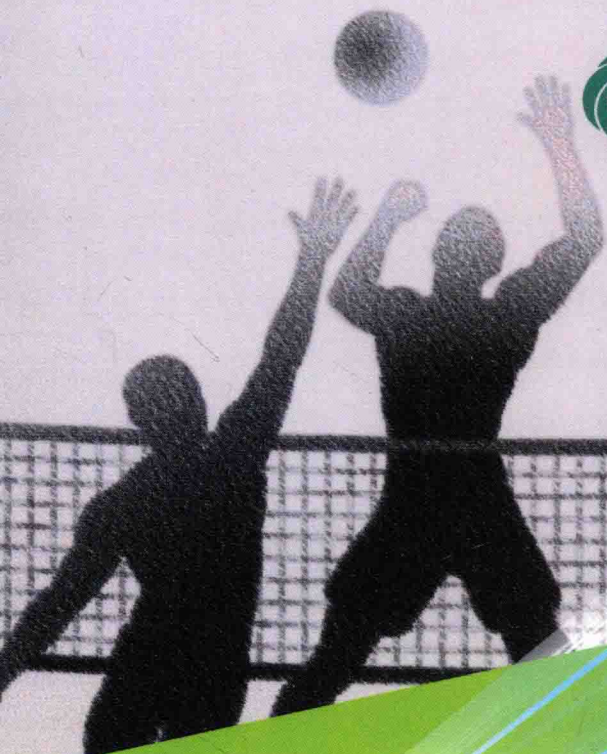




高等学校“十三五”规划教材



排球与健康

主 编 徐传智



华中科技大学出版社

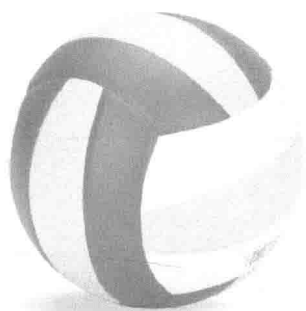
<http://www.hustp.com>



高等学校“十三五”规划教材

排球与健康

主 编 徐传智
副主编 黄 兰
编 者 丁立群 刘 波



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 提 要

本书“基础理论篇”介绍排球运动概述、排球基本动作、排球战术、排球技战术未来发展趋势、排球教学、排球身体素质训练与运动损伤的防治等内容,“拓展了解篇”介绍软式排球和沙滩排球等内容。本书不仅能为广大师生提供提高排球运动水平的指南,还能为排球文化的推广起到一定的积极作用。

图书在版编目(CIP)数据

排球与健康/徐传智主编. —武汉:华中科技大学出版社,2015.8

ISBN 978-7-5609-8290-8

I. ①排… II. ①徐… 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 218024 号

排球与健康

徐传智 主编

策划编辑:居 颖

责任编辑:孙基寿

封面设计:原色设计

责任校对:祝 菲

责任监印:朱 玟

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:虎彩印艺股份有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:11.5

字 数:302 千字

版 次:2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:46.00 元



华中科技大学出版社

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

为了贯彻落实国务院、教育部关于进一步加强学校体育工作,增强学生体质的精神,适应新形势下高等学校教学需要,结合现阶段高校学生的实际情况,我们组织相关专业教师编写了《排球与健康》一书。

高校排球项目一直是体育教学的重点,对扭转学生体质严重下降具有重要的作用。本书在编写过程中,注重排球运动与健康的结合,体现排球运动对大学生体质健康水平的促进作用,力求突出排球项目教学的规范性、竞技性、知识性和娱乐性,以理论联系实际、理论指导实践为原则而编写,适于高校各层次的学生研习。

本书具有如下特点。

1. 根据人体运动生理学规律,对技法理论进行详细剖析和深入求证,为阐述规范的技术动作做理论铺垫。

2. 遵循教育规律,循序渐进,寓教于乐,寓教于学,寓教于练,通过排球运动的开展,陶冶学生思想情操,培养学生意志品质,增强学生团队精神,充分发挥体育育人功能。

3. 通过改进教学方法,丰富教学内容,提高体育教学质量,促进学生体育锻炼意识的形成,增强体育活动的趣味性,调动全体学生参加体育锻炼的积极性,促进学生身体素质、运动能力、心理素质的提高。

