



普通高等学校体育教育专业

现代排球运动教程

MODERN VOLLEYBALL SPORTS TEXTBOOK



现代排球运动教程编写组 编
青岛海洋大学出版社

序

杨国良、黄汉升同志要我为本书进行审阅并写个序,我觉得难当此任,几经推托,未获同意,只好勉为其难了!

以往出版的教材,基本上沿袭了前苏联教科书的体系,缺少培养师资方面的理论与实践,特别是教与学矛盾对立、统一关系方面的内容。本书引入了新的教育理论和新的教学方法,符合培养目标的要求,可谓本书的一大特点。

这本书的福建师大体育系黄汉升教授,陈铁成、翁飙副教授,山东师大体育学院杨国良副教授,上海师大体育系黄济湘副教授,南京师大体育系蔡建平教授,曲阜师大体育系张承玉副教授,烟台师院体育系张本强副教授,共有 8 位教授、副教授参编,他们都居教学第一线,具有扎实的专业理论知识和相关学科知识,具有丰富的教学实践经验,称得上集中了华东地区排球师资之精华。本书也无疑具有权威性和理论与实践紧密结合的特点。

书中明确提出排球运动的负荷强度为以有氧为基础的无氧运动,准确地反映了现代排球运动生理负荷的性质;及时引入了“时间加比分”的新规则,具有超前性。唯一不失之处,在我看来在培养学生能力方面理论与实践尚感不足。希望运用此教材的教师们在实践中加以补充。

北京体育大学博士生导师

黄辅周

1997. 7. 1

前 言

根据国家教委教学指导委员会 1995 年年会关于普通高校体育教育专业教材建设问题的有关精神,为提高普通高等学校体育教育专业本科专修的教学质量,高师体育教育专业华东协作区院长、系主任和书记年会委托山东师范大学体育学院和福建师范大学体育系为牵头单位,组织华东协作区各单位专业教师编写普通高等学校体育教育专业本科专修《现代排球运动教程》。

本教程以高师体育教育专业的培养目标和排球课程在体育专业教学计划中的地位为依据,结合华东协作区各院校体育教育专业进行排球课程教学的实际,吸取我国历次所编排球教材中的经验和近几年国内外排球运动先进的理论、技术、战术,在总结多年来排球教学与训练实践经验的基础上编写而成。

本教程力求反映排球运动发展现状,根据排球专修课的目的任务,重点突出了专修课学生的技战术水平与能力培养及提高,拓宽、加深了基础理论与专业理论的内容,为未来的硕士研究生教育奠定了基础。同时以国家体委颁布的《奥运争光计划》和《全民健身计划》以及全国排球竞赛工作会议通过的《中国排球事业发展 2001 计划纲要》精神为指导,力求使本教程适应我国排球运动技术水平不断提高和群众性健身活动不断发展的需要。

本教程是为高师体育教育专业排球专修班学生提供的,也可供专业排球教师、业余体校教练员和各级体育教师专业进修时参考,还可作为本科普修、成人教育本科专修的教材,各院系可根据实际情况对教程内容进行适当的调整和补充。

本教程由杨国良、黄汉升同志主编。

参加本教程各章执笔的同志是:上海师范大学黄济湘(第一章)、山东师范大学何仲恺(第二章)、山东师范大学杨国良、刘东

辉、颜秉峰(第三章)、杭州师范学院周建新(第四章)、苏州大学马建桥(第五章)、福建师范大学翁飙(第六章)、福建师范大学陈铁成、王幼华(第七章)、扬州师范学院彭杰(第八章)、安徽师范大学孙家明(第九章)、福建师范大学陈铁成(第十章)、烟台师范学院张本强(第十一章)、曲阜师范大学张承玉(第十二章)、南京师范大学蔡建平(第十三章)。本教程由黄汉升、黄济湘、杨国良、陈铁成和蔡建平同志负责串编,由杨国良、黄汉生、陈铁成同志负责统稿,最后由北京体育大学黄辅周教授和李安格研究员审定。本教程用图由山东师范大学美术系邹本宏、张丽同志绘制。

在编写过程中,参阅了有关书刊资料,吸取了一些专家学者研究的新成果,特表谢意!

