



普通高校体育选项课系列教材

# 排球 PAIQIU

何维彦 谢大伟 孙 成<sup>®</sup>编著



清华大学出版社



普通高校体育选项课系列教材

---

PAIQIU

# 排球

何维彦 谢大伟 孙 成◎编著

---



清华大学出版社  
北 京

## 内 容 简 介

排球运动具有极大的健身价值。本教材对排球运动的相关知识进行介绍,涉及排球运动的起源与发展、特点与价值、发展趋势、重要组织机构与重大赛事,排球运动的科学理论基础,排球运动的营养补充与卫生保健,排球运动教学文件的制定,排球运动体能素质的训练方法,排球技战术的训练方法,其他形式的排球运动(软式排球、沙滩排球、气排球),排球运动竞赛组织及裁判工作,对人们的排球运动实践能起到积极的指导作用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

排球 / 何维彦, 谢大伟, 孙成 编著. —北京: 清华大学出版社, 2015

(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-40146-9

I. ①排… II. ①何… ②谢… ③孙… III. ①排球运动—高等学校—教材 IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 089558 号

责任编辑: 王桑娉 胡花蕾

封面设计: 赵晋锋

版式设计: 周玉娇

责任校对: 曹 阳

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62790226

印 刷 者: 北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者: 三河市溧源装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm

印 张: 18

字 数: 438 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 35.00 元

产品编号: 064695-01

## 丛书编委会

主 编：赵志明

编 委（按姓氏笔画排名）：

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马 良 | 王彦旒 | 王晓旭 | 王晓军 | 王耀全 |
| 刘坤翔 | 刘积德 | 齐效成 | 孙 成 | 李 华 |
| 李明芝 | 何维彦 | 汪聚伟 | 沈 圳 | 迟永柏 |
| 张陶淘 | 张 鹏 | 陈志坚 | 苟小平 | 周 鹏 |
| 赵 蓉 | 侯邢晨 | 秦黎霞 | 高学锋 | 高淑艳 |
| 高 巍 | 郭玉洁 | 黄 荣 | 黄 艳 | 梁燕飞 |
| 屠建华 | 彭文军 | 覃兴耀 | 谢大伟 |     |

# 丛书序

教育是立国之本,强国之基,没有优良的教育,一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下,竞争日益加剧,而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下,高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础,要培养合格的人才,高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势,如何加强高校体育教育,进行体育教育改革,成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确了体育教育工作的重要性,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位,这些都为我国高校体育教育的发展指明了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,遵循体育教育的客观规律,不断进行体育教育改革,提高体育教育质量,为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识,掌握一两种体育锻炼的技能,从而促进自身身心健康与社会适应能力,增强体质,形成终身体育意识。基于这一任务,从高校体育教育与学生的实际情况出发,我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》,包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球、羽毛球、网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材具有以下特点:

(1)内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展要求,从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解,既包含体育理论的相关知识,也包含体育运动项目的实践,编排全面、合理,能够满足高校体育教师教学与学生学习的需要。

(2)教育性强。本套教材在编写过程中突出教育性,不仅对学生进行体育文化的教育,还对学生进行体育实践的指导,更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养,体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3)突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”原则,内容选择上从学生的需要出发,讲解中考虑了学生的身心发展特征,并体现出了个体差异,有利于学生在学习过程中的个性培养,为终身体育奠定基础。

(4)实用性强。本套教材所选内容切合实际,编排遵循了人类认识的一般规律,语言通俗易懂,图文并茂,方便教师教学与学生学习,具有较强的实用性。



本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果和资料,并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持,在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授  
北京体育大学体育教育训练学博士

2015年1月

# 前 言

随着我国高校体育教育的不断深入,排球运动在我国各高校逐步得到普及与推广。在我国排球史上,国家男、女排球队在国际大赛中都曾取得优异成绩,尤其是女排曾取得“五连冠”的佳绩。一直以来,“女排精神”极大地鼓舞了无数中华儿女“振兴中华”的爱国热情,成为我国体育运动发展的重要推动力量。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。”在这一思想以及“健康第一”“终身体育”等思想的指导下,作者围绕高校排球教学编写了《排球》这本教材,以促进排球运动在我国高校中的发展,并为高校师生从事排球教学与训练提供更为科学的指导。

