

Gas Volleyball

气排球
(第二版)

陈铁成 王幼华 主编



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

气排球

(第二版)

陈铁成 王幼华 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

气排球/陈铁成,王幼华主编. —2版. —厦门:厦门大学出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5615-6592-6

I. ①气… II. ①陈…②王… III. ①排球运动-基本知识
IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 160050 号

出 版 人 蒋东明

责任编辑 施高翔

封面设计 蒋卓群

技术编辑 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmup@xmupress.com

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开本 889mm×1194mm 1/32

印张 7.75

字数 188 千字

版次 2017 年 7 月第 2 版

印次 2017 年 7 月第 1 次印刷

定价 30.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

再版前言

为了适应气排球运动进入校园的需要,为学生的知识学习提供载体,使气排球运动在推广与开展过程中在理论指导环节上更加深入,我们对2014年出版的《气排球》(由陈铁成主编)一书进行了修订。

本次修订,我们力求吸取上一版气排球教材的优点;汇集近年来气排球运动发展的新成果;针对学校的情况,突出教材内容的实效性、时代性、教学性。书中内容主要涉及气排球发展状况;气排球技战术理论、气排球规则及裁判工作方法;编排知识与游戏的理论与方法;气排球教学文件等内容。在编写栏目上增加了教学目标、知识点、知识窗、思考与练习等。该书内容新颖,是为数不多的关于气排球知识与教学训练的专门图书,书中很多内容是国内同类图书没有涉及的。本书的出版对读者的气排球理论学习、技能学习、实践能力培养、知识面的拓展具有很大的帮助。

该书既可以作为学校气排球教学的学习用书,也可以作为广大气排球爱好者的教学训练参考读物。

参加本书修订的编写人员是福建师范大学国家级精品课程“排球”团队成员。陈铁成教授、王幼华副教授任主编,林波副教授、黄子宜讲师任副主编。编写人员分工如下:第一章、第五章由陈铁成编写;第二章第一节至第五节由林波副教授编写,第六节、第七节由林志中讲师编写;第三章第一节至第三节由黄子宜讲师编写,第四节由许建政讲师编写;第四章由褚斌副教授编写;第六章由王幼华副教授编写。

前 言

气排球是排球运动衍生项目中唯一一项由我国发明并发展成为正式群众竞赛项目的运动。

1995年5月16日在世乒赛期间,国际奥委会前主席萨马兰奇应邀专程从天津来到铁道科学研究院和北京铁路局,观看了老年人气排球赛的表演。萨翁说:“气排球很好,既适合老年人,也适合中年、青少年。”这一消息当时在国内报刊登载及广播、电台、电视台转播后,加快了气排球运动的推广进程。现在气排球已成为全国老年人体育协会的五大健身项目之一。

气排球运动从1984年创立至今,经历了30多年的发展路程,进入21世纪后,气排球运动发展迅速,活动的人群扩大,成为一项深受各年龄段人群喜爱的健身运动项目。在气排球发展的历程中,活动群体由最初的老年人发展到今天的广大中青年,其发展前景是非常喜人的,发展的动力主要是气排球运动本身的魅力和全民健身运动的背景所致。

目前,我国气排球运动已经进入校园,很多学校把气排球列为学生的体育教学与活动项目之一。为了适应气排球运动进入校园的需要,为学生的知识学习提供载体,为了使气排球运动在推广与开展过程中在理论指导环节上更加深入,我们编写了《气排球》一书。《气排球》一书是编著者在多年气排球运动的实践基础上,根据气排球运动规律,融自身经验,采众家之长而悉心编写的。该书内容新颖,是为数不多的关于气排球知识的专门图书,书中很多内容是国内同类图书没有涉及的。本书的出版对读者的气排球理论

学习、技能学习、实践能力培养、知识面的拓展具有很大的帮助。

本书主要阐述了气排球发展状况,着重介绍了气排球技术理论与教学方法、气排球战术理论与方法,讲解了气排球规则及裁判工作方法,也介绍了竞赛组织活动与比赛的相关编排知识与游戏的理论与方法。该书既可以作为学校气排球教学的学习用书,也可以作为广大气排球爱好者的教学训练参考读物。

