

高等院校体育专业课程教材

SPORTS

气排球运动教程

谭 洁 / 主编

QIPAIQIU
YUNDONG
JIAOCHENG

湖南师范大学出版社

高等院校体育专业课程教材

SPORTS

气排球运动教程

谭洁 / 主编

彭小澍 谢军 龙建新 / 副主编

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气排球运动教程 / 谭洁主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2017. 1
ISBN 978 - 7 - 5648 - 2776 - 2

I. ①气… II. ①谭… III. ①排球运动—高等学校—教材 IV. ①
G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 010176 号

气排球运动教程

谭 洁 主编

- ◇策划组稿: 宋 瑛
- ◇责任编辑: 宋 瑛
- ◇责任校对: 张晓芳
- ◇出版发行: 湖南师范大学出版社
地址: 长沙岳麓山 邮编: 410081
电话: (0731) 88873070 88873071 传真: (0731) 88872636
网址: <http://press.hunnu.edu.cn>
- ◇经销: 湖南省新华书店
- ◇印刷: 湖南雅嘉彩色印刷有限公司
- ◇开本: 787 mm × 1092 mm 1/16
- ◇印张: 12.75
- ◇字数: 262 千字
- ◇版次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
- ◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 2776 - 2
- ◇定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请与承印厂调换

前 言

气排球是我国土生土长的排球运动衍生项目，从1984年至今，已走过30多年的发展历程。由于场地、器材、规则等方面的特点，气排球被认为是一项适宜于各个年龄段人群参与的健身项目。2012年，国家体育总局开始大力支持气排球运动的发展，将其作为全民健身推广项目之一。目前，气排球的活动群体已由最初的老年人发展到现在的各个年龄阶段人群。

现在，气排球已经进入广大的校园，很多学校把气排球列为学校的体育教学与活动项目之一。尤其是许多高校的体育院系，看到了这一项目的发展潜力和社会推广的人才需求，将之列入了体育专业学生的教学计划当中。能胜任社会体育指导工作是体育专业人才培养的目标之一。气排球与六人制竞技排球有许多不同，体育专业学生作为气排球运动推广的后备力量，需要较好地掌握这一项目的基本技术、基础战术和相关基本技能。为了实现这一目标，满足学生的学习需求，为他们提供良好的知识学习载体，加强他们在运动、训练等实践过程中的理论指导，在参阅各类排球、气排球教材和著作，浏览大量专业网站上有关气排球方面知识的基础上，我们编写了《气排球运动教程》这本教材。本教材力求构建气排球运动必要的知识结构体系，同时结合编者近年来从事气排球运动和训练工作的体会和研究，尽可能体现气排球运动知识体系的完整性、内容的严谨性、对实践指导的实用性。

本教材从理论到实践，由易到难，方便学习者学习。在各章后设置了一定的思考题，增加了学习互动。教材主要适用于体育院系学生学习，也可作为广大气排球运动爱好者的教学训练参考读物。

在教材编写过程中，我们得到前苏州大学体育学院院长程战铭教授、湖南师范大学体育学院李艳翎教授等多位专家的热情指

导，也得到许多从事气排球推广工作的前辈的大力支持，如浙江的章本序老师、福建的张培枫老师、江西的左保隆老师、焦怀芳老师等，为我们提供了大量的素材。

本教材的编写人员是宜春学院省级精品课程“排球”团队成员，谭洁任主编，彭小澍、谢军、龙建新任副主编。书中图片由彭瑞副教授负责拍摄，技术动作示范由气排球队学生辛欢完成。

编写分工：第一章，谭洁（副教授）；第二章，谭洁、李秋萍（副教授）、潘军（副教授）、文武（讲师）；第三章，谢军（教授）、彭小澍（副教授）；第四章，赵小勇（讲师）、陈朝辉（副教授）；第五章，龙建新（教授）；第六章、第七章，谭洁、彭小澍；第八章，谢军、龙建新。统稿由谭洁、彭小澍完成。

气排球是一个新兴项目，相关知识内容体系还在不断完善中，同时，我们正处于一个知识快速更替的时代，因此，在教材编写过程中，限于编写人员的经验与水平，书中疏漏和不足之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。

