

概 论

一 软式排球基本知识

（一 软式排球和软式排球运动的概念

软式排球是一种手感柔软又有一定弹性，使用中无伤害 能够用于练习和比赛的排球，它适用于从青少年到中老年各年龄层次的人进行娱乐健身和竞技比赛。

软式排球运动是指用软排球有组织的进行的各种丰富多彩的活动。它包括各种竞技活动，如家庭制、三人制、四人制、六人制、混合制等多种形式的比赛，包括青少年学习硬式排球知识的各种技术动作的基础练习；还包括大众娱乐、游戏、健身等内容。总之，它是融全民健身和竞技体育于一体的新兴体育项目。

（二 软式排球的诞生和发展

最早的软式排球活动从 20 世纪 80 年代初期在日本山梨县的家庭和中老年人中开始，随后传到其他地方。1988年前，软式排球处于自发流行阶段，其使用球不一致 竞赛规则不统一。软式排球的自发流行 表明广大群众渴望参与排球竞技活动 喜爱排球这项运动形式 这正是软式排球发展的群众性基础。

1988年2月以日本排协制订的软式排球竞赛规则为标志使软式排球运动走上了规范化发展的道路这一规则是我们所知的世界上第一部由政府主管部门正式颁布的软式排球竞赛规则在软式排球的发展史上具有重要意义由此确定了软式排球在日本的地位。1988年8月在日本排协制订软式排球竞赛规则6个月后,在神奈川县举行了第一届全日本软式排球学习班。10月在山梨县举行了第一届中老年组软式排球比赛。1989年软式排球竞赛规则第一次在日本出版。4月日本全国各都、道、府县分别举行了家庭组软式排球比赛。1991年4月日本修改并出版了《试行日本软式排球竞赛规则》同年日本排协从全国选出三所小学进行实验。1992年2月日本小学组同成人组分开并取名为“小软式排球”。4月日本文部省表示支持将软式排球引入小学体育课堂。由此软式排球成为中小学体育课的一项教学内容,并在高校女生中得到开展。1993年4月,“日本沙滩及软式排球协会”单独成立。1994年2月,日本软式排球规则进一步修改。8月举行了第五届全国软式排球家庭大赛,并在山梨县举行了第二届分年龄组比赛,10月向美国派出了30人软式排球代表团进行访问。从此软式排球在日本广泛开展并向国外推广。

目前软式排球活动正在日本、中国、新加坡、意大利等国家开展起来,严格地说,这一阶段仍然属于软式排球运动的初期发展阶段,正在向着竞赛规范化、用球标准化的方向发展。

(三) 软式排球在我国的发展

1994年,北京体育大学排球教研室将软式排球引入

我国。1995年5月，北京体育大学教职工软式排球比赛是我国历史上首次软式排球比赛；同年11月天津体院举办了教职工软式排球大赛。两次比赛均使用日本产的充气式软式排球，球体重量180克左右，比硬式排球大些，略同于篮球大小。1996年1月我国首批仿制品由天津力生体育用品厂出品，此后北京、上海、广州等地也有生产。由于有了软式排球的活动用球，1996年以来软式排球活动在中国逐渐开展起来。

1996年原国家体委正式颁布了中国软式排球竞赛规则，同时大力开展沙滩排球和软式排球活动，以吸引广大青少年投入其中。同年12月原国家体委科教司在成都体院举行的全民健身活动创编、引进项目表演与研讨会上，软式排球运动被指定为重点项目。此后经过方方面面的努力，中国软式排球活动有了很大的发展。在北京，软式排球运动的推广工作由学校做起，做得有声有色。北京体育大学教职工举办每年一届的比赛活动。1998年下半年，一些大专院校也开展了软式排球活动。在江苏、河北、重庆、山东、福建、内蒙、上海等众多省市，软式排球运动推广工作都有了一定的发展，举办了不同规模的比赛活动。火车头体协等一批行业协会也参加了推广活动，在火车头体协还成立了软式排球协会。

