



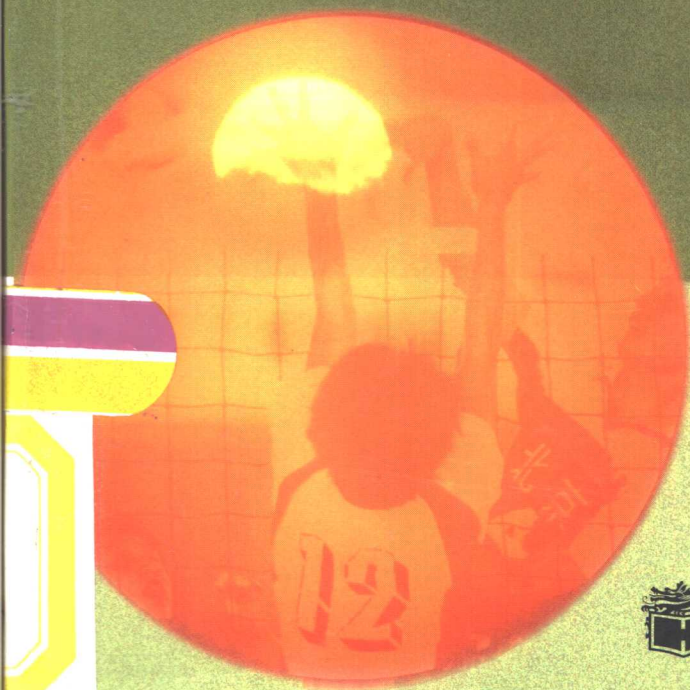
教育部师范教育司组织编写

中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

专升本

排球

黄汉升 主编



高等教育出版社

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

排 球

黄汉升 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球/黄汉升主编. —北京: 高等教育出版社, 2001.7
ISBN 7-04-009737-0

I. 排… II. 黄… III. 排球运动—高等学校—教材
IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 025867 号

排球

黄汉升 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 煤炭工业出版社印刷厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 2001 年 7 月第 1 版

印 张 11.5

印 次 2001 年 7 月第 1 次印刷

字 数 290 000

定 价 11.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

本教材是根据国家教育部师范司提出的要求，针对中学体育教师的具体情况组织编写的。在编写过程中，吸取了我国历次所编的排球教材的优点和近年来国内外先进的理论、技术与战术、教法，力求反映最新的学科知识、发展动态、教学改革实践和研究成果，突出了教材内容的实效性、时代性，科学地处理专科与本科的衔接关系，体现了中学教师继续教育的特点和需求，体现了理论与实际相结合，科学性、先进性与针对性相统一。本教材按篇章结构编写，着重阐述了6人制排球运动，还介绍了各种形式的排球运动。为突出排球运动的健身功能，增加了排球健身理论和排球健身方法两章。本书的体例力求既可供教师培训进修，又可当作教师自学的教材。

本书主编：黄汉升，副主编：周红律 许瑞勋。

撰写人员：福建师范大学黄汉升教授(第一篇，第一章；第二篇；第四章)、华东师范大学周红律教授(第二篇，第五章)、河南师范大学许瑞勋教授(第二篇，第三章)、湖南师范大学苏益华副教授(第三篇，第六章)、北京师范大学王力男副教授(第三篇，第七章)、山东师范大学杨国良副教授(第三篇，第九章)、福建师范大学陈铁成副教授(第一篇，第二章；第三篇，第八章)。

全书由黄汉升教授统编定稿。

《排球》教材编写组

2000年8月

A136 / 11

图 例

○队员

①1 号位队员

⊗教师或教练员

T 拦网

→球的运行路线

吊球运行路线

- - →队员跑动路线

□高台

目 录

第一篇 知 识 篇

第一章 排球运动发展概况	(1)
第一节 世界排球运动的发展	(1)
第二节 中国排球运动的发展	(9)
第三节 排球运动的发展态势	(16)
第二章 其他形式的排球运动	(26)
第一节 沙滩排球	(26)
第二节 软式排球	(34)
第三节 其他排球活动简介	(36)

