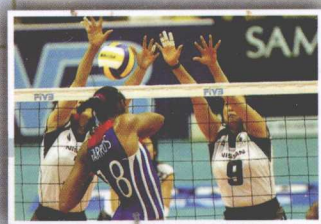
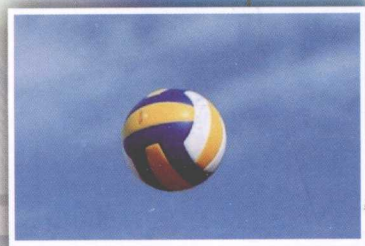


高等学校“十二五”规划教材



现代排球

XIANDAI PAIQIU

主编 陈亚麟

西北工业大学出版社

高等学校“十二五”规划教材

现代排球

主 编 陈亚麟

G842

074

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书在汲取国内外众多优秀排球教材内容的基础上,结合本地区排球教学的特点,把排球理论与排球技术根据内容的特点划分为五篇,即基本理论篇、实践篇、排球运动教学与训练篇、排球运动管理篇和其他排球运动项目简介篇。

本书旁征博引,内容翔实、新颖,可以作为体育院校排球专业的教材,也可以作为普通大学生排球兴趣爱好的阅读书籍,还可以作为众多排球授课教师备课和教学科研参选资料。

图书在版编目(CIP)数据

现代排球/陈亚麟主编. —西安:西北工业大学出版社,2011.12
ISBN 978-7-5612-3238-5

I. ①现… II. ①陈… 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(2011)第 242056 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpu.com

印 刷 者:陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:23.25

字 数:566 千字

版 次:2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

定 价:46.00 元

前 言

“排球”是体育专业学生专业课程基础教学的科目之一。随着整个体育技术课程教学理念的更新,排球教材的编写体系也发生了很大的变化。本书是在吸纳以往排球教材的精华和汇集近年来排球运动的最新发展情况的基础上编写而成的,分为5篇共计22章,内容丰富,更加贴近当前排球运动飞速发展的实际,读者通过阅读和学习,可以对排球运动有较全面的了解。

本书可作为体育院系学生的教材,也可供其他体育工作者及喜爱排球运动的一般读者阅读。本书章节分类详细,在实际教学中,可根据学生学习的需要,灵活取舍。

本书由西安工业大学体育学院主持编写,陈亚麟任主编,具体编写人员(以姓氏笔画为序)及分工如下:王兵,第十三至十九章;王琳,第七至十二章,附录;杜学工,第一至三章,第二十至二十二章;陈亚麟,第四至六章。

本书在编写过程中引用了国内外众多知名专家学者的理论与学术研究成果,在此一并致谢。

由于水平、经验有限和时间仓促,书中疏漏和不足之处在所难免,敬请读者与专家批评指正。

编 者
2011年3月

目 录

第一篇 基本理论篇

第一章 排球运动的起源与发展	1
第一节 排球运动的起源与传播	1
第二节 排球运动的发展及演变	3
第三节 排球运动发展展望	10
第二章 我国排球运动的发展	13
第一节 我国排球运动的兴起与演进	13
第二节 我国排球运动发展的历史性总结	21
第三章 排球运动概述	25
第一节 排球运动的特点和比赛方法	25
第二节 现代排球技战术发展及其变化	27
第三节 排球技战术未来发展趋势	30

第二篇 实 践 篇

第四章 排球技术理论	34
第一节 排球技术的基本理论	34
第二节 排球技术的动力学基础	35
第五章 排球技术环节	44
第一节 准备姿势与移动	44
第二节 传球	48
第三节 垫球	56
第四节 发球	68
第五节 扣球	75
第六节 拦网	82
第六章 排球战术	88
第一节 排球战术基本理论	88
第二节 战术系统	90

第三节	个人战术	91
第四节	集体进攻战术	94
第五节	集体防守战术	106
第六节	阵容配备、位置交换、信号联系与“自由人”的运用	117

第三篇 排球运动教学与训练篇

第七章	排球教学	121
第一节	排球教学概述	121
第二节	排球教学工作文件	123
第三节	排球教学组织	127
第八章	排球训练	136
第一节	排球训练概述	136
第二节	排球训练计划	138
第九章	排球技战术教学与练习方法	143
第一节	排球技术教学与练习方法	143
第二节	排球战术教学与练习方法	153
第十章	排球技战术提高训练法	160
第一节	提高基本技术运用能力的训练方法	160
第二节	提高战术训练质量的训练方法	161
第十一章	排球运动员体能训练	163
第一节	体能训练概述	163
第二节	排球运动员身体形态和机能水平特征	164
第三节	排球运动员身体素质训练的理论与练习方法	166
第四节	排球运动员体能测试	181
第十二章	排球运动员的心理训练	185
第一节	专项心理特征	185
第二节	排球运动员心理训练与意识培养	190
第三节	心理训练的内容及方法	195