1999年10月国家体育总局排管中心公布了“全国软式排球推广领导小组”成员名单，全国软式排球推广领导小组的成立，标志着中国软式排球运动进入了有组织、有计划的发展时期，三个月后的2000年1月23日江苏省软式排球协会挂牌成立。随后，福建省软式排球推广

领导小组也宣告成立。

进入 2000 年，软式排球推广活动依照全国领导小组讨论的工作计划，在全国范围内大规模开展起来。

2000 年 11 月 1 日 教育部颁布了新修订的九年义务教育《体育与健康教学大纲》，修订大纲中把软式排球列入了中小学体育教学的正式教学内容。这是一个体育教学改革的重大的举措。

2000 年中国软式排球推广活动年表

时间(月日)	地 点	活动名称	主办者	规模
1.20-25	营口	辽宁省永林杯高中生软式排球比赛	省教委	25 支队
1.20-25	厦门	全国高校软式排球培训班	全国大学生体协	100 余人
3.11	北京	北京市首届中小学软式排球培训班	市教委	60 余人
4.3	南京	全国软式排球培训班	中国排协	80 余人
4.15	长沙	湖南省中学生首届“永林杯”软式排球比赛	省教委	8 队
4.8	西安	西安市首届中小学软式排球培训班	市教委	400 余人
4.24-26	福州	全省软式排球培训班	省体育局省教育厅	25 地市中小学教师
4 月中下旬	北京	西城、通州、燕山等区县中小学软式排球培训班	各区县教委	200 余人
4.8	铜山县	江苏省铜山县中小学软式排球培训班	省教育局	100 余人
5.8-9	淄博	山东省中小学软式排球培训班	省教育厅	50 余人
5.26-29	杭州	浙江省学校软式排球培训班	省教育厅	98 人
5.27-29	杭州	浙江省高校“永林杯”软式排球比赛	省教育厅	100 余人
6.4-5	曲靖	曲靖市中小学软式排球培训班	省教育厅	100 余人

6.3-11	重庆	重庆市中小学“永林杯”排球比赛	市教委	17 队
6.16	郑州	河南省中小学软式排球培训班	省教育厅	100 余人
6.23	成都	四川省中小学软式排球培训班	省中小学校体协排协	100 余人
7.13	杭州	全国高校第二期软式排球培训班	国家大学生排协	60 余人
7.17-19	杭州	全国首届大学生“永林杯”软式排球锦标赛	排管中心、大学生排协	200 余人
7.26-29	都江堰	全国青少年“永林杯”锦标赛	国家排管中心、四川省排协	200 余人
8 月中旬	淄博	山东省淄博市中小学软式排球培训及比赛	市教委	30 多支队
9.6	北京	北京市顺义区试点学校的体育教师软式排球培训班	区教委	40 多所学校的教师、领导
9.13	秦皇岛	秦皇岛市体育教师软式排球培训班	市教委	100 余人
9.20	朝阳	辽宁省朝阳市第二届中学生“三好杯”暨“永林杯”软式排球比赛	市教委	100 余人
9.21	江西省	贯钢大会上组织软式排球教学培训班	省教育厅	100 余人
9.23	泰安	山东省泰安市体卫艺室驻泰城中学、中专首届软式排球比赛培训班及比赛	市教委	207 人
10.27	泰安	山东省泰安市软式排球教学培训班	市教委	200 余人
10.30-11.1	上海	全国首届中老年“永林杯”软式排球锦标赛	国家排管中心、上海市排球协会	6 支队
11.18	北京	北京市首届高校教师软式排球培训班	全国大学生体协、北京市排球分会	40 多所高校教师
12.2-4	内蒙古自治区	全自治区软式排球专业技术人员培训班	内蒙古自治区体育局、乌盟体育局	200 余人

