

# 排球运动的 素质训练和技战法

温金河 编著



黄河水利出版社

# 排球运动的素质训练和技战法

温金河 编著

黄河水利出版社

· 郑 州 ·

## 内容提要

本书共分四部分:排球运动的发展、排球运动的体能训练及素质训练、排球运动的技战术、排球运动的科学研究。本书首先讲述了排球运动的起源、特点和发展趋势,接着讲述了排球运动的体能训练及各种素质训练方法、排球运动的技战术,最后阐述了排球运动的研究方法。

本书重在技战术,引用了大量的图片,叙述问题力求深入浅出,读者很好理解。本书可供从事排球运动的人员以及相关专业的师生参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

排球运动的素质训练和技战法/温金河编著. —郑州:  
黄河水利出版社,2012.6  
ISBN 978-7-5509-0276-3

I. ①排… II. ①温… III. ①排球运动—运动训练  
②排球运动—运动技术 IV. ①G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 107907 号

---

出版社:黄河水利出版社

地址:河南省郑州市顺河路黄委会综合楼 14 层

邮政编码:450003

发行单位:黄河水利出版社

发行部电话:0371-66026940,66020550,66028024,66022620(传真)

E-mail:hhsclchs@126.com

承印单位:河南省瑞光印务股份有限公司

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:10

字数:243 千字

印数:1—4 000

版次:2012 年 6 月第 1 版

印次:2012 年 6 月第 1 次印刷

---

定价:26.00 元

# 前 言

球类运动是当今世界发展迅速的体育运动项目,而排球运动在我国也是开展得比较普遍的体育运动项目之一,深受人们的喜爱。排球运动自传入我国以来,经过广大排球工作者的长期努力,特别是我国的女排选手在世界排球比赛中的优秀表现和取得的优异成绩,更进一步增加了我国各界人士对排球运动的兴趣和学习排球的热情。

排球运动具有广泛的群众性、高度的技巧性、激烈的对抗性、攻防技术的两重性、严密的集体性、技术的全面性等特点,值得广大排球爱好者潜心学习。近年来,广大排球工作者撰写了很多排球教材和普及性读物,对排球运动在我国的快速、健康发展起到了积极的作用。人们对排球运动的理解得到了进一步的提升。但其特殊的环境,又给排球工作者提出了更高的要求。很多教材和普及性读物的内容主要局限于排球的基本常识、基本技术以及基本战术原理的层面上,而其他更深层的内容很少涉及。这对于想进一步提高排球技术的人而言就显得不足,尤其是针对具有较高专业水平的体育院校学生和可能从事体育工作的大学生而言更显得杯水车薪。为进一步推广排球文化,推动与普及排球运动在我国的发展,提高排球运动的训练与教学水平,本书从教学与训练的实际出发,结合作者多年排球教学与训练工作的实践经验,借鉴中国及世界排球运动发展的最新信息与科研成果,经过多年的酝酿和探究,撰写了《排球运动的素质训练和技战法》一书。

全书共分四部分,第一部分阐述了排球运动的发展,第二部分详细讲解了排球运动的体能训练及素质训练,第三部分对排球运动的技战术进行了剖析,第四部分简述了排球运动的科学研究。本书尽量做到准确、易懂,在丰富理论知识的同时,做到图文并茂、文字简洁。

本书由温金河编著(许昌职业技术学院),王建民教授(许昌学院)通稿。在编写过程中得到了许昌学院体育学院多名教授和教师的大力支持,在此表示衷心的感谢。

书中难免出现错误或纰漏,希望读者不吝赐教,以便我们进一步修订完善。

作 者

2012 年 1 月

# 目 录

## 前 言

### 第一部分 排球运动的发展

- 1.1 排球运动的起源与发展 ..... (1)
- 1.2 排球运动的特点与功能 ..... (8)
- 1.3 排球运动的现状与技战术的发展趋势 ..... (10)

### 第二部分 排球运动的体能训练及素质训练

- 2.1 排球运动的体能训练 ..... (17)
- 2.2 排球运动身体素质的训练 ..... (23)
- 2.3 排球运动员的心理素质训练 ..... (50)
- 2.4 排球运动中的损伤与预防 ..... (65)