第二篇 理 论 篇

第三章 排球运动的基本理论	(41)
第一节 排球运动的比赛方法、特点和功能	(41)
第二节 排球教学理论	(44)
第三节 排球训练理论	(59)
第四节 排球技、战术基本理论	(73)
第五节 排球身体训练理论	(86)
第四章 排球运动科学研究的方法	(96)
第一节 排球运动科学研究的任务、意义与特点	(96)
第二节 科学研究的类型和内容	(99)
第三节 科学研究的基本方法	(103)
第四节 科学研究的基本程序	(119)
第五章 排球健身理论	(138)
第一节 排球运动的科学基础	(138)
第二节 排球运动与健身的关系	(157)

第三节	排球运动健身方法创编的基本理论	(161)
-----	-----------------------	-------

第三篇 方法篇

第六章	排球技术教学理论与训练方法	(173)
第一节	准备姿势与移动	(173)
第二节	发球	(180)
第三节	垫球	(190)
第四节	传球	(202)
第五节	扣球	(213)
第六节	拦网	(222)
第七章	排球战术教学与训练方法	(230)
第一节	排球战术特点与分类	(230)
第二节	排球进攻战术的教学	(232)
第三节	排球防守战术的教学	(248)
第四节	接发球及其进攻	(250)
第五节	接扣球及其进攻	(267)
第六节	接拦回球及其进攻	(281)
第七节	接传、垫球及其进攻	(284)
第八章	排球竞赛组织与裁判工作	(288)
第一节	排球竞赛组织与编排工作	(288)
第二节	排球竞赛的裁判工作	(302)
第三节	排球比赛场地与器材设施	(317)
第九章	排球健身方法	(323)
第一节	排球竞赛方法	(323)
第二节	排球游戏方法	(334)
第三节	排球健身练习方法	(348)

第一篇 知 识 篇

第一章 排球运动发展概况

内容提要 本章介绍世界排球运动发展简史，排球技战术的发展及其主要特征和新中国排球运动发展的主要阶段及其主要特点。分析了排球运动的发展态势。

第一节 世界排球运动的发展

一、世界排球运动发展的历史及各时期的主要特征

纵观世界排球运动发展的一百多年的历史，大致可划分为娱乐排球和竞技排球两个时期。从排球运动问世至 1947 年国际排球联合会成立前为第一个时期。这一时期国际间的比赛没有统一的组织、统一的竞赛制度、统一的竞赛规则。此时期的排球运动有明显的地域特点，亚洲开展的是 16 人制、12 人制和 9 人制排球，欧洲推行的则是 6 人制排球。技术动作的内容有发球、传球、扣球和拦网，战术简单。第二个时期是从国际排联成立以来至今，1947 年由比利时等 14 个国家排球协会的代表聚会法国巴黎，创建了国际排球联合会（简称国际排联 FIVB），总部设在巴黎。第一任国际排联主席是法国人鲍尔·黎伯（Paul Libaud），1985 年黎伯因年迈退休，由墨西哥人阿科斯塔（Ruben Acowsta

H)接任,总部移至瑞士洛桑。黎伯被推选为国际排联终身名誉主席。国际排联的成立标志着世界排球运动进入了一个有组织、有领导、有计划、迅速发展的阶段,结束了国际间的比赛没有统一的组织、统一的竞赛制度、统一的竞赛规则的历史,促进了排球运动的发展和提高。此阶段排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代,并定期举办世界排球锦标赛、世界杯赛、奥运会排球赛等世界大赛。进入20世纪80年代,排球运动进入大发展、大变革时期,各种形式排球运动的开展,推动了排球运动成为世界上最大的单项运动协会,大大加快了排球的社会化、商业化和职业化的进程。促进了排球运动的发展和技战术水平的不断提高。

自1947年国际排联成立后,排球运动经过半个多世纪的发展和壮大,其规模和水平都有了很大的提高。国际排球联合会成为世界上会员国最多的国际单项体育运动组织,1998年最新统计会员国总数已达到217个,排球运动已成为一项世界性体育运动项目。

