

普通高校公共体育选项课系列教材

分册主编
谭小丰



大球运动

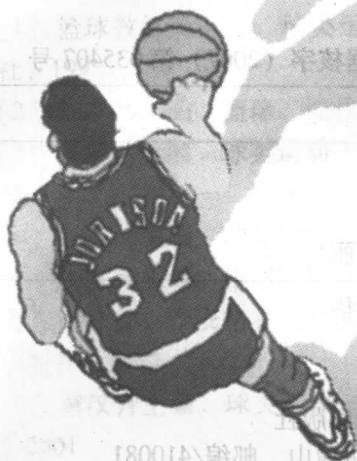
DAQIU YUNDONG

主 编 刘亚云
黄晓丽
副主编 饶 平
刘 锋
熊曼丽
李传武
彭健民

湖南师范大学出版社

普通 高校 公共 体育 选项 课 系列 教材

分册主编 谭小丰



大球运动

DAQIU YUNDONG

主 编 刘亚云
黄晓丽
副主编 饶 平
刘 锋
熊曼丽
李传武
彭健民

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大球运动 / 谭小丰 (分册主编). —长沙: 湖南师范大学出版社, 2007. 4

(普通高校公共体育选项课系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81081 - 698 - 4

I. 大... II. 谭... III. 球类运动—高等学校—教材
IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 035407 号

大球运动

◇分册主编: 谭小丰

◇丛书主编: 刘亚云 黄晓丽

◇策划组稿: 李巧玲 刘苏华

◇责任编辑: 谭南冬

◇责任校对: 刘琼琳

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 湖南航天长宇印刷有限责任公司

◇开本: 730 × 960 1/16

◇印张: 13. 75

◇字数: 225 千字

◇版次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

◇印数: 1—5000 册

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 698 - 4

◇定价: 24. 80 元

前 言

随着我国高校体育教学改革的不深入，教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，我校加大了体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来，教育、引导和培育青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目，养成经常锻炼的习惯，培养终身进行体育锻炼的意识，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，“学会生存”、“学会锻炼”，进而实现“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点：

第一，体现了“以人为本”的编写思想。突出了“研究性学习”、“自主学习”方法介绍，力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求，体现了学术性与个体性的结合。

第二，独特的结构体系。本教材紧紧围绕“以人为本”的指导思想，

涉及体育基础知识、健身方法与游戏、锻炼的自我保健以及运动项目体育竞赛欣赏，突出知识结构的合理性和创新性。

第三，健身性与娱乐性相结合。在内容的选择上，注重教材内容的健身性与娱乐性，并将项目的健身价值、健身效果的评价作为教材的主要部分。

第四，注重体育文化的传承。把运动项目的起源发展、竞赛欣赏等相关知识作为教材内容，并强调通过体育文化的学习，使学生掌握一定体育文化知识，并能运用于现实生活。

第五，可读性与趣味性并存。为了增加可读性和吸引力，突出以学生为主体的思想，既有理论阐述，又有运动实践，既有图片，又有表格，力求通俗易懂，图文并茂。

本套教材包括《形体训练与健美》、《有氧舞蹈》、《大球运动》、《小球运动》、《定向运动与野外生存训练》、《游泳运动》、《休闲体育》、《民族体育》等8个分册。本套教材的编写，借鉴了前人和当代学者的研究成果，得到了湖南省教育厅体卫处、湖南省教育委员会体育专业委员会、湖南师范大学出版社的大力支持，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促，不妥之处在所难免，敬请专家、读者指正。

