

TIYUYUNDONG RUMEN CONGSHU

张 萍 编著

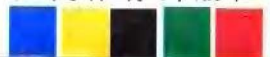
RM
RM

排球

体 育
运 动
几 门
丛 书



人民体育出版社



体育运动入门丛书

排球

张 萍 编著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

(体育运动入门丛书)

排 球

张萍 编著

*

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 6印张 126千字

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印数: 1-6100册

*

ISBN 7-5009-1441-5/G·1341

定价: 8.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处)

邮编: 100061

传真: 6711

社址 0474

(购买本社

联系)

主 编：张贵敏 裴家荣
副主编：白 艳 刘 沂 安造计

出版前言

随着社会的发展、时代的进步，人们越来越关注体育运动。

健康的体魄，是心情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证。生命在于运动，健康源于锻炼。运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

在全民健身热潮中，为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助，我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

这套丛书以普及体育运动知识为宗旨，面向广大业余体育爱好者，特别是青少年，注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果，博采众长而独具特色。每册书内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性、趣味性和可读性，有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作，并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

读者朋友，只要你是一位体育运动的挚爱者，只要你对强身健体有着执著的追求，你就一定能从这套书中得到自己所需要的东西。愿本书携同你走进充满生机和活力的体育运动

殿堂，并伴随你一步步登上更高的台阶。

在编辑本套丛书的过程中，得到沈阳体育学院等单位的鼎力相助。

1996 年 12 月

前 言

排球运动是深受广大青少年喜爱的体育运动项目之一。为了使青少年读者更全面地了解排球运动,学习排球技术、战术,学会排球比赛的方法,掌握组织基层比赛的裁判方法,本书针对初学者的实际,力求内容简单易学,通俗易懂,适合自学。本书适合不同年龄阶段、不同对象的读者阅读,特别是对排球运动有着浓厚兴趣的读者,将一读就懂,一学就会。本书是广大排球爱好者不可缺少的学习指导教材。

本书在编写过程中,得到了沈阳体育学院唐奎教授、殷秀君副教授的指导和帮助,在此表示感谢。

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 排球运动的特点和作用.....	(2)
第三节 排球运动发展概况.....	(3)
第四节 世界排球大赛介绍.....	(8)
第二章 排球运动入门	(14)
第一节 怎样学习排球技术	(14)
一、学习准备姿势和移动	(14)
二、学习传球技术	(18)
三、学习垫球技术	(31)
四、学习发球技术	(43)
五、学习扣球技术	(52)
六、学习拦网技术	(68)
第二节 怎样学习排球个人战术	(75)
一、学习发球个人战术	(75)
二、学习一传个人战术	(79)
三、学习二传个人战术	(80)
四、学习扣球个人战术	(81)
五、学习拦网个人战术	(82)
六、学习防守个人战术	(82)
第三节 怎样学习排球集体战术	(83)

一、学习阵容配备方法	(83)
二、如何挑选二传队员、主攻队员和副攻队员 ...	(85)
三、学习交换位置	(86)
四、队员之间的信号联系	(87)
五、学习进攻战术	(88)
六、学习防守战术.....	(103)
第四节 怎样进行排球比赛.....	(113)
一、比赛方法.....	(113)
二、计分方法.....	(114)
第三章 排球运动员的身体训练	(115)
第一节 身体素质的特点和身体训练的基本要求	(115)
一、身体素质特点.....	(115)
二、身体训练的基本要求.....	(116)
第二节 发展身体素质的练习方法.....	(117)
一、发展力量的练习方法.....	(117)
二、发展速度的练习方法.....	(121)
三、发展耐力的练习方法.....	(123)
(一)一般耐力练习.....	(123)
(二)专项耐力练习.....	(123)
四、发展灵敏性、柔韧性和协调性的练习方法	(123)
第四章 青少年训练	(125)
第一节 青少年运动员的心理和生理特点.....	(125)
第二节 青少年训练中应注意的问题.....	(127)
第五章 排球运动的竞赛与裁判工作	(131)
第一节 竞赛制度、编排与成绩计算.....	(131)

第二节 规则的主要内容·····	(137)
第三节 裁判工作·····	(146)
第六章 沙滩排球和其它排球运动介绍·····	(161)
第一节 沙滩排球·····	(161)
一、比赛场地·····	(162)
二、比赛方法·····	(162)
三、比赛规则·····	(163)
第二节 其它排球运动介绍·····	(164)
一、软式排球·····	(164)
二、残疾人排球·····	(165)
三、气排球·····	(166)
四、墙排球·····	(167)
五、草地排球·····	(167)
六、立体网排球·····	(167)
七、反弹排球·····	(168)
第七章 排球史料·····	(169)
第一节 排球运动大事记·····	(169)
第二节 世界排坛的“三连冠”和“五连冠”·····	(179)

