

体育院校函授教材

全国体育院校教材委员会审定



国家体育总局重点教材

排球

人民体育出版社

全国体育院校函授通用教材

排球

全国体育院校教材委员会审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

排球/全国体育院校教材委员会审定. - 北京:人民体育出版社,1998.8

全国体育院校函授通用教材

ISBN 7-5009-1615-9

I. 排… II. 全… III. 排球运动-高等学校-函授教育-教材 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 14068 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 10.625 印张 280 千字
1998 年 9 月第 1 版 2001 年 6 月第 6 次印刷
印数: 21,271—31,300 册

*

ISBN 7-5009-1615-9 / G · 1514

定价: 15.00 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)

前 言

本教材是根据国家体育总局科教司有关体育院校成人教育函授教材的建设规划、函授《排球》课程教学的基本要求以及函授体育教育专业专科排球教学大纲的要求进行编写的,并被立项为“九·五”期间国家体育总局重点教材。

本教材适用于体育院校函授体育专业专科的教学及学员自学,也可作为运动训练专业专科、大专起点本科,以及其他学制和广大体育工作者的参考用书。

为了充分反映函授教学的特点,便于自学,本教材在各章前均有自学指导,包括内容简介、学习重点、学习方法和学习提示;在各章(节)后有复习思考题及小结。着重培养和提高学员分析问题和解决问题的能力,帮助学员理论联系实际,更好地指导实践,并在实践中加深对理论的理解。

本教材是在参考了体育院校《排球》通用教材和各院校自编的函授教材,吸取了近几年国内外有关科研成果,并结合作者多年函授教学训练经验的基础上编写而成的。

本教材由上海体育学院主持编写。主编:施达生。串编:丁海勇、李学芹、龚雅丽。参加编写的人员有(按姓氏笔画为序):丁海勇、朱征宇、孙平、李学芹、李学淞、袁文学、龚雅丽、施达生、殷秀钧。

本教材由全国体育院校教材委员会委托《排球》教材小组审阅定稿,作为全国体育院校函授排球教学通用教材。

对在本教材编写过程中给予大力支持的武汉体院、福建体院及上海体院表示感谢。

全国体育院校函授《排球》教材编写组

1998年3月

11336/10

目 录

第一章 排球运动概述

自学指导	(2)
第一节 排球运动简述	(3)
一、排球比赛的方法	(3)
二、排球运动的特点	(4)
第二节 排球运动的起源与传播	(5)
一、排球运动的起源	(5)
二、排球运动的传播	(5)
第三节 排球运动发展概况	(6)
一、世界排球运动的发展	(6)
二、我国排球运动的发展	(10)
第四节 排球运动的发展趋势	(14)
一、高水平的队越来越多	(14)
二、攻守平衡将成为现实	(15)
三、全面与专门化并存	(15)
四、技术战术更加实用和丰富	(16)
五、竞赛规则的修订对排球运动发展的影响	(16)
六、改革对排球运动的促进	(17)

第二章 排球技术与教学训练

自学指导	(25)
第一节 排球技术	(28)
一、排球技术概念	(28)
二、排球技术特点	(28)
三、排球技术分类	(29)
第二节 准备姿势与移动	(30)
一、准备姿势	(30)
二、移动	(33)
第三节 发球	(40)
一、正面上手发球	(41)
二、正面上手发飘球	(45)
三、勾手发飘球	(47)
四、其他发球技术动作方法	(48)
五、发球技术教学与训练	(51)
第四节 垫球	(55)
一、正面双手垫球	(56)
二、其他垫球技术动作方法	(59)
三、垫球技术教学与训练	(65)
第五节 传球	(70)
一、正面传球	(71)
二、其他传球技术动作方法	(73)
三、传球技术教学与训练	(76)
第六节 扣球	(79)
一、正面扣球	(80)
二、其他扣球技术动作方法	(86)

三、 正面扣球技术教学与训练	(92)
第七节 拦网	(97)
一、 单人拦网技术动作方法	(98)
二、 单人拦网技术分析	(101)
三、 拦网技术教学与训练	(102)
第八节 常犯错误与纠正方法	(105)

第三章 排球战术与教学训练

自学指导	(113)
第一节 排球战术基本理论	(115)
一、 排球战术的分类	(116)
二、 排球战术的指导思想	(117)
三、 排球战术意识	(117)
四、 排球战术系统	(118)
第二节 阵容配备和位置交换	(119)
一、 阵容配备	(119)
二、 位置交换	(122)
第三节 个人战术	(125)
一、 发球个人战术	(125)
二、 一传个人战术	(126)
三、 二传个人战术	(127)
四、 扣球个人战术	(128)
五、 拦网个人战术	(129)
六、 防守个人战术	(130)
第四节 进攻阵形和进攻打法	(131)
一、 进攻阵形	(131)
二、 进攻打法	(133)
第五节 接发球及其进攻	(135)

