

李 征 编著

*Daxuetiyu
xilitiejiaocai*

PAIQIU 排球

大学体育系列教材

(非体育专业)



合肥工业大学出版社

大学体育系列教材（非体育专业）

排 球

李 征 编著

合肥工业大学出版社

出 版 合肥工业大学出版社
地 址 合肥市屯溪路 193 号 邮编: 230009
电 话 总编室: 0551-2903038 发行部: 0551-2903198
发 行 全国新华书店
印 刷 合肥学苑印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 72
字 数 1650 千字
版 次 2002 年 11 月第 1 次
印 次 2002 年 11 月第 1 次印刷
网 址 [www. hfut. edu. cn/](http://www.hfut.edu.cn/)出版社 [e-mail cbs-fxb@hfut. edu. cn](mailto:cbs-fxb@hfut.edu.cn)

ISBN 7-81093-011-7/G·1 定价: 110. 00 元

如有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换

前 言

合肥工业大学立项的“大学体育系列教程”于1999年被安徽省教育厅评为省首批重点建设课程；同年，我校又获贯彻《学校体育工作条例》安徽省及全国优秀高等学校称号。之后，我校体育部承担了“大学体育系列教程”建设这一任务，并进行了两年多的认真调研和科学论证，取得了一些积极成果。在此基础上，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，结合多位知名教授和骨干教师的教研实践，对“大学体育系列教程”建设的成果进行理论总结，编写了这套大学体育系列教材，旨在帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和专项理论知识，增强体育意识和运动能力，掌握科学锻炼身体方法和手段，为学生自觉健身提供科学的理论指导。

该套教材以终身体育为目标，具有思想性、理论性、科学性和实用性、时代性的特点。其内容精练，表达深入浅出，图文并茂，有助于学生终身体育思想的建立与巩固。

该套教材由《大学体育基础理论》、《足球》、《排球》、《篮球》、《手球》、《乒乓球》、《网球》、《健美》、《武术》、《体育舞蹈》、《形体健美》、《田径》组成。该套体育教材的出版将有利于普通高校体育教学目的、任务的完成，能满足不同层次和不同兴趣爱好的学生的需要，又可以作为广大体育爱好者的读物。

由于我们的水平所限，该套教材难免有疏漏和不足之处，诚请广大读者批评指正，我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

编委会
2002年9月

序

排球运动作为我国最为普及的体育运动项目之一，深受广大人民群众喜爱。中国国家男、女排球队在国际排坛的历届大赛中曾为国争光，特别是中国女排曾经取得的“五连冠”佳绩，鼓舞了无数中华儿女“振兴中华”的爱国热情。目前，在全国高校中，排球运动十分普及，排球选项课在体育教学的诸多课程中占有重要位置。本书在多年的教学实践基础上，借鉴了中外优秀教材及排球专家的先进理论，为适应高校排球选项课的教学和高校师生的业余排球运动编写而成，对群众性排球运动也具有一定的指导意义。

本书的编写以突出排球健身教学为主，主要内容有：排球运动概况、基本技术、基本战术、专项身体练习、学校排球队的组建、训练及比赛的指导、竞赛规则与欣赏等，全面系统地介绍了排球运动的理论知识和实战运用。

李 征
2002 年 9 月

编 委 会

主 编：王景连

副主编：李 峰 季汝元

编 委：（按姓氏笔画为序）

王 捷 邓 玉 成守允

李 征 刘东辉 朱晓梅

张定平 张 燕 秦文明

聂劲松

目 录

第一章 排球运动概况	(1)
第一节 排球运动简介.....	(1)
第二节 排球运动的特点和作用.....	(3)
第三节 世界排球运动的发展概况.....	(4)
第四节 我国排球运动的发展概况.....	(8)
第二章 基本技术	(13)
第一节 排球基本技术的基本理论	(13)
第二节 准备姿势、移动和练习方法	(18)
第三节 发球技术及练习方法	(22)
第四节 垫球技术及练习方法	(28)
第五节 传球技术及练习方法	(36)
第六节 扣球技术及练习方法	(42)
第七节 拦网技术及练习方法	(48)
第三章 基本战术	(53)
第一节 排球基本战术的基本理论	(53)
第二节 阵容配备、位置交换、信号联系及自由防守 队员的运用	(58)
第三节 个人战术	(62)
第四节 进攻阵形与进攻打法	(68)
第五节 接发球及其进攻	(81)
第六节 接扣球及其进攻	(90)
第七节 接拦回球及其进攻.....	(102)
第八节 接、传、垫球及其进攻.....	(105)