本教材共九章,第一章是排球运动概述,主要对排球运动的起源与发展、特点与价值、发展趋势,以及排球重要组织机构与重大赛事进行介绍;第二章是对现代排球运动的科学理论基础进行研究,主要包括排球运动的生理学、心理学基础,以及排球运动与社会适应力等;第三章对排球运动的营养补充与卫生保健作了详细介绍,主要涉及营养消耗与补充、疲劳产生与恢复、伤病防治方法等方面;第四章主要介绍了排球运动教学文件的制定;第五章专门对排球运动体能素质的训练方法进行介绍;第六章和第七章主要介绍了排球技战术的训练方法;第八章主要对其他形式的排球运动(软式排球、沙滩排球、气排球)进行概述,并对技战术教学与训练进行介绍;第九章重点介绍了排球运动竞赛组织及裁判工作。

本教材在教学与训练方法和手段的选编方面遵循了运动技能的形成规律,突出了教材的实用性,以“实用”为核心组织素材;语言通俗易懂,教材结构清晰、合理,层次分明,由易到难,由浅入深,图文并茂,既有利于教师教学,也有利于学生自主学习。另外,本教材还增加了“知识拓展”环节,作为排球运动知识的延伸,以使读者更好地了解排球运动相关知识,也能提高学习的兴趣。

本书由陇东学院何维彦,重庆人文科技学院谢大伟,黑龙江护理高等专科学校孙成编著完成,并由三人共同统稿。具体分工如下。

第一章、第二章、第三章、第五章:何维彦;

第四章、第八章、第九章:谢大伟;

第六章、第七章:孙成。

本教材在编写过程中,借鉴和参考了许多专家和学者的研究成果,在此向他们表示最诚挚的谢意。虽然本教材经过了长时间的酝酿和辛勤编写,但由于编者水平有限,教材之中难免存在疏漏,敬请读者批评指正。

编 者

2015年1月

# 目 录

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一章 排球运动概述.....           | 1   |
| 第一节 排球运动的起源与发展.....       | 1   |
| 第二节 排球运动的特点与价值 .....      | 10  |
| 第三节 排球运动的发展趋势 .....       | 13  |
| 第四节 排球重要组织机构与重大赛事介绍 ..... | 18  |
| 第二章 现代排球运动的科学理论基础 .....   | 27  |
| 第一节 排球运动的生理学基础 .....      | 27  |
| 第二节 排球运动的心理学基础 .....      | 34  |
| 第三节 排球运动与社会适应力 .....      | 41  |
| 第三章 排球运动营养补充与卫生保健 .....   | 49  |
| 第一节 排球运动营养消耗与补充 .....     | 49  |
| 第二节 排球运动疲劳产生与恢复 .....     | 58  |
| 第三节 排球运动伤病的防治方法 .....     | 67  |
| 第四章 排球运动教学与训练 .....       | 83  |
| 第一节 排球运动教学与训练的基本原则 .....  | 83  |
| 第二节 排球运动教学与训练的基本方法 .....  | 92  |
| 第三节 排球运动教学计划的制订.....      | 105 |
| 第五章 排球运动体能素质训练方法.....     | 113 |
| 第一节 排球力量素质训练方法.....       | 113 |
| 第二节 排球速度素质训练方法.....       | 125 |
| 第三节 排球耐力素质训练方法.....       | 136 |
| 第四节 排球柔韧素质训练方法.....       | 140 |
| 第五节 排球灵敏素质训练方法.....       | 143 |
| 第六章 排球技术教学与训练方法.....      | 147 |
| 第一节 排球技术基本理论.....         | 147 |
| 第二节 排球无球技术教学与训练.....      | 150 |
| 第三节 排球有球技术教学与训练.....      | 156 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第七章 排球战术教学与训练方法.....   | 181 |
| 第一节 排球战术基本理论.....      | 181 |
| 第二节 排球个人战术教学与训练.....   | 189 |
| 第三节 排球集体战术教学与训练.....   | 199 |
| 第八章 其他形式的排球运动.....     | 215 |
| 第一节 软式排球运动研究.....      | 215 |
| 第二节 沙滩排球运动研究.....      | 224 |
| 第三节 气排球运动研究.....       | 236 |
| 第九章 排球运动竞赛组织及裁判工作..... | 247 |
| 第一节 排球竞赛的种类及形式.....    | 247 |
| 第二节 排球竞赛的组织工作.....     | 252 |
| 第三节 排球竞赛的裁判工作.....     | 260 |
| 参考文献.....              | 277 |

