

超王

星星挑战系列

王胜禹 / 主编

排山倒海似的对决

体育规则实用指南

未来新世纪读书协会推荐图书

根据教育部《学生体质健康标准》编写

排球



远方出版社

超王——星星挑战系列

体育规则实用指南

排球

主编 王胜禹

远万出版社

责任编辑：李连成

封面设计：古琦

超王——星星挑战系列
体育规则实用指南
排球

作 者	王胜禹
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印刷厂印刷
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	2800 千
印 张	144
版 次	2004 年 6 月第 1 版
印 次	2004 年 6 月第 1 次印刷
印 数	10001 - 13000 册
标准书号	ISBN 7-80595-898-x/G·290
总 定 价	150.00 元
本册定价	15.00 元

远方版图书，版权所有，侵权必究。
远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。

前 言

《中国教育改革和发展纲要》指出：“中小学要由：‘应试教育’转向提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质，促进学生生动活泼地发展”。全面实施素质教育，是国家为培养适应未来社会发展需要的跨世纪人才而提出的极具远见的战略性决策。作为学校教育的重要组成部分学校体育教学在实现素质教育中能够发挥积极的作用。

一、促进学生智力的发展

体育运动能促进大脑的发育，改善机能，为人们从事智力活动打下良好的物质基础。其次，可以促进观察力、记忆力、想像力和思维能力等智力因素的发展。体育运动具有不同形式的对抗性，不论是个人或集体项目，因其有不确定性特点，则可把表现为肢体对抗的外在形式引申为内在人脑间的智慧较量。例如在体育教学中，通过观察法、对比法和示范法的运用，能有效地发展学生的观察能力；通过技术动作的练习，有利于促进学生记忆力、想像力的发展；通过教学比赛和各种体育游戏，可以潜移默化地发展学生思维的灵敏性与应变能力。

二、增强学生的体质

学校体育对增强学生体质的作用，是不言而喻的。随着我国社会两个文明程度的迅速提高，更好地贯彻国家全民健身计划纲要，

落实“一二一”工程,学校体育还需引进终身体育教育的思想,运用终身体育教育理论和方法,激发每个学生的体育兴趣,以培养学生终身体育意识、习惯和能力。使学生走向社会后,不仅有一个强健的体魄,而且具有一定的体育素养,以适应现代生产方式和生活方式,提高生活质量,也使学校体育的功能最大限度地向全社会延伸。

三、培养学生的竞争意识和进取精神

学校体育以其丰富多彩的内容和形式,为培养学生的竞争意识和进取精神创造了良好的条件。如田径、体操、球类、游戏等项目,在集体注视下完成个人练习、整体练习;各种体育竞赛和体育表演或技评等,都是在同等条件下进行的。竞赛是体育运动的突出特点,作为运动者都有尽快实现追求目标的心理动机,所谓求胜心切。为此,他们有必要不断开发和发展自己最大能力的新的运动技术与方式。这种创造性的心理动机与行为,能使他们逐渐形成准备和乐意接受未来社会的各种新事物的心理倾向。因此,学校通过开展各种不同形式的体育竞赛能较好地动员学生全身心地投入到竞赛或练习中去,有利于培养学生的竞争意识和进取精神。

四、锻炼学生顽强的意志品质

由于任何一种体育运动的成效都是人们在长期磨炼的过程中获得的。良好的意志品质是人们所必须具备的素质,意志努力总是和克服困难的行爲相联系的。它一方面在克服困难中得到体现,另一方面也在克服困难中得到锻炼。在体育教学、训练和竞赛中,学生必须付出自己的最大努力去克服一个又一个生理上和心理上的困难或障碍,并且每前一步往往都要付出极大的意志努力,胜利也常常取决于“再坚持一下的努力之中”。所以,长期、系统的体育教育,能有效地锻炼学生顽强的意志品质。

本套丛书在编写过程中不免会出现瑕疵之处,敬请读者和广大同行批评指正。

编者

目 录

第一章 排球运动概述	(1)
第一节 排球运动的起源与传播	(1)
第二节 我国排球运动发展概况	(22)
第三节 世界排球运动发展概况	(25)
第四节 世界排球大赛介绍	(27)
第二章 排球技术	(30)
第一节 准备姿势和移动	(30)
第二节 传球	(34)
第三节 垫球	(40)
第四节 发球	(46)
第五节 扣球	(50)
第六节 拦网	(57)
第三章 排球战术	(60)
第一节 排球集体战术	(60)
第二节 排球个人战术	(68)

