

排球

PAIQIU

运动教程

YUNDONGJIAOCHENG

杨龙 编著



山西出版集团
山西科学技术出版社

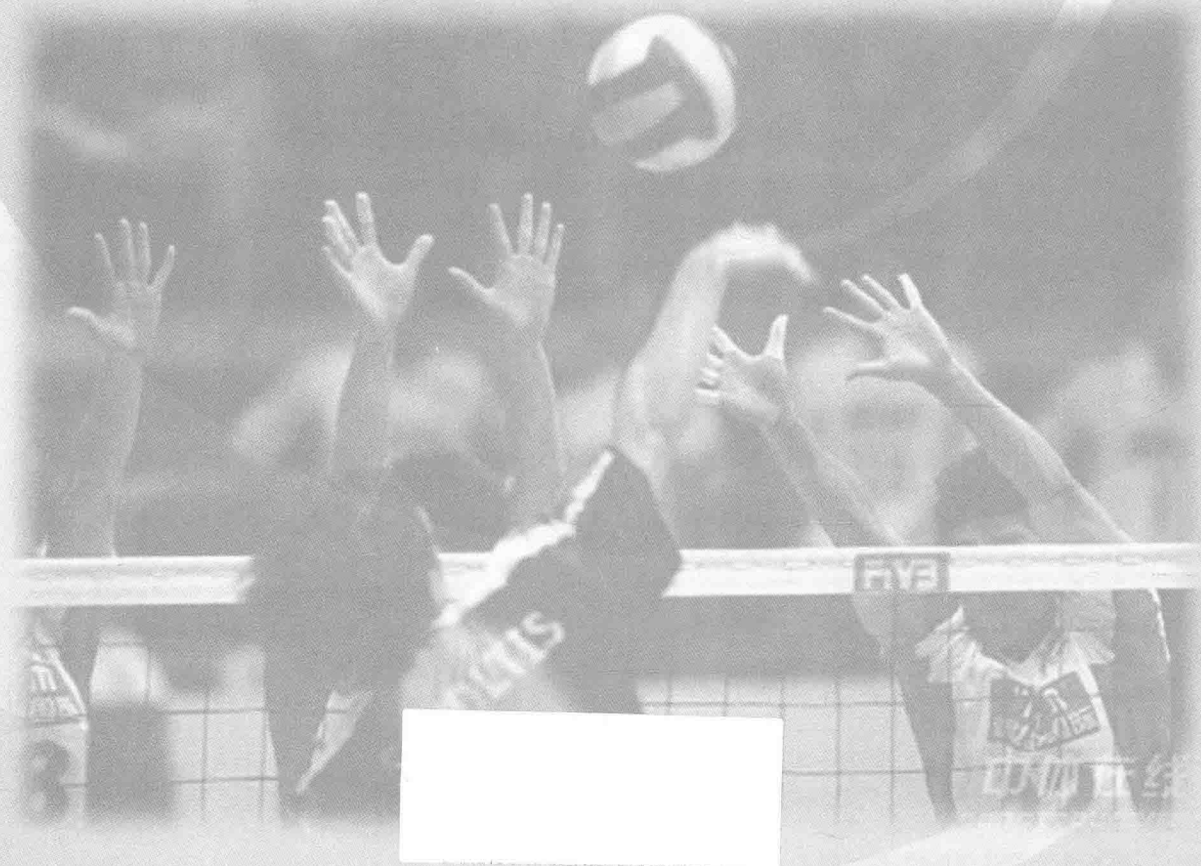
排球

PAIQIU

运动教程

YUNDONGJIAOCHENG

杨龙 编著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球运动教程/杨龙编著. —太原:山西科学技术出版社,2007.7
ISBN 978-7-5377-3029-7

I. 排… II. 杨… III. 排球运动—教材 IV. G840

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111343 号

排球运动教程

杨龙 编著

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351—4922121)

印 刷 太原理工大学印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 11

字 数 271 千字

版 次 2007 年 7 月第 1 版

印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3029-7

定 价 28.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言

本书是作者根据多年的排球教学经验和科研成果,并吸取我国历次排球教材和历年排球运动辅导书的精华,汇集了近年来国内外排球运动的最新发展动态和科研成果编著而成的。本书在章节编排及应用方法上力求有所突破,新编入了排球运动与心理健康、排球运动与社会适应能力等内容,并且对沙滩排球及软式排球运动做了较为详尽的论述,对排球运动的观赏给出了理论方面的支持,是目前排球教科书中较为全面、综合的版本,可供体育教师、排球教练员、运动员及各个层次的排球爱好者阅读。

作者介绍

杨龙,1964 年出生,山西太原人,毕业于北京体育大学,硕士、国家一级排球裁判员、国家认证心理咨询师。本人曾担任中国毽球协会科研委员会委员、希望女排助理教练员、361°体育用品有限公司山西市场拓展部顾问,现任太原理工大学体育学院排球教研室主任,兼校大学生心理健康教育与咨询中心心理咨询师。



本人先后发表了二十余篇体育科研论文,曾入选《跨世纪改革发展文献》,并参加了 1994 年中国体育科学学会和中国排球协会共同主办的中国排球发展研讨会,所撰写的论文《从 1950 年~1992 年我国排球研究动态,看我国排球运动科学研究的现状和发展》被选为上会论文。2005 年,本人还参加了高等教育百门精品课程教材编写组的工作,并在《排球运动》教材中任副主编。现在山西省教育厅和山西省科技厅的两个立项资助科研项目中担任项目主持人。



