



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 精 / 品 / 教 / 材

排球运动教程

VOLLEYBALL

排球运动教程编写组 编

北京体育大学出版社



排球运动教程

《排球运动教程》编写组 编

北京体育大学出版社

出 版 人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖 博文宏图
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

排球运动教程/葛春林主编. - 北京:北京体育大学出版社,2015.11
ISBN 978-7-5644-2118-2

I. ①排… II. ①葛… III. ①排球运动-教材
IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 279637 号

排球运动教程 《排球运动教程》编写组 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 20.75

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 60.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



人才培养是高等学校的根本任务，对处于学校工作中心地位的教学工作来说，其质量建设是高等学校的永恒主题。作为传授知识、掌握技能、提高素质的载体，教材在人才培养过程中起着非常重要的作用，是高等学校提高教学质量，促进内涵发展的有力抓手。

一本好的教材，不仅要充分体现教材应有的基础性、示范性和权威性，还要正确把握教学内容和课程体系的改革和创新方向，充分反映学科的教育思想观念、人才培养模式以及教学科研的最新成果，集中展现教材体系的创新，教材内容的更新和教学方法、手段的革新，善于处理好理论与实践、继承与创新、广度与深度、知识与技能、利学与利教的关系，成为开拓学生视野、引导学生探索、鼓励学生奋进的学业与人生兼备的“工具书”。

从中央体育学院到北京体育学院再到北京体育大学，这 60 年的办学历程，是继承发展的 60 年，是改革创新的 60 年，也是教材建设硕果累累的 60 年。学校不断探索教材建设的内在规律，引领高等体育教育教材建设的创新之路，发展了具有自身特色的教材体系，形成了特色鲜明的三个发展阶段。第一阶段是在上世纪 50 年代至 60 年代，我校教师在苏联专家的指导下，制定和编写了各专业的教育计划、大纲和主要教材。这批教师在主持和参与 1961 年国家体委组织的体育院校 18 门课程教材编著工作中发挥了重要作用；而这批教材也成为我国独立编写的、对苏联教材模式有所突破的第一批体育院校教材。第二阶段是上世纪 70 年代末至 90 年代，我校教师在大量承担第二次重编体育院校教材牵头组织工作的同时，针对学校“三结合”的办学目标和人才培养模式，开始了多学科、多专业的自编教材建设。第三阶段是进入 21 世纪以后，特别是国家体育总局于 2002 年下拨教材建设专款 480 万元之后，我校教材建设在数量和质量上都取得了重大突破。至 2010 年共立项建设了涵盖我校各专业课程的 187 项教材，其中有 4 项教材获得国家级优秀（精品）教材称号，14 项教材获得北京市精品教材称号。可以说上述三个阶段的发展，使我校教材建设水平达到了一个空前的高度，为高等体育人才的培养发挥了重要的作用。

为全面提高高等体育教育质量，深化高等体育教育教学改革，继续加强体育学精品教材建设，2012 年初，在北京体育大学教学指导与教材建设委员会的具体指导下，我们启

动了高等教育体育学精品教材建设工程。学校遴选教育部新颁布的体育学类所属的体育教育、运动训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、休闲体育、运动康复、运动人体科学7个本科专业的部分基础课程和主干课程开展精品教材建设。我们整合了全校的优质资源,组织专家、教授全程参与教材的规划、编写、初审、终审等过程。按照精品教材的要求,以优秀的教学团队编写优质的教材,出精品、出人才为建设思路,编委会优选学术水平与教学水平兼备、具有创新精神的专家、教授担任教材主编,组织优秀教学团队成员参与教材编写;精确定位教材适用对象,准确把握专业知识结构、能力结构和综合素质要求,深刻领会课程内涵,简洁洗练地表达知识点、能力点和素质点;融入最新的教改成果和科研成果,吸收国外优秀教材的先进理念和成果,创新利于学生自学和教师讲授的教材体例;学校还投入专项资金,对教材进行一体规划、一体设计、一体编审,并采用多色印刷技术增加教材的可读性;为全力保证教材编写质量,北京体育大学出版社资深编辑深度介入教材编写的所有环节。当这批教材展现在读者面前时,我们充满了期待。

岁月如流,薪火相传。60年的教材建设成绩斐然,推动着体育学教材建设步入新的起点、站在新的高度。展望未来,一批批体育学精品教材将随世界一流体育大学的建设进程应运而生,不仅在学校内涵式发展的改革进程中发挥重要作用,而且在全国高等体育院校人才培养中做出积极贡献,在高等教育教材建设中留下浓墨重彩的一笔。