目 录

第一章 大球运动概述	(1)
第一节 篮球运动概述	(1)
第二节 排球运动概述	(6)
第三节 足球运动概述	(14)
第二章 大球运动的锻炼价值	(22)
第一节 大球运动的健身价值	(22)
第二节 大球运动的健心价值	(23)
第三章 大球运动健身效果评价	(26)
第一节 大球运动员负荷的测定	(26)
第二节 锻炼效果的测定与评价	(29)
第四章 大球运动的竞赛观赏	(31)
第一节 比赛观赏的理论	(31)
第二节 大球运动竞赛规则	(33)
第五章 大球运动的健身方法与要求	(60)
第一节 篮球运动的健身方法与要求	(60)
第二节 排球运动的健身方法与要求	(102)
第三节 足球运动的健身方法与要求	(130)
第六章 大球运动的健身游戏及规则	(159)
第一节 篮球运动的健身游戏及规则	(159)
第二节 排球运动的健身游戏及规则	(164)
第三节 足球运动的健身游戏及规则	(170)
第七章 大球运动的身体素质训练	(180)
第一节 篮球运动的身体素质训练	(180)

第二节	排球运动的身体素质训练	(184)
第三节	足球运动的身体素质训练	(186)
第八章	大球运动的保健与康复	(191)
第一节	运动性疲劳与消除	(191)
第二节	大球运动常见运动性疾病的预防与处理	(196)
第三节	大球运动损伤的致损因素	(200)
第四节	大球运动常见损伤的处理与预防	(202)
第五节	大球运动营养与卫生要求	(206)
参考文献		(213)

第一章 大球运动概述

【学习要点】 篮球运动的概念和起源。排球运动的概念和起源。足球运动的概念、起源和发展。

大球运动是一项综合性、集体性的运动，深受各国人民的喜爱，已成为世界上体育人口最多的运动项目。它主要包括篮球、排球、足球等，是一门多学科交叉的学科。

第一节 篮球运动概述

一、篮球运动概念

篮球运动是一项集体性、综合性的运动。

初期的篮球活动，简易而有趣，可以因人、因时、因需而异，也可以变换各种方式组织丰富多彩的活动，参与方便，而且容易吸引人们参与，达到娱乐身心、健身强体、丰富生活的目的。

现代竞技篮球运动，已发展成为一项技艺化的国际竞技体育运动，在统一的国际性组织（国际篮球业余联合会）指导下，以独特的比赛规则和竞赛方式，为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神，展开对抗、竞争、拼搏，其竞赛过程充分显示出人类生命的活力和时代发展的进步。

现代竞技篮球比赛深受世界各国人民的喜爱，已成为世界上单项体育人口最多的运动项目之一。世界性的国际篮球业余联合会的成员达两百多个，是国际单项竞技运动协会中成员最多的一个组织（在各大洲也建有同样性质的篮球协会），由该组织举行的四年一度的国际奥林匹克运动会男、女篮篮球比赛，以及世界男、女篮篮球锦标赛，已成为现代国际体育竞赛引人注目的

大型全球性的赛事活动，代表着世界最高水平，汇集着世界上最强的队伍和最著名的球星，加上美国 NBA 职业联赛，这三大赛事已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。现代篮球运动是集现代体育、科技、教育于一体的一项竞技运动，是一门多学科交叉的学科。

二、篮球运动的起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（即春田市）基督教青年会干部训练学校体育教师詹姆士·奈·史密斯（J. N. Smith）于 1891 年发明的。当时他看到当地儿童在做摘桃投入桃筐的游戏——在一块场地的两端设置两个竹制桃筐，展开投桃入筐比赛。受此启发，他发明了投篮游戏。这便是篮球运动的雏形。

后来 Smith 把室外开展的篮球游戏移至室内，并将桃筐悬挂在室内两侧离地面约 10 英尺（3.05 米）高的墙壁上，以足球代替其他物体向篮筐中抛投，展开攻守对抗的游戏比赛。最初，篮筐底部是封闭的，投进的球不能下落，故每当球满后，便要架梯攀上将球取出，十分不方便。后来将筐底去掉，并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱上，移至场地两边进行游戏比赛。为了避免将球投掷到场外远处，曾在篮筐后部设挡网，有些还用网形装置罩住周边场地。由于这项活动的游戏性和趣味性较强，有较好的健身作用，后来便在游戏的基础上很快充实活动内容，制定了某些限制性规则，不断改革比赛方式，从而逐步形成了现代篮球运动。

