



VOLLEYBALL

CHUGAOJIPAIQIU

ZHONGDIANJIZHANSHUJIEXI

初高级排球

重点技战术解析

李 平 孔令峰 王春风 编著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS



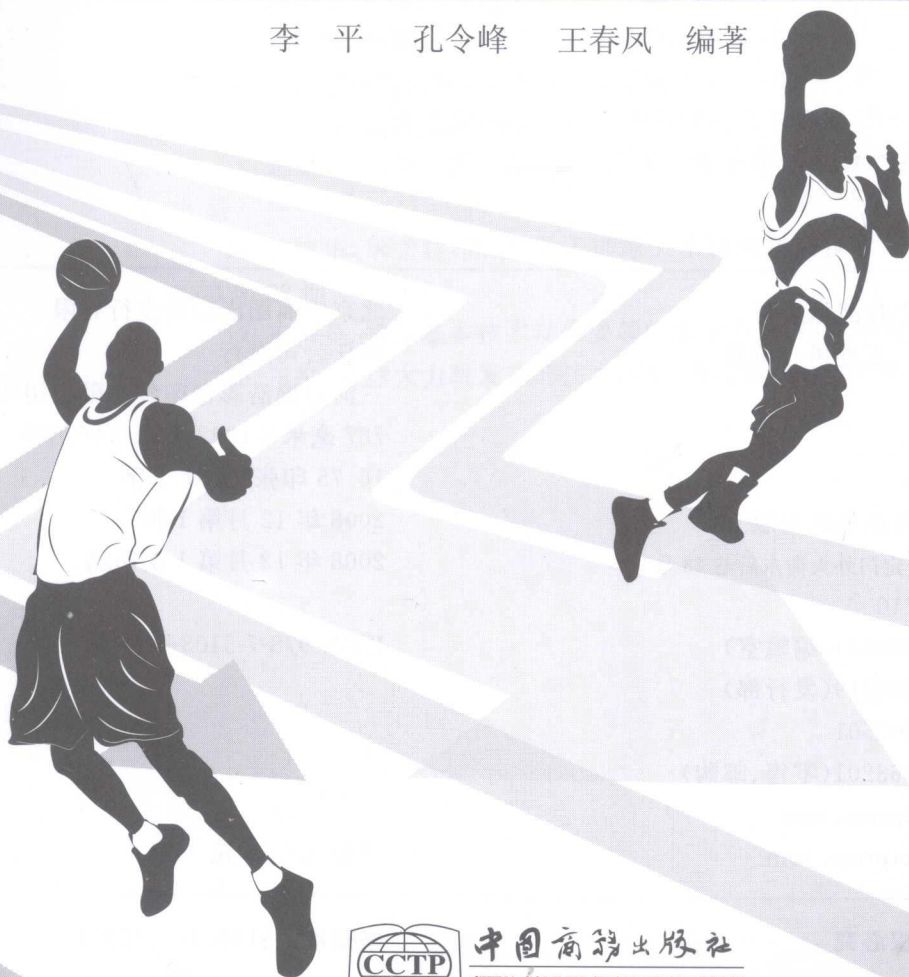
VOLLEYBALL

CHUGAOJIPAIQIU

ZHONGDIANJIZHANSHUJIEXI

初高级排球 重点技战术解析

李 平 孔令峰 王春风 编著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

初高级排球重点技战术解析/李平,孔令峰,王春风
编著. —北京:中国商务出版社,2008.12
ISBN 978-7-5103-0018-9

I. 初… II. ①李…②孔…③王… III. 排球运动—运动
技术—高等学校—教材 IV. G842.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 200676 号

初高级排球重点技战术解析
李平 孔令峰 王春风 编著

中国商务出版社出版
(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)
邮政编码:100710
电话:010-64269744(编辑室)
010-64266119(发行部)
010-64295501
010-64263201(零售、邮购)

网址:www.cctpress.com
Email:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限
责任公司发行
三河市铭浩彩色印装有限公司印刷
787 毫米×1092 毫米 16 开本
16.75 印张 407 千字
2008 年 12 月第 1 版
2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5103-0018-9

定价:29.80 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64242964

前 言

在众多球类运动中,排球位居三大运动项目之一,是参加活动人数较多的运动项目。由于排球运动有着较大的娱乐价值和健身价值,因此受到众多人们的喜爱,尤其在青少年中的影响力、号召力极大。

本书以国家教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容、基本要求为依据而撰写。为了进一步加强对我国青少年排球爱好者的培养,全书以深入浅出的方式对排球项目中方方面面的内容做了理论化、系统化的梳理。书中技术部分图文并茂,并对技术动作进行了详细的讲解,使读者能够方便地掌握各种技术的动作方法。战术部分是技术部分的提高,对个人战术、集体战术、阵型等进行了较为系统的讲解,有助于读者加强对排球的理解和掌握实战技巧。另外,书中还涉及一些排球运动的基本知识,如排球文化、规则等。全书内容广泛、丰富,且通俗易懂,可使读者更为全面地了解排球项目。本书既适合于刚刚接触此项目的青少年进行自主学习,使他们不用花费太大的力气就能掌握排球的基本知识,同时也适合于排球工作者,对于其更为系统地掌握排球知识,把握好训练会有所帮助。