目 录

第一章 排球运动总论	(1)
第一节 排球运动简介	(1)
第二节 排球运动的起源与传播	(2)
第三节 排球规则的演变与排球运动的发展	(5)
第四节 其他形式的排球运动在我国的开展情况	(8)
第五节 国际和国内排球大赛介绍	(8)
第二章 排球运动与身体健康	(16)
第一节 排球运动与心肺功能	(16)
第二节 排球运动与弹跳能力	(18)
第三节 排球运动与移动能力	(20)
第四节 排球运动与手臂挥击能力	(21)
第五节 排球运动与身体的力量	(22)
第六节 排球运动与身体的柔韧性	(25)
第七节 排球运动与身体的灵敏性	(25)
第八节 排球锻炼中常见的伤病及预防	(27)
第九节 身体健康的测量与评价	(30)
第三章 排球运动与心理健康	(37)
第一节 心理健康的标准与保持	(37)
第二节 排球运动与心理健康	(41)
第三节 排球运动与应激	(45)
第四节 增进心理健康的排球练习方法	(47)
第五节 心理健康的测量与评价	(48)
第四章 排球运动与社会适应能力	(52)
第一节 排球运动与规范意识、创新精神、心理承受能力及价值观念	(52)
第二节 排球运动与个性形成、协作意识及人际关系	(53)
第三节 排球运动与现代生活方式及民主意识	(55)
第四节 排球运动与和谐氛围营造	(57)
第五节 排球运动与体育道德精神	(57)
第六节 社会适应能力的测量与评价	(58)
第五章 排球运动的基本技术	(63)
第一节 排球技术概述	(63)
第二节 准备姿势和移动	(63)
第三节 垫球技术	(66)
第四节 传球技术	(71)
第五节 发球技术	(73)
第六节 扣球技术	(77)
第七节 拦网技术	(80)



第六章 排球的基本战术	(83)
第一节 排球战术概述	(83)
第二节 进攻战术	(85)
第三节 防守战术	(86)
第七章 排球教学理论与训练方法	(90)
第一节 排球教学工作	(90)
第二节 排球教学文件的制定	(94)
第三节 基本技术教学与训练方法	(101)
第四节 基本战术的练习方法	(115)
第八章 排球竞赛组织工作	(120)
第一节 排球竞赛的意义和种类	(120)
第二节 排球竞赛的组织工作	(120)
第九章 排球主要竞赛规则与裁判手势旗示图解	(127)
第一节 排球主要竞赛规则简介	(127)
第二节 裁判员执行比赛的主要手势和司线员旗示图解	(130)
第十章 沙滩排球和软式排球运动	(135)
第一节 沙滩排球	(135)
第二节 软式排球	(140)
第十一章 排球运动科学研究进程	(145)
第一节 排球运动科学研究的历史	(145)
第二节 我国排球现阶段研究的主要方向	(148)
第三节 科研工作的基本方法	(149)
第四节 科研工作的步骤	(152)
第十二章 排球运动的观赏	(157)
第一节 体育观赏的意义和作用	(157)
第二节 体育观赏的心理和生理机制	(158)
第三节 体育运动的观赏评价	(160)
第四节 排球运动的观赏	(164)
主要参考文献	(167)



第一章 排球运动总论

第一节 排球运动简介

排球运动(Volleyball)是参与者以身体的任意部位(以手和手臂为主)在空中击球,使球不落地,既可隔网进行集体的攻防对抗性的比赛,也可不设球网相互进行击球游戏的一项体育运动。排球运动形式多种多样,主要以竞赛规则、比赛形式、参与人数、运动目的等进行分类。一般来说,通过运动训练来提高技战术水平,以获取最佳竞赛成绩为目的,并在国际上有统一竞赛规则的排球运动形式称为竞技排球,如六人制排球、沙滩排球、残奥会坐式排球等。而以健身娱乐为主要目的,享受运动的乐趣,国际上还没有统一竞赛规则的运动形式称为娱乐排球,如软式排球、气排球、妈妈排球、四人制排球、九人制排球、草地排球、泥地排球、雪地排球、墙排球等。

一、排球运动的特点、功能与比赛方法

(一)排球运动的特点

排球运动是属于技能主导类隔网对抗性的集体项目,与篮球、足球等球类运动相比,有其自身的特点。

1. 击球技术特点:

(1)空中击球且触球时间短促:无论是在排球比赛,还是在排球游戏中运用的各种击球方式,都必须是击在空中的球。因此,参加排球运动的人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。排球竞赛规则始终不允许“持球”,即不允许在击球部位停留的时间过长。这一特点既能提高运动员在短暂的触球时间内对来球的力量、速度、角度因素的准确判断能力,又能提高运动员把来球准确地击向预定目标的控制能力。

(2)允许身体任何部位击球:目前所有的球类运动都有其规则限定的身体合法触球部位,唯独排球竞赛规则规定运动员全身任何部位均可触球。因此,排球运动能使参加该项运动的人,在击球过程中充分体现自我才能和展现各种高超的击球技巧。

2. 战术配合特点:排球比赛双方都在利用规则允许的3次击球机会,通过精心设计和巧妙配合,在较短时间内完成精美的战术组合和激烈的攻防转换,体现了运动员高度的战术意识、队员之间合作的默契程度和准确程度,具有高度的技巧性和严密的集体性。