三、我国篮球运动的发展

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高受到不同时期政治、经济、文化、教育等各方面因素的影响和制约。为了便于了解篮球运动在我国的发展历史，通常将中国篮球运动发展分成 3 个时期，7 个不同阶段。

这 3 个时期和 7 个阶段分别是：

1. 传播和缓慢普及时期（1895—1948）

在这个时期内，我国篮球运动的发展呈现出三个阶段的特点，即：第一个阶段为 1895—1918 年的初始传播阶段，第二个阶段为 1919—1936 年的缓慢推广阶段，第三个阶段为 1937—1948 年的局部普及阶段。

这一时期，中国社会正处于半封建、半殖民地时期，篮球运动传入中国后，未能得到当局的重视和有组织的传播、普及，基本处于自流的状态。但由于篮球运动特有的趣味性和健身性深受青少年学生的喜爱，经过近十年的

传播, 篮球运动逐渐成为 20 世纪初中国大、中学校的主要体育活动, 并从学校传入社会。如在当时天津市的南开学校、高等工业学校、河北省立一中, 北京市的清华学校、汇文学校、协和书院, 上海的圣约翰、南洋、沪江大学, 南京市的金陵大学、东南大学, 苏州市的东吴大学等, 篮球运动都较为普及。在 1910 年旧中国举行的第一届全运会上篮球被列为男子表演项目, 1914 年的第二届全运会上被列为男子正式竞赛项目, 1924 年第三届全运会上被列为女子正式竞赛项目, 此后篮球运动便逐渐在社会上活跃开展起来。如在华北等地区性的运动会上篮球被列为正式的比赛项目。男子篮球队参加了 10 次远东运动会篮球比赛, 在 1921 年的第五届远东运动会上获得了一次冠军。另外, 在 1936 年和 1948 年中国曾派队参加了第十一届和第十四届奥运会篮球赛, 但都未能进入决赛。这些对外交往在一定程度上对推动我国篮球运动的发展起到了作用。1936 年奥运会期间, 我国加入了国际篮球联合会, 篮球运动再次被我国更多人关注, 社会篮球竞赛也较过去活跃。

进入 20 世纪 30 年代, 在革命根据地, 由于边区政府重视开展体育活动, 篮球运动更加受到广大人民群众和红军、八路军将士的喜爱。当时尤为引人注目的是由八路军 120 师师长贺龙和政委关向应亲自组建的“战斗篮球队”, 以及抗日军政大学三分校以东北干部为主组成的“东干篮球队”。他们共同的特点是宗旨明确、纪律严明、斗志顽强、技术朴实、打法泼辣、体能良好, 充分反映了中国共产党领导的革命军人的优良道德品质和战斗风格, 给根据地军民留下了深刻的印象。我国“八一”男子篮球队长时间保持国内榜首地位, 是与继承光荣的革命传统密切相关的。

而在同一时期的国民党统治区和日伪占领区, 因受政局的影响, 篮球活动处于起伏停滞状态。1945 年抗日战争胜利后, 篮球运动才有所活跃, 特别是社会篮球竞赛活动较前频繁, 天津、北京、上海以及东北地区涌现出了不少新球队。

2. 有限推广、停滞困惑、复苏发展时期 (1949—1995)

该时期也包括三个阶段, 即: 第一个阶段为 1949—1965 年的普及、发展阶段, 第二个阶段为 1966—1978 年的徘徊、困惑阶段, 第三个阶段为 1979—1995 年的复苏、提高阶段。

在 1949 年新中国成立前夕举行的解放区运动会上, 篮球运动就被列项参赛。新中国成立后, 由京津两地大学生组队参加了在匈牙利举行的第十届

- 世界大学生运动会篮球赛，获得第十名。此后，我国篮球运动进入了空前的普及、发展和提高时期。经过几十年的实践，逐步形成了一部集篮球竞赛、社会群众性篮球活动、学校篮球教学、篮球科研与篮球基础理论为一体的中国篮球运动发展史。