编者

2017年1月

目 录

第一章 气排球运动概述	(1)
第一节 气排球运动简介	(1)
第二节 气排球运动的起源与发展	(4)
第二章 气排球技术	(17)
第一节 气排球技术概述	(17)
第二节 准备姿势与移动	(18)
第三节 发球技术	(23)
第四节 接球技术	(31)
第五节 传球技术	(38)
第六节 扣球技术	(44)
第八节 拦网技术	(51)
第三章 气排球战术	(57)
第一节 气排球战术的基本理论	(57)
第二节 气排球战术组成的基本方法	(61)
第三节 气排球个人战术	(64)
第四节 气排球集体战术	(68)
第四章 气排球技、战术教学与训练	(88)
第一节 气排球技术教学与训练	(88)
第二节 气排球战术教学与训练	(106)
第三节 教练教学与训练技法	(118)
第五章 气排球运动员的体能训练	(124)
第一节 体能训练概述	(124)
第二节 气排球运动员体能训练方法	(132)

第六章 气排球竞赛组织与编排工作	(148)
第一节 气排球竞赛组织工作	(148)
第二节 气排球竞赛编排工作	(150)
第七章 气排球竞赛规则与裁判工作	(157)
第一节 气排球竞赛规则与裁判工作概述	(157)
第二节 气排球主要竞赛规则与裁判方法	(159)
第三节 气排球裁判员的主要工作职责和临场分工配合	(174)
第四节 气排球场地、器材与设备	(181)
第八章 气排球队工作	(185)
第一节 球队的组建与管理	(185)
第二节 比赛的指导工作	(190)
参考文献	(196)

第一章 气排球运动概述

【内容提要】

本章主要阐述气排球运动的特点和功能,气排球运动的比赛方法,气排球运动的起源、发展状况,主要的气排球赛事,气排球运动的发展态势。

【学习目标】

1. 了解气排球运动的特点。
2. 了解气排球运动的比赛方法。
3. 了解气排球运动的起源、发展与演变。
4. 了解我国气排球运动发展的特点。
5. 了解我国气排球运动的发展态势。

第一节 气排球运动简介

气排球运动是排球运动的一个衍生项目,参与者以身体任何部位(手、手臂为主)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。它作为排球运动家族的成员,既具有排球运动的相关特性,也具有其自身的一些特性。

一、气排球运动的特性

(一) 气排球运动的排球运动特性

1. 独特的空中击球技术。在无网击球游戏和比赛中,无论是接对方的球或接本方同伴的球或抛起发球等各种击球方式,都是击空中飞行的球,因此,参加气排球运动的人,要具有高度的时间感和空间感。

2. 击球时触球时间短促。不允许“持球”,即不允许球在击球部位(如手等)停留时间过长。因此,运动者既要有在短暂的触球时间内,对来球的力量、速度、角度等因素的判断能力,又要有将球准确地击向预定目标的控制能力。

3. 全身各部位均可击球。与其他排球运动一样,气排球竞赛规则允许运动员全

身任何部位触球。因此,参加气排球活动的人在击球过程中能充分体现自我才能和展现各种高超的击球技术。

4. 独特的得分和失分计算。在运用各种技术动作时,都能直接得分或直接失分。因此,运动员要具有扎实的基本功,全面、熟练地掌握技术,提高成功率,降低失误率,这也是排球比赛中不可忽视的制胜因素。