第四篇 排球运动管理篇

第十三章	排球运动管理机构	201
第一节	国际排球管理机构	201

第二节 我国排球运动管理机构·····	204
第十四章 教练员管理·····	206
第一节 排球教练员应具备的基本素质与能力·····	206
第二节 教练员工作·····	207
第十五章 运动员管理·····	215
第一节 排球运动员选材·····	215
第二节 青少年排球运动员身心特点·····	225
第三节 排球运动员教育管理工作·····	228
第四节 排球运动员营养学恢复手段·····	231
第五节 排球运动损伤的预防与治疗·····	249
第六节 国外青少年排球训练介绍·····	252
第十六章 排球竞赛管理·····	257
第一节 排球竞赛·····	257
第二节 排球规则及判罚·····	264
第三节 裁判员工作·····	278
第十七章 排球场馆器材·····	286
第一节 排球场地·····	286
第二节 排球器材·····	290
第十八章 我国排球联赛的经营管理·····	293
第一节 全国排球联赛的组织机构·····	293
第二节 我国职业排球俱乐部发展现状·····	295
第十九章 排球运动科学研究方法·····	301
第一节 科学研究的范围与内容·····	301
第二节 科学研究的基本程序与方法学问题·····	302
第三节 科学研究的选题·····	303
第四节 科学研究资料与实例的收集和整理分析·····	304
第五节 撰写论文·····	311
第五篇 其他排球运动项目简介篇	
第二十章 沙滩排球·····	313
第一节 沙滩排球的起源与发展·····	313
第二节 沙滩排球比赛主要规则与场地器材·····	317

第三节	沙滩排球基本技术和常用战术·····	320
第四节	沙滩排球与室内 6 人制排球的主要异同·····	326
第二十一章	软式排球·····	328
第一节	软式排球简介·····	328
第二节	软式排球技战术·····	330
第三节	软式排球场地、器材及规则·····	332
第二十二章	排球运动的其他形式·····	337
第一节	坐式排球·····	337
第二节	小排球·····	340
第三节	9 人制排球·····	342
第四节	4 人制排球·····	343
第五节	气排球·····	344
第六节	其他排球活动简介·····	351
附录 A	排球运动世界大赛简介·····	354
附录 B	沙滩排球运动员技术等级标准(2 人制)·····	360
参考文献	·····	361

第一篇 基本理论篇

第一章 排球运动的起源与发展

第一节 排球运动的起源与传播

一、排球运动的起源

据史料记载,排球运动于 19 世纪末始于美国。1895 年,美国马萨诸塞州霍利奥克市基督教男子青年会体育干事威廉·摩根(Willian Morgan)创造了游戏“Mintonette”,他是在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中,感觉不同的对象应采用不同的锻炼方法。当时流行起来的篮球运动固然很好,但较适合年轻人,对年纪大些的人来说则过于激烈,因而他想要选择一种较为和缓、活动量适当的运动方法来满足他们的需要。为此,他在青年会的体育馆中进行了试验:把球网架在了 6 英尺 6 英寸(1.98 米)的高度上,让人们用篮球胆隔着网来回拍打;篮球胆太轻,改用篮球又太重;最后制作了与现代排球相近的、外表是皮制的、内装橡皮球胆的球,圆周长为 25~27 英寸(63.5~68.6 厘米),质量为 9~12 盎司(255~340 克)。

