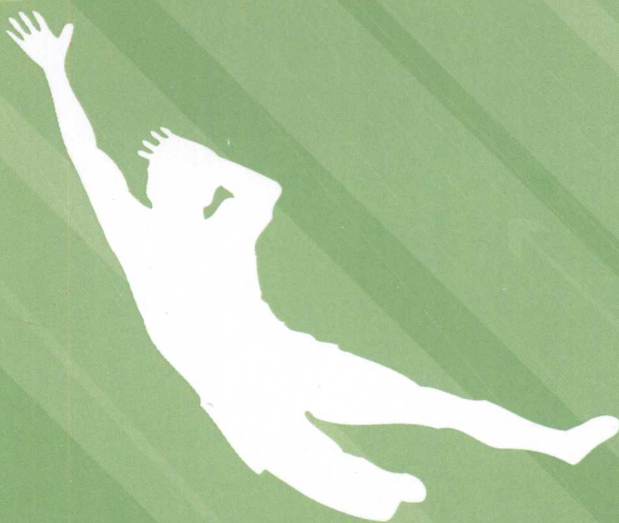


XIAN DAI PAI QIU LI LUN YU FANG FA YAN JIU

现代排球理论与方法研究

颜秉峰 编著

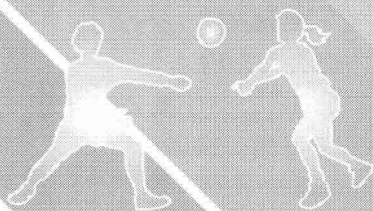


哈尔滨地图出版社

XIAN DAI PAI QIU LI LUN YU FANG FA YAN JIU

现代排球理论与方法研究

颜秉峰 编著



哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代排球理论与方法研究/颜秉峰编著.--哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2010.6

ISBN 978-7-5465-0289-2

I. ①现… II. ①颜… III. ①排球运动—研究 IV.
①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114817 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:787 mm×1092 mm 1/16 印张:15.75 字数:282 千字

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5465-0289-2

印数:1~1000 定价:26.00 元

前 言

排球运动自 1895 年创始以来,迄今已有一百多年的历史。开始时,排球仅仅是少数人的一种游戏和娱乐的手段,发展到今天已成为遍及世界五大洲、为广大群众所喜闻乐见的体育运动项目之一。

排球运动的迅速发展与普及,尤其是竞技排球运动的出现,带动了排球运动理论研究的发展。本书在吸收前人研究成果的基础上,结合作者本身对排球运动的认识,以理论为基础,对排球训练方法进行了深入的、系统的研究,而这也是本书最大的特点。

本书研究的内容非常全面。首先,论述了排球运动在国内外的发展概况。其次,本书深入分析了排球技战术的基本理论以及排球运动训练的三项主要内容,即排球训练的理论、方法,运动员体能训练理论、方法与运动员心理训练的理论、方法。这些都对排球运动员的训练具有重要的指导意义。再次,本书探讨了排球教练员的及其在排球比赛中的工作情况,以期为培养高水平排球队教练员和裁判员提供指导。此外,本书的排球运动教学的相关理论,对排球教育者的教学工作有一定的参考价值;而排球运动科研工作的相关理论,也为排球运动的发展提供了一定的理论指导。

总之,本书通过对有关排球运动理论的深入研究和分析,为我国排球运动更好地发展指明方向,特别是排球运动的训练方法为我国排球运动的训练提供了科学性的指导。同时,作者也希望通过这本书,把自己对排球运动训练过程中所受到的一些启发与读者共同分享、交流、探讨,以期给排球学术研究者、教练员提供一些参考,起到抛砖引玉的作用。