5. 战术配合时触球次数的有限性。隔网对抗时,每一次战术配合只能在3次击球次数内完成。因此,运动员要具有高度的战术意识和与队员默契配合的能力。

(二) 气排球运动的自身特性

1. 球体大。圆周长为72~78厘米(硬排、沙排、软排均为65~67厘米),手接触球部位增大,易控制球,易发力。

2. 球量轻。重量120~140克(软排为170~190克,硬排、沙排均为260~280克),不用大力击球,易起球。

3. 球压小。气压0.15~0.18千克/平方厘米(沙排0.175~0.225千克/平方厘米,硬排球0.30~0.325千克/平方厘米),手感好,易熟悉球性。

4. 球质软。薄皮包裹内胆(软排内裹海绵,沙排、硬排为皮革或人造革),接触时没有疼痛感,不伤指,解除“怕痛”心理。

5. 球性好。球体弹性足,软中有刚,易传高球(软排弹性松软,需借力;硬排手指承力大,有疼痛感,易受伤)。

6. 球速慢。球飞行时飘度大、滞空时间长,球落地较慢,易移动击球(硬排球速快,软排沉重下落快)。

7. 球场小。长12米,宽6米(沙排16米×8米;软排A制18米×8米,B制18米×9米;硬排18米×9米),传、扣或防守时,不需大范围助跑和移动;为避免出界也不需大力量发、扣球。场地还可套用羽毛球场地(长13.4米,宽6.10米)。

8. 上手易。气排球上手技术要求不高,规则简单易行,一学就会,对于没有排球技术基础的各个年龄段初学者,尤其是中老年和小学生而言,不会有太大的难度。

总之,气排球活动难度不大,上手技术要求不高,不伤手指,安全性较高。比赛中来回球增多,既提高了活动的兴趣性、欢快性和激烈性,又保证了一定的运动量;既可提高参与者的体力,又能保持和提高身体的灵活性,适合不同年龄阶段人群的参与。

二、气排球的比赛方法

(一) 比赛的组别

按照“超级杯”赛的规定,气排球运动赛事一般分为四个组别:60周岁以上的为老年组,45~59岁的为中年组,24~44岁的为青年组,各高校具有学籍的在校全日制学生为大学生组。在各类基层比赛中,一般会根据赛事组织针对的人群,进行年龄组别的设定。如一些邀请赛就会设立中老年组和青年组,中老年组男子为50~

65 周岁，女子为 45 ~ 60 周岁；青年组男子为 35 ~ 49 周岁，女子为 30 ~ 44 岁。

（二）比赛的特殊规则

1. 比赛人数：青年（大学生）组比赛为 4 人制，中年组、老年组比赛为 5 人制。
2. 比赛网高：中青年（大学生）男子组 2.1 米，中青年（大学生）女子组 1.9 米；老年男子组 2.0 米，老年女子组 1.8 米。

（三）比赛方法

气排球运动的比赛方法是多种多样的。基本方法是由两支人数相等的球队在被球网隔开的两块均等的场区内站成前后两排，根据规则以身体任何部位将球从网上击入对方场区。比赛开始时，由后排 1 号位队员在发球区发球过网后，每方最多击球 3 次（拦网除外）使球过网，不能“持球”或“连击”，必须在两米线后扣球过网，在前场区进行进攻性击球或击球过网时球必须有明显向上的弧度。比赛应不间断地进行，直至球落地、出界或某队犯规。发球队获得发球权或获得一分后，必须按顺时针方向轮转一个位置，由轮转到 1 号位的队员发球。

比赛采用每球得分制和三局两胜制。

三、气排球运动的功能

（一）增进健康，强健体魄

气排球运动娱乐与竞技并存，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。经常参加气排球活动，不仅能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能状况，还能提高人的力量、速度、灵敏、弹跳、耐力等身体素质和活动能力。尤其是中老年人，由于气排球场地不大，跑动距离不长，活动量适中，参加这项活动时，肢体始终处在运动状态，不仅能够壮腿强脚，而且能起到锻炼关节、活络血脉、强壮器官、抵抗衰老的作用。

（二）培养团结协作、和谐向上的团队精神

气排球比赛是一项靠全队互相弥补、集体配合取胜的球类竞赛项目，个人的优势、特点均要在同伴的配合下才能发挥得淋漓尽致，也只有如此才能获得比赛的胜利。这就要求运动员在比赛中能随时准备保护同伴击出的非到位球，同时还要为下一次击球的同伴创造便利条件。因此，参加气排球活动，可以很好地培养人的团队意识和团结协作的集体主义精神。

（三）提高人的信息反应、传递和应变的能力

作为排球运动大家庭的一员，气排球运动也是一项依靠判断的运动，准确的判断是比赛制胜的重要因素之一。判断的基础是“眼观六路”、“耳听八方”，通过观察对方及同伴的动作，以及击球的速度和方向、场上的布局，来预测将要发生的情况，迅速应变，做出决策。而且气排球是一项集体运动，要求场上的每一个人都要不断观察同伴的意图，默契配合，及时应变，在规则范围内合理动作。所以，经常参加气排球活动，在强身健体、愉悦身心的同时，能有效提高人的观察、分析和应变能

