

爱康丛书

AIKANG CONGSHU

跟专家练

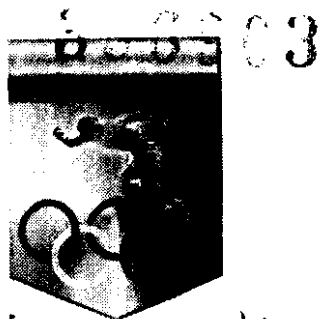


排球

钟秉枢 编著

北京体育大学出版社

G842
32

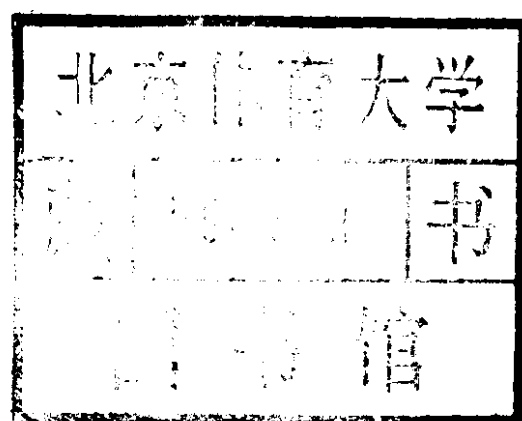


跟 专 家 练

排球

钟秉枢 编著

Ty10/09



北京体育大学出版社



北体大 B00075486



策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 春

绘 图:叶 菜

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟专家练排球/钟秉枢编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(爱康丛书)

ISBN 7-81051-284-6

I .排… II .钟… III .排球运动 IV .G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07640 号

跟专家练排球

钟秉枢 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8.125

定价:16.80 元

1998 年 8 月第 1 版

1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7-81051-284-6/G·250

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介



钟秉枢，男，1959年生，四川人。1985年获硕士学位，1997年获博士学位，现为北京体育大学教授。其研究成果曾获国家体委科技进步三等奖、国家体委奥运科技攻关二等奖，全国体院教学论文报告会三等奖等多项奖项，并多次在奥运会科学大会、国际排联研讨会、国际体育院校协会世界大会、西班牙体育科学大会、亚洲比较体育研讨会、亚洲体育社会学研讨会、全国体育科学大会等报告论文。1989年获霍英东教育基金会第二次全国高校青年教师奖（教学类），1994年评为北京市高等学校（青年）学科带头人，1996年获国家教委全国高校优秀青年体育教师、全国高校“十佳”优秀青年体育教师称号，1998年评为国家体育总局优秀中青年学术技术带头人。编著并出版有：《球迷必备知识手册排球分册》、《中国人在西班牙》、《排球》、《国际群众体育》、《体育科技写作》、《排球运动科学探蹊》、《金牌背后是科技大战》等专著和教材。



丛 书 编 委 会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春

一、排球运动的起源与竞赛沿革 (3)

 (一) “小网子”出世, “空中飞球”起飞 (3)

 (二) 篮球胆轻飘, 块皮胶合成型 (5)

 (三) 气压过高球死沉, 放气减压易于击 (6)

 (四) 随“教”传播寰宇, 随“战”逐流远航
 (7)

 (五) “华利波”传入, “队球”定名“排球”
 (9)

 (六) 国际排联成立, 魅力扩展全球 (11)

二、排球技术的发展 (14)

 (一) 风格打法的分化 (14)

 (二) 不同流派的趋同 (15)

 (三) 沙滩排球的兴起 (16)

 (四) 娱乐排球的盛行 (18)

三、排球比赛方法及规则简介 (23)

 (一) 排球规则的演变 (23)

 (二) 排球基本打法 (26)

四、排球练习中的身心健康 (27)

 (一) 练习效果的基础——运动医学 (27)

 (二) 提高成绩的保障——运动心理 (29)

一、排球基本技术 (37)

 (一) 排球基本技术的分类及其发展 (38)



(二) 发 球	(40)
(三) 垫 球	(48)
(四) 传 球	(58)
(五) 扣 球	(64)
(六) 拦 网	(74)
二、排球基本战术	(78)
(一) 排球战术的分类	(78)
(二) 阵容配备	(79)
(三) 位置交换	(81)
(四) 进攻战术	(82)
(五) 防守战术	(86)
(六) 攻防转换	(92)
三、实用技术剖析	(95)
(一) 飘球技术	(95)
(二) 旋转球技术	(97)
(三) 冲飞起跳技术	(98)
(四) 跳发球技术	(99)
(五) 滚翻技术	(100)
(六) 鱼跃技术	(101)
(七) 二传技术	(102)

教学篇

一、排球基本技术教学法	(107)
(一) 各项基本技术的教学特点	(107)
(二) 各项基本技术的教学顺序	(111)



(三) 各项基本技术的教学方法	(113)
(四) 各项基本技术教学中常犯错误及其纠正	(121)
(五) 各项基本技术教学中的注意事项	(124)
二、排球基本战术教学法	(130)
(一) 排球战术教学的目的及任务	(130)
(二) 个人、小组和全队进攻战术的教学和提 高	(131)
(三) 个人、小组和全队防守战术的教学和提 高	(143)

训练篇

一、排球训练过程的控制	(151)
(一) 多年训练的组织与管理	(151)
(二) 男女队组队的模式范例	(152)
(三) 训练计划的制定	(157)
(四) 训练水平的测量与评定	(176)
二、排球专项身体训练方法	(184)
(一) 发展专项力量	(184)
(二) 发展专项弹跳力	(190)
(三) 发展专项速度	(192)
(四) 发展专项耐力	(196)
(五) 发展专项灵敏性	(200)
(六) 发展专项柔韧性	(202)
三、排球技术训练指导	(205)