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

排球运动于1895年起源于美国,由美国麻省好利诺城青年会干事威廉·摩根首创。

当时作为一种休闲时的娱乐活动,在篮球场上,用篮球隔网打来打去,因篮球太大太重,后来改为用篮球胆。这种球的大小、轻重、制作材料与工艺等方面经过千百次的改进,最后演变成现代的排球。

美国是最早开展排球运动的国家,1896年开始有了排球比赛。最初比赛没有人数的规定,可在赛前双方临时商定,只要双方人数相等就行。由于美国排球长期作为一种休闲时的娱乐活动,没有作为一种竞赛项目来开展,因此运动技术水平有很长一段时间提高不快。

二、传播

美国是排球的创始国,因此6人排球传入美洲的时间比较早。1900年传入加拿大,1905年传入古巴,1912年传入乌拉圭,1914年传入墨西哥。

排球运动1900年传入亚洲为16人制(每排4人,分4排站位)。后来亚洲排球运动自成体系,演变成为12人制(每排4人,分3排站位)和9人制(每排3人,分3排站位),以及至今的6人制排球。在亚洲,排球运动首先传入日本,1905年传入中国,1910年传入菲律宾。

排球运动传入欧洲比美洲、亚洲稍晚,1917年传入法国,后来又传入前苏联、前捷克斯洛伐克、波兰等国。因排球传入欧洲就是6人制,所以欧洲排球运动发展较快,水平较高。

第二节 排球运动的特点和作用

一、特点

排球场地设备简单,比赛规则容易掌握。除正式比赛外,也可在一般空地和沙滩上活动,运动量因人而异,适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同训练水平的人。排球比赛规则规定要轮转位置,这就要求每个队员必须全面地掌握各项基本技术,轮到前排能扣球与拦网,轮到后排能防守与接应;由于排球比赛限制每方最多击球三次(拦网触球除外)就要过网,又不允许球在手中停留,比赛中双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行,每项技术既能得分,也能失分,因而要求运动员掌握技术既要全面,又要熟练。排球比赛不受时间的限制,势均力敌的比赛有时要激烈争夺两个多小时,夺取一分往往需要经过六七个回合的交锋,水平越高的比赛,对抗争夺就越激烈,因此需要运动员有高度的耐久力和顽强精神。

二、作用

排球运动具有较高的趣味性，对丰富业余文化生活、锻炼身体、增进健康有着不可忽视的作用。参加排球运动能全面提高人体各器官系统功能，能提高力量、弹跳力、速度、灵敏、耐久力等身体素质，能培养机智、果断、沉着、冷静等心理品质和团结友爱、集体主义精神。

第三节 排球运动发展概况

一、我国排球运动发展概况

据史料记载，我国早在1905年就有了排球运动。1911年在上海举行了我国最早的排球表演赛。1913年我国首次参加在菲律宾举行的第1届远东运动会的16人制排球比赛。从1913年至1934年，我国男排参加10次远东运动会，获5次冠军；女排参加5次，获4次亚军（表1）。

表1 历届远东运动会排球比赛时间、地点及名次

届次	时间	地点	组别	名次顺序			备注
				1	2	3	
1	1913	马尼拉	男	菲律宾	中国		16人制
2	1915	上海	男	中国	菲律宾	日本	
3	1917	东京	男	中国	菲律宾	日本	
4	1919	马尼拉	男	菲律宾	中国	-	12人制
5	1921	上海	男	中国	菲律宾	日本	

续表

届次	时间	地点	组别	名次顺序			备注
				1	2	3	
6	1923	东京	男女	菲律宾 日本	中国 中国	日本	
7	1925	马尼拉	男女	菲律宾 菲律宾	中国 中国	日本	
8	1927	上海	男女	中国 日本	菲律宾 中国	日本	9人制 12人制
9	1930	东京	男女	中国 日本	菲律宾 菲律宾	日本 中国	
10	1934	马尼拉	男女	菲律宾 菲律宾	中国 中国	日本	

排球传入我国以后,经历了16人制、12人制、9人制和6人制的演变过程。

从1905年到1919年我国排球比赛采用16人制。16名队员分成4排站位,每排4人,位置固定不轮转。当时技术水平很低,打法比较简单。

从1919年到1927年采用12人制。12名队员分成3排站位,每排4人,位置固定不轮转。技术发展到采用上手发球,正面扣球,并且出现了单人拦网和倒地救球技术。

从1927年到1951年采用9人制。9名队员分成3排站位,每排3人,位置仍固定不轮转。9人制排球在我国经历了24年之久。技术上出现了勾手大力发球和鱼跃救球等技术,

并且创造了“快板球”。

我国正式采用6人制排球以前，排球运动开展不普及，只是在几个大城市和个别地区开展，技术水平很低，战术非常简单。旧中国举行的七届全国运动会中，从第2届开始有排球比赛，男子排球比赛举行6次，女子排球比赛举行5次。