# 第一章 排球运动概述



学海导航

排球运动作为传统 3 大球类运动之一,是世界范围内开展广泛、深受人们欢迎的集体运动项目之一。它是通过以手和手臂为主的身体任何部位在空中击球,使球不落地,既可以隔网进行集体的攻防对抗性比赛,也可以不设球网相互进行击球游戏的一种体育运动项目。本章对排球运动的起源、发展、特点与价值以及发展趋势进行介绍,使学生能够对排球运动有初步的认识。

## 第一节 排球运动的起源与发展

### 一、排球运动的起源

1895 年,美国马萨诸塞州霍利沃克城的基督教青年会干事威廉·莫根创造了排球运动。他指导人们进行各种形式的体育锻炼,认为不同的对象应采用不同的锻炼方法。当时,篮球运动已经非常流行,但由于运动强度大,较为适合年轻人,而对于年纪大的人来说过于剧烈。为了选择一种较为和缓的运动方式来满足他们的需要,威廉·莫根经过一段时间的摸索,创造了一种结合了篮球、棒球、网球以及手球的游戏,在篮球场上拦一副网球网(高为 1.98 米),用篮球胆当球,同网球一样打来打去,与网球不同的是球不能落地,球在哪一方落地一次就算哪一方失败。开始的时候,由于篮球内胆太轻,不易控制,而篮球太重,易挫伤手指、手腕,莫根就找到当时美国较大的制作体育用品的司保丁公司,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。司保丁公司按威廉·莫根的设计要求制作了与现代排球相近的,外表是皮制的,内装橡皮胆的球,圆周长为 25~27 英寸(63.05~68.5 厘米),重量为 9~12 盎司(255~340 克)。今天排球的大小和重量就是据此演变而来的。

1896 年美国开始举办排球比赛。1897 年 7 月,美国《体育》杂志公开介绍了排球比赛的打法及简单规则,从此排球运动在全美逐渐开展起来。排球比赛最初对比赛场上的人数没有严格限制,在比赛开始前由双方共同协商决定,只要人数对等即可。由于受到美国社会各界人士



的喜爱,排球运动很快得到美国各教会、学校和社会的广泛重视,并被列为美国的军事体育项目。

排球运动在美国产生后,在全美范围内得到迅速传播,并随着美国传教士和派驻外国的军官、士兵带到了世界各地。由于排球运动传入时间及采用的规则不同,世界各地排球运动的形式也不同。美国是排球的发源地,由于受到地理位置因素的影响,排球运动首先在美洲传播,因此,六人制排球传入美洲的时间比较早。1900年排球首先传入美国的邻居加拿大,1905年传入古巴,1912年传入乌拉圭,1914年传入墨西哥,1917年传入巴西。

虽然排球运动在美洲传播较早,但长期以来美洲各国都只是将排球运动作为休闲时的娱乐活动,而没有将其作为一种竞赛项目来开展,这就使得很长一段时期内美洲各国的排球运动技术水平提高不快,直到1964年被列为奥运会项目,排球运动在美洲所受的冷遇才得到改善,运动水平也随之提高。

排球运动随着基督青年会而传入亚洲。1900年传入印度,1905年传入中国,1908年传到日本,1910年传入菲律宾。但排球传入亚洲时,规则尚处于不完备的阶段。当1910年美国人布朗将排球运动介绍到菲律宾时,发现亚洲各国经常在室外进行排球活动,且人口众多。考虑到让更多的人能参加排球运动,他介绍的是16人换发球制的排球。这种16人制的打法又随着1913年第一届远东运动会的采用而传播到了亚洲各国。随后,亚洲各国的排球运动都经历了16人、12人、9人制排球这一过程,直到20世纪50年代,6人制排球才被引进。目前,在亚洲一些国家中还能看到9人制的排球比赛。亚洲排球技战术的发展为世界排球运动的发展作出了重要的贡献。