诚挚希望本书的出版,不仅能为广大师生提供提高排球运动水平的指南,还能为排球文化的推广起到一定的积极作用。由于水平、经验有限和时间仓促,书中错误及疏漏之处在所难免,敬请读者与专家批评指正。

编者

目 录

基础理论篇

第一章 排球运动概述	(3)
第一节 排球运动概念	(3)
第二节 排球运动的起源与传播	(4)
第三节 排球运动的历史记载	(7)
第四节 排球运动的兴起与演进	(13)
第五节 排球运动的特点	(19)
第六节 排球的功能	(19)
第二章 排球基本动作	(21)
第一节 排球准备姿势和移动	(21)
第二节 发球	(24)
第三节 垫球	(30)
第四节 传球	(37)
第五节 扣球	(41)
第六节 拦网	(47)
第三章 排球战术	(51)
第一节 排球战术基本理论	(51)
第二节 排球战术组成的基本方法	(52)
第三节 个人战术	(56)
第四节 集体战术	(59)
第四章 排球技战术未来发展趋势	(67)
第一节 排球技术的发展趋向	(67)
第二节 当今排球战术的发展趋势	(68)
第五章 排球教学	(71)
第一节 排球教学概述	(71)
第二节 排球教学组织与实施	(82)
第六章 排球身体素质训练与运动损伤的防治	(85)
第一节 排球训练的概述	(85)
第二节 排球专项身体素质训练	(88)
第三节 排球体能训练	(97)
第四节 排球心理战术训练	(101)



第五节 排球运动常见的损伤及防治	(108)
第七章 排球技战术教学与训练方法	(112)
第一节 排球技术教学与训练方法	(112)
第二节 排球战术教学与训练方法	(123)
第八章 学校排球队工作	(130)
第一节 学校排球队的组建	(130)
第二节 青少年排球运动员的选材	(132)
第三节 排球队的管理	(134)
第四节 体育队的训练	(134)
第五节 排球比赛的指导工作	(138)
第九章 排球游戏	(145)
第一节 排球游戏概述	(145)
第二节 排球游戏的创编	(147)
第三节 排球游戏示例	(151)

拓展了解篇

第十章 软式排球和沙滩排球	(159)
第一节 软式排球	(159)
第二节 沙滩排球	(162)
第十一章 排球比赛的欣赏	(164)
第一节 排球比赛欣赏概述	(164)
第二节 排球比赛中的职责	(167)
第三节 国际排球联合会与世界主要排球赛事介绍	(169)
第四节 排坛轶事	(171)
参考文献	(174)



基础理论篇

第一章

排球运动概述

第一节 排球运动概念

排球运动是参与者以身体的任何部位(手、手臂为主)在空中击球,使球不落地,即可隔网进行集体攻防对抗比赛,也可不设球网相互进行击球游戏的一种体育运动项目。

排球运动形式多种多样,主要以竞赛规则、比赛形式、参赛人数、运动目的等的不同而分类。一般来说,通过运动训练来提高技术和战术水平,以获得最佳成绩为目的,并在国际上有一套统一竞赛规则的运动形式称为竞技排球。如6人制排球、沙滩排球、残奥会坐式排球等。而主要以健身娱乐为目的,尽可享受击球的乐趣,国际上没有统一竞赛规则的运动则统称为娱乐排球,如沙滩排球、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、残疾人排球、墙排球等。

下面主要介绍沙滩排球、软式排球、气排球、雪地排球、9人制排球、墙排球的情况。

(一)沙滩排球

在沙滩上或者在其他软场地上按有关规则举行的排球运动称为沙滩排球。因此,沙滩排球并不一定非要在沙滩上举行,在人造沙滩或者采用软垫模拟沙滩来开展这项运动也可称为沙滩排球。1993年,国际奥委会在蒙特卡洛召开会议,接纳沙滩排球为奥运会正式比赛项目。首届奥运会沙滩排球比赛于1996年7月23—28日在美国亚特兰大一个能容纳10000名观众的体育场内举行,有24支男队和24支女队参加了比赛。沙滩排球在第27届和28届奥运会中获得了巨大的成功。随着沙滩排球运动商业化和职业化步伐的加快,沙滩排球运动在世界上的影响力也在日益增大。