一、	接发球的基本要求	(135)
二、	接发球的站位阵形	(136)
三、	接发球进攻	(138)
第六节	接扣球及其进攻	(139)
一、	拦网	(140)
二、	后排防守	(142)
三、	接扣球进攻	(146)
第七节	接拦回球及其进攻	(147)
一、	接拦回球的基本要求	(148)
二、	接拦回球的阵形及其变化	(148)
三、	接拦回球进攻	(149)
第八节	接传、垫球及其进攻	(150)
第九节	集体战术的教学与训练	(151)
一、	集体战术教学与训练应注意的问题	(151)
二、	接发球进攻战术的教学与训练	(152)
三、	接扣球战术的教学与训练	(155)

第四章 排球运动员的身体训练

自学指导	(166)
第一节 身体训练概述	(168)
一、 身体训练的概念	(168)
二、 身体训练的意义	(168)
三、 身体训练的任务	(169)
第二节 身体素质训练的内容	(170)
第三节 身体素质训练方法	(171)
一、 速度素质练习方法	(171)
二、 力量素质练习方法	(174)
三、 耐力素质练习方法	(178)

四、灵敏素质练习方法	(179)
五、柔韧素质练习方法	(181)
六、弹跳力素质练习方法	(184)
第四节 排球运动员身体训练的基本要求和身体素质 发展应注意的问题	(187)
一、身体训练的基本要求	(187)
二、身体素质发展应注意的问题	(188)
第五节 排球运动员身体素质测验的内容与方法	(189)
一、排球运动员身体素质测验的内容	(190)
二、排球运动员身体素质测验的方法	(190)

第五章 排球教学训练工作

自学指导	(195)
第一节 排球教学工作	(196)
一、排球教学的目的任务	(196)
二、教学原则在排球教学中的运用	(197)
三、排球运动技战术教学的顺序	(199)
四、教学文件制定	(200)
第二节 排球训练工作	(204)
一、排球训练工作的目的任务	(204)
二、排球训练工作原则	(205)
三、排球训练文件的制定	(206)
第三节 青少年排球运动员教学训练特点	(210)
一、青少年排球运动员生理、心理特点	(210)
二、青少年排球运动员训练特点	(211)
第四节 学校排球队的组建与管理	(212)
一、排球队的组建	(212)
二、排球队的选材	(213)

三、 排球队的教学管理	(216)
第五节 排球比赛指导工作	(217)
一、 赛前准备工作	(218)
二、 临场指挥工作	(218)
三、 赛后总结工作	(220)

第六章 排球竞赛组织工作

自学指导	(223)
第一节 竞赛的意义和种类	(225)
一、 竞赛的意义	(225)
二、 竞赛的种类	(226)
第二节 竞赛的组织	(227)
一、 竞赛的基本要求	(227)
二、 竞赛的组织领导机构	(228)
三、 竞赛工作的程序	(229)
四、 竞赛规程	(231)
第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	(232)
一、 循环制	(232)
二、 淘汰制	(239)
三、 混合制	(241)

第七章 主要规则与裁判法

自学指导	(246)
第一节 场地器材与设备	(248)
第二节 比赛的准备	(254)
第三节 犯规的判断方法	(255)
第四节 比赛的结束	(268)
第五节 裁判员的哨音与手势	(269)

第八章 排球运动科学研究工作

自学指导	(279)
第一节 排球运动科学研究的类型及内容	(281)
第二节 排球运动科学研究的程序	(283)
第三节 选题及科研工作计划	(284)
第四节 排球运动科学研究的方法	(286)
第五节 排球运动科学研究论文的撰写	(294)

第九章 其他排球运动形式

自学指导	(303)
第一节 沙滩排球	(304)
一、沙滩排球的竞赛方法与场地器材的设置	(305)
二、沙滩排球的技战术运用特点	(310)
第二节 软式排球	(312)
一、软式排球的竞赛方法、场地器材和主要规则	(313)
二、软式排球的技术特点	(314)
第三节 9人排球	(315)
一、竞赛方法	(315)
二、场地器材	(316)
三、主要规则	(316)
第四节 4人排球	(317)
一、竞赛方法	(317)
二、场地器材	(318)
三、主要规则	(318)
第五节 小排球	(319)
一、竞赛方法	(319)

二、 主要规则	(320)
第六节 残疾人排球	(323)
一、 坐式排球竞赛方法	(323)
二、 坐式排球的场地器材	(323)
三、 坐式排球的主要规则	(324)

本书图例

- | | |
|----------|------------|
| 1. 球飞行路线 | ————→ |
| 2. 人跑动路线 | - - - - -→ |
| 3. 队员 | ○ |
| 4. 拦网示意 | T |
| 5. 教师 | △ |
| 6. 高台 | □ |