与美洲、亚洲相比,排球运动传入欧洲的时间较晚,它是在第一次世界大战期间,由美国士兵带到欧洲去的。第一次世界大战期间(1914—1919年)和战后的几年中,排球运动被列入美军军事训练营的训练计划,推广到美国国内及国外的军事营地。成千上万的排球和球网被送到美国军人的手中。同时也被作为礼品赠送给了盟军的体育官员们。这样,排球运动传到了欧洲大陆和地中海沿岸。1914年传入英国,1917年传入法国、意大利、俄国,1918年传入前南斯拉夫,1919年传入前捷克斯洛伐克、波兰,1922年传到了德国。虽然排球运动传入欧洲较晚,但传入的便是6人制排球,并且在当时已经成为一项竞技性运动,所以排球运动在欧洲得到非常快速的发展,技术水平较高,在相当长的一段时间里,欧洲国家的排球运动水平始终在世界排坛名列前茅。1925年,苏联将排球作为群众性体育项目,并提出了“百万人排球运动”的号召,使排球运动在苏联很快得到普及和发展。第二次世界大战后,排球运动在东欧也逐渐开展起来。

直到1923年,排球运动才传入埃及、突尼斯、摩洛哥等非洲国家,由于传入时间相对较晚,加之没有得到广泛开展,使得非洲排球运动的技战术水平在世界上处于较为落后的位置。

## 二、排球运动的发展

### (一)世界排球运动的发展

世界排球运动从产生至今,已经历了百余年的发展。世界排球运动的发展历程大致可分



为 3 个阶段,即娱乐排球、竞技排球和现代排球。

### 1. 娱乐排球阶段

起初,排球运动刚刚产生便作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受。人们隔网拍打,追逐嬉戏,以不使球落地为乐趣。起初时排球技术简单而粗糙,只是用手拍击球,而且在打法方面,也只是争取一次击球过网,如果一次击不过去,由同伴再击。后来,随着排球运动的推广和普及,简单而粗糙的用手拍球技术已不能满足人们的需要,人们发现一次击球并不是最佳的方式,经过不断的摸索和创新,便出现了多次击球的打法,萌发了集体配合战术。为了控制无休止的击球,出现了 3 次击球过网的规定。这一规定促进了传球和扣球技术的分化。富有攻击性扣球技术的出现,使排球运动发生了质的飞跃。进攻与防守本来就是一对矛盾的对立统一体,为了抑制快速攻击性强的扣球,拦网技术应运而生。从此,排球的竞技性、对抗性逐渐显露。

20 世纪 20 年代到 30 年代末,为了适应排球技术的飞快发展,排球规则也进行了一系列的修改和完善。明确地规定了排球技术动作包括发球、传球、扣球和拦网。在运用各项技术的同时,出现了有意识、有目的、有组织的战术配合。由此,场上队员出现了位置分工。20 世纪 30 年代末和 40 年代,排球技战术得到进一步发展。集体拦网的出现给扣球造成了很大的障碍,大力扣球和吊球相结合的打法相继产生,与之相适应的拦网保护战术体系形成。

在娱乐排球阶段,排球运动的特点从开始的娱乐游戏性质,逐渐向竞技对抗方向发展。国际比赛没有统一的组织、统一的竞赛制度、统一的竞赛规则。

随着排球运动的发展和竞技化的趋势,排球技术委员会在 1936 年第 6 届奥林匹克运动会期间正式成立,它是第一个国际性的排球组织。但由于第二次世界大战的爆发,委员会尚未开展工作就解体了。

### 2. 竞技排球阶段

1946 年 8 月 26 日,法国、捷克斯洛伐克、波兰 3 国的排球代表在布拉格召开会议,提出了成立国际排球联合会的倡议。1947 年 4 月,在法国巴黎召开了国际排联成立大会。会议制定了国际排联的宪章;选举法国的保尔·黎伯作为第一任主席;指定巴黎为总部所在地,英语和法语为联合会工作语言;成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会,并正式出版通用国际排球竞赛规则。

国际排联的成立标志着排球运动从娱乐时代进入了竞技时代。其后,国际排联组织了一系列的世界大赛。

1948 年第 1 届欧洲男子排球锦标赛。

1949 年第 1 届世界男子排球锦标赛。

1949 年第 1 届欧洲女子排球锦标赛。

1952 年第 1 届世界女子排球锦标赛。

1957 年排球被国际奥委会批准为奥运会正式比赛项目。

1964 年男排和女排均进入第 18 届奥运会。

1965 年在华沙举办了第 1 届男子世界杯排球赛。

1973年在乌拉圭举办了第1届女子世界杯赛。

1977年第1届世界青年男、女排球锦标赛。

以上这些举办的赛事,标志着排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛3项健全的世界大赛制度形式建立,并且这些比赛已形成传统,每隔2年或4年举行一次,延续至今。此后,世界排球大赛制度中又增加了世界男女青年锦标赛(1977年)、世界男女少年锦标赛(1989年)、世界男排联赛(1990年)和世界女排大奖赛(1993年)。至此,世界排球大赛体系完全形成。

