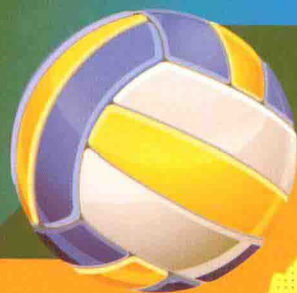


全民阅读体育知识读本

排球 ——空中飞球



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

G842
33

排球 ——空中飞球



盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排球: 空中飞球 / 盛文林著. -- 北京: 台海

出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0412 - 4

I. ①排… II. ①盛… III. ①排球运动 - 基本知识

IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174923 号

排球: 空中飞球

著 者: 盛文林

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字 印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0412 - 4

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

排球是奥运会正式比赛项目之一，它既可以在室内进行，也可以在沙滩、公园等室外进行。这项运动的特点使其成为一项适合全民参与、成本低廉的体育运动项目。

从某种意义上说，排球是一项真正意义上的集体项目，靠个别球员单打独斗很难成功。一个成功的球队，必然是一个团结的集体，这正是排球的魅力所在。

因此有人说：“一个擅长排球运动的人，无论在任何岗位上，一定是一个富有协作精神的人。”这就是排球运动对人性格的塑造。

本书从起源、发展、演变、传播等方面具体介绍了排球运动，能让体育爱好者对这项运动有初步的了解；继而详细地介绍了排球运动的规则、风格打法、场地设施、技战术、项目术语、裁判标准等全面的知识，条理清晰，知识点明确，可以让读者轻松了解排球运动，从而喜欢上排球运动。本书还展示了国内外排球明星的风采，让读者朋友感悟排球运动的魅力，体会那些优秀运动员的运动精神。

目 录

PART 1 项目起源	1
世界排球运动的起源	1
沙滩排球的起源	2
我国排球运动的兴起	3
PART 2 历史发展	6
世界排球运动的发展	6
我国排球运动的发展	15
排球运动的传播	26
世界排球运动的发展趋势	29
PART 3 目前状况	35
世界排球运动现状	35
我国排球运动现状	39
PART 4 竞赛规则	42
排球竞赛规则	42
沙滩排球竞赛规则	54
PART 5 场地设施	56
比赛场地	56
器材	59

PART 6	项目术语	66
PART 7	战术技术	82
	六人制排球战术	82
	排球竞赛技术	96
PART 8	裁判标准	121
	六人制排球	121
	沙滩排球裁判工作	128
PART 9	风格流派	130
	风格	130
	打法	131
PART 10	赛事组织	132
	竞赛工作	132
	竞赛制度	134
	比赛轮数及场数	136
	竞赛的编排	137
	竞赛成绩计算	138
	比赛秩序表的编排及格式	139
PART 11	礼仪规范	142
	观赛礼仪	142
	参赛礼仪	143
PART 12	明星花絮	145
	排球	145
	沙排	164
PART 13	历史档案	173
	排球	173
	沙排	184

PART 1 项目起源

世界排球运动的起源

时间：1895 年

地点：美国马萨诸塞州（旧称麻省）霍利约克市

威廉·摩根是一位体育工作人员，当时网球、篮球很盛行。摩根先生认为篮球运动太激烈，而网球运动量又太小，他想寻求一种运动量适中，又富于趣味性，男女老少都适宜的室内娱乐性项目，就想把当时已广为流行的网球搬到室内，在篮球场上用手来打。开始时，他将网球网挂在篮球场上，用篮球隔着网像打网球一样打来打去进行游戏。但室内篮球场面积较小，排球容易出界，于是他作了某些改进：①把网球允许球落地后再回击的规则改为不许落地；②改变排球外形，其圆周改为 25 ~ 27 英寸，重量为 225 ~ 340 克；③试用篮球胆。篮球胆太轻，在空中飘忽不定，玩起来不方便，难于控制。但因试用效果很好，摩根就决定采用这种球。