二、世界排球技战术发展的历史及各时期的主要特征

(一) 世界男子排球技战术发展概况

1. “力量派与技巧派”占优势(1949—1964)

20世纪50年代以来,苏联男排在世界大赛中多次取得冠军的宝座,致使他们的技战术打法在相当长时间内为各队竞相效仿。基本阵容采用“四二”配备,进攻打“中一二”战术,防守采用“心跟进”战术,发球攻击力不强,扣球是最主要的进攻及得分手段。苏联队凭借身材高大的优势一直处于世界领先地位,高举重扣是其突破拦网得分的主要手段。在这一时期苏联队成为“力量派”的代表,在东欧各队也已形成“高举高打”的技术风格。

1956年巴黎世界男排锦标赛中,捷克斯洛伐克男排获冠军,他们的特点是强调动作技术细腻,以扣球的线路和落点变化为特色,讲究配合,打吊结合,重轻结合,以巧见长,故被誉为“技

巧派”。

2. “高度派与速度派”.抗衡(1965—1973)

这阶段东欧男排继续保持优势,技术上攻强守弱,战术单调,由于发球攻击性不强,一传多采用上手传球,有的一传直接向4、2号位高高举起,由扣球人直接扣过网。因此便产生了一种新的进攻战术——“两次球”战术。“两次球”战术由苏联队最先使用,使拦网者很不适应。一旦组成拦网,扣两次球的队员晃扣后将球传给同伴进攻,就形成了“两次球及其转移”的完整战术。东欧各队也普遍采用这种打法。防守战术继“心跟进”战术之后,又出现了“边跟进”战术。但当时除苏联男女队有时采用“边跟进”战术外,主要还是沿用“心跟进”防守。直到60年代以后才普遍改用“边跟进”防守战术。

这阶段德意志民主共和国男排以突出高大进攻手的“超手扣球”而蜚声排坛,被称为“高度派”。

1965年国际排球规则重大修改:“允许伸手过网进行阻拦”、“在标志带外20cm处设标志杆”等。依据新规则的规定中国男排创建了“盖帽”拦网及“平拉开”技术。以后,日本男排在我国创建的“平拉开”的基础上,衍生了“短平快”,随后又首创“时间差”、“位置差”等自我掩护进攻方法。亚洲各队“以快制高”,这种快攻战术体系形成了“速度排球”。

世界排坛已逐渐形成以苏联队为代表的“力量派”,以捷克斯洛伐克队为代表的“技巧派”,以德意志民主共和国队为代表的“高度派”和以中国队、日本队为代表的“速度派”的四大流派。这四大流派互相制约,互相促进,推动世界排球技战术水平的不断提高,促进了世界排球运动的发展。在这一阶段的五次世界大赛中,不同流派各有千秋,各以独特的风格先后称雄世界排坛。其中“高度派”的德意志民主共和国队获两次冠军,苏联、捷克斯洛伐克、日本各取得一次世界冠军。

3. 不同流派逐步融合(1973—1976)

进入 20 世纪 70 年代,攻防战术日臻全面,由单一流派到各种流派的融合,由追求高度和力量到追求全面发展,由注重个人技巧到追求集体配合。世界排坛呈现出全面、高度、快速、多变的发展趋势,1973 年中国男排在“短平快”的基础上,创新了“空中飘动”技术,而且中国著名运动员汪嘉伟凭借自己优异的弹跳力和高超的技巧,又把“空中飘动”技术发展成“前飞”和“背飞”。这两种快攻新式“武器”轰动了 1977 年东京世界杯赛。

随着国际交往的不断增多,欧、亚两大洲的各种打法互相取长补短,两大流派逐渐融为一体。欧洲球队吸取了快速的优点,改变了重攻轻守,追求个人技巧和单一的力量、高度的打法;亚洲球队在进一步完善快攻的基础上,都普遍提高了运动员的身高、加强了强攻威力,使战术体系更为完善。进攻战术朝着高度加速度、强攻加快攻、力量加技巧、前沿加纵深的方面发展。世界男排进入技战术大发展时期。

