


XIANDAI GAOXIAO PAIQIU YUNDONG  
LILUN YU SHIJIAN YANJIU

# 现代高校排球运动 理论与实践研究

■ 李尚滨 李淑红 著



“国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

# 现代高校排球运动理论与 与实践研究

李尚滨 李淑红 著

 中国纺织出版社

## 内 容 简 介

随着高校教学体制改革不断深化,对素质教育提出了进一步的要求。为强健大学生体魄,在“健康第一”指导思想的引领之下,各个高校在各级政府的支持之下开始阔步前行推进体育教育改革。如今各个高校都开始增设体育设施,扩建运动场地,增加教学内容来适应大学生各种各样的需求,尤其是排球运动项目,更是受到了大学生的青睐。本选题首先讲述了排球运动的起源发展、特点价值、在我国的发展以及排球运动文化等内容。然后从排球运动基本素质训练、排球运动员的心理技能训练、技战术理论等方面入手,让大家进一步熟知排球运动。最后从实战的角度出发,分析了排球运动的一些常用技术、战术以及相应的排球竞赛组织与裁判知识。

### 图书在版编目(CIP)数据

现代高校排球运动理论与实践研究 / 李尚滨, 李淑红著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5180-3413-0

I. ①现… II. ①李… ②李… III. ①排球运动—教学研究—高等学校 IV. ①G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 054811 号

---

责任编辑: 武洋洋

责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //www.weibo.com/2119887771

北京京华虎彩印刷有限公司 各地新华书店经销

2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字数: 218 千字 定价: 57.00 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前 言

近年来,随着世界各大体育赛事的开展与广泛传播,排球运动的影响力也逐渐加大。对于大学生来说,排球运动更是一项深受喜爱的体育运动项目。排球比赛是将两队用球网隔开在各自的场区,按照规则运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术进行攻防对抗,使球落在对方场区的地面上或球打手后出界,不使球在本方场区落地的一种体育项目。

本书大致分为三个部分,第一部分为第一章,主要为我们讲述排球运动的基本概念,包括排球运动的起源与发展、排球运动的特点与价值、排球运动的文化内涵与发展状况。第二部分为第二至第六章,其中,第二章主要讲述的是排球运动训练的理论,包括排球运动训练的原则与方法、排球运动训练计划的制订等;第三章主要讲述的是高校排球运动的基本素质训练,包括力量、速度、耐力、弹跳力、柔韧与灵敏性的素质训练;第四章主要讲述的是高校排球运动的心理技能训练,主要包括排球运动心理技能训练综述、一般心理训练方法研究、比赛心理训练方法研究以及心理训练的程序与注意事项;第五章主要讲述的是高校排球运动教学理论,主要包括高校排球运动教学的目的与任务、高校排球运动教学的原则与方法、高校排球运动教学文件的制订、高校排球运动教学的新理念等内容;在本书的第六章中,主要阐述的是高校排球运动技战术理论,在排球运动技战术理论的研究中,对当今世界比较前沿的技战术理论进行全面的分析,目的就是希望在指导高校学生排球运动训练的时候,能够拥有坚实的理论基础。本书的第三部分为第七章和第八章,其中,第七章主要讲述的是高校排球技术实践训练,主要包括准备姿势与移动技术训练、发球与传球技术训练、垫球技术训练、扣球技术训练、拦网技术训练等;第八章主要讲述的是排球战术实践训练,主要包括排球的阵容配备训练、个人战术训练、防守战术训练以及进攻战术训练等内容。

在本书中,李尚滨(哈尔滨工程大学)负责第二章、第三章、第四章以及第八章的撰写工作;李淑红(哈尔滨工程大学)负责第一章、第五章、第六章以及第七章的撰写工作。

本书坚持实事求是的精神，从排球运动开展的实际情况出发，最大限度地突出了本书的实用性、科学性和先进性，希望能够帮助大家科学地进行排球运动。

本书在撰写过程中参考了大量与排球运动有关的资料和书籍，在此向有关的专家学者致以诚挚的谢意。由于作者时间和精力的限制，书中难免会存在不足之处，还希望广大师生能够予以批评和指正。