1896 年,美国斯普林菲尔德市立学校的艾特哈尔斯戴特博士把摩根游戏命名为“volley-ball”,并沿用至今。1896 年在斯普林菲尔德体育专科学校举行了世界上最早的排球比赛。第一部规则也发表在 1896 年 7 月美国出版的《体育》杂志上。最初排球比赛没有人数规定,赛前由双方临时商定,只要双方人数相等即可。它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。1897 年,摩根制定了排球比赛规则,它有力地推动了排球运动的发展。1905 年传入中国。1906 年一名美国军官约克把排球带到了古巴。1908 年传到日本。1910 年传入菲律宾。亚洲最早的排球比赛是 1913 年在菲律宾马尼拉举行的。1947 年,排球运动世界性组织——国际排球联合会——成立。随着技术水平的不断提高,规则也逐步完善。1964 年排球被列为奥运会正式比赛项目。沙滩排球在 20 世纪 20 年代初在加利福尼亚州圣莫尼卡海滩兴起。在 1930 年,圣莫尼卡举行了第一场双人配合的沙滩排球赛,这种阵形成为现在最普及的打法。1996 年沙滩排球首次成为奥运会的比赛项目。

二、排球运动在世界的传播

(一)随“教”传播寰宇,随“战”逐流远航

排球运动出现后,通过教会的传播活动和美国军队的军事与战争活动,传播到了世界各国。

排球传入亚洲较早。通过基督教青年会的传播,1900年,排球传入印度;1905年传入中国;1908年传入日本;1910年传入菲律宾。

当排球传入亚洲时,规则尚处于不完备的阶段。当1910年美国传教士布朗将排球运动介绍到菲律宾时,看到亚洲各国经常在室外进行排球运动,且人口众多,考虑到让更多的人能参加排球运动,他介绍的是16人换发球制的排球。这种16人制的打法又随着1913年第一届远东运动会的采用而传播到了亚洲各国。这样,亚洲各国都经历了16人、12人、9人制排球这一过程,直到20世纪50年代才引进6人排球。至今,在亚洲各国还能看到9人制的排球比赛。

随着基督教青年会的活动,排球在20世纪初进入了美洲一些国家。1900年,加拿大成为第一个在美国之外开展排球活动的国家。接着排球就传入了南美各国。1905年传入古巴;1909年传入波多黎各;1912年传入乌拉圭;1917年传入巴西。

在美洲各国,人们习惯地将排球活动看做是一项消遣娱乐活动,并没有看重它的体育竞赛性质,直到1964年被列为了奥运会项目,排球在美洲所受的冷遇才得到改善。第一次世界大战期间(1914—1919年)和第一次世界大战结束后的几年中,排球运动列入了美军军事训练营的训练计划,推广到美国国内及国外的军事营地,成千上万的排球和球网被送到美国军人的手中。同时它也被作为礼品赠送给了盟军的体育官员们。这样,排球随着美国军队的军事活动传到了欧洲大陆和地中海沿岸。1914年传入英国;1917年传入法国、意大利、俄国;1918年传入南斯拉夫;1919年传入捷克斯洛伐克、波兰;1922年传入德国。

值得一提的是,1919年,美国派遣军分发了16000个排球给它的部队和同盟军,这一行动大大刺激了排球在欧洲的开展。1925年,以斯大林为首的苏联共产党中央委员会批准排球为群众性体育项目,提出了“百万人排球运动”的号召,使排球运动在苏联很快得到普及和发展。第二次世界大战后,受苏军士兵的影响,排球在东欧各国也开展起来了。

(二)国际排联成立,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,促使了国际排联的成立。1947年在巴黎召开了由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。从排球运动的初创到1949年第一届世界男子排球锦标赛,其间走过了半个世纪的历程。在这半个世纪中,排球规则逐步形成,基本技战术日趋丰富,国际交往越来越多。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4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(1977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1亿5千万,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。

1964年东京奥运会女排决赛时,日本电视收看率达全国人口的91%。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年地中海岛国马耳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。

第二节 排球运动的发展及演变

百年来世界排球运动发展的历程大致可分为娱乐排球向竞技排球过渡、竞技排球迅速发展、排球的多元化和娱乐排球的再兴起3个阶段。

一、排球运动的发展

(一)娱乐排球向竞技排球过渡阶段

排球运动诞生之初,是作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受的。人们隔网拍打,追击嬉戏,以不使球在本方落地为乐趣。

起初排球技术简单而粗糙,仅仅是以手拍击球而已。打法也只是争取一次击球过网,如果一次击不过去,才有同伴的再击。

人们在实践中逐渐体会到,一次击球过网不是最佳方式,有时从前场近网处跳起击球过网反而能创造更好的获胜机会,于是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,集体配合战术萌发。但是一方无休止地击球的打法遭到公众的反对,因此出现了必须3次击球过网的规定。这一规定促进了传球和扣球技术的分化。富于攻击性的扣球