由于时间仓促,水平有限,书中难免有不妥之处,诚望使用本教程的排球界同仁予以斧正。

编者 1997 年 10 月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 我国排球运动发展概况	(1)
第二节 世界排球运动发展概况	(9)
第三节 排球技、战术的创新和发展	(19)
第四节 沙滩排球终圆奥运梦	(24)
第五节 职业排球的兴起和发展	(26)
第六节 形式多样的大众排球	(28)
第二章 排球运动技、战术基本理论	(32)
第一节 排球技术基本理论	(32)
第二节 排球战术基本理论	(42)
第三章 现代排球技术分析	(53)
第一节 发球	(53)
第二节 接发球	(66)
第三节 传球	(74)
第四节 扣球	(88)
第五节 拦网	(108)
第六节 防守	(116)
第七节 接拦回球	(127)
第四章 现代排球集体战术分析	(132)
第一节 阵容配备、交换位置、信号联系	(132)
第二节 接发球及其进攻战术	(137)
第三节 接扣球及其进攻战术	(155)
第四节 接拦回球及其进攻战术	(173)
第五节 接处理球及其进攻战术	(179)
第五章 排球运动教学理论与方法	(182)

第一节	排球运动教学理论与方法发展概况·····	(182)
第二节	排球运动的教学·····	(189)
第三节	排球运动教学管理·····	(201)
第四节	排球运动教学中应正确认识与处理的几个问题 ·····	(215)
第六章	排球运动训练理论与方法·····	(222)
第一节	排球运动训练理论发展概要·····	(222)
第二节	排球运动训练原则和排球运动训练体系·····	(229)
第三节	排球训练计划与排球训练方法·····	(237)
第四节	排球训练过程的控制与评价·····	(245)
第五节	青少年排球教学训练工作的特点·····	(249)
第七章	排球技、战术教学与训练·····	(256)
第一节	排球技、战术教学与训练主要任务及课的类型 ·····	(256)
第二节	技、战术主要教法步骤与训练步骤·····	(258)
第三节	技术教学与训练·····	(263)
第四节	战术教学与训练·····	(295)
第八章	排球运动心理训练·····	(332)
第一节	心理训练概述·····	(332)
第二节	排球运动员的心理品质和个性特征·····	(334)
第三节	排球运动员心理训练的内容与方法·····	(336)
第四节	心理训练的程序及注意问题·····	(352)
第九章	排球运动员的身体训练·····	(356)
第一节	排球运动员身体训练的特点及安排身体训练 应注意的问题·····	(356)
第二节	发展排球运动员弹跳力的理论与方法·····	(360)
第三节	发展排球运动员速度的理论与方法·····	(365)
第四节	发展排球运动员力量的理论与方法·····	(370)

第五节	发展排球运动员柔韧性的理论与方法·····	(377)
第六节	发展排球运动员耐力的理论与方法·····	(382)
第七节	发展排球运动员灵活、协调性的理论与方法 ·····	(387)
第八节	身体训练的考核·····	(391)
第九节	国外身体训练动态简介·····	(393)
第十章	排球比赛的裁判工作·····	(402)
第一节	排球裁判员的行为准则、基本条件·····	(402)
第二节	把握规则修改精神,正确理解执行规则·····	(403)
第三节	对主要规则的理解和判断方法·····	(406)
第四节	比赛参加者义务、权利、裁判员主要职责·····	(421)
第五节	裁判员的临场操作方法和执行程序·····	(424)
第十一章	排球竞赛的组织、编排、场地、器材·····	(435)
第一节	竞赛工作的意义和种类·····	(435)
第二节	竞赛的组织工作·····	(437)
第三节	竞赛制度·····	(445)
第四节	竞赛的编排与成绩计算·····	(448)
第五节	竞赛的场地与器材·····	(462)
第十二章	中学排球运动队的组建与管理·····	(470)
第一节	学校排球队的组建·····	(470)
第二节	科学选材·····	(473)
第三节	排球运动队的管理·····	(482)
第四节	比赛指导工作·····	(490)
第十三章	排球运动的科研方法·····	(505)
第一节	排球运动的研究内容及方法学特征·····	(505)
第二节	排球运动科研方法·····	(507)
第三节	选题与选题参考·····	(514)
第四节	论文的撰写与答辩·····	(516)