(二)软式排球

软式排球是日本在20世纪80年代末推出的。软式排球的设计与开展主要是以中老年人和儿童为对象的群众体育项目。软式排球具有重量轻、体积大、制造材料柔软、不伤手指等特点。因此,软式排球是深受广大体育爱好者欢迎的一项健身运动。

(三)气排球

气排球是我国土生土长的一项群众性排球活动。1984年,呼和浩特铁路局济宁分局为了开展老年人体育活动,在没有规则限制的情况下,组织离退休职工用气球在排球场上打着玩。由于气球过轻且易爆,所以他们将两个气球套在一起打,最后又改用儿童软塑球。随后又参照6人排球规则制定了简单的比赛规则,并将这种活动形式取名为“气排



球”。

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目,作为一项新的体育运动项目,如今已经受到越来越多老年朋友的青睐。气排球运动是纯粹的“中国制造”。

(四)雪地排球

雪地排球是在美国滑雪胜地开展的一项排球活动。人们在零下 15℃ 的高山雪地,头戴滑雪帽,脚穿滑雪鞋,衣着滑雪服,在雪野中竞赛。比赛采用 3 人制,每局 7 分球。

(五)9 人制排球

排球运动在亚洲的历史上,曾经经历过 16 人制,12 人制以及 9 人制。虽然我国从 1951 年起为适应国际比赛的需要,正式推广和采用 6 人制排球运动,但 9 人制排球自 1927—1951 年在我国流行了 24 年之久,有着广泛的群众基础。因此,直到今天,我国一些沿海地区,特别是一些“排球之乡”,仍有不少爱好者参加 9 人制排球活动。我国妇女与日本妇女之间也经常开展 9 人制排球活动。9 人排球比赛的特点是队员在比赛中场上位置不轮转。因此,对参加者技术掌握的全面性要求不高,它更多的是要求参加者具有技术特长。

(六)墙排球

墙排球运动是一种利用墙壁反弹作用的新型室内排球运动,它是美国人乔·加西亚发明的。加西亚于 1979 年组建了墙排球联合会,接着又组织了首届墙排球联赛,不到 10 年时间,在美国约有 50 万人参加墙排球运动,该项运动在世界各地迅速开展起来,成了一项比较有影响的运动项目。

第二节 排球运动的起源与传播

一、排球运动的起源

排球运动诞生于 1895 年,创始人是威廉·G·摩根,摩根是美国马萨诸塞州霍利沃克城基督教青年会干事。摩根在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中逐渐意识到,不同的对象应该采用不同的锻炼方法。当时逐渐流行起来的是由奈史密斯发明的篮球运动,但摩根认为它比较适合年轻人,对于年纪稍大的人来说则过于剧烈。1895 年,摩根辅导一个由商人组成的班级,渐渐萌生了一个大胆的想法:创造一种结合了篮球、棒球、网球以及手球的游戏,而这种游戏又必须避免像篮球那样的肢体接触。为此,摩根在青年会的体育馆中进行了试验。他在篮球场上架起了网球网(高约 1.98 米),以篮球胆为球,让人们像打网球一样用手隔网来回托传球,与网球的不同之处是球不能落地,球在哪一方落地一次就算哪一方失败一次。

由于篮球胆太轻,在空中飘忽不定,玩起来很不方便,摩根尝试将篮球胆换成了篮球。但篮球又过于沉重,飞行速度太慢且很难用手将其隔网击打。最后,该市的司堡尔丁体育用品公司(Spaulding Company)试做了圆周 63.5~68.8 厘米,重量 9~12 盎司(255~346 克),外表为皮制,内装橡皮球胆的球。经试验,此球效果非常理想,于是就决定采用这种

球——这就是第一代排球,其规格与现代国际比赛用球非常接近,而排球这项运动也正式诞生了。很快,它就在基督教青年会中广泛地传播开来了。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”(意为“小网子”)。

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。同年,春田专科学校举行了首次排球表演赛,这也是世界上最早的排球赛。赛后,春田市立学院的霍尔斯特德教授根据球要在空中飞行、不能落地的特点,将其改名为“Volleyball”(意为“空中连续击球”)。这一名称一直沿用至今。

