



体育教育专业教改试验系列教材

李汝田 主编

排球

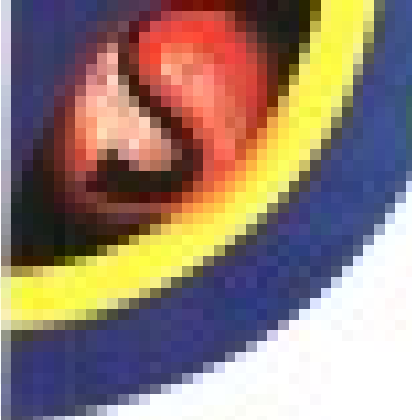


山
东
大
学
出
版
社

中国排球协会排球竞赛规则(2001-2004)

中国排球协会编

排球



体育教育专业教改试验系列教材

排球

主 编 李禄田
副主编 苗启元 贺明津 王 洁
刘军海 韩盛祥

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球/李禄田主编. — 济南: 山东大学出版社,
2001.6

体育教育专业教改试验系列教材

ISBN 7-5607-2287-3

I. 排...

II. 李...

III. 排球运动 — 高等学校: 师范学校 — 教材

IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037005 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东安丘一中印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 10.375 印张 270 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 16.50 元

版权所有, 盗印必究!

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部负责调换

体育教育专业教改试验系列教材

编委会名单

主 任	左 敏				
副 主 任	周佳敏	李洪亮	林寿彤	梅亚宁	
委 员	王鲁克	解颖爽	王复法	李志勇	
	王卫军	王燕鸣	管泽毅	李 昭	
	高发民	刘善言	郑 光	李洪生	
	于会勇	周传山	王兴斌	朱敬真	
总 主 编	周佳敏	李洪亮			
副总主编	林寿彤	梅亚宁	王鲁克	解颖爽	

序

国运兴衰,系于教育,教育振兴,全民有责。全面贯彻党的教育方针,坚持教育为社会主义服务、为人民服务,坚持教育与社会实际相结合,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,努力造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有人才,培养德育、智育、体育、美育等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。要培养新世纪的优秀人才,首先需要造就一只跨世纪的高素质的教师队伍,而师资队伍的培养,关键在于高校的培养目标和教育结构。改革课程体系和教材内容,应以创新教育和素质教育为入口,以加强学生的科研能力,竞争与创新能力的培养,建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。

该系列教材的编写过程中,注重了拓宽专业方向,淡化专业界限,循着横向拓宽,纵向理顺,加强基础,更新内容的思路,压缩和淡化技术教学内容,把更多的主动权还给学生,留下时间和空间培养学生的跨学科知识。使学生成为知识基础厚、能力强、素质高的新型体育教师。科学技术的迅速发展以及市场经济对高层次人才需求,强烈地激发了各类人才更新知识的紧迫感。为了适应不断变更的职业和工作内容,增强就业竞争力,人们必须不断学习,不断发展自己、完善自己。这就要求在有限的大学教育阶段,更加重视培养学生终身获取新知识,自我设计、自我发展的能力。

提高人才素质,就必须以面向新世纪的人才培养目标为出发点,以最新知识充实和更新教学内容,建立新的教材体系为突破点,以调动教与学的积极性,形成广泛的群众基础为着力点,贯彻面向未来、适应需要的精神,消除重复,突出课程的实用性、针对性



与综合性。强化课堂教学、学校活动、社会实践,正确认识规律,遵循规律,从而培养学生的综合素质,全面提高教育教学质量。

2001.3.8

出版说明

本系列教材系根据国家教育部高等师范院校体育教育专业教学计划的通知精神,以提高民族素质和创新能力为重点,以深化教育体制和结构改革,全面推进素质教育,实施科教兴国战略为指导思想,以素质教育为核心,本着提高课程综合化程度,拓宽专业方向,淡化专业界限,实现横向拓宽,纵向理顺,加强基础,更新内容的目的而编写的。为正确处理好公共基础通修课、学科基础课和专业方向课之间的关系,改革调整了必修课和选修课的比例,淡化了技术教学内容,重新组织课程结构,将学时压缩在2600学时以下,把更多的主动权还给学生,留下时间和空间培养学生跨学科的知识结构,强化能力培养,提高综合素质,重视学生动手能力、创造能力及综合能力培养,从而达到自然科学与人文社会科学的相互渗透。

改革课程体系和教材内容,必须以创新教育和素质教育为出发点,建立新的教材体系为突破点,充分调动教与学的积极性,突出课程和教材内容的实用性、针对性与综合性,力求通过教改教材强化以课堂教学、学校活动、社会实践为内涵的新结构,使体育教师成为社会主义市场经济条件下提高国民素质教育的传播者。

本系列教材第一部分为体育教育专业必修课程教学改革实验系列教材:人体解剖学、人体生理学、体育保健学、体育心理学、学校体育学、田径、篮球、排球、足球、体操、武术共十一门课程,特色教材:学校卫生学、团体操编排设计与游戏、运动训练学、体育绘图共四门课程。本系列教材在本、专科高师体育教育专业学生中试用(带*章节,专科选用),力求建立“知识、能力、素质”协调发展的人才培养模式。