本书编写人员是福建师范大学国家级精品课程“排球”团队成员。陈铁成教授任主编,王幼华、林波副教授任副主编。

编写分工:第一章由陈铁成教授编写;第二章第一节至第五节由林波副教授编写,第六节、第七节由林志中讲师编写;第三章第一节至第三节由黄子宜讲师编写,第四节由许建政讲师编写;第四章由吴依雪副教授编写;第五章由褚斌副教授编写;第六章由王幼华副教授编写。

目 录

第一章 气排球运动概述	1
第一节 气排球运动起源与发展	1
第二节 气排球运动特点与功能	8
第三节 气排球运动基础理论知识	12
第二章 气排球技术	20
第一节 气排球技术概念与分类	20
第二节 准备姿势与移动	23
第三节 发球	31
第四节 防守击球	49
第五节 传击球	62
第六节 扣球	76
第七节 拦网	89
第三章 气排球战术	100
第一节 气排球战术的基本理论	100
第二节 阵容配备、交换位置、信号联系	106
第三节 气排球个人战术	110
第四节 气排球集体战术	113

第四章 气排球竞赛规则与裁判方法.....	135
第一节 气排球规则的演变.....	135
第二节 气排球规则与裁判员的作用.....	136
第三节 气排球主要规则与裁判方法.....	137
第四节 气排球裁判员的职责与临场工作.....	168
第五节 气排球裁判员的哨音、手势与旗示	175
第五章 气排球竞赛组织与编排工作.....	182
第一节 气排球竞赛组织工作.....	182
第二节 气排球竞赛编排工作.....	185
第六章 气排球游戏.....	196
第一节 气排球游戏的特点和设计.....	196
第二节 气排球游戏方法设计示例.....	202
附录 气排球教学文件.....	220
参考文献.....	240

第一章 气排球运动概述

【内容提要】 主要介绍气排球运动的起源、发展现状,特点与功能,气排球运动的基础理论知识。

【学习目标】

1. 了解气排球运动的特点与功能。
2. 了解气排球运动的起源与发展概况。
3. 基本掌握气排球运动的基础理论知识。

【知识要点】气排球运动的特点;气排球运动的起源与发展。

第一节 气排球运动起源与发展

【知识窗】关注排球运动信息的重要网站

<http://www.fivb.org>(国际排球联合会官方网站)

<http://www.cva.com.cn>(中国排球网)

一、气排球运动起源

气排球是我国自创的一种排球衍生项目。气排球的产生颇具戏剧性。1984年,呼和浩特铁路局集宁分局的离退休人员,为了丰富他们的晚年生活,在受春节联欢晚会上吹气球游艺活动的启发后,首先用气球进行隔网对打游戏,随后又改用儿童玩具塑料球代替气球,并逐步在呼和浩特铁路局内开展起来。气排球一经发明就显示出很强的娱乐性、竞技性与团队性,受到广大群众的喜爱。在活动开展不久,活动者为了气排球的推广与普及,制定了简单的没有文字资料的比赛规则,并将此项运动列为铁路

局老年人运动会的比赛项目。

1991年10月,火车头老年体协派出了气排球活动考察小组,到呼和浩特进行实地考察,并编写了第一本《气排球竞赛规则》,同时在上海特制了比赛用的气排球。规则和比赛专用球的诞生,标志着气排球活动走向规范。

为了更好地宣传和推广气排球活动,1992年11月10日至15日,在武汉市举行了首届铁路系统老年气排球比赛,共有7支男队和6支女队参赛。这是我国历史上第一次全铁路系统的气排球比赛,至此,气排球活动在我国正式开展起来。

二、气排球运动的发展

(一)气排球运动前期发展状况

1995年5月16日在世乒赛期间,前国际奥委会主席萨马兰奇应邀专程从天津来到铁道科学研究所和北京铁路局,观看了老年人气排球赛的表演。萨翁说:“气排球很好,既适合老年人也适合中年、青少年。”这一消息当时在国内各报纸刊登,广播、电台、电视台转播后,加快了气排球运动的推广进程。现在气排球已成为全国老年体协的五大健身项目之一。