本书具有如下特点:

1. 针对性强。本书主要针对排球技战术进行讲解,针对每一个动作、每一种战术都进行了详细的剖析。在技术方面,不仅对每一种技术进行动作分析,而且还介绍了提高动作的练习方法以及它的运用。在战术方面,不仅介绍了个人战术,而且还详细地讲解了集体战术的打法以及运用。

2. 内容系统、全面。从排球的起源说起,详细地论述了它的发展历程,在我国的发展情况,以及运动本身的特点、价值以及发展趋势。在技术方面,系统、全面地介绍了每项动作的动作方法及动作要点,并配合练习加以说明,同时还提出了每项运动易犯的错误及纠正方法,使体育锻炼促进人的健康更具理论和实践指导意义。

3. 全书在内容的安排上遵循循序渐进的原则,技战术教学根据由简到难的方针。本书能满足不同层次的学生和爱好者的需求,可以根据自身的特点加以选择。

全书由李平、孔令峰、王春风编著,并由三人负责统稿。其具体分工如下:

上篇第一章,第二章,下篇第三章,第四章,第五章,第六章:李平(湖北师范学院);

上篇第四章,第五章:孔令峰(河海大学);

上篇第三章,第六章,第七章,下篇第一章,第二章:王春风(重庆工商大学体育学院)。

本书在写作过程中,吸收、借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示衷心的感谢,书中若有不妥之处,敬请广大读者批评指正!

作者

2008年10月

目 录

上篇 初级排球重点技战术解析

第一章 排球运动简介	1
第一节 排球运动的比赛方法、特点及运动价值	1
第二节 排球运动的起源、传播与繁衍	3
第二章 排球运动的发展概况	8
第一节 世界排球运动的发展	8
第二节 我国排球运动的发展	13
第三节 排球运动的发展态势	19
第三章 排球运动的准备姿势和移动	24
第一节 准备姿势	24
第二节 移 动	26
第三节 准备姿势和移动的运用	30
第四章 排球重点技术解析及练习方法	32
第一节 排球技术的基本理论	32
第二节 垫球技术解析	33
第三节 传球技术解析	59
第四节 发球技术解析	81
第五章 排球重点战术概述	102
第一节 排球战术的基本理论	102
第二节 阵容配备与位置交换	114
第六章 初级排球个人战术解析	118
第一节 初级排球个人防守战术分析	118
第二节 初级排球个人进攻战术分析	119
第七章 初级排球集体战术解析	122
第一节 初级排球集体防守战术分析	122
第二节 初级排球集体进攻战术分析	131

下篇 高级排球重点技战术解析

第一章 排球运动欣赏技巧	139
第一节 了解排球技术特点	139
第二节 感受排球文化	139
第三节 排球规则简介	141

第二章 排球竞赛	160
第一节 国际排球大赛.....	160
第二节 国内排球大赛.....	165
第三节 排球竞赛制度、编排与成绩计算方法	166
第三章 高级排球重点技术解析及练习方法	176
第一节 排球技术的力学分析.....	176
第二节 扣球技术解析.....	183
第三节 拦网技术解析.....	203
第四章 高级排球个人战术解析	217
第一节 高级排球个人防守战术分析.....	217
第二节 高级排球个人进攻战术分析.....	218
第五章 高级排球集体战术解析	220
第一节 高级排球集体防守战术分析.....	220
第二节 高级排球集体进攻战术分析.....	233
第六章 四攻战术系统解析	247
第一节 接发球及其进攻.....	247
第二节 接扣球及其进攻.....	251
第三节 接拦回球及其进攻.....	255
第四节 接传、垫球及其进攻	258
参考文献	259

上篇 初级排球重点技战术解析

第一章 排球运动简介

第一节 排球运动的比赛方法、特点及运动价值

一、排球运动的比赛方法

排球运动有多种比赛方式,其基本方法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。比赛开始时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后,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 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。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,并每局均需领先对方 2 分才能获胜,比分没有封顶,可以无限制地延续下去。

二、排球运动的特点

(一)广泛的群众性

排球场地设备简单,比赛规则容易掌握。既可在球场上比赛和训练,亦可以在一般空地上活动,单人或多人都可以活动,运动量可大可小,适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同训练程度的人。排球是一项全面健身的运动项目,大学生学习掌握排球运动技术有利于养成终身锻炼的习惯。

(二)形式的多样性

排球运动的场地设备比较简单,可设在室内亦可设在室外。地板、沙地、草地、雪地,甚至水中都可以进行排球运动。目前有室内六人排球、沙滩排球、软式排球、气排球、墙排球、妈妈

