

球类入门丛书

排球入门

宋元平 周志俊 编著



安徽科学技术出版社

出版者的话

改革开放以来,我国的体育事业有了突飞猛进的发展,群众性的体育运动蓬勃开展,尤其是球类运动,更有着广泛的群众基础,深受业余爱好者及中学生的喜爱,一些重大国际比赛更是牵动了亿万观众的心。但是球类运动的基础教育却显得难以适应形势的发展,许多爱好者缺乏正规的训练,基层教练员也缺乏系统的教学理论和方法,基础读物更是少得可怜。为此,我们组织了这套《球类入门丛书》,旨在向广大青少年及爱好者普及球类的基础知识,帮助读者更加科学地进行训练,更好地观看比赛,增加兴趣。

本套丛书从基础讲起,如基本技能培养、技战术训练、各种战术组合、比赛规则、裁判规则等,内容系统全面,对于尚未入门的读者全面认识某一球类很有帮助,对专业教练员、运动员也有一定的参考价值。

希望这套丛书对推动球类运动的普及和发展能起到一定的作用,进而推动全民健身运动的开展。

前 言

排球运动是我国最为普及的球类运动项目之一,其动作易学易练,便于组织开展,具有健身、娱乐、竞技等多种功能,深受人们特别是广大青少年的喜爱。为了进一步推动排球运动的普及、提高与发展,我们编写了这本书。

本书以简明、通俗、实用为编写原则,着重阐明了排球运动的概况、基本技术与训练方法、竞赛规则与裁判法、易发生的运动损伤及治疗、排坛名人等七个方面问题,深入浅出,图文并茂。为适应国际体育交流,并附有汉英排球常用词汇。本书可供广大排球运动爱好者、体育教师、教练员、裁判员、青少年学生与运动员阅读。

限于编者水平,书中欠妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

编著者

目 录

一、排球运动概述	(1)
(一)排球运动的起源与传播	(1)
(二)排球运动的特点与作用	(2)
(三)世界排球运动发展概况	(4)
(四)现代排球运动的发展趋势	(10)
(五)我国排球运动的发展概况	(11)
(六)全运会排球赛	(15)
(七)中国排球协会	(16)
二、排球基本技术与训练方法	(18)
(一)准备姿势和移动	(18)
(二)发球	(22)
(三)传球	(28)
(四)垫球	(32)
(五)扣球	(39)
(六)拦网	(48)
三、排球战术与训练方法	(57)
(一)排球的流派	(57)
(二)现代世界男女排球强队的打法趋势	(60)
(三)排球战术的几个问题	(64)
(四)阵容配备、交换位置与信号联系	(68)
(五)二传	(74)
(六)个人战术	(82)
(七)集体战术与训练	(85)
(八)攻守转换和战术的变换	(103)
(九)排球的节奏	(105)
四、排球比赛规则与裁判法	(109)
(一)场地器材	(109)

(二)比赛队	(112)
(三)比赛的准备	(113)
(四)比赛的记分方法	(114)
(五)裁判员的职责	(114)
(六)主要规则	(117)
(七)比赛的结束	(124)
(八)裁判员的哨声和手势	(124)
(九)我国排球等级裁判员及申请办法	(138)
五、国际重要排球赛事	(140)
(一)国际排联组织	(140)
(二)奥运会排球赛	(142)
(三)世界锦标赛	(145)
(四)世界杯排球赛	(150)
(五)世界青年锦标赛	(152)
(六)亚洲排球赛	(153)
六、排球运动易发生的运动损伤及治疗	(159)
(一)手的损伤及治疗	(159)
(二)腕的损伤及治疗	(160)
(三)膝关节的损伤及治疗	(161)
(四)踝关节的损伤及治疗	(164)
(五)肌腱袖的损伤及治疗	(165)
(六)腰部软组织损伤及治疗	(166)
(七)擦伤及治疗	(167)
(八)疲劳性骨膜炎及治疗	(168)
(九)脑震荡及治疗	(168)
七、排坛名人	(169)
附 英汉对照排球常用词汇	(187)
主要参考文献	(210)