### 第三部分 排球运动的技战术

- 3.1 排球基本技术 ..... (80)
- 3.2 排球技战术 ..... (97)

### 第四部分 排球运动的科学研究

- 4.1 排球运动科学研究的任务、意义及主要特点 ..... (120)
- 4.2 科学研究的内容 ..... (121)
- 4.3 科学研究的方法 ..... (125)
- 4.4 科学研究的选题与基本程序 ..... (138)
- 4.5 科学研究资料的收集与整理分析 ..... (148)
- 参考文献 ..... (154)

# 第一部分 排球运动的发展

排球运动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,是一种既可隔网进行集体攻防对抗性的比赛,也可不设球网相互进行击球游戏的体育运动项目。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。

## 1.1 排球运动的起源与发展

### 1.1.1 排球运动的起源与传播

排球运动始于1895年,创始人是美国马萨诸塞州的霍利沃克城基督教青年会干事威廉·莫根。他在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中,体会到不同的对象应采用不同的锻炼方法。当时已流行起来的篮球运动固然很好,但较适合青年人,对年纪大些的人来说则过于剧烈,因而莫根想要选择一种较为柔和、活动量适当的运动来满足人们的需要。

为此,莫根在青年会的体育馆中进行了试验。他把球网架在了6英尺(1英尺=0.3048米,余同)6英寸(1英寸=2.54厘米,余同)的高度上,让人们用篮球胆隔着网来回拍打。篮球胆太轻就改用篮球,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,重量为9~12盎司(1盎司=28.3495克,余同)。

1896年,美国开始有了排球比赛。第一部规则也发表在1896年7月出版的美国《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。很快排球在美国受到各教会、学校和社会的广泛重视,同时也被列为军事体育项目。

排球运动在美国问世后,由美国的传教士和驻外国的军官、士兵带到了世界各地。由于排球运动传入的时间及采用的规则不同,世界各地的排球运动形式也不同。

美国是排球的故乡,因此6人制排球传入美洲的时间比较早。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。

排球传入亚洲的时间也比较早,约在1900年,先后传入印度、中国、日本和菲律宾等国。排球传入亚洲后,采用规则与美国排球规则有很多不同之处,经历了由:16人制→12人制→9人制→6人制的演变过程。

欧洲的排球是第一次世界大战时由美国士兵带去的,1917年最早出现在法国,以后才传到苏联、波兰等国。排球传入欧洲虽晚,但传入的是6人制,且其竞技性已渐成熟,所以发展较快。

美国虽然是排球的故乡,但长期没有把排球作为一种竞技项目来发展,主要用于休闲和娱乐,所以技术水平发展较慢。

国际排球联合会(简称国际排联)的成立,标志着排球已成为世界性的竞技体育运动。到1956年国际排联的会员国已发展到80多个,参加世界锦标赛的队伍也明显增加。同时,由于排球自身的魅力——技战术发展较快,比赛中对抗越来越激烈,吸引了大量的观众。这

些都为排球进入奥运会打下了坚实的基础。

为了能使排球比赛在东京奥运会上成为正式比赛项目,除了国际上许多排球界人士的努力,日本在此期间也做了艰苦的努力。经过大会的表决,决定将排球作为1964年东京奥运会的正式比赛项目。在东京奥运会上,规定男队为10支参赛队,女队为6支参赛队。从此,排球运动成为奥运会的正式比赛项目,排球运动也进入了一个崭新的发展时期。

在排球运动的发展过程中,根据各种群体的需求,又派生出其他休闲排球运动方式,现在排球已成为一个“大家庭”,除奥运会的室内6人制排球、沙滩排球外,还有软式排球、气排球、9人制排球、小排球,以及残疾人排球等休闲排球运动。

## 1.1.2 排球运动的发展

### 1.1.2.1 世界排球运动的发展

世界排球运动发展百余年来大体经历了三个阶段:从娱乐排球向竞技排球的过渡阶段,竞技排球的迅猛发展阶段,竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段。

#### 1. 从娱乐排球向竞技排球的过渡阶段

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。人们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。后来人们又发现,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年轻人的参与,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。