摩根

最初，排球的名称为“mintonette”，意为“小网子”。1896年，霍尔斯特德教授根据这项运动的特点，提议改为“volleyball”，意思为“空中飞球”。

1896年，美国开始有了排球比赛。1897年，第一个排球规则产生。最初的比赛是没有人数规定的，双方相等即可，基本上属于休闲娱乐。此后，这项运动在世界范围内得到广泛地开展，并受到人们的普遍喜爱。



排球

沙滩排球的起源

时间：20世纪20年代

地点：关于沙滩排球的发源地有两种说法，一些人认为它起源于美国夏威夷海滩，另一些人认为它起源于加州的莫妮卡海滩。目前人们普遍认为加州的莫妮卡海滩是沙滩排球的起源地。

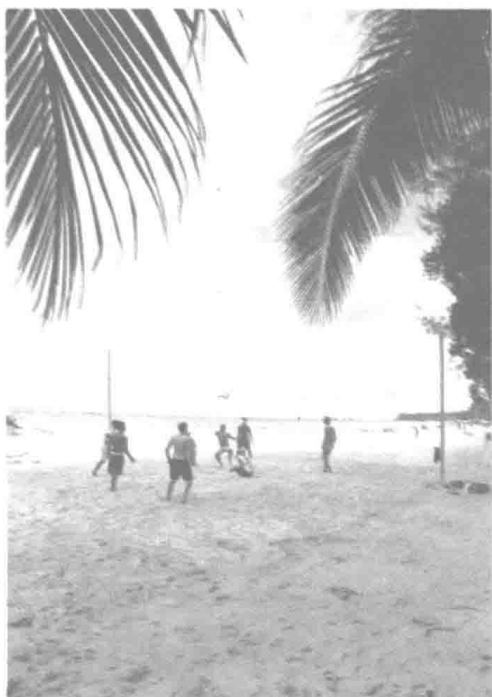
初始阶段的沙滩排球纯粹是一种民间娱乐活动。每到夏季，人们为了躲避炎热，成群结队地涌向海滩，架起球网，在松软的沙滩上，明媚的阳光下，尽情地跳跃、翻滚。人们把游泳、冲浪、打排球结合起来，享受着大自然赋予人类的乐趣。由于这种形式具有较强的娱乐性、健身性和大众性，因而受到很多人的喜爱。随后，沙滩排球作为法国“裸体主义者”的活动项目之一传入欧洲，并于1927年在法国举行了欧洲历史上第一次沙滩排球比赛。后来这种沙滩娱乐形式被越来越多崇尚户外运动的人所喜爱，并逐渐风靡巴西、阿根廷等国。

20世纪30年代，二人制沙滩排球赛出现；1947年，第一届正式的二人制沙滩排球比赛在美国的加州举行，冠军的奖品是一箱百事饮料，

这也开创了商业性赞助进入沙滩排球比赛的先河。奖品的出现是沙滩排球由娱乐性运动项目向职业化运动项目过渡的先决条件。50年代后,沙滩排球逐渐向地中海沿岸及太平洋沿岸国家传播开来。这期间,借助那些热爱沙滩排球运动的民间赞助商的大力支持,各种组织、规模和水平的沙滩排球比赛不断。

随着时间的推移,参加沙滩排球的人数呈几何数字增长。1965年,加利福尼亚沙滩排球协会成立,该协会第一次对沙滩排球的规则作了统一规定,当时的比赛有四人制、三人制、二人制

及男女混合制等多种形式。沙滩排球逐渐演变成一种竞技体育运动,并深受人们的喜爱。在美国,许多室内排球国家队队员就是从沙滩排球练起的。



沙滩排球运动

我国排球运动的兴起

在我国,排球运动的起源可以追溯到20世纪初。

1905年,排球运动首先在广州南武中学和香港黄仁书院倡行,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。人们根据“volleyball”的译音,把空中飞球称为“华利波”。就这样,排球以“华利波”的名称在中国大地上出现。

