

SHIYONG

PAIQIU
JIZHANSHU JIEXI

实用排球 技战术解析

李尚滨 唐岳年 谢建华 编著



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

SHIYONG

PAIQIU
JIZHANSHU JIEXI

实用排球 技战术解析

李尚滨 唐岳年 谢建华 编著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

实用排球技战术解析/李尚滨,唐岳年,谢建华编著.

北京:中国商务出版社,2008.12

ISBN 978-7-80181-991-8

I. 实… II. ①李…②唐…③谢… III. 排球运动—运动
技术 IV. G842.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 188802 号

实用排球技战术解析

李尚滨 唐岳年 谢建华 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)

010-64295501(发行部)

010-64266119

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

17 印张 416 千字

2008 年 12 月第 1 版

2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-991-8

定价:29.80 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64262964

前 言

1895年,排球运动起源于美国,人们形象地把排球称为“空中飞球”。1905年,排球运动传入我国,从此这项体育运动走进了我们的生活,受到我国人民的喜爱。我国的排球运动经历过中国女子排球队“五连冠”的辉煌;经历过20世纪90年代的低谷;也经历过2004年雅典奥运会上重回荣誉之巅的成就。值得一提的是,在2008年北京奥运会上,我国女排队员在伤病缠身,新队员大赛经验不足的情况下为祖国赢得了一枚沉甸甸的铜牌。

可以说,在中国的体育史上,从来没有一项运动能像排球这样记录着中国人的时代情感。在现代体育日益开放、锐意改革的今天,我国的排球运动更应该打破传统的思维定势,在学习优秀球队先进经验的基础上,发挥我国排球技战术的优势,进一步提高我国排球运动的水平。鉴于此,我们撰写了《实用排球技战术解析》。

本书深入浅出地介绍了排球运动的基本知识和基本技能,从理论上探讨了排球运动的规律和特征。它遵循体育理论与实践相结合的原则,在编写中突出了现代排球运动知识体系的先进性和系统性,能力培养的可操作性,力图从排球运动的实际需要出发,与大家共同分享国内外最新研究成果和优秀教练员与运动员的实践经验,把国际上该领域先进和新颖的知识体系与我国排球运动开展的实际情况有机结合,服务于排球运动的教学科研和训练实践。

本书内容翔实,具体包括:排球运动文化、排球运动欣赏、排球技战术实用性分析、迅速提高球感的方法、实用排球基本技术解析、实用排球个人战术、实用排球集体进攻战术、实用排球集体防守战术、实用排球四攻战术系统以及排球运动员身体运动训练等。总之,本书融科学性、实用性为一体。宏观介绍排球运动知识,微观介绍练习方法及实践操作方法,从排球运动的基本规律结合我国排球运动的实际的角度,培养人们具有较高的排球修养和观赏水平,提高人们的排球素质,为广大排球运动爱好者和运动员提供切实的应用参考信息。

全书由李尚滨、唐岳年、谢建华共同编著,并由三人负责统稿。其具体分工如下:

第四章,第五章,第九章:李尚滨(哈尔滨工程大学体育军事训练部);

第一章,第六章,第八章,第十章:唐岳年(湖南师范大学体育学院);

第二章,第三章,第七章:谢建华(云南财经大学体育部)。

本书难免有不足之处,恳请读者提出宝贵意见,以便今后修订并逐步加完善。

作者

2008年10月

目 录

第一章 排球运动文化	1
第一节 排球运动概述.....	1
第二节 排球运动发展概况	10
第三节 排球竞赛	24
第四节 排球竞赛制度、编排与成绩计算方法.....	29
第二章 排球运动欣赏	38
第一节 感受排球	38
第二节 排球规则简介	39
第三节 排球欣赏的心理生理机制	58
第四节 排球运动的评价与观赏	60
第三章 排球技战术实用性分析	67
第一节 排球技战术理论概述	67
第二节 排球技战术实用性分析	84
第四章 迅速提高球感的有效方法	88
第一节 培养球感的基本动作	88
第二节 连续击球能力的培养	92
第五章 实用排球基本技术解析	94
第一节 准备姿势与移动技术动作解析	94
第二节 进攻技术动作解析.....	105
第三节 防守技术动作解析.....	137
第六章 实用排球个人战术	183
第一节 发球个人战术剖析.....	183
第二节 一传个人战术剖析.....	184
第三节 二传个人战术剖析.....	185
第四节 扣球个人战术剖析.....	186
第五节 拦网个人战术剖析.....	188
第六节 防守个人战术剖析.....	189
第七章 实用排球集体进攻战术	190
第一节 进攻阵型与进攻打法.....	190
第二节 排球集体进攻战术的训练方法.....	205
第八章 实用排球集体防守战术	212
第一节 排球集体防守战术的内容.....	212
第二节 排球集体防守战术的运用.....	212