2004年,中国老年人体育协会在浙江丽水市举行了第一届老年人气排球比赛。2005年7月,中国老年人体育协会在福建省莆田市制定了全国第一部统一的《老年气排球竞赛规则》,这部规则的诞生,规范了全国气排球比赛,推动了气排球的发展,气排球活动在全国得以全面推广,并且逐渐从老年人活动群体向中青年群体扩展。

(二)气排球运动发展的现状

1. 老年人气排球发展状况

气排球是中国老年人在体育项目领域的一项创新和贡献,

同时,气排球也是中国老年人体育协自 2004 年开始,向全国推广的优秀老年体育健身项目之一。由于它健身性强、运动强度适当而且具有的浓厚的趣味性,很快就受到老年朋友们的普遍喜爱。近年来,在江苏、浙江、福建、广西、湖南等地,气排球有比较好的发展态势。为适应气排球运动在国内良好的发展趋势,规范气排球运动的发展,正确引导各地气排球发展的积极因素,中国老年人体育协会 2011 年 10 月正式成立了气排球专项委员会,在第一次会议研讨会上,与会专家代表经过讨论认为,鉴于气排球运动发展处于发展阶段,当前气排球运动的发展重点在于普及推广,提出了“交流活动区域化,项目管理专项化”的发展目标。气排球专项委员会成立后,规范了全国老年人气排球比赛,开展了一系列普及活动,对气排球的深入开展有很好的推动作用。

2. 中青年气排球运动发展状况

自 2010 年以来,气排球运动在中青年群体中开展呈现出欣欣向荣的局面。目前,我国许多城市都成立了气排球协会、气排球俱乐部等各种气排球组织,初步形成了有组织的气排球管理运行机制。活动的形式主要是自发参与和相关部门统一组织相结合,城市间各俱乐部之间的联赛持续不断,各种规模、类型的赛事层出不穷。很多的行业系统已经把气排球比赛当成一个常规赛事,比赛规模越来越大,参赛队伍越来越多,比赛的技战术水平逐年提高。在气排球发展的历程中,活动群体由最初的老年人发展到今天的广大群众,其发展前景是非常喜人的。气排球发展的动力主要是气排球运动本身的魅力所致。

中青年气排球运动发展的一个显著特征是比赛多,以比赛交流带动运动开展,多种多样的比赛对气排球运动的普及起到了很好的推动作用。据不完全统计,2010 年以来,福建、江西、湖南等

省相继把气排球比赛列入了省运会正式比赛项目。2010年至2017年福建省排球协会连续主办了福建省气排球公开赛,主要参与者是25~59岁年龄段人群,第一届参加的队数达90多支;2012—2016年在福建省南平市举办了由国家体育总局社会体育中心连续主办了五届全国气(轻)排球邀请赛,每届参赛队伍都达数十支。2015年、2016年国家体育总局排球运动管理中心在全国相继举办了全国超级杯气排球分区赛、决赛,极大地推动了气排球运动的深入发展。2017年第十三届全运会竞赛进行了重大改革,增加了19个全运会群众比赛项目,气排球作为深受群众喜爱的运动项目入选其中。气排球进入全运会标志着气排球运动发展进入到了一个崭新的阶段。

(三)影响气排球运动发展的主要因素

气排球运动从创立至今,经历了30多年的发展路程。在各个不同阶段中,发展的重点突出。特别是21世纪后,发展迅速,活动的人群扩大,成为一项深受各阶层大众喜爱的健身运动项目。在气排球运动发展的道路上,影响其发展的主要因素有以下两点:

1. 全民健身运动的背景与要求

《全民健身计划纲要》(1995—2010年)提倡简便易行而且适合不同性别、职业特点与体质状况的体育健身运动项目;气排球运动适应对象广,简单易学,对身体素质和年龄性别的要求都不高,而且健身性娱乐性都比较强,球大而且轻,不易受伤,便于进行比赛,观赏性也很高,气排球运动的特点比较完整体现了《全面健身计划纲要》的要求。