在众多大型比赛和广泛的国际交往促进下,排球运动的技战术得到了蓬勃的发展,并形成了风格各异的技战术风格。20世纪50年代,捷克斯洛伐克男排动作细腻,以扣球的线路变化和落点控制为特色,打吊结合,曾在1956年巴黎世锦赛上击败苏联队,被誉为“技巧派”。日本队在学习了中国“近体快”“平拉开”等系列快攻基础上,创造了“短平快”“时间差”“位置差”等战术打法,以“速度派”在世界上崭露头角。日本队不仅有快速配合的特色,而且吸取日本女排防守成功的经验,攻防兼备。民主德国队则以进攻队员的“超手扣球”“高成功率”闻名于世,被称为“高度派”。苏联男女队以队员身高体壮,扣球力量大的优势超人一筹,多次蝉联世界冠军,被称为“力量派”。另外,波兰队也以攻防全面、注意战术变化而出人头地。总之,不同风格、不同流派各领风骚,排球技战术发展出现欣欣向荣的局面。由追求高度和力量到讲究技术和战术;由单一模式到不同流派的产生;由注重个人技巧到讲究集体配合;由重攻轻守到攻防兼备,竞技排球技战术产生了质的飞跃。

### 3. 现代排球阶段

到了20世纪80年代,排球运动开始进入现代排球阶段。现代排球的概念是广义的,它包括全攻全守排球,社会化、商业化、职业化排球和“大排球”3个内涵。

#### (1) 全攻全守排球

随着各种排球技术流派之间的相互借鉴和交流,排球技战术得到不断的创新,同时也迅速普及。在相互借鉴和交流中,各队通过取长补短,球技猛进,从此以一技之长便可走遍天下的时代一去不复返。20世纪80年代,中国女排和美国男排的崛起标志着排球技战术及其指导思想的变革。中国女排的五连冠和美国男排的四连霸是历史的必然,它标志着一个新时代的到来。指导中国女排和美国男排获得辉煌的是全攻全守的整体排球思想,其后被世界排坛所接受,并在20世纪90年代得到蓬勃发展。

全攻全守的整体排球既是技战术打法,也是战术指导思想。现代排球技战术的发展要求运动队和运动员必须全面发展,除了要求攻防技术和战术打法全面外,还要求运动员体能、心智等各种素质也要全面,这是因为,在高强度、高技术水平的激烈对抗中,任何一个缺陷、一个薄弱环节,都可能是致命的。

全攻是以攻为主导,以攻贯穿全部比赛过程的总体进攻观念,发球是进攻的开始,拦网是进攻的超前,防守是进攻战术的首要环节。

在技战术打法上形成了高快结合、前后结合的全面型进攻局面,其主要特点有以下几个方面。

①主、副攻分工界限已打破,主攻常打快球,副攻参与强攻和后攻。两者相互掩护,变化无穷。



②前排快攻体系与后排进攻体系融为一体,形成前后排交叉掩护复式组合的立体进攻格局。

③组织进攻战术的二传核心,向网上和场地纵深扩展,提高了技战术的攻击性和组成率。

④接应二传作用大大提高,成了前后排跑动进攻的主要得分手段。

⑤替补队员与主力队员的差距明显缩小,不同组合的不同特点增强了全队整体进攻实力。

进攻与防守是一个不可分割的整体,换句话说,没有防守就没有进攻。现代排球技战术的飞跃正是得力于全面提高的防守水平。全攻全守是不可分割的整体。全面防守战术的特点主要表现在以下几个方面。