排球运动的竞技性、对抗性的加强,引起了人们对比赛规则的重视。1921~1938年,排球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排球逐渐向竞技排球过渡,但国际间的比赛还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阶段

第二次世界大战后,一些国家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年在巴黎成立,有14个国家的排球协会负责人出席了会议,选举法国的保尔·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(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控制球的落点为特色,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。日本女子排球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”和以苏联为首的“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:允许手过网拦网,规则一改变,如何突破拦网,提高网上控空权便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。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自己的魅力。为了推动排球运动的发展,1977年国际排联再次修改了规则,即拦网触手后仍可击球三次,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。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,以增加进攻的威力。

总之,20世纪70年代是竞技排球战术发展最为突出的时代,各种快变战术应运而生、争奇斗艳,将竞技排球运动装扮得更加绚丽多彩。

### 3. 竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段

#### 1) 竞技排球的多元化

进入20世纪80年代的竞技排球已度过了它的成长、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。中国女子



排球之所以从 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,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。美国男排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 秒,速度达到 30 米每秒,且拦网的成功率很高,因此进攻已不再是第三次击球的专利了。

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,而且在前排进攻的配合下,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。

全守即全方位的防守,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要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,全方位的防守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”的取位则更需要运动员具有高水平的判断、反应及控制球的能力。再次,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,打破原有的防守阵形模式,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。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,尤其男排更为突出。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 90 年代独领风骚,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。女子排球方面: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、美国女排呈现多强林立的局面。男子排球方面: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。进入 20 世纪 80 年代以来,竞技排球的技战术发生了质的变化。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之余,也渴望亲自体验这项运动的乐趣。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人参与的运动,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。

### 1.1.2.2 排球运动在我国的发展

#### 1.6 人制排球在我国的推广与发展

新中国成立后,由于国家的重视,排球运动很快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 7 月,在全国体育工作者暑期学习会议上,中华全国体育总会第一次向与会人员介绍了国际排联制定的 6 人制排球竞赛规则和方法,并于当年 8 月成立了中学生排球代表队赴布拉格参加世界学生第二次代表大会的排球比赛。1951 年 1 月组建了中国青年男子排球队赴柏林参加第 11 届大学生冬季运动会和第 3 届世界青年联欢节。同年 5 月,在北京举行的第 1 届全国篮、排球比赛大会上正式采用 6 人制排球比赛,并正式组建了国家男、女排球队,即当时的“中央体训班男、女排球队”。1952 年国家男、女排到全国 14 个城市进行了 6 人制排球比赛的示范表演,为 6 人制排球运动在我国的普及起到了积极的推动作用。1953 年中国青年女子排球队首次随中国代表团参加了在布加勒斯特举行的第 1 届国际青年友谊运动会排球赛。1954 年我国加入国际排球联合会,成为正式会员国。为了向当时排球运动处于领先地位的东欧各国学习,中国男、女排球队在赴布达佩斯参加第 12 届大学生运动会途经苏联时,曾到莫斯科、里加、基辅、明斯特等城市边训练边比赛,系统地学习了苏联排球队先进的技战术打法及训练方法。

除了走出去,我国还采取请进来的方法学习外国的先进技术及理论。在这一时期捷克斯洛伐克军队男排和保加利亚男、女排球队先后应邀来我国访问。1956 年国家体育运动委员会(简称体委,余同)还邀请了苏联专家戈洛马佐夫在京、津两地举办“全国排球教练员训练班”讲课,学员们全面系统地学习了苏联排球运动训练的理论与方法,为我国排球运动的发展起到了重要的促进作用。同年,建立了全国联赛的竞赛制度,并颁布了《中华人民共和国

国运动员、裁判员等级制度条例(草案)》。这时高等教育部、中等教育部颁布的《一般高等学校体育课试行教学大纲》、《中等学校体育教学大纲(草案)》和《师范学校体育教学大纲(草案)》,均把6人制排球列为必要教材。由于受全国联赛的影响,各大中城市也都开展了具有本地特色的排球竞赛活动。