第三节 排球集体防守战术的训练方法..... 221

第九章 实用排球四攻战术系统..... 233

 第一节 接发球及其进攻..... 233

 第二节 接扣球及其进攻..... 237

 第三节 接拦回球及其进攻..... 241

 第四节 接传、垫球及其进攻 244

第十章 排球运动员的素质训练..... 245

 第一节 排球运动员的素质训练概述..... 245

 第二节 排球专项身体素质训练方法..... 249

 第三节 排球运动员的心理训练方法..... 264

参考文献..... 267



第一章 排球运动文化

第一节 排球运动概述

排球运动(volleyball)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,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种体育运动项目。排球运动形式多种多样,主要从竞赛规则、比赛形式、参与人数、运动目的等角度进行分类。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,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、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。

一、排球运动的起源与传播

(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约克城的基督教青年会干事威廉·摩根首创。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是可望而不可即了。为此摩根在经过一段时间的摸索之后,创造了一种较为缓和、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厘米),重量为9~12盎司(255~340克)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“米 itontte”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月在美国体育杂志上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

1. 世界排球的传播

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欧洲。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,因此发展较快。

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,这是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。

国际排球联合会自1947年成立至今,已有200多个会员国,排球运动已发展成为世界上最大的运动项目之一。排球运动的形式多种多样,除了室内6人制排球外,世界性的竞技排球运动还有沙滩排球和残疾人坐式排球,另外软式排球、小排球、气排球、墙排球、妈妈排球、公园排球等娱乐排球运动形式。

2. 中国排球的传播与发展

虽然在1913—1934年间举行的第十届远东运动会上,中国曾取得过男子排球比赛五次冠军,但是,排球运动真正得到广泛开展,成为广大青少年喜爱的体育项目之一,还是在新中国成立以后。特别是从1981年起中国女排在世界大赛中连续取得“五连冠”的优异成绩,其科学训练和拼搏进取的精神,对全国人民起了极大的鼓舞作用。然而,此后中国女排陷入了低谷。17年后陈忠和带领中国女排再次获得三连冠,并取得了2004年雅典奥运会的冠军,使人们重新激起了对排球的热情。2005年国际排联大冠军杯赛,中国获得第三名;2006世界女排锦标赛中国队仅获得第五名的成绩。排球运动发展至今,各国的水平不断提高,一支队伍独霸排坛的历史已经不存在了,古巴、巴西、意大利、中国、美国、德国等世界强队水平已没有绝对的优势可言,只有不断创新技战术才能有更大的进步,才能在世界排坛有一定的席位。

排球运动世界大赛主要有世界锦标赛、世界杯赛、奥运会排球赛、世界沙滩排球锦标赛巡回赛、残疾人奥运会排球赛。

3. 国际排联成立,排球魅力扩展全球

排球的比赛性质和世界各国对举行世界性排球比赛的要求,导致了国际排联的成立。



1947年,在巴黎召开了有17个国家排协代表参加的大会,正式成立国际排球联合会(FIVB)。法国人鲍尔·利伯被选为主席,任职到1984年;而后墨西哥人阿科斯塔当选为国际排联主席,任职至今。

国际排联于1949年在布拉格举办了第一届世界男子排球锦标赛。

1952年,在莫斯科举办了第一届女子排球锦标赛,1964年,东京奥运会上排球被接纳为奥运会项目,1965年,在华沙举办了第一届男子世界杯排球赛,1973年,在乌拉圭举办了第一届女子世界杯赛。至此,形成排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛三项健全的世界大赛制度,各项赛事每隔四年举办一届。此后,世界排球大赛系列中又增加了世界男女青年锦标赛(1997年)。世界男女少年锦标赛(1989年)、世界男排联赛(1990年)和世界女排大奖赛(1993年)。

到1997年,国际排联已拥有213个国家和地区会员,成为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1.5亿人,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。

1981年,在巴黎近郊克拉马市举行的一年一度的“一日排球赛”上,275个队,近2500名男女运动员,从早到晚在足球场地上划定的54个排球场上进行了1200场角逐,队员中男女老少齐上阵,背着孩子出场的大有人在。

1983年7月,前苏联男排访问足球王国巴西,同巴西男排在可容纳10万观众的足球场中进行了比赛,观赛者有96000人,因天降倾盆大雨使比赛中断45分钟,竟无一人退场。