技术的出现,使排球运动产生了质的飞跃,更吸引了年轻人的参加,同时拦网技术也相应而生。此时的发球技术也从仅仅是比赛开始的一种形式,发展成为力求攻击性的技术手段。侧面上手发球的出现,大大提高了发球的力量。排球的竞技性、对抗性逐渐显露。

1921—1938年间,为了适应技术的飞快发展,规则进行了一系列的修改和完善。技术动作被明确地规定为发球、传球、扣球和拦网。在运用各项技术的同时,出现了有意识、有目的、有组织的战术配合,于是场上队员出现了位置分工。到了20世纪30年代末,排球技战术得到了进一步发展。集体拦网的出现给扣球造成了很大的障碍,大力扣球和吊球相结合的打法相继产生,与之相适应的拦网保护战术体系形成。这一阶段排球运动的特点是从开始的娱乐游戏性质,逐渐地向竞技对抗方向发展。国际间的比赛没有统一的组织、统一的竞赛制度和统一的竞赛规则。

随着排球运动的发展和竞技化的趋势,以及一些国家排球协会的相继成立,开展国际间排球比赛和交流的愿望与日俱增。经过酝酿,在1936年的第6届柏林奥林匹克运动会期间,成立了第一个国际排球组织——排球运动委员会。波兰体联主席拉维奇·马斯洛夫基任主席。由于第二次世界大战的爆发,委员会尚未开展工作就解体了。

(二) 竞技排球迅速发展阶段

第二次世界大战后的1946年8月26日,法兰西、捷克斯洛伐克、波兰三国的排球代表在布拉格召开会议,商议成立国际排球联合会。1947年4月间,国际排联在巴黎正式召开成立大会。会议制定了国际排球宪章;选举了法国的保尔·黎伯为第一任主席;指定巴黎为总部所在地,英语和法语为联合会工作语言;成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会,并正式出版通用国际排球竞赛规则。同时会议决定了1948年在罗马举行欧洲男子排球锦标赛,1949年在布拉格举行世界男子排球锦标赛。

国际排联的成立,标志着排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代。其后,国际排联出色地领导和组织了一系列的世界大赛:

1948年第1届欧洲排球锦标赛。

1949年第1届世界男子排球锦标赛。

1949年第1届欧洲女子排球锦标赛。

1952年第1届世界女子排球锦标赛。

1957年被国际奥委会批准为奥运会正式比赛项目。

1964年男、女排球进入第18届奥运会。

1965年第1届世界杯男子排球赛。

1973年第1届世界杯女子排球赛。

1977年第1届世界青年男、女排球锦标赛。

这些比赛已经形成传统,每隔2年或4年举行一次,延续至今。国际排联下属的各洲联合会也定期组办洲锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年锦标赛等。

在众多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年代初,东欧的一些国家排球技术水平较高,他们的技术风格和战术打法基本相似,技术上多采用上手球、上手传球和高扣球。战术较为简单,大都采用“四二”配备、“中一二”进攻阵形和“心跟进”防守阵形。

当时苏联男、女排球队以队员身高体壮、扣球力量大的优势胜出一筹,多次蝉联世界冠军,被称为“力量派”。男排居次的捷克斯洛伐克队动作细腻,以扣球线路变化和落点控制为特色,打吊结合,曾在1958年巴黎世锦赛上击败苏联队,被誉为“技巧派”。虽然有技巧派和力量派的抗衡,但苏联队连续6次居首,足见那时是一个以扣球论长短、以力量论英雄的时代。

60年代初期,大松博文教练率日本女排,创造了“前臂垫球”“翻滚防守”和“勾手飘球”技术,并以出色的防守、飘忽不定的发球和亚洲的快攻,打破了苏联称霸女子排坛的局面,一举夺魁。她们突破了划一的技战术模式,为排球技战术的发展注入了新的血液。

从60年代中期到70年代末期,世界排坛出现了百花竞开、群雄纷争的局面。这一时期女子排球有日本的“防守加配合”打法与苏联的“进攻加力量”打法相对峙,在8届大赛中各分4金。而在男子排球的9次大赛中,荣登榜首的有捷克斯洛伐克、苏联、日本、波兰、民主德国5支球队,他们代表了当时技战术发展中的不同流派。