力。

（四）培养和锻炼良好的心理素质

参加气排球活动，能学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。在气排球比赛中，比赛情况瞬息变化，自身失误、裁判员漏判或误判等各种情况都有可能发生。失误时，要使自己尽快冷静，积极应对，不灰心、不气馁；比赛的关键时刻，要让自己充满自信，进攻不手软；当裁判员判罚对己不利时，要做到不急、不躁、不指责。这些都有利于增强人的心理承受力、环境适应力和处事调节力，帮助提升心理素质。

第二节 气排球运动的起源与发展

一、气排球运动起源

气排球是我国土生土长的运动项目。最早是在1984年，呼和浩特铁路局集宁分局的离退休人员为了丰富他们的晚年生活，在受春节联欢晚会上吹气球游艺活动的启发后，首先用气球进行隔网对打游戏。随后这一游戏改用儿童玩具塑料球代替气球，并逐步在呼和浩特铁路局内开展起来。后来他们又制定了简单的、没有文字资料的比赛规则，并将此项运动列为全局老年人运动会的比赛项目。

二、气排球运动的发展

（一）宣传与推广阶段（1989年9月—2004年9月）

1989年9月，中国火车头老年人体协第一副主席韩统武观看了在呼和浩特铁路局举办的第四届全局老年人运动会气排球比赛后，认为这种运动形式很好，可在全路段推广。1991年6月，在北京召开中国火车头老年人体协第三次会议期间，呼和浩特铁路局气排球队作了介绍性表演，深受与会者欢迎，决定使之成为正式的群众性健身活动项目。1991年10月，中国火车头老年人体协通过考察，编写了我国第一本《气排球竞赛规则》，同时在上海特制了“火车头”牌比赛用球，气排球运动开始走向规范。

1992年3月17—19日，第一期全铁路气排球学习班在湖北省武汉市举办，培养了我国第一批气排球教练员和裁判员。同年11月10日—15日，武汉铁路分局举办了首届铁路老年人气排球比赛，有7支男队、6支女队参加了比赛。至此，气排球运动在我国正式发展起来。

1993年3月4日，中国第一个气排球协会组织——火车头老年人气排球协会在北京市成立。之后，呼和浩特、北京、济南、郑州、兰州、成都、柳州等铁路局先后举办了全局或分局的气排球培训班和比赛，气排球运动在铁路系统得到蓬勃开展，

铁路老年人气排球赛也已成为每年一届的常规赛事。每届比赛中,各分会不仅参赛的代表队逐年增多,而且运动水平也不断提高。9人制排球中的勾手大力发球、双手捧球频频使用,还创造了独特的翻顶球、扒球技术;有些队还组织比较灵活的“中一二”、“边一二”及“两次球”进攻战术。

1995年5月16日,时任国际奥委会主席萨马兰奇先生在天津出席第43届世乒赛期间,由时任国家体委主任伍绍祖、国际奥委会委员何振梁、火车头体协副主席冯子彬等陪同,视察我国铁路职工群体活动开展情况。在观看了铁道科学院气排球队的演示后,他说道:“气排球很好,既适合老年人,也适合中年、青少年。”

1999年1月21—24日,中国老年人体协委托火车头气排协在河南省郑州市举办了第一次全国老年人气排球培训班,来自全国各省、市、自治区和行业体协等单位计56人成为首期学员。同年9月,中央电视台《夕阳红》栏目连续播放了铁路局老年人气排球电视教学片。培训班的举办和教学片的播放,在全国范围内形成了较大影响。气排球运动很快在北京、浙江、福建、上海、云南、广东、广西、四川等省、市、自治区传播开来。

(二) 普及与提高阶段(2004年10月—2014年12月)

