘉伟回国出任国家男排主教练。在他的带领下，通过去天安门看升国旗进行爱国主义教育、磨炼主力队员的意志品质进而培养全队的拼搏精神等方法，增强了全队的凝聚力，树立了信心，在第 9 届亚洲男排锦标赛上夺得冠军，这使得中国男排 1979 年首次登上亚锦赛王座之后的 18 年再次回到了亚洲霸主地位。1997 年 11 月在日本举行的洲际冠军杯排球赛上，中国男排又以 3 比 1 击败奥运会冠军荷兰队。面貌一新的中国男排让国人又看到了希望。目前中国男排与世界强队相比，无论是在身体素质还是在经验技术上，都还存在着一定的差距。

第三节 世界排球运动发展概况

国际排球联合会(简称国际排联)于 1947 年在法国巴黎成立，此后排球运动就成为一项世界性的体育项目。1949 年举行了第 1 届世界男子排球锦标赛，1952 年举行了第 1 届世界女子排球锦标赛。国际排联为在全世界范围内发展排球运

动做出了贡献。法国人鲍尔·黎伯当选为第一任国际排联主席。1985年由墨西哥人阿科斯塔出任此职至今。国际排联总部现移至瑞士洛桑。

50年代，东欧的排球技术水平最高。在世界比赛中，男女前6名基本上是苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、波兰、匈牙利等队。苏联男排在世界大赛中多次取得冠军，他们的技战术成为世界各队学习的榜样。当时苏联男排队员身高体壮，弹跳力好，高举重扣是他们突破拦网得分的主要手段，被称为“力量派”的代表。在1956年世界排球锦标赛中，捷克斯洛伐克男排击败了苏联队获得冠军，他们的特点是技术动作细腻，扣球的路线和落点不断变化，讲究配合，当时被誉为“技巧派”。

进入60年代，日本女排迅速崛起。其教练大松博文创造了勾手飘球、前臂垫球和侧滚动防守技术。这些技术的出现，打破了苏联女排称霸排坛的局面，形成欧亚两强对抗时期。

70年代后期，排球技战术发展迅速。1977年排球规则被作了重大修改：“两边标志杆各向内移20厘米”，“拦网后仍可击球三次”。规则的修改有利于拦网防守一方，为接扣球组织反击创造了有利条件。男排普遍采用了后排进攻，并与前排快速多变的进攻打法相结合所形成的“立体进攻”战术。波兰男队以攻守全面、战术多变的特点，连获1974年世界排球锦标赛和1976年奥运会排球比赛的冠军。女排在防守反击中广泛运用了快速多变战术。这一时期，美国和古巴女排迅速崛起。其中古巴女排在1978年以全胜的成绩获得世界锦标赛冠军，运动员们也以惊人的弹跳力获得“黑色橡胶”的美称。

80年代，世界排球运动向更高水平发展。中国女排以技

术全面、攻守兼备、高快结合、快速多变的战术称雄世界，连续荣获“五连冠”，开创了女子排球运动的新纪元。1984~1988年美国男排水平有了很大的提高，连夺4次世界冠军，一跃成为世界强队。80年代末，古巴男女排以全胜的战绩取得1989年世界杯排球赛冠军。

自90年代以来，世界女排的打法越来越朝着男子化方向发展，后排进攻被广泛运用。被称作加勒比海黑旋风的古巴女排以得天独厚的体型、超人的弹跳、凶猛的网上攻势，接连取得了1991年世界杯赛、1992年奥运会、1994年世界锦标赛、1995年世界杯和1996年奥运会的冠军。俄罗斯、古巴、巴西女排目前是世界排坛上第一流劲旅，在1997年11月世界洲际冠军杯赛上分别获得前三名。

第四节 世界排球大赛介绍

一、世界排球锦标赛

世界排球锦标赛是最早的、规模最大的世界性比赛。首届世界排球锦标赛于1949年在布拉格举行，1952年在莫斯科举行了首届女子世界排球锦标赛。它一般每隔四年举行一次，到1996年为止，男子举行了13届，女子举行了12届。

二、世界杯排球赛

世界杯排球赛的前身是“三大洲”排球赛。1965年在波兰举行首届世界杯排球比赛，并规定每隔四年举行一次。首届世界杯女子排球比赛是1973年在乌拉圭举行的。世界杯赛的参赛队要经过严格的选拔，参加的队数规定不能超过12个。经国际排联批准，从1977年起世界杯赛的地点固定在日

本的东京等城市举行。现男子共举行过 7 届、女子共举行过 6 届比赛。

三、奥运会排球赛

1964 年，在日本东京举行的第 18 届奥运会上排球被正式列为奥运会比赛项目。参加奥运会比赛要经过严格的选拔，通常一个洲只允许一个队参加比赛，加上上一届奥运会和世界锦标赛的前两名，只有 12 个队有参加奥运会排球决赛的机会。迄今为止，奥运会排球比赛男女共举行过 9 届。

四、世界青年排球锦标赛

随着世界排球运动的普及开展，排球比赛水平也越来越高。为了尽快地培养出高水平的排球运动员，各排球强国都十分重视培养后备力量。国际排联顺应潮流发展，举办了世界青年排球锦标赛。首届世界青年排球锦标赛于 1977 年在巴西里约热内卢举行，参赛队必须是各大洲青年锦标赛选拔出来的队、东道主队及上届冠军队。运动员的年龄必须在 20 岁以下。每四年举行一次。