一、排球运动概述

自 1895 年排球在美国问世以来,到了 19 世纪 30 时代,排球几乎传遍了世界五大洲,成为一项世界热门的运动项目,参加活动的人数能同世界“第一运动”足球相媲美。正如国际排联主席阿科斯塔所说,“全世界有 4 亿多人一生中打过排球,有 1.6 亿多人参加过各类的排球比赛,排球是参加人数最多的体育竞赛项目。”

(一)排球运动的起源与传播

在人类社会发展的历史长河中,人们在生产、生活实践中,为了适应生理和心理发展的需要,不断地创造、使用和改进着多种多样的游戏。排球运动就是由游戏发展而来,它的产生比足球、篮球、网球等稍晚。

关于排球运动的起源,据有关史料记载,美国马萨诸塞州霍利奥克市基督教青年会体育干事 W. G. 摩根先生于 1895 年发明了排球游戏。当时网球作为大众体育项目在美国已十分普及,而篮球也作为一种大众体育项目正在大力推广。摩根认为,篮球运动过于激烈,打算创造一种比较温和、运动量适度,男女老少都可参加的球类游戏。于是他在室内挂起约 2 米高的球网,以篮球胆为球,同别人一起用手将球在网上托来托去,不使球落地。以后,摩根先生出面委托当时的体育运动用球制造商斯巴德恩克兄弟公司,率先专门制造出类似今日使用的排球。

排球运动自在美国问世后,美国传教士和美军官兵又将它传播到世界各地。首先传入加拿大、古巴、巴西等国家,后又从美洲传到欧洲。排球运动传入欧洲的时间晚于亚洲,约于

1917年。第一次世界大战期间,由军队相继传到前苏联、捷克斯洛伐克等国家。排球传入亚洲较早,约在1900年,先传入印度,1908年传入日本,1910年传入菲律宾,1905年通过基督教青年会传入中国。

(二)排球运动的特点与作用

排球运动在我国已广泛开展,深受广大群众特别是青少年的喜爱,尤其是自我国女排1981年起连续夺得5次世界冠军后,更进一步促进了我国群众性排球运动的普及和发展。

1. 排球运动的主要特点

(1)广泛的群众性

排球运动场地设备比较简单,比赛规则也较容易掌握,既可在体育馆训练或比赛,也可以在一般空地、沙滩上进行练习,运动负荷可大可小,适合不同年龄、性别,不同技术水平的人,不受季节气候影响。

(2)技术的全面性

参加比赛的运动员在比赛中要依据比赛规则,进行位置的转换。所以,要求每个队员在前排要能扣、能拦、能防守、能保护;在后排时,既要进行发球、防守,又要接应和后排扣球。因此要求运动员必须掌握全面的攻防技术。

(3)高度技巧性

排球竞赛规则规定,在比赛中球不能落地,不能在手上停留过长时间,每方可触球3次(拦网除外),每人每次只可击球1次(拦网除外)等,因此除发球不失分外(决胜局除外),大多数动作既能得分,又能失分,每个动作都包含着攻中有防,防中有攻的两重性。

(4)激烈的对抗性

排球比赛从发球后就进入由攻转守、由守转攻,在双方激

烈对抗中进行。当前在高水平强队的比赛中,对抗矛盾焦点集中在网上,都力争占据空中优势,以灵活多变的战术和高超的技巧争取主动。比赛采用局、分计算,一场高水平的比赛可打两个多小时。根据奥林匹克排球之最记载:一局比赛最长时间,女子是1984年美国与联邦德国的比赛,时间为40分钟,比分为15:8;男子是1972年南朝鲜与保加利亚的比赛,时间为54分钟,比分为18:16。一场比赛最长时间,女子是1972年匈牙利与捷克斯洛伐克的比赛,时间为149分钟,成绩为3:2;男子是1972年日本与保加利亚的比赛,时间为177分钟,成绩为3:2。因此,每争夺一分往往需要反复多次的交换发球权。

(5)严密的集体性

排球运动是一项整体成队的对抗性比赛,除发球外都是在集体配合中进行。从接发球进攻或防守转入进攻都是两人以上的紧密配合,一环扣一环地串连去完成。如果某一环节配合不当都会造成被动或不利,导致战术上的失误和失败。因此,个人技术是排球比赛的基础,默契的配合是关键,要求队员必须具有集体配合的意识。排球战术的集体性和技巧性,在实际运用中是缺一不可的。战术离开集体配合是无法组成的,而组成战术,队员如缺乏高度的技巧性,也不会有好的高水平的战术。