排球、公园排球、草地排球以及专门为残疾人设计的盲人排球和坐式排球等形式。

（三）技术的全面性和高超的技巧性

排球运动规则规定,每个队员都要进行位置轮转,既要到前排扣球与拦网,又要轮到后排防守与接应。要求每个队员都要全面地掌握各项攻、防技术,能在各个位置上比赛。规则规定,比赛中球不能落地,必须将球击出不能接住或将球抛出,同一名队员不能连续击球两次,三次内必须将球击过网等,击球时间的短暂,击球空间的多变,决定了排球的高超技巧性。

（四）激烈的对抗性和严密的集体性

排球比赛中,双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行的。高水平比赛中,对抗的焦点在网上的扣球上。在一场比赛中,夺取 1 分往往需要经过 6、7 个回合的交锋。水平越高的比赛,对抗争夺也越激烈。

排球比赛是集体比赛项目,除发球外,都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合,再好的个人技术也难以发挥,更无法发挥战术的作用。比赛中双方充分利用规则允许的三次击球机会,通过精心设计和巧妙配合,在瞬息间完成攻防转换和完美的战术组合。水平越高的队,集体配合就越严密。

（五）攻防技术的两重性

排球是多种技术都可以得分,也能失分的项目,这种情况在决胜局比赛中更加突出,所以说每项技术都具有攻防的两重性,因此,要求技术既要有攻击性,又要有准确性。

（六）轻松的娱乐性和高雅的休闲性

排球运动不拘泥形式,可隔网相斗,也可围圈嬉戏。只要一个空间,无论沙滩还是草地,尽可享受其中的乐趣。排球通过隔网对抗,双方没有身体接触,安全儒雅,是人们欢悦、休闲的理想方式。

三、排球运动的价值

（一）具有振奋民族精神的作用

追溯历史,排球运动对国人的精神产生过较大的影响。1981 年 3 月 20 日,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,先输两局,后奋起直追,扳回 3 局,最终以 3 : 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。在 20 世纪 80 年代,中国女排的“五连冠”产生了深远的影响,在国人心目中,中国女排精神就是拼搏的精神。2003 年,事隔 17 年后,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,团结拼搏,上演大翻盘,以 3 : 2 战胜俄罗斯队,又一次夺得奥运会冠军。女排的胜利给伟大的中华民族复兴增添了光彩。

(二) 培养勤奋、助人、团结拼搏的优秀品质

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随时准备弥补同伴判断错误而无法接或因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,给下一次击球的人创造方便条件。因此经常参加排球运动,可以培养人的良好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。

(三) 培养人的信息意识,提高配合及应变能力

排球运动在某种意义上是一项依靠判断决定行动的运动,尤其是在现代排球比赛中,准确的判断已成为制胜的重要因素之一。判断的基础是眼观六路、耳听八方,通过观察对方和同伴的动作、击球的声音、场上的布局等,预测将要发生的事情而迅速做出决策。排球比赛也是一项靠集体配合取胜的球类竞赛,个人特长的发挥往往是在同伴发挥特长的前提下取得的。因此,运动员在场上要相互协调,并不断观察同伴的意图,才能默契地与之合作。同时排球比赛中,球既不能落地,又不能持球,这就使参加比赛的人必须具备应变能力,因此经常参加排球运动的人,既锻炼了体魄,愉悦了身心,又提高了机敏、应变、协调、配合的能力。

(四) 培养与锻炼良好的心理素质

经常参加排球运动的训练或比赛,会学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法,如连续失误时,如何使自己尽快冷静下来而且不灰心;比分落后时的沉着和不气馁;关键比分时进攻不手软的自信心等,都是对自己形成良好心理品质的培养和锻炼。

(五) 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参与,或活动,或比赛。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状况,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和运动能力。总之,经常参加排球运动会使人们在兴奋与愉快中增进健康、强健体魄。

第二节 排球运动的起源、传播与繁衍

一、排球运动的起源

排球运动 1895 年起源于美国,由美国马萨诸塞州霍利沃克城的基督教青年会干事威廉·摩根(W. G. Morgan)首创。19 世纪末的美国盛行橄榄球、篮球等项目,由于这些运动比较紧张激烈,适合青年人参加,对多数中老年人来说就只能可望而不可即了。为此摩根在经过一段时间的摸索之后,创造了一种较为和缓且活动量适当的运动方式来满足他们需要的新游戏。即在网球场上把球网架在 5 英尺 6 英寸的高度上(1.98 m),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,这就是排球运动最早的雏形。由于篮球内胆太轻,不易控制,篮

球和足球太重,易挫伤手指、手腕,摩根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。司保丁公司按摩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(63.5~68.5 cm),重量为 9~12 盎司(255~340 g)的历史上的第一批排球。今天排球的大小和重量就是据此演变而来的。

事后摩根把这种游戏式的活动取名为“Mitontte”即“小网子”的意思。1896 年,在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上进行了这种游戏的首次表演赛。当时观看比赛的春田市的哈尔斯戴特博士发现这种打法和网球有些相似,因而建议把这一运动命名为“Volleyball”,即“空中截球”之意。这个名称得到了摩根及表演者的一致同意。于是“Volleyball”就一直被沿用至今。

