

第一章 软式排球运动的常识



软式排球的起源与发展



软式排球的特点和损伤的预防

第一节 软式排球的起源与发展

一、软式排球的起源

软式排球作为排球运动家庭的新成员，其历史并不长，现在最常使用的软式排球有两种款式，分别是欧式软式排球和亚式软式排球，因此有两种起源。

（一）欧式软式排球起源

早在 20 世纪 80 年代，意大利就生产出自动充气排球，并且把各种不同型号的软式排球送给国际排联。在欧洲的学校里，孩子们普遍使用软式排球进行排球方面的活动。我们称这种自动充气的软式排球为“欧式软式排球”。

1994 年，第 2 期《中国排球》杂志以图文并茂的形式刊登了在瑞典和芬兰边境线上举行的、有 5000 名青少年运动员参加的排球比赛的消息。这项赛事从 1984 年到 1994 年已举办 10 届，参赛选手均为 7~17 岁的青少年，按年龄分组进行比赛。他们所用的球是由海绵充内的软式排球。前国家体委群体处曾多次组织我国的学校排球队参加这项比赛。辽宁、江苏等省市的学校排球队还带回自动充气的欧式软式排球。

（二）亚式软式排球起源

亚式软式排球 20 世纪 80 年代初诞生于日本，开始只是作为家庭成员和中老年人健身、娱乐的体育活动项目，随后流传开来。1995 年，北京体育大学钟秉枢教授托人从日本带回两个 Mikasa 软式排球。这种外皮为橡胶需充气的球，我们称之为“亚式软式排球”。北京体育大学用这两个软式排球举行了第一届教职工软式排球比赛。亚式软式排球正式传入我国。

中国排球协会非常重视软式排球在我国的发展。以北京体育大学

为龙头，北京部分中小学从多角度开展对软式排球的实验工作，并且取得了可喜成果。

二、软式排球运动在我国的发展

当年组队参赛的前国家体委（国家体育运动委员会，简称国家体委，已于1998年3月改组为国家体育总局）群体处干部李今石同志还审核了我国在1998年1月由人民体育出版社出版的《软式排球竞赛规则》。该书在说明中写道：“软式排球80年代末起源于日本。目前，亚洲和欧美等一些国家已开展软式排球运动，制定了竞赛规则和举办了国际比赛。我国这个项目刚开始起步，已派队参加过国际比赛。”这段话说明了软式排球的起源、发展与传入我国的情况。

（一）我国首次软式排球比赛

1995年5月，北京体育大学举办了首届教职工软式排球比赛。这也是我国举办的首次软式排球比赛。那次比赛的参加者都深深地被软式排球柔软的性能所吸引。参赛者的范围比普通排球赛有明显增大，一些不会打排球的人也尝试上场亲身体会排球比赛的魅力。参赛者击球的动作更放得开，击球的手法变化多样，来回球增多，观赏性、娱乐性大大提高，场上妙趣横生。这一现象立即引起人们的关注。北京体育大学研究生杨峰对当时现场的多项数据进行了统计调研，之后发表了题为《软式排球运用效果及其技术特点》的论文，这是我国最早发表的关于软式排球的论文。

1995年8月，钟秉枢教授出席了由国际排联举办的“学校排球研讨会”。会议期间，钟教授与日本软式排协主席、国际排联教练委员会主席丰田博先生进行了交谈，谈到了北京体育大学举办软式排球比赛的情况。丰田博先生听后大为惊讶，十分重视。他回到日本后，立即给钟秉枢教授寄来20个日本产的亚式软式排球，以表示对中国开展软式排球运动的关心和支持。北京体育大学排球教研室又将一部分球转赠给天津体育学院。同年11月，天津体育学院在曲正中教授的大力倡导下，也举行了教职工软式排球赛。软式排球柔软的性能同样吸引了

众多参与者。

1995年12月，钟秉枢、曲正中两位教授向中国排球协会秘书长高沈阳做了汇报，高沈阳秘书长与排球处的同志们一起研究决定：号召全国青少年大力开展软式排球活动；由天津体育学院负责，协同有关厂家研制开发我国的软式排球。1996年，天津“利生”软式排球研制成功，这标志着我国首次研制出软式排球。其尺寸基本上按照亚式软式排球规格设计，分为两种：一种周长为78 cm，另一种周长为66 cm，重量均在200~230 g。这标志着我国的软式排球进入新的发展阶段。