图例

- ⊗ 教师
- 学生(队员)
- 障碍物、高台
- 球飞行路线
- 学生(队员)移动路线

第一章 概 述

第一节 我国排球运动发展概况

一、解放前排球运动发展简况

1. 据史料报导,排球运动于1905年左右,通过传教士及归国华侨介绍,已在我国广州沿海一带及香港等大城市的学校和基督教青年中开始流传。1908年美国入宴斯纳在上海青年会还专门进行过排球技术的传授,1911年还举行过排球表演赛。但是,由于当时观看人数不多,宣传媒介也未曾进行详细的报导,因而影响不大。直到1913年在菲律宾举行的第一届远东运动会排球比赛后,当时曾参加过排球比赛的邱记祥、许民辉先生,回国后,就在广州向当地的学校体育教师介绍了排球比赛的打法和规则。就此,在西武、培英、培正、岭南等学校就先后正式开展起来了。隔年,各学校间还举行了首届“华利波”联赛(即排球比赛)。

1914年5月在北平天坛举行的第二届旧中国全运会中,男子排球已被列入了正式比赛项目。

我国女子排球开展相对较迟缓,1921年广东省第八届省运会才首次设有女排比赛。1923年旧中国以南华女排为代表参加了在日本举行的第六届远东运动会。到1924年于武昌举行的第三届旧中国全运会时,女排也仅列为表演项目。而且只有湖南和湖北两队参赛。

30年代,中国的排球运动也曾有过一段较活跃的时期,当时

华南体育界及上海复旦大学排球队都先后远征过新加坡，而广州的培英、培正等学校也经常出访香港。

总之，在解放前，我国排球运动既不普及，水平也很低，而且竞赛规程也不完善，弄虚作假严重，因而在 1935 年的旧中国第六届全运会中，直到比赛结束后，才查出冠军上海队报名不符合规定而被取消资格。而在 1948 年又出现了男女三个队都并列冠军的怪现象。（见表 1-1）

表 1-1 旧中国全运会排球比赛成绩

届 数	年 代	男 队		女 队	
		冠军	亚军	冠军	亚军
二	1914	华北	华东		
三	1924	华南	华东	湖南	湖北
四	1930	广东	香港	广东	上海
五	1933	上海	广东	上海	北平
六	1935	上海 取消资格	香港	上海	广东
七	1948	警察 香港 广州		上海 湖南 台湾	

在这同时，解放区的军民，虽然条件极其艰苦，但在当地还是开展了程度不同的排球比赛。1933 年 5 月在江西瑞金举行了中华苏维埃共和国第一次运动会中就设立了排球比赛项目，结果中共中央局获得了冠军。1942 年在抗日最紧张最艰难的阶段，延安军民还是积极组织了有名的“九一”运动会，其中有 9 人制的男女排

球比赛。

2. 我国初期排球比赛人数为 16 人制。在首届远东运动会于 1913 年在菲律宾首都马尼拉举行时,报名时只有菲国一个队,在这种情况下,我国就临时应邀参加,并从田径、足球队中抽调了一些队员边学规则,边学技术就匆忙上阵参加了男子排球比赛,比赛结果菲队获得了冠军。

1915 年第二届远东运动会在上海举行,由于赛前我队已有一定的准备,因而在比赛中先后都以 2:0 战胜了菲律宾和日本队。这也是我国排球史上首次获得的国际比赛冠军。1917 年第三届在日本东京和芝浦举行时,我男排又蝉联了冠军。

前三届都是打 16 人制。当时每队共分四排每队四人,位置固定不轮转,打法也很简单,后两排队员为单纯的防守,前两排也仅有些原始扣球,没有拦网。

第四届(1919 年)~第七届(1925 年),改为 12 人制,技术上已出现了上手发球,扣球也从中间转为向两侧进攻,并出现了单人拦网和倒地救球动作。在这四届中,除第五届我国夺冠外,其余各届菲队都获第一,而日本队全是第二名。