最初的排球运动只是一种消遣游戏,比赛人数的多少、比分的多少都由比赛双方临时协商决定。

二、排球运动的传播

排球问世后,由美国的教会、传教士和驻外军官、士兵传播到了世界各地。由于排球在问世之初就没有严格的上场人数限制,加之传入的时间不同,世界各地排球运动的形式也不尽相同。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。传入美洲的大多是六人制排球形式。

排球传入亚洲也比较早,1900年首先传入印度,1905年起先后传入中国、日本、菲律宾等国。因为所采用的规则不同,亚洲排球经历了16人制——12人制——9人制——6人制的演变过程。

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。1917年,排球最先出现在法国,接着传入意大利,1919年、1921年先后在捷克、波兰等东欧诸国开展。虽然起步晚,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,因此其发展较快。

有意思的是,美国虽然是排球的故乡,但世界排坛诸强却是中国、古巴、巴西、俄罗斯、意大利甚至是突尼斯等国,因为美国长期把排球用于休闲和娱乐,没有将其作为一种竞技项目来发展。不过,2005年2月,美国国家女排聘请了中国排球名将郎平为主教练。

三、排球运动的发展

世界排球运动的发展主要可分为三个阶段:娱乐排球、竞技排球和现代排球。

(一)娱乐排球(1895—1936年)

排球本来就是为娱乐休闲而创造的,因此排球从诞生之初就被大众认可为一项娱乐性较强的游戏。人们进行排球运动,以休闲、健身为主要目的。

但游戏也需要有规范,因此,从1896年摩根制定第一个排球规则开始,排球的各项规则逐步建立:1900年,采用21分制;1912年采用运动员轮换制和三局两胜制;1915年,采用15分制。尤其是1921—1938年间,因排球技术水平的提高和技术手段的多样化,规则进行了一系列的修改和完善,除划定了比赛场地外,技术动作被归类为发球、传球、扣球和拦网,场上队员也有了明确的位置分工。此外,1924年,单独制定了为妇女参赛的女子比赛规则。

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。但由于第二次世界大战的爆发,委员会还未正式开展工作就宣布解散。

(二) 竞技排球(1947—1980 年)

第二次世界大战期间,世界排球运动一度停滞不前。直到 1947 年 7 月,在法国、捷克斯洛伐克和波兰三国的倡议下,国际排球联合会(FIVB)在巴黎召开成立大会,制定了国际排联宪章,成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会,正式出版了通用国际排球竞赛规则,并选举法国人保尔·黎伯为第一任主席。从此,排球运动从娱乐阶段进入了竞技阶段。

根据国际排联大会的决议,1948 年在意大利罗马举行了第一届欧洲男子排球锦标赛,1949 年在布拉格举行了第一届世界男排锦标赛。

其后,第一届欧洲女子排球锦标赛(1949)、世界女子排球锦标赛(1952)、世界杯男子排球赛(1965)、世界杯女子排球赛(1973)、世界青年男女排球锦标赛(1977)年先后在国际排联的领导和组织下成功举办,竞技排球在全球范围内得到蓬勃发展。

1964 年,排球成为奥运会正式比赛项目,出现在了第 18 届东京奥运会的赛场上。

竞技时代的全面到来,也掀起了世界排坛诸强争霸和各大技术流派竞相绽放的潮流。

20 世纪 50 年代的排坛霸主是苏联队。苏联无论男队、女队,均身材高大、力量强劲,进攻扣球势大力沉,多次蝉联世界冠军,他们被称为“力量派”。

能与“力量派”抗衡的是以捷克斯洛伐克男排为代表的“技巧派”,他们战术细腻,以球的线路变化和落点控制为特色,曾在 1956 年巴黎世锦赛上击败苏联队获得冠军。但在“力量派”和“技巧派”的多次交锋中,“力量派”占据了明显的上风。

60 年代初期,日本著名“魔鬼教练”大松博文率领日本女排创造了“滚翻防守”、“勾手飘球”等技术,打破了苏联女排称霸的格局。凭借出色的防守、飘忽的发球、迅捷的快攻和顽强的意志,“东洋魔女”横扫女子排坛,除了诸多世界冠军外,她们还获得了东京奥运会女子排球的冠军。

60 年代中期到 70 年代末,世界排坛出现了“百花齐放,百家争鸣”的局面,日本女排学习了中国的“近体快”、“平拉开”等快攻技术,创造了“短平快”、“时间差”、“位置差”等打法,成为“速度派”;苏联队保持了“力量派”的特点并加以了改进;捷克斯洛伐克队仍是“技巧派”的先锋;民主德国队则以高大队员的“超手扣球”和高成功率著称,被称为“高度派”……