为了加速我国篮球运动水平的提高，20世纪50年代初在北京成立了中央体训班篮球队。1950年12月24日，世界强队苏联队访问了我国北京、天津、上海、南京、广州、武汉、沈阳、哈尔滨等8个城市，进行了多场比赛，对比之下充分暴露了我国篮球竞技水平的落后。为了摆脱这一状态，我国主管部门采取措施，进一步加速组建专门队伍，学习先进经验、先进打法，并积极参加国际比赛。不久，各大地区都组建了篮球集训队，篮球运动跨入了新的发展时期。

到1955年举行全国篮球联赛以后，我国开始有了相对稳定的分级的竞赛制度。这一期间由于当时的国际奥运会制造两个中国，导致我国退出国际篮球组织，减少了参加国际大赛的机会，但国内竞赛仍十分活跃。随着普及与发展的需要，1956—1957年间推行了篮球等级升降级联赛制度和教练员、裁判员等级制度。在1959年举办的新中国第一届全国运动会上，四川男队、北京女队获得冠军。当时我国篮球界提出了“以投为纲”，发扬狠、快、准、灵的风格和以我为主、以攻为主、以快为主、以小打大、积极防守的战术指导思想。经多年实践后，又在总结我国篮球运动发展历程和对比世界篮球运动发展的现状基础上，从实际出发，召开多次篮球训练工作会议，专门研究了篮球运动训练指导思想，以使我国篮球运动发展在思想建设、队伍建设、理论建设、赛制建设、科学研究等方面有明确的发展方向。之后，随着篮球运动国际交往逐步增多，运动技术水平不断提高，我国篮球运动在技术、战术上逐步形成了以“快攻”、“跳投”、“紧逼防守”为制胜法宝的独特风格。至1966年“文化大革命”前夕，我国篮球运动已接近世界先进水平，中国球队战胜了不少欧洲强队。我国篮球运动后因十年动乱影响而停滞，从而加大了与国际强队的距离。

进入20世纪70年代后，体育战线全面拨乱反正，我国篮球竞技运动确立了赶超国际水平的目标。在1972年12月全国篮球训练工作会议上总结经验，把握篮球运动十拿九稳发展趋势，从中国实际出发，较全面完整地确定了“积极主动”、“勇猛顽强”、“快速灵活”、“全面准确”的篮球运动训

练指导思想和贯彻“三从一大”的科学训练原则,篮球运动得到了迅速恢复与发展,我国男、女篮球队开始重新活跃在国际球坛上。1975年,中国篮球协会在亚洲业余篮球联合会取得了合法席位。1976年,国际业余篮球联合会通过决议,恢复中国篮球协会在该会中的合法席位,并承认中华人民共和国篮球协会是在国际篮联中代表中国的唯一合法组织。1979年,中国实行改革开放政策,我国篮球界不负众望,深化改革,严格训练,严格管理,对外加强了交流,篮球运动进入最佳发展时期,在世界级及洲际性竞赛中不断获得优异成绩。其中中国女队在1983年第九届世界锦标赛上和1984年第二十三届奥运会上均获得了第三名,进入了世界强队行列,先后涌现出一批如宋晓波、柳青、郑海霞、丛学娣等在亚洲和国际享有声誉的著名运动员;在1992年第二十五届奥运会上又获得亚军;在1993年世界大学生运动会上获冠军;在1994年第十二届世界锦标赛上获亚军。男子则在蝉联亚洲榜首的基础上,在1994年第十二届世界男子篮球锦标赛上第一次进入了世界前八名,表明我国篮球运动竞技水平向世界最高水平冲击,跨入了百年来发展的黄金时代。然而20世纪90年代中后期,由于种种原因,我国男、女篮球队在国际大赛中成绩不尽如人意,呈滑坡状态。