编者

2018年5月

# 目 录

<b>第一章 排球运动综述</b> .....	001
第一节 排球运动的起源与发展 .....	001
第二节 排球运动的特点与价值 .....	004
第三节 排球运动的文化内涵与发展状况 .....	014
<b>第二章 现代高校排球运动训练理论</b> .....	022
第一节 现代高校排球运动训练的原则与方法 .....	022
第二节 现代高校排球运动训练计划的制订 .....	029
<b>第三章 现代高校排球运动的基本素质训练</b> .....	038
第一节 力量与速度素质训练 .....	038
第二节 弹跳力与耐力素质训练 .....	046
第三节 柔韧性与灵敏性素质训练 .....	051
<b>第四章 现代高校排球运动的心理技能训练</b> .....	059
第一节 排球运动心理技能训练综述 .....	059
第二节 一般心理训练方法研究 .....	062
第三节 比赛心理训练方法研究 .....	070
第四节 心理训练的程序与注意事项 .....	077
<b>第五章 现代高校排球运动教学理论研究</b> .....	079
第一节 高校排球运动教学的目的与任务 .....	079
第二节 高校排球运动教学的原则与方法 .....	082
第三节 高校排球运动教学文件的制订 .....	087
第四节 高校排球运动教学的新理念 .....	092
<b>第六章 现代高校排球运动技战术理论研究</b> .....	102
第一节 现代高校排球技术理论研究 .....	102
第二节 现代高校排球战术理论研究 .....	108
<b>第七章 现代高校排球技术实践训练研究</b> .....	120
第一节 准备姿势与移动技术训练研究 .....	120
第二节 发球与传球技术训练研究 .....	124

第三节	垫球技术训练研究 .....	133
第四节	扣球技术训练研究 .....	140
第五节	拦网技术训练研究 .....	143
<b>第八章</b>	<b>现代高校排球战术实践训练研究 .....</b>	<b>146</b>
第一节	阵容配备训练研究 .....	146
第二节	个人战术训练研究 .....	150
第三节	防守战术训练研究 .....	153
第四节	进攻战术训练研究 .....	162
<b>参考文献</b>	.....	<b>185</b>

# 第一章 排球运动综述

排球是运动项目中非常常见的一种，本章将着重对排球运动展开分析，以供读者在实践中参考。

## 第一节 排球运动的起源与发展

### 一、排球运动的起源

任何事物的出现都不是偶然的，当然，排球也不例外。排球，其英文为Volleyball。大多数学者认为，其起源于美国的一个名为马萨诸塞州霍利约克的城市，是一位从事体育工作的人员首先发明的，从此便开始流传，一直到世界范围的流行，并不断发展着。

那时的美国最为盛行的实际上是橄榄球、篮球等项目，对于排球，人们大多没有什么了解，也都不太在意。此时有一个问题呈现在我们面前，这时所盛行的橄榄球或者是篮球等项目在运动的过程中需耗费过多的体力，所以，类似的运动只适合一些年轻的人参与，而稍年长一些的老年人则不适合参与这样的运动项目。

从这个角度来看，这些人就会找寻一些适合他们运动的项目去娱乐。首先，这种运动在进行的过程中一定要有适当的运动量，因为这样才能满足老年人的体力分配；其次，这种运动还要同时富有趣味性，这实际上也是运动的精髓所在。于是，人们将篮球转移到了室内，并且将网球与手球的一些技巧结合在一起，形成了一种新型的运动游戏项目——Volleyball。从其命名上来看，如果我们用英文含义直译则是排球的意思。但是如果将这项运动还原到实际运动的过程中，由于球落地则判定没有接到球的一方为0分，也就是说，球一直在运动员的上方飞来飞去，这时，排球运动便诞生了。



经过一段时间的发展后,大概是在二十世纪八十年代末,在美国的一篇有关体育的杂志中我们看到了一些排球发展的痕迹。在这篇杂志中我们可以清楚地看到明了的排球比赛规则。从这一点中我们就能看出,从这时起,排球运动开始大面积传播,并且有了一定的比赛秩序。