本书在撰写过程中参考了大量专家学者的研究成果,在此对他们深表谢意。由于时间和本人水平有限,书中难免有误及不全面的地方,敬请读者批评指正。

作 者

2010 年 3 月

目 录

第一章 排球运动的历史、现状和未来	1
第一节 世界排球运动及其发展	1
第二节 我国的排球运动及其发展	14
第二章 排球运动技战术基本理论	31
第一节 排球技术基本理论	31
第二节 排球战术基本理论	39
第三章 排球运动教学的基本理论	47
第一节 排球运动教学的基本理论发展概况	47
第二节 排球运动的教学	52
第三节 排球运动教学管理	60
第四节 体育教学模式	71
第五节 排球运动教学中应正确认识与处理的几个问题	80
第四章 排球运动训练的基本理论	85
第一节 排球运动训练理论	85
第二节 排球运动训练原则和排球运动训练体系	91
第三节 排球运动训练计划与训练方法	97
第四节 排球训练过程的控制和评价	103
第五节 青少年排球教学训练工作	106
第五章 排球运动员的体能训练	110
第一节 体能训练的基本理论	110
第二节 发展排球运动员身体素质的理论与方法	115
第三节 排球运动员的体能考核	128
第六章 排球运动员的心理训练	140
第一节 心理训练概述	140
第二节 排球运动员心理训练的内容与原则	143
第三节 排球运动员心理训练的方法	147
第七章 排球教练员工作	160
第一节 排球教练员应具备的基本素质与技能	160



第二节 学校排球队的组建·····	162
第三节 科学选材·····	164
第四节 排球队的管理工作·····	172
第八章 大型比赛的裁判工作·····	179
第一节 排球裁判员的行为准则、基本素质及其培养 ·····	179
第二节 把握规则修改精神,正确理解执行规则 ·····	180
第三节 对主要规则的理解和判断方法·····	183
第四节 排球比赛的记分方法·····	195
第五节 比赛参加者的义务、权利及裁判员的主要职责 ·····	196
第六节 裁判员临场操作的方法及执行程序·····	199
第七节 排球裁判员等级制度及考核评定方法·····	204
第八节 大型比赛的组织机构及编排方法·····	207
第九章 排球运动的科研工作·····	213
第一节 体育科研的基本程序·····	213
第二节 体育科研的常用方法·····	223
第三节 排球运动科研工作的现状与未来·····	232
参考文献·····	245



第一章 排球运动的历史、现状和未来

第一节 世界排球运动及其发展

一、起源与传播

(一) 起源

1985年,美国马萨诸塞洲(旧称麻省)霍利约克市(Holyoke)基督教青年会(Y. M. C. A)中,一位叫威廉·基·摩根(William·G·Morgan)的体育干事发明了排球游戏。当时,他认为新近发明的篮球运动太激烈,而网球运动的活动量又太小,要寻求一种运动量适当,又富于趣味性、男女老少都能参加的室内娱乐性项目,因而创造了排球游戏。最初这种游戏是以网球和篮球为基础的。游戏时在篮球馆里拉上一副网球网,网高6英尺6英寸(约1.98 m),用篮球胆当球,像打网球一样打来打去,与网球不同之处就是球在哪一方场地落地,就算哪一方失败一次。当时只是作为人们的一种休闲活动。

最初的排球用球是用手来代替网球拍打网球,因为网球太小根本无法操作,以后又开始试用篮球,结果因球太重,手指、手腕易挫伤,后又把篮球的外胎剥掉用内胎打,由于篮球胆太轻,球在空中飘忽不定,玩起来不方便,最后他就和当地的“司堡而丁体育用品公司”(Spaulding Company)试做了圆周25~27寸(约63.5~68.8 cm)重量为9~12盎司(约255~346 g)规格的球,试用后效果非常好,于是就决定采用这种球。现在的国际比赛用球在制作工艺和原料方面虽有千百次改进,但和历史上第一代球的规格差不多。

这项新的运动开始叫Mintonette(小王子之意),1896年春田市(Springfield)霍尔斯特德教授(H·T·Halstead)建议把原名改为Volleyball(空中连续击球之意),因为这种游戏的本意是使球在空中飞来飞去。这就是现代国际通用的Volleyball——排球。



1897年7月,第一个排球比赛规则由纽约州帕弗罗市基督教青年会工作人员卡麦隆(J·Y·Cameron)先生在美国体育杂志上公开介绍,第一场排球比赛出现在1896年。当年,美国基督教青年会在春田市春田学院召开干事工作会议,当时的体育部总监路德博士邀请摩根先生当众把他所设想的排球游戏由该校学生以示范表演的形式和观众见面,博得了在场观众的赞赏。同年由该市的两排球队进行了第一次公开比赛,一个队的队长是该市市长库克先生,另一个队的队长是该市消防署长林肯先生。赛后,摩根向来宾们进行解释,这种游戏可以在体育馆,也可在室外场地进行,运动员人数不受限制,只要两边相等就可以。和网球相比,它既不需要专用场地,又不需要高价的球拍,只需一张网,两个支柱和一个球就能进行比赛了。当时的比赛是每队各五名队员,且年龄都在四五十岁。从中可以看出,摩根当时的出发点纯粹是为人们设计的一种消遣、娱乐的健身游戏。