2. 气排球运动的娱乐性、健身性、竞技性的特点

以福建省发展状况为例,可以看出气排球运动高速发展的脉络。气排球是在1994年传入福建省的,经过十几年的发展,气排球运动在福建省得到很好的发展。目前在福建省气排球开展较好

的地区主要有厦门、泉州、莆田、三明、漳州、宁德、福州等地。2000年之前,气排球运动在福建省的开展对象为老年人。在此之后,由于气排球运动的娱乐性、健身性、竞技性的特点,吸引了大批中青年人群的加入。当前,气排球的发展速度之快,使气排球运动具有良好的发展前景,中青年加入气排球运动,也使得气排球比赛日益激烈,技战术水平不断提高,观赏性不断提高。

(四)中青年气排球运动开展特点

1. 中青年气排球运动开展的目标特点

中青年气排球运动衍生于排球运动,起源于老年人气排球运动,其运动开展目标既有室内排球的竞技性特点,又有老年人气排球运动的娱乐性特点。中青年气排球运动人群的追求目标主要有提高比赛竞技水平、强身健体、兴趣爱好、休闲娱乐四个方面。

2. 中青年气排球运动参与人员的特点

(1)参与人员年轻化

气排球运动的传播是从老年人传向中年传向青年传向少年,参与的人员越来越年轻化,由于气排球运动的魅力,吸引着大批的中青年人群的参与。从中青年参与的情况看,年龄的走势越来越趋向年轻化。以福建省为例,通过对福建省排球协会举行的“福建省气排球公开赛”近4年比赛人员年龄进行调查分析,比赛年龄的组别分为两组:男子组分为男子甲组45~60周岁,男子乙组25~45周岁;女子组分为女子甲组40~55周岁,女子乙组20~40周岁。

(2)参与人员广泛性

中青年气排球开展的广泛性是指凡是愿意参加气排球运动的人群,不分职业、性别、年龄、有无排球基础都可以参加。根据对福建省各个地区的调查研究,参与气排球运动者来自学校、政法、税务、银行、企业等各行各业的体育爱好者,其中也有一部分是退役的排球运动员以及体育教师。各行业单位的人群积极参加气排球

活动,参与者以气排球运动为纽带,既锻炼了身体,增强了体质,联络了感情,又促进了工作和事业的发展。

3. 中青年气排球比赛组织与推广交流特点

(1) 中青年气排球比赛组织多样化的特点

表 1-1 是对近些年福建省中青年气排球赛事的不完全统计表。从表中的赛事可以看到比赛呈现出多层次、多样化特点。

表 1-1 福建省中青年气排球赛事一览表

比赛名称	主办单位	备 注
福建省社区运动会气排球比赛	福建省体育局	两年一届
福建省农民运动会气排球比赛	省政府农村工作办公室、省农业厅、省体育局、省农民体育协会主办	四年一届
福建省气排球公开赛	福建省排球协会	一年一届
省市县直机关气排球气排球比赛	省市县直机关工会体育局	一年一届
福建省、市地税系统气排球比赛	省市地税局、体育局	一年或两年一届
行业工会系统气排球比赛	企事业单位工会	一年或两年一届
福建省(地市)气排球邀请赛	各个地市气排球协会	根据每个地市情况
海峡两岸姐妹气排球比赛	福建省妇联	一般一年一届
海峡巾帼健身气排球比赛	省妇联、省体育局、市人民政府	一般一年一届
福建省高校教职工气排球比赛	福建省大学生体育协会	一年一届

续表

比赛名称	主办单位	备 注
庆“三八”妇女气排球赛	企事业单位	一年一届
街道社区气排球比赛	街道社区工会	一般一年一届
“漳、厦、泉”气排球公开赛	厦门排球协会	一至二年一届
南平市全国气排球邀请赛	南平市政府、气排球协会	一年一届
福建省运动会气排球赛(行业组)	福建省政府	四年一届