北京体育大学校长

校教学指导与教材建设委员会主任

2013年9月



北京体育大学高等教育体育学

精品教材编委会

顾 问：田麦久 金季春 邢文华

主 编：杨 桦

副主编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委（以姓氏笔画为序）：

马鸿韬 王瑞元 王荣辉 孙 南

毕仲春 朱 晗 曲 峰 李 飞

祁 兵 迟立忠 张延安 张 健

张 凯 邱俊强 罗冬梅 周志辉

高 峰 唐建军 曹建民 章朝琿

葛春林 温宇红 蔡有志 熊晓正

樊 铭

教材编写组

组 长：葛春林

副组长：孙 平

成 员（以姓氏笔画为序）：

尹洪满 古 松 孙 平 张 明 陈华伟

赵 凯 袁 芳 黄勇潮 梁志军 葛春林

前言



北京体育大学的“排球”课程是国家级精品课程。本教材由北京体育大学教材精品课程的主讲教师编写。以往编写的排球教材通用性强，使用范围广阔，内容较为丰富，适用于各类人群，但缺乏针对性。本教材的读者主要定位于体育院校专项学生和排球教育工作者，教材在以往通用教材的基础上对排球运动相关知识进行了一定扩展，使读者对排球运动能够有进一步的学习和理解。

本教材包括排球运动概述、排球技术分析、排球技术教学、排球技术训练方法、排球战术及分析、排球战术教学与训练、排球专项体能训练理论与方法、排球运动员心理竞技能力与训练、教学训练文件制定、排球比赛规则及裁判方法、排球竞赛、排球运动科学研究方法等章节。全书以排球专项学生的专业发展和需求为出发点，注重对专项学生教、科、训能力的全面培养。本教材更新了一些关于排球最新的知识热点，在排球技术分析章节中加入了生物力学分析，方便读者更深刻、直观的理解排球技术原理。在排球运动员心理竞技能力与训练章节中结合排球项目特点，阐述了排球运动员的心理特征与训练方法，方便读者了解排球运动员的心理特征。在排球运动科学研究方法章节中初步介绍了排球在各方面的研究热点，并对科研的基本程序做了基本介绍，方便读者进行论文写作。

本教材参加编写的有葛春林教授（第一章、第十二章）、孙平教授、赵凯讲师（第二章）、孙平教授（第三章）、尹洪满教授（第七章）、古松教授（第六章、第八章）、袁芳副教授（第九章）、黄勇潮副教授（第五章）、张明讲师（第四章）、梁志军讲师（第十一章）、陈华伟讲师（第十章）。文中的动作图片选取国家男排队员袁志作为拍摄对象。本书由葛春林教授主编并最终审编定稿。

感谢广大师生、读者对教材中存在的不足提出宝贵意见和建议。

编者

2015年5月



目录 CONTENTS

第一章 排球运动概述

第二章 排球技术分析

- 18 / 第一节 排球技术概述
- 19 / 第二节 准备姿势和移动
- 23 / 第三节 发球技术
- 32 / 第四节 垫球技术
- 44 / 第五节 传球技术
- 50 / 第六节 扣球技术
- 57 / 第七节 拦网技术

第三章 排球技术教学

- 64 / 第一节 排球技术教学的基本理论与方法
- 71 / 第二节 准备姿势及移动教学
- 75 / 第三节 发球技术教学
- 78 / 第四节 垫球技术教学
- 82 / 第五节 传球技术教学
- 87 / 第六节 扣球技术教学
- 92 / 第七节 拦网技术教学

第四章 排球技术训练方法

- 97 / 第一节 准备姿势和移动的训练
- 98 / 第二节 传球的训练方法

- 100 / 第三节 垫球的训练方法
- 104 / 第四节 发球技术的训练方法
- 106 / 第五节 扣球技术训练
- 113 / 第六节 拦网的训练方法

第五章 排球战术及分析

- 119 / 第一节 阵容配备、位置交换、信号联系
- 127 / 第二节 进攻战术
- 134 / 第三节 防守战术
- 142 / 第四节 攻防战术转换
- 146 / 第五节 排球战术相关理论