1986年,地中海岛国马尔他创办了一年一度的排球马拉松。排球马拉松从每年8月的第一个周末22点正式开始比赛。比赛在6支队伍间连续轮换进行。1986年连续进行了100个小时,1987年120小时,1988年144小时,1989年170小时,1990年180小时,1991年190小时,1992年195小时,而今已超过了200小时。排球马拉松吸引了全城85%的人口前往观战,受到了国际奥委会、国际排联、欧洲排联等国际体育组织的祝贺。

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20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》,在各大洲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。

二、排球运动的特点与功能

(一)排球运动的特点

1. 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6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。

2. 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体育的习惯。

3. 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。

4. 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。高水平比赛中,对抗的焦点在网上的扣球上。在一场比赛中,夺取一分往往需要经过六七个回合的交锋。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。

5. 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。

6. 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。

(二) 排球运动的功能

1. 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,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。



2. 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三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。

3. 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作出决策。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。而排球比赛中,球既不能落地,又不能持球,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,愉悦身心,又提高了机敏、应变、协调、配合的能力。

4. 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。

5. 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。

三、排球比赛方法与运动形式

(一) 排球运动比赛方法

排球运动是由两支人数相等的球队,在被球网隔离开的两个均等场区内,根据规则,以身体任何部位将球从网上击入对方场区,而不使其在本方场区内落地的、集体的、攻防对抗的体育项目。

排球比赛的形式是多种多样的,其基本方法是由一名队员在发球区内用一只手将球直接击过球网开始的。每方必须在三次内将球击过网,不得持球,一名队员不能连续击球两次。比赛不间断的进行,直至球落地、出界或者某队犯规。

发球队胜一球后,该队同一名队员继续发球。接发球队胜一球后,按预先登记的发球顺序,换下一名队员发球。在每球得分制的比赛中,如6人制排球,发球队胜一球得一分,接发球队胜一球得发球权同时得一分。

比赛中有五局三胜制、三局两胜制和一局胜负制。每局的胜负为限分制,即首先达到规定分数的球队为胜队。

(二) 排球运动形式

1. 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 6 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 6000 万人。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 5 亿人。这些数据表明,沙滩排球不仅是体育节目报道中一个新的热点,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备受球迷和体育爱好者的喜爱,被誉为“21 世纪最杰出的运动项目之一”。

现行沙滩排球规则中沙滩排球比赛场地为 816 米,球网高度与室内排球一样,球网长度调整为 8.5 米。网柱必须固定在边线外 0.7~1 米同等距离的位置上。采用“每球得分制”及三局两胜赛制:前两局最高分为 21 分,第三局最高分为 15 分;并每局均需领先对方 2 分才能获胜。两名运动员要在 64 平方米的比赛场地上,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们都自豪地称,沙滩排球不仅仅是一种高水平的竞技比赛,而且更是一项融休闲、娱乐和健身为一体的观赏性极强的体育运动项目。



2. 软式排球

20 世纪 80 年代中期,软式排球在日本山梨县诞生,很快成为日本中老年人和家庭娱乐健身的一项体育活动,以其独特的魅力迅速普及到了日本的中小学校。1989 年软式排球的竞赛规则在日本正式出版。同年 4 月,日本全国各都、道、府、县分别举行了软式排球赛。1990 年 4 月,日本软式排球协会成立。自此,软式排球在日本全面普及并向国外推广。近几年,欧美的一些国家如美国、意大利、加拿大,以及韩国、新加坡等相继开展了软式排球活动。1995 年 8 月,软式排球开始进入中国。

1996 年国家体委排球处处长宣布,中国排协拟大力开展和推广沙滩和软式排球活动,以吸引广大青少年投身其中。同年 5 月,北京体育大学举办了有 32 个队参赛的全校非专项软式排球比赛。6 月,国家体委在天津体院举办了首届软式排球学习班。12 月,国家体委科教司在成都体院举办的全民健身活动创编、引进项目表演与研讨会上,确定软式排球为重点项目。随即,江苏、浙江、上海等地相继举办了软式排球活动。1998 年 1 月国家体委审订出版了我国第一本《软式排球竞赛规则》。2000 年年底,国家教育部为加强素质教育,正式将软式排球列入 21 世纪《九年义务教育全日制中、小学体育与健康教学大纲》。

软式排球被列入教学大纲对于中国排球界来说是一个好消息,中国的排球人口有可能大大增加。从娃娃抓起,扎扎实实地做好排球在孩子中的普及工作,定能为未来中国排球的腾飞打下坚实的基础。

软式排球运动简单易行,是一种有利于身心健康发展的集体性娱乐项目。经常参加软式排球运动,对改善人的身体素质、发展基本活动能力和提高对各种自然环境的适应能力,均大有裨益。