2. 排球运动对人体的主要作用

(1)经常参加排球运动,可以使人大脑皮层特别是中枢神经系统的反应速度和协调性有明显的提高,对人的思想和意志品质产生积极的影响。

(2)由于球网高度超过一般人的身高50~75厘米,而战术又在向“高”的方向发展,这就要求队员必须具备突出的弹跳力,否则无法在网上进行争夺并取得优势。通过系统的训

练,可以发展弹跳素质。

(3)由于排球比赛不受时间限制,一场势均力敌的激烈比赛,往往要进行2~3小时。据测定,一个队员在激烈的比赛中,往往做各种动作1500次左右。其中,全力跳起扣球和拦网次数可达150~200次,短距离移动达500~550次,准备与保护动作达350~400次,滚翻和扑跃动作达60次,实际击球数达150~200次。可见,队员除了应具备良好的一般耐力素质外,还必须具备突出的弹跳耐力和移动速度耐力,没有一般耐力,就不能坚持长达2~3小时的比赛,没有弹跳耐力和移动速度耐力,就跳不快、弹不高、移动慢,无法发挥技术水平。因此,经常参加运动能增强耐久力,提高内脏器官功能,使身体各部分肌肉得到协调发展,特别是上、下肢和腰腹肌力量能明显地提高。

(4)排球运动是一项速度运动,从扣球速度来看,男子从扣球到球落地需0.38秒,女子需0.57秒,一般人的反应速度为0.4秒左右,而优秀运动员的反应速度为0.306秒。在比赛中防守对方的扣球,从判断卡位到防守要在0.1~0.24秒内完成。因此,经常参加排球运动能提高人的反应速度。

(三)世界排球运动发展概况

1. 美洲

排球运动虽然起源于美国,但在很长的一段时间里,没有被列为正式的体育竞赛项目,仅作为业余消遣的一种游戏。在美洲排球运动发展的速度较为缓慢,落后于欧洲和亚洲。自1964年第十八届奥运会,排球运动被列为奥运会的正式竞赛项目后,开始引起了美洲各国的重视,而且进步较快。从70年代起,先后有实力较强的古巴、巴西、美国、加拿大、阿根廷、秘鲁、墨西哥、乌拉圭等国家的男女排球队参加了世界性的重大

比赛,并获得较好的成绩。70年代后期,在世界性大赛中,获得前六名的队均有美洲国家的男女队。进入80年代以来,美洲各强队,在参加世界性大赛中成绩更为突出。90年代初,美洲国家的男女队,在参加世界大赛中成绩名列前茅,引起全世界的瞩目。美洲排球运动的发展,以美国、古巴为例,简述如下。

1895年排球起源地美国,开始为一种新型的娱乐性游戏。发明人摩根对器材、球、参赛人数和游戏要求作了简单规定,如网高定为2米,球圆周63~68厘米,球重252~336克,每队由5人组成,在游戏中球不能落地等等。

1896年7月,在麻省霍利克城斯普林菲尔德基督教青年会指导大会期间,举行了第一次排球表演赛,A. T. 哈尔斯特德博士观看了表演后,觉得十分有趣,根据游戏打法特点,命名为排球(Volley-ball),意为在落地之前击球,并成立了委员会研究制定规则。

1897年7月,美国的一家体育杂志首次发表了排球比赛的10条规则:

①划场地;②比赛时间;③场地面积——7.6米×15.1米;④球网面积——0.61米×8.2米,网高1.98米;⑤球是一个外面包有皮套或亚麻布套的橡皮胆,球的圆周为63.5厘米~68.5厘米,球重为340克;⑥记分:对方未接起球,发球方得1分,只有自己发球时才能得分。如发球后球落在本方,算失误;⑦发球:队员一脚站在线上,用手掌击球,第一次发球时,若失误,可再发一次;⑧在比赛过程中(不在发球时)球落在网上,算失误;⑨如果球落在线上,算失误;⑩场上队员人数不限。

1900年,为了使更多的人能参加排球运动,享受到排球运动的乐趣和推广排球,威廉·摩根与当时美国的保丁体育

公司联系,研制出了第一批排球。同年对排球规则又进行了修改和扩充,如当一队得 21 分时,算一局比赛结束。边线和端线为球场的一部分,网高升到 2.13 米。同年排球开始向亚洲传播。