关于排球比赛,实际上在最开始的时候并没有明确的规定。举一个实际的例子来说,排球运动是两个队之间的事,但是最开始的比赛对于双方各队的人数上是没有明确要求的,只是规定了两个队,每个队中的人数由各自上场的人数来决定,并不要求双方两队一定是相同的人数。并且在球赛进行的过程中,如果有人要临时上场时也是可以加进来的,不像现在每场比赛有固定人数。就比赛的具体环节来说,基本方法是这样的:上场的两支球队每队中各有六人,两队分别站立在一片空地的两侧,中间用球网隔开,球网的两侧则属于双方的战区,球在哪个队一侧着地,则这一队丢掉一分,对方则获得一分的积分。比赛开始的时候由一名球员发球,并且是用一只手的手臂力量将球打到对方的场地上,赛场上不允许出现像篮球赛场上带着球跑的现象,更不能出现同一个球员连续击球的现象。

在这里有一点需要我们注意,在双方进行比赛的过程中,中间不能间断,赛场上的双方将球击到对方的场地上不落地,那么,这一方的球员就要同样将球击回到另一方的场地上,直至一方没有接到球将球,击落在对方场地的地上,才算一局结束。从比分上来看,一局中只有一方超出对方两分的情况下,才算这方胜利,等三局结束以后,才算胜利一场。

## 二、排球运动的发展

任何事物都会在其发明一段时间之后有一定的发展,排球也不例外。排球作为一种体育项目,在其发明之后就迅速在美国传播开来,之后的发展还需要我们多做一些了解——通过美国教会的传教士以及驻外部队的军官和士兵等途径逐渐传播到全世界各个地方。具体来说,其传播主要经历了五个阶段,如图1-1-1所示。

排球在世界范围内都得到了推广,但到达非洲已经是很久以后了,传入埃及的时间算是最晚的。因而其起步与发展都赶不上其他国家,所以,从世界范围上来看,欧洲的排球运动水平并不是很高,与其他国家有着一定的差距。