自那以后,排球在美国很快受到国内各地协会、学校体育和社会体育组织的重视,同时也引起了美国军队的重视,把排球列入军事体育项目。第一次世界大战以来在军队中得到广泛的开展,在空军中一度达到了狂热的程度。

后人为纪念摩根先生的这一创造性贡献,就在排球运动诞生地霍利约克市建造了名人排球馆,其中陈列有当年摩根的肖像及1589年首次使用过的“小王子”等。还展览了世界各国排球界赠送给名人馆的队旗和各种纪念品,其中也有我国排球代表团所赠送并签过名的排球等。

(二)传播

春田学院是排球的发源地,该校的基督教青年会是最早传播排球运动的组织。基督教青年会的干事、传教士、春田学院毕业的学生以及第一次世界大战的美国军队,都成为排球运动的初期传播者。

1900年,通过基督教青年会的传播,加拿大成为第一个在美国以外开展排球活动的国家。同年,排球传入亚洲的印度,1905年,中国和古巴也出现了排球活动。

1908年,春田学院毕业生大森兵藏氏(日本人),在东京基督教青年会担任体育主任时,在神田会馆附近购置了近300坪地皮专门修建了排球场,然后对当地青年传授排球的打法和技术,奠定了今天日本排球的基础。

1910年,布朗(E·S·Brown)先生将排球运动介绍到菲律宾。他说:“当时美国有室内体育馆,适合于开展六人排球,而亚洲经常在室外进行,人又多,应考虑到多数人能参加排球运动。”布朗先生介绍的是16人换发制的排球,这就是第1届到第4届远东运动会排球采用16人制比赛的由来。亚



洲首次排球的国际间比赛,是1913年远东运动会上中国队和菲律宾队之间的比赛。

从1914年起,第一次世界大战期间,美国军队将排球带到欧洲大陆和地中海沿岸;1914年传入英国,1917年传入法国,1918年排球活动在意大利和前南斯拉夫开展。1919年排球运动传入前捷克斯洛伐克,最初是在学生中开展,1921年建立了全国排球协会,1925年举办首次全国排球锦标赛,18支队伍参赛,显示了排球运动在群众中的广泛基础和普及程度。

1920~1921年间,排球开始在伏尔加河地区开展,随后又出现在远东的海参崴。

前苏联排球运动的普及是在十月革命之后,1925年7月,前苏联共产党中央委员会批准排球为群众性体育项目。同年,前苏联排球协会成立,制定了最早的比赛规则。1931年,前苏联体育联合会成立,为了参加国际活动和增强人民体质,把排球列入全国普及项目,促进了这一时期排球运动在全国的普及和提高。1930年,前苏联国家体委机关内成立了排球部,1932年举行了第1届全苏联排球锦标赛。

1923年,排球运动传播到非洲的埃及、突尼斯和摩洛哥等国。由于他们起步较晚,开展面也不广,因而长时期在世界范围内水平相对较为落后。

排球运动自1895年创始到20世纪30年,已逐步发展成为普及世界五大洲,为人们所喜爱的体育运动项目,尽管开始时这项运动的水平不高,并且大都还只是作为一种游戏性的健身活动,但是,却奠定了排球运动的世界性发展和向高水平发展的基础。

作为排球运动诞生地的美国,虽然在全球各大洲都播下了种子,可是在本国排球的发展却很缓慢。一直经历了33年才成立了全美排球联盟,直到1942年才举行了首届全美排球锦标赛。这和欧、亚等国相比大为逊色。

二、国际排球联合会的成立和世界排球运动的发展

(一) 成立

自第一次世界大战后到第二次世界大战前的一段时间内,排球运动已遍及世界各大洲,许多国家纷纷成立了全国性的排球组织,并举行了各种不同规模的国内和国际比赛。因此,各国要求成立一个国际性的排球组织和国际性排球比赛的呼声日益高涨。