少年儿童处于长身体的关键时期,培养正确的走、跑、跳、投等基本活动能力,有利于机体的生长发育。软式排球运动中有大量适合少年儿童开展的形式和内容,对于少年儿童身心健康有特殊的锻炼价值,是少年儿童体育活动的重要内容。

青年时期的身体在形态发育上已趋于完成,是提高素质的大好时期。然而素质练习内容单调枯燥,很难引起他们的兴趣。软式排球运动则可使单调枯燥的训练内容变得趣味无穷,对发展青年人的多种素质起着重要的作用。

中年时期,机体平衡逐步向分化代谢多于合成代谢的方向发展。经常参加软式排球运动,有利于机体新陈代谢平衡,防止疾病的发生,也有利于病后身体的康复。中年人各种事务繁忙,家庭负担沉重,是人的一生中的“负重期”。参加软式排球活动,运动量可大可小,时间可长可短,运动方式多种多样,可以达到身心“减负”的功效,是中年人体育锻炼的最好选择。

对于老年人来说,由于软式排球质地软、飞行速度慢、动作难度小、少伤害,通过传球、垫球、脚步移动等基本技术的活动,可使他们头脑清醒敏锐和手脚灵活,用以调节精神、活动筋骨,达到增强体质、延年益寿的效果。

3. 妈妈排球

妈妈排球开始于日本的名古屋,因参加者多为孩子的妈妈而得名。比赛分 7 个组别,采用淘汰制,得分不受发球限制,类似乒乓球比赛。1979 年 6 月,名古屋市妈妈队访问我国,介绍和表演了这种娱乐排球,上场表演的队员中还有一位是 82 岁的已有 6 个孙子的妈妈的妈妈。

从此,妈妈排球在我国也逐渐开展起来。1987年5月,在上海举办了全国首届妈妈排球邀请赛,江苏、山东、上海、国家体委4支妈妈队参加了比赛。

4. 小排球

小排球又称迷你排球。20世纪60年代初,前民主德国排球协会在开展少年儿童排球活动中创造了小排球。小排球和妈妈排球相呼应,是人类热爱下一代的一大体现。这个项目专门为全世界的小不点设计,其重点在“小”上。球小,仅重190克,只有大排球的70%。当然,这也是国际排联的聪明之处。为了让排球在三大球中抢先赶超足球,“从娃娃抓起”绝不容半点马虎。

小排球活动在世界各国普遍得到开展。在日本,小学生从四年级起开展这个项目。在俄罗斯,9~10岁的三年级学生练习小排球。在我国,12岁以下编为一个组别,开始学习小排球。1983年5月于法国的布瓦塞隆宫成立了欧洲小排球委员会,对12岁以下儿童传授排球。

小排球活动比赛方法多样,规则也较灵活。国外的小排球活动常以双方各上场2名、3名或4名队员,在一个长12米、宽4.5米的场区上进行对抗。比赛采用三局两胜制,以某队先得15分并超过对方2分为胜一局。我国的小排球活动则多采用双方各上场6名或4名队员,在一个长16米、宽8米的场区上进行对抗。比赛采用五局三胜制,以某队先得11分并超过对方2分为胜一局。

小排球比赛大体上可分为两大类:一类是单项技术与串联技术的比赛,如两人对传比赛,两人对垫比赛等;一类是双方隔网的比赛。小排球隔网比赛运用的技战术比较简单,主要以发球(男子上手、女子下手发球)、传球和垫球技术的运用为主,水平稍高的队也出现扣球和拦网技术。在双方各上场6名队员的比赛中,上场阵容多见“四、二配备”,进攻时常用“中一二”进攻阵型。组织进攻时垫二传运用较多,防守时一般都以无人拦网或单人拦网下的防守阵型为主。

5. 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米,宽6.10米,顶高6.10米的墙球场上架起高2.13米的网,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。1987年2月,中国男排访美时,邹志华、余有为教练和刘军翻译三人就曾同美国男排教练邓菲、路迪、沙托在得克萨斯州的阿马雷诺市进行了一场墙排球比赛,结果中方三人以3:0获胜,但赛后他们浑身的酸痛也持续了四五天,由此可见墙排球的健身功效。

6. 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儿。由于气球过轻且易爆,他们将两个气球套在一起打,最后又改用儿童软塑球。随后又参照6人排球规则制订了简单的比赛规则,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。1992年3月,在石家庄举办了第一期全路气排球学习班。同年11月,在武汉举行了首届