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。最初的排球比赛场上没有人数的规定,可在赛前双方临时商定,只要双方人数对等即可。排球比赛由于受到各界人士的欢迎,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。

二、排球运动的传播

(一)传教士将排球带往世界各地

最初,排球运动只在好利若城开展,由于在 1896 年的全美基督教青年会的体育干部会议上得到论证,排球在美国许多大学也都开展起来,特别在教会学校开展的较为普及。因此,许多年轻的传教士将排球这项运动传播到了他们所到的传教国家和地区。

1900 年,排球首先传入加拿大,1905 年传入古巴,1912 年传入巴拉圭,1914 年传入墨西哥。美洲各国使用的排球规则大都直接引用美国的排球规则,进行 6 人制排球。

约在 1900 年排球运动传入亚洲,最早传入的国家是印度,1905 年由传教士将排球传入中国,并先后在广东、上海、福建、北京等地开展,此后传入日本、菲律宾等国。由于传入亚洲时没有什么具体的规则,因此许多规则都是在传入后亚洲人自己制定的。在中国,1913 年第 1 届远东运动会后,当时参加运动会排球赛的运动员,在广州向许多体育教师介绍了 16 人制的排球比赛,即“华利波敦赛”(Volley Ball)。排球比赛在亚洲经历了从 16 人制到 12 人制,再到 9 人制的演变过程,历经四年的时间,直到第 1 届世界排球锦标赛后才开展 6 人制排球,并在亚洲普遍开展起来。

(二)战争进一步推动了排球运动的传播

由于排球被指定为美国军队中的一项军事体育项目,因此,排球运动在美国军队中得以蓬勃开展,并在第一次世界大战期间由美国军人将这项运动带往世界其他地区,如欧洲的排球运动就是由美国军队带入的,最早传入法国,然后传到苏联、捷克斯洛伐克、波兰等其他欧洲国家。虽然排球传入欧洲较晚,但排球刚进入欧洲就是 6 人制排球,且竞技性已较成熟,受到许多欧洲国家的重视,所以发展较快。

(三)排球成为世界性体育项目的标志——国际排联成立

排球运动百年来的发展,从娱乐游戏发展到竞技运动经历了约 50 年。第二次世界大战结束后,在许多国家的共同努力下,1947 年在法国巴黎由 14 个国家发起成立了国际排球联合会,选举法国人鲍尔·黎伯为第一任主席,并决定在 1949 和 1952 年先后举办第 1 届男女世界排球锦标赛。1949 年在美国洛杉矶举行的第 1 届世界大学生运动会上,排球也作为主要项目出现在大会上。接连进行的大型排球比赛使排球迅速成为一项世界性的比赛项目。国际排联为了进一步推动排球运动的迅速发展,决定建立排球中心,以便使国际排联各成员国的代表能在中心内,对编排排球技术大纲、组织国际比赛和如何吸引人们加入到这一运动中来,提出建设性的意见和方法。

三、排球运动的繁衍

排球运动由于运动负荷适中、娱乐性强,深受各阶层人们的喜爱。在其发展过程中又不断分化和繁衍,且主要是以竞技排球和娱乐排球两条主线形式展开的(图 1-1)。

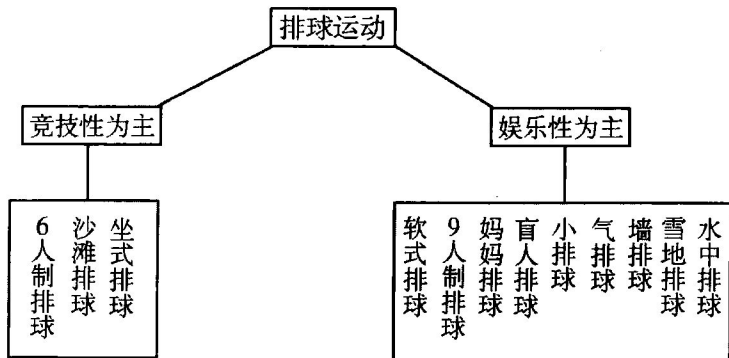


图 1-1

下面简要介绍沙滩排球、软式排球、9 人制排球、残疾人排球、气排球和墙排球的情况。

(一)沙滩排球

蓝天、碧海、阳光、沙滩,一项独具魅力、风靡世界的运动项目——沙滩排球,以其很强的竞技性和独特的艺术性、观赏性和趣味性,被誉为“21 世纪最杰出的运动”。运动员和观众们头顶蓝天,面临碧海,耳听涛声,脚踩柔沙,这诗情画意般的境界,很自然地将人们与大自然融为一体。人们投身于大自然的怀抱中,陶冶身心、娱乐健身、锻炼体魄,这是人类与自然的完美结合。

起源于 20 世纪 20 年代的沙滩排球,最早出现在美国加利福尼亚的海滩上。当时,人们为了躲避夏季的炎热来到海边,只是把它作为在海滩上消闲的一种娱乐活动。进入 30 年代,沙滩排球的普及已形成一定的规模,每当夏季来临,在美洲和欧洲的海滨沙滩上,沙滩排球处处可见。此时,人们再也不满足于将它仅作为一种休闲娱乐活动,开始了 3 人、4 人和六人的规则不尽一致的比赛。1947 年,诞生了男子 2 人沙滩排球的正式比赛。