第八届(1927 年)~第十届(1934 年),在日本提议下,比赛又改为 9 人制(这种比赛形式一直维持到 1950 年左右),在这一阶段,各国技术、战术都有较大的发展,如出现了大力勾手发球和鱼跃救球等技术,特别是我国男排为突破菲队高大的拦网,也开始在头排中间出现了“快板球”并向二排两边拉开的进攻战术。为此我国又夺得了第八、九届的冠军,菲队又获其他两届桂冠。

远东运动会的女子排球比赛从第六届才开始设立。旧中国女排先后五次参加比赛,但由于水平较低其中三次负于日本,两次负于菲律宾均未得过冠军。

二、解放后我国排球运动发展概况

新中国成立后,排球运动和其他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在北京清华大学,向全国体育工作者介绍了国际排联制订的6人制排球竞赛规则,8月首次派出男排赴欧洲参加国际比赛。翌年举行全国篮、排球比赛时,就已正式开始采用6人制比赛规则通过比赛选拔成立了第一批国家队后就参加了在柏林举行的世界大学生运动会。1952年国家男女排球队还先后赴中南、西南14个城市进行巡回表演比赛,并较系统地介绍了6人制排球的技战术打法,对推动和开展我国排球运动起了很大的促进作用。1952年10月28日,国际排联批准我国的临时会员。1953年,我国正式成立了全国排球协会。1954年1月11日,我国被国际排联正式接纳为会员。这样和国际交往更为频繁。1955年,世界劲旅捷克军队男排和保加利亚国家男女排球队先后访问我国,这也是建国后国外足球队的第一次来访,国家体委对此也非常重视,专门组织了全国的教练员、裁判员进行学习观摩,赛后并组织讨论,并提出在学习外国经验的同时如何走自己的道路。同年召开了第一届排球训练工作会议,大会总结和交流了各地开展的经验,讨论了全面身体训练的意义和方法,并明确提出了“积极、主动、灵活、快速”为我国排球技术、战术的指导思想。

1956年全国各省市都相继成立了排球队,国内开始实行等级联赛和等级运动员、裁判员制度。为加速培养后备力量,同年8月在北京举行了全国首届少年男女排球锦标赛。在这期间,我国男女排球队还首次参加了在法国巴黎举行的世界排球锦标赛。女排获第六名,男排得第九名。比赛中我男排发扬了快攻战术的特长,受到世界各国的注目,但也暴露了我队防守差的弱点,为此在1958年举办的教练员训练班中,提出了“技术全面、战术多样”的训练方

针。

1958~1965年,是我国普及和提高发展都较快的时期。当时在广东台山县有两千多个排球队,延边自治区有一千多个队,特别是有“排球之乡”的著称的台山县为全国各地输送培养了几百名优秀运动员。各省市甲级队水平也有很大的进步,并开始根据自己的特点发展各自不同的流派、风格和打法,在1959年第一届全运会上,广东男排的快速进攻;北京、辽宁的高举高打,而上海男队则博采众家之长既有强攻又有灵活多变的快攻战术。解放军女队发扬了勇猛顽强的作风,四川男女队则表现了细腻稳健的打法,整个排球运动水平有了明显的提高,结果上海男队和解放军女队分别获得了冠军。(见表1-2)

60年代初,国家体委结合世界冠军日本女队访华的比赛,强调培养艰苦顽强的训练作风,要学习日本女排和大松博文教练的严格训练,并提出了“三从一大”(从难、从严、从实际出发、坚持大运动量训练)等号召。在这期间,我们不但有分析地学习了日本女排的勾飘发球、小臂垫击和滚动防守等先进技术,而且还总结了结合自己特点和排球发展规律的创新经验。