(三) 现代排球(1980 年至今)

20 世纪 80 年代开始,世界排球进入了现代排球阶段。它包括全攻全守排球,社会化、商业化、职业化排球和“大排球”三个内涵。

1. 全攻全守排球

进入 20 世纪 80 年代,各种技战术流派间的交流融合频繁,打法创新的步伐也在加快,凭一技之长就能一统排坛的时光已全然不在。于是,一场新的排球革命——全攻全守排球悄然开始。

全攻全守排球以中国女排和美国男排为标志,强调技战术的高快结合、前后结合,形成全面型进攻的打法。

80年代初,中国女排在主教练袁伟民的带领下,形成了攻防全面、战术多变,以高制亚洲、以快制欧洲的技战术打法,1981—1986年,创造了举世瞩目的“五连冠”伟业。美国男排则大胆运用跳发球技术和后攻技术,设计了立体进攻战术,也获得了“四连霸”的傲人战绩。

2. 排球的社会化、商业化、职业化

1984年,墨西哥人阿科斯塔当选为国际排联主席,上任伊始他就郑重宣布:他的目标是把排球发展成世界上最受欢迎的运动项目之一。

于是,他领导国际排联对机构本身和排球运动进行了一系列改革和调整,将排球运动推向了市场:改革赛制、修订规则、配合并利用现代化传播媒介、创办世界男排联赛和女排大奖赛等,把排球运动推到了竞技体坛的高端,取得了巨大的社会效益和经济效益。

而意大利也在国际排联的倡导下率先走上了职业化道路,大力推行排球职业化和俱乐部制度。科学的理念和运营机制带来了巨大的成功,意大利排球水平在职业化后显著提高,原先战绩平平、连进入前8名都困难的男排甚至获得了4次世界冠军、1次世界亚军。

随后,法国、德国、荷兰等西欧国家的职业排球也获得了巨大发展,中国、韩国、日本、美国、拉美等国家也都先后建立了自己的排球职业联赛。

3. “大排球”

高水平的竞技排球已在全球范围被广泛热衷和瞩目,但国际排联的目标并不是将排球变成只有少数人“表演”、多数人“观赏”的“一条腿”运动项目,排球需要全面地普及和推广。

如今,国际排联已拥有200多个会员国,是世界上最大的单项体育协会之一。为了更好地在全世界范围内扩大排球运动的影响,国际排联已开始有计划、有目的地开展和推广各种形式的排球运动,如沙滩排球、软式排球、学校排球、迷你排球、雪地排球等,其中沙滩排球的发展已经具有相当的规模,不仅拥有自己的管理机构——国际排联沙滩排球委员会,而且还创办了规范的世界沙滩排球锦标赛和职业巡回赛,还自1996年亚特兰大奥运会开始,成功地成为奥运会正式比赛项目。

竞技排球与娱乐排球并存,高水平职业排球与群众排球共举,这就是“大排球”的概念。

第三节 排球运动的历史记载

1895年,美国麻省好利诺城青年会体育干事威廉·摩根首先为排球命名,取名为Mintonette(小网子)。

1896年,历史上第一次排球比赛在春田大学举行,霍尔斯特德博士建议将“小网子”改名为Volley-ball(排球)。

1990年,威廉·摩根和当时的美国保丁体育公司研制出了第一批排球。这是历史上最早的排球,其重量和直径都和现代排球相近。同年,排球规则在1897年制定的10条规则的基础上进行了一些修改,网高升至2.13米,边线和端线为球场的一部分,每局比分为21分。