1936年,在柏林奥运会期间,成立了专门研究排球的技术委员会,参加的有波兰、德国、美国、前捷克斯洛伐克等22个国家的代表。以后由于二战



爆发,建立国际排联的设想未能实现。

二次大战结束后,1946年1月,前捷克斯洛伐克的布拉格斯巴达克队赴波兰华沙参加了战后首次排球公开赛,由于当时没有统一的国际比赛规则,因而比赛进行得很艰难。比赛期间两国代表团在华沙唯一未遭战争破坏的基督教协会大楼里,点着一盏小油灯,召开了一次重要会议。会议决定为了推进排球运动在国际间的广泛开展,要求前捷克斯洛伐克排协负责和西欧及南欧各个国家加强联系;波兰负责和前苏联及巴尔干各国进行接触;还决定由前捷克斯洛伐克队和法国队进行一次公开比赛。

在捷、波比赛的前一天晚上,波、美、法、捷的排协代表还在格法拉咖啡馆举行非正式会晤,而后又在斯密乔夫啤酒厂的行政厅举行了正式会议,并通过了“自治排球委员会”的临时组织,由波兰的罗纳德任主席、法国的鲍尔·里伯任副主席、捷克的琼塞夫任秘书长。其他成员还包括前苏联、美国和罗马尼亚的排协领导人。这次会议的主要目的是拟定成立国际排球联合会的各项工作,并决定在美国排球竞赛规则的基础上,制定出一套新的6人制国际通用比赛规则,争取使排球尽早列入奥运会项目。

1947年4月18日,在法国巴黎格兰德大饭店召开了由14个国家排协负责人参加的第一次代表大会(参加国为罗马尼亚、比利时、巴西、埃及、美国、法国、匈牙利、意大利、荷兰、波兰、葡萄牙、乌拉圭、前南斯拉夫和前捷克斯洛伐克)。会议正式宣布成立国际排球联合会(简称“国际排联”)。总部设在法国巴黎,首任主席为法国人鲍尔·里伯,执行委员由主席、副主席、正副秘书长、司库等共6人组成。理事会由24名代表组成,其中5名为各大洲排联主席,19名理事由代表大会选出。大会还决定每两年召开一次国际排联代表大会,决定1949年在捷克斯洛伐克首都布拉格举行第1届世界男子排球锦标赛,1952年在前苏联莫斯科举行第1届世界女子排球锦标赛。

国际排联的组织机构由代表大会、理事会、执委会、洲际委员会、技术常设委员会及专家委员会组成。常设技术委员会下设竞赛、规则、裁判委员会。专家委员会下设医务、教练、仲裁和促进与奥林匹克团结四个委员会。

1952年10月28日,我国中华全国体育总会加入了国际排联成为临时会员,1953年,我国成立了全国性的排球协会,由张之槐同志任主席。1954年1月11日,我国被国际排联接纳为正式会员;1956年中国和美国、前苏联、法国、意大利五国当选为大会的最高权力机构——仲裁委员会成员。在另一次大会上,又推举中国、前苏联、美国、法国、保加利亚、巴西、意大利等七国组成了争取排球进入奥运会项目的专门委员会。由此可见,我国在国际排联中的地位。经过国际排联和世界各国排球界人士的共同努力,几经



周折,排球先后于1961年6月21日和1962年6月5日被国际奥委会正式获准,列入第18届奥运会的正式比赛项目。国际排联经过数十年的发展和壮大,据1995年统计,其会员国和地区已达210个,已成为国际单项体育运动组织中会员最多的项目。

1984年洛杉矶奥运会后,国际排联经过改选,由墨西哥籍鲁本·阿科斯塔接任主席,鲍尔·里伯为终身名誉主席。

(二)发展

排球运动自创立至今已有一百多年的历史,在这百余年中,排球运动的发展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;竞技排球多元化和娱乐排球再兴起阶段。