1917 年,排球比赛的部分规则作了进一步修改,每局由原来的 21 分改为 15 分。美国出版了第一本排球比赛规则。

1918 年,为了进一步推广和普及排球运动,美国在军队中分发了 16000 个排球。

1922 年,第一次举行全美排球锦标赛,有 11 个州和加拿大等 23 个队参加。

1924 年,美国制定了女子排球比赛规则,并首次举办了女子排球比赛。

1927 年,成立了各种联盟队。

1928 年,成立了全美排球联合会,举行了全美自由赛。

1952 年,全军举行淘汰赛,比赛竞争较激烈,从此 6 人排球超出了娱乐的范围,向竞技运动转变。

1964 年,排球虽列入第 18 届奥运会的正式比赛项目,但美国排球的成绩一直赶不上世界水平,到 1978 年锦标赛时,美国女排才取得第五名;进入 80 年代,美国女排崛起,获 1981 年世界杯赛第四名,1982 年锦标赛第三名,1984 年获奥运会亚军。而美国男排则在 1984 年 23 届洛杉矶奥运会上一跃成为冠军,并于 1985 年世界杯赛、1986 年世界锦标赛、1988 年汉城奥运会上连获四次冠军,成为美国排球史上最光辉的一页。

90 年代美国男排由于蒂蒙斯、凯拉里等名将相继退役,成绩下降,美国女排在 1990 年第 11 届世界锦标赛上恢复到第四名水平。

古巴虽然在 1905 年就开展了排球运动,但到本世纪中期

一直没有得到良好发展,60年代古巴男排只取得第14名,女排只取得第8名的成绩。

进入70年代,古巴女排进步较快。1978年古巴女排第一次尝到了世界锦标赛冠军的滋味,古巴男排获得第九届锦标赛的第3名,均获得了自组队以后的最好成绩。

80年代中期,一度出现滑坡,又赶上某些国家抵制参加大赛,没有表现出实力。古巴女排1978年后也因青黄不接步入低谷,直到1985年由于路易斯等优秀选手的出现而复苏,1989年世界杯赛男女双双获得冠军,成为古巴排球历史上最光辉的一页。

1990年古巴女排因路易斯左膝手术后未恢复及全队打法保守,第八届锦标赛下降为第四名,男排获亚军。

1992年古巴女排再展雄风,一举夺得第25届奥运会金牌,男队获第四名。古巴男女排球队的队员以弹跳突出、扣球力量大和拦网能力强而著称,被誉为“黑色橡胶”。

2. 欧洲

从1917年排球运动传入欧洲后,在许多国家得到了广泛的开展,并被列为正式竞赛项目。排球运动在群众中奠定了较好的基础。因此,在第二次世界大战结束后,排球运动在欧洲,特别是在东欧,出现了蓬勃发展的局面,技术、战术提高很快。特别是男子队水平,一直居于领先地位,自1949年~1982年先后举行的10届世界男子排球锦标赛的冠军,均为欧洲队获得。

50年代和60年代,是欧洲排球运动的全盛时期,进入70年代以后,欧洲的男排仍兴盛不衰,而女排已不占有优势,形成欧、亚、美各强队相抗衡的局面。进入80年代以来,女排已被新崛起的亚、美诸强所超过。

欧洲排球运动的发展,以前苏联为例,简述如下。

前苏联是排球史上最重要的国家之一,不仅国内参加活动的人数最多,而且得世界冠军的次数也是世界之最。

1917年,前苏联开始发展排球运动,1925年就规定为全民开展的项目,1932年举行了第一届排球锦标赛。1934年,开设少年排球学校,1935年举行了第一届少年排球锦标赛,培养了大批后备力量。前苏联是世界排坛中称霸时间最长的国家。1949年,第一届世界男子排球锦标赛在布拉格举行,“力量型排球”展现雄风,前苏联男子排球队力克群雄,夺得冠军。1952年,在莫斯科举行第一届世界女子排球锦标赛和第二届世界男子排球锦标赛,进攻型打法占了优势。前苏联男、女排球队双双获冠军。