3. 竞赛规则的特点:

(1)独特的记分方法:在现今比赛中采用每球得分制,发球队胜1球得1分,接发球队胜1球得1分的同时得发球权。

(2)攻防技术的两重性:在比赛过程中,各项排球技术既能得分,又可能失分,具有攻防两重性。也就是说,每项技术都攻中有防、防中有攻,相互转化、相互制约。这就要求排球运动员必须具有扎实的基本功,熟练和全面地掌握技术。

4. 场地器材设备的特点:排球运动场地选择灵活可设在室内或室外,只要有一块空地,如地板上、沙地上、草地上都可以进行排球活动。根据运动的目的,可选择多种球(如软式排球、气排球等),比赛规则也易于简化和变通。参加人数可多可少,运动负荷能大



能小,适合不同年龄、性别、体质和训练程度的人,在不同场地上进行活动。

总之,排球运动具有形式的多样性和广泛的群众性,技术的全面性和高度的技巧性,激烈的对抗性和严密的集体性,休闲娱乐性和开展活动的便利性等特点。

(二) 排球运动的功能

1. 具有振奋民族精神的作用:众所周知,排球运动对于振奋我国人民的民族精神产生过较大的影响。1981年,中国男子排球队在争夺世界杯排球赛亚洲区预赛的关键一战中,在落后的情况下奋起直追,连扳3局,终以3比2战胜韩国队,取得参加世界杯排球赛的资格。比赛结束后,激动的北京大学学子喊出了“团结起来,振兴中华”的口号,一夜之间,传遍大江南北,极大地鼓舞了刚刚开始改革开放,搞四个现代化的国人。20世纪80年代,中国女排的“五连冠”更是产生了深远的影响,在国人心目中,中国女排精神就是拼搏精神。事隔17年后的2003年,中国女排重新夺得世界冠军;2004年,中国女排在雅典奥运会上顽强拼搏,又一次站到了奥运会冠军的领奖台上,女排精神得到了发扬光大。

2. 能起到团结进取、共同拼搏的作用:排球比赛中的球不能落地,而且击球至多3次必须过网的特有规定,使参加排球比赛的人总要及时准备弥补同伴判断失误而无法接或因其其他原因没有接到位的球,为了发挥本方的进攻力量而不惜奔跑扑救,给下一次击球的队员创造有利条件。因此,经常参加排球运动,可以培养人良好的体育道德作风和团结协作的集体主义精神,以及顽强拼搏的优秀品质。

3. 增进健康、强健体魄:排球运动具有竞技与娱乐并存的特点,不同年龄、不同性别、不同技术水平的人都能以活动或比赛形式参与。经常参加排球运动,不仅能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能,同时又能提高人的力量、速度、弹跳、灵敏、耐力等专项身体素质 and 运动能力。总之,经常参加排球运动能使人们在兴奋与愉快中增进健康、强健体魄。

(三) 排球运动的比赛方式

排球运动有多种比赛方式,其基本方式是由两支人数相等的球队在被球网隔开的两块均等的场区内站成两排,根据规则以身体任何部位,将球从网上击入对方场区。比赛开始后由后排的右边队员在发球区内用一只手或手臂将球击过网,以后每方最多击球3次(拦网触球除外)使球过网,不能持球和连击。比赛应不间断地进行,直至球落地、出界或某队犯规。发球队胜一球后,该队发球的队员继续发球。接发球队胜一球后,场上队员先按顺时针的方向轮转一个位置,再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。国际六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。目前,沙滩排球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,并且每局均须领先对方2分才能获胜,比分没有封顶,可以无限制地延续下去。

第二节 排球运动的起源与传播

一、排球运动的起源

19世纪末的美国,随着第四次产业革命的兴起,经济得到迅速发展,劳动生产效率获得很大提高,工人生活有所改善,人们的生活方式也随之发生了巨大变化,娱乐活动和体育活动越来越受到人们的青睐。马塞诸塞洲基督教青年会作为当时倡导体育活动的有力组织,倡导有意义地利用空闲时间,开展体育与健康活动,并提出“Body, Mind, Spirit”



(身体、心理、精神)的口号。1891年篮球(Basketball)发明了,但这只是青年人的运动,对年龄较大的人来说,这种运动太剧烈了,他们不愿意在球场上跑动、冲撞。

1895年,霍利奥克城基督教青年会体育干事威廉·摩根(William·Morgan)根据人们的这一需要,在体育馆内挂上网球网子,用篮球胆在球网上空来回对打。打法采用网球和墙球的一些技术,规则类似棒球,由9局组成,胜3分为1局。双方上场人数不限,但须对等。摩根给这种运动形式取了一个颇为有趣的名字——Mintonette。这一名称来源于羽毛球badminton中的“minton”,其意为保持球在空中。1896年7月,由霍利奥克市消防队长林奇(JohnLynch)、市长柯伦(J·Curten)、体育干事摩根(W·Morgan)和医生伍德(F·Wood)在春田学院发起并组织了第一次mintonette表演。当时基督教青年会学校理事霍尔斯特德(AlfredHalstead)看了表演后认为mintonette一词意犹未尽,提议将其改为Volley Ball意为托过来托过去更形象,得到与会者一致同意。不久分离的两个单词合二为一,Volleyball(曾译为“华利波”)一直沿用至今,而Mintonette却鲜为人知了。