1965年实行“手可以过网拦网”的新规则。从1964年开始,我国男排就提前研究了新规则的旧特点,创造并掌握了“盖帽”拦网的新技术。为有效突破对方高大拦网,北京男排还创造发明了“平拉开扣球”战术,更丰富了我国传统的快攻体系。因此在1965年所举行的第二届全运会中,各队水平有了更明显的提高。同年在苏联里加举行的国际排球邀请赛中,我国先后战胜了第18届奥运会第二、三名的捷克斯洛伐克和日本队仅以2:3负于世界冠军前苏联队,这充分证明我们在总结发挥自己的特点、运用排球运动规律及在学习国外的长处等方面有了较系统的经验,从而在走自己技术发展的道路方面,已迈出了可喜的一步。

1966年下半年后,我国排球运动由于受到了“文革”的严重干

抗,全国的训练和比赛基本停止,运动技术大幅度下降,运动员队伍出现了严重的青黄不接现象。1972年春天,周恩来总理发出了“要把体育运动重新搞上去”的号召以后,排球运动逐渐开始复苏。由于中断了8年的训练和比赛,而世界排球运动仍在继续发展,因而在1974年参加的世界男女排球锦标赛中,我国男排仅获第十五名、女排获第十四名。

在开始恢复训练的阶段中,特别是各甲级队在福建省漳州市,在非常艰苦的条件下,通过集训会战水平又得到了恢复和发展。1976年,重新组建了国家集训队,袁伟民和戴廷斌分别出任主教练,在1977年世界杯赛中,我男女排初露锋芒分别获得了第五名和第四名。1979年底,我男女队在亚洲锦标赛中,女队以3:1战胜了日本队,结束了20年败于日本女排的历史,男排也先后击败了实力强劲的南朝鲜和日本队,并双双首次捧得了金杯。这标志着我国男女排球队已具备了冲出亚洲走向世界的实力。

我国女排在袁伟民、邓若曾的带领下,坚持高标准、严要求,树立了良好的作风和顽强的拼搏精神,她们在技术全面的基础上,充分发扬了我国快速多变的进攻战术,并运用了各种“位置差”单脚起跳、背飞等新的高难度技战术,终于在1981年于日本举行的第三届世界杯赛中以七战全胜的佳绩首次获得了世界冠军。我国男排也有一定的进步,获得了第四届世界杯赛第五名。

1982年在第九届世界女排锦标赛中,我女队首战美国队以0:3失利,在这危急的形势下全队及时进行了总结,在以后的比赛中,全队不靠天,不靠地,全凭自己的实力和意志一鼓作气以6个3:0力克诸强终于“从薄冰上走了过来”并再次荣登了世界冠军宝座。我国男排在分组中,遇上了千载难逢的大好时机,但由于在关键时刻队员过于紧张,心理素质差,最后功亏一篑仅获第七名。

在为祖国捧回第二个世界冠军金杯之后,袁伟民说,国际排坛有个名称叫“三连冠”,现在我们的目标就是要坚定不移地去实现

“三连冠”。为此他抓住了1983年没有世界大赛的“轮空年”，及时进行了队伍调整，并补充了新的血液，因为新老交替抓好了，一年就可管三年用，当然更新后的中国女排不暴露问题是不可能的，在1983年于日本举行的亚洲女排锦标赛中我队又以0：3惨败于日本队。但是在老教练老队员的带领下，全队卧薪尝胆，加倍苦练，继续坚定信心，终于在奥运会排球比赛大厅内，又高高升起了五星红旗，为中国排球史上写下了光辉的“三连冠”篇章。

1985年，我国女排又进行了较大的调整，邓若曾接任了主教练，在第四届世界杯赛上，我国女排力挫“加勒比海黑旋风”古巴队，又勇克前苏联队，夺得了可喜的“四连冠”。

1986年在捷克斯洛伐克举行的第十届世界女排锦标赛中，我女队再次以全胜战绩力克群芳，在女排历史上获得了第一个“五连冠”的佳绩。中国女排的胜利，开创了世界女排运动的新纪元。

回顾四十多年来，我国排球事业经历了曲折的发展历程。其中既有过以中国女排取得“五连冠”为代表的排球大发展时期；也有近5年来中国女排被挤出世界强队之列和我国男排在洲际和世界大赛中屡屡失利徘徊不前的困惑阶段。因此，我国排球界积累了宝贵的经验，也吸取了不少的教训。