总之,我国在20世纪50年代的排球运动是一手抓普及、一手抓提高,在普及的基础上抓提高,在提高的指导下抓普及,因此运动水平提高较快。由于我国排球运动是在继承9人制排球技战术上发展起来的,尤其是我国的快球和快攻战术是其他国家没有的,所以1956年中国男、女排球队第一次参加世界锦标赛就取得了男子第9名、女子第6名的好成绩。

20世纪60年代前后,我国各省、市队根据自己的特点开始形成各自不同的风格和技战术打法。例如,以广东队为代表的快速配合,以四川队为代表的细腻稳健,以北方队为代表的高打强攻,以解放军队为代表的勇猛顽强,以上海队为代表的灵活多变等,充分体现了我国6人制排球技战术水平的明显提高。

1964年,周恩来总理邀请大松博文教练率领当时的世界冠军日本女排访华,并请他亲自指导我国运动员训练。贺龙副总理要求我国排球界学习大松博文教练的严格要求和日本女排刻苦顽强的训练作风。此时,我国排球训练工作的方针是“三从一大”,即从难、从严、从实战出发,坚持大运动量训练,使我国排球运动水平又有了明显的提高。当时我国不仅学习了日本女排的勾手飘球、垫球及滚动救球技术,而且创造了“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术。

## 2. 我国排球运动冲出亚洲,走向世界

1972年,在周总理发出“要把体育运动重新搞上去”的号召下,国家体委以举办5项球类运动会的形式恢复了体育竞赛,并于同年召开了“三大球训练工作会议”。会上对过去的工作进行了总结,找出了差距,进一步明确了今后排球训练工作的指导思想及发展规划,建立了排球训练基地,并开始有计划地组织各省、市队的集中训练工作。通过每年的冬训,各队有一段较长时间集中在一起相互学习、相互促进,对提高技战术水平,迅速培养后备力量起到了一定的催化作用。1976年我国组建了新的国家男、女排球队。1977年参加了世界杯排球赛(男子第3届、女子第2届),我国男排获得第5名,女排获得第4名。1978年又在世界排球锦标赛中获得男子第7名、女子第6名的好成绩。1979年我国男、女排分别在亚洲锦标赛中战胜日本队和韩国队,双双获得冠军,并取得参加奥运会的资格,从此中国男、女排开始冲出亚洲,走向世界。1981年我国女排在日本举行的第3届排球世界杯赛中以7战7捷的战绩,第一次获得世界冠军的称号,为三大球翻身打响了第一炮。1982年,在秘鲁举行的第9届世界女排锦标赛中再次夺冠。1984年中国女排继续发扬顽强拼搏精神,在美国举行的第23届奥运会排球赛中再次问鼎,第一次在奥运会排球比赛大厅内升起了中国的五星红旗。荣获三连冠的中国女排在我国排球史上留下了辉煌的一页。1985年在日本举行的第4届女排世界杯赛、1986年在捷克斯洛伐克举行的第10届世界女排锦标赛中,我国女排又相继夺得冠军,创造了世界女排大赛中五连冠的新纪录。

20世纪70年代末到80年代初也是我国男排技战术水平提高较快的时期,在继承传统快攻打法的基础上,我国男排又大胆创新了“前飞”、“背飞”、“拉三”、“拉四”等新战术,形成了一套自己的快变战术打法,在1977年的世界杯和1978年的世界锦标赛中分别获得第5名和第7名的好成绩。1981年我国男排再次获得世界杯第5名。当时我国男排的实力不