本时期,气排球运动在国内得到蓬勃发展,并开始走向国际。一是这项运动在全国各地、各行各业中逐步推广,运动参与人群逐渐由老年人向中青年发展,北京、上海、湖南、广西、江苏等省市还确定在青少年中发展气排球运动。二是中国老年体协在赛事交流、裁判培养、组织管理等方面开展了大量工作,并加强了与国家排管中心的沟通和交流,使得气排球运动发展更加科学化、规范化。而且,从2012年开始,国家体育总局每年下拨专项经费支持气排球运动。

1. 成立专门工作机构,争取国家排球管理中心支持,促进气排球运动科学、规范发展

2007年12月,中国老年人体育协会成立老年排球技术工作组,并明确了各成员的主要工作和职责,以加强对气排球科学化、规范化和适宜性、适用性、安全性的研究和指导。工作组由中国老年人体协副主席朱琼任组长,排球国家级高级教练员、现任四川省老年气排球俱乐部秘书长李代全任副组长。成员有:苏州大学体育学院原院长、教授、硕士生导师,排球国家A级裁判员,现任苏州市老年气排球协会副主席程战铭;排球国家级裁判员,福建师范大学体育科学学院球类教研室主任、教授、硕士生导师陈铁成;万得利球业有限公司总经理王友成。

2011年10月27日,中国老年体协气排球专项委员会授牌仪式暨第一次会议在广西南宁举行。时任亚洲排球联合会副主席、国家体育总局排球运动管理中心竞赛部主任的蔡毅到会祝贺,并在讲话中说道:“气排球是一项非常有朝气、大有可为的项目,是竞技排球与群众排球最好的切入点,对夯实排球群众基础,推动排球运动发展具有积极的促进作用。”

2012年11月26日,中国老年人体协气排球专项委员会第二次会议在江苏省苏

州市召开。中国老体协主席张发强在会上指出，气排球专项委员会的双重任务是：研究气排球运动的发展，研究不同年龄层次的气排球运动。要做好的四项工作：一是积极推广气排球运动，二是大力传播气排球文化，三是弘扬气排球精神，四是开发气排球产业。

为了给众多气排球爱好者提供一个情感沟通和技术交流的平台，2008年12月20日，由中国老年人体协排球工作组主办、苏州大学体育学院退休教师协会协办的《老年排球》报创刊号出版发行（后改为《气排球运动》），至2011年11月出版了13期，后由气排球专项委员会继续出版发行。

2013年4月13日，中国老体协下发《关于开展命名全国老年排球之乡活动的通知》。2013年11月23日，中国老年人体协气排球专委会年会暨气排球之乡命名经验交流会在浙江海宁召开。江苏省太仓市，浙江省东阳市、海宁市、松阳县，福建省晋江市、莆田市荔城区、莆田市涵江区，江西省南康市、德兴市，广西壮族自治区玉林市玉州区，四川省成都市青羊区，宁波市奉化市，厦门市思明区，深圳市南山区等14个县市区被命名为“全国气排球之乡”，颁发了命名牌匾。

2014年5月20日，第一届全国老年人气排球之乡交流活动专题协调会召开。会议指出交流活动的四个原则是：体现创新性、示范性和可持续性；既要有球艺交流，又要有推广、建设和组织的工作交流；与旅游相结合，增强吸引力和凝聚力；参加单位经费自理，自带裁判，争取社会支持。2014年10月17—21日，首次“全国老年气排球之乡”交流活动在福建省晋江市举行，江苏、浙江、江西、四川、广西、福建、深圳、厦门等省、市的14个全国首批“全国老年气排球之乡”28支男、女代表队参加了交流。

2014年3月10日，中国老年人体育协会、中国排球协会联合下发了《关于2014年全国老年人气排球交流活动的通知》，把交流活动分三个阶段进行。第一阶段由各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团及各行业老年人人体协自行组织交流，规程自定，裁判员自派，经费自筹。第二阶段进行分区交流，全国分三个区进行。第三阶段进行总交流。

2014年8月26日，中国老年人体协气排球专委会主任孔庆鹏、副主任陈玉鑫，江苏省老年人人体协副主席华洪兴与中国排球管理中心主任潘志琛就我国气排球运动现状、改革、发展进行了广泛、深入的座谈交流。潘志琛主任在交流中表示：“老年气排球的发展是大众排球的重要组成部分，是排管中心的责任所在，从2015年起将把气排球列入排管中心的工作内容统筹安排。”