前苏联曾获得12次世界冠军,也是男队中唯一获得五连冠的国家,曾培养出扎伊采夫、沙宾、波亚科夫等世界优秀运动员。

前苏联女排曾获10次世界冠军,其中包括四连冠和三连冠各一次,涌现出雷斯卡莉、切布金娜、谢苗诺娃、奥基年科等世界优秀选手。

90年代初,前苏联女排重振雄风,在1992年第25届奥运会中夺得亚军。男排则排在第7名。

3. 亚洲

排球运动在亚洲开展较早,在1913年举行有中、日、菲三国参加的第一届远东运动会上,排球被列为竞赛项目。在很长的一段时间内,亚洲开展的是9人制排球。直到50年代初期才逐渐改为6人制排球。但亚洲排球运动水平提高很快,到60年代就已成为与欧洲诸强相抗衡的一支力量。特别是日本女排,在1962年世界女子排球锦标赛、1964年第18届奥运会排球赛这两次大赛中,夺得两次冠军,引起全世界的瞩目。

进入80年代,亚洲的排球运动又有了新的发展和提高,

出现以中国、日本、韩国为代表的“快速多变”的亚洲型打法，特别是中国女排在 1981 年第 3 届世界杯排球赛夺魁，到 1986 年五连冠，在世界排坛上，女子排球出现了中国女排的鼎盛时期，引起世界各强的广泛重视。

亚洲从 60 年代以来，先后发明了诸如勾手飘球、滚翻救球、“盖帽”拦网、平拉开和“三差”扣球等先进技术，以及“双快一游动”进攻等先进战术，引起世界各强队的重视并竞相学习，这对世界排球运动的发展起到了重要作用。

亚洲排球运动的发展，现以日本为例，简述如下。

1908 年，日本的大森兵藏先生从美国普林菲尔德体专毕业后，将排球带回日本。

1917 年，第三届远东运动会在日本举行，日本男队虽输给中国和菲律宾队，但刺激了日本排球的发展。

1923 年，第六届远东运动会在大阪举行，男排获第 3 名，女排胜中国队获冠军。

1927 年成立排协，1951 年加入国际排联，受国际 6 人制的影响，国内 9 人制与 6 人制并存。到 1958 年日本举办了第三届亚运会，鉴于当时 6 人制排球还未在亚洲得到很好的开展，该年亚运会的排球比赛分别设了 6 人制和 9 人制两个组，比赛结果 6 人制和 9 人制的冠军队均为日本男女队夺得。

1962 年第四届女排世界锦标赛上，由大松博文执教的日本女排击败了前苏联队，荣获金牌，这是亚洲人第一次获世界排球冠军。日本女排也被报界称为“亚洲台风”、“东洋魔女”。

由松平康隆指导的日本男排，终于在 1972 年慕尼黑奥运会上，第一次尝到了当世界冠军的滋味，开创了亚洲人在男排比赛中夺取冠军的先例。

90 年代，日本排球重振雄风，在第 25 届奥运会上，女队获第 5 名，男队获第 6 名。目前日本排球大步迈向职业化，力

争重新成为世界排坛的奇兵。

4. 非洲

非洲的排球运动,与欧、亚、美各洲相比还是比较落后的,但近年来发展较快,技术水平也有一定的提高,特别是埃及男队等进步较快,非洲排球运动的发展大有潜力,在不久的将来非洲排球运动会有新的发展和提高。

(四)现代排球运动的发展趋势

预测排球运动的发展趋势是一项十分艰难的工作,纵观世界排坛现状,竞技性排球运动正向着全、高、快、变的趋势发展。娱乐健身性排球,也越来越受人喜爱。

“全”:指攻防各项技术都必须全面掌握,向全攻全守的方向发展。另外,还应包括身体素质、心理素质、战术意识和参加重大比赛的实际经验等方面。90年代以来,这种趋势就更为明朗。

“高”:指队员身材高、弹跳高、强攻击球点高、威力大;拦网有高度,对对方威胁大。第25届奥运会男排前12名队的基本阵容的平均身高为1.96m,绝对弹跳力在1m以上的队员也大有人在。目前,无论男排、女排都有面临向运动员“大型化”方向发展的趋势。