1913年5月,第一届远东运动会在菲律宾首都马尼拉举行。大会



排球运动

原来没有设立排球项目，增设这项比赛是东道主为了多拿金牌在赛前临时决定的。当时中国队匆忙上阵，头顶脚踢，结果以0:2的结果败比。这便是我国参加最早的国际排球赛了。

1914 年在北京举行的中国第二届全运会上，排球被列为男子正式比赛项目，并将“华利波”改称“队球”，取成队比赛之意。1921 年，广东省第八届运动会第一次有了女排比赛。1930 年第四届全运会之前，经中华全国体育协进会研究，根据其球在空中被来回排击和参加者成排站位这两个特点，将“队球”改称“排球”。从此，排球这一名称和运动形式在我国传播开来。

我国排球运动历经了 16 人制—12 人制—9 人制—6 人制的演变过程。1927 年后采用 9 人制，9 名队员分 3 排，每排 3 人，位置固定不轮转。队员在场上不受限制，每个人都可以进攻和防守。比赛中要求至多击球 3 次将球击过球网。由于规则允许有两次发球机会，出现了攻击性较强的勾手大力发球，这也促进了上手传球技术的发展，鱼跃动作才能够从原始的胸不着地到有了胸滚动作，正面抡臂和曲臂扣球以及侧身勾手扣球被广泛运用。1930 年第九届远东运动会上，为了突破菲律宾高个子运动员的拦网，我国运动员创造了“快板球”，而且很快发展为头排中队员做二传，头排两侧队员打“双快球”或“快球掩护”，由二排

队员在两侧进攻的战术打法；防守出现了前两排队员集体拦网和后排队员的定位防守。

历史上，我国运动员创造出不少具有高水平价值、实用的技战术，形成了我国排球技战术的特色，其后又不断发展并形成传统，一直延续至今。

PART 2 历史发展

世界排球运动的发展

排球的发展

一、娱乐排球

排球运动诞生之初，是作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受的。人们隔网拍打，追击嬉戏，以不使球在本方落地为目标。

起初排球技术简单而粗糙，仅仅是以手拍击球而已。打法也只是争取一次击球过网，如果一次击不过去，才有同伴的再击。

人们在实践中逐渐体会到，一次击球过网不是最佳方式，有时从前场近网

处跳起击球过网反而能创造更好的获胜机会，于是出现了多次击球的打法，以寻找最佳时机或为技术更好的同伴创造得分机会，集体配合战术萌发。但是一方无休止地击球的打法遭到公众的反对，因此出现了必须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。富于攻击性的扣球技术的出现，使排球运动产生了质的飞跃，更吸引了年轻人的参加，同时拦网技术也应运而生。此时的发球技术也从仅仅是比赛开



排球项目标志图

始的一种形式，发展成为力求攻击性的技术手段。侧面上手发球的出现，大大提高了发球的力量，排球的竞技性、对抗性逐渐显露。

1921~1938年间，为了适应技术的飞快发展，排球规则进行了一系列的修改和完善。技术动作被明确地规定为发球、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，于是场上队员出现了位置分工。到了20世纪30年代末，排球技战术得到了进一步发展。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。这一阶段排球运动的特点是从最开始的娱乐游戏性质，逐渐地向竞技对抗方向发展。不过这一时期国际间的比赛没有统一的组织、统一的竞赛制度和统一的竞赛规则。

随着排球运动的发展和竞技化的趋势，以及一些国家排球协会的相继成立，开展国际间排球比赛和交流的愿望与日俱增。经过酝酿，在1936年的第6届柏林奥林匹克运动会期间，成立了第一个国际排球组织——排球运动委员会。波兰体联主席拉维奇·马斯洛夫基任主席。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。

二、竞技排球

第二次世界大战后的1946年8月26日，法国、捷克斯洛伐克、波兰三国的排球代表在布拉格召开会议，商议成立国际排球联合会。1947年4月间，国际排联在巴黎正式召开成立大会。会议制定了国际排球宪章；选举了法国的保尔·黎伯为第一任主席；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。会议同时决定1948年在罗马举行欧洲男子排球锦标赛，1949年在布拉格举行世界男子排球锦标赛。

国际排联的成立，标志着排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代。其后，国际排联出色地领导和组织了一系列的世界大赛：

- 1948年第1届欧洲排球锦标赛；
- 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、女排球进入第 18 届奥运会；