系列教材第二部分选修课程:运动生物力学、运动生物化学、体育史、健康教育、人体遗传与变异、民族传统体育、社区体育管理等教材正在积极筹备编写过程中。

多年来,把体育教育专业培养目标定格在中学体育教师的培训基地,搞消极被动的机械适应,这是很不科学的。因此,高师体育专业必须摒弃消极的适应观,在对学生进行学科专业培养的过程中,渗透道德、心理、人文科学素质等方面的教育,着重培养学生的社会责任感和事业心,从而实现体育教育的根本改革,以促进经济发展、社会发展、人的发展的统一,体育与德育、智育的统一,进而达到人文社会科学和自然科学在教学内容上的统一。

山东省体育教育教材编写委员会
2001年5月

前 言

本教材受山东省教育厅体育卫生与艺术处、体育教学指导委员会委托,根据国家教育部《高等师范学校体育教育专业教学计划》的要求,坚持课程改革的方向,结合体育教学的要求组织编写的。

本教材吸取了最近出版的各种版本排球教材的优点、近年来国内外的先进理论、最新知识。在编写过程中,编写组成员把自己多年的教学训练经验和科研成果渗透到了教材中。

为了进一步贯彻落实《全民健身纲要》,促进全民健身运动的开展,激发广大青少年对排球运动的兴趣,充分发挥排球运动在学校体育中的作用,本教材把深受青少年喜爱的软式排球、沙滩排球等其他形式的排球运动专门列为一章作简要介绍。

竞赛规则与裁判方法一章是根据 1996~2000 年排球竞赛规则、2000~2001 年全国排球联赛裁判工作指南及最近国际排球联合会规则对规则的补充意见撰写的。规则的执行与裁判方法的内容汇集了全国优秀裁判员的经验和理论,是编者几十年临场裁判实践的总结。写的比较详细,目的在于使读者掌握当前正式排球比赛裁判工作的程序和尺度,提高临场裁判水平,用竞赛杠杆推动学校排球运动的普及与提高。

排球运动科学研究方法一章,因内容与篮球运动科学研究方法基本相同,为避免教材内容重复,该内容从略,请参阅山东省体育专业统编《篮球》教材。



编写组成员:主编李禄田(潍坊学院),副主编苗启元(菏泽师专)、贺明津(滨州师专)、王洁(济南大学)、刘军海(德州学院)、韩盛祥(淄博学院)。全书由李禄田串编定稿。

由于编者水平所限,定有不少欠妥之处,敬请读者提出意见,以便进一步修改。

《排球》编写组

2001年3月

目 录

第一章 排球运动概述	(1)
第一节 排球运动简介.....	(1)
第二节 排球运动的起源、传播与演变	(4)
第三节 我国排球运动发展概况	(15)
第四节 世界排球运动发展概况	(24)
* 第五节 排球运动的发展趋势	(34)
第二章 排球技术和教学方法	(39)
第一节 准备姿势和移动	(40)
第二节 发 球	(48)
第三节 垫 球	(62)
第四节 传 球	(77)
第五节 扣 球	(89)
第六节 拦 网.....	(101)
第三章 排球集体战术和教学训练方法	(111)
第一节 集体战术.....	(111)
第二节 阵容配备和交换位置.....	(114)
第三节 接发球及其进攻技术.....	(118)
第四节 接扣球及其进攻战术.....	(128)
第五节 接拦回球的进攻战术(扣球保护战术).....	(141)
第六节 排球集体战术的教学及练习方法.....	(144)
第四章 排球练习者身体训练理论和方法	(152)
* 第一节 概 述.....	(152)
第二节 身体素质训练方法.....	(153)
第三节 力量素质训练方法.....	(155)



第四节	速度素质训练方法	(163)
第五节	耐力素质训练方法	(168)
第六节	协调素质训练方法	(171)
第七节	灵活素质训练方法	(173)
第八节	柔韧素质训练方法	(177)
第九节	弹跳素质训练方法	(181)
第五章	排球练习者的心理训练	(185)
第一节	排球练习者应具备的心理品质	(185)
第二节	赛前的心理训练	(186)
第三节	临场的心理调整和心理战术	(191)
* 第四节	心理训练应注意的问题	(194)
第六章	排球教学、训练及比赛的指导工作	(197)
第一节	概 述	(197)
第二节	教学工作	(198)
第三节	训练工作	(204)
第四节	比赛的指导工作	(215)
第七章	排球竞赛工作	(221)
第一节	竞赛工作的意义	(221)
第二节	竞赛的组织工作	(222)
第三节	竞赛制度、编排与成绩计算	(227)
第八章	排球竞赛规则与裁判方法	(239)
* 第一节	规则的演变与技术、战术发展的辩证关系	(239)
第二节	裁判员的权力和职责	(241)
* 第三节	比赛参加者的权利和责任	(246)
第四节	排球比赛的程序和礼仪	(248)
第五节	比赛方法	(252)
第六节	规则的执行与裁判方法	(253)
第七节	比赛的记录工作	(272)