(一) 发球训练法	(205)
(二) 接发球训练法	(207)
(三) 传球训练法	(209)
(四) 扣球训练法	(214)
(五) 拦网训练法	(218)
(六) 接扣球训练法	(220)
四、排球实战能力提高速成	(223)
(一) 教练员现代排球观念的形成	(223)
(二) 比赛准备与临场指挥	(232)

附录篇

一、历届世界排球锦标赛比赛地点及名次	(241)
二、历届世界杯排球赛比赛地点及名次	(244)
三、历届奥运会排球赛比赛地点及名次	(246)
参考文献	(248)



知识篇

跟 专 家 练 排 球



一 排球运动的起源与 竞赛沿革

（一）“小网子”出世，“空中飞球”起飞

19 世纪末的美国，随着以电力技术为标志的第 4 次产业革命的兴起，经济得到迅速发展，劳动生产率得到很大提高，工人生活有所改善，人们的生活方式也随之发生着巨大变化。学校将体育列入了课程，妇女得到了更多的活动自由，社区公园和娱乐计划引入城市，交通的改善使人们参加体育活动成为可能，出版物的增加传播着体育信息。富裕的时间和金钱，使人们对娱乐活动和体育活动的兴趣越来越大。

1891 年，美国人詹姆斯·奈史密斯在春田学院发明了篮球运动。

4 年之后，离篮球发明地仅 10 英里之遥的美国马萨诸塞州霍利奥克城，刚刚迈出大学校门才一年的春田学院毕业生威廉·G·摩根，担当起了霍利奥克城基督教



青年会体育干事的工作。在工作中他发现，篮球运动对常坐办公室的人和年龄较大的人来说过于剧烈了，他们不愿在球场上上气不接下气的奔跑、冲撞，他们需要一项新的运动来满足他们既要活动出点儿汗，又要得到身心放松而不太累的需要。摩根这位詹姆斯·奈史密斯的得意弟子，没有辜负人们和老师的希望，他根据人们的这一需要，在体育馆内挂上网球网子，用篮球胆在球网上空来回打。打法上采用网球和手球的一些技术，规则类似棒球，由 9 局组成，连胜 3 分为 1 局，双方上场人数不限，但须对等。摩根给这种运动形式取了一个颇为有趣的名字“Mintonette”，意即“小网子”。

“小网子”活动满足了中年人娱乐和体育之需，受到人们欢迎。于是，排球运动就这样从嬉戏篮球胆的球戏中发展起来了。

1896 年，美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会体育指导大会在霍利奥克城举行。大会期间举行了历史上最早的“小网子”比赛，两队各出 5 人，双方队长分别是霍利奥克市市长库兰和消防队长林奇。兴致勃勃观看表演的 A·T·哈尔斯博士觉得“小网子”一词意犹未尽，提议把“Mintonette”改为“Volleyball”，取“空中飞球”之意。这一提议形象地概括了排球运动的性质，得到与会者一致同意。从此，排球——“空中飞球”开始起飞。



(二) 篮球胆轻飘，块皮胶合成型

最初在排球场上用的是篮球。但篮球打起来太重、太沉，打得人们手腕发疼，且易伤手指。篮球不行，摩根又试用足球。但足球也有同样的缺陷。于是，摩根将篮球胆从篮球中取出，球胆充气后既轻又飘，打起来比篮球、足球好多了。但球胆又太轻，难以控制方向。摩根找到当时美国较大的司保丁体育用品公司，要求他们设计一种用软牛皮包制的球，这种球既不伤手指，又不会一打就跑。就这样，司保丁公司按摩根的设计要求做出了第一批排球。球重 255 克 ~ 340 克，圆周 63.5 ~ 68.6 厘米，橡皮胆外包皮套或帆布套，制成了类似现在的排球。今天排球的重量和大小就是据此演变而来的。

1897 年，美国首次公布的 10 条排球比赛规则中规定，球是一个外面包有皮套或帆布套的橡皮胆，球的圆周为 63.5 ~ 68.6 厘米，重 340 克。

1947 年，国际排联成立时颁布的第一本国际排球规则规定：排球重量 250 ~ 300 克，圆周 65 ~ 68.5 厘米，气压 0.52 ~ 0.58 公斤/平方厘米。

此后，块皮缝合代替了皮套或布套，胶合技术代替了缝合技术，终于形成了现在的排球：由柔软皮革制成



外壳，内装橡皮或类似质料制成的球胆。

(三)气压过高球死沉,放气减压易于击

250 ~ 300 克的重量, 0.52 ~ 0.58 公斤/平方厘米的气压, 使排球打起来手感沉重, 比赛中由于球速快而中断甚多, 尤其是垫球技术的出现, 使手臂击球就如同用手臂击石头一般。于是, 国际排联不断修改规则, 减小球的气压。继将球的气压由 0.52 ~ 0.58 公斤/平方厘米减至 0.48 ~ 0.52 公斤/平方厘米以后, 又在于 1982 年 1 月 1 日开始实行的规则中将球改为: 重量 260 ~ 280 克, 圆周 65 ~ 67 厘米, 气压 0.40 ~ 0.45 公斤/平方厘米。此一规定一直延用到 1996 年。

然而, 随着排球技战术的发展, 排球运动员身体素质的提高, 排球比赛中的中断也随之增加。据国际排联普及推动委员会 1995 年的调查, 排球比赛中死球时间占 2/3。这就大大影响了排球比赛的可观赏性。在国际排联普及推动委员会 1995 年对最受群众欢迎项目的调查中, 排球排在足球、篮球、赛车、田径、滑雪之后, 仅名列第六。这与国际排联试图将排球推成世界第一运动项目的目标相距甚远。而造成排球比赛中死球过多的主要原因之一就是球速过快。

为此, 国际排联规则委员会在其主席, 我国北京体