第六章 排球战术教学与训练

- 153 / 第一节 接发球进攻战术教法与训练
- 159 / 第二节 接扣球进攻战术教法与训练

第七章 排球专项体能训练理论与方法

- 169 / 第一节 排球专项体能概述
- 173 / 第二节 排球专项运动员专项运动素质训练
- 185 / 第三节 排球运动员专项运动能力的训练理论与实用方法
- 192 / 第四节 排球专项体能训练的方法与原则
- 201 / 第五节 优秀排球运动员的体能训练水平测试与评定

第八章 排球运动员心理竞技能力与训练

- 207 / 第一节 专项心理特征
- 212 / 第二节 排球运动员心理竞技能力诊断
- 215 / 第三节 排球运动员心理竞技能力训练法

第九章 教学训练文件制定

- 221 / 第一节 教学文件制定
- 236 / 第二节 训练文件制定
- 246 / 第三节 全年训练计划案例分析

第十章 排球比赛规则及裁判方法

- 256 /第一节 场地、器材、设备
- 261 /第二节 排球比赛主要规则
- 268 /第三节 裁判员的工作分工及职责
- 270 /第四节 裁判员的哨音及手势

第十一章 排球竞赛

- 283 /第一节 排球竞赛概述
- 283 /第二节 竞赛组织工作
- 286 /第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法
- 294 /第四节 现行大赛的竞赛制度
- 296 /第五节 排球竞赛的科技信息服务

第十二章 排球运动科学研究方法

- 305 /第一节 科学研究的范围与内容
- 308 /第二节 科学研究的基本程序
- 309 /第三节 科学研究的选题
- 312 /第四节 科学研究的方法
- 317 /第五节 科学研究论文的撰写

第一章 排球运动概述



○ 本章概要

排球运动 (volleyball) 是由人数相等的两支球队, 在两个被球网隔开的均等的场区内, 以身体的任何部位 (手和手臂为主) 在空中做发球、垫球、传球、扣球和拦网等动作来组织进攻和防守, 将球从网上击入对方的场区, 而不使球在本方场区落地的球类运动项目。排球运动形式多种多样, 依据竞赛规则、比赛形式、参与人数或运动目的不同而分为不同类别。如, 以获取最佳竞赛成绩为目的的室内 6 人制排球、沙滩排球、坐式排球等竞技类排球运动; 以健身娱乐为目的的软式排球、气排球、妈妈排球、4 人制排球、9 人制排球、草地排球、泥地排球、雪地排球、墙排球等娱乐健身类排球运动。一般而言, 排球运动是指在国际上有统一竞赛规则的 6 人制排球运动。



一、排球运动的起源

排球运动起源于美国。19 世纪末的美国盛行橄榄球和篮球等项目,但运动强度比较大,为了寻求一种运动量适中、又富于趣味性、男女老少都能参加的室内娱乐性项目,1895 年,美国马萨诸塞州(旧称麻省)霍利沃克市的基督教青年会干事威廉·摩根(W. G. Morgan)在经过一段时间的摸索之后,为了避免像篮球那样的肢体接触,在网球场上把球网架在 5 英尺 6 英寸的高度上(1.98 米),然后让人们用篮球内胆隔着网来回拍打,使其在空中飞来飞去,这就是排球运动的雏形。然而,由于篮球内胆太轻,不易控制;篮球和足球又太重,易挫伤手指、手腕(早期排球运动技术动作以传球为主,前臂垫球是 19 世纪 60 年代初由日本女排主教练大松博文创造),为此,摩根找到美国斯伯丁体育用品公司,设计并制作了与现代排球相近的外表是皮制的、内装橡皮胆的球。该球的圆周长为 25~27 英寸(63.5~68.5 厘米),重量为 9~12 盎司(255~340 克)。经试验,该球效果非常理想,于是,就诞生了历史上的第一批排球。今天排球的大小和重量也据此演变而来。

摩根和春田市(Spring field)体育干事弗兰克·德博士及消防署长林奇共同将这项游戏命名为“Mitontte”(小网子)。1896 年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会体育指导大会在霍利奥克城举行。大会期间举行了历史上最早的“小网子”比赛,比赛采用五人对五人,当时两支队伍的队长分别是市长库兰先生和消防署署长林基先生。新项目的表演博得观众的好评,加之当时参加比赛的人们的年龄和地位的影响力,使排球运动得以迅速开展并对其在世界范围普及起到了极大的推动作用。当时观看比赛的春田大学的阿尔福德·T. 哈尔斯戴德博士发现该运动的参加者是在来回不断地“Volley”(意为“截击”),因而建议将这一运动命名为“Volleyball”,即“空中截球”之意。这个名称形象地概括了排球运动的性质,得到了摩根及表演者的一致同意。1951 年,在博览会上,“Volleyball”这个复合词第一次正式地出现在印刷物上,并被沿用至今。