仅冲出了亚洲,而且可以向世界的排球强队挑战。

这一时期我国的排球运动,可谓以“全攻全守、能高能快”的战术特点,显示了世界排坛的新潮流。

### 3. 我国排球运动走出低谷,重振雄风

20 世纪 80 年代,当世界男子排球运动迅猛发展的时候,我国男排由于种种原因造成了运动水平的下降。1982 年世界锦标赛的分组本来对中国男排非常有利,但因关键时刻队员的心理承受能力差,失去了进入前 4 名的机会,仅获得第 7 名。1984 年又以一胜五负的战绩排名第 8。1985 年世界杯亚洲预选赛又以 1:3 负于韩国,从而失去参加世界杯赛的资格。1987 年亚洲锦标赛上负于日本而失去参加第 24 届奥运会的资格。1989 年在亚洲锦标赛上负于日本队和韩国队名列第 3。随着男排成绩的下降,我国女排在 90 年代初运动成绩也急转直下,跌入低谷。1988 年汉城奥运会上,女排失去了冠军的宝座,1988~1991 年两次世界杯赛和一次世界锦标赛的成绩分别获第 2、3、2 名。1992 年奥运会和 1994 年世界锦标赛上仅获第 7 名和第 8 名。在 1994 年亚运会上负于韩国队而名列第 2,此时中国女排的运动成绩又倒退到“冲出亚洲”的起点。

我国男、女排运动成绩下滑的原因,主要在于指导思想跟不上世界排球运动形式的发展。首先,体现在对“进攻”和“进攻战术”认识的滞后上。20 世纪 80 年代的欧美男排就已普遍运用了跳发球和后排进攻打法,形成了在排球场上的全方位进攻,紧接着欧美女排也开始效仿,但此时中国男、女排的进攻观念仍停留在 70 年代的认识上,总是在前排二三点进攻的变化上做文章,致使进攻战术既无创新也无借鉴,所以与国际先进水平逐渐拉开了距离。其次,80 年代末国际排坛商业化的趋势日渐明显,职业化趋势日渐成熟,而我国竞技体育的体制仍保持着 50 年代向苏联、东欧国家学来的旧的管理模式。在世界体育职业化和国内市场经济浪潮的冲击下,运动队的管理问题也逐渐地暴露在人们的面前。再次,伴随着国家的“奥运战略”的出台,各省、市的“全运战略”也应运而生,所有的运动项目均以拿金牌为目的。排球运动是集体项目,拿不到更多的金牌,因此很多省、市都将砍掉排球队作为首选。

1995 年国家体委召开了重振排球雄风研讨会,会上总结了失败的教训,找出了问题所在,并且探讨了今后的发展方向。同年重新组建了国家女排,并请郎平回国执教。中国女排在郎平主教练的率领下,严格训练,增强了全队的凝聚力,树立了重新攀登世界高峰的信心,先于 1995 年获得亚洲锦标赛冠军冲出亚洲,并于同年获得世界杯赛的第 3 名,1996 年又获得奥运会排球赛亚军,1998 年世界锦标赛再次获得亚军,1999 年获得世界杯赛第 4 名,2000 年奥运会成绩下降至第 5 名。1997 年中国男排在新一任教练汪嘉伟的带领下重新夺得亚洲锦标赛的桂冠,并在世界锦标赛预赛中取得了参赛资格。1998 年世界锦标赛中,中国男排虽然较好发挥了自己的水平,但因体能、体力和技术上的差距,在前 12 名中仍没找到自己的位置。1999 年亚洲锦标赛上中国男排成功卫冕,但在同年年底上海举行的亚洲区男排奥运会资格赛中失去了一次绝好的依靠自己实力冲进奥运会的机会。

### 4. 我国排球运动再铸辉煌

在经历了 2002 年世界锦标赛第 4 名的成绩后,从压力中走出来的中国女排在 2003 年世界杯女排比赛上,以 11 战全胜的佳绩夺取了 17 年来第一个世界大赛的冠军。接着在 2004 年雅典奥运会上,中国女排力克各路劲旅,勇夺阔别 20 年的奥运冠军。中国女排重夺世界冠军是她们把思想作风建设摆在十分重要的位置上,坚持“从制度入手,高标准、全方位齐抓共

管”的工作思路,严格管理,严格要求,认真学习和努力实践当年老女排那种敢打硬仗、敢于胜利和团结协作、顽强拼搏的精神,训练工作始终坚持“走全面快速多变的道路,技术上更加精细全面,整体配合上更加默契娴熟,快速多变的特点更加突出”的指导思想的结果。

面对与世界领先水平之间的差距,中国男排经历了一个较长的痛苦和摸索时期。在2003年世界杯上中国男排获得第10名。在2004年奥运会预选赛上,由于中国男排负于澳大利亚队,而无缘雅典奥运会。但在此次比赛上,中国男排的“三老带三新”的阵容经历了考验,他们先后战胜了亚洲劲敌韩国、日本和伊朗队,无论是在比赛经验上还是在心理上都为中国男排日后的复兴和发展留下了广泛的空间。