除上述四种世界性比赛外，国际排联为进一步推动排球运动向更高水平发展，还举办了一些重要的世界性排球比赛，如：国际排联于 1990 年开始举办的世界男排联赛，每年 1 届；1993 年起，又举办了世界女排大奖赛；1991 年还举办了首届世界少年男女排球锦标赛；其他还有各大洲排球联合会举办的洲际排球锦标赛和世界大学生运动会排球赛、世界中学生排球赛以及形形色色定期或不定期的邀请赛。所有这些竞赛活动，对于增进各国人民和运动员之间的了解与友谊，交流彼此之间的训练经验，提高排球运动技术水平，推动世界排球运动的发展，都具有积极的影响和巨大的作用。

第二章 排球技术

排球基本技术包括：准备姿势和移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网。对于初学者来说，学习排球技术，可按以下步骤进行：首先应学习准备姿势和移动，熟练掌握各种移动步法；其次要学习传球、垫球技术和发球技术。在学习了传、垫、发球技术后，就可以进行简单的比赛了；第三，在掌握了上述技术的基础上学习扣球、拦网技术，由此便可组织简单的进攻和防守战术。需要明确的是，在学习和掌握排球技术的过程中，必须遵循“全面、熟练、准确、实用”的原则。

第一节 准备姿势和移动

准备姿势和移动是排球基本技术之一，是完成发球、垫球、扣球和拦网等各项击球技术的前提和基础。准备姿势的作用是为及时地移动和完成击球动作做好准备。移动的作用是为了及时接近球，调整人与球的位置关系，便于完成击球动作。准备姿势和移动虽然是一项无球技术，但在比赛中用得最多、用得最广，因此必须重视。

一、准备姿势和移动的技术动作

1. 准备姿势：准备姿势分半蹲准备姿势、稍蹲准备姿势

和低蹲准备姿势三种。

(1)半蹲准备姿势:两脚稍分前后或平行开立比肩宽,脚尖向前或稍内收。脚后跟稍提起,身体重心稍前倾,膝关节保持一定的弯曲。两臂放松,双手置于腹前。两眼注视来球,全身微动保持待发的状态(图 1)。

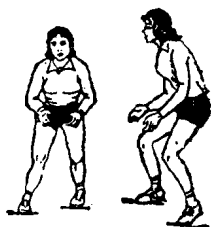


图 1

(2)稍蹲准备姿势:身体重心比半蹲准备姿势稍高,两膝及两臂的弯曲程度较小,双手比半蹲准备姿势靠近身体(图 2)。



图 2

(3)低蹲准备姿势:两脚左右、前后开立的距离比半蹲准备姿势更宽一些,两膝弯曲的程度更大一些,身体重心更低、更靠前,膝部的垂直线超过脚尖,两手臂置于胸腹之间(图 3)。



图 3

2. 移动步法:排球比赛中使用最多的是短距离移动。常用的移动步法有:

(1)并步与滑步:当来球距离身体较近、弧线较高时,可采用滑步。其动作方法是向右滑步时,右脚先向右迈出一步,左脚迅速并上,落在右脚的左面。连续做并步即为滑步。滑步只用于短距离移动中。

(2)交叉步:当来球在体侧 3 米左右时,可用交叉步移动。其移动方法是,若向右移动时,上体稍向右转,左脚从右脚

前面向右交叉迈出一大步，然后右脚向右跨出一大步，同时身体转向来球方向，保持击球前的姿势(图 4)。



图 4

(3)跨步：当来球较低，离身体 2 米左右时采用。采用跨步移动时，如向前移动则后脚用力蹬地，前脚向前跨出一大步，同时屈膝，上体前倾，上体重心移到前腿上。跨步可以向前、向斜前或侧方(图 5)。

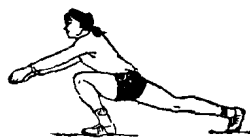


图 5

(4)综合步法：将以上各种步法结合起来综合运用。如跑步之后再滑步，滑步之后再交叉步或跨步等。

二、准备姿势和移动技术的练习方法

1. 集体原地做模仿练习。

2. 个人面对或侧对镜子做准备姿势，观察动作是否正确。

3. 两人一组，一人做向各个方向的移动，另一人跟随做相同方向的移动。

4. 在进攻线和中线之间连续做向前和后退的移动，移动时手要触摸进攻线和中线。可以采用 30 秒计时方法。

5. 两人一组，一人用两个球交替向前、后、左、右抛出，

另一人移动后用双手把球接住后抛回。

6. 两人一组，移动接地滚球。两人相距 2 米各拿一球，同时将球滚出，迅速滑步移动接对方的球，再将球滚出，连续进行。

7. 三人一组，绕三角障碍物任意跑动，一人追，两人跑。可规定用滑步跑步。

8. 四人一组，平行站在端线处，先做原地小碎步跑，看到手势或听到哨声信号后，快速起动冲刺跑过 6 米或疾跑后转过球网。

9. 方法同上，按向前跑至场上的每条线后再退至后一条线的顺序前进达对方端线。

10. 分两队比赛，各在本场进攻线后用各种抛接球方法，只许一次过网，不许球落地。落地判为失 1 分。

三、学习准备姿势和移动技术的注意事项

1. 准备姿势和移动相结合进行练习。

2. 移动步法要轻松自然，身体重心不能起伏，以免影响移动速度。

3. 利用视觉信号，结合球位的变动反复进行反应判断练习。

4. 准备姿势和移动与其他技术结合进行练习。

5. 采用对抗性、游戏性的练习，可增加学习兴趣，提高学习效率。

第二节 传 球

传球是排球运动中最基本、最重要的一项技术，主要用