1896 年,在美国马萨诸塞州春田基督教青年会体育指导大会上进行这种运动的首次公开表演赛,该校学生的示范表演博得了观众的喜爱和赞赏,这也被看做是世界上第一场排球比赛。此后,这个新的运动项目在各学校迅速普及开来。与此同时,也引起了美国军队的兴趣,并将排球运动列入军事体育项目,在军队中广泛开展,而在空军中则一度达到狂热的程度。

1896 年,摩根制定了世界上第一个排球竞赛规则,发表在当年 7 月出版的美国《体育》杂志上,该规则并没有规定排球比赛场上的人数,具体参数人数可在赛前双方临时商定,只要双方人数对等即可。第一个排球规则由美国人卡麦隆先生通过斯伯丁体育出版社出版,当时规定采用“轮转制”和“每局 15 分制”。1918 年,该规则又将上场人数改为 6 人。1922 年,该规则已趋完备,规定每方必须三次以内击球过网。

二、排球运动的特点

（一）竞赛方法和规则

排球运动比赛由主裁鸣哨允许发球开始，至裁判员鸣哨或成死球为止，据此循环往复直至一队胜出比赛。裁判员的执法是根据排球运动裁判规则（双方预先商定的规则）执行。

规则规定了比赛的条件、设备、器材、场地、球网和球的规格；规定了参赛的人数、正式上场队员和他们的场上位置、轮转次序；还规定了比赛的方法，如，发球队胜一球得一分，由该队同一名队员继续发球。接发球队胜一球得发球权同时得一分，场上队员先按顺时针的方向轮转一个位置后，由后排右边的队员发球。排球比赛有五局三胜制、三局二胜制和一局胜负制。国际6人制排球比赛采用五局三胜的每球得分制，前四局每局比分为25分，最后一局决胜局比分为15分，但每局只有在超出对方2分的情况下（比分没有封顶）才为胜一局，胜三局为胜一场。沙滩排球目前采用每球得分的三局两胜制，前两局每局比分为21分，第三局决胜局比分为15分，并每局均需领先对方2分才能获胜，比分没有封顶，可以无限地延续下去。同时，规则中给出了大量清楚的技术定义及正确技术、不合法技术和错误技术的显著区别。规则中一切有关场地、设备、器材、技术以及行为方面的规定，对双方运动队的成员都是平等的。此外，规则还对运动员的体育道德行为作了明确规定。这说明排球运动的目的不仅仅是比赛，它还有体育道德、公平竞争的教育作用，这才是排球运动的核心。

（二）技术和战术

排球运动属于技能主导类隔网对抗性的集体项目。比赛中，任何位置的队员都要参与进攻和防守。加上位置的轮换以及各项排球技术具有的攻、防两重性，每项技术可以直接得分和失分，排球运动对运动参与者的技术要求很高，因此，每个队员都必须全面、熟练地掌握各项攻、防技术。

在排球运动中，击球是非常重要的技术手段，运动员在时间和空间感觉上得到的锻炼和提高是其他球类项目不可比拟的。由于对“持球”的限制，既提高了运动员在短暂的触球时间内对来球的力量、速度和角度因素的准确判断能力，又能使运动员加强对击球方向落点的控制能力。由于竞赛规则规定运动员全身任何部位均可触球，因此，可以充分展现运动员各种高超的击球技巧。

排球运动战术配合也有特点。充分利用规则允许的三次击球机会，各队通过精心设计和巧妙配合，在激烈的比赛中完成快速的战术组合和攻防转换。这要求运动员具有高度的战术意识、默契和准确的配合以及高度的技巧。



三、排球运动的发展

早期排球运动的场地面积、球网高度以及双方参赛人数都没有统一的规则。1897年,美国基督教青年会出版了第一版官方排球规则汇编,但并未对排球运动规则的统一产生太大影响。1912年,基督教青年会对早期比赛规则作了修订,排球运动开始蓬勃发展起来。1916年,规则除了将室内排球比赛每方上场队员限定为6人外,还将排球网高定为8英尺(2.43米),并且采用轮转发球。这些改变为1922年在纽约城举办的第1届全美男排冠军赛铺平了道路。1928年,美国排球协会成立,不久它就取代了基督教青年会成为美国排球运动的主要组织者。同年,在女子排球比赛中采用了独立的规则,其中的一些规则(如比赛双方每队上场8名队员以及每次发球轮转采用双发制)一直延用到20世纪50年代。1949年,美国举办了第1届女子排球冠军赛,从那时起,女子排球运动得到了迅速普及。