2. 各级各类赛事和交流活动频繁开展，形成丰富多彩气排球文化

2004年10月23—26日，中国老年人体协主办的全国首届老年人气排球比赛在浙江省丽水市举行。全国有23个省、市、行业的18支女队、23支男队参加比赛。地区覆盖大半个中国。此后，该项赛事成为中国老年体协每年一届的常规赛事。

2005年8月至2012年7月，中国气排球联谊会在昆明市举行了两得鑫“夕阳春

城杯”全国气排球邀请赛，此项赛事也成为老年气排球的一项常规赛事。

2008年7月，华东地区首届部分省、市“全民健身与奥运同行”气排球文化研讨活动在浙江省临安天目山举行，浙江、福建、上海三省、市23支男女队参加比赛，并首次举办了气排球文化理论研讨会。此后，这项活动成为华东地区的每年一次的常规气排球活动，年龄组也逐渐增加为老年和中年两个组别，开始倡导“比赛、研讨、旅游”三结合的组织活动形式。

2009年9月至2012年11月，浙江建德市老体协气排球协会在新安江市举行了“新旅杯”全国气排球邀请赛，此后每年举办一次，设有老年组、中青组、家庭组三个组别。

2009年10月13—16日，第一届全国老年人体育健身大会气排球项目交流活动在山东省威海市举行，33支男队（287人）和32支女队（278人）参加了交流。各地队伍表现出各自不同的风格，上海等10支队、北京等10支队和河北等12支队分获男子金奖、银奖、铜奖。北京等10支队、山西等10支队和河北等12支队分获女子金奖、银奖、铜奖。

2010年7月20—26日，由浙江气排界领军人物章本序先生等人牵头组织，在浙江磐安县乌石村举办了首届全国气排球夏令营活动，共有63支中老年男女气排球队600多人参加。夏令营活动集比赛、论坛、旅游、文娱等形式为一体。如今，这项活动已成为全国气排球爱好者一年一度的盛会之一，参加者来自全国各地、各行各业，不仅有效促进了全国各地的球友交流，增进友谊，切磋技术，还有力地拉动了地方经济的发展。

2011年元旦，由北京市中老年健身排球俱乐部常务副主任兼秘书长杜伟芳、副主任兼技术推广组组长王世昶合编的《气排球与健身排球》印刷出版。全书约6万字，400多幅图片，是一部生动记录、忠实见证气排球运动的史料和文献。

2011年，浙江省富阳市气排球俱乐部举办了全国沙滩气排球邀请赛，此后每年举办一次。

2011年4月，广西体育代表团一行赴台湾花莲、高雄市等地进行交流访问，将气排球带到台湾并在台湾举办气排球赛。气排球让台湾民众和媒体记者新奇不已，产生了浓厚兴趣，所带的近百个气排球被抢一空。

2011年7月18日，由国家体育总局青少年司、教育部体卫艺司主办的阳光体育全国青少年体育俱乐部比赛在福建漳州举行，气排球项目被列为竞赛项目之一，气排球运动开始逐步在青少年中推广。

2011年8月15日，中国老体协主席张发强会见国际排联终身荣誉主席魏纪中先生。魏主席高度评价气排球运动，并欣然提词“老年气排球运动好”。同年9月20—23日，国际奥委会主席罗格先生在北京出席第十四届世界群众体育大会期间，在国家体育总局刘鹏局长陪同下观看了气排球运动等群众体育图片展览。

2012年8月30日，中国老体协气排球专委会副主任陈玉鑫在北京向出席亚排联东区的日本、韩国、蒙古等国，及中国台湾、香港、澳门地区的官员和比赛的代表

队赠送了气排球和中、英文气排球竞赛规则，并邀请代表们参加 2014 年在中国举办的国际气排球邀请赛。

2013 年 10 月 25—30 日，“公路杯”全国气排球邀请赛在江西宜春市举行，31 支男队、37 支女队参加了比赛。福建厦门海沧等 16 支男队、山东烟台等 18 支女队获金奖，武汉二七等 15 支男队、上海陆凌等 18 支女队获银奖。