1. 从娱乐排球向竞技排球的过渡

排球运动本源于为老年人锻炼身体而创造的一种娱乐性游戏的初衷。人们用球进行隔网拍打,为使球不落地而进行追击、抢救,在相互嬉戏的过程中愉悦身心。最初的排球游戏并无严格的技术要求,双方只是争取用手一次性击球过网,若不行,才会有同伴再次击球。在游戏的过程中人们逐步认识到,若不将球一次击过网,而是将球击给网前的同伴,让网前的同伴跳起来击球过网给对方造成的困难更大。于是为寻找击球过网的最佳时机和击球给威胁对方最大的同伴,由他将球击过网,于是出现了多次击球的打法,从而形成了集体配合战术的雏形。后来人们发现,一方无休止的击球也不合理,于是制定了每方最多三次击球过网的规定。这一规定的产生使单一的拍击击球动作开始分化成传球和扣球两种动作。由于扣球动作的出现吸引了更多青年人的加入,使得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。如用拦网动作专门对付扣球动作,用侧面上手发球动作增加发球力量,使比赛一开始就给对方接球造成威胁等。至此,排球运动的性质开始发生了变化,即从娱乐性游戏逐渐向竞技排球过渡。

2. 竞技排球的迅速发展

国际排球联合会的成立标志着排球运动从此摆脱了娱乐游戏的性质,进入竞技排球阶段。国际排联成立后组织了一系列国际性大赛。如第1届欧洲男、女排锦标赛,第1届世界男、女排锦标赛,第1届男、女排世界杯赛,第18届奥运会男、女排球赛,第1届青年男、女排球锦标赛。这些大赛每隔四年举行一次,一直延续至今。由于各种世界大赛为各国运动员提供了相互交流、相互学习的机会,所以排球运动技战术水平提高很快,尤其是前苏



联和东欧一些国家更为突出。20世纪50年代,前苏联、前捷克斯洛伐克和东欧几国一直占据世界排坛的前6名,前苏联男、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,并多次蝉联世界冠军。前捷克斯洛伐克男排以扣球线路变化和控制球的落点为特色,扣球轻重结合,打吊并用,是当时“技巧派”的主要对手,但在实际抗衡中“力量派”占上风。

20世纪60~70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年代初日本女排在教练大松博文的带领下创造了滚动救球,小臂垫球和勾飘技术,突破了以前苏联、东欧为标准的技术模式,从此改写了前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发展史中的一次重大革命,为促进排球运动的发展做出了极大的贡献。这一时期的女子排球,以日本为首的“防守加配合”和以前苏联为首的“进攻加力量”的打法相抗衡,平分了八届大赛的金牌。1965年国际排联对规则进行了修改。“允许伸手过网进行阻拦”的新规定,使得如何突破拦网,提高网上制空权成为比赛胜负的关键。当时男排“力量派”的打法已不占优势,前民主德国男排以突出高大队员的“超手扣球”解决了这一问题,被称为“高度派”的代表连续两年获得世界冠军。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”战术,开创了以小打大的记录,引起了世界排坛的高度重视,日本男排则在学习我国“平拉开扣球”和“近体快球”的基础上创造了“短平快”“时间差”“位置差”等进攻打法,在1972年第20届奥运会上击败以高度著称的前民主德国队,为亚洲夺得了首枚奥运会男排的金牌,至此,以中国和日本为代表的“速度派”开始形成。这一时期男子排坛四大流派的抗衡,丰富了排球的技战术打法,并以其激烈的对抗性和高度的技巧性充分展现着各自的特点和魅力。1977年国际排联再次修改了规则,规定拦网后仍可击球三次,这无疑给防守反击提供了更多的机会,进一步促进了攻防的激烈精彩程度。

20世纪70年代后期,中国男排首创“前飞”、“背飞”等空间差系列打法,中国女排发明了“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。这一阶段,随着古巴男、女排和美国女排的迅速崛起,随着国际各种流派在相互取长补短中逐渐的融合,使得排球技战术发展迅速加快,各种快变战术应运而生,争奇斗艳,也使得竞技排球运动更加绚丽多彩,充满着活力。