中国男排要想冲出亚洲,走向世界,就必须有所改变,不仅是技战术要更加完善和全面,更主要的是在思想和意识上也应该有一定的提高。要有现代排球意识和先进的排球训练理念,要加大新技术、新打法的研究开发,改变国家队的发展思路。为了实现这些目标,中国排球协会在《2001~2008年排球运动发展规划》中制定的目标是:以青少年和学校为重点的群众性排球运动得到较大的发展;初步形成能够适应社会发展、项目特点规律的训练管理体制和运行机制,并建立起职业与非职业相互衔接、相互促进、共同发展的格局。有理由相信,中国男排只要踏踏实实地从青少年培养抓起,能形成从地方队到国家队的良性循环,学习世界男排训练与管理的先进理念,完全可以达到一流水平。

## 1.2 排球运动的特点与功能

### 1.2.1 排球运动的特点

#### 1.2.1.1 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,也可在一般空地上活动,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运动的习惯。

#### 1.2.1.2 形式的多样性

排球运动的场地设备比较简单,可设在室内,也可设在室外。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、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。

#### 1.2.1.3 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。

#### 1.2.1.4 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。

#### 1.2.1.5 攻防技术的二重性

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二重性。因此,要求技术既要有攻击性,又要有准确性。

#### 1.2.1.6 轻松的娱乐性和高雅的休闲性

排球运动不拘泥于形式,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。

### 1.2.2 排球运动的功能

#### 1.2.2.1 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2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增添了光彩。

#### 1.2.2.2 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、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因同伴判断错误而无法接或因其他原因没有接到位的球。参赛队员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便利条件。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。

#### 1.2.2.3 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,既不能使球落地,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、愉悦了身心,又提高了机敏、应变、协调、配合的能力。

#### 1.2.2.4 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与方法。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,都是对自己良好心理素质的培养和锻炼。

#### 1.2.2.5 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。

### 1.3 排球运动的现状与技战术的发展趋势

#### 1.3.1 排球运动的现状

##### 1.3.1.1 综观各项赛事,近年来世界女排强队如林

巴西:巴西女排攻防全面,小球技术好,在场上没有明显的漏洞。

意大利:意大利队是一支打法全面的队伍,她们有强攻,也有亚洲式的快攻和防守,在德国世锦赛上曾力克古巴、美国、中国等队夺得冠军。意大利女排走的是全面、整体的路子,其3号位进攻比其他欧洲球队运用率更高,速度也更快。该队的后排防守能力十分突出,与亚洲球队比起来毫不逊色,这给全队创造了更多反击的机会。

古巴:古巴队是世界排坛的传统强队,拥有很多方面的优势。她们的高点强攻和快攻成功率高,在进攻中能经常保持三个攻击点。她们的发球非常有攻击力,常常破坏对手的一传,使对手战术无从施展。

美国:美国队向来不弱,甚至一度是欧美高举高打与亚洲传统快攻结合得最好的一支队伍。

俄罗斯:俄罗斯队一直是高举高打的代表,队员身材条件好,网上优势明显。

##### 1.3.1.2 从2007年欧洲女排锦标赛看欧洲女排的现状

以2007年欧洲女排锦标赛为例,2007年欧洲女排锦标赛于9月20~30日在比利时和卢森堡举行,以意大利女排夺冠而落下了帷幕,第二名为塞尔维亚女排,第三名为俄罗斯女排,第四名为波兰女排。

参加本届欧洲女排锦标赛的队伍水平参差不齐,意大利、俄罗斯、塞尔维亚、波兰和荷兰队在一个档次上,德国队次之,其他队伍实力差距较大。

各队的战术打法基本上以简单实用为主,而且越来越趋向于男子化,是以前快、短平快和背飞为主的快攻战术,配以4号位以及后排的立体强攻。一些比较复杂的打法基本销声匿迹,如前交叉、后交叉、大跑动进攻、夹塞等。原因在于欧洲选手的个人进攻能力强,二传组织水平有所提高。各队多采用3号位快球掩护,结合两边拉开,或者以单脚背飞为掩护,利用后排的立体强攻战术。二传手凭借这些简单实用的打法来寻求一对一的机会。