1989年,国际排联创立了2人制男子沙滩排球巡回比赛,赛场分别设在巴西、意大利和日本,首次比赛吸引了世界众多优秀沙滩排球运动员参加,并获得巨大成功。通过此次比赛,国际排联不仅将沙滩排球列为其正式竞技比赛项目,而且还确定了其最高等级的赛事:世界沙滩排球锦标赛、世界沙滩排球大满贯赛和世界沙滩排球巡回赛三大赛事。至此,沙滩排球有了统一准确的竞赛规则,比赛采用双败淘汰赛制(从2002年起,竞赛赛制改为第一阶段分组单循环,小组前两名进入第二阶段前16名的单败淘汰赛),参赛运动员必须事先注册并通过比赛进行积分排名。

在国际排联及其212个会员协会的不懈努力下,沙滩排球运动在近十多年来得以广泛的普及和迅猛的发展。目前,世界上已有上百个国家和地区成立了沙滩排球组织并正式开展了沙滩排球运动,从事沙滩排球运动的运动员接近六千万。每年有80多个国家和地区电视转播或播放沙滩排球的赛事,收看电视的观众人数超过了五亿人。这些数据表明,沙滩排球不仅是体育节日报道中的一个新的热点,而且,它作为一项大众体育项目,已成为世界上最为流行的夏季运动项目之一。

1992年,沙滩排球作为表演项目首次出现在巴塞罗纳奥运会上。1993年9月24日,沙滩排球被确定为奥运会的正式比赛项目。在1996年亚特兰大奥运会和2000年悉尼奥运会上,沙滩排球以其独特的魅力倍受球迷和体育爱好者的喜爱。

现行沙滩排球规则中沙滩排球比赛场地为 $8\text{ m}\times 16\text{ m}$,球网高度与室内排球一样,两名运动员要在 64 m^2 的比赛场地上,完成室内排球6名运动员共同完成的诸如发球、垫球、传球、扣球、拦网和防守等在内的各种技术动作。沙滩排球需要运动员具备良好的体能、超凡的球技、优良的品质和惊人的毅力。所以,熟悉和了解沙滩排球运动的人都自豪地称沙滩排球不仅仅只是一种高水平的竞技比赛,而且更是一项融休闲、娱乐和健身于一体的观赏性极强的体育运动项目。

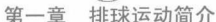
(二) 软式排球

软式排球是日本在20世纪80年代末推出的。软式排球是主要以中、老年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。

1988年,日本排球协会制定了软式排球竞赛规则,同年10月,举行了第1届中、老年组软式排球比赛。

软式排球用柔软的橡胶制成。比赛时,双方上场队员均为4人。组队形式有家庭组和年龄组两种。家庭组比赛由从家庭选出的成人男女各1名和儿童两名组队;年龄组分金、银、铜3个组,铜组为30~39岁,男女各1名,及40~49岁,男女各1名组成;银组为40~49岁,男女各1名,及50~59岁,男女各1名组成;金组为50岁以上男女各两名组成。

比赛采用三局两胜制。按顺时针方向轮转发球,发球后无场上位置限制,4名队员都可参与拦网及网前扣球,但家庭组的成人在后排时不得进入前场区扣球及拦网。任何队员都不能扣、拦发球,不能过网拦网。比赛采用每球得分制,前两局每局最少高出对方2分并取得15分为胜,最高分限17分。第三局某队得8分时交换场地,没有最高限分,必须超过对方2分为胜。



(三)9 人制排球

排球运动 1900 年传入亚洲时为 16 人制(每排 4 人,分 4 排站位)。受远东运动会的影响,后来亚洲排球运动自成体系,演变为 12 人制(每排 4 人,分三排站位)和 9 人制(每排三人,分三排站位),没有位置轮转,规则比较宽松,技术要求不高。在我国开展的情况是:1905—1919 年,16 人制;1919—1927 年,12 人制;1927—1951 年,9 人制。

(四) 残疾人排球

为了丰富残疾人体育活动的內容,残疾人排球应运而生。根据残疾人的生理特点,残疾人排球分为坐式排球、立式排球、盲人排球三种形式。坐式排球最早于 1956 年在荷兰出现,1980 年,男子坐式排球第一次作为正式比赛项目进入残奥会,2004 年又将女子坐式排球列为正式比赛项目。坐式排球是专为双下肢残疾的人设计的一种坐于地面而打的排球活动。比赛场地 10 m×6 m,进攻线距中线 2 m,男子网高 1.15 m,女子网高 1.05 m,网宽 0.8 m。比赛采用 6 人排球规则,只是增加了比赛中击球时击球队员臀部不得离地这一规定。站式排球是为单下肢残疾的人设计的一种戴假肢站立而打的排球活动。比赛规则和场地要求完全同 6 人排球,只是要求参赛者必须有一假下肢。盲人排球是为盲人专门设计的排球活动。排球中装有响铃,球飞行时或落地时会发出清脆的响铃声以便于盲人运动员击打。