3. 竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起

(1) 竞技排球全攻全守的战术新观念

20 世纪 80 年代的竞技排球,在其渡过了成长期、发育期之后,走向了成熟的时期。当初那种只要在技战术的某个方面或某一环节能够超群的队就有可能问鼎的时代已经不复存在。中国女排之所以能在 1981~1986 年连续在世界上 5 次夺冠,正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。她们在袁伟民教练的率领下从艰难中起步,在实践中摸索,终于练就了一套攻防全面、战术多变、以高制亚、以快制欧的技战术打法,在世界排球运动史上为中国队写下了最光辉的篇章,也为世界排球运动的发展积累了极为宝贵的经验。在这一时期,美国男排也在教练比尔德带领下,创造性地运用沙滩排球中的二人接发球战术,发明了摆动进攻战术。另外,在比赛中大胆运用跳发球和后排进攻战术,使前排的快变战术与后排的强攻有机结合成纵深立体进攻战术,使得这支一直默默无闻的球队连续获得 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,它标志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全面的称谓,而是指一个队整体的全方位的攻和整体的全方位的守。首先,全攻从观念上打破了传统的进攻模式,即进攻的手段是从发球和拦网开始。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,跳发球的空中飞行时间仅为 0.5 秒,且拦网的成功率也很高。因此,进攻已不再是第二次、第三次击球的专利了。其次,进攻的变化已不仅限于网前的二维空间内,而扩大为全场区的立体的整个空间,如意大利、荷兰等国男排,不仅有高快结合的前排进攻,而且有在前排进攻配合下,从二传出手到扣球仅用 0.8 秒的背平快后排进攻,形成了高快结合,前后结合的全方位进攻的局面。

所谓全方位的防守,首先是技术动作的全方位。由于进攻水平的不断提高,那种单纯依靠手和手臂击球动作防起迅雷不及掩耳般的扣球是十分困难的。为了促进攻防平衡,国际排联从积极鼓励防守,又不消极限制进攻的原则出发,对竞赛规则进行了修改,1984 年放宽了第一次击球时对连击的判断,1992 年将合法的触球部位从髋关节以上改为膝关节以上,1994 年由膝关节以上改为身体的任何部分均可触球,于是出现了身体全方位的防守动作,扩大了队员的防守控制空间,提高了防守质量。其次是防守观念的改变。正如意大利男排教练范拉斯科所说:“男子比赛没有防不起来的球。”



正是在这先进的技战术思想指导下,由有预判的“出击防守”代替了过去固定位置的“等待防守”,由“高位防守”取代了以往的“低位防守”。使运动员的判断反应及控球能力进一步提高。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,打破原有防守阵型模式,而从兼顾防守效果和防后的反攻进行布阵。

(2) 大众娱乐排球的再兴起

进入 20 世纪 80 年代,随着高科技时代的到来,社会生产水平和人们的物质文化水平不断提高,健身、娱乐逐渐成为人们生活的一部分,人们已经不仅仅满足于从观赏精彩排球比赛中愉悦身心,更渴望能亲自参与到该项运动中去体现自我,健身娱乐。因此单纯开展 6 人竞技排球已不能满足人们日益增长的生活需要,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,一个全球性的以各种形式出现的大众娱乐排球悄然兴起,排球运动已不再是 6 人竞技排球的专利称谓,它体现了竞技排球与大众娱乐排球的共存。国际排联对适合大众开展的排球运动形式给予了积极的支持和重视,90 年代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 年沙滩排球被列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”已组织过世界性的青少年比赛。另外还有气排球、九人排球、四人排球、墙排球、雪地排球、羽毛球排球和草地排球等形式。其中气排球是由我国铁路职工首创。坐式排球是为残疾人创立的排球运动。残疾人排球形式有立式排球、轮椅排球、坐式排球和盲人排球等,其中坐式排球已成为残疾人奥运会的比赛项目之一。总之大众娱乐排球的再兴起标志着排球运动进入了一个全新的时代,竞技排球与大众娱乐排球的共存与发展,必将对人类社会的进步与发展产生更为积极的影响。

(3) 竞技排球的社会化、职业化和商业化

进入 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。西欧男排的崛起标志着竞技排球社会化、职业化时代的到来。意大利男排的突起是因为意大利排协从 20 世纪 80 年代开始实行的运动员职业化和俱乐部制度。各俱乐部都有不同的工商巨头资助,他们高薪聘请世界各国的优秀教练员、运动员为各自的俱乐部效力。在意大利约 30 个俱乐部中,外籍球员达 60 余人,由于聚集了各国的明星选手和优秀教练员,使意大利的排球运动水平迅速提高。尤其是男排,在 1988 年以后的大赛中 5 次荣登冠军宝座,仅一次获得亚军。意大利男排的巨大成功影响着西欧各国,法国、荷兰、希腊、德国、比利时、西班牙等国家纷纷效法,使得整个西欧的排球运动水平提高很快,相继挤入世界强队行列。