软式排球运动在中国，由于各级政府主管部门的支持，已进入推广普及期。到 2002 年，完全能够顺利完成 2000~2002 年的三年推广普及任务。届时，比赛活动将深入到全国的(地、市、县、区)进入课堂，在学校广泛开展，不同年龄段的活动将带动各阶层的人们投入其运动中，从而使软式排球运动成为全民健身运动的主打项目，软式排球运动必将长期活跃在中国全民健身的大舞台上，并由此而走向世界。

(四) 软式排球运动的特点

在世界范围内，足球、篮球、排球三大球是各国人民所喜爱的体育运动项目。就排球而言，因硬式排球技术上的难度、易受伤害的现实，往往使人们望而却步。软式排球的出现，满足了大众的参与愿望，把软式排球运动变成普及性的全民健身的一种方式，特别是家庭赛制和中老年的参与，有可能使软式排球活动成为世界上参与人口最多的运动项目。

概括起来，软式排球运动的特点是：球重量轻、质地柔软、气压小、反弹力低，来回球多，使比赛更具有观赏性；球速慢，难度小，趣味强，适合对象广，有广泛的群众性；可根据参与对象的不同，选用不同的竞赛规则，形式多样。由于球软，使参与者不容易受伤，健身价值高。

软式排球是继沙滩排球之后，排球家族的新成员，它们之间的区别显而易见。硬式排球运动是专业化的竞技活动，软式排球运动是大众化的竞技健身活动。软式排球活动是硬式排球运动的基础，在开展软式排球运动的过

程中 会培养出一大批掌握硬式排球技术的运动员 硬式排球运动的发展将得益于软式排球运动的普及。

（五）开展软式排球运动的意义

1995年5月 国务院颁布了《全民健身计划纲要》以来，全国各地、各行业开展了丰富多彩的体育健身活动，新的健身方法、新的健身器材层出不穷。软式排球的出现 为全民健身活动增加了一项新的活动内容 注入新的活力 对排球运动普及有着重要现实意义。

1. 推动全民健身活动深入、广泛的开展

软式排球运动老少皆宜的特色决定了软式排球活动参与的人口基数非常大，从学校到工厂、从操场到绿地、从家庭到社区 当软式排球普及之后 全国将会出现一幅全民玩软式排球的热烈壮观的景象。无疑，它将大大促进全民族身体素质的提高 利国利民。

2. 促进了学校素质教育的深入开展

实施素质教育，深化学校体育改革是当前学校体育教学面临的重大课题。软式排球在学校的推广应用已成为学校体育教学改革的一个重要内容，它增加了学校体育教学的内容 促进了练习者身体素质的提高 对建立我国现代化体育教学体系将产生积极的影响，从而推动和促进了素质教育的进一步深化。

3. 促进硬式排球运动的发展

培养一名优秀的排球运动员大约需经过 8~10 年、2 万个小时的训练 的确不容易。可以说易学难精 由于学习时间太长，影响了人们的参与兴趣。随着软式排球运

动的普及 会培养出一大批掌握硬式排球技术的运动员
硬式排球运动的发展将得益于软式排球运动的普及。

（六）软式排球的特性及技术动作介绍

1. 免充气软式排球的特性

免充气软式排球具有轻、柔、软的特点，重量比硬式排球轻，手感柔软，练习中不会出现手臂红肿痛的感觉，消除了初学者怕戳伤手的恐惧感。主要特性有：

- (1)重量轻、质地软、气压小、反弹力低；
- (2)球速慢、难度小、趣味性高、娱乐性强；
- (3)适用对象广，老少皆宜；
- (4)规则不统一 比赛形式多种多样；
- (5)不容易受伤，健身价值高；
- (6)免充气“软排不怕扎、挤压 耐打。

2. 软式排球的常用技术及特点

常用技术：下手发球、双手垫球、单手垫球、双手传球、单手传球、双手挡球、单手挡、扣球、拦网、脚击球等。

技术特点：

- (1)身体重心不宜太低；
- (2)击球方法多种多样；
- (3)要有脚击球意识；
- (4)学会控制击球力量；
- (5)单手击球动作运用较多；
- (6)与硬式排球技术动作共性较多。