关于排球的起源,有的文章也提出过一些其他的史料引证。如哥伦比亚大学的卢慧卿博士在其论文《对世界各地排球发展的分析》中指出,公元前500年的壁画中即有排球游戏。加拿大的安东尼(DonAntony)在《奥运会》一书中也提到类似排球的游戏在中世纪500~1500年就有,每方5人。但至今,世界各国仍公认排球是1895年由摩根创造的。

二、排球运动在美国的发展

1896年,美国开始有了排球比赛,也有了排球规则。第一部规则发表在同年7月出版的美国《体育》杂志上。由于最初只是为了娱乐,竞争不很激烈,适合年龄较大的人,所以排球比赛没有人数规定,而是赛前由双方临时商定,只要双方人数相等即可。排球在美国很快受到国内各教会、学校和社会的广泛重视,同时也被列为军事体育项目。这部规则分为以下10条:

1. 每场球为9局(类似棒球,以攻守1轮次为1局,排球的发球、换发球1轮为1局)。
2. 每边1人,双方各发球1次为1局(1轮);每边2人,双方各发球2次,为1局(1轮);每边3人以上,双方各发球3次为1局(1轮,如棒球3个出局)。
3. 场地:7.62(米)×15.24(米),场地大小可调整,距中线1.22米处有一条运球限制线(连续击球)。也有用室内墙球场或羽毛球场的,大小不规范,所以人数不定。球击到墙上弹回,只要不落地便可继续打,因此,当时的排球有时也叫Wallball。
4. 球网:至少宽0.61米,长8.23米,网高1.93米。
5. 球:皮制橡胶胆,圆周长为63.5~68.6厘米,重280~311克。
6. 发球:两次机会。脚踏端线,一次击出3.05米(不可运球,可接力)。发球接力算一次发球,进入对方场区为好球,出界或触网则无第二次发球机会。
7. 得分:发球方才能得分。
8. 触网球:击球入网为失误。
9. 压线球为界外。
10. 队员:人数视场地大小而定,原则上每个队员负责3.05米×3.05米的区域。
11. 注意:
 - (1)击球:接住再掷为犯规,碰网为犯规。球触及场地地面以外任何物体,继续比赛。
 - (2)可连续击球(篮球的运球),但不经过运球线。
 - (3)除队长以外,任何人不得和裁判讲话或指责对方。如违犯此条,则必须换人或缺此队员比赛。



规则的制定规范了排球技术与比赛。经过不断地修改完善与融合,20世纪70年代末第一本世界通用的排球比赛规则问世了。此后,这项运动在美国本土得到了普遍开展。

三、世界范围内的广泛传播

自从排球运动创立以来,相继传入加拿大、英国、法国、前苏联、巴拉圭、墨西哥等国,发展非常迅速。排球运动在亚洲的发展过程中,经历了十六人制、十二人制、九人制的比赛形式及相应的规则,直到20世纪50年代初才正式开展六人制排球运动。世界上最早的国际排球比赛,是1913年亚洲举办的第一届远东运动会。

为了进一步推动排球运动的发展,1988年国际排联制定了《世界排球发展计划》:在世界各个地区建立二十多个排球发展中心;发展娱乐性和健身性排球;向发展中国家赠送排球器材;向各国提供技术教材和录像资料等。1995年国际排联推出了《世界排球2001计划》:在各国树立排球为顶尖运动的形象;使排球成为观众最喜爱的运动之一;让排球引起电视网和各节目赞助商的兴趣;使排球管理机构成为现代高职业化的机构;使拥有高水平球队的国家数量不断增加。

到1997年,国际排联已成为拥有213个国家和地区会员的、世界上最大的单项体育运动联合会。参加排球运动的人数已超过1.5亿,排球运动已成为当今世界上仅次于足球的广为普及的运动项目,深受各国人民喜爱。

四、排球运动在我国的发展

(一)采用六人制排球前的我国排球运动

我国的排球运动始于1905年,最初的排球比赛是采用十六人制,1919年改为十二人制。我国女子排球比赛始于1921年,场地大小与男子相同,只是网高为2米。1925年,排球运动改为九人制,男子比赛场地长22米,宽11米,网高2.30米;女子比赛场地长18米,宽9米,网高仍是2米。比赛时位置固定不轮换。

1913年,我国首次参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会的排球比赛,这是有史料可查的第一场正式国际比赛。中国女子排球开始较晚,1921年,在广东省运动会上首次出现。1930年的全国运动会上,排球被列为正式比赛项目。

九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较高水平和实用价值的技、战术,特别是1930年广东选手朱祖纯和黎连楹发明了“滑球”,即当今的快球,形成了我国排球运动技、战术的特色。

(二)六人制排球的推广和发展

新中国成立后,排球运动被作为重点体育项目在全国推广。为了适应国际比赛的需要,1950年中华全国体育总会第一次介绍了国际排联制定的六人制排球竞赛规则和方法,并于8月份组成了新中国的第一支男子排球队——中国大学生代表队,赴布拉格参加世界大学生第二次代表大会的排球比赛。

20世纪50年代初,中国排球协会成立,1954年1月,国际排联正式接纳我国排协为正式会员。1964年,周恩来总理亲自邀请大松博文教练率日本女排来我国访问,并执教训练。贺龙副总理要求我国排球运动员学习日本女排刻苦顽强的训练作风,明确地提出“从难、从严、从实战出发,坚持大运动量训练”的“三从一大”训练原则,极大地推动了训练工作的开展。我国排球运动呈现蒸蒸日上的大好局面。