下面,我们出示一些关于排球在世界范围内多个国家分别举办的比赛

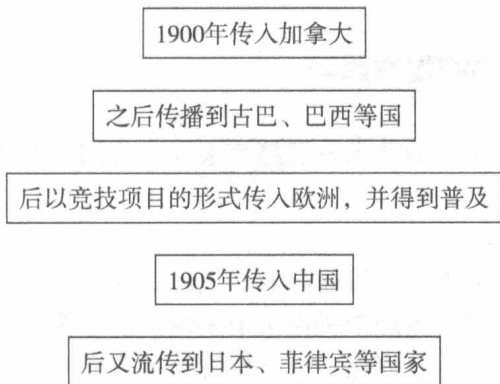


图1-1-1

项目,通过这些项目我们可从中看出排球的流传范围确实是非常广阔,如图1-1-2所示,其中左侧为时间,右侧为在这年中发生的一些关于排球的事件。

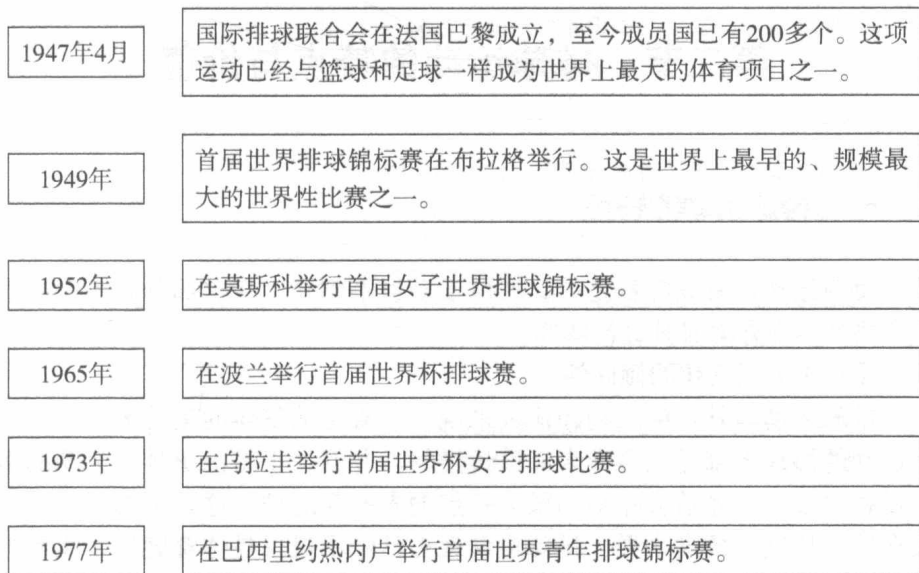


图1-1-2

我们在上图中所列举出的只是众多的排球比赛中的一小部分。实际上除了这些之外还有很多,在此我们不一一列举。

### 三、排球运动的发展趋势

对于当前世界排球的技术发展趋势来说，我们主要从发球与进攻两个方面来进行阐述。

#### （一）发球技巧

从发球的技巧上来看，目前在发球技巧上并没有特别大的突破，依然是在之前不断的收集与整理中所保留下来的。但是像一些较为经典的运球与发球技术虽然有了一点变化，但是始终保持万变不离其宗的思想向前发展着，使得之前的技术既有保留，又能够有新的发展。

在这里，我们主要对发球技术来进行详细分析。相对来说，世界范围内的国家在排球上有其一套特定的打法，具体如图1-1-3所示。

#### （二）进攻技巧

关于排球在进攻方面的技巧，世界范围内各国家在排球的进攻上大致如图1-1-4所示。

## 第二节 排球运动的特点与价值

### 一、排球运动的特点

每项运动都有其独特之处，排球运动也不例外。在这部分内容中我们将主要从四个方面对其进行阐述。

#### （一）大众文化的倾向性

排球运动与其他的运动相比较来说，不管是从整体的运动量上，还是从运动的形式上都是大多数人能够接受的。并且，正是由于排球运动的运动量相对较小，才适合年龄稍微大一点的人一起运动，这就增加了运动的大众性。从这个角度来看，排球运动现在已经不仅仅是体育健将才能参与的运动，也可以是大众现实生活中的一项娱乐项目。

排球根据不同的场地可以分为不同的类型，在这里我们不得不提的就是沙滩排球。很多人在假期旅游时喜欢去海边，所以，沙滩与海岸就是人们休闲度假的好去处。而在沙滩上加上一些娱乐项目，更能够吸引旅游者的眼球，忍不住前去参与，同时还为旅游地增加了经济收入。