第四章 排球运动员的身体训练	(74)
第一节 排球运动员身体训练的特点、内容和基本要求	(74)
第二节 排球运动员身体训练的练习方法	(77)
第五章 排球运动的竞赛与编排	(84)
第一节 竞赛的种类和制度	(84)
第二节 循环制比赛的编排和成绩计算方法	(86)
第六章 排球规则与裁判工作	(90)
第一章 设备与器材	(91)
第二章 参加人员	(97)
第三章 比赛形式	(102)
第四章 比赛行为	(111)
第一节 排球规则的主要内容	(122)
第二节 裁判工作	(131)
第五章 排球运动的其他形式简介	(144)
第一节 沙滩排球	(144)
第二节 其他形式的排球活动介绍	(148)
第六章 中国排坛名将录	(154)

第一章 排球运动概述

第一节 排球运动的起源与传播

一、起源

排球运动始于 1895 年,创始人是美国马萨诸塞州霍利沃克城的基督教青年会干事威廉·莫根。他在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中,感到当时流行起来的篮球运动固然好,但运动剧烈,不适合年纪大的人。

为此,莫根在青年会的体育馆中进行了试验。当时的球网高 6 英尺 6 英寸(1.98 米),用篮球胆隔着网来回拍打。后来球改用篮球,又改为与现在排球相似的,外表皮制,内装橡皮球胆,圆周长为 25—27 英寸(63.5—68.6 厘米),重量为 9—12 盎司(225—340 克)。

1896 年美国开始有排球比赛。第一部规则发表在 1896 年 7 月的美国《体育》杂志上。最初的比赛没有人数规

定,由双方赛前商定,只要人数相等即可。

排球诞生了 1895 年在排坛上:

这一年,一个新的体育运动项目在一名体育教师的手下诞生了。在美国马萨诸塞州西南一个叫荷由克的城市里,一位名为威廉姆·G·摩根的天主教青年会体育教育督导创造了一种叫“Mintonette”的新游戏,这种游戏成为了人们在室内时行的一种消遣,而且参与游戏的人数也是不受限制的。它具有一些类似手球和网球的特点,而且也不像篮球那样对抗强烈,不过要想把它玩好,还是得需要一些运动技能。

这个游戏的第一个规则也是由摩根制定的。在规则中规定球网的高度是 6 英尺 6 英寸;场地的大小为 25 英尺宽、50 英尺长;双方队员的人数不限;每场比赛进行 9 局,每局中对垒双方各有 3 次发球权;在把球打到对方场地内之前传球的次数也没有限制;如果每一次发球失误,还允许重新发球,这一点是从网球规则中学来的;但如果把球打到球网上,则会被判犯规,只有第一次发球时除外。

在世界上:

这一年的 12 月 28 日,卢米埃尔兄弟在法国巴黎的卡皮辛大街的一家咖啡馆里首次放映电影,这一天被定为电影的誕生日。

头一年开始的中日甲午战争结束,清政府战败,被迫签

订《马关条约》割让台湾岛。

1896年在排坛上：

到这一年，所谓“排球”的名称正式出现了。在马萨诸塞州西南部的春田市附近的一次示范表演之后，“Mintonette”被正式更名为“volleyball”。

在世界上：

1896年1月5日，在柏林物理学会会议上，X射线公之于世。

美国农民出身的亨利·福特(1863—1947)，在1896年造出第一辆福特车。

上海交通大学和西安交通大学的前身——南洋分学在上海创办。

1900年在排坛上：

排球进行了第一次规则改变。W.E戴将球网的高度改为7英尺6英寸，每场比赛改成21分制。这项改动得到了天主教青年会的认可，而且还由他们正式出版。同一年，排球传到了加拿大，是加拿大成为了美国以外第一个开展排球运动的国家。

在世界上：

1900年8月14日，八国联军侵占了北京城。

在1900年法国巴黎世博会上，地铁被第一次展现在人

们的面前。

排球技术的发展

(一)风格打法的分化

从1949年第1届世界男排锦标赛,到1972年第20届奥运会排球赛,其间20多年,由于各个国家和地区的民族特色不同,身体素质不同,技战术发展水平不同,认识方法不同,形成了不同特色的风格打法。

