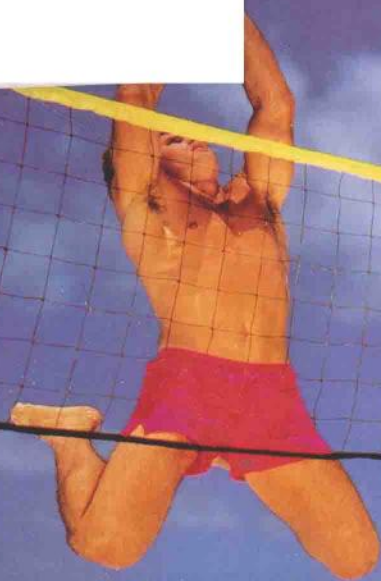


阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

江苏科学技术出版社

教你打 排球



阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 张克仁 苏玉凤 樊东声
祁晓红 毛燕平

教你打 排球

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你打排球/王正伦主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2013. 1

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978-7-5537-0010-6

I. ①教… II. ①王… III. ①排球运动—青年读物
②排球运动—少年读物 IV. ①G842-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 196440 号

阳光少年运动体能系列

教你打排球

主 编 王正伦
本 册 编 著 张克仁 苏玉凤 樊东声 祁晓红 毛燕平
责 任 编 辑 孙荣洁
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 张 镜 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
排 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 718 mm×1000 mm 1/16
印 张 11.75
字 数 160 000
版 次 2013 年 1 月第 2 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-0010-6
定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

阳光少年运动体能系列

编委会名单

主 任 王正伦

副 主 任 张克仁 袁 野 金宝佳

委 员 (以姓氏笔画为序)

于翠兰 王志军 孙尊航 苏玉凤

李勇勤 吴晓红 张克仁 张 健

张惠红 陈荣梅 胡乐泳 袁 野

前言

2014年青奥会正大踏步地向我们走来,在这样的时代背景下,由江苏科学技术出版社组织出版,南京体育学院部分专家、教授编写的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在宏扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅仅是对



体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛书中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够正视自己作品的缺憾,接受读者的评价与赐教,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编 者

目 录

第一篇 初 识 排 球

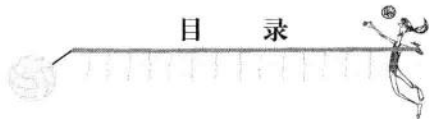
第一讲 百年排球 家喻户晓	2
一、排球运动的起源与发展	2
(一) 排球运动的起源	2
(二) 排球运动的传播	3
(三) 排球运动的发展演变	4
二、排球运动在中国	7
(一) 旧中国排球运动的状况	7
(二) 新中国排球运动的发展	8
第二讲 魅力排球 享誉世界	13
一、排球运动简介	13
(一) 排球运动的比赛方法	13
(二) 排球运动的比赛特点	14
二、排球运动的价值	14
(一) 健身价值	14
(二) 娱乐价值	15



三、排球运动的规模与商业化	16
四、世界排坛的辉煌	17
(一) “连冠”记录	17
(二) 世界女排“三股风”	18

第二篇 欣 赏 排 球

第三讲 排球运动欣赏技巧	22
一、了解排球技术特点	22
二、初识排球比赛规则	23
三、感受排球文化	25
(一) 排球的各级组织	25
(二) 排球的文化内涵	26
第四讲 排球赛事集锦	28
一、国际排球大赛	28
(一) 世界排球锦标赛	28
(二) 世界杯排球赛	29
(三) 奥运会排球赛	29
(四) 国际商业性比赛	29
二、国内排球大赛	30
(一) 单项排球比赛	30
(二) 全运会排球赛	31



第三篇 体 验 排 球

第五讲 力与美的统一——准备姿势与移动	34
一、黎明前的宁静	34
(一) 几种常用的准备姿势	34
(二) 准备姿势的练习方法	35
二、穿梭移步	35
(一) 移动的步法	36
(二) 制动的方法	36
(三) 移动的练习	37
(四) 常见的错误及纠正	37
第六讲 克敌制胜的法宝——进攻技术	38
一、总攻的发起——发球	38
(一) 正面下手发球	38
(二) 正面上手发球	39
(三) 正面上手飘球	40
(四) 侧面下手发球	41
(五) 跳发球	41
二、发球技术的练习	43
三、发球技术的运用	43
(一) 发球应注意的事项	43
(二) 发球的具体运用	44
四、发球过程中易出现的错误及纠正	44
(一) 正面上手发球中容易出现的错误及纠正	44



(二) 上手发飘球中容易出现错误及纠正	45
(三) 跳发球中容易出现错误及纠正	45
五、势大力沉的震撼——扣球	45
(一) 初识扣球	45
(二) 几种常用的扣球方法	46
(三) 扣球技术的练习	48
六、扣球技术的运用	49
七、扣球过程中易出现的错误及纠正	50
第七讲 守住自己的天空——防守技术	51
一、兵来将挡、水来土掩——拦网	51
(一) 单人拦网	51
(二) 集体拦网	52
(三) 拦网技术的练习	53
(四) 体验拦网	53
(五) 拦网过程中易出现的错误及纠正	54
二、吹响反击的号角——垫球	54
(一) 正面双手垫球	54
(二) 体侧垫球	55
(三) 背垫球	56
(四) 跨步垫球	57
(五) 滚翻垫球	57
(六) 鱼跃垫球	58
(七) 垫球的练习方法	59
(八) 正面垫球时易出现的错误及纠正	60
(九) 垫球技术的运用	60
三、飞越空中防线——传球	62