1965 年第 1 届世界杯男子排球赛；

1973 年第 1 届世界杯女子排球赛；

1977 年第 1 届世界青年男、女排球锦标赛。

这些比赛已经形成传统，每隔 2 年或 4 年举行一次，延续至今。国际排联下属的各洲联合会也定期组办洲锦标赛，洲运动会排球赛，洲青年锦标赛等。

在众多大型比赛和广泛地国际交往促进下，排球运动的技战术得到了蓬勃的发展。20 世纪 50 年代初，东欧的一些国家排球技术水平较高，他们的技术风格和战术打法基本相似，技术上多采用上手球、上手传球和高扣球，战术较为简单，大都采用“四二”配备、“中一二”进攻阵形和“心跟进”防守阵形。

当时苏联男、女排球队以队员身高体壮、扣球力量大的优势胜出一筹，多次蝉联世界冠军，被称为“力量派”。男排居次的捷克斯洛伐克队动作细腻，以扣球线路变化和落点控制为特色，打吊结合，曾在 1958 年巴黎世锦赛上击败苏联队，被誉为“技巧派”。虽然有技巧派和力量派的抗衡，但苏联队却连续 6 次居首，拥有绝对优势。

20 世纪 60 年代初期，大松博文教练率日本女排创造了“前臂垫球”、“翻滚防守”和“勾手飘球”技术，并以出色的防守、飘忽不定的发球和迅捷的快攻，打破了苏联称霸女子排坛的局面，一举夺魁。她们突破了传统的技战术模式，为排球技战术的发展注入了新鲜的血液。

从 60 年代中期到 70 年代末期，世界排坛出现了百花竞开、群雄纷争的局面。这一时期女子排球有日本的“防守加配合”打法与苏联的“进攻加力量”打法相对峙，在 8 届大赛中各分 4 金。而在男子排球的 9 次大赛中，荣登榜首的有捷克斯洛伐克、苏联、日本、波兰、民主德国 5 支球队，他们代表了当时技战术发展中的不同流派。

捷克斯洛伐克队仍然以“技巧”见长；苏联队在“力量”的基础上加了“两次球”及其转移战术和“边跟进”防守；民主德国则以突出高大队员的“超手扣球”和“高成功率”闻名于世，被称为“高度

派”；日本队在学习了中国“近体球”和“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，而且保持了日本女排成功的防守经验，攻防兼备；无独有偶，波兰队也是因为攻防全面，而且注意战术变化而出人头地。至此，不同风格、不同流派轮执牛耳，各领风骚，排球技战术发展出现欣欣向荣的局面。由单一模式到不同流派产生，由重攻轻守到攻防兼备，由追求高度和力量到讲究技术和战术，由注重个人技巧到讲究集体配合，竞技排球技战术产生了质的飞跃。

三、现代排球

排球运动自 20 世纪 80 年代进入了现代排球阶段。现代排球的概念是广义的，它包括全攻全守排球，排球的社会化、商业化、职业化和“大排球”三个内涵。

1. 全攻全守排球

随着各种流派的相互借鉴与交流，排球技战术不断创新又迅速普及，各队取长补短，球技猛进，以一技之长便可统一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了排球技战术及其指导思想的革命。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。

中国女排在组队之初就确立了“建立一支具有高度、攻防兼备的全面型队伍”的训练思想。在其后长达 9 年的竞赛训练中，创造性地实践了“在技术全面的基础上，向全攻全守型发展。坚持快速，发展高度，力争网上优势”的中国排球运动技战术指导思想，形成了攻守全面、战术多变，以高制亚洲、以快制欧洲的全方位技战术打法。美国男排大胆运用跳发球技术、后攻战术，从沙滩排球中移植了两人接发球战术，创造了扩大防守，设计了立体进攻战术，提出了高度、速度和全面的等边三角形均衡发展学说。他们的共同特点是全攻全守的整体排球思想。这一思想指导他们获得辉煌，其后被世界排坛所接受，90 年代得到蓬勃的发展，在世界强队的广泛运用和充实下，已形成完整的战术体系，成为现代排球的主流。