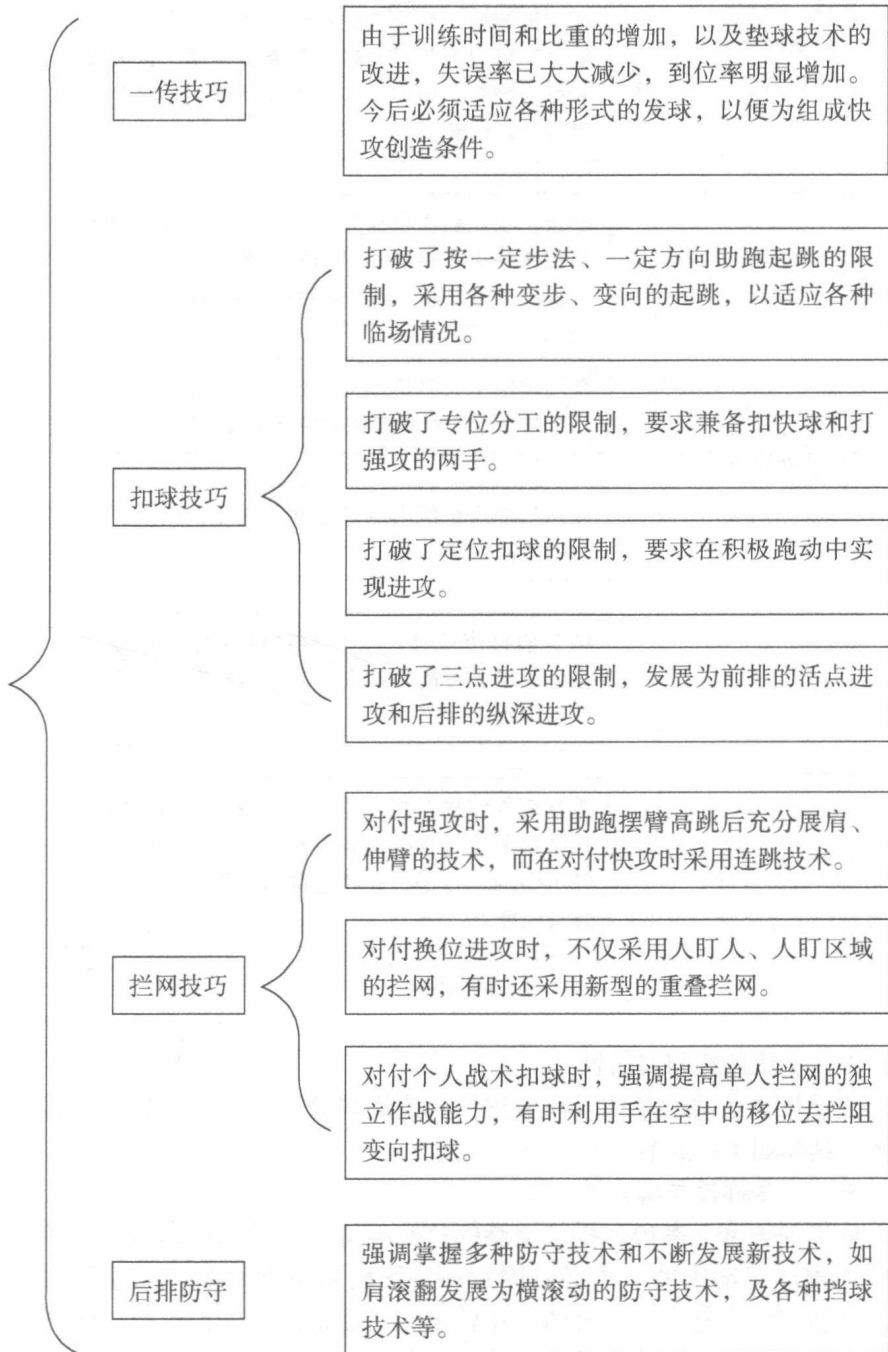


图1-1-3

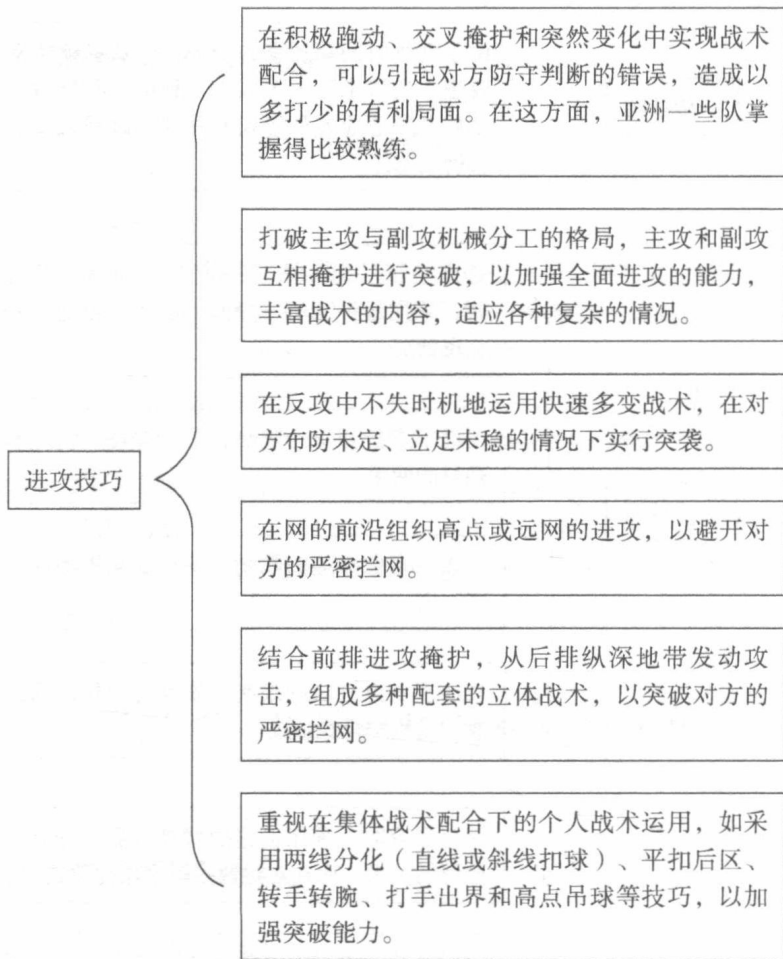


图1-1-4

## （二）集体性与对抗性

关于排球运动的集体性与对抗性，我们将分别从这两个方面对其进行分析，具体如图1-2-1所示。

## （三）多样性与群众性

从某种程度上来说，排球运动的这两种特性是其他运动所不具备的。我们用排球运动中的一个必备因素——场地来举例说明：如果是长跑的话，只能在室内进行，而排球却比较随意，在室内室外都可以，沙滩排球就属于室外运动。而我们单独从“沙滩”这两个字上来看，排球不仅可以在沙滩上，还可以在草地、雪地以及水中进行。