另外,欧洲几支强队都在防守体系上下了工夫,防守能力提高已形成趋势。计算机技术的大量运用,使各队的赛前准备工作更有针对性,从大量的战术发球运用到整个拦网防守体系,都更加讲究科学性。在这里特别要提到的是,计算机的统计及录像分析对各队的比赛水平提高起了很大的帮助。几支优秀队伍的集体防守体系是从发球开始到拦网及防守,形成了一整套比较完善的战术体系。

与以往相比,大力跳发球有减少的趋势,现在很多队采用跳飘及找人发球战术,效果不



错。优秀选手基本上都能比较熟练地掌握大力跳发球与跳飘两种手法,并在比赛中运用自如。

此次比赛,意大利籍教练员深受欢迎,这也成为本届欧洲锦标赛的一大特点。获得前六名的队伍中只有塞尔维亚队是本土教练,荷兰队是小塞林格,其余四队都是意大利教练,而且在意大利教练执教的队中,副教练、体能教练、统计员均是意大利人。

意大利队名将西莫纳、皮其尼尼、托古特等老队员,不愿意参加夏季的集训,想多休息。意大利排协决定不再使用这些老队员。由意大利年轻队员在本届锦标赛的出色表现可以推断,几位老队员重返意大利队的希望比较渺茫。意大利队员的平均身高在参赛的16支队伍中是最低的,两个主攻都在1.85米左右;两个副攻稍微高一点,也只有1.88米;二传及接应二传分别是1.72米和1.77米。然而,她们的身体素质非常好,个人技术娴熟,能攻善守,攻防全面。可以说,意大利女排是目前世界上少有的几支防守优秀的队伍之一,再加上双自由人战术的运用,使她们得到更多的反攻机会,确保进攻质量,整体感觉是攻防全面,失误较少,战术简单实用。

塞尔维亚队之所以取得第二名的好成绩,也源于这个队有自己的特点。她们身材出众,打法凶悍,尤其场上的斗志比较旺盛。她们属于力量型的打法,各个攻手实力平均,经常可以发动多方位的进攻。她们人才济济,在接应二传受伤的情况下,大胆启用了一名年仅19岁的选手,身高达到了1.96米。这名运动员有高度,而且手腕控制球好,是一名不可多得的强力攻手。但是,塞尔维亚队技术还比较粗糙,而且起伏较大。首场负于排名第13位的斯洛伐克队,就是一个典型的例子。据说,塞尔维亚队后备力量充裕,如果年轻队员兴起,这支队伍在未来的四五年之内,将跻身世界顶尖球队之列。

俄罗斯队保持2006年世界锦标赛的原班人马,打法没有太多的变化,整体水平有下滑的趋势。尤其是三位名将沙拉科娃、高迪娜和加莫娃,已过巅峰时期。2006年获世界锦标赛最有价值球员称号的沙拉科娃,水平下降明显。所以,俄罗斯队连续两场以0:3负于意大利队。

波兰队又召回了名将格林卡,由前意大利国家队教练执教,队员个人有实力。但是,由于二传水平较差,后排防守还不稳定,起伏比较大,属世界二流水平的队伍。但不排除她们在某一场比赛或某一次世界大赛中有战胜一流强队的可能性。

荷兰队未进四强,主要因为2:3负于塞尔维亚队后,半决赛又以1:3负于波兰队,但这支队伍的實力有目共睹。由于她们将所有的国家队成员都集中到一支俱乐部,常年在一起参加比赛,成为目前世界上准备最充分的一支备战奥运会的队伍。从欧洲锦标赛的成绩看,荷兰队还不够成熟,在有一定压力的情况下,水平不能充分发挥,还缺少大赛的经验。

德国队与前五名还有一定的差距。她们的主要问题是发挥不够稳定,二传水平不高。但是,这支队伍有很大的提高空间,因为她们的后备力量比较雄厚,一批20岁出头的队员开始兴起。原来教练员整体水平不高的问题,随着意大利教练执教会有很大程度的改善,在未来的三四年内可能会有明显提高。但是德国女排要想进入奥运会,还有很艰苦的路要走。