3. 软式排球技术介绍

(1)发球

软式排球比赛中规定只允许下手发球，即发球时击球点不能与肩平等或超过肩关节的高度，下手发球主要有正面下手发球和侧面下手发球两种。

(2) 垫球

软式排球比硬式排球飞行速度慢，而且球在长距离飞行后会突然下沉，所以垫球判断时应比硬式排球的落点距离适当向前。垫球时身体重心前移，双臂尽量正对来球方向。击球的用力方法和大小应根据来球的力量、弧度的不同而有所变化。因软式排球的球体软，垫击球时手臂上抬力量应稍大些，以增加反弹力。

软式排球比赛中，单手垫球运用次数多。单手垫球动作快，垫击范围大。当来球较远，来不及或不使用双手垫球时，均可采用。单手垫球可用手的虎口、半握拳、掌根、手臂及前臂内侧等部位去击球。

(3) 挡球

挡球主要有双手挡球和单手挡球两种。在软式排球比赛中来球较高，不便垫击时，可采用此方法。挡球时手臂屈肘上举，手腕后仰，用手掌外侧或掌根挡击球的后下部，击球瞬间手腕要紧张，用力适度。

(4) 传球

软式排球的传球对初学者来讲难度不大，只要将两手自然张开成半球形置于额前，当手触球时手指手腕保持适度紧张，不要手指手腕的缓冲即可将球软柔地传出。

(5) 扣球

软式排球的扣球与硬式排球有一定区别，击球时应注意用力的把握，控制好力量是关键。击球时，手指张

开并保持紧张 以全手掌包满球 击球的后中上部并主动用力屈腕向前推压。

(6) 拦网

软式排球拦网时应注意两手或两臂之间的距离要适当缩小 不要让球从中挤出来。拦网击球时 两臂要尽力伸直 前臂靠近球 主动提肩屈腕用力捂球。

(7) 脚击球

软式排球比赛中，采用脚击球的机会较多。一般当来球离身体较远、手无法触及及时采用。用脚面以适当的力量和角度触及球，使球弹起一定的高度。

二

软式排球运动医学常识

运动医学是医学与体育相结合的一门综合性应用科学，主要研究与体育运动有关的医学问题。根据排球运动的特点 运用运动医学的理论和方法 对软式排球运动参加者进行医学监督和指导，是预防伤病、取得练习效果、增强体质和提高排球技术水平的基础。

1. 排球运动特点与练习者常见运动损伤

排球比赛是球不能触地的比赛，在球触地前练习者必须不惜一切代价将球救起，鱼跃和滚翻增添了比赛的精彩，但同时也增加了练习者受伤的机率。排球运动是跳跃运动 扣球、拦网时练习者必须不断腾空而起 挥臂击球。激烈的网上争夺给观众带来了兴趣，但同时也可能造成练习者膝关节、肩关节劳损的危险。

排球技术是细腻技巧的组合，“手感”起着重要的作

用而对初学者而言 细腻的手上技巧要求 带来的往往是手指的挫伤。由此可见,排球运动虽然是隔网对抗项目 不像足球、篮球、手球等直接对抗球类项目那样存在身体冲撞受伤的危险,但排球运动的特点决定了参加排球运动的练习者仍然存在劳损、挫伤、意外受伤的危险。

2. 排球练习中练习者预防损伤能力的提高

排球练习中练习者预防损伤能力的提高,取决于思想上的重视 机能上的增强 安排上的把握 技术上的得当。

第一 要开展预防运动损伤的宣传教育工作 使他们了解排球运动的特点以及易发生损伤的部位和情境,从而在思想上对可能产生的损伤有所准备。

第二 加强身体全面训练 提高机体对运动的适应能力 是预防运动损伤的一种积极手段 特别要注意加强膝关节、肩关节、手指、手腕关节等相对薄弱部位的训练。

第三,每次教学训练应采取相应措施,合理安排教学、训练和比赛。

第四 要认真做好准备活动 准备活动的内容和量应根据所要进行练习的活动性质、练习者情况及气象条件而定。如扣球、拦网等跳跃练习前应多做一些下肢的准备活动 发球、扣球前多做一些肩关节的准备活动。准备活动结束后与正式运动的间隔时间以 1~4 分钟为宜,一般做到身体发热 微微出汗即可 冬天量可大些。