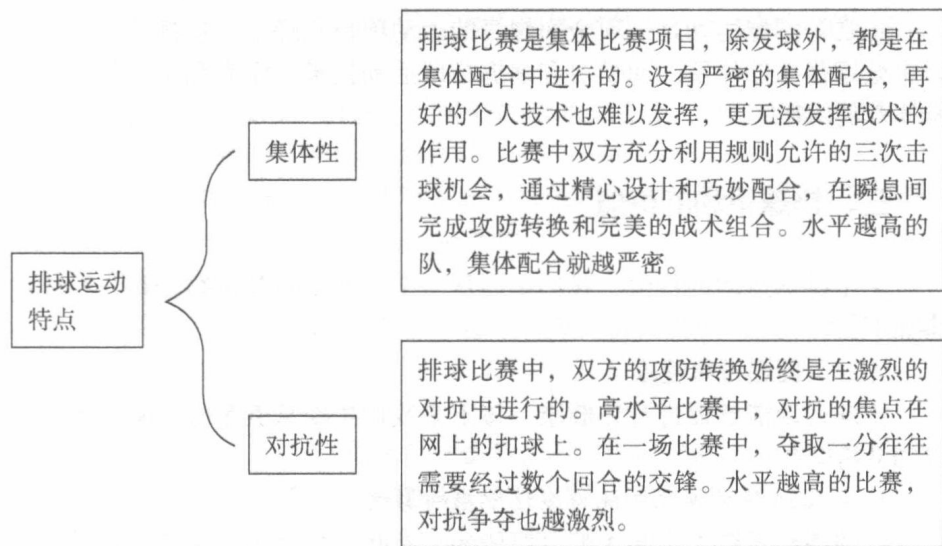


图1-2-1

#### （四）技巧的全面性与高超性

关于排球运动的全面性与高超性，我们将分别从这两个方面对其进行分析，具体如图1-2-2所示。

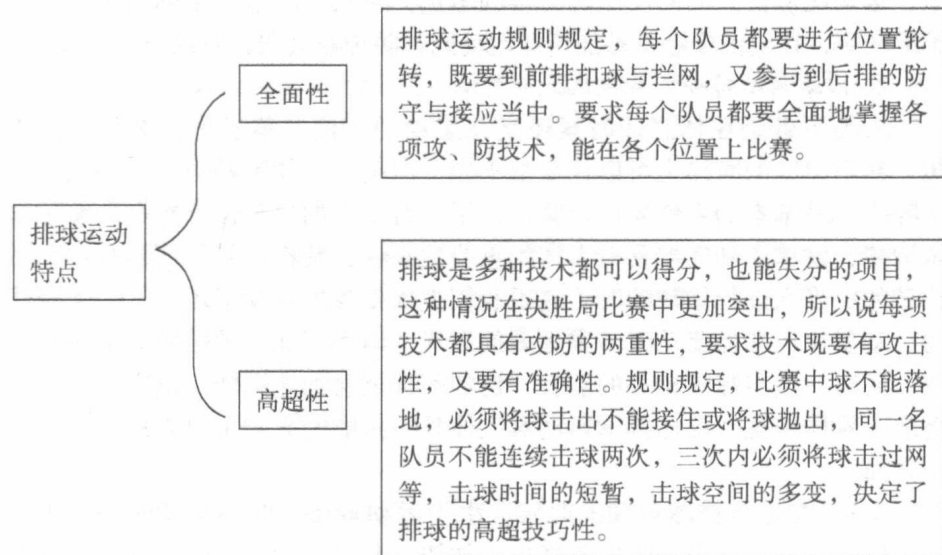


图1-2-2

总之，排球运动是一项全面健身的运动项目。经常参加排球运动，可以有效增强人的体质。而学习和掌握排球运动技术，则有利于人们养成终身体育的习惯。

## 二、排球运动的价值

关于排球运动的价值，我们主要从三个方面来对其进行分析，具体内容如下。

### （一）促进身体健康

排球运动能够促进身体健康，接下来我们主要从五个方面来对其进行详细分析。

#### 1. 排球运动对神经系统与运动中枢的影响

人的神经系统是由两大部分组成的。在我们生活中，不管是运动或是思考，或者是在工作的过程中，起到主导作用的就是中枢神经。当然，除此之外还有周围神经系统，这两个部分是我们人体所必须的。它们之间有一个共同的特点，即在遇到一定的刺激的时候，对外界的刺激发生感应，从而指示大脑，由大脑指挥人体做出各种不同的反应动作。

从这个角度来说，我们可以大致总结为多让人的神经接触一些刺激可以促进人体动作反应能力。换句话说，人在运动的时候就是在接触刺激，运动能够使人们的反应能力得到增强。当然，经过一系列的研究，其结果表明，在生活中经常参加排球运动能预防神经衰弱，有助身体健康。

#### 2. 排球运动对呼吸系统机能的影响

人类不管是在休息的时候还是在运动的时候，脑子里什么都可以不想，在不想动的时候也可以什么都不做，但是不可能不呼吸。人一旦停止了呼吸，最基本的生命体征也就消失了。对于人的呼吸器官想必大家都非常清楚，就单个呼吸器官对人体的重要性来说，其作用是任何器官都不可替代的。当人进行运动的时（这里我们主要指参加排球运动），由于身体的活动量比不参加运动时需要更多的氧气，因而，此时呼吸的频率就会加快，同时一些与呼吸相关的器官，比如肺部就会加速运转，以满足身体的需求。具体来说，参加排球运动对人体呼吸技能的影响主要表现在以下两个方面。