①全方位的防守技术动作:用手、脚、身体的各种动作参与防守,提高防守质量。

②提倡有预判的“出击防守”,替代固定位置的“等待防守”。

③加强前排拦网与后排防守的战术配合,发挥整体效率。

④针对对方进攻特点,采用不同防守阵型。

⑤防守阵型及队员位置安排兼顾防守效果和防守后的反击进攻。

### (2) 社会化、商业化和职业化排球

1984年墨西哥人阿科斯塔担任新一届的国际排联主席,他决心把排球运动发展成为世界上最受欢迎的运动项目之一。在他的领导下,国际排联的有识之士对国际排联本身机构和排球运动进行了一系列的改革和调整。而要想使排球运动成为世界上最受欢迎的运动项目,首先要把它推向社会,为社会所接受。现代化的传播媒介,为发展、推广体育运动和促进提高竞赛水平提供了绝好的机会。而传媒的商业性,也必然影响到体育的商业化。国际排联顺应发展的潮流,通过明智的改革,将排球运动推向了市场。世界男排联赛、女排大奖赛就是改革赛制、修订规则,成功走向市场的范例。意大利走在排球职业化道路的前列。意大利排协通过推行排球职业化和俱乐部制度,使意大利排球水平突飞猛进,尤其男排更为突出。除了意大利外,法国、德国、比利时、荷兰等西欧国家的职业排球也开展得十分红火。日本、俄罗斯、韩国以及美国、拉美和东欧国家也在排球职业化道路上跃跃欲试。

现代排球运动技战术的高水平发展为排球运动走向社会化、商业化、职业化奠定了基础。同时,国际排联的一系列体制改革也为此创造了良好条件。另外,排球运动的社会化、商业化和职业化也大大促进了排球运动的发展。

### (3) “大排球”观念的形成

排球运动被推向市场在国际体坛上引起了轰动效应。国际排联的队伍空前壮大,1999年,会员国已经发展到210多个,是世界上最大的单项运动协会。排球比赛的影响在世人中也是闻名遐迩,一场排球比赛的直接观众和电视观众则以亿万数计。

排球运动为适应不同群体和环境条件的需要,繁衍成为多种多样的运动形式。国际排联不仅有计划、有目的地普及和推广室内6人排球,同时还大力提倡开展各种形式的排球运动,开发排球人口。为在青少年中开展排球活动,国际排联成立了“学校排球部”,大力推广和开展“学校排球”和“迷你排球”活动,并每两年举行一次世界少年排球锦标赛。学校排球近年来兴起的软式排球运动也是不可忽视的一支力量。排球运动项目在残疾人的体育运动中也是非常活跃的。其他形式如气球、墙排球、雪地排球、水中排球也应运而生,总之,排球运动的一切形式的发展都将受到重视,“大排球”的观念已经形成。



## (二)我国排球运动的发展

### 1. 传播和缓慢发展时期(1949 年以前)

1905 年,排球运动随着西方文化而传入我国。首先在广州南武中学和香港皇仁书院流行,后来主要通过基督教青年会体育部、留学生、外籍人士等以教学、游戏、训练班及表演等方式进行传播,排球运动逐步在我国部分城市的一些学校中开展起来。1913 年我国参加了在菲律宾举行的第 1 届远东运动会排球赛,这是世界上第一次正式的排球国际比赛,虽然参赛队只有中国和菲律宾,我国的代表队又是临时从田径、足球队中抽调了一些运动员拼凑起来组成的,但比赛打得精彩、激烈,引起了人们的兴趣。这些队员回国后,将正式的排球运动带到了广州、台山、文昌等地。1914 年,在我国举行的第 2 届全运会中,男子排球被列为正式比赛项目。1915 年,中国男排在上海举行的第 2 届远东运动会上,首次获得冠军。我国女子排球比赛开始较晚,1921 年在广东省运动会上首次出现。至 1934 年,中国男排参加了 10 届远东运动会,获得了 5 次冠军;中国女排参加了 6 次远东运动会获得了 5 次亚军。

由于受到远东运动会的影响,排球运动传入我国后经历了 16 人制、12 人制、9 人制、6 人制的演变过程。1915—1919 年我国排球比赛采用 16 人制,每方上场 16 名队员,分成 4 排,每排 4 人进行站位,比赛中位置固定,不轮转。1919—1927 年我国排球比赛采用 12 人制,双方各 12 名队员上场,成 3 排,每排 4 人站位,场上位置仍固定不进行轮转。当时已出现上手发球、正面扣球、单人拦网及倒地救球等技术动作。1927—1951 年我国排球比赛采用 9 人制,双方各 9 名队员上场,成 3 排,每排 3 人站位,位置同样采用固定不进行轮转法。当时又出现了勾手大力发球、勾手扣球和鱼跃救球等技术动作,尤其在第 8 届、第 9 届远东运动会上,为了突破菲律宾高大队员的拦网,我国队员创造了“快板球”技术和快球及快球掩护下的两边拉开进攻战术。在采用 6 人制之前,9 人制排球在我国经历了 24 年之久,我国运动员创造出不少具有高水平价值的实用技战术,形成了我国排球技战术特色。