目前滑坡其主要原因是：由于长期在计划经济体制下形成的排球管理体制及运行体制，已不适应我国正在建立的社会主义市场经济体制和国际排坛的高度发展的商业化和日渐成熟的职业化趋势，由于我们未形成适应现阶段国情的完整管理体系和指导我国不同层次排球实践的理论体系；排球科学技术研究比较薄弱，以及存在训练、比赛水平和运动员队伍建设发展的不平衡和教练员、运动员整体科学文化程度不高等现象。致使我国排球运动近些年来整体水平出现下降。

为此，要使我国排坛能重振昔日雄风，必须深化排球体制改革，坚持“以训练为中心”，坚持“三从一大”和“两严精神”，坚定不

移地学习老女排的顽强拼搏精神,推选德、才兼备的主教练,也更需重视基层排球运动的发展及加强未来“园丁”的培养和建设等。

1996年排球训练工作会议中已明确指出,从年底起,排球运动也将效仿先期举行的职业足球、篮球比赛,在全国甲A联赛中实行主客场制的职业排球联赛,这一重要举措必将会对我国排球运动起着重大的推动作用及具有深远意义的影响。

应该说,从目前情况来看,我国女排仍是三大球中最有实力,也是最有希望再次走向世界顶峰的一个项目。如果它能和足球一样,也能得到全社会广泛的支持和关心。那么,我国排球的振兴也就指日可待了。

表 1-2 历届全运会比赛成绩(前六名)

队别	届次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
男 队	一	上海	四川	解放军	江西	吉林	辽宁
	二	北京	上海	广东	四川	江苏	辽宁
	三	广东	辽宁	福建	解放军	上海	北京
	四	江苏	解放军	福建	上海	广东	浙江
	五	福建	解放军	上海	北京	江苏	辽宁
	六	解放军	北京	湖北	江苏	河南	辽宁
	七	解放军	四川	湖北	上海	福建	浙江
女 队	一	解放军	上海	河北	湖北	四川	辽宁
	二	四川	辽宁	山东	河北	北京	解放军
	三	四川	解放军	北京	辽宁	江苏	陕西
	四	四川	江苏	上海	浙江	解放军	北京
	五	四川	北京	解放军	福建	浙江	上海
	六	福建	解放军	辽宁	北京	山东	上海
	七	辽宁	上海	四川	江苏	解放军	福建

第二节 世界排球运动发展概况

一、排球运动的起源

排球运动 1895 年起源于美国,创始人 W.G 摩根先生,1870 年出生于美国纽约州的克罗克特,少年时期由于家庭较贫困,在高中时曾一度被迫退学,后来经母亲坚持且全家节衣缩食,终于使摩根重新就读于哈曼大学附中,在那儿他一边认真学习同时也参加了各种体育运动,由于该校离当时国际基督教青年会体育中心斯普林弗尔特学院较近,因而在 1892 年摩氏就进入了该院的体育干部训练班继续就读。1894 年毕业后,就安排在麻省好利若城基督教青年会担任体育部工作。

当时美国盛行橄榄球、篮球等项目,由于这些运动比较紧张激烈,对多数中老年人来说只能是可望而不可及。为此,摩氏通过一年工作后,就一直冥思苦想如何使广大的中老年人也能参与更多的体育锻炼项目。

有一次,他看到网球场的球网,就联想起如何把网升高,用手来代替球拍打球这岂不是既别致文雅又有趣味?于是他就试着把球网升高到 6 英尺 6 英寸(约 1.98 米),并开始用篮球来拍打,结果感到太重且手指易挫伤,后又把外胎剥掉用篮球的内胎来打又感到太轻,飘飘悠悠的,最后他就和当地的司保丁体育公司商量,并把自己的意图告诉了他们随即订做了一个球。值得一提的是当时做出来的历史上第一个排球,无论在重量、圆周都近似于现在的标准排球。

事后摩根就把这种游戏式的活动取名为“Mintonette”,即“小网子”的意思。

1896 年初,全美基督教青年会各大城市的体育部门负责人都到