（1）在进行排球运动的时候，由于运动量比平时不运动时增加了很多，因此，在运动中呼吸的频率也会加快，此时运动者的呼吸就会变得短而急促。通过我们对一些长时间锻炼的人的观察即可发现，他们在运动过

程中的呼吸是缓慢且深的。这是经常参加体育锻炼与不参加体育锻炼的人在排球运动中最大的区别。

(2) 通过一段时间适量、适时的排球运动之后,我们会发现呼吸肌逐渐发达、有力、耐久,肺活量也增大了。

此外,参加排球运动还能对人的血液循环系统、消化系统以及运动系统产生影响。其具体内容如图1-2-3所示。

### (二) 促进心理健康

排球运动还能够促进人体心理健康发展,主要表现在三个方面,具体如下。

#### 1. 排球运动的健心作用

排球运动对人的心理发展十分重要,不仅可以提高人心理健康的现有水平,还能消除精神紧张主要表现在四个方面,如图1-2-4所示。

除了上图中这些促进心理健康的作用之外,长期参加排球运动对心理障碍的预防和治疗也是非常有效果的。对于一个有心理障碍的人来说,可以有效缓解和治疗心理疾病。现在社会中各种各样的人都有,我们所生活的环境中每时每刻都会遇到不同的事与人,在不同的压力下,人们会产生心理上的负担,导致一些人在心理上的变态。事实证明,通过相应的运动则会有效地改善这种心理,使有心理问题的人在运动的指引下,逐渐走向健康的生活。

#### 2. 排球运动对情商培养有促进作用

对于“情商”这个词读者应该一点都不陌生,在我们不断的学习过程中,这个词一直出现在我们身边。每次有总结性的考试结束以后,学习成绩优秀的同学都会被身边的人夸赞智商比较高,对于一些复杂的理论能够很好地把握,因此能够获得优异的成绩。而随着我们逐渐长大,智商的重要性好像渐渐被情商代替,一个人的工作能力、与同事间的相处,以及在业务上的应变能力,经常被身边的人看作是情商高低的影响。之所以我们将情商看得如此重要,是因为排球运动能够很大程度上促进排球运动员情商的提高,不管是在生活中还是工作中都有很大的帮助。