全攻全守的整体排球是技战术打法，更是指导思想。现代排球的技战术发展，要求运动员必须全面发展，不只是攻防技术的全面、战术打法的全面，还包括运动员的体能、心智等各种素质的全面。在高强度、高技术水平的激烈对抗中，任何一种缺陷、薄弱环节，都可能是致命的。

全攻是以攻为指导，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。从时间上看，进攻不再是第三次击球的专利，它是排球比赛的整个始末；从空间上看，进攻也不仅仅局限在网上和网前，它已纵深发展并充满了立体的三维空间；从内涵上来讲，进攻已不是拔地而起的一锤定音了，它是两个集体全方位的较量，是整体实力的碰撞。

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。主要特点是：第一，主副攻的职能有所发展变化，主攻加快了进攻节奏，常常打战术快球，并且成为主要防守和接发球队员。副攻的拦网和快球牵制作用更趋明显，自由人的出现弱化了副攻的防守和接发球功能；第二，接应二传作用大大提高，成为前后排机动进攻和强攻突破的主要得分手段；第三，组织进攻战术的二传核心位置，向网上沿的高快和场地纵深的宽阔展开，丰富了战术的层次，提高了战术的攻击性和成功率；第四，前排快攻体系与后排进攻体系融为一体，形成交叉掩护、复式组合的多层次、多节奏的立体进攻；第五，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。

没有防守就没有进攻，两者是不可分割的。现代排球技战术的飞跃正是得力于全面提高的防守水平。“排球场上没有防不起的球”这种指导思想，使现代排球比赛有了质的飞跃，变得更精彩、更好看，让总体进攻的思想得以发挥和施展，全攻全守是不可分割的整体。

全面的防守技战术特点主要表现为：第一，全方位的防守技术动作，即用手、脚、身体的各种动作参与防守动作，提高防守质量；第二，提高有预判的“出击防守”，替代固定位置的“等待防守”；第三，加强前排拦网与后排防守战术配合，发挥整体效率；第四，针对对方进攻特点，采用不同防守方法；第五，防守阵形及队员位置安排兼顾防守

效果和防守后的反击进攻；第六，自由人的使用大大提高了整体防守水平，同时也丰富了防守战术和提高了防后立体进攻的组成。双自由人的使用也在积极地运筹之中。

2. 排球的社会化、商业化和职业化

在 1984 年国际排联代表大会的换届选举中，墨西哥人阿科·斯塔当任了国际排联主席。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机构本身和排球运动进行了一系列的改革和调整。

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。在以市场经济为主要形式的世界经济体系中，没有市场就没有竞技体育的社会生存环境。只有进入市场并占有市场，竞技体育才能发展。

现代化的传播介入，给予了发展、推广体育运动和促进提高竞赛水平绝好的机会。没有传媒介入，特别是没有电视传播的体育运动，便不可能成为世界上最受欢迎的运动。而传媒的商业性，也必然要影响到体育的商业性。

顺应潮流的国际排联以明智的改革，将排球运动推向了市场。世界排联、女排大奖赛就是改革赛制、修订规则、着意包装、成功走向市场的范例。它们将排球比赛在世界舞台上导演得轰轰烈烈、有声有色，取得了前所未有的社会效应和经济效益。

特别是 1996 年亚特兰大奥运会后，国际排联更加积极主动与媒体合作，与媒体捆绑共同发展，使得近年来世界排球大奖赛获得空前的成功。雅典奥运会排球比赛的电视转播在 28 个项目中收视时居第一，是唯一在收视率、覆盖面、观众最高纪录、黄金时段的覆盖面等数据方面均居前三名的运动项目，最高收视时超过田径 3 倍多，售票数也领先于足球、篮球、体操、水上运动等项目。

走在排球职业化道路前列的是意大利。意大利排协在 20 世纪 80 年代末大刀阔斧地推行排球职业化和俱乐部制度。职业俱乐部的实施使意大利排球水平突飞猛进，尤其男排更为突出：1988 年以前历次世界大赛中，意大利男排只有 4 次进入前 8 名，而 1988 年以后每次都打入大赛的前 8 名，并多次荣登冠军宝座，当今世界顶级的排球名将，几乎都