“力量排球”,以前苏联、保加利亚、波兰男排为代表,他们身材高大,弹跳力强,以凶狠扣杀取胜。

“技巧排球”,以捷克斯洛伐克男排为代表,他们善于用脑,轻打软吊,以巧取胜。

从1949年到1962年,由于当时其他球队无法阻挡强有力的扣杀或有高度技巧和战术目的的熟练进攻,力量派和技巧派一时在世界大赛中出尽风头。

“高度排球”,以前民主德国男排为代表,二传球高离地7~8米,扣球手慢起高跳,以高度的保险性将球扣入对方。

1964年以后,随着排球规则的修改,使扣球与拦网的空中之争日趋激烈,单纯依靠力量或技巧的进攻最后都归于失败。在1969年和1970年的世界大赛上,高度派以其高举高打、高栏高扣连获世界冠军。

“配合排球”,以日本、中国男排为代表,他们主要依靠

默契配合,集体智慧,快速善变来达到取胜的目的。

1972年第20届奥运会上,日本男排打败了以高度排球称王的前民主德国队,获得冠军,亚洲男排第一次在世界性大赛中夺魁。由中国队创造,经日本队发展了的配合排球首次登上了世界排球运动的高峰。

在世界女排天地,以前苏联女排为代表的“进攻型”打法,注重进攻能力和力量,包揽50年代的世界冠军。以日本女排为代表的“防守型”打法,以顽强的防守,出色的发球,在1962年打破了前苏联的垄断,获得世界冠军。这以后,世界女排进入了日苏对垒的时代,进攻型打法和防守型打法交替获胜。

(二)不同流派的趋同

1972年以后,世界各队开始学习日本打法,在自己传统技战术打法的基础上,吸取了快速的特点,改变了原有那种重攻轻防,追求单一技术技巧或单凭力量与高度的打法,把高度、力量、技巧、速度、配合有机地结合起来,各流派趋向结合、交融,各流派间界线开始模糊,欧亚不同的战术体系在相互取长补短中逐渐融合。

男排中,首先是波兰队取得了成功,他们以战术多变、攻防结合的打法,连获1974年世界锦标赛和1976年奥运会冠军。随后前苏联队、美国队、意大利队、巴西队、荷兰队等,以基本功扎实、战术多变、攻防全面、高快结合的特点在

世界大赛中摘取金牌。80年代中期之后,快速多变的打法、占有空中优势、完美无缺的技术成了现代高水平排球队必须具备的,有决定意义的,必不可少的取胜因素,它使得以往各流派在高水平、高层次上综合。

女排中,首先是韩国女排、古巴女排朝着这一目标冲击。随后是中国女排,以全攻全守、快速反击的独特打法,从1981年至1986年连续五次获得世界冠军。继中国女排之后,俄罗斯、古巴、巴西等女排,走的也是一条攻守兼备、高快结合的道路,原来那种只重进攻或只重防守的打法已经落后。

(三)沙滩排球的兴起

20世纪初排球运动逐渐移到室外。由于它的运动量可大可小,参加人数可多可少,引起了男女老幼的喜爱。在海滨、游乐场、体育场到处都能见到排球。

沙滩排球最早出现在20年代美国的加利福尼亚州,其在美国的开展比竞技排球更为广泛,被视为美国排球的“国粹”。一到夏季,人们便涌向海滩,架起球网,在柔松的沙滩上,充足的阳光下,尽情地跳跃、滚翻、鱼跃。人们还把游泳、冲浪、打排球结合起来,享受着大自然赋予人类的乐趣。

后来这种海滩娱乐形式被越来越多崇尚户外运动的人所喜爱,并逐渐风靡美洲的巴西、阿根廷,大洋洲的澳大利

亚、新西兰以及地中海沿岸国家。随着时间的推移,沙滩排球的观赏性越来越强,参与沙滩排球的人数呈几何数字增长。沙滩排球规则逐步建立,4人制、3人制、2人制代替了6人制,绳子代替了划线,沙滩排球逐渐演变成一种竞技体育运动,并深得人们的喜爱。在美国,许多室内排球国家队的队员就是从沙滩排球练起的。著名的美国前男排队长凯拉里6岁就在海滩上玩排球,12岁便同父亲搭档与他人对垒。他曾说:“我的成功与沙滩排球是分不开的。”

1987年2月,第1届世界沙滩排球锦标赛在巴西里约热内卢南郊的海滩举行,来自7个国家的40名选手参加了比赛。美国选手史密斯和斯多克鲁斯夺得冠军,获奖6千美元。

1993年在国际奥委会第101次代表大会上,沙滩排球被确定为奥运会的正式比赛项目。1996年亚特兰大奥运会沙滩排球比赛,巴西选手包揽了金、银牌,澳大利亚队获铜牌,美国队获第4名和第5名。