(2) 中青年气排球推广交流的特点

中青年气排球运动的推广多以比赛的形式促进队员的交流,促进气排球的发展。以福建省为例,福建省排球协会主办的第一届福建省气排球公开赛举行于2009年,其参与对象为20~60岁之间的人群,共有30支代表队207人参加了比赛。2010年福建省气排球公开赛,共有70多支队伍、500多人参加,参与对象为中青年。2011年福建省排球协会举办的“正荣杯”福建省气排球公开赛,参赛队多达98支,其参赛者为中青年;2013年,厦门、漳州、泉州三地气排球公开赛参赛队伍多达100多支,是规模最大的福建省气排球公开赛;2017年4月在福建省莆田市举办了福建省气排球公开赛暨全运会选拔赛,各地积极参与选拔,盛况空前。与老年人相比,中青年人在运动上显得更有活力,主动走出去,多一些交流,多以比赛促交流,促发展,以比赛的形式达到人们健身娱乐的目的。

中青年以比赛促进交流,具有以下几个特点。第一,参与者通

过比赛,体验运动带来的乐趣;第二,通过比赛,促进了人们的交流,促进气排球运动的发展;第三,在比赛的过程中,队员对竞技表演的追求,体验自我价值。

【知识窗】全国气排球三大赛事

赛事名称	主办单位	举办情况
全运会群众项目 气排球比赛	中国排球协会	2017年第十三届运动会 首次列入比赛项目
全国超级杯 气排球比赛	中国排球协会	2015年、2016年第一、二届
全国老年人 气排球健身展示会	中国老年人体育协会	每年举行

第二节 气排球运动特点与功能

一、气排球运动特点

(一)简单易学,“入门”快

气排球重量轻、体积大、球体柔软、反弹力大、球的飞行速度慢、易控制。基本动作和规则相对室内排球容易掌握,它较少地受性别、年龄、体质和技术水平的限制,即使没有室内排球基础的人同样可以参加活动,享受比赛带来的乐趣。

(二)具有较高的健身价值

气排球比赛,时长一般为30~40分钟,运动量适宜,因此,此项运动适合各种年龄层次的人。在活动时,由于气排球在运行中始终处于飘浮不定的状态,所以每次击球都必须经过仔细的分析

后才能正确处理,充分调动了全身器官参与活动,食欲好,睡眠稳,精力充沛。有些气排球活动参与者原有的诸如关节炎、风湿、颈椎增生、神经衰弱、手指发麻、血糖低、血压不稳等症状已基本消失。

(三)观赏性和趣味性强

气排球活动对于参与者的技战术水平要求不高,即便是从未从事过该活动的人,也很容易加入到气排球的竞技性比赛中。气排球比赛和室内排球比赛一样隔网进行,双方身体接触少,不易受伤,比较适合于人们娱乐和休闲。同时,气排球弹性较好,重量轻,飞行速度较慢,不易落地,这些特点能使比赛中的来回球增多,对抗性加强。并且,在气排球比赛中常常出现在室内排球比赛中不易出现的击球花样和变化,令人耳目一新,有些球的变化甚至会让观众开怀大笑。特别是气排球运动的竞技性成分较少,这样可以参与者和观众带着比较放松的心情对待比赛,在这种较好的心理状态下,比赛的精彩场面更容易出现,这让大家更深切地感受到运动的乐趣。

(四)技术的全面性和独特性

在气排球比赛中,任何位置的运动员都要参与防守和进攻,场上4~5名队员处于全攻全守状态,随着在场上位置的轮转,每名队员都必须掌握各项气排球技术。气排球由于重量轻,圆周大,比赛场区小,球网低等特性,这就使得气排球能创新出与室内排球不同的特色技术。气排球规则规定所有运动员在离中线2米外才能进行下压的进攻性击球,所以,气排球比赛中比较有威胁性的击球大多是远网扣球,完成起来有较大的难度。在水平较高的比赛中几乎是每球必扣,每球必拦,攻防转换快,来回球多,技术含量较高。在比赛中,甚至有些已有室内排球基础的人还因为受原有技