解放区的排球运动是在1942年成立“延安体育会”后，在军民中开展并举行比赛。

中华人民共和国成立以后，排球运动和其它运动项目一样，有了较快的发展。随着国际比赛的要求，改9人制为6人制，并于1950年8月首次派队参加国际6人制排球比赛。1951年国内比赛正式采用6人制。

我国6人排球的发展，首先继承了9人排球的上手传球、勾手大力发球、正面及勾手扣球、快球和拦网等技术，以及快球掩护进攻和集体拦网等战术，同时学习了前苏联及东欧各国6人排球的经验。以后年年举行国内比赛，各省市成立了自己的代表队。经过几年的努力，我国排球运动技术水平有了很大的提高，发展了一套以快球为中心的快球掩护进攻战术，开始形成了我国快攻打法的特点，成为一种新的风格流派。1956年在巴黎举行的男子第3届、女子第2届世界锦标赛上，中国男排获第九名，女排获第六名。

1965年排球规则作了一次重大修改，允许手伸过网去拦网，使网上争夺更加激烈，拦网和突破拦网成为排球比赛中的主要矛盾。我国男排根据规则的新变化，创造并掌握了“盖帽”拦网新技术。北京男排还发展创新了“平拉开快球”扣球技术，发展了我国传统的快攻打法，有效地突破了拦网。1965年在前苏联里加举行的五国联赛中，我国男排战胜了前捷克斯洛伐克、前民主德国、日本、前苏联二队，仅以2:3

负于苏联国家队，成为这次联赛中拦网最强的队。

70年代初，我国开始成立了青少年排球队，恢复了系统的训练，1972年国内开始恢复体育比赛。1976年重新组建了国家男、女排球队。我国在学习了日本男排创造的“时间差”、“位置差”等先进打法后，我国男排创造了前飞、背飞、拉三、拉四等“空间差”进攻打法，运动技术水平有了较大的提高，在1977年和1981年的世界杯比赛中均获得第五名。1977年国际排球规则又有修改，即“拦网手触球后仍可再击球三次”。我国女排根据过去的经验，针对女队攻防相对平衡反击机会多的特点，创造性地把我国的快攻特长运用到防守反击中，同时又创造了多种快攻打法，在技战术打法上走在了世界的前面。从1981年至1986年我国女排荣获了“五连冠”。

进入90年代，我国女排由于在进攻战术上没有进一步发展创新，原来的打法已被世界各强队掌握，与世界强队相比，我国女排水平出现了大滑坡，在1994年第12届世界锦标赛上只取得第8名。1995年国家女排进行了重新调整，在教练员和运动员的共同努力下，新组建8个月的女排在世界杯比赛中就获得了第三名的好成绩，在1996年亚特兰大奥运会又获得了第二名。

二、世界排球运动发展概况

排球运动自1895年问世于美国后，很快就受到了美国国内各地协会、学校和社会的广泛重视，同时也引起了军队的兴趣，排球运动被列为军事体育项目。欧洲的排球就是第一次世界大战时由美国士兵带去的。

1947年，14个国家排球协会的代表聚会法国巴黎，创建

了国际排球联合会，为在全世界范围内发展排球运动做出了贡献。法国鲍尔·黎伯当选为第一任国际排联主席。1985年由墨西哥人阿科斯塔出任此职至今，国际排联总部移至瑞士洛桑。

50年代，前苏联男排在世界大赛中多次取得冠军，他们的技战术打法成为世界各队学习的榜样。当时前苏联男排队员身高体壮，弹跳力好，摸高达3.30米以上。高举重扣是前苏联男排突破拦网得分的主要手段，被称为“力量派”的代表。1956年世界锦标赛中，前捷克斯洛伐克男排击败了前苏联获得冠军，他们的特点是技术动作细腻，变化扣球的路线和落点，讲究配合，当时被誉为“技巧派”。

进入60年代，日本女排教练大松博文创造了勾手飘球、前臂垫球和“侧滚防守”技术。这些技术的出现，打破了前苏联女排称霸排坛的局面，为女子排球技、战术的发展做出了贡献，同时获得“东洋魔女”的美称。

70年代后期，排球技战术发展很快，1977年国际规则作了重大修改：“两边标志杆各向内移20厘米”、“拦网后仍可击球三次”。规则的修改有利于拦网防守一方，为接扣球组织反击创造了有利条件。男排中发展和运用了“位置差”、“空间差”等打法，中国男排又创造了“夹塞”战术。普遍采用了后排进攻，并与前排快速多变的进攻打法相结合，形成了“立体进攻”和“双快一游动”战术。波兰男队以攻守全面，战术多变的特点，连获1974年世界锦标赛和1976年奥运会的冠军。女队在防守反击中广泛运用了快速多变战术，中国女排创造了“串平”战术。这一时期，美国和古巴女排迅速崛起，1978年古巴女排以全胜的成绩获得世界锦标赛冠军。古巴运动员以惊人的弹跳力，获得“黑色橡胶”、“褐色皮