(五)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,呼和浩特铁路局集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儿。由于气球体轻且易爆,他们将两个气球套在一起打,最后又改用儿童软塑球,并将这种活动形式取名为“气排球”。1991年,在北京举行的全国铁路老年体育工作会议决定在全路老年人中推广气排球。火车头老年体协依据排球规则,编写了第一本《气排球竞赛规则》,并在上海特制了比赛用的气排球。气排球的“球”的特点使排球运动的技巧性降低,比赛中球的飞行速度减慢,来回球的次数增加,击球花样增多,初学者对球的恐惧感消失,因而大大提高了气排球比赛的趣味性、吸引力和观赏性。这些特点尤其适合老年人健身需要和少年儿童活动的需要。

(六) 墙排球

墙排球是近年在美国比较流行的一种娱乐性健身排球。它是在长 12.19 m, 宽 6.10 m, 顶高 6.10 m 的墙球场上架起高 2.13 m 的网, 采用三打三、二打二或四打四的形式, 打法和普通排球一样, 但可以利用墙的反弹, 只要球不落地就可继续打。这种健身排球对人的反应和技术技巧要求较高, 玩起来精彩有趣。

第二章 排球运动的发展概况

第一节 世界排球运动的发展

一、世界排球运动发展的阶段及其特点

世界排球运动百余年来大体经历了三个发展阶段,即从娱乐排球向竞技排球过渡阶段;竞技排球迅速发展阶段;竞技排球的多元化和娱乐排球再兴起阶段。

(一)从娱乐排球向竞技排球过渡阶段

排球运动起源于为中老年人锻炼身体而创造的一种娱乐性游戏活动。人们对球进行隔网拍打,相互嬉戏,以使球不落地为乐趣。初始时无技术可言,双方只是争取用手一次将球击过网,若不能一次将球击过,会有同伴再击。后来人们逐渐体会到,一次击球过网不一定是最佳方式,有时从前场近网处甚至跳起击球过网,反而能创造更好的获胜机会。这样便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,即形成了集体配合战术的雏形。后来人们又感到,一方无休止地击球也不合理,于是产生了每方击球至多3次必须过网的规定。这一规定的产生使单一的拍击动作,开始分化为传球和扣球两种技术。富有攻击性的扣球技术的出现,吸引了更多的年轻人参加,故使单纯以娱乐、游戏为目的的排球运动逐渐增添了激烈对抗的色彩,为对付扣球又产生了拦网技术,发球也采用了增加力量的侧面上手球,至此排球运动产生了质的飞跃。

随着排球运动的竞技性、对抗性的加强,引起人们对比赛规则的重视。1921-1938年间规则进行了多次的修改和完善,发球、传球、扣球和拦网已成为当时的四大基本技术。在运用各项技术的同时,形成了有意识、有目的、有组织的战术配合,场上队员也出现了位置分工。到了20世纪30年代末和40年代,排球战术进一步发展,为了对付集体拦网和扣、吊结合的打法,产生了与之相适应的拦网保护战术系统。这一阶段排球运动的特点是从娱乐游戏排球逐渐向竞技排球过渡,国际间的比赛没有统一的竞赛规则、竞赛制度和竞赛组织。

(二)竞技排球的迅猛发展

第二次世界大战后,一些国家已相继成立了排球协会。人们希望国际间有个统一的组织去开展国际间的排球竞赛与交流。1946年法国、捷克斯洛伐克、波兰倡议成立国际排球联合会。1947年国际排联在巴黎成立,有14个国家排协负责人出席了会议,选举了法国的鲍尔·黎伯为第一任主席。此次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,并正式出版了通用的排球竞赛规则。国际排联的成立标志着排球运动从此摆脱

了娱乐游戏的性质而进入竞技排球的新阶段。

国际排联成立后组织了一系列国际性的大赛,如第1届欧洲男子(1948年)、女子(1949年)排球锦标赛,第1届世界男子(1949年)、女子(1952年)排球锦标赛,第1届世界杯男子(1965年)、女子(1973年)排球赛,第1届世界青年男、女排球锦标赛(1977年)和奥运会男、女排球赛(1964年)。这些国际比赛以后每隔4年举行一次,一直延续至今。此外国际排联下属的各洲联合会也定期组办锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年锦标赛等。在众多的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。20世纪50年代,东欧一些国家排球技术水平较高。苏联男、女排均以身高体壮、扣球力量大且凶狠而成为当时“力量派”的代表,曾多次蝉联世界冠军。捷克斯洛伐克男排是当时“技巧派”的代表,他们以扣球线路变化和 control 球的落点为特色,扣球轻重结合,是“力量派”的主要对手,但在实际抗衡中仍是“力量派”占上风。