(三)冲出亚洲,走向世界

1979年12月,我国男、女排球队双双获得亚洲锦标赛冠军,并取得了参加奥运会的



资格。1981年3月,中国男、女排球队再次分别获得世界杯亚洲区预选赛的冠军。1981年11月,我国女排在第三届世界杯赛中,七战七捷首次荣获世界冠军。紧接着,中国女排在1982年的第九届世界女排锦标赛中又夺金杯。在1984年在洛杉矶奥运会上,中国女排再显神威,实现了“三连冠”。此后的1985年世界杯、1986年的世界锦标赛中中国女排再次夺冠,创造了世界女子排球“五连冠”的新纪录。女排的胜利不仅实现了中国排球“冲出亚洲,走向世界”的愿望,极大地振奋了民族精神,而且开创了现代排球的新纪元。

此后,中国女排受新老交替等种种因素的影响,成绩有所滑坡,中国男排的运动技术水平也有所下降,中国排球事业步入了一个发展的低谷。

(四)走出低谷,重振雄风

1995年,以赛制改革为先导,中国排球事业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。中国女排先是于1995年拿下亚锦赛冠军和世界杯第三名,1996年又获得奥运会亚军,1996年底的超霸杯六强赛中最终获得冠军。2004年,女排姑娘在雅典奥运会上再次获得冠军,实现了排球运动在我国的再度辉煌。

第三节 排球规则的演变与排球运动的发展

一、从第一部排球规则的制定到现行通用的国际比赛规则贯穿了排球运动发展的整体过程

1. 场地的变化:最初排球比赛场地的的大小是不确定的,有7.62米×15.24米、9米×15米、10.5米×22米等。后来,参加者均感到场地的不确定使排球比赛不可控的因素太多,逐渐规范为9米×18米。

2. 球:最初使用的排球是篮球胆,重280~311克,圆周长为63.5~68.6厘米,后改为柔软的白色羊皮制排球。为了体现观光性,并考虑光线对球的影响,现行规则所用球由黄、白、蓝三色组成,色彩多了,有利于接发球队员看清来球的旋转以及电视转播。球的圆周长为65~67厘米,球体变化不大,但由于表层质量的提高,球的飞行更稳定了,有利于看清来球。

球的气压从不确定到48~52千帕再到40~45千帕最后到30~32.5千帕,气压的降低使球的飞行速度有所降低,有利于比赛的连续性和观赏性。

3. 暂停次数:从3次/局、1分钟/次到2次/局、30秒/次,同时,增加了技术暂停1~4次/局,由每局60秒×1次到每局30~60秒×2次,决胜局无技术暂停,增加了比赛的对抗性和观赏性。同时,也体现了现代社会以人为本的体育竞赛精神。

4. 拦网:从允许拦网队员过网拦到本方拦网触球后可再击球3次过网,再到不允许拦发球,比赛的不间断性不断提高了。

5. 标志杆:从没有到两杆在网上的间距为9.40米,再到间距为9.00米,降低了空中击球后落地时的风险性(与立柱接触的危险)。

6. 发球区:从原来的3米到端线后的9米,增加了发球的点、线、面,使发球技术和接发球技术均得到了发展。

7. 身体触球:从腰部以上可以触球到膝关节以上可以触球再到身体的任何部位均可触球,防守技术不断提高,防守区域不断扩大,比赛更加精彩化了。

8. 连击:连击的尺度不断放宽直至取消(除上手传球外),加强了比赛的连续性,有利于比赛的正常进行。



9. 持球:从球必须被击出到不得接住或抛出,再到球可以向任何方向反弹而不受动作方向的限制,尺度的放宽有利于攻守的平衡。

10. 记分方法:从每局 15 分,无最高限分,发球权得分制,到每局 25 分,没有最高限分,每球得分制,既使比赛时间有所控制,又增加了比赛的刺激程度,有利于电视转播和吸引观众。

二、排球规则修改后取得的效果

为了争取更多的观众,进一步开拓市场。排球规则的修改已成为世界排坛一个备受关注的问题,规则的不断改革给排坛带来的阵阵清风,也让身处激烈竞争氛围中的人们,在休闲时间品尝到一份可口的“快餐”。

经过一系列规则的修改后,排球比赛已经变得精彩纷呈,喜欢观看排球比赛的观众与日俱增,现代排球的特点主要表现在以下几方面:

(一)发球点高、力量大、速度快、攻击性更强

发球是比赛的开始,是先发制人的重要手段。攻击性强的发球不但可以直接得分,还可以破坏对方的一传和组织进攻,争取第一回合的主动权,减轻本方的拦网和后排防守的压力,为防守反击得分创造条件。

近几年来,基于运动员身材高大、弹跳力强、爆发力好、力量大和挥臂速度快等新特点,不少运动员都采用了跳起高点大力发球技术和高点平砍式发球技术,以达到先发制人、争取主动的目的。这些技术,不但男排普遍运用,在女排强队中也屡见不鲜,且已收到明显的效果。在第二十五届奥运会上,巴西队与荷兰队的男排比赛,巴西 3:0 胜荷兰。三局比赛中,巴西队采用攻击力强的高点大力跳发球技术,三局直接得分达 11 分,占总得分的 24%,为巴西队夺取奥运会金牌起到了重要作用。