(一) 正面传球	62
(二) 侧面传球	63
(三) 背传球	63
(四) 跳传球	64
(五) 传球技术的练习方法	64
(六) 传球中易出现的错误及纠正	65
(七) 传球技术的运用	66
第八讲 呼风唤雨 调兵遣将——排球基本战术	67
一、阵容配备	67
(一) “四二”配备	68
(二) “五一”配备	68
(三) 各队员场上位置与轮换	68
二、运筹帷幄、决胜千里——战术系统	70
(一) 个人进攻战术	70
(二) 集体进攻战术	73
(三) 个人防守战术	77
(四) 集体接防守阵型	77
三、战术系统的学习	83
(一) 中、边二传进攻阵型的学习	83
(二) “心二传”进攻阵型的学习	83

第四篇 相约排球

第九讲 排球运动员的素质训练	86
一、素质训练的意义	86





(一) 身体素质训练	86
(二) 心理素质训练	87
二、身体素质训练的原则	87
(一) 全面发展	87
(二) 从实际出发	87
(三) 循序渐进、持之以恒	88
(四) 加强趣味性	88
(五) 技术、战术相结合	88
三、身体素质的练习内容和方法	88
(一) 力量素质的练习内容和方法	88
(二) 速度素质的练习内容和方法	90
(三) 耐力素质的练习内容和方法	91
(四) 灵敏素质的练习内容和方法	92
(五) 柔韧性素质的练习内容和方法	93
四、心理素质的练习内容和方法	94
(一) 排球运动员所需要的心理品质	94
(二) 常用的心理训练方法	96
 第十讲 运动损伤及疲劳的对策	 99
一、运动损伤的预防	100
二、损伤后的急救措施	101
三、疲劳的诊断与消除	103
(一) 疲劳的表现	103
(二) 疲劳的分类	104
(三) 疲劳的消除	104



第十一讲 小型排球俱乐部的组建	106
一、组建小型业余俱乐部的必要性	106
二、硬件设施的种类和选取	107
三、准备活动和所需运动装备	108
(一) 快乐体验前奏曲	108
(二) 运动装备的选择	112
四、教练员的聘请	113
五、基本的技术、战术的训练方法	114
六、排球比赛的心理要求	115
(一) 比赛前的心理准备	115
(二) 比赛中的心理调整	117
(三) 教练员的心理指导	117

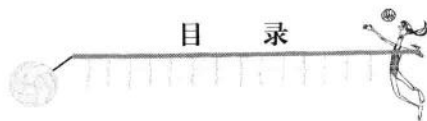
第五篇 展望排球

第十二讲 回顾历程 展望未来	122
一、世界排球技术、战术的演变	122
(一) 风格打法的分化	122
(二) 不同流派的趋同	123
二、中国特色的战术体系	124
三、世界排球发展态势	125
(一) 技术、战术发展态势	125
(二) 训练思想发展态势	126
(三) 心理训练发展态势	128





(四) 体能训练发展态势	128
(五) 规则修改的原则和态势	128
(六) 排球运动科学研究态势	129
四、未来的前景	130
第十三讲 排球家族 各显风采	130
一、阳光仙子——沙滩排球	131
(一) 沙滩排球的诞生	131
(二) 沙滩排球的兴起	131
(三) 世界沙滩排球简史	132
(四) 中国沙滩排球发展简史	133
(五) 沙滩排球比赛规则	134
二、夕阳天使——气排球	137
(一) 中国人发明的运动	137
(二) 感受气排球	137
(三) 气排球的开展状况	137
(四) 气排球的比赛规则	139
(五) 老有所乐 夕阳更红	141
三、新兴项目——软式排球	141
(一) 起源及在国外的的发展	141
(二) 引入我国的过程及发展前景	142
(三) 软式排球的特点	142
(四) 软式排球运动的价值	143
(五) 软式排球的比赛规则	144
(六) 软式排球开展盛况	146
四、迷你小子——小排球	147
(一) 小排球的诞生	147



(二) 小排球的发展	147
(三) 小排球比赛方法	147
(四) 小排球比赛规则	148
五、妈妈排球	149
六、墙排球	150
 第十四讲 球迷天地 魅力无限	 150
一、璀璨群星	150
二、排球信息库	157
 附录 排球规则	 159

第一篇

初 识 排 球



第一讲

百年排球 家喻户晓

一、排球运动的起源与发展

（一）排球运动的起源

现代体育运动的许多项目都起源于英国，而篮球和排球则是美国人创造的。1891年，詹姆斯·奈史密斯发明了篮球运动。篮球运动风靡一时，特别受青年人的喜爱。但是篮球运动太激烈，而网球运动的活动量又太小，因此，需要寻求一种运动量适当、富于趣味性、男女老少都能参加的娱乐性项目。在这种情况下，詹姆斯·奈史密斯博士的学生威廉·基·摩根于1895年发明了排球游戏。

威廉·基·摩根是美国马萨诸塞州霍利奥克市的体育工作者，应人们对体育运动的需求，创造了一种新的游戏。游戏时在篮球馆里拉上一副网球网，网高约1.98米，用篮球胆当球，像打网球一样打来打去。

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地奔跑、冲撞。需要一项新的运动来满足他们既要活动出点儿汗，又要身心放松而不太累的愿望。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，将网球和篮球糅合在一