第九节	战术系统的练习方法·····	(106)
第四章	专项身体练习·····	(111)
第一节	专项力量素质的练习·····	(111)
第二节	专项速度素质的练习·····	(113)
第三节	专项弹跳力素质的练习·····	(114)
第四节	专项灵活性素质的练习·····	(115)
第五节	专项耐力素质的练习·····	(116)
第六节	专项柔韧性素质的练习·····	(117)
第五章	学校排球队的组建、训练及比赛的指导·····	(119)
第一节	排球队的组建与管理·····	(119)
第二节	排球队的训练·····	(122)
第三节	排球比赛的指导·····	(127)
第六章	竞赛规则与欣赏·····	(138)
第一节	排球竞赛的组织工作·····	(138)
第二节	竞赛制度、编排与计分方法·····	(140)
第三节	裁判工作·····	(145)
第四节	中国、亚洲、世界大赛简介·····	(170)
第五节	排球比赛的观赏·····	(180)
第七章	排球运动的其他形式·····	(187)
第一节	软式排球·····	(187)
第二节	沙滩排球·····	(189)
第三节	其他种类的排球运动·····	(192)

第一章 排球运动概况

第一节 排球运动简介

一、排球运动的起源和传播

1895年，美国麻省好利诺城（Holyoke）青年会干事威廉·摩根（Willian Morgan）首创了排球运动。

当时网球和篮球已盛行，摩根先生想寻求一种比网球活动量大，比篮球活动量小的室内娱乐项目。他把球网架在6英尺6英寸的高度上（1.98 m），让人们用篮球胆隔着网来回拍打。篮球胆太轻又改用篮球，然而篮球又太重。最后由该市的“司堡体育用品公司（Spauldig Company）”试做了圆周为25英寸（约63.5~68.8 cm），重量为9~12盎司（约255~340 g）的球，试用后效果很好。此球与现代排球规格相近。此运动项目最初叫“米诺奈特”（Mintonette 意“小网子”），后在哈尔斯戴特博士建议下，取名为Volleyball——排球，此名一直沿用至今。

1896年，美国开始有了排球比赛。最初的比赛没有人数规定，可在赛前由双方临时商定，原则上双方人数应相等。排球在美国很快受到各地协会、学校、社团的重视，同时也引起了军队的兴趣，排球被列为军事体育项目，在军队中广泛开展。

排球运动在美国问世后，被美国的传教士和参加战争的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，

世界各地排球技术水平的发展很不平衡。

美国是排球的故乡，因此六人制排球传入美洲其他国家的时间较早。1900 年首先传入加拿大，1905 年传入古巴，1912 年传入巴拉圭，1914 年传入墨西哥。

据有关资料记载，排球运动 1900 年左右首先传入亚洲的日本，1905 年传入我国。在亚洲，排球运动经历了 40 多年的十六人制、十二人制、九人制，在规则方面与美国六人制排球有许多不同之处。

排球传入欧洲比美洲、亚洲稍晚，1917 年传入法国，以后陆续传到前苏联、捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。因排球传入欧洲时就是六人制，所以发展较快，水平较高。

二、排球运动的比赛方法

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，根据规则以身体的任何部位，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。

排球比赛的基本方法是：由一名队员在发球区内用单手将球直接击过球网开始比赛；每方最多击球三次使球过网，不得持球；一名队员不得连续击球两次。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。在六人制的每球得分制比赛中，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。在其他种类排球的发球权得分制比赛中，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、三局两胜和一局一胜制。每局的胜负为限分制，先达到规定分数的队为胜。

第二节 排球运动的特点和作用

一、排球运动的特点

1. 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。在地板上、草地上、沙滩上、雪地上甚至水中都可进行排球运动。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。因此，排球具有广泛的群众性。

2. 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，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、必须将球击出不能持球、同一名队员不得连续两次击球以及每队击球次数又有规定等特点，所以排球技术具有高度的技巧性。

3. 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，对抗和争夺越激烈。比赛双方均在利用合法击球机会，精心设计和巧妙配合，在瞬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。

4. 轻松的娱乐性和高雅的休闲性

排球运动形式多样，可隔网相争，可围圈娱乐。只要有一片场地，尽可享受无尽的乐趣。排球竞赛为非同场直接对抗，安全儒雅，是人们理想的休闲方式。

二、排球运动的作用

1. 经常参加排球运动，可提高运动者的大脑皮层，特别是中枢神经系统的反应速度和协调能力，提高肢体的活动能力，有效增强体质。

2. 球网高度超过普通人身高 50~70 cm，而技、战术又在向“高”的方向发展，这就要求队员必须具备较好的弹跳力，否则无法在网上进行争夺并取得优势。通过系统的训练可发展弹跳素质，并能促进在生长发育期的青少年身高的增长。