1905年,排球运动首次传入中国。同年,古巴也出现了排球运动。

1911年,排球运动传入菲律宾。

1912年,修改了排球比赛规则,规定:球场面积扩大至10.60米×18.20米,网高升至2.28米,网宽91厘米;发球队员打球成功,继续发球,发球失误后换发球。

1913年,在菲律宾举行了首届远东运动会,当时比赛采用16人制,中国临时组队参加排球比赛,虽然成绩不理想,但对中国排球运动的发展起到了积极的推动运用。

1914年,在第二届全国运动会中,排球被正式列为比赛项目。这一年,广州举行了首届中学生排球比赛。同年,排球传入英国。

1915年,第二届远东运动会在上海举行,中国男子排球队获得冠军。

1917年,排球比赛的部分规则作了修改,规定场上位置采用“轮换制”,每局比分由原来的21分改为15分。

1918年,美国的排球比赛由原来随意规定人数参赛改为6人参加比赛。男子球网的高度定为2.43米。

1922年,排球比赛场地首次设计了中线,禁止双方队员在场上进行身体接触。同年,排球比赛规则做了进一步规定,限制每方最多只能连续击球3次,而且球必须过网,否则换发球,并设置了限制线,禁止后排队员在后排进行进攻。

1923年,对比赛场地的面积作了重新规定,场地的面积改为18.29米×9.17米。同年,中国首次派女队参加第六届远东运动会排球比赛。

1924年,美国制定了女子排球比赛规则。同年,在第三届全国运动会上,女子排球被正式列为比赛项目。

1927年,在第八届远东运动会上,排球比赛参赛人数由12人制改为9人制。

1930年,中国将排球的多种名称如“队球”、“掌球”等统一改为“排球”。

1935年,在第六届全国运动会比赛中,获冠军的上海队因运动员的资格问题被取消冠军资格。

1938年,允许进行拦网阻挡,拦网技术从此问世。

1941年,对排球比赛规则进行了修改,规定膝部以上身体任何部位都可以触球,接力量大的扣球时持球不算犯规。

1942年,延安体育会成立后,解放区广泛开展了排球运动。

1947年,国际排球联合会在法国巴黎成立。这为在全世界范围内开展排球运动作出了贡献。期间,美国式6人制排球规则被正式确定为排球比赛规则,法国人鲍尔·黎伯当选为国家排球联合会第一任主席。

1948年,在意大利举行了第一届欧洲排球锦标赛。这一年,在第七届全国运动会上的排球比赛,因比赛办法和计分方法存在问题,比赛结果出现了三个男子组冠军和三个女子组冠军,成为世界上在一次比赛中冠军队最多的排球比赛。同年,国家排球联合会补充了拦网的两项规定:单人拦网时不能连续触球,否则为连击;集体拦网时没有触球的队员可以再次击球。

1949年,第一届世界男子排球锦标赛在捷克斯洛伐克首都布拉格举行,苏联男子排球队获得冠军。

1950年,在中华全国体育总会于北京清华大学举办的“全国体育工作者学习会”上,

北京大学林启武教授向全国体育工作者介绍了6人制排球比赛的规则和方法。从此以后,中国排球运动迅速发展。

1951年5月4日,在北京举行了全国排球比赛大会,这是新中国成立后举办的第一次全国性排球比赛。通过这次比赛,国家男、女排球队正式组建。

1952年,在莫斯科举行了第一届世界女子排球锦标赛和第二届世界男子排球锦标赛。苏联男、女排球队双双获得冠军。

1953年,中国排球协会成立,张之槐任主席。同年11月,张之槐、马启伟以中国排球协会的名义参加了在罗马尼亚首都布加勒斯特举办的国际排球联合会行政会议。

1954年,中国排球协会加入国际排球联合会。同年,女子比赛网高由原来的2.23米改为2.24米。

1955年,排球规则进行了修改和增补,如取消了标志线,规定了换人地方,将局间休息时间由原来的1分钟改为2分钟。为了制止比赛场上的不良行为,第一裁判员可以取消犯规运动员或运动队的比赛资格。

1956年,中国首次派男、女排球队参加世界排球锦标赛。中国女排取得了第六名,男排取得了第九名。中国队的“快板球”轰动了巴黎,被称为“杂技般的技术”。同年,国际排球联合会正式批准王志强为国际裁判员。王志强是中国排球史上第一个获得排球国际裁判资格的人,也是中国在各体育项目中第一个获得“国际裁判员”称号的人。

1957年12月28日,国际体委根据《运动员等级制度条例》规定的条件,公布了中国第一批排球运动健将的名单。同年,国家体委还公布了中国第一批排球国家级裁判员名单。

1958年5月24日,第三届亚运会在日本东京举行,东道主首次设立了9人制和6人制的男子排球比赛。同年,在成都举办了全国排球甲级联赛,同时召开了全国排球训练工作会议,会议上提出了“技术全面,战术多样”的训练方阵。