#### 3. 排球运动能促进意志品质的改善

在现实生活中,排球运动对人们意志品质的提高和改善主要通过四个方面进行,具体如图1-2-5所示。

图1-2-5中所示的就是排球提高和改善人们意志品质的几种途径,以供读者参考。



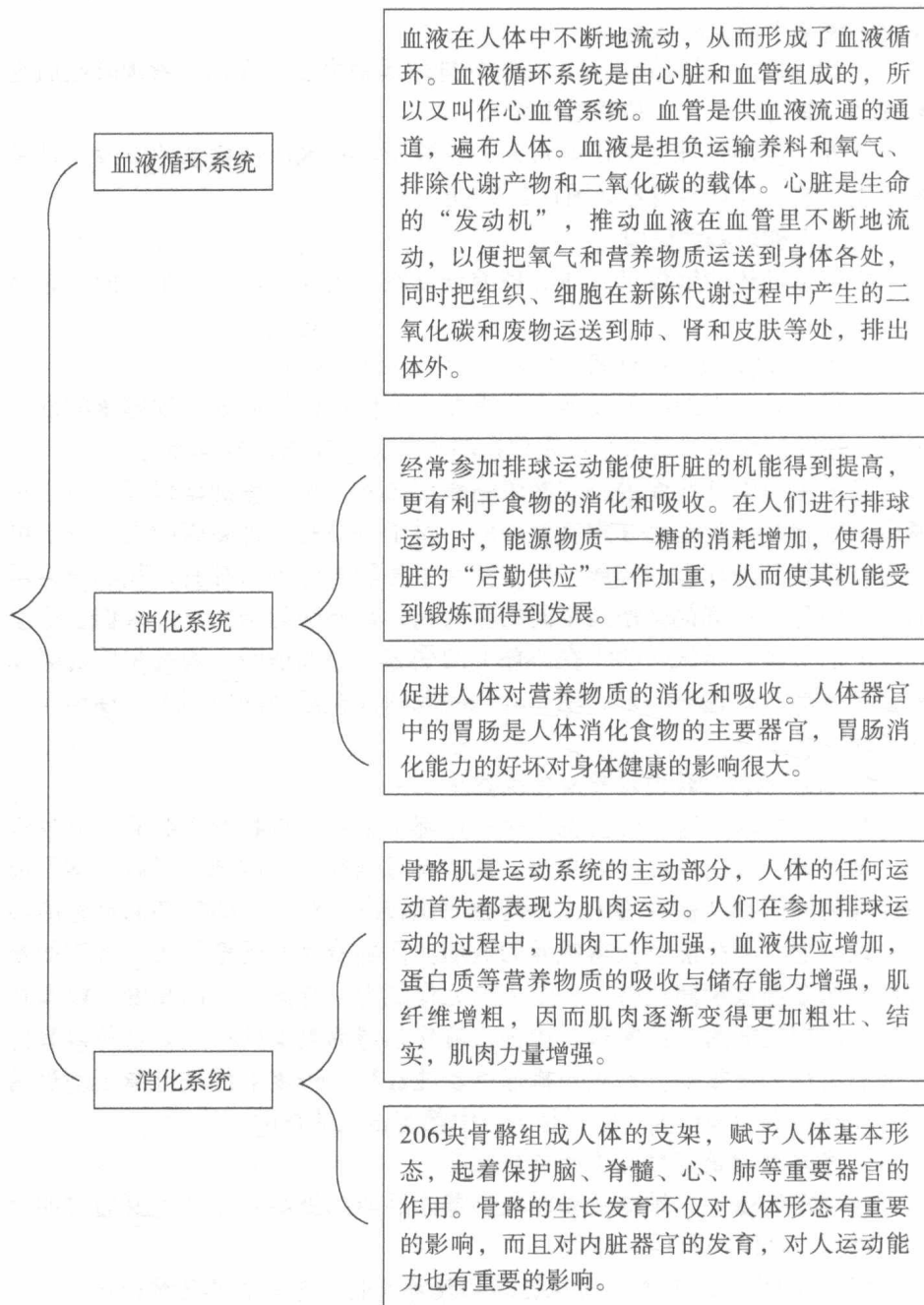


图1-2-3