(二)拦网滞空能力强、网上争夺更激烈

随着排球运动员身材的日趋高大、身体素质的不断提高,表现出弹跳好、爆发力强、滞空时间长、手臂举得高、伸得远、拦网范围大、封阻线路多等特点,使拦网由过去纯属防御的功能变为主动进攻的一种得分手段。统计数字表明,拦网得分约占总得分的 30%,个别的可占 50% 以上。在防守反击中,拦网成功率在 40% 左右,60% 的扣球靠后排防守去完成。因此可以说,没有拦网和拦网得分,比赛就不可能取胜。目前,拦网已从过去的简单的盖、捂、包技术发展到密集、分散、重叠、换位、盯人、空中移位、二次起跳等技术。在拦重磅扣球时,还必须加上腰、背、肩、臂的协同用力,才能进行有效的拦截。

规则修改后,由于允许队员身体任何部位击球,使得防守面积扩大,减轻原来有力的扣球给防守带来的压力,促进了攻防的平衡。扣球和拦网是排球比赛的两大主要得分手段,由于防守成功率的提高,将增加救起难险球的数量,来回球的增加,必然导致网上争夺更为激烈,扣、拦这对矛盾将更加尖锐。

(三)垫球技术多样、实用

据统计,男队接发球失分占总失分的 10%,女队约占 15%,可见垫球技术对减少失分、争取胜利是非常重要的,而且准确到位的垫球技术还可以起到安定情绪、鼓舞士气、动摇对手信心的作用。

近年来,随着发球技术和战术的发展,对垫球技术提出了更高的要求。无论是垫球动作、方法,还是击球的手法,都在不断发展和完善,使垫球技术向着多样化、合理化、实用化方向发展。如采用双手垫球、单手垫球、侧卧横滚垫球、鱼跃垫球、顶垫球、挡垫球等垫球技术被普遍采用,有的队还采用接发球专人、专位包干的办法,使原有的接发球观点有所



改变。有些优秀排球队的防守起球率可高达 60%，充分体现了防守意识强、手法多、手感好、控制范围大、效果佳的特点。

新规则允许用脚踢球，这是前所未有的重大修改，其目的是为了更好防守，使排球比赛攻守趋于平衡，增加来回球，使比赛更精彩，更具观赏性。不难预料，今后在垫球技术中，足背垫球、脚弓垫球、倒钩射门式垫球等垫球新技术将应运而生。

(四) 进攻的变化丰富多彩

从 20 世纪 50 年代到 70 年代，世界排球运动出现了以力量派、速度派、高度派和技巧派见长为代表的球队，并各有千秋。到了 80 年代，以中国女排、美国男排为代表的全攻全守型打法占据了国际排坛的领导地位，它象征着一个时代的开始。过去以单一打法拿世界冠军的时代从此一去不复返了，它也标志着现代排球运动的开始。

由于防守面积扩大，使得起球的成功率（包括到位和不到位垫起的球）提高，组织各种进攻的机会增多，逐渐出现了许多新的技、战术变化，除了到位球组织前排的各种进攻外，不到位而垫起的后排球，照样能组织起各种前后排的战术进攻。单调的定点后排进攻有所改变，出现了各种后排的跑动进攻和快球进攻，后排的攻击点增多。打法由单一的实扣功能发展成为扣、吊和掩护三重功能，这样使进攻形式变得更为丰富多彩。

当今世界排球强队的二传技、战术表现出更加娴熟、动作隐蔽、分球合理、速度快、应变能力、击球点升高等特点。有些优秀的二传手还采用单手或双手传球，以争取时间，加快球速，加快进攻的速度，突破对方拦网，争取比赛的胜利。传球飞行的速度越来越快，这也带动了进攻节奏的加快。

进攻一方为摆脱对方强有力的拦网，后排的高举强攻已为各排球强队普遍采用，并且发挥出较大的进攻威力。随着运动员身材的大型化，弹跳素质的增强，排球的快攻已经从前沿推向纵深，做到前后排互相掩护，高快结合，前后结合，以避免对方的盯人拦网和盖帽式拦网，达到克敌制胜的目的。

(五) 现代排球运动的内容与形式更加丰富

要把排球培养成第一大球，观众是第一位的，只有把观众都吸引过来，才有可能成为第一大球。因此现代排球运动的本身不仅仅具有竞技意义，还应该有更强的竞赛性，更高的观赏性和吸引力。

诺贝尔经济学奖获得者赫伯特·西蒙曾对当今经济的发展趋势做过一个预测，他说：“随着信息的发展，有价值的不是信息，而是注意力。”如今，社会进入了以互联网为标志的信息时代，社会信息流量成几何级数激增，信息传播渠道日渐扩大，信息的输出量已大大超过社会公众的接受阈限。有人作过统计，在电视、广播、报刊、网络广告火力无休止的轮番轰炸之中，一个人每天收到大约 1800 条信息，一星期下来，大概有 9000 条信息在试图争夺你的注意力。正如美国英特尔公司前总裁葛鲁夫所说：“整个世界将会开展争夺眼球的战役，谁能吸引更多的注意力，谁就能成为 21 世纪的主宰。”

如何千方百计地吸引人们的注意力，抓住他们的“眼球”，已经成为现今信息时代市场经济竞争的焦点。排球走向市场，同样追求的是群众的注意。为了抓住观众的眼球，排球运动就应该从各个方面来改革。国际排联实行新规则后，卫星转播、国际互联网等现代媒介积极参与，不但竞赛搞得火爆，电视上也炒得热火朝天，电视广告大量介入国际大赛。可以说规则的修改是影响排球运动发展方向的最重要的因素之一。