波兰男队顺应世界排球运动发展潮流,发展了后排纵深进攻技术,被誉为“具有划时代意义”,使世界男排从“平面”配合进入“空间”立体纵深配合的新阶段,改变了排球攻防模式,并以攻守全面,战术多变的特点,连获 1974 年世界锦标赛和 1976 年奥运会的冠军。

4. “高快结合、攻守兼备”全面型(1977 年至今)

1977 年国际排球规则进行重大修改:“两边标志杆各向内移 20 cm”、“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,但同时也促进了各种对付拦网的进攻战术的发展,“位置差”、“空间差”等打法进一步发展和广泛运用。中国男排在借鉴了各种快攻打法的基础上,又创造了“夹塞”战术,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,形成了自己的战术打法体系。

20 世纪 80 年代世界男排朝着全攻全守型发展。在这阶段,各队在追求运动员身高“大型化”的同时,都强调快攻打法,攻

守技术日趋全面。实践证明,单纯依靠某一种打法是不能战胜对方的,只有把“高度与速度”、“力量与速度”、“高度与技巧”等各种新的打法互相结合,才是排球运动的发展方向。在这一阶段中,以高度和力量著称的苏联男排有效地结合了快速打法,连夺12次世界大赛的冠军。80年代以来,美国男排吸取了各队的先进打法,结合本队特点,加强了科学训练,进行了技战术的创新,首创二人接发球,两翼摆动的进攻打法,经过短短几年的努力,一跃成为世界强队。从1984年以来连续4次夺得世界冠军,轰动了排坛,成为世界男排全攻全守型的杰出代表。

20世纪90年代以来,世界男子排球运动又进入了一个大发展、大变革的时期。这一时期战术发展的主要特点是加强防守,攻守趋向平衡,进攻战术向实用简洁发展,世界男排诸强日益重视加强后排防守训练,防守总体水平大大提高。这一时期的主要特点是高度、全面、立体化。进攻战术都是中间快球加两边拉开高球的原始打法,跳发球和后排进攻,防守是清一色的“边跟进”,技战术未出现创新。

(二) 世界女子排球技战术发展概况

20世纪50年代以苏联为代表的东欧诸国在技战术上模仿男子打法,显示了较强的实力,几乎垄断了当时世界比赛。当时欧、亚、美洲各队的打法基本类似,大多采用正面上手发球,上手传球,高举高打,拦网威胁不大,进攻经常采用“中一二”进攻阵形,防守则多运用双人拦网“心跟进”形式。后期“边一二”进攻阵形和“两次球”战术被采用,比赛中主要依靠个人进攻战术的变化取胜。

20世纪60年代至70年代中期,60年代初日本女排教练大松博文创造了勾手飘球、前臂垫球和“侧滚防守”技术。这三项技术的创新和应用,打破了苏联称霸排坛的局面,为亚洲各队做出了榜样,同时也将亚洲打法及这三项技术传向世界各队,推动了女子排坛技战术水平向更新的高度发展。

这一时期，日本女排成为亚洲“高快结合、积极防守”型的代表。从1960—1977年18年间的世界大赛中，日本女排取得6次世界冠军，苏联女排取得5次世界冠军，世界女子排球进入了日苏对抗时期。

20世纪70年代后期，排球技战术发展很快，两种流派趋于揉合。1977年规则的改变：“拦网触手后仍可击球三次”，为接扣球组织反击创造了有利条件。尤其是女队攻防相对比较平衡，防起成功率较高，对组织快速反击极为有利。因此，快速多变战术以及“短平快”、“夹塞”等进攻技术在防守反击系统广为采用。“心跟进”、“边跟进”防守战术为中、日女队所采用。在这一阶段，中国女排又创造了“串平”战术，为世界女子排球运动的发展做出了新的贡献。

这一时期，美国和古巴迅速崛起，1978年世界锦标赛中，古巴女排打破了日、苏一统天下的局面，登上世界冠军宝座。日、美、古、苏、中这五个队实力雄厚，比赛中互有胜负，竞争十分激烈，成为世界女排五强。