“八佰伴”职业女排的成立促进了亚洲竞技排球职业化的发展,韩国女排的职业化使其进步很快,在两次世界大赛中击败中国队和日本队。目前日本、美国、俄罗斯以及拉丁美洲和东欧的一些国家也在向职业化方向迈进。

阿科斯塔先生自 1984 年开始担任国际排联主席,从他上任后就决心把排球运动发展成为世界最受欢迎的体育运动项目之一。国际排联围绕这一奋斗目标,在把竞技排球推向社会,并使之进入和占领市场,利用电视媒介吸引观众等方面做出了大量的工作。国际排联利用运动员转会制度支持各国排球俱乐部的发展,从 1990 年开始出资 400 万美元举办世界男排联赛,从 1993 年开始出资 100 万美元举办世界女排大奖赛。并决定每年举行一次,奖金逐年递增。为了更利于电视转播,国际排联几次修改竞赛规则,从而把竞技排球彻底推向市场。排球运动商业化带来的运动员的高薪、高出场费、巨额奖金和巨额转会费,刺激了排球运动整体水平的更快提高,明星运动员就是排球运动社会化、职业化和商业化的必然产物。

三、排球竞赛规则的演变与排球技战术的发展

(一)排球竞赛规则的演变沿革

1896 年首次排球比赛时采用 5 人制或者两队人数相等就可进行比赛;场地为 $7.62\text{ m} \times 15.24\text{ m}$;网宽 0.61 m ,长 8.23 m ,高 1.98 m ;比赛球重 $255 \sim 346\text{ g}$,周长 $63.8 \sim 68.8\text{ cm}$ 。

1900 年规定每局 21 分;网高为 2.10 m ,连击判为失误。

1912 年规定每队 6 人参赛;发球采用轮转发球。

1916 年规定每局 15 分;比赛为三局两胜制;网高 2.40 m 。

1920 年规定队员腰部以上身体才可击球,并要求最多三次击球过网;设置了中线;场地规格为 $9.144\text{ m} \times 18.288\text{ m}$ 。

1922 年规定击球时手不能过网;后排队员不得参与进攻;场地规格为 $9\text{ m} \times 18\text{ m}$ 。

1925 年规定比赛应设正、副两名裁判员。

1938 年规定前排队员允许拦网,但手不能过网拦网。

1947 年规定前排队员在发球后可以换位。

1948 年规定了发球区。

1965 年规定允许手过网进行阻拦。

1968 年规定在标志带外侧 20 cm 处设立 1.8 cm 直径 1 cm 的标志竿。



1977 年规定将标志竿内移 20 cm 与标志带外沿重叠;拦网触球后仍可击球三次;比赛实行三球制。

1980 年规定无障碍区为端线外 8 m,边线外 5 m,空间高 12.5 m;禁止网柱有拉链等附加装置。

1984 年规定取消拦发球;取消第一次击球时用一个动作击球(上手传球除外)时的连击。

1992 年规定队员膝关节以上部位(含膝关节)为合法击球部位;允许队员越出无障碍区进行击球;允许击球行为不在进攻区内的不是故意的触网犯规;第五局比赛为 15 分,当 14 : 14 时,需超过对方 2 分方为胜方。

1994 年规定无障碍区扩大,即在世界成年人锦标赛和奥运会上,边线外及端线外分别为 6~9 m;队员身体任何部分均可击球;持球概念为球必须被击出,不得接住或抛出;第一次击球时用一个动作击球无连击犯规;发球区扩大为 9 m 端线后的无障碍区。

1997 年规定手过中线同脚过中线概念相同,即全手掌过中线触及对方为过中线犯规;球飞向中线的延长线从标志竿(含标志竿上空)外的过网区进入对方无障碍区,可以允许防守队员跑到对方无障碍区将球从过网区外击回;在进攻线外加设短线,使进攻线两边各延长 1.75 m;降低球的气压。