随着我国社会主义市场经济的建立,体育战线进一步深化改革,我国篮球运动从更新观念、转变思想、大胆改革、勇于创新着手,一方面进一步抓好篮球运动的全面普及与全民健身活动的结合,另一方面针对我国男篮、女篮先后在竞技水平上处于滑坡状态,狠抓竞技水平的提高,并从改革管理体制和竞赛制度,依靠社会组队着手,进行了大胆的实践,如引进外资与外援、举行职业化主客场制联赛,有力地促进了我国篮球运动的发展与提高,加快了与国际篮球运动的接轨。

3. 总结经验、深化改革、解放思想、更新观念、创新攀登的新时期(1996年至今)

1995年,篮球界在国家体委“坚持正确方向,抓住有利时机,继续深化改革,发展体育事业”的精神指导下,坚持“积极稳妥,健康有序”的改革方针,抓住了外商注资的机遇,与国际管理集团等外资合作,在1996年举办全国甲级队联赛的同时,举办了由前卫体协队、吉林队、北京体育师范学院(现首都体育学院)队、上海交大队等8个省市队、部队队、学校队参加的男子“职业”篮球联赛,当时称CNBA职业联赛。这是我国职业

化联赛的开端，也是一次大胆的尝试，但不久因故暂停。此后，中国篮协决定进一步对竞赛制度进行改革，并以全国男篮甲级联赛赛制为突破口，以产业化、职业化为导向，开始加速篮球竞赛体制改革的进程。1997年，国家体委成立了篮球运动管理中心，在管理体制改革的改革上迈出了重要的一步，即把传统的甲级联赛正式命名为CBA甲级队联赛。通过至今9年的改革实践，我国篮球事业发生了深刻变化，产生了新的生机和活力，初步展现出广阔的发展前景。CBA联赛的进行，吸引了众多篮球爱好者和社会的关注，新秀姚明、王治郅、巴特尔和刘玉栋、孙军等人的出色表现，扩大了社会化、人文化和科技化篮球的影响。而巨大的潜在的篮球市场也吸引了众多国内外企业，为他们提供了有利的商机，同时也推动了我国篮球运动职业化、产业化的新进程，CBA、甲A、甲B联赛赛事已成为国内外知名企业树立形象、体现实力、拓展市场的新舞台。在赛制改革的引导下，众多篮球俱乐部纷纷建立，一种适应篮球社会化、产业化发展需要的俱乐部管理体制已成雏形。篮球学校、训练中心、培训班等社会办篮球的形式开始出现。例如，1998年中国大学生体育协会在企业资助下组织了CUBA全国大学生篮球联赛，对活跃高等学校校园文化生活，在学生中普及篮球运动起到了积极的推动作用。

第二节 排球运动概述

一、排球运动概念

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，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，主要以竞赛规则、比赛形式、参与人数、运动目的等进行分类。一般来说，通过运动训练来提高技术水平，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，在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人排球、9人制排球、草地排球、泥地排球、雪地排球、墙排球等。

二、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沃克城的基督教青年会干事威廉·摩根 (W. G. Morgan) 首创。19 世纪末的美国盛行橄榄球、篮球项目, 由于这些运动比较紧张激烈, 适合青年人参加, 对多数中年人来说就只能是可望而不可及了, 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中年人需要的新游戏, 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, 易打伤手指、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 “Mittontte” 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游戏的首次表演赛, 当时观看比赛的春田市的哈尔斯戴物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, 美国体育杂志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, 可在赛前由双方临时商定, 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。

三、我国排球运动的发展

1. 项目名称的改变

在我国, 排球运动的历史可以追溯到 20 世纪初。作为文化教育的体育, 它伴随着西方文化传入我国。1905 年, 排球活动首先在广州南武中学和香港皇仁书院流行, 后来主要通过基督教青年会体育部、留学生、外籍人士等以教学、游戏、训练班及表演等方式进行传播, 排球运动逐步在我国部分城