20世纪60年代至70年代初是排球技、战术发展较快的一个时期,世界排坛呈现不同流派各显特色,不同风格先后称雄的局面。20世纪60年代初日本女排在大松博文教练的带领下创造了滚动救球、小臂垫球及勾手飘球技术,突破了以苏联、东欧为标准的技术模式,从此改写了苏联女排独霸世界冠军的历史。日本女排在技术上的三大发明是排球技、战术史中的一次重大革命,为排球运动的发展做出了极大贡献。这一时期的女子排球,是以日本为首的“防守加配合”和以苏联为首的“进攻加力量”打法的抗衡,这两支球队平分了8届大赛的金牌,世界女排进入了日苏对垒的时代。

1965年国际排联对规则进行了修改:“允许手可过网拦网”,规则一改变,使如何突破拦网,提高网上控空权成为比赛取胜的关键,当时男子“力量派”打法已不占优势,德意志民主共和国队则因突出高大队员的“超手扣球”解决了这一问题并取得了连续两年的世界冠军而被称为“高度派”。当时中国男排针对拦网规则的变化,创造了“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术,开创了“小个子打大个子”的先河,引起了世界排坛的哗然。日本男排很快在学习我国“平拉开扣球”和“近体扣球”的基础上创造了“短平快”、“时间差”、“位置差”等进攻打法。1972年在第20届奥运会上击败以高度著称的德意志民主共和国队,为亚洲夺得了首枚奥运会男子排球赛的金牌。至此以中国队和日本队为代表的“速度派”开始形成。这一时期男子排球四大流派的对峙,繁荣了排球的技战术打法。这时的排球运动逐渐以其激烈的对抗性和高度的技巧性展现了自己的魅力。国际排联为了推动排球运动的发展,1977年再次修改了规则,即拦网触手后仍可击球3次,这样又给组织进攻提供了更多的机会,进一步促进了攻防的激烈程度。20世纪70年代后期中国男排首创了“前飞”、“背飞”等空间差系列打法,中国女排发明的“单脚背飞”技术,波兰男排创造的后排进攻战术,使排球运动进攻战术配合从二维空间发展到三维空间,从平面配合发展到立体配合的新阶段。这一阶段美洲的排球运动也得到迅猛发展,古巴男、女排和美国女排迅速崛起并跻身于世界强队之列。随着国际交往的不断增多,各种流派在相互取长补短中逐渐融合。欧洲各队吸取了亚洲的快攻打法,向强攻加快攻、力量加技巧的方向发展。亚洲各队在进一步发展快变战术的同时,重视提高运动员的高度以增加进攻威力。总之,20世纪70年代是竞技排球战术发展速度最为突出的时代,各种快变战术应运而生、争奇斗艳,使得竞技排球运动更加绚丽多彩。

(三) 竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起

1. 竞技排球的多元化

进入 20 世纪 80 年代, 竞技排球已渡过了它的成长、发育时期而逐步走向成熟, 当初那种只要在技、战术的某一环节能够超群的队就有可能问鼎的时代已一去不复返了。中国女排之所以从 1981 - 1986 年连续 5 次夺冠, 是因为她们是一支既有高度又有灵活性, 既能攻又能防, 既能快又能高的全面型球队, 她们练就了一套攻防全面、战术多变, 以高制矮, 以快制高的技、战术打法, 中国女排在世界排球运动发展中写下了最辉煌的篇章。这一时期, 美国男排创造性地运用了沙滩排球中的二人接发球战术, 发明了摆动进攻战术。在比赛中队员还大胆地运用跳发球和后排进攻技术, 使前排的快变战术与后排的强攻有机地结合成纵深立体进攻战术, 而且该队队员不仅文化素养高, 善于改革创新, 而且防守积极, 作风顽强, 终于使这支过去一直默默无闻的球队接连获得 4 次世界冠军。

中国女排和美国男排的成功, 标志着排球运动技、战术观念的革命, 它预示着排球运动进入了全攻全守的新时期。全攻全守已不仅是个人攻防技术的称谓, 而是指整体的全方位的攻和整体的全方位的守。全攻首先从观念上打破了传统的进攻模式, 即全攻意味着进攻的手段是从发球开始并包含拦网。西欧男排继美国男排崛起后, 在职业联赛的交流中进一步发展了美国男排的攻防体系, 使跳发球和纵深立体进攻战术达到运用自如且很少失误的程度, 尤其是意大利、荷兰等国, 跳发球空中飞行时间仅为 0.5 s 达到 30 m/s, 且拦网的成功率很高, 因此进攻已不再是第 3 次击球的专利了。

全攻意味着进攻的变化已不局限在网前的二维空间内, 而是充满整个场地的三维空间。意大利、荷兰等国的男排不仅有高快结合的前排进攻, 而且有在后排进攻配合下, 从二传出手到扣球仅用 0.8 s 的背平快后排进攻, 形成了高、快结合, 前、后结合的全方位进攻局面。