1959年,在北京举行的新中国第一届运动会上,6人制排球被列为正式比赛项目。上海队和解放军队分别获得男、女冠军。

1962年,日本女排发明了勾手飘球、小臂垫球、滚翻垫球等技术。这一年,日本女排获得了第四届女排锦标赛冠军,打破了欧洲毒霸体坛的局面。同年,在第四届亚运会上,东道主印度尼西亚首次增设了6人制和9人制的女子排球比赛项目。

1963年,在雅加达举办的第一节新兴运动会上,中国男、女排球队双双获得冠军。这是中国男、女排球队在国际正式比赛中第一次获得的最好成绩。

1964年,排球运动被列为东京奥运会正式比赛项目。日本女排获得这届奥运会的冠军。

1965年,排球比赛规则明确规定,允许拦网队员手过网,从而使排球比赛的网上争夺更加精彩激烈。同年,中国男排创造了“盖帽”式拦网和“平拉开”扣球新技术。

1966年,第五届亚运会的东道主泰国顺应国际潮流,取消了9人制排球比赛。

1971年,实行设立标志杆规则。

1972年,日本队创建了“短平快”、“时间差”、“位置差”等战术。

1973年,国家排球联合会健全了世界排球大赛制度,规定了世界大赛每四年举行一次。这一年,在乌拉圭举行了第一届世界杯女子排球比赛。同年,中国男排在“短平快”的



基础上,创造了“空中飘球”技术。中国著名运动员汪嘉伟又把“空中跑动”技术发展成“前飞”和“背飞”。

1974年,中国男、女排首次出现在亚运会赛场上,男、女排均获得第三名。

1976年,中国重新组建了国家排球队,袁伟民和戴延斌分别担任女排和男排的主教练。

1977年,排球比赛规则进行重大修改,规定“两端标志杆各项内移20厘米”,“拦网后仍可击球三次”,“比赛中替换使用三个球”。这一年中国男排创造了“夹赛”进攻战术,波兰男排首次有意识地运用后排进攻。同年,中国男、女排首次参加在日本举行的男子第三届、女子第二届世界杯赛,男排获得第五名,女排获得第四名。

1978年,古巴女排第一次获得世界锦标赛冠军。同年,中国男、女排参加了男子第九届、女子第八届世界锦标赛,男排获得第七名,女排获得第六名。

1979年,排球比赛规则增加了警告、判罚和取消比赛资格等方面的内容和规定。这一年,中国创造了单脚起跳的前快、背快、短平快、前飞、背飞等技术,中国排球协会主席张之槐担任国家排球联合会行政委员会委员。同年,中国男、女排首次双双获得第二届亚洲排球锦标赛的冠军。

1980年,在莫斯科举行的第十七届国际排球联合大会上,通过了《国际正式比赛规则》,使排球比赛进入正规化。

1981年,中国男、女排参加了东京举办的男子第四届、女子第三届世界杯赛,男排获得第五名,女排获得冠军。

1982年,中国男、女排参加了在秘鲁举行的男子第十届、女子第九届世界排球锦标赛,男排获得第七名,女排获得冠军。同年,上海男排主教练祝嘉铭被任命为我国第一位国际排球教练。

1983年,在第三届亚洲排球锦标赛上,中国男、女排双双获得亚军。

1984年,在美国洛杉矶举行的国际排球联合会大会,对排球比赛规则做了修改和调整,取消了拦发球和第一次接对方进攻性击球的连击(上手传球除外)。同年,马启伟担任国家排球联合会规则委员会主席。

1985年,在日本举行的第四届世界女排赛上,中国女排获得冠军。在香港举行了世界女排明星队与世界冠军女排的表演赛,中国女排获胜。这一年,中国第一家排球专刊《中国排球》创刊。同年,张之槐担任亚洲排球联合会名誉主席,袁伟民担任亚洲排球联合会执行副主席,钱家祥担任亚洲排球联合会竞赛委员会主席,祝嘉铭担任亚洲排球联合会教练委员会主席。