（二）我国首次软式培训班

1996年6月24—25日，国家体委排球处主办、天津体育学院承办的“全国首届软式排球培训班”在天津体育学院举行。培训班由前国家体委排球处甄九成副处长主持，北京体育大学钟秉枢教授主讲了“软式排球的由来、在日本发展的概况”，天津体育学院张志敏同志主讲了“日本软式排球的规则与六人竞技排球规则的比较”。在实践课中，大家体验了天津生产的软式排球。新奇的软式排球受到来自全国各地40余位体育教育者的欢迎，大家一致认为软式排球十分适合初学者使用。1996年12月，在国家体委科教司于成都体育学院举行的“全民健身创编活动与表演大会”上，亚式软式排球首次与我国大众见面，并且被确定为全民健身重点推广项目。

（三）全国软式排球推广领导小组

国家体育总局排球运动管理中心于1999年10月成立了“全国软式排球推广领导小组”。领导小组由体委、教育部门、新闻界、企业界组成，由排管中心副主任高沈阳任组长，甄九成任执行组长。在1995—1999年的软式排球“导入期”里，中国排球协会主要完成了以下工作任务：

- （1）研制开发软式排球。
- （2）实验、确定软式排球的性能、使用对象等问题。
- （3）实验、确定软式排球能否成为中小学的体育教材内容和开展

课外活动的内容。

(4) 实验、确定软式排球的竞赛规则。

(5) 实验、确定软式排球进行全民健身的内容和方法。

(6) 举办各种软式排球培训班。

(7) 依靠新闻媒体大力宣传软式排球。

几年间，在党和各级政府的关怀下，在全国广大人民群众的支持下，大、中、小学校广大师生积极参与实践，我国的软式排球运动得到健康、快速的发展，并且在理论和实践上都取得了丰硕成果。

(四) 软式排球进校园

2000年11月1日，教育部颁布的中小学九年义务教育《体育与健康教学大纲》将软式排球正式列入教材内容，这标志着软式排球运动在我国进入全面发展时期。为了贯彻新大纲，仅在2001年上半年，全国各省市举办软式排球培训班就达20余次，近万名大、中、小学体育教师参加了培训。同年5—6月，全国软式排球推广领导小组的领导先后在北京东城区府学小学、西城区中古小学、湖北省黄石市第八中学讲授示范了“软式排球教学研究课”。新颖的教学思路、生动活泼的教学方法、创造性的教与学互动、良好的教学效果，使前来观摩的广大中小学教师颇受启发。这也成为之后我国学校体育教学改革之路的一个契机，同时也推动我国校园素质教育的发展。

第二节 软式排球的特点和损伤的预防

一、软式排球的特点

(1) 具有广泛的群众性。软式排球不受场地、设备限制，不受年龄、性别、体质和技能的约束。比赛规则尺度宽。参赛人数、场地、设备可根据实际情况自行确定。既可在球场上比赛训练，也可在一般空地上活动；运动量可大可小，适合不同群体的人。

(2) 具有较强的趣味性。软式排球球体轻、质地软，气压小、飞行慢，手感舒适、不伤人，易掌握、失误少。在比赛中，往往要经过多个来回球交锋。水平高的比赛，对抗争夺会非常激烈。

(3) 高度的技巧性。规则规定：比赛中球不能落地、不得连击。击球时间短暂，击球技术多变，捧、推、托、踢皆可。

(4) 教学的规范性。软式排球由于球轻、软，击球的手形和用力稍有不规范，球便失去控制。所以，击球练习过程中必须严格按动作要领做，以提高击球的稳定性和准确性。

(5) 严密的集体性。排球比赛是集体项目，除发球外都是在集体配合中进行的，队员之间要相互协调、配合默契，充分发挥集体力量。

根据软式排球特点，参加软式排球运动不仅能提高人的速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等身体素质和运动能力，改善身体各器官、系统的机能状态，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等良好心理素质。软式排球的比赛和训练可以培养团结协作的团队精神，也可以锻炼胜不骄、败不馁，奋发向上的拼搏精神。

二、软式排球练习中运动损伤的预防

软式排球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有身体冲撞受伤的危险，但软式排球运动的特点，决定了参加者仍然有劳损、意外受伤的危险。

(1) 加强预防运动损伤意识。对队员（学员）要进行宣传教育工作，使他们了解排球运动的特点、易发生损伤的部位和情况，从而在思想上对可能产生的损伤有所准备。

(2) 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、手指关节、手腕关节等相对薄弱部位的训练。

(3) 教练员（教师）要认真钻研教材。要了解每次教学训练课及练习中易发生损伤的技术动作，事先做好准备，采取相应措施，合理安排教学、训练和比赛。

(4) 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、队员的个别情况及气象条件而有所调节。如在扣球、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停时间以 1~4 分钟为宜，一般做到身体发热、微微出汗即可。冬天准备活动量可加大。