3. 由于排球比赛不受时间限制，一场势均力敌的激烈比赛往往要进行两个多小时。一名运动员在这样的比赛中约做各种动作 1500 次。其中，全力跳跃的扣球和拦网次数达 150~200 次，短距离移动达 500~550 次，准备与保护动作达 350~400 次，滚翻和扑救动作达 120~150 次，实际击球数达 150~200 次。可见运动员除了具备良好的一般耐力素质外，还必须具备突出的弹跳耐力和移动速度耐力。因此，经常参加排球运动能增加耐力，提高内脏器官的功能，使身体各部分肌肉得到协调发展，特别是上、下肢和腰腹肌力量能明显提高。

4. 排球运动是一项速度运动，从扣球速度来看，男子从扣球到球落地需 0.38 秒，女子需 0.57 秒，一般人的反应速度为 0.4 秒左右，而优秀运动员的反应速度为 0.306 秒。在比赛中防守对方的扣球，从判断卡位到防守要在 0.1~0.24 秒内完成。因此，经常参加排球运动能提高人的反应速度，增强大脑的应激能力。

第三节 世界排球运动的发展概况

一、竞技排球运动的发展

1947 年，国际排球联合会在法国巴黎正式宣告成立，法国

人保尔·黎伯当选为第一任主席。从此，排球开始成为一项世界性的体育竞赛项目。

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世界重大比赛。

1948 年，第一届欧洲男子排球锦标赛。

1949 年，第一届欧洲女子排球锦标赛。

1949 年，第一届世界男子排球锦标赛。

1952 年，第一届世界女子排球锦标赛，并规定今后每隔 4 年择地举行下一届比赛。

1964 年，排球被国际奥委会批准为奥运会正式比赛项目，同年男、女排球比赛同时进入第十八届东京奥运会。

1965 年，第一届世界杯男子排球赛。

1973 年，第一届世界杯女子排球赛。

1977 年，第一届世界青年男、女排球锦标赛。

这些比赛已经形成惯例，每两年或 4 年举行一次，延续至今。它增进了各国排球界的技术交流，有力地推动了排球运动技术水平的迅速提高。时至 21 世纪，竞技排球运动的技、战术水平有了长足的发展，排球已成为世界各国人民十分喜爱的运动项目之一，极大地丰富了人类的文化生活。

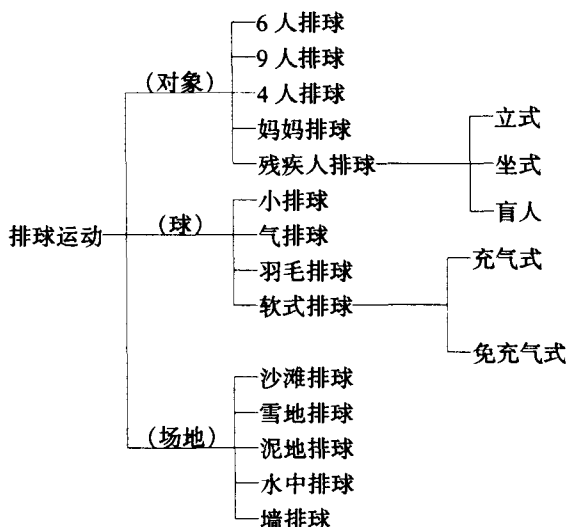
二、娱乐排球的崛起

排球运动在诞生伊始就作为一种娱乐性较强的游戏被人们广泛地接受和传播，特别是 20 世纪 80 年代以后，伴随着人类文化娱乐生活的需要而衍生出许许多多的以娱乐健身为目的的其他排球活动形式，即所谓的娱乐排球（见表 1-1）。它以活动对象的适应性，运动器材的多样性和场地的灵活性在世界各国迅速崛起。

三、现代排球的形式

从上世纪 80 年代开始,排球运动进入了现代排球阶段。它的主要表现特征为:全攻全守排球;社会化、商业化、职业化排球和“大排球”家族等三个方面。

表 1-1



1. 全攻全守排球

上世纪 80 年代,中国女排和美国男排的崛起,标志着排球技、战术及其指导思想的革命和一个新时代的到来。中国女排五连冠和美国男排的四连冠是历史的必然,在中国女排建队之初就确立了“建立一支具有高度,攻防兼备和全面型队伍”的训练思想,也就是全攻全守的整体排球思想。这一指导思想使中国女排获得成功,其后被世界排坛所接受。

现代排球要求运动队和运动员在技、战术方面必须全面发展,它不只是攻防技术的全面,战术打法的全面,还包括运动员

体能、心理、智商等各种素质的全面。在高强度、高技术水平的激烈对抗中，任何一个缺陷、一个薄弱环节，都可能是致命的裂隙。

全攻是以攻为主导，以攻贯穿全部比赛过程的总体进攻观念，发球是进攻的开始，拦网是进攻的超前，防守是进攻战术的首要环节。

没有防守就没有进攻，它们是不可分割的整体。全面防守的战术特点主要表现为：第一，全方位的防守技术动作（手、脚和身体其他部位的各种动作参与防守），提高防守质量。第二，提倡有预判的“出击防守”，替代固定位置的“等待防守”。第三，加强前排拦网与后排防守的战术配合，发挥整体效率。第四，针对对方进攻特点，采用不同防守阵形。第五，防守阵形及队员位置的安排兼顾防守效果和防守的反击进攻。