第四节 其他形式的排球运动在我国的开展情况

一、沙滩排球

沙滩排球在我国起步较晚,1987年,我国派队赴日本和韩国参加国际邀请赛,因刚刚开始接触这项运动,水平较低,所以未能取得好成绩。1989年,我国北戴河举办了首次沙滩排球邀请赛,1994年正式举办了全国首届沙滩排球比赛,其后每年举办一次沙滩排球巡回赛。从第八届全运会开始,沙滩排球被列为正式比赛项目,且纳入我国排球运动发展规划。1998年首次在我国大连举行了国际女子沙滩排球巡回赛的第一站比赛,2000年悉尼奥运会和2004年雅典奥运会,我国均有两对女选手参加沙滩排球比赛。2003年,我国沙滩排球项目获得了独立的编制,取得了与室内排球同等的地位和待遇,这为沙滩排球的进一步发展创造了条件。2005年7月,在青岛举行了第一届大学生沙滩排球赛。可以预计,沙滩排球会在不久的将来与六人制竞技排球一样,在我国普遍开展起来。

二、软式排球

软式排球在20世纪80年代起源于日本,90年代传入我国。1995年,北京体育大学举办了我国首次软式排球比赛。1996年,国家体委在天津体院举办了首届软式排球培训班。目前,我国自己研制生产的软式排球已经问世,不少学校和单位已经开展此项活动。1998年北京西城区的“百人校”和“百队校”软式排球活动,将该项运动进一步推向高潮。2000年教育部颁布新修订的中小学《体育与健康》教学大纲,将软式排球列入教学大纲的内容,这说明将有更多的青少年加入到软式排球运动中来,我国将成为世界软式排球人数最多的国家。软式排球将是全民健身的有效方法之一。

三、“小排球”、“四人排球”和“九人排球”

“小排球”、“四人排球”、“九人排球”等形式的排球运动在我国一些地区的中、小学开展得较为普遍,它们对于普及排球运动,培养少年儿童团结、互助、勇敢、顽强的优秀品质,促进其身心的健康发展起到了积极的推动作用。

四、“气排球”、“妈妈排球”

这两种形式的排球,都是20世纪80年代在我国一些地区的中老年人中开展的,是为其健身、娱乐服务的比赛活动。这种排球是促进中老年人的身心健康、推动全民健身计划实施的极好方法。

第五节 国际和国内排球大赛介绍

一、世界排球大赛简介

1. 世界锦标赛:该项比赛是世界上最早且规模最大的一项比赛。1949年,第一届世界男子排球锦标赛在布拉格举行。1952年,世界女子排球锦标赛在莫斯科举行,以后每隔4年举行一次,与奥运会排球赛穿插进行。截至2002年,男子排球已举行了15届,女子排球已举行了14届。世界锦标赛不受洲际队数限制,各国、各地区都可以申请参加,但



从 1986 年起,国际排联限定参加世界锦标赛的队数最多不能超过 16 支。参赛队的确定方法是东道国代表队和上届锦标赛的前 7 名为直接参赛队,其余的队还包括五大洲锦标赛的冠军队(如果洲冠军队已获直接参赛资格,则按名次顺序递补),而另外 3 个名额则在国际排联组织的资格赛中产生。女排仍是 16 支参赛队,其参赛资格也在预赛中产生。历届世界排球锦标赛比赛成绩见表 1-1 和表 1-2。

表 1-1 历届世界排球锦标赛(男子)比赛成绩表

届次	时间(年)	地点	第一至第八名顺序
一	1949	布拉格	苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、波兰、法国、匈牙利、意大利
二	1952	莫斯科	苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、匈牙利、法国、波兰、印度
三	1956	巴黎	捷克斯洛伐克、罗马尼亚、苏联、波兰、保加利亚、美国、法国、匈牙利
四	1960	里约热内卢	苏联、捷克斯洛伐克、罗马尼亚、波兰、巴西、匈牙利、美国、日本
五	1962	莫斯科	苏联、捷克斯洛伐克、罗马尼亚、保加利亚、日本、波兰、匈牙利、南斯拉夫
六	1966	布拉格	捷克斯洛伐克、罗马尼亚、苏联、德意志民主共和国、日本、波兰、保加利亚、南斯拉夫
七	1970	索非亚	德意志民主共和国、保加利亚、日本、捷克斯洛伐克、波兰、苏联、罗马尼亚、比利时
八	1974	墨西哥城	波兰、苏联、日本、德意志民主共和国、捷克斯洛伐克、罗马尼亚、保加利亚、古巴
九	1978	罗马	苏联、意大利、古巴、南朝鲜、捷克斯洛伐克、巴西、中国、波兰
十	1982	阿根廷	苏联、巴西、阿根廷、日本、保加利亚、波兰、中国、南朝鲜
十一	1986	法国	美国、苏联、保加利亚、巴西、古巴、法国、阿根廷、捷克斯洛伐克
十二	1990	巴西	意大利、古巴、苏联、巴西、保加利亚、阿根廷、荷兰、法国
十三	1994	希腊	意大利、荷兰、美国、古巴、巴西、希腊、俄罗斯、韩国
十四	1998	日本	意大利、南斯拉夫、古巴、巴西、俄罗斯、荷兰、保加利亚、西班牙
十五	2002	阿根廷	巴西、俄罗斯、法国、意大利、南斯拉夫、阿根廷、希腊、葡萄牙
十六	2006	日本	巴西、波兰、保加利亚、塞尔维亚和黑山、意大利、法国、俄罗斯、日本