### 2. 推广普及与发展时期(20 世纪五六十年代)

新中国成立后,排球运动被作为重点体育项目加以推广,成为发展较快的项目之一。为了适应国际比赛的需要,1950 年 7 月在全国体育工作者暑期学习会议上,中华全国体育总会第一次介绍了国际排联制定的 6 人排球竞赛规则和方法,并于 8 月份组成了中国学生代表队去参加在布拉格举办的世界学生第 2 次代表大会的排球比赛。1951 年 1 月组建了中国青年男子排球队赴柏林参加第 11 届大学生冬季运动会和第 3 届世界青年联欢节。同年 5 月在北京举行的第 1 届全国篮、排球比赛大会上正式采用 6 人制排球比赛,并正式选择、组建了国家男、女排球队。1953 年中国青年女子排球队首次随中国代表团参加在布加勒斯特举行的第 1 届国际青年友谊运动会排球赛。同年,中国排球协会正式成立,并于 1954 年成为国际排联的正式会员。为了向当时排球运动处于领先地位的东欧各国学习,中国男、女排球队在赴布达佩斯参加第 12 届大学生运动会途经苏联时,曾到莫斯科、里加、基辅、明斯特等城市边训练、边比赛,系统地学习了苏联排球队先进的技战术打法及训练方法。



除了“走出去”外,还采取“请进来”的方法积极学习外国的先进技术及理论,在这一时期捷克斯洛伐克军队男排和保加利亚男、女排球队先后应邀来我国访问。

1956年,国家体委在京、津两地举办了全国排球教练员训练班,由苏联专家主讲,学员们全面系统地学习了苏联排球运动训练的理论与方法,为我国排球运动的发展起到了重要的促进作用。同时,颁布了《中华人民共和国运动员、裁判员等级制度条例(草案)》。同年,高等教育部、中等教育部颁布的《一般高等学校体育课试行教学大纲》《中等学校体育教学大纲(草案)》和《师范学校体育教学大纲(草案)》,均把6人制排球列为必学教材。由于受全国联赛的影响,各大、中城市也都开展了具有本地特色的排球竞赛活动。

总的来说,在20世纪50年代,我国排球一边抓普及,一边抓提高,迅速将6人制排球运动推上了新的阶段。20世纪60年代前后,我国各省、市队根据自己的特点开始形成各自不同的风格和技战术打法。例如,以广东队为代表的快速配合,以四川省为代表的细腻稳健,以北方队为代表的高打强攻,以解放军队为代表的勇猛顽强,以上海队为代表的灵活多变等,充分体现了我国6人制排球技战术水平的明显提高。我国将从严、从难、从实际出发,坚持大运动量训练的“三从一大”训练原则作为排球训练工作的方针,使我国排球运动水平有了明显的提高。当时我国不仅学习了日本女排的勾手飘球、垫球及滚动救球技术,而且创造了“盖帽拦网”和“平拉开扣球”的先进技术。但由于之后的十年动乱,使得我国的体育事业发展受到严重阻碍,排球运动同样如此,技术水平下降,运动队伍出现青黄不接的局面。我国与世界强队之间的差距再次被拉大。

### 3. 创新发展与全面辉煌时期(20世纪70年代至80年代中期)

1972年,国内开始恢复了体育比赛,同年举办了“五项球类运动会”,而且召开了“三大球训练工作会议”。进一步明确了训练指导思想,并开始有计划地组织每年的集中冬训。

1976年,我国组建了新的国家男、女排球队。1977年参加世界杯排球赛(男子第3届、女子第2届),我国男排获得第5名,女排获得第4名。1978年又在世界排球锦标赛中获得男子第7名,女子第6名的好成绩。1979年我国男女排分别在亚洲锦标赛中战胜日本队和韩国队,双双获得冠军,并取得参加奥运会的资格,从此中国男女排开始冲出亚洲,走向世界。

1981年3月中国男女排球队再次获得世界杯亚洲预选赛的冠军。同年11月,我国女排在日本举行的第3届排球世界杯赛中以7战7捷的战绩,第一次获得世界冠军的称号,为三大球翻身打响了第一炮。1982年在秘鲁举行的第9届世界女排锦标赛中再次夺冠,1984年中国女排继续发扬顽强拼搏的精神在美国举行的第23届奥运会排球赛中再次问鼎冠军,第一次在奥运会大球比赛中升起了中国的五星红旗。1985年在日本举行的第4届女排世界杯、1986年在捷克斯洛伐克举行的第10届世界女排锦标赛中,我国女排又相继夺得冠军,创造了世界女排大赛中“五连冠”的新纪录。