1986年,国际排球联合会制定了《世界排球发展规划》。在希腊雅典举行的国际排球联合会行政会议上提出了控制比赛时间的意见。同年,在第十届亚运会上,中国男排以八战全胜的成绩,首次获得亚运会冠军;中国女排在第十届女子排球锦标赛上又获得冠军,实现了“五连冠”,成为世界上唯一连续五次获得世界冠军的队。

1987年,修改了6人制排球比赛规则。每局限制最高分为17分,决胜局实行每球得分制;局间休息均为3分钟;在暂停和局间休息时才能擦地板。这一年,巴西举办了第一届世界沙滩排球锦标赛。同年,中国女排在第四届亚洲女子排球锦标赛中获得冠军。

1988年,修改后的排球比赛规则开始实施。同年,中国女排在第二十四届汉城奥运

会上获得第三名。1989年,为了使排球成为世界人民最喜爱、最受欢迎的体育项目,在瑞士洛桑作出了举办“世界男排联赛”的决定。比赛采用主客场制,凡是主场比赛国家必须进行电视转播,以扩大排球影响,并决定对获得冠军的队奖励100万美元。同年,中国女排在第五届世界杯女子排球赛中获得第三名。

1990年,中国首次举办亚运会,中国男、女排双双获得冠军。这一年,中国首次举办了第十一届世界女排锦标赛,中国女排获得亚军。这一年,在世界男排联赛上,意大利男排获得冠军,赢得了首届世界男排联赛百万巨奖。同年,袁伟民当选为第四届中国排球协会主席。

1991年,在西班牙举行了世界沙滩排球联赛。

1992年,在瑞士洛桑召开了国际排球联合会理事会,并对排球比赛规则进行了修改;取消了在第五局比赛时限17分的规定,必须领先2分才能取得决胜局和全场比赛的胜利;由腰和腰部上身体任何部位都允许接球,改为膝和膝关节以上身体任何部位都允许触球;很轻微而无意识的触网,而且对比赛又无影响,则可不判为犯规等。

1993年,在国际奥林匹克委员会101次会议上,正式将沙滩排球列为第二个排球项目,并列为1996年亚特兰大奥运会的比赛项目。

1994年,国际排球联合会第二十四届代表大会讨论并通过了下一个世纪排球运动发展的重大问题,并选举了国际排球联合会的领导班子。

1995年,排球运动诞辰100周年。当年,开始执行排球比赛新规则,新规则有如下几条:世界锦标赛及奥运会比赛场地,无障碍区为边线外6米、端线后9米;发球区宽度由3米扩大到9米;球可触及身体的任何部位;球必须击出,不得接住和抛出;在第一次击球时,允许身体不同部位在同一击球动作中连续击球,触网为犯规,但球员未试图进行击球偶尔触网除外。

1996年,中国女排在第二十六届亚特兰大奥运会上经过艰苦奋战,夺得第二名。1997年,中国男排在汪嘉伟教练带领下,团结奋战,一举夺回阔别18年之久的亚洲冠军。

1998年,国家排球联合会决定:从1998年世界排球锦标赛开始正式实施“自由人”、“彩色球”、“教练活动区域”的新规则。

1999年,国际排球联合会决定从1999年1月1日起实行每球得分制,改变了100多年的获发球权者得分的排球运动新规则。同时,还决议,如果在发球时,球触网并越过球网到达对方场地,则比赛继续进行。同年5月,胡进组建了新的中国女排。

2000年,中国女排在第二十七届悉尼奥运会上获得第五名。

2001年,中国排球联合会同时宣布男排主教练邸安和与女排教练陈忠和的任命决定。新组建的中国女排在参加2001年世界女排冠军杯赛中获得第一名。

2002年,在古巴、意大利、荷兰、中国女排四国邀请赛上,中国队获得冠军。

2003年,是中国女排丰收的一年,接连夺得瑞士女排精英赛、世界女排大奖赛、亚洲女排锦标赛等几个国际赛事冠军。一时间,国人憧憬中国女排可以重夺世界冠军,终于在11月于日本举行的第9届女排世界杯中,中国女排以11战全胜的姿态勇夺冠军,一搔17年之痒。国内又重现20世纪80年代的女排热潮,女排精神一词又再度被提起。中国女排亦因此夺得中国最佳体育团队奖。

2004年,雅典奥运会举行,国人期待中国女排可重夺失落了20年的奥运金牌。事实