2013 年 11 月 6—8 日，首届苏、鲁、豫、皖四省城市协作区老年人气排球比赛在徐州市举行。15 个老体协，男、女 25 支代表队，计 200 名运动员参加了比赛。

2014 年 11 月 14—16 日，“南山杯”气排球邀请赛在深圳蛇口举行。香港、澳门、台湾、北京、浙江、湖南、广东、广西、海南、江西等 36 支男、女代表队计 300 名运动员参加了比赛。

表 1-1 本阶段规模化、常态化的全国性气排球比赛、交流活动

序号	赛事或活动名称	主办单位	时间	特点
1	气排球比赛或展示活动	中国老年人体协	每年 9—11 月间	每年一次，全国各地气排球参与者切磋球艺，进行技、战术交流
2	火车头体协老年人气排球比赛	中国火车头体协	每年的上半年、下半年	男女比赛分别在不同时段、不同地点举行，是届数最多、规模较大的行业赛事
3	华东地区部分省市气排球文化研讨活动暨全国气排球邀请赛		每年 7 月或 8 月	跨地区、行业活动，自愿报名参加。队数多、时间长、规模大。比赛、论坛、旅游相结合
4	“鑫夕阳健康杯”全国邀请赛	云南省（中国）气排球联谊理事会	每年 7 或 8 月	跨国别、地区、行业的赛事，自愿报名参加。分老、中、青三个组别，参加的民族最多，近邻越南、老挝等组队参加
5	全国气排球夏令营活动	台州市气排球协会	每年 7 月或 8 月	跨地区、行业活动。设老、中、青三个组别，自由组合报名参加。吃住在农家，集避暑休闲、文化研讨、娱乐交友、联欢活动于一体
6	“新电旅游杯”全国气排球邀请赛	在浙江建德，浙江新安江水电厂旅游公司等单位联合举办	每年上下半年各举办一次	设老年、中青年、家庭组，比赛与旅游相结合
7	全国沙滩气排球邀请赛	富阳市气排球俱乐部	每年 7 月或 8 月	设老年组、中老年混合组、男女混合组
8	全国气（轻）排球邀请赛	南平市政府、国家体育总局社体中心		一年一届，交流对象主要是中青年

3. 规则逐步完善, 裁判队伍进一步壮大

2005年7月, 中国老年人体协审定了《老年气排球竞赛规则》, 并在全国比赛中试行, 进一步指导和规范气排球各项赛事。

2007年4月18日, 中国老年人体育协会下发《关于颁布实施〈气排球裁判员技术等级制度(试行)〉的通知》(体老字[2007]18号), 按照规定实施各级裁判员的申报和审批工作。

2008年11月19—25日, 在广东省龙川县举行的第五届全国老年人气排球比赛首次施行《2008年全国老年排球比赛仲裁条例》。

根据《关于颁发实施〈老年排球裁判员等级制度(试行)〉的通知》(体老字[2007]18号), 通过由中国老年人体协主办的裁判员培训班考核合格和对各单位申报材料的审核, 2009年6月9日, 首批公布了程战铭等7人为气排球国家级裁判员, 赵再清等6人为气排球荣誉裁判员。

2011年5月15日—18日。由中国老年人体协主办, 江苏老年人体协、常州市武进区体育局、常州市武进区老年人体协承办的2011年全国老年人气排球裁判员、教练员培训班(第二期)在常州市武进区举办。

2011年11月, 中国老年体协气排球专委会在苏州市首次举办了无网气排球活动学习班, 并公布了《老年气排球65~75岁年龄组无网气排球规则(试行方案)》。与现行规则不同之处:(1)无网;(2)下手发球;(3)发球和击球后, 球必须落在对方后场区;(4)击球过中线时, 球必须要有明显向上的弧度;(5)比赛中, 队员不允许跳起击球。

2012年2月7日, 公布了马旭云等26人为第二批气排球国家级裁判员, 王少韩等10人为气排球荣誉裁判员。考核合格但不具备申报国家级裁判员资格(未获得一级裁判员资格)的人员可由省级老年人体协根据实际情况和项目发展需要批准为一级裁判员。