全守即体现全方位的防守, 首先是技术动作的全方位。当今由于进攻水平的不断提高, 那种单纯依靠手和手臂击球的动作防守迅雷不及掩耳般的扣球是相当困难的。为了促进攻守平衡, 国际排联本着积极鼓励防守技术的发展, 同时又不消极地限制进攻技术的原则, 从 1984 年开始, 先后从规则上放宽了对运动员第一次击球时判断连击犯规的尺度, 1992 年将合法的触球部位从髋关节以上改为膝关节以上, 1994 年又由膝关节以上改为身体的任何部分均可触球, 于是出现了手、脚、身全方位的防守动作, 扩大了人的防守面积, 提高了防守质量。1999 年规则又增加了后排自由防守队员。其次, 体现在当代防守观念的转变, 即由预判的“出击防守”代替了固定位置的“等待防守”。“高位防守”的取位更需要运动员具有高水平的判断、反应及控制球的能力。另外, 全方位的防守还体现在针对对手的进攻特点, 随时调整拦网与防守的配合, 打破原有的防守阵型模式, 从而兼顾防守效果和防后的反攻布阵。

20 世纪 90 年代意大利、荷兰男排以惊人的速度在国际上确立了领先的地位, 标志着竞技排球走向社会化、职业化的时代已经到来。由于排球运动的职业化趋势, 使排球运动的技、战术水平又跃上了一个新的台阶。职业俱乐部的实施使意大利排球水平突飞猛进, 尤其是男排。1988 年以前的历次世界大赛中, 意大利男排只有 4 次进入前 8 名。而 1988 年后每次都打入大赛前 8 名, 其中 4 次荣登冠军宝座, 4 次获亚军, 意大利女排也获得 2002 年世界锦标赛冠军。在女排方面, 古巴女排在高举高打的同时, 加快了进攻的速度, 并克服了情绪波动的弱点,



在 20 世纪 90 年代独领风骚,从 1989—2000 年先后夺得 8 次世界冠军。

进入 21 世纪世界排坛的格局发生了根本的变化。女子排球:古巴女排走下神坛,一枝独秀的实力不再。中国、俄罗斯、意大利、巴西、美国女排呈多强林立的局面。男子排球:从诸强纷争改变为巴西队异军突起,自雷纳多执教巴西男排以来,他们先后夺得了 2002 年世界锦标赛、2003 年世界杯和这两年的世界男排联赛及 2004 年奥运会的冠军。意大利、塞尔维亚和黑山、俄罗斯、阿根廷、南斯拉夫男排占据着世界前三名的位置,美国、荷兰、古巴、法国、西班牙、希腊则称雄世界前六名。

2. 娱乐排球的再兴起

一百多年前,排球运动起源于一种娱乐游戏活动。随着时间的推移,排球运动的娱乐性逐渐被其竞技性所取代。20 世纪 80 年代以来,竞技排球的技、战术都发生了质的变化。全方位的攻、防更增加了比赛的观赏性,但随着现代经济的发展,人们对物质文化消费的需求也在不断的提高,健身娱乐逐渐成为人们消除疲劳的有效方法。人们在观看比赛中获得赏心悦目的享受的同时,也渴望亲自体验参与这项运动的乐趣。由于排球运动本身的高度技巧性,往往使前来参加运动的人高兴而来,扫兴而归。因此,人们希望有一种大众都能够参加的排球运动尽快诞生,于是人们开始从球的性能、比赛规则上进行了适合各自需要的修改,全球性的娱乐排球便应运而生。

国际排联在竞技排球中的一系列改革,虽然吸引了更多的观众,但毕竟不能成为吸引更多参与的运动,这无疑会影响人们对该项运动的喜爱,于是国际排联对这些适合大众开展的排球运动形式给予了积极的支持和重视。20 世纪 90 年代国际排球联合会即把沙滩排球列入了整体发展规划,并成立了沙滩排球委员会,1993 年出版了第一部正式竞赛规则。1996 年使沙滩排球成为亚特兰大奥运会正式比赛项目。目前对软式排球、迷你排球(小排球)都组织过世界性的青少年比赛。总之娱乐排球的再兴起,标志着现代排球运动进入了竞技排球与娱乐排球共存的新时代。

二、促进排球运动发展的主要因素

排球运动从问世之日起,就是以双方隔网用手相互击球,进行攻防对抗的形式区别于其他球类运动。一百多年后的今天,虽然竞技排球仍是双方在隔网进行攻防的击球对抗中一决雌雄,但其对抗的形式和内容都发生了质的变化。排球运动之所以能从单纯的娱乐游戏发展到今天既具有技术的高技巧性、战术复杂多变的竞技性,又具有休闲、健身、游戏的娱乐性,其主要因素不外乎以下两个方面:

(一)观念的转变促进了排球技、战术的发展

1. 攻防观念的转变促进了排球技、战术的发展

排球运动自传、扣技术分开后,人们就把那种在网前跳起后,将球扣到对方的技术看做是向对方的进攻。20 世纪 50 年代人们的进攻观念进行到通过“中、边一二”战术的形式形成两个不同的进攻点给对方以威胁,后来由于拦网技术的出现,人们认识到由一两点往下扣,若不开对方的拦网,则很难发挥进攻效果,于是出现了 20 世纪 60 年代的“线”,即扣直线、斜线、