这次锦标赛的第七名至第十六名队伍,基本上属于世界的二三流水平。有些队是因为条件有限,缺少高水平的运动员。例如,法国、捷克、保加利亚、斯洛伐克等。另一些队伍主要是因为排协没有能力集中全国最好的运动员,乌克兰队也是如此,所以她们连决赛都没有进入,但是她们的青年队、少年队都在欧洲比赛中取得了很好的成绩。

总之,欧洲女子排球运动发展总的趋势与世界同步,朝着体能强化、技术全面、打法简单、战术实用的方向发展。

### 1.3.1.3 世界男排发展现状

目前男排世界强队有巴西、波兰、俄罗斯、意大利。中国队排在十名以外。

在悉尼奥运会上看到世界排球技术发展很快,令人耳目一新的是男排各队的集体配合战术更加丰富,意大利、巴西、阿根廷、西班牙、荷兰和俄罗斯队的战术都有新的发展,4号位的平拉开、3号位的远网快球、远网短平快被普遍采用,常常出现二打一的效果。他们都是尽力避免“明打明”的强攻,只要有机会,均设法组织快攻战术,这一指导思想无疑促进了排球运动向高、快、活、变的方向发展。

#### 1. 接发球采用三人或两人接发球

美国队自20世纪80年代末首创了二人包干接发球战术,并围绕该战术创造了摆动进攻等一系列进攻战术,使世人耳目一新。目前,随着自由防守人的出现,世界男排各队,如古巴、意大利、巴西等队均采用二人接发球阵形,已成为当今接发球战术的范例。另外,接发球后直接二次进攻是21世纪新的突破,垫球后直接组织进攻,不经过二传的调整,直接由进攻队员进行扣杀将是排球进攻战术的又一新内容。它可以打破目前的一传、二传、三攻的有序“进攻链”,形成新的“接一扣”环节。

#### 2. 二传

二传技术在经过严格、巧妙地组织一系列快速多变战术后,在21世纪仍将是组织进攻的桥梁。二传技术必须突出运用高点、出手快的传球技术,不仅要拥有组织前排各种进攻的传球技术,而且还要有组织前后排立体进攻的二传技术,不断追求横向与纵向结合的多点交叉的立体进攻。同时,二传队员还要具备一定的攻击能力。

#### 3. 进攻

现代排球拥有的高快结合进攻、跑动进攻、空中位移进攻、后排进攻、各种时间差进攻等战术仍是21世纪发展的重要内容。但它将在战术配套和组织进攻结构上有新的突破。进攻战术的指导思想将由前排多人的掩护进攻发展到前后合一的立体进攻,其特征有如下几个方面。

##### 1) 强攻是进攻战术永恒的主旋律

统计资料证明,强攻在比赛中所占的比重远远超过一系列快攻的总和。在“一攻”中,强攻所占的比例在50%以上,在“反攻”中,它占的比例为60%~70%。特别是近几年,由于后排进攻的人数增加,使得后排进攻成为强攻的又一表现形式。它的攻击次数占总进攻次数的26%,已成为前后排主体进攻的战术系统。强攻在排球比赛中占有重要地位,它不仅组织进攻简单,对组织进攻的条件要求不高,而且它最能表现出运动员勇敢、刚烈的气势。实践证明,一个队如不具备世界一流的强攻手,就不可能在世界排坛中冲顶。因此,21世纪的排球,其主旋律还是培养和造就世界一流的“重炮手”,来支撑优秀队伍的主框架。另外,强攻手的进攻形式将有前排与后排纷呈的趋势。

##### 2) 快速多变仍将是进攻战术中的制胜因素

快速多变战术最初是亚洲各队以小打大的成功模式,但随着世界排球运动的发展,这些战术很快被各队所掌握,甚至在运用战术的速度上超过了亚洲各队。就快速多变战术的发展趋势而言,它是排球进攻战术的一套完整的战术体系。它不仅有丰富的内容,如“前后