20世纪70年代末，由于中国女排有正确的技战术指导思想，坚持走自己的道路，不断创新，通过严格的技战术、身体素质及心理训练，在进入80年代后，中国女排已形成技术全面、高快结合、攻防兼备、快速多变的战术而称雄于世界排坛。中国女排展示出“全面型”的模式，也代表着世界女排发展方向。从80年代开始，中国女排连续荣获“五连冠”，开创了女子排球运动的新纪元。20世纪80年代末世界女子排球运动发生了较大变革。欧美队在保持强攻优势的基础上，吸取了中国等亚洲强队的快速多变进攻战术打法，形成了全面进攻的战术体系。90年代以来，世界女排打法越来越朝着男子化方向发展，后排进攻被女队广泛运用。被称为加勒比海黑旋风的古巴女排以得天独厚的体型，超人的弹跳力，凶猛的网上攻势，连续取得了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年奥运会排球赛的冠军，成为世界女排史上继中国女排之

后第二个“五连冠”队伍，之后又在1998年世界锦标赛、1999年世界杯赛和2000年奥运会排球赛夺取金牌，连续8次获得世界三大赛事的冠军，成为世界女排史上第一个“八连冠”队伍。

在世界女子排球运动发展过程中，曾出现过三个发展的高峰期。20世纪50年代，世界女排是东欧诸队的强盛时期，60年代，日本女排崛起，从根本上动摇了东欧劲旅的霸主地位，依靠其突出的防守水平和顽强的斗志，首创了勾手飘球、滚翻救球、小臂垫球等新技术，以及移植了中国男排的快攻打法，在世界大赛上6次夺冠，其优势一直保持到20世纪70年代中期，这是世界女子排球运动发展的第一高峰期。20世纪80年代，中国女排凭借快速多变的战术，全面熟练的个人技巧，全攻全守的先进打法，实现“五连冠”，代表着世界女排发展方向，这是世界女子排球运动发展的第二个高峰期。20世纪90年代，世界女排发展史上出现了第三个高峰，即古巴女排凭借攻防全面，具备惊人的弹跳力和滞空能力，成为世界女排史上第一个“八连冠”队伍。开创了世界女子排球运动的新纪元。

不同阶段世界男女排球运动发展及其主要特点如表1-1，表1-2所示。

表1-1 不同阶段世界男子排球技战术发展及其主要特点

阶 段	年 代	主 要 特 点
一	1949—1964	以苏联为代表的“力量派”，采用“四二”配备，“中一二”进攻，“心跟进”防守和高举高打；以捷克为代表的“技巧派”，以巧见长讲究动作细腻，巧妙配合和个人战术
二	1965—1972	以苏联为代表的“两次球”及其转移进攻和“边跟进”进防战术；以民主德国为代表的“高度派”，其超手扣球蜚声排坛；中国队创造了盖帽拦网技术和平拉开进攻；日本队创造了短平快、时间差和自我掩护战术，亚洲各队以快制高，形成了“速度派”

续表

阶 段	年 代	主 要 特 点
三	1973—1976	中国队创造了“空中飘动”进攻，波兰队创造了攻守全面，战术多样的打法，上述四种流派各有千秋，各队其独特的风格先后称雄国际排坛
四	1977—至今	中国队创造了夹塞进攻，其他队还运用了立体纵深进攻，双快一游动打法，内撤、双卡防守、重叠拦网、二人接发球。欧、美队以强攻和后排攻为主，战术趋于简洁实用。排球运动朝着职业化、商业化、大众化方向发展

表 1-2 不同阶段世界女子排球技战术发展及其主要特点

阶 段	年 代	主 要 特 点
一	1950—1960	以苏联为代表的高举高打，“中、边一二”进攻，“心、边跟进”防守和“两次球”进攻
二	1960—1970	日本女排发明了勾手飘球、前臂垫击、滚翻和多球训练，打破了苏联一统天下的局面，世界进入了日、苏对抗时期，日本队成为“快速配合、积极防守”型的代表
三	1970—1979	两种流派逐步融为一体，规则修改有利于快速反击，中国队发明了“串平”战术，单脚背飞，其他队采用了“心跟”与“边跟”的混合运用
四	1980—1988	美洲的古巴、美国男女排迅速崛起，中国女排采用全攻全守的打法，既有高度又有速度和变化，展示“全面型”的模式，荣获“五连冠”，代表世界女排的发展方向
五	1988—至今	古、苏、巴等强队技术全面，攻守兼备，高快结合，网上占有优势，其特点是扣球攻击性强，跳发球和后排进攻突出。古巴队荣获“八连冠”。开创了世界女子排球运动的新纪元

