

奥

林

匹

克

排球



OLYMPIC

奥运会项目大全

俞继英 主编

人民体育出版社

克排球 奥林匹克足球 奥林

克排球 奥林匹克足球 奥



奥林匹克体操 奥林匹克



奥林匹克乒乓球 奥林匹克



奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重
奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重



奥运会项目大全

人民体育出版社

奥林匹克排球

主编 / 俞继英 执行主编 / 虞重干

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克排球/俞继英主编. - 北京:人民体育出版社,
2000

(奥运会项目大全)

ISBN 7-5009-2058-X

I. 奥… II. 俞… III. 奥运会-排球运动-概况
IV. G842.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77377 号

★

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

★

850×1168 32 开本 7.5 印张 110 千字
2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—5,150 册

★

ISBN 7-5009-2058-X/G·1957

定价:13.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行处) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编：俞继英

副主编：徐昌豹

编 委(按姓氏笔画为序)：

朱咏贤 李维仁

何志林 邵金宝

张继池 郁鸿骏

俞继英 徐宝兴

徐昌豹 徐增琪

虞重干 戴光裕

《奥林匹克排球》

编写组成员

执行主编：虞重干

成 员(按姓氏笔画为序)：

丁海勇 王红英

杨再淮 曾 倩

虞重干



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国各民族智慧的结晶。而四年一届的奥林匹克运动会，则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说，“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大，影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

本世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也益发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高，而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008 年奥运会的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地



发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全民健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍。丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”，熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。

2000年8月



前言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志。不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着奥运争光计划的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。

《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，



按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分。力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月

奥运会项目大全

奥林匹克田径

奥林匹克体操

奥林匹克游泳

奥林匹克篮球

奥林匹克排球

奥林匹克足球

奥林匹克击剑

奥林匹克举重

奥林匹克乒乓球

奥林匹克羽毛球

奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球

奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重

羽毛球 奥林匹克举重



主编简介

俞继英, 女, 1942年生, 教授, 博士导师, 国际体操裁判, 上海体育学院院长。学历: 研究生。1965年毕业于上海体育学院。1983~1985年留学联邦德国科隆体育学院, 主攻运动训练学。兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来, 从事体操专项运动训练理论与方法的研究。发表著作、论文几十篇, 多次入选国际、国内重要学术会议, 并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥

奥林匹克



目录

回顾与展望

1. 排球运动的起源与传播	(4)
1.1 排球运动的创始人——威廉·摩根.....	(4)
1.2 排球运动的创始初衷与现代排球.....	(6)
1.3 “Volleyball”与排球.....	(7)
1.4 传教士将排球带往世界各地.....	(7)
1.5 美军士兵亦是排球运动的传播者.....	(8)
1.6 排球成为世界性体育项目的标志——国际排联成立.....	(9)
2. 排球进入奥运会	(10)
2.1 进入奥运会前奏.....	(10)
2.2 进入奥运的好机会——东京奥运会.....	(11)
2.3 男女排携手进入奥运会.....	(12)
3. 世界排球技、战术的发展	(15)
3.1 力量与技巧的抗衡.....	(15)
3.2 “东洋魔女”横扫全球.....	(16)



3.3 “高度派”蜚声排坛·····	(16)
3.4 以快制高的“速度派”·····	(17)
3.5 欧亚技、战术的柔和·····	(17)
3.6 中国女排“全攻全守”独占鳌头·····	(18)
3.7 威力倍增的“立体进攻”·····	(19)
4. 中国排球运动的发展·····	(20)
4.1 6人制排球的学习与推广·····	(20)
4.2 发展与完善·····	(21)
4.3 各种流派竞相争艳·····	(22)
4.4 漳州国家排球训练基地的建立·····	(23)
4.5 冲出亚洲,走向世界·····	(24)
4.6 走出低谷,重振雄风·····	(27)
5. 沙滩排球进入奥运会·····	(30)
5.1 沙滩排球的起源与传播·····	(30)
5.1.1 美国加利福尼亚海滩的排球·····	(30)
5.1.2 AVP与美国的沙滩排球·····	(32)
5.1.3 世界沙滩排球理事会·····	(33)
5.2 进军奥运会·····	(34)
5.3 沙滩排球竞赛·····	(35)
5.3.1 世界沙滩排球锦标赛·····	(35)
5.3.2 世界沙滩排球巡回赛·····	(36)
5.3.3 亚特兰大奥运会单项赛·····	(37)
5.4 沙滩排球的现状·····	(38)
5.4.1 中国沙滩排球运动·····	(38)
5.4.2 世界各国沙滩排球的发展·····	(38)