第一章

排球运动概述

排球运动概述

自学指导

一、内容简介

本章内容分四部分。第一部分是排球运动简述,介绍排球比赛的方法及排球运动的特点等。第二部分介绍排球运动的起源与传播。第三部分是排球运动发展概况,包括世界排球运动的发展和我国排球运动的发展。第四部分是世界排球运动的发展趋势。

二、学习重点

- (一)排球运动的起源和演变。
- (二)我国和世界排球运动的发展情况。
- (三)排球运动的发展趋势(运动训练专业)。

三、学习方法

(一)阅读法。根据自学要求,阅读本章各节,做好笔记,记下自己的体会并提出问题,完成规定的习题和作业。

(二)讨论法。在自学的基础上,两人或多人讨论学习中遇到的问题,认真阅读本章的复习思考题。

(三) 答疑法。学员在学习中有不理解的问题记录下来,寄给老师,请任课老师信函答复,或在教师面授时提问解答。

四、学习提示

(一) 通过自学,结合自己教学训练中的体会,了解和初步掌握排球运动的特点和作用及排球比赛方法。

(二) 在学习排球运动的起源与传播及世界排球运动发展简况后,学员应全面了解我国及世界排球运动发展简况。

(三) 在学习排球运动概述的过程中,学员应初步了解当前排球运动发展的趋势。

第一节 排球运动简述

一、排球比赛的方法

排球比赛是两队各 6 名队员在长 18 米、宽 9 米的场地上,从中间隔开的球网(男子网高 2.43 米、女子网高 2.24 米)上方,根据规则的规定,运用各种击球技术,进行集体的攻防对抗,使球不在本方场内落地的一种球类运动。

比赛是从后排右边的队员在发球区内,用一只手将球直接发过球网开始的,每方最多击球 3 次(拦网触球除外)使球过网,一名队员不得连续击球 2 次(拦网除外),比赛不间断地进行直至球落地、出界或某一队员犯规。

场上 6 名队员分前后排站立,获得发球权的队,6 名队员必须

按顺时针方向轮转一个位置,由轮转到后排右边的队员发球。

正式比赛采用 5 局 3 胜制,即最多打 5 局,先胜 3 局的队取得一场比赛的胜利。第 1~4 局采用发球得分制,即有发球权的队胜一球时才得分。第 5 局采用每球得分制,某队胜一球即得 1 分。比赛时先得 15 分,并超出对方 2 分的队胜 1 局,但最高分限为 17 分(如 15:13, 16:14, 17:15, 17:16)。第 5 局没有最高分的限制。

二、排球运动的特点

(一) 广泛的群众性:排球场地设备较简单,比赛规则容易掌握。既可在球场上比赛和训练,亦可在一般空地上活动,运动量可大可小,适合于不同年龄、不同性别、不同体质和不同训练程度的人。

(二) 高度的技巧性:规则规定,比赛中球不能落地,每方击球 3 次必须将球击过球网。击球时间的短暂,击球空间的多变,决定了排球技术的高度技巧性。

(三) 技术的全面性:规则规定,每个队员都要进行位置轮转,既要到前排扣球和拦网,又要到后排防守和接应。因此每个队员必须全面地掌握各项技术,能在各个位置上比赛。

(四) 攻防技术的两重性:排球是多种技术都可能得分、也都有可能失分的项目,这种情况在第 5 局比赛中更加突出。每项技术都有攻防的两重性,攻中有防,防中有攻,互相转换,互相制约。这就要求技术既有攻击性,又有准确性。

(五) 严密的集体性:排球比赛是集体项目,除发球外,都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合,再好的个人技术也难以发挥;没有严密的集体配合,更无法发挥战术的作用。水平越高的队,集体配合就越好。

根据排球运动的特点,参加排球运动能提高力量、弹跳、速度、

灵敏和耐力等身体素质；能改善人体中枢神经系统和内脏器官的机能状况，增进身体健康；能培养机智、果断、沉着、冷静等心理品质、团结战斗的集体主义精神和胜不骄、败不馁、顽强拼搏的良好作风。

第二节 排球运动的起源与传播

一、排球运动的起源

排球运动是 1895 年美国麻省好利诺 (Holyoke) 城青年会干事威廉·摩根 (William Morgan) 发明的。开始是用篮球胆在室内的网球网两边拍来拍去，使球不落地的一种游戏。这种新的运动项目最初叫 Mintonette，后在哈尔斯戴特博士建议下，取名为 Volleyball，并沿用至今。在我国最早译为“队球”，后改称“排球”。

1896 年美国开始有了排球比赛。最初的排球比赛没有人数规定，可在赛前由双方临时商定，原则是双方人数应相等。排球在美国很快受到各地教会、学校和社会的重视，同时也引起军队的兴趣，并将其列为军事体育项目，广泛在军队中开展。

二、排球运动的传播

排球运动在美国问世以后，由美国的传教士和参加战争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，因而世界各地排球的比赛形式和运动技术水平的发展也是很不平衡的。

美国是排球的故乡，因此 6 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。