全路老年人气排球比赛,共有7支男队和6支女队参赛。1993年3月,火车头老年人气排球协会在北京正式成立。同年7月,全路第二届老年人气排球赛分别在齐齐哈尔和锦州举行。从此,一年一届的老年气排球赛在全路形成。

气排球活动在室内外均可开展,它运动量适宜,有跑、跳、蹲、转身等动作,使脑、眼、手、腰、脚等都得到运动,有利于健身强体。集体性极强,必须协调配合,有利于表现团结奋进的道德风范。规则宽,人体任何部位触球都可以,有时候为了救球,手来不及的情况下,可以用脚踢。只要按规则要求,将球打到对方场内地面上空即有效。气排球好学易懂,是一项老少皆宜的市民运动。

追求快乐、追求健康,正是人们喜爱这项运动的原因。气排球的兴起还产生了另一作用,就是改变了过去社区里“鸡犬之声相闻,老死不相往来”的状况。邻里之间由生疏到熟识到密切,在喝彩声、掌声中,一种和谐友善的气氛温暖着每一个人的内心。中国人发明的气排球,已在全国许多省、市老体协系统蓬勃开展,风靡各地社区。目前,正深入平民百姓家。

现在气排球成为全国老年体协的五大竞技项目之一。自从中国火车头老年体协首先推出该项目以来,先后在浙江、福建、上海、江苏、湖南、广西、重庆等地得到了很好的推广。2004年10月,浙江丽水市真真切切地上演了几天平民排球赛的好戏——首届全国老年气排球锦标赛。来自全国23个省、自治区、直辖市、计划单列市、全国行业体协的44支代表队,在4天的比赛中,共进行174场的排球比赛,全部参赛选手均为中老年非专业排球选手。尽管当时的丽水市已是秋风萧瑟,寒意渐浓,而气排球比赛却给这个江南小镇带来了无尽的欢乐,而最后谁夺得了冠军,却被大家忽略。这是一项奇怪的排球比赛,只追求欢乐,不追求冠军。以强调安全、康乐为主,友谊、风格为重,最终达到“以球会友、输赢两欢”的目的。

前国际奥委会主席萨马兰奇在1995年来到了铁道科学研究院和北京铁路局,观看了老年人气排球表演。当听到有关人员介绍老年人气排球球体大、重量轻、球质软、不伤人、弹性好、趣味性强等特点后,萨马兰奇说:“气排球很好,既适合老年人也适合中年、青少年。”铁科院送给他一个气排球留念,没想到萨翁对这个中国制造的气排球非常喜欢,连声说:“请再给我一个,我要带回去研究一下。”同时他还提出:“你们应该向国际排联申报,这项运动很好,值得推广。作为国际奥委会主席的我向你们表示祝贺,我不会忘记这次的表演。在今后去别的国家访问时,也会向他们谈起在北京看到的一切。尤其是我第一次见到的气排球运动。”萨翁说到做到,以后真的成了中国气排球运动的义务宣传员了。这一消息当时在国内各报纸刊登,广播、电台、电视台转播后,加快了老年气排球运动的推广进程。

7. 坐式排球

坐式排球是专为下肢残疾的人设计的一种坐在地面上打的排球活动。比赛场地10米×6米,进攻线距中线2米,男子网高1.15米,女子网高1.05米,网宽0.8米。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。1994年9月,在北京第六届远南残疾人运动会上我国首次参加了坐式排球比赛。2004年雅典残奥会,中国女子坐式排球队夺得奥运会历史上第一块金牌。

8. 站式排球

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。

9. 盲人排球

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朋友玩耍。

第二节 排球运动发展概况

一、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

世界排球运动发展百余年来大体经历了三个阶段,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。

1. 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。在游戏过程中逐渐体会到,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三次必须过网的规定。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,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。

2. 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年由法国、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,选举了法国的保尔·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,如第一届欧洲男子(1948年)、女子(1949年)排球锦标赛,第一届世界男子(1949年)、女子(1952年)排球锦标赛,第一届世界杯男子(1965年)、女子(1973年)排球赛,第一届世界青年男、女(1977年)排球锦标赛和奥运会男、女(1964年)排球赛。这些国际比赛以后每隔四年举行一次,一直延续至今。此外国际排联下属的各洲联合会也定期举办锦标赛、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。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,为排球运动的发展作出了极大贡献。这一时期的女子排球,是以日本为首的“防守加配合”和苏联为首的“进攻加力量”打法的抗衡,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”,规则这一改变,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以突出高大队员的“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年在第二十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,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,向强攻加快攻的、力量加技巧方向发展。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,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,装扮得竞技排球运动更加绚丽多彩。

3. 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年代的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