6. 现代“大排球”	(41)
6.1 排球运动的繁衍——“大排球”观念形成	(41)
6.2 “大排球”家族	(42)
6.2.1 沙滩排球	(42)
6.2.2 9人制排球	(43)
6.2.3 小排球	(43)
6.2.4 软式排球	(44)
6.2.5 4人制排球	(44)
6.2.6 残疾人排球	(45)
7. 排球运动的社会化、商业化、职业化	(46)
7.1 排球运动的社会化	(46)
7.2 排球运动的商业化	(47)
7.3 排球运动的职业化	(47)
7.4 排球职业化与俱乐部制	(49)
7.5 中国排球改革与俱乐部制	(51)
7.5.1 改革的战车启动	(51)
7.5.2 中国特色的俱乐部制	(52)
8. 排球运动发展趋势	(53)
8.1 技、战术发展趋势	(53)
8.1.1 技术动作的攻防两重性更加显现	(53)
8.1.2 技术动作模式发展变化	(53)
8.1.3 跳发球技术多样化	(54)
8.1.4 高姿势防守技术	(54)
8.1.5 脚踢球技术	(54)



8.1.6 垫击二传	(55)
8.1.7 快节奏近网的后排扣球	(55)
8.1.8 单手拦网技术	(55)
8.1.9 多中心的快攻战术	(55)
8.1.10 压缩防守战术	(56)
8.1.11 密集防守战术	(56)
8.1.12 三角形防守阵形	(56)
8.1.13 防守布阵中的进攻因素	(56)
8.1.14 换人战术	(57)
8.2 训练发展趋势	(57)
8.2.1 提倡逆向思维	(57)
8.2.2 发挥教练员的主导作用	(57)
8.2.3 重视教练员与运动员之间的关系	(58)
8.2.4 以科学研究指导训练	(58)
8.2.5 注重训练实效	(58)
8.2.6 重视防反训练	(58)
8.3 心理训练的发展趋势	(59)
8.4 体能训练的发展趋势	(59)
8.5 规则修改的原则和趋势	(59)
 9. 风云人物	 (61)
执教有道——袁伟民	(61)
铁榔头——郎平	(62)
场上灵魂——孙晋芳	(63)
怪球手——张蓉芳	(64)
网前飞人——汪嘉伟	(65)
杰出贡献者——阿科斯塔	(65)



矮子队员——伯津斯	(66)
日本队的朝鲜人——白井贵子	(66)
魔鬼大松——大松博文	(67)
重磅炸弹——蒂蒙斯	(67)
世界第一炮手——海曼	(68)
场上核心——河西昌枝	(69)
中流砥柱——凯拉里	(69)
黑色橡胶——路易斯	(70)
意大利时代——卢切塔	(71)
早逝的功勋——猫田胜敏	(71)
希望之星——马加莉斯	(72)
最佳教练员——欧亨尼奥	(72)
超级快攻手——萨宾	(73)
美国风格——塞林格	(73)
得分王牌——斯托克	(74)
全面型二传手——扎伊采夫	(74)
悲壮的二传手——中田久美	(75)
金色一代——佐托	(75)

技术与训练

10. 排球技术	(79)
10.1 运用技术的前提——准备姿势和移动	(79)
10.1.1 准备姿势	(80)
10.1.2 移动	(80)
10.2 进攻的开始——发球	(81)
10.2.1 正面上手发球	(82)
10.2.2 正面上手飘球	(83)



10.2.3 勾手飘球	(83)
10.2.4 跳发球	(84)
10.3 防守的基础——垫球	(86)
10.3.1 正面双手垫球	(86)
10.3.2 体侧垫球	(87)
10.3.3 背垫	(88)
10.3.4 挡球	(89)
10.3.5 跨步垫球	(89)
10.3.6 跪垫	(90)
10.3.7 让垫	(90)
10.3.8 滚翻垫球	(91)
10.3.9 前扑垫球	(91)
10.3.10 单手垫球	(92)
10.3.11 侧卧垫球	(93)
10.3.12 鱼跃垫球	(93)
10.3.13 铲球	(94)
10.3.14 脚垫球	(94)
10.4 进攻的桥梁——传球	(94)
10.4.1 正面传球	(95)
10.4.2 背传	(97)
10.4.3 侧传	(97)
10.4.4 跳传	(98)
10.4.5 传球技术的运用——二传	(99)
10.5 得分的重要手段——扣球	(100)
10.5.1 正面扣球	(101)
10.5.2 单脚起跳扣球	(102)
10.5.3 双脚冲跳扣球	(103)