捷克斯洛伐克队仍然以“技巧”见长;苏联队在“力量”的基础上加了“两次球”及其转移战术和“边跟进”防守;民主德国则以突出高大队员的“超手扣球”和“高成功率”闻名于世,被称为“高度派”。日本队在学习了中国“近体球”和“平拉开”等系列快攻基础上,创造了“短平快”“时间差”“位置差”等战术打法,以“速度派”在世界上崭露头角。日本队不仅有快速配合的特色,而且吸收了日本女排防守成功的经验,攻防兼备。无独有偶,波兰队也是因为攻防全面,而且注意战术变化而出人头地。至此,不同风格、不同流派轮执牛耳,各领风骚,排球技战术发展出现欣欣向荣的局面。由单一模式到不同流派产生,由重攻轻守到攻防兼备,由追求高度和力量到讲究技术和战术,由注重个人技巧到讲究集体配合,竞技排球技战术产生了质的飞跃。

(三)排球的多元化和娱乐排球的再兴起

排球运动自20世纪80年代进入了现代排球阶段。现代排球的概念是广义的,它包括全攻全守排球,排球的社会化、商业化、职业化和“大排球”3个内涵。

1. 全攻全守排球

随着各种流派的相互借鉴与交流,排球技战术不断创新又迅速普及,各队取长补短,球技猛进,以一技之长便可统一天下的时代一去不复返。20世纪80年代中国女排和美国男排的崛起标志了拍球技战术及其指导思想的革命。中国女排的五连冠和美国男排的四连霸是历史的必然,它标志着一个新时代的到来。

中国女排在组队之初就确立了“建立一支具有高度、攻防兼备的全面型队伍”的训练思想。在其后长达9年的竞赛训练中,创造性地实践了“在技术全面的基础上,向全攻全守型发展。坚持快速,发展高度,力争网上优势……”的中国排球运动技战术指导思想。形成了攻守全面、战术多变,以高制亚洲、以快制欧洲的全方位技战术打法。美国男排大胆运用跳发球技术、后攻战术,从沙滩排球中移植了两人接发球战术,创造了扩大防守,设计了立体进攻战术,提出了高度、速度和全面的等边三角形均衡发展学说。他们的共同特点是全攻全守的整体排球思想。这一思想指导他们获得辉煌,其后被世界排坛所接受,90年代得到蓬勃的发展,在世界强队的广泛运用和充实下,已形成完整的战术体系,成为现代排球的主流。

全攻全守的整体排球是技战术打法,更是指导思想。现代排球的技战术发展,要求运动员必须全面发展,它不只是攻防技术的全面、战术打法的全面,还包括运动员的体能、心智等各种素质的全面。在高强度、高技术水平的激烈对抗中,任何一个缺陷、一个薄弱环节,都可能是致

命的。

全攻是以攻为指导,以攻贯穿全部比赛过程的总体进攻观念。发球是进攻的开始,拦网是进攻的超前,防守是进攻战术的首要环节。从时间上看,进攻不再是第三次击球的专利,它是排球比赛的整个始末。从空间上看,进攻也不仅仅局限在网上和网前,它已纵深发展并充满了立体的三维空间。从内涵上来讲,进攻已不是拔地而起的一锤定音了,它是两个集团全方位的较量,是整体实力的碰撞。

在技战术打法上形成了高快结合、前后结合的全面型进攻局面。主要特点是:第一,主、副攻的职能有所发展变化,主攻加快了进攻节奏,常常打战术快球,并且成为主要防守和接发球队员。副攻的拦网和快球牵制作用更趋明显,自由人的出现弱化了副攻的防守和接发球功能。第二,接应二传作用大大提高,成为前后排机动进攻和强攻突破的主要得分手段。第三,组织进攻战术的二传核心位置,向网上沿的高快和场地纵深的宽阔展开,丰富了战术的层次,提高了战术的攻击性和成功率。第四,前排快攻体系与后排进攻体系融为一体,形成交叉掩护、复式组合的多层次、多节奏的立体进攻。第五,替补队员与主力队员的差距明显缩小,不同组合的不同特点增强了全队整体进攻实力。

没有防守就没有进攻,两者是不可分割的。现代排球技战术的飞跃正是得力于全面提高的防守水平。“排球场上没有防不起的球”这种指导思想,使现代排球比赛有了质的飞跃,变得更精彩、更好看,让总体进攻的思想得以发挥和施展,全攻全守是不可分割的整体。