“快”和“变”是紧密相连的,快速是多变的基础,多变则使快速取得更佳效果。这是当今世界各队进攻上的发展趋势。那些在进攻中节奏慢,变化少的队不仅难以克敌制胜,而且也很难在防守上适应对方的多变进攻。

可以展望,进入21世纪,随着经济的发展以及人民生活水平的提高,人们对精神生活的要求越来越高,越来越新。他们希望通过体育活动和竞赛来得到生理、心理上的满足,排球运动的特点,恰恰在这些方面有独特的作用。近几年来,娱乐

健身性排球项目有：沙滩排球、家庭排球、小排球、软式排球、墙排球、海上排球、盲人排球、残疾人排球、妈妈排球、四人制排球和马拉松排球。它们非常受人们欢迎，有较大的发展潜力。例如：日本妈妈排球赛。这种排球在日本定期举行，吸引了成千上万的家庭妇女参加。全日本共有 500 多个妈妈排球队。我们预见，在不远的将来，这类娱乐健身性排球的形式会愈来愈多样化，参加人数会越来越多，越来越受人们喜爱。

（五）我国排球运动的发展概况

1. 建国前排球运动开展概况

20 世纪初排球运动就传入了我国，这项运动先在广州的几所中学进行，以后陆续传到了台山等地；北京、上海等城市也在这时先后有了排球运动。1913 年我国首次参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会的排球比赛。1914 年秋，广州的一些学校举办了“volleyball 联赛”。同年，旧中国的第二届全国运动会上排球运动被列为正式比赛项目。1915 年在上海举行的第二届远东运动会上，中国男排首次夺得冠军，并对国内的排球技术的提高有一定的推动作用。故从 1915 年后到 1934 年间的第 3~10 届的 8 届远东运动会上，中国男排又夺得 4 次冠军。中国女子排球运动开展较晚，1924 年的全运会女子排球是表演项目，1930 年的全运会才列为正式比赛项目，中国女子排球队曾参加过第 6~10 届远东运动会排球赛，共获 5 次亚军。

1927 年以后，在中国共产党领导下的革命根据地，红军和苏区人民为锻炼体魄，活跃文化生活，曾积极开展球类运动，排球是其中的一个项目。1933 年在江西瑞金举行的“中华苏维埃共和国第一次运动大会”就有排球比赛，1942 年在延安举行的“九·一”运动会上，也有排球比赛，还成立了延安工

人排球队，以后在其他一些根据地也举行过排球比赛。

我国 1913~1919 年采用 16 人制，1919~1927 年为 12 人制，1927 年改为 9 人制，直到 1950 年才正式采用国际通行的 6 人制排球。

9 人制排球的采用在我国长达 24 年之久，但发展十分缓慢，只停留在几个大城市，9 人制排球是 9 人分成 3 排，每排 3 人，位置固定不轮转，场地长为 22m，宽 11m 的矩形，男子网高 2.30m，女子网高 2.10m。三次击球过网，如球碰网弹回，可增加一次击球机会，第一次发球失误，尚可第二次发球，场上站位不受限制，每个人均可参加进攻和防守。1930 年广东选手朱祖纯和黎连楹发明了“滑球”，也叫“快攻球”，即当今风靡全世界的快球。

2. 建国后排球运动开展概况

(1)50 年代 中华人民共和国成立后，排球运动作为重点项目加以推广，是发展和提高较快的运动项目。1950 年 7 月中华全国体育总会，在全国体育工作者大会上第一次介绍了 6 人制排球运动，将国际排联制定的 6 人制排球竞赛规则介绍给全国，8 月即派男队出访、学习，参加国际比赛。1951 年，即在全国范围内推广 6 人制排球运动，在此基础上，不断吸取世界强队的先进经验，并根据我国的传统打法，积极创新和发展，坚持走自己独特的技术发展道路。

1954 年 1 月 11 日，我国被正式接纳为国际排联的会员国，1955 年捷克斯洛伐克军队男排和保加利亚国家男、女排应邀来华访问，国家体委（现已撤消，其主管职能由国家体育总局承担，余不另注）专门组织了教练员、裁判员学习班，开始认真研究学习外国先进经验，发展中国排球的特点问题。1955 年，国家体委召开了第一次排球训练工作会议，研究身体训练问题，提出了“积极主动、灵活快速”的战术指导思想。1957 年