2012年3月, 中国老年体协气排球专委会公布了《关于对2005年〈老年气排球竞赛规则〉有关条款的修改意见》(征求意见稿)。修改意见共9条:(1)球网高度;(2)球;(3)球队组成;(4)队员的位置;(5)过中线;(6)触网;(7)进攻性击球的特性;(8)拦网;(9)决胜局。

2012年6月10日—14日, 全国老年人气排球裁判员培训班在山东省潍坊市举行, 程战铭、黎禾分别授课, 92名学员参加了培训(包括10名国家级裁判员)。2012年10月, 中国老年人体协公布了安永海等53人为第二批气排球国家级裁判员(女16人、男37人)。

2013年6月29日—7月2日, 全国老年气排球裁判员培训班在浙江东阳市举办。共有146名学员参加, 其中包含51名国家级裁判员。由浙江大学黎禾教授对2012—2016年气排球规则重点条文作了解释。

2013年11月, 经中国排球协会审定的中文版和英文版的《气排球竞赛规则》

由北京体育大学出版社正式出版。《规则》除前言外，共分“器材与设备”、“比赛参赛者”、“比赛方法”、“比赛行为”、“比赛间断与延误比赛”、“不良行为”、“裁判员及其职责与法定手势”七章，并有“裁判员手势图”、“气排球比赛记分表”两个附件。英文版规则的出版，有利于气排球更好地走出国门，向世界推广。

2014年5月27日，全国老年人气排球教练员培训班在成都市青羊区开班，全国100多名学员参加了培训。原中国女排著名运动员李代全、周鹿敏，国际级排球裁判员、被誉为“亚洲第一金哨”的陈玉鑫，国家级排球裁判员陈鸿林等进行了气排球技战术理论与实践和裁判法教学。

2014年12月16日，中国排球协会在漳州举办了首次气排球项目裁判员培训班，整个培训工作围绕气排球竞赛规则学习、气排球裁判员工作方法与程序、气排球裁判员临场配合、气排球司线员工作方法、气排球记录员工作方法等方面展开。气排球资深专家陈玉鑫、连道明、陈鸿林、陈铁成、黎禾等人进行授课。

（三）迅猛发展时期（2015年至今）

2015年以来，气排球运动在全国各地快速发展。在原有各级各类赛事不断的基础上，许多新的赛事陆续涌现，各种活动精彩纷呈。国家排球运动管理中心也加大了对气排球发展的支持力度，将其纳入了工作日程，并于当年牵头举办了全国“超级杯”气排球联赛。

全国“超级杯”气排球联赛分老年组、中年组、青年组和大学生组四个组别，老年组和中年组采用五人制，青年组和大学生组采用四人制。比赛分三个阶段：大众海选赛、分区赛和总决赛。海选赛由各省市、行业体协自定规程，自行举办，选拔出参加分区赛的队伍。比赛分山东赛区、湖南赛区、浙江赛区、老年赛区和大学生赛区，其中老年赛区和大学生赛区的竞赛由中国老年人体育协会、中国大学生体育联合会排球分会分别负责，所有分区赛由分赛区根据本赛区实际情况制定竞赛规程，经中国排球协会审核后统一公布下发。各分赛区的比赛，由排球运动管理中心安排仲裁人员到各地协助、指导工作。

排球运动管理中心的加入，使得国内气排球的发展更加专业、科学和规范，各地市、行业协会开展气排球工作得到各地排球协会的指导和支持。中国排球协会在其官方网站的大众排球专栏设置了气排球子栏目，全国气排球爱好者可以在上面查到相关赛事通知、赛事系列报道和各地气排球活动开展的情况，了解各地气排球运动开展的情况。气排球运动自此开始走上发展的快车道。

2015年11月26—30日，在海选、分区赛过后，天翔“超级杯”全国气排球联赛中、青年组总决赛在福建省奥体中心体育馆开战，来自全国近80支参赛队、800余名选手在3天的比赛日中各展风采，交流了球技，促进了友谊，实现了气排球给予大众健康、快乐、阳光的体育运动生活的目的。中央电视台派出摄制小组，拍摄了新闻和专题片；福建电视台TV8连续滚动直播3小时。福建省漳州长泰气排球协会代表队、湖南省楚唯气排球俱乐部代表队、湖南省株洲市代表队、福建省生顺排