全面的防守技战术特点主要表现为:第一,全方位的防守技术动作,即用手、脚、身体的各种动作参与防守动作,提高防守质量。第二,提高有预判的“出击防守”,替代固定位置的“等待防守”。第三,加强前排拦网与后排防守战术配合,发挥整体效率。第四,针对对方进攻特点,采用不同防守方法。第五,防守阵形及队员位置安排兼顾防守效果和防守后的反击进攻。第六,自由人的使用大大提高了整体防守水平,同时也丰富了防守战术和提高了防后立体进攻的组成。双自由人的使用也在积极的运筹之中。

2. 排球的社会化、商业化和职业化

在1984年国际排联代表大会的换届选举中,墨西哥人阿科·斯塔当任了国际排联主席。他决心把排球运动发展成为世界上最受欢迎的运动项目之一。在他的领导下,国际排联的有识之士对国际排联机构本身和排球运动进行了一系列的改革和调整。

要想使排球运动成为世界上最受欢迎的运动项目,首先要把它推向社会,为社会所接受。在以市场经济为主要形式的世界经济体系中,没有市场就没有竞技体育的社会生存环境。只有进入市场并占有市场,竞技体育才能发展。

现代化的传播介入,给予了发展、推广体育运动和促进提高竞赛水平绝好的机会。没有传媒介入,特别是没有电视传播的体育运动,便不可能成为世界上最受欢迎的运动。而传媒的商业性,也必然要影响到体育的商业性。

顺应潮流的国际排联以明智的改革,将排球运动推向了市场。世界排联、女排大奖赛就是改革赛制、修订规则,着意包装、成功走向市场的范例。它将排球比赛在世界舞台上导演得轰轰烈烈、有声有色,取得了前所未有的社会效应和经济效益。

特别是1996年亚特兰大奥运会后,国际排联更加积极主动与媒体合作,与媒体捆绑共同发展,使得近年来世界排球大奖赛获得空前的成功。雅典奥运会排球比赛的电视转播在28个项目中收视时居第一;在收视时、覆盖面、观众最高纪录、黄金时段的覆盖面等数据方面是唯一

居前三名的运动项目。最高收视时超过田径3倍多。售票数也领先于足球、篮球、体操、水上项目。

走在排球职业化道路前列的是意大利。意大利排协在20世纪80年代末大刀阔斧地推行排球职业化和俱乐部制度。职业俱乐部的实施使意大利排球水平突飞猛进,尤其男排更为突出。1988年以前历次世界大赛中,意大利男排只有4次进入前8名,而1988年以后每次都打入大赛的前8名,并多次荣登冠军宝座,当今世界顶级的排球名将,几乎都在意大利联赛中闪亮登场过。

除意大利外,法国、德国、比利时、荷兰等西欧国家的职业排球也开展得十分红火。日本、韩国、俄罗斯、美国及拉美国家等也在排球职业化的道路上跃跃欲试。

现代排球运动技战术的高水平发展为排球运动走向社会化、商业化、职业化奠定了基础。国际排联的系列体制改革也为此创造了良好的条件。而排球运动的社会化、商业化和职业化,必将更大地促进排球运动的发展。

3. “大排球”观念的形成

推向市场的排球运动确实在国际体坛产生了轰动效应。国际排联的队伍空前壮大,至2007年会员协会已发展到218个,注册运动员3500万人,是世界上最大的单项运动协会。排球比赛在世人中也是闻名遐迩,一场排球比赛的现场观众和电视观众则以亿万数计。

高水平的排球比赛越来越多地受到人们的喜爱,也越来越广泛地进入千家万户。但一项只由少数精英们表演的“观赏运动”毕竟不能称为人们最喜爱的体育运动项目。因此如何普及推广排球运动是国际排联改革的另一课题。

与足球、篮球不同,排球运动的不能持球和球不落地是初学者技能上的难点,而这又恰恰是排球运动内在美的重要组成部分。排球运动为适应不同群体和环境条件的需要,繁衍成为多种多样的运动形式。国际排联不仅有计划、有目的地普及和推广室内6人排球,而且还大力提倡开展各种形式的排球运动。