市的一些学校中开展起来。人们根据 Volleyball 的译音,把“空中击球”称为“华利波”。1913 年中国参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会排球赛,这是世界上第一次正式的排球国际比赛,虽然参赛队只有中国和菲律宾,我国的代表队又是临时从田径、足球队中抽调了一些运动员拼凑起来组成的,但比赛打得精彩、激烈,引起了人们的兴趣。这些队员回国后,将正式的排球运动带到了广州、台山、文昌等地。

男子排球从 1914 年的旧中国第二届、女子排球从 1924 年的第三届全国运动会开始被列为正式比赛项目,并将“华利波”改称“队球”,取“成队比赛”之意。在 1915—1934 年间我国男排参加了 10 次远东运动会,曾获得 5 次冠军和 5 次亚军。我国女子排球比赛开始较晚,1921 年在广东省运动会上首次出现,1923—1934 年间曾参加了 5 次远东运动会,均获亚军。1930 年旧中国第四届全运会之前,经中华全国体育协会研究,根据其球在空中被来回击打和参加者成排站位这两个特点,将“队球”改称“排球”。从此,排球这一名称和运动形式在我国传播开来,沿用至今。

排球运动传入我国后,因受远东运动会的影响,经历了 16 人制、12 人制、9 人制、6 人制演变过程。1915—1919 年我国排球比赛采用 16 人制,每方上场 16 名队员,分成 4 排,每排 4 人进行站位,比赛中位置固定,不轮转。1919—1927 年我国排球比赛采用 12 人制,双方各 12 名队员上场,成 3 排,每排 4 人站位,场上位置仍固定,不进行轮转。当时已出现上手发球、正面扣球、单人拦网及倒地救球等技术动作。1927—1951 年我国排球比赛采用 9 人制,双方各 9 名队员上场,成 3 排,每排 3 人站位,位置同样采用固定不进行轮转法。当时又出现了勾手大力发球、勾手扣球和鱼跃救球等技术动作,尤其在第八、九届远东运动会上,为了突破菲律宾高大队员的拦网,我国队员创造了“快板球”技术和快球及快球掩护下的两边拉开进攻战术。9 人制排球在我国延续了 24 年之久,是采用 6 人制前,我国开展排球运动时间最长的一种比赛方法。

我国正式采用 6 人制排球是在新中国成立以后。此前虽然排球运动已在我国开展了四十余年,但因国家贫穷落后,所以很难普及,只是在几个大城市和东南沿海地区得到开展,技术水平不高,战术也非常简单。

2.6 人制排球在我国的推广与发展

(1) 推广、普及、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人排球竞赛规则和方法,并于8月份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十一届大学生冬季运动会和第三届世界青年联欢节。同年5月在北京举行的第一届全国篮、排球比赛大会上正式采用6人制排球比赛,并正式选择、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年国家男排、女排到全国14个城市进行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在布加勒斯特举行的第一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(简称国际排联),成为正式会员国。为了向当时排球运动处于领先地位的苏联和东欧各国学习,中国男、女排球队在赴布达佩斯参加第十二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。

除了走出去外,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年国家体委还邀请了苏联专家戈洛马佐夫在京、津两地举办的“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人制排球列为必修教材。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女子第六名、男子第九名的好成绩。

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、以四川省为代表的细腻稳健、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要学习大松博文教练的严格训练方法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、垫球及滚动防守技术,而且创造了“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术。

十年动乱使我国的体育事业受到严重摧残,排球运动也同样遭此厄运。在此期间运动队都停止了训练,甚至有的队已被解散,排球运动的整体技术水平下降,运动队出现青黄不接的局面。

(2) 冲出亚洲,走向世界

1972 年在周总理“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每年各省、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 年组建了新的国家男、女排球队。1977 年参加世界杯排球赛(男子第三届、女子第二届),我国男排获得第五名,女排获得第四名。1978 年又在世界排球锦标赛中获得男子第七名、女子第六名的好成绩。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三届排球世界杯赛中以七战七捷的战绩,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 年在秘鲁举行的第九届世界女排锦标赛中再次夺冠。1984 年中国