同时,20世纪70年代末到80年代初,通过不断汲取世界排球技战术的精华,在发扬我国“快速灵活”“集体配合”传统打法的基础上,我国男排又大胆创新了“前飞”“背飞”“拉三”“拉四”等新战术,并形成了一套快速多变、以巧制胜的技战术打法。在1977年的世界杯和1978年的世界锦标赛中分别获得第5名和第7名的好成绩。1981年我国男排再次获得世界杯第5名,当时中国男排的实力不仅冲出了亚洲,而且可以向世界的列强挑战。这一时期我国的排球



运动,可谓以“全攻全守、能高能快”的战术特点,引领了世界排坛的新潮流。

#### 4. 步入低谷时期(20世纪80年代末至90年代)

20世纪80年代,世界男子排球运动快速发展,而中国男排却出现了滑坡。1982年世界锦标赛上中国男排痛失进入前4名的机会,仅获得第7名。1983年亚洲锦标赛上失去了进入洛杉矶奥运会的资格。1984年由于东欧等国家抵制洛杉矶奥运会,中国男队获得了参赛资格,但最后以1胜5负的成绩获得第8名。1985年世界杯亚洲预选赛又以1:3负于韩国,从而失去参加世界杯赛的资格。1987年亚洲锦标赛上负于日本而失去参加第24届奥运会的资格。1989年在亚洲锦标赛上负于日本队和韩国队仅名列第三。

随着男排成绩的下降,女排在90年代初,运动成绩也急转直下,跌入低谷。1988年汉城奥运会,我国女排失去了冠军的宝座,1988—1991年两次世界杯和一次世界锦标赛的成绩分别获第2名、第3名、第2名,1992年奥运会和1994年世界锦标赛仅获第7名和第8名。而且在1994年亚运会上负于韩国而名列第2,此时中国女排的运动成绩又倒退到“冲出亚洲”的起点。

我国男、女排运动成绩下滑的原因,主要在于指导思想跟不上世界排球运动形式的迅速发展,主要体现在以下3个方面。

(1)对“进攻”和“进攻战术”认识的滞后。20世纪80年代的欧美男排就已普遍运用了跳发球和后排进攻打法,形成了在排球场上的全方位进攻,紧接着欧美女排也开始效仿,但此时中国男女排的进攻观念仍停留在20世纪70年代的认识上,总是在前排二三点进攻的变化上做文章,致使进攻战术既无创新也无借鉴,所以与国际先进水平逐渐加大了距离。

(2)20世纪80年代末国际排坛商业化的趋势日渐明显,职业化趋势日渐成熟,而我国竞技体育的体制仍保持着50年代向苏联、东欧国家学来的旧管理模式,然而在世界体育职业化和国内市场经济浪潮的冲击下,运动队的管理问题突出地暴露在人们面前。

(3)伴随着国家的“奥运战略”出台,各省、市的“全运战略”也应运而生,所有的运动项目均以拿金牌为目的。排球运动是集体项目,拿不到更多的金牌,因此很多省、市都将取消排球队作为首选。

1994年国家体委在北京老山召开了“国家男、女排球队工作汇报会暨重整排球雄风研讨会”,明确了“体制改革是刻不容缓的,全国排球界一定要借改革开放的大好时机,精诚团结,同心同德,共同奋斗,重振排球雄风”。1995年迈开了排球体制改革的步伐,改革使队伍充满活力,技战术水平明显提高。中国女排先于1995年获得亚洲锦标赛冠军冲出亚洲,并于同年获得世界杯赛的第3名,1996年又获得奥运会排球赛亚军,1998年世界锦标赛再次获得亚军。1999年世界杯第4名,2000年奥运会成绩下降至第5名。

1997年中国男排在新一任教练汪嘉伟的带领下重新夺得亚洲锦标赛的桂冠,并在世界锦标赛预赛中取得了参赛资格。1998年世界锦标赛中,中国男排虽然较好地发挥了自己的水平,但因体能、体力和技术上的差距,在前12名中仍没找到自己的位置。1999年亚洲锦标赛上中国男排成功卫冕。但同年底在上海举行的亚洲区男排奥运会资格赛中失去了一次绝好的依靠自己实力冲进奥运会的机会。