第五 要合理安排运动量 尤其要注意运动器官的局部负担和伤后的练习 可交叉安排上肢和下肢的练习 防止局部负担过重。

第六 练习者应掌握正确的技术动作 因为在正确的技术动作中包含有自我保护的方法。如扣球、拦网自高处落地时最好双脚同时落地 双腿屈膝 以减轻并拢落地时冲击力对关节和大脑的损害。救远距离的险球后, 身体重心不稳快摔倒时 应立刻低头 屈膝团身 以肩背着地顺势翻滚而起 或鱼跃滑出 切忌直臂撑地。

第七 加强医务监督 建立和健全自我监督制度是预防损伤的有力保障。可以让练习者每天清晨测定自己的脉搏 通过脉搏的变化了解自己的身体状况 从而更好地在训练中把握自己。

三

软式排球运动心理常识

运动心理学是研究人在体育运动中心理现象表现特点及其活动规律的科学。根据排球运动的特点, 正确运用运动心理学的理论和方法 是有目的、有计划地培养练习者在训练中提高成绩的保障。

1. 软式排球运动特点对练习者的心理要求

软式排球运动是集体性运动项目, 比赛中一人不能连续击球, 需要每个练习者从感情到行为都融于集体之中 靠群体行为发挥整体效应 才能实现战术配合 体现进攻和防守的威力, 在比赛中发挥出个体的作用。排球运动的这种特点对练习者的心理提出了较高的要求。

首先 为了集体的利益 必须使练习者始终都有统一的目标, 尤其是在比赛中, 每个战术行为的目的要统一, 如发球攻击的重点人 拦网防范的重点对象 扣球进攻的

重点区域等。这种统一目标的要求，使练习者必须要有牺牲个人利益、服从全队整体的心理准备。

其次，软式排球比赛中每个练习者有各自的位置分工，每个人既要忠于职守又要相互配合，特别是弥补同伴的不足，容忍同伴的失误，这就要求练习者应具有集体心理相容性和宽容精神，这对行为的配合效果尤为重要。

最后，在软式排球比赛中，由于每一次进攻和防守都是集体完成的，练习者之间既相互依赖又相互影响，因而其情绪的相互感染性特别强，尤其是核心练习者、二传练习者情绪的主导作用非常明显。稳定的心理品质、良好的情绪状态，是练习者相互感染、共同发挥的保障。

2. 排球练习中练习者心理素质的提高

排球练习者心理素质的提高包括一个基础、两个重点，即每个练习者个体心理素质的增强是提高全队竞技能力的基础，群体凝聚力和群体士气的提高是全队心理素质提高的重点。

在基础方面，练习者个体心理素质的内容包括感知觉能力、自我控制能力、思维敏捷性、意志力、注意力、表象、应变能力、预判能力、人际交往能力、相容能力、灵活性和创造性等。

在重点方面，群体凝聚力反映练习者团结一致并为追求全队群体目标而保持联合的一种倾向，群体士气是全队为实现群体共同目标而努力的意识和热情。

这两方面内容的训练水平可以在日常教学训练中结合心理训练的方法加以提高。其具体训练方法和手段有：

(1) 放松训练

放松训练是通过大脑与骨骼肌双向联系的反复沟通 提高中枢神经系统对全身的调节支配功能 降低中枢神经系统的兴奋性 从而缓解紧张情绪 加速身心恢复过程, 并为进行其他心理训练打下基础。放松训练从调节呼吸开始 然后采用暗示等具体方法 并可配以轻松的音乐 逐步使肌肉放松 大脑入静 全身心进入放松入静状态, 从而调节中枢的兴奋水平, 缓解紧张情绪。