注:自 1982 年起,男、女排球世锦赛由单一的一个城市转为在一个国家的几个城市举行。

表 1-2 历届世界排球锦标赛(女子)比赛成绩表

届次	时间(年)	地点	第一至第八名排列顺序
一	1952	莫斯科	苏联、波兰、捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、匈牙利、法国、印度
二	1956	巴黎	苏联、罗马尼亚、波兰、捷克斯洛伐克、保加利亚、中国、德意志民主共和国、朝鲜
三	1960	里约热内卢	苏联、日本、捷克斯洛伐克、波兰、巴西、美国、秘鲁、阿根廷
四	1962	莫斯科	日本、苏联、波兰、罗马尼亚、捷克斯洛伐克、保加利亚、德意志民主共和国、巴西
五	1967	东京	日本、美国、韩国、秘鲁
六	1970	瓦尔那	苏联、日本、朝鲜、匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、古巴
七	1974	墨西哥	日本、苏联、韩国、德意志民主共和国、罗马尼亚、匈牙利、古巴、秘鲁
八	1978	莫斯科	古巴、日本、苏联、韩国、美国、中国、巴西、德意志民主共和国



续 表

届次	时间(年)	地点	第一至第八名排列顺序
九	1982	秘鲁	中国、秘鲁、美国、日本、古巴、苏联、韩国、巴西
十	1986	捷克斯洛伐克	中国、古巴、秘鲁、德意志民主共和国、苏联、巴西、日本、韩国
十一	1990	北京	苏联、中国、美国、古巴、韩国、秘鲁、巴西、日本
十二	1994	巴西	古巴、巴西、俄罗斯、韩国、德国、美国、日本、中国
十三	1998	日本	古巴、中国、俄罗斯、巴西、意大利、克罗地亚、荷兰、日本
十四	2002	德国	意大利、美国、俄罗斯、中国、古巴、韩国、巴西、保加利亚
十五	2006	日本	俄罗斯、巴西、塞尔维亚和黑山、意大利、中国、日本、古巴、荷兰

注:自1982年起,男、女排球世锦赛由单一的一个城市转为在一个国家的几个城市举行。

2. 世界杯赛:世界杯赛原为欧、亚、美三大洲的排球赛,1984年国际排联将此项比赛扩大成世界性比赛,并称其为世界杯赛。1965年,第一届男排世界杯比赛在华沙举行;1973年,第一届女排世界杯赛在蒙得维的亚举行,男、女排世界杯赛以后每4年举行一次。经国际排联批准,从1977年开始,举办地点固定在日本,世界杯赛的参赛队最多不超过12支,一般由东道国代表队、上届冠军队和各洲锦标赛的前两名构成。历届排球世界杯比赛成绩见表1-3和表1-4。

表1-3

历届排球世界杯(男子)比赛成绩表

届次	时间(年)	地点	前八名顺序
一	1965	华沙	苏联、波兰、捷克斯洛伐克、日本、德意志民主共和国、罗马尼亚、匈牙利、南斯拉夫
二	1969	东柏林	德意志民主共和国、日本、苏联、保加利亚、捷克斯洛伐克、巴西、罗马尼亚、波兰
三	1977	东京	苏联、日本、古巴、波兰、中国、保加利亚、韩国、巴西
四	1981	东京	苏联、古巴、巴西、波兰、中国、日本、意大利、突尼斯
五	1985	东京	美国、苏联、捷克斯洛伐克、巴西、阿根廷、日本、韩国、埃及
六	1989	东京	古巴、意大利、苏联、美国、巴西、日本、韩国、喀麦隆
七	1991	东京	苏联、古巴、美国、日本、韩国、巴西、法国、突尼斯
八	1995	东京	意大利、荷兰、巴西、美国、日本、古巴、阿根廷、韩国
九	1999	东京	古巴、意大利、美国、巴西、西班牙、韩国、加拿大、阿根廷
十	2003	东京	巴西、意大利、塞尔维亚和黑山、美国、法国、韩国、加拿大、委内瑞拉

表1-4

历届排球世界杯(女子)比赛成绩表

届次	时间(年)	地点	前八名顺序
一	1973	蒙得维的亚	苏联、日本、韩国、秘鲁、古巴、美国、加拿大、阿根廷
二	1977	东京	日本、古巴、韩国、中国、秘鲁、匈牙利、美国、苏联
三	1981	大阪	中国、日本、苏联、美国、韩国、古巴、保加利亚、巴西
四	1985	东京	中国、古巴、苏联、日本、秘鲁、巴西、韩国、突尼斯
五	1989	名古屋	古巴、苏联、中国、日本、秘鲁、德意志民主共和国、韩国、加拿大
六	1991	大阪	古巴、中国、苏联、美国、秘鲁、韩国、日本、巴西
七	1995	大阪	古巴、巴西、中国、克罗地亚、韩国、日本、美国、荷兰
八	1999	东京	俄罗斯、巴西、韩国、中国、日本、意大利、克罗地亚、美国
九	2003	大阪	中国、巴西、美国、意大利、日本、古巴、土耳其、波兰