排球运动在海外传播和推广的过程中,由于各地传入时间和比赛规则不同,致使排球项目的开展形式及运动水平也不尽相同,并且不断地发生演化。在排球运动的普及发展过程中,最有效的宣传队是基督教青年会和美国驻外军队。由于地理位置的原因,排球最先传入美洲:1900年首先传入加拿大,1905年传入古巴,1912年传入乌拉圭,1914年传入墨西哥。传入美洲的大多是6人制排球形式。排球传入亚洲也比较早:1900年首先传入印度,1905年传入中国,1908年传入日本,1910年传入菲律宾。由于所采用的规则不同,亚洲排球经历了“16人制→12人制→9人制→6人制”的演变过程。第一次世界大战期间,驻扎在欧洲的美军士兵和“二战”期间驻扎在欧洲及太平洋战区的美军士兵,都享受过排球带给他们的快乐并将它传播到欧洲各国。欧洲的排球运动起步要稍晚一些,第一次世界大战期间才随美国士兵登陆。1914年传入英国,1917年排球出现在法国,接着传入意大利,1919年、1921年先后在捷克和波兰等东欧诸国开展,1922年传入德国。虽然欧洲起步较晚,但传入的排球运动已采用运动员轮转、15分制和6人制,其竞技性已渐成熟,因此,发展较快。传入非洲的时间最晚,1923年,排球运动才传至埃及和摩洛哥等国。

随着参与排球运动的国家数量增加,需要一个国际性的管理组织来监督这项运动进一步发展的要求变得越来越紧迫。1936年柏林奥运会期间,第一个国际排球组织——排球技术委员会成立,旨在促进国际间的排球比赛和交流。然而,由于第二次世界大战的爆发,该委员会还未正式开展工作就宣布解散。直到1947年,国际排球联合会在巴黎成立,共有14个创始国。虽然首届世界排球锦标赛在1949年举行,但第一次吸引两个以上大洲的参赛者参赛的却是1956年的世界锦标赛。从那时以后,排球运动开始在世界范围内流行起来。在美洲各国,人们起初习惯地将排球运动看作是一项消遣娱乐活动,并没有看重它的体育竞赛性质,直到第一块排球金牌在包括男、女队员在内的1964年东京夏季奥运会上被设立,室内排球加入了奥林匹克运动的大家庭之后,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。

第一次世界大战后,扣球技术的“雏形”在菲律宾出现,只能击球两次的规则也在菲律宾得到认可。20世纪40年代,前臂垫球技术在东欧发展起来。排球运动在奥运会的舞台上亮相后,它的技术、战术发生了飞速的变化。不断更新的排球理念创造出了许多新颖、先进的攻防体系。而随着时间的推移,这些新颖、先进的攻防体系已戏剧性地改变了排球运动的特点。在排球运动发展的初期,打排球并不是一件很费力气的事,因此,它很快就以适合缺乏运动的上流社会人群而声名大振。如今,在世界最高竞技水平的舞台上,排球已成为一项体现爆发力、力量和技巧的体育运动,它需要顽强的竞技精神和精确的团队协作。优秀的运动员、强大的竞争对手和以不屈精神塑造球队的教练员,共同写就了室内排球运动的历史。

目前,排球已经成为世界上大众参与程度最高的运动项目之一。现在国际排联的会员中已经有217个国家协会,超过了任何其他国际单项体育协会。男女排球职业联赛在欧洲、亚洲和南美洲吸引了成千上万的观众。国际排联发起的世界男排联赛和世界女排大奖赛,每年以巨额奖金和国际声望为号召力吸引着世界上最优秀的国家队参赛。另据保守估计,世界有超过5亿的人在参与参加不同水平、不同层次的排球运动。随着其运动形式的不断分化和繁衍,又相继出现了9人制排球、沙滩排球、软式排球、残疾人坐式排球和气排球等形式,场地条件更为灵活多样,参与人群更加广泛,使其更加迎合了终身体育理念。近年来,为吸引户外娱乐人群,国际排联设计并推出了公园排球。同时,为了提高观众兴趣和项目本身的发展,排球规则在最近几年也逐渐发生演变。毫无疑问,接下来的100年将见证这场正在进行的演变,但排球作为世界上最受欢迎、最令人激动的体育项目之一的地位,将不会发生变化。