沙滩排球在我国开展较晚。80年代末至90年代初,《中国排球》杂志曾举办过几次民间的国内及国际沙滩排球邀请赛,有4人赛制也有2人赛制,可谓是中国沙滩排球的初级阶段。1993年国际奥委会正式确认沙滩排球为奥运会正式比赛项目后,中国排球协会从1994年开始举办正式的全国沙滩排球比赛,1997年首次派队参加了世界沙滩排球

锦标赛。

(四)娱乐排球的盛行

1. 妈妈排球

妈妈排球开始于日本的名古屋,因参加者多为孩子的妈妈而得名。比赛分7个组别,采用淘汰制,得分不受发球限制,类似乒乓球比赛。1979年6月名古屋市妈妈队访问我国,介绍和表演了这种娱乐排球,上场表演的队员中还有一位是82岁的已有6个孙子的妈妈的妈妈。从此,妈妈排球在我国也逐渐开展起来。1987年5月在上海举办了全国首届妈妈排球邀请赛,江苏、山东、上海、国家体委4支妈妈队参加了比赛。

2. 小排球

和妈妈排球相呼应,小排球活动在世界各国普遍得到开展。小排球好就好在小字上,球小,仅重190克,是大排球的70%。人小,在日本,小学四年级开始打胶合小排球;在俄罗斯,9-10岁的三年级学生学习小排球;在我国,12岁以下编为业体校一个组别,开始学习小排球;1983年5月于法国的布瓦塞隆宫成立了欧洲小排球委员会,对12岁以下儿童传授排球。

3. 墙排球

墙排球是近年在美国比较流行的一种娱乐性健身排球。它是在长12.19米,宽6.10米,顶高6.10米的墙球场

地上架起高 2.13 米的网,采用三打三、二打二或四打四的形式,打法和普通排球一样,但可以利用墙的反弹,只要球不落地就可继续打。这种健身排球对人的反应和技术技巧要求较高,玩起来精彩有趣。1987 年 2 月中国男排访美时,邹志华、余有为教练和刘军翻译 3 人就曾同美国男排教练邓菲、路迪、沙托在得克萨斯州的阿马雷诺市进行了一场墙排球比赛,结果中方 3 人以 3:0 获胜,但赛后他们浑身的酸痛也持续了四五天,由此可见墙排球的健身功效。

4. 气排球

气排球是我国土生土长的一项群众性排球活动。1984 年,呼和浩特铁路局济宁分局为了开展老年人体育活动,在没有规则限制的情况下,组织离退休职工用气球在排球场上打着玩儿。由于气球过轻且易爆,他们将两个气球套在一起打,最后又改用儿童软塑球。随后又参照 6 人排球规则制定了简单的比赛规则,并将这种活动形式取名为“气排球”。

1991 年,在北京举行的全国铁路老年体育工作会议决定在全路老年人中推广气排球。火车头老年体协依据排球规则,编写了第一本《气排球竞赛规则》,并在上海特制了比赛用气排球。

1992 年 3 月,在石家庄举办了第一期全路气排球学习班。同年 11 月,在武汉举行了首届全路老年人气排球比赛,共有 7 支男队和 6 支女队参赛。

1993年3月,火车头老年人气排球协会在北京正式成立。同年7月全路第2届老年人气排球赛分别在齐齐哈尔和锦州举行。从此,一年一届的老年气排球赛在全路形成。

气排球由软塑料制成。比赛用球重约100~150克,比普通排球轻100~150克;圆周79~85厘米,比普通排球圆周长15~18厘米;比赛场地12×6米,比普通场地长宽各少6米和3米;比赛网高男子2米,女子1.80米,比普通网高各低0.43和0.44米;参赛队员5人。球的颜色为黄色。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。

气排球的上述特点使排球运动的技巧性降低,比赛中球的飞行速度减慢,来回球的次数增加,击球花样增多,初学者对球的恐惧感消失,因而大大提高了气排球比赛的趣味性、吸引力和可观赏性。这些特点尤其适合老年人健身需要和少年儿童活动的需要。

5. 软式排球

软式排球是日本排球协会于1988年2月推出的一项娱乐排球活动。

软式排球由柔软的橡胶制成。成人组用球重 210 ± 10 克,周长 78 ± 1 厘米;儿童组用球重 150 ± 5 克,周长 66 ± 1 厘米。场地为 13.40×6.10 米,网高2米。比赛时,双方场上队员均为4人。比赛有家庭组和年龄组两种。家庭组比赛由从家庭中选出的成人男女各一名和儿童两名组队。年龄组分金、银、铜三个级别组,铜组为30~39岁