20世纪20年代出现、40年代流行起来、70年代就走向职业化的沙滩排球,有很好的群众基础和商业市场,是人们喜爱的运动项目。20世纪90年代国际排联成立了沙滩排球委员会,开始将其列入了整体发展规划。先后规范了世界沙滩排球锦标赛和世界沙滩排球巡回赛,并于1993年出版了第一部正式的沙滩排球竞赛规则,还成功地将沙滩排球列入了1996年亚特兰大奥运会正式比赛项目,在雅典奥运会上更是获得空前的成功,被誉为奥运会上的璀璨明珠。不仅如此,国际排球还计划将沙滩排球从海滨城市推向内陆,从沙滩推向沙地、公园、河边、绿地,吸引更广泛的群众参与。沙滩排球的发展势头如火如荼,它在社会上的反响不亚于室内6人排球。

为在青少年中开展排球运动,国际排联大力推广和开展“学校排球”和“迷你排球”(“小排球”)活动,每两年都要举行一次世界青少年排球锦标赛。学校排球中近年来兴起的软式排球运动也是不可忽视的一个体育项目。在残疾人的体育运动中,排球运动也是很活跃的。其他形式如气排球、墙排球、雪地排球、水中排球也应运而生。总之,排球运动一切形式的发展都将受到重视。“阳春白雪”与“下里巴人”并举,竞技排球与娱乐排球共存。“大排球”的概念已经形成。

二、排球运动的演变

由于排球运动易于接受,且深受各界人们的喜爱,因而在其发展的过程中又不断分化、繁衍,形成多种多样的形式。

(一)沙滩排球

排球运动传入欧洲虽晚,但很受欧洲人的喜欢,推广发展很快。20世纪20年代在法国南部地中海沿岸的度假胜地,兴起了在沙滩上玩排球的娱乐活动。以后又逐渐发展到大西洋和波罗的海沿岸。

由于从事这项活动的人越来越多,水平也越来越高,且受到商界的重视,因而沙滩排球逐渐由娱乐活动演变成了一项新兴的竞技体育活动。1940年在加利福尼亚海滨举行了第一次正式沙滩排球比赛。1987年2月在巴西里约热内卢举行了第一届男子沙滩排球锦标赛。1996年沙滩排球作为排球运动的一个正式比赛项目列入了亚特兰大奥运会。沙滩排球较大型的比赛还有世界巡回赛、挑战赛和大满贯赛。

(二)9人制排球

排球运动传入亚洲时,首先采用的是16人制。受远东运动会的影响,1919年改为12人制,1927年改为9人制。由于9人制排球没有位置轮转,且规则比较宽松,技术要求不高,因而深受一般排球爱好者的青睐,至今仍然在东南亚和我国南方盛行。

(三)小排球

20世纪60年代初期,民主德国的教练员在开展少年儿童排球活动中创造了“小排球”,并取得了极好的效果。此后在地中海沿岸国家迅速流传,并发展成为排球运动的一个分支。国际排联在1971年统一了比赛规则。

小排球是一种用小于成年人比赛场地和比赛用球进行运动,适合青少年儿童的生理特点,其比赛方法和战术简单,容易在儿童中开展,且可培养他们对排球运动的兴趣,使他们既掌握排球基本技术,又促进身体的发育和成长。

(四)软式排球

软式排球运动是20世纪80年代在日本首先开展起来的。由于它使用重量轻、质地软、弹力低的球进行活动,因而球速慢、难度小,增加了这项运动的趣味性,适合在青少年和中、老年人群中开展。

软式排球运动的用球有充气式和免充气式两种,它集娱乐性与竞技性于一体,是一种极有发展前景的群众性体育项目。目前尚无统一的国际比赛规则。

(五)残疾人排球

随着残疾人体育运动的蓬勃发展,残疾人排球运动也方兴未艾。为了适应不同残疾人的生理特点,残疾人排球运动也有着不同的比赛形式。目前国际比赛中通常采用的是立式排球比赛和坐式排球比赛。

立式排球比赛为单下肢残疾人(一个假下肢)所采用,规则与常人相似。坐式排球比赛为双下肢残疾人所采用,规则中有一些特殊的规定,对运动员的残伤等级和参赛资格也有明确规定。

在盲人排球比赛中,球上设有小铃。

(六)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。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。

(七)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3人就曾同美国男排教练邓菲、路迪、沙托在德克萨斯州的阿马雷诺市进行了一场墙排球比赛,结果中方3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。

(八)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,在雪地中竞赛。比赛采用3人制,每局7分球。

排球运动的形式还有很多,如泥地排球、水中排球、羽毛排球等等,此处不一一列举。排球运动可根据参与的对象、活动的场地和使用的球大体分类,如表1.1所示。

表 1.1 排球运动的分类