(2) 表象训练

表象是人脑对过去感知过的事物形象的再现。表象训练是在暗示语的诱导下, 通过头脑中反复想像某种动作或运动情景而唤起运动感觉的方法和过程。表象训练有利于建立和巩固正确动作的动力定型, 强化肌肉认知水平, 加深动作记忆, 从而提高运动技能和情绪控制能力, 增强成功意识和比赛信心。表象训练可从发球技术开始练习, 逐步向传球、垫球、扣球、拦网等技术过渡。训练中必须紧密结合运动实际, 内容要选择自己最成功的动作 由简单到复杂 循序渐进 系统练习 从表象慢动作开始, 然后进入正常动作速度。动作清晰度的提高是表象训练的主要目的。因而 表象要采用简单、明了、准确、正面的词语 起到暗示强化的作用 并运用人的全部感觉投入动作和运动情景的表象之中, 从而提高表象的清晰度。

(3) 注意力集中训练

注意力集中训练是通过一定目标的指向和集中, 提高练习者注意力的稳定性, 培养抗干扰能力。

(4)心理演练

心理演练是模拟训练最简便的方法，就是配合适宜的语言诱导 在大脑中想像比赛时的各种情景 如比赛场地、气候、时间、对手特点、裁判判决、对方来球等各种情况。想像在这些情况下 自己如何保持情绪稳定 正常发挥技术，其目的是提高适应不同环境和不同对手的能力。心理演练不受任何客观条件的限制，随时随地都可以进行。

技术篇

一 准备姿势和移动

软式排球技术是指进行排球运动时，所完成的合理有效的击球动作。击球动作的合理性、有效性表现为在规则允许的条件下，能够充分发挥人体的机能。

软式排球基本技术有准备姿势与移动、传球、垫球、发球、扣球和拦网六项内容。每项技术又包含许多不同的动作结构种类如传球有正传、背传、侧传、跳传等等，垫球有双手垫、单手垫、捧球、挡球等等。

排球技术与其他运动技术的差别在于：技术的效果具有双重性 攻防技术具有转换性 技术与战术具有统一性 技术动作的完成具有高度的技巧性 场上位置分工与职能具有差异性。因此 在进行排球技术训练时 必须做到全面、准确、熟练、实用。

本篇着重分析每一项排球技术在比赛中的作用、分类方法、训练方法和训练过程中应注意的问题。

（一）准备姿势和移动技术

准备姿势是指准备移动或准备应接各种来球的身体姿势 也就是在准备行动而又不知即将发生什么情况、做什么反应前的身体姿势。我们将这种准备姿势称为一般准

备姿势。而在完成特定击球动作前的准备姿势，我们将其称为专门准备姿势，专门准备姿势将在各项技术分析中分别介绍。

一般准备姿势的作用，就是为了快速起动和便于击球。移动的作用是为了及时地接近球，保持好人与球的位置关系，以便于正确击球。同时，也是为了占据场上的合理位置，有利于各项攻防技术的有效运用和集体战术的有效配合。排球比赛中各项技术的运用，都是在快速移动后或在快速移动中完成的，因此，准备姿势和移动能力的好坏直接影响着技战术的质量与成败。可以说，准备姿势与移动是完成各项基本技术、组成攻防战术的基础。

1. 准备姿势

两脚左右开立稍比臂宽，一脚在前，一脚在后，两脚前后距离约为半个脚掌，两膝弯曲呈稍蹲。后脚跟稍提起，身体重心稍前倾略高，两臂放松，自然弯曲，双手置于体前，身体放松并保持微动。

2. 移动步法

排球比赛中多为两三步的近距离移动，其主要的移动步法有以下三种。

(1) 滑步

当球向身体的左右或前后飞来，且球的弧度较高、距离身体较近时，一般采用滑步移动。当向右侧滑步时，右脚先向右迈出一步，左脚快速并上，落在右脚的左面，如此连续进行即为滑步移动。当向前滑步时，前脚先迈出一步，后脚迅速跟上落于前脚之后。连续进行即成前后二