总之，排球运动从开始为休闲和健康的娱乐活动发展到现在成为竞技运动的项目之一。回顾排球运动发展的历程，不难发现，排球运动具有娱乐健身性和剧烈对抗性两大特点。随着现代排球运动的发展，竞技性已成为其主要特征。竞技排球成为发展的主流。但是，20世纪70年代，特别是进入80年代以来，重新强调并表现出排球运动的娱乐功能，发明了各种不同的娱乐性排球活动，其中沙滩排球、气排球、软式排球等活动越来越吸引着排球爱好者的参加。可以预见，这些形式丰富、风格各异的大众娱乐性排球将会更加迅速发展，它们的出现和发展也将使现代排球运动更加精彩。

第二节 中国排球运动的发展

一、排球技战术指导思想

我国排球技战术指导思想的确立是经过长期实践，逐步地认识排球运动的规律，特别是经过国际排球比赛的锻炼，在总结正反两方面的经验和教训的基础上逐步完善和发展，探索出一条适合我国排球发展的道路。回顾我国对排球运动不同时期提出的指导思想也各有侧重，如1955年国家体委召开了第一次运动员训练工作会议，提出了“积极主动、灵活快速”的技战术指导思想，这一指导思想不仅符合我国运动员的身体特点和技术特点，也体现了我国排球运动员继承9人制排球中的“快板球”技术。1958年国家体委在排球训练工作会议上提出了“技术全面、战术多样”的训练方针“技术全面”是6人排球最基本的特点，“战术多样”则是我国排球技术的发展方向。1972年进一步明确了技战术指导思想，提出“在技术全面的基础上，以攻为主，积极防守，发展高度，坚持快速，密切配合，实现快、狠、准、变”。这一指导思想反映了人们对排球运动规律的认识水平。

1978年重新修正了我国排球运动的技战术指导思想,即“在技术全面的基础上,发挥各队的特点,向全攻全守型发展,坚持快速,发展高度,狠抓扣、拦、发三项得分技术,力争网上优势。以全面、快速、高度、灵活、准确的打法,争取主动,夺取胜利”的新的指导思想。它突出了“全攻全守”及防守反击的得分环节,对原先“以攻为主”的提法进行了修正,使之更有利于向高水平发展。1989年又重新制定了新的技战术指导思想,即“技术全面,突出特点,准确熟练,快速善变,发展高度,不断创新”。这一指导思想体现了排球运动需要技术全面、准确的基本规律,体现了当时排球运动向高度、快速、多变和全攻全守方向发展的趋势,体现了排球比赛中网上争夺日趋激烈的趋势,也体现了发扬我国排球运动快速特点以及要想在国际排坛上占据领先地位就必须不断创新的思想。这一指导思想仍然符合当今排球运动发展的规律,但随着新规则的实施,其内涵需进一步完善和发展,以适应排球运动的发展需要。

二、新中国排球运动的发展阶段及主要特点(表1-3)

中华人民共和国成立以后,排球运动和其他运动项目一样,有了较快的发展。为了适应国际比赛的需要,1950年7月,中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上,第一次介绍了6人排球规则与比赛方法。

我国6人制排球的发展,不仅继承了我国和亚洲9人制排球的打法,同时也吸收了世界强队的先进打法,并不断总结经验教训,逐步提高对排球运动规律的认识,有所发展和创新,坚持走自己技术发展的道路。回顾我国6人制排球的发展历史,大致经历了以下几个阶段:

1. 继承学习和摸索发展阶段(1950—1965)

这一阶段主要是继承我国9人制排球的技战术打法。为了发展中国的排球运动,20世纪50年代中国主要学习苏联和东欧的