1999 年规定取消发球试图;在场上设立自由防守队员,其作用为后排队员,不能发球,不能将高于球网上沿的球作为进攻性击球;竞赛办法为每球得分制,前四局为 25 分,当 24 : 24 时,需要超过对方 2 分为胜方,第五局为 15 分,当 14 : 14 时,需要超过对方 2 分为胜方;设立蓝、白、黄三色球;2~3 局,间休息时间为 5 min。

纵观排球竞赛规则的演变历程可以看出,其修改与变化,一是为了适应日益发展的技战术要求,使排球运动更加完善;二是为了促进技战术水平的提高,使排球运动向着更激烈精彩、更吸引观众的方向发展。排球运动的发展历史证明,竞赛规则的每一次修改都是对排球运动发展的一次促进。可以认为,今后排球竞赛规则的进一步修改与完善,必将对排球运动向更完美、更理想的方向发展产生积极而深远的影响。

(二) 排球技战术的发展

排球运动诞生一百多年以来,在世界各国排球工作者的努力下,使得技战术不断完善创新、发展和提高,也使得排球运动的内涵发生了质的变化。排球运动已经在全球范围内发展为一项技术战术复杂、竞争激烈,健身观赏性强并深受广大群众热爱的运动项目。纵观排球技战术发展的历程,大体上经历了下述五个阶段。



1. 20 世纪 50 年代快板球崭露头角

20 世纪 50 年代,前苏联和东欧各国,由于 6 人制排球发展较早。他们在进攻时利用身高的优势,采用高举高打和二次球及其转移战术成为克敌制胜的法宝。因此在 50 年代,前苏联和东欧诸强的男女队基本上包揽了世界锦标赛的前 6 名。

亚洲各国,在 50 年代前都采用 9 人制打法,解放后我国和北朝鲜较快地改为 6 人制。我国男排继承发扬了 9 人制的快板球并加以发展和提高,在 1956 年首次参加的世界锦标赛中,我国男女排经常以迅雷不及掩耳之势使欧洲高大拦网猝不及防,从而赢得了有“杂技般排球”的美称。但由于当时我队技术上不够全面,一传尚欠稳定,尤其是拦网和防守薄弱,最后男队获第九名,女队获第六名。事后,各国行家对我“快板球”的打法褒贬不一。有的认为“这种打法每扣一次球要两三个队员全力以赴起跳很浪费体力,有些得不偿失。”也有的说在传统高举高打的世袭领地上,“快板球”的出现无疑为今后的排球发展吹来了阵阵春风。在当时,我们无论从身高、扣球力量及弹跳高度都不如欧美诸强,只有发展快速进攻,加强基础训练才能够对付其高大拦网,取得比赛的主动权。

2. 20 世纪 60 年代四种流派相互对抗

20 世纪 60 年代,日本女排在大松博文教练的带领下,采用快球和极限训练等方法经数年近似残酷的训练,首创了翻滚救球、小臂垫球和勾手飘球技术,在 1962 年世界锦标赛和 1964 年奥运会上以全胜的成绩夺得冠军,大松教练的创新与发明是排球运动技战术的一次重大革命,他为排球运动的发展做出了重大的贡献。1965 年国际排联对规则进行了较大修改。其中“允许手可过网阻拦”,促使各国为加强网上制空权而提高了队员的身高和弹跳力,而如何突破拦网便成为比赛制胜的关键。当时前苏联男排的力量派打法对破拦网不利,1966 年在世界锦标赛中被有利于拦网打吊结合的技巧派前捷克斯洛伐克队击败。前民主德国队采用了超高度的移动打法也暂时解决了破拦网的办法,从而获得了 1969 年和 1970 年的世界冠军。我国男排独创的“四号位平拉开扣球”被国外誉为“超音速扣球”,而我国首创的“盖帽拦网”更被日本人称为“可怕的拦网——中国的万里长城”。这两种新技术的出现,对世界排球运动的发展起到了积极的推动作用,也使我国的排球运动水平上了一个新的台阶。

在此期间,世界男排中以前苏联为代表的力量派,以前东德为代表的高度派,以前捷克斯洛伐克为代表的技巧派和以中国、日本为代表的速度派的