四、中国的排球运动

(一) 排球传入中国

1900年,排球运动传入亚洲的印度。大约在1905年传入中国。最初名称按谐音叫“华利波”,后改为“队球”,最终改为“排球”。我国的华南、华东和华北地区最早开展这项活动。1905年,排球运动首先在广州南武中学和香港皇仁书院开展。1913年5月,远东运动会参赛选手许民辉(广东籍)积极推广排球,将这项活动向郊县城乡推广。一年后,排球运动成为广东省广大青年农民和职工喜爱的活动,在该省几十个县迅速普及,发展速度惊人。在这一基础上涌现出了不少著名排球运动员和著名排球队,广东排球联合会也应运而生。从第二届远东运动会开始,中国队分别获得第二、三、五、八、九届运动会的排球比赛冠军。粤港排球运动员是历届远东运动会中国排球队的主力。

位于华东地区的上海也是开展排球运动比较早的城市之一。1908年,北美基督教青年会派遣爱克斯纳(M. J. Exner)医生来华担任上海基督教青年会体育部主任,他在青年会体育训练班上讲授和介绍了包括排球在内的多种体育运动项目。1912年至1924年间,基督教青年会通过举办体育干事训练班先后培养了9批体育教师和干部,其中一部分人后来



成了各地推广排球运动的骨干。1917年,福州市基督教青年会体育干事播竹孙从上海基督教青年会体育干事训练班受训结业后,将所学的排球运动的知识、技能和比赛练习的方法等带回福州。直到1914年第二届全国运动会时,我国才正式设立排球的竞赛项目(男子);1921年,广东省第八届运动会首次设立女排比赛;1924年在武汉举行的第三届全运会将女子排球比赛列为正式比赛项目。

华北地区:华北运动会历来重视田径比赛,对于球类项目,由于人们对于它的规则还不太了解,再加上经济困难等问题,因此,人们对是否在华北举行球类比赛的问题一直争论不休。虽然早在1910年前就有少数教会学校开展排球活动,但尚未成为竞赛项目。直到1914年第二届华北运动会在北京天坛举行时,排球才正式被设立为竞赛项目。华北运动会自第二届首设排球竞赛后,一度在比赛中取消排球项目达十年之久,直到1924年第十一届时才恢复排球比赛,华北排球运动发展之迟缓,由此可见一斑。然而,到了20年代末、30年代初,华北排球运动的开展已不再局限于几个大城市了。排球运动传到了山东半岛的烟台和青岛等地,这些地区也组织了许多比赛,为排球运动的推广普及作出了贡献。

在排球传入亚洲国家初期,由于当时各国室内运动场馆远不如美国,考虑到让多数人能参加排球运动,因此,初期上场人数不是6人而是16人。亚洲前三届远东运动会排球比赛都采用16人制比赛。1919年第三届远东运动会后,比赛规则有了较大的修改,从16人制改为12人制,场地由90×45英尺缩小为80×40英尺。1927年,又从12人制改为9人制。9人制排球一直延续至1949年。在相当长的时间里,9人制排球一直流行于包括中国在内的亚洲各国。1950年7月,在中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上,首次介绍了6人制排球比赛的规则,1951年正式采用6人制。此后,6人制排球在全国逐步普及开来。

我国的6人制排球继承了9人制排球的上手传球、大力勾手发球、正面和勾手扣球、快球、拦网技术。特别是我国的快球和快攻战术,当时在世界上还没有,这成为我国排球技战术打法的主要特色。到新中国成立前,历经30多年的发展,尽管当时的我国的排球运动在战术技术方面和现代排球水平差距甚大,却领先于亚洲的日本和菲律宾,也领先于发明排球运动的美国。

(二) 发展与完善

1953年,我国成立排球协会。1954年,国际排联正式接纳我国为正式会员国。此时,我国通过对外的交流和比赛,已学习了6人制的正面扣球,以及“中一二”“边一二”和“二次进攻”等进攻战术,防守上主要学习了“心跟进”的防守。在学习了当时排球技战术水平最好的东欧技战术后,我国也开始考虑如何在学习的基础上,发展有自己特色的排球技战术。

1956年,我国开始实行裁判员等级制度,将排球列为中学、高等院校和师范院校的体育教学大纲中的必修课程。在京津两地举办“全国排球教练员训练班”,邀请苏联专家讲学,以提高排球理论水平。