2. 排球的社会化、商业化和职业化

国际排联主席阿科斯塔认为：要想使排球成为世界上最受欢迎的运动项目，就需要有电视等宣传工具的配合，就必然走职业化的道路，这一思想被社会广泛承认和接受。他受足球、篮球、橄榄球等项目走商业化和职业化道路成功经验的启发，于 20 世纪 80 年代中期，领导国际排联进行了一系列的改革，将排球运动推向市场。世界男排联赛、女排大奖赛就是改革赛制，修订规则，成功走向市场的范例。国际排联在 2001 年规划中指出，我们要争取使排球发展成为“世界最主要的运动项目之一”。增加“排球人口”，加快社会化进程，扩大排球的影响，是 21 世纪国际排联面临的重大课题之一。

在商品经济社会，体育不但是社会文化现象，也是一种商业现象。人们可以通过对它的开发利用，获得巨大的经济效益。开拓排球市场，以球养球，自食其力，利用明星效应和排球场地、器材、服装甚至重大比赛的冠名权等商业手段，体现排球运动自

身的价值,以推动排球商业化的发展。

职业化,代表着世界排球发展的趋势,巨额奖金促使比赛更为精彩,而精彩绝伦的比赛既能吸引观众,又能创造出更大的经济效益。

3. “大排球”观念的形成

推向市场的排球在国际体坛上引起了轰动效应,国际排联的队伍空前壮大。1999年,会员国已经发展到210多个,是世界上最大的单项运动协会之一。高水平竞技排球激烈对抗的精彩场面深深吸引了众多观众,一场比赛的直接观众和电视观众常以亿万计。

为了迎合人们在紧张、快节奏的工作后休闲、娱乐的需要,为了满足不同层次不同群体排球运动爱好者参与排球运动的愿望,适应人们在不同环境条件下进行排球活动的要求,一些规则简单、要求不高、娱乐性强的排球运动形式应运而生。

近年来国际排联除了有计划、有目的地推广普及室内六人制排球外,还同时提倡、支持开展各种形式的排球运动,致力开发“排球人口”。20世纪90年代国际排联成立了沙滩排球理事会,将沙滩排球列入了排球运动整体发展规划。为在青少年中更好地开展排球运动,国际排联又成立了“学校排球部”,大力推广和开展“学校排球”、“小排球”和“软式排球”等活动,并在残疾人中推出了形式多样的排球运动,形成了竞技排球与娱乐排球共存的局面。排球运动不再只是室内6人排球了,它是一个排球大家族,现代“大排球”观念已经形成。

第四节 我国排球运动的发展概况

一、采用六人制排球前的我国排球运动

我国的排球运动始于1905年,最早的排球比赛是采用十六

人制，1919年改为十二人制。我国女子排球比赛始于1921年，场地大小与男子相同，只是网高为2 m。1925年改为九人制。男子比赛场地长22 m，宽11 m，网高2.30 m。女子比赛场地长18 m，宽9 m，网高仍是2 m。比赛时位置固定不轮换。

1913年，我国首次参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会的排球比赛，这是有史料可查的第一场正式国际比赛。

1914年，在第二届全国运动会上，男子排球被列为正式比赛项目。1915年，在上海举行的第二届远东运动会上，中国男排首次获得冠军。至1934年共举行了十届远东运动会，我国男排共获5次冠军。

中国女子排球开始较晚，1921年，在广东省运动会上首次出现。1930年的全国运动会上被列为正式比赛项目。1923年开始组队参加第六届远东运动会，历经五届均获亚军。

九人制排球在我国经历了24年之久，我国运动员创造出不少具有较高水平和实用价值的技、战术，特别是1930年广东选手朱祖纯和黎连楹发明了“滑球”，即当今的快球，形成了我国排球运动技、战术的特色。

二、六人制排球的推广和发展

新中国成立后，排球运动被作为重点体育项目在全国推广。为了适应国际比赛的需要，1950年中华全国体育总会第一次介绍了国际排联制定的六人制排球竞赛规则和方法，并于8月份组成了新中国的第一支男子排球队——中国大学生代表队，赴布拉格参加世界大学生第二次代表大会的排球比赛。1953年，中国青年女子排球队首次随中国代表团参加了在布加勒斯特举行的第一届国际青年友谊运动会排球赛。

1953年，中国排球协会成立，1954年1月，国际排联正式接纳我国排协为正式会员。