第八节 裁判员的哨音和手势.....	(279)
第九节 场地器材与设备.....	(287)
* 第九章 其他形式的排球运动.....	(295)
第一节 软式排球.....	(295)
第二节 墙壁排球.....	(300)
第三节 沙滩排球.....	(303)
第四节 其他形式的排球运动.....	(305)
附件一 考核内容、方法和评分标准	(309)
附件二 排球比赛记分表.....	(318)
参考书目	(319)

第一章 排球运动概述

内容提要

本章介绍了排球运动的起源、特点、比赛方法,我国和世界排球运动的发展概况,以及排球运动的发展趋势。

【学习目标】 通过学习排球运动概述一章,使学生了解排球运动的竞赛方法、排球运动的起源、演变、价值和排球技术、战术的发展趋势,以从中有启示,为今后的教学训练工作提供有价值的参考。

第一节 排球运动简介

每队 6 人,隔网相斗,一方击球次数在 3 次之内将球击到对方场地上,或对方失误则胜一球,这是排球运动的基本特征。因场上队员分前后“排”站位,所以称作“排球”。

因深受广大群众、尤其是青少年的喜爱,排球运动在世界各国开展比较普遍,已成为世界三大球之一。它是学校体育教育中最有价值的项目之一。所以,教育部把排球列为大、中、小学校体育教育的重要内容,排球课程被选定为体育院、系的必修课程。体育



教育专业的学生必须掌握排球运动的基本技术、战术、基本理论与技能,才能承担起学校的排球教学与训练工作。这对实施素质教育和全民健身计划都具有重要意义。

一、排球运动的特点

排球运动之所以受到人们喜爱,并得以在全世界广泛开展,是由于它具备以下特点:

1. 具有广泛的群众性

排球运动对场地、设备要求不高,主要规则易掌握,运动量可大可小。它既适宜于青少年,又适宜于中老年人。排球运动可采用竞赛形式,亦可因地、因时、因人而宜,开展大众娱乐健身排球运动,如已经开展起来的小排球、软式排球、气排球等。排球运动可同性一起活动,也可男女混合,可在室内、室外,也可在沙滩、草地、雪地上进行。排球运动又是一项与对方没有身体接触的集体性体育活动,所以不易造成伤害。

2. 具有激烈的对抗性

排球比赛是攻防不断转化的过程。比赛有发球和接发球,有扣球和拦网,有进攻和防守反击等直接对抗的技、战术关系,双方都不让球落在自己场地上,所以,双方始终在激烈的对抗中。水平越高的比赛,其对抗越精彩激烈。经常参加这项运动,不仅能提高中枢神经系统和内脏器官系统的功能,促进身体健康发展,还能发展力量、弹跳、速度、灵敏等项身体素质,培养勇猛果断、机智灵活、顽强拼搏的良好品质和竞争意识。

3. 具有技术的全面性和高度的技巧性

比赛规则规定场上队员每获得发球权必须轮转,这就使每个队员既要在前排扣球、拦网,又要在后排防守或调整传球,因此,每个队员必须全面掌握攻防各项技术,做到能攻善守,以适应排球运动的特点和要求;比赛中,每项技术既能得分,又能失分,这就要求



队员必须全面、熟练掌握技术;由于在快速的攻防转换中三次击球必须过网,球又不得落地和在手中停留,因而要求运动员具有高度的技巧性。

4. 体现紧密的团结协作精神

排球比赛是一项靠集体配合取胜的球类竞赛项目。除发球之外,三次击球环环相扣,互相关联,前一环节要为后一环节服务,某一环节出现差错都会影响全队的成败。因此,只依靠个人力量或松散的战术配合是难以取得比赛胜利的。球队水平越高,其默契配合就越紧密,越体现出集体性和协作性。因此,排球训练和比赛,能够培养运动员优良的体育道德作风和团结、协作的集体主义精神。

二、比赛方法

正式比赛,每队上场队员 6 人,由双方后排右边队员在发球区内用单手将球直接发过球网,然后双方运用垫球、传球、扣球或拦网等技术动作组织进攻和防守,双方按规则将球击入对方场区,而不使球落在本方场区内。比赛进行中,每方最多击球三次(拦网除外),就要击球过网,不能连击,不能触网和越过网下的中线。将球击入对方场区地面,或对方失误,则得一分,该队发球队员可继续发球。如果发球一方自己失误或被对方攻死,接发球队得一分,并获得发球权,队员顺时针方向轮转一个位置,然后发球,继续比赛。

排球比赛采用每球得分制,不受时间限制。正式比赛采用五局三胜制,前四局某队先得 25 分并超出对方两分为胜一局,如比分为 24:24 时,比赛继续进行至某队领先 2 分,即比分为 26:24、27:25……时,某队才算胜一局。每局结束后,两队应交换场区和交换发球权,在进行下一局比赛时,应由上一局未首先发球的队发球。如果比赛进行到 2:2 平局时,进行决胜局(第五局)的比赛。在第五局开始时,双方队长应重新抽签、选择发球权或接发球权以