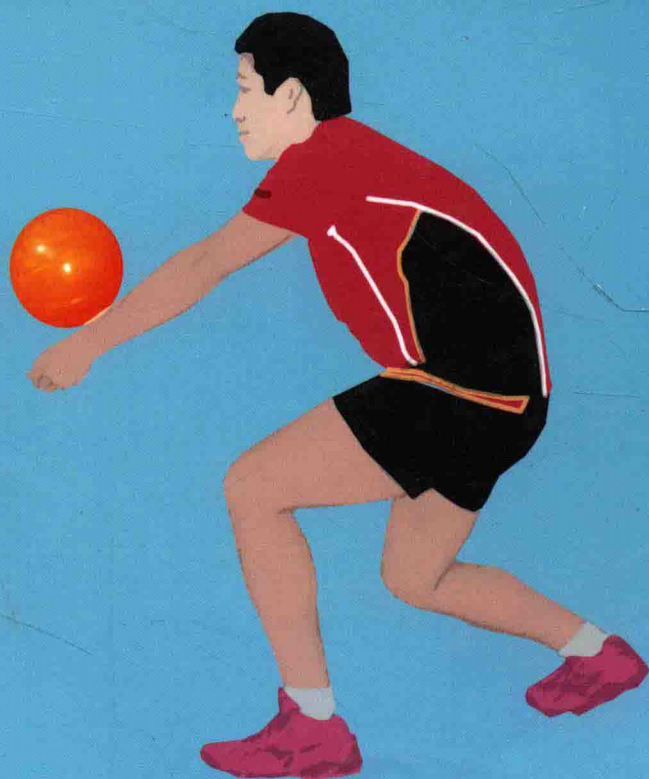


软式排球教程

SOFT VOLLEYBALL

主编 王小娟 黄晓



北京体育大学出版社

软式排球教程

主 编 王小娟 黄 晓
副主编 骆文笙 朱 诚 程丽平

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智

责任编辑 赵海宁

审稿编辑 李 飞

责任印制 陈 莎

封面设计 贾 川

图书在版编目 (CIP) 数据

软式排球教程 / 王小娟, 黄晓主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5644-0626-4

I. ① 软… II. ① 王… ② 黄… III. ① 排球运动—教材 IV. ① G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 011412 号

软式排球教程

出 版 北京体育大学出版社

地 址 北京市海淀区信息路 48 号

邮 编 100084

发 行 北京京体大文化发展有限公司经销

电 话 010-62960631 62963530

印 刷 北京市艺辉印刷有限责任公司

开 本 787×960 毫米 1/16

印 张 12

字 数 200 千字

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0626-4

定 价: 20.00 元

前 言

培养适应 21 世纪具有健康体魄、坚强意志的复合型人才是时代的要求。这就需要高校体育工作者必须积极适应时代和形势的发展,全面更新体育教育观念,改革教学内容和方法,以适应教学改革的需要。为了实现上述目标,我们依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,贯彻“健康第一”“面向全体学生实施素质教育”的指导思想,精心编写了这本教材。

本教材主编从 2001 年开始在浙江工业大学开设软式排球课程,并指导校女排进行软式排球训练。通过多年的教学及训练的实践经验,作者总结了软式排球的特点及教学规律,并摸索出了一些较为适用的练习方法。本教材是在浙江工业大学、浙江大学、浙江大学城市学院、杭州师范大学等学校排球教师多年使用的讲义基础上编写而成,可作为普通高校体育选项课教材,也可供大、中、小学体育教师进行软式排球教学训练时参考使用,还可作为排球爱好者提高排球技能水平的参考用书。

本教材共分为十章。由浙江工业大学王小娟、浙江大学城市学院黄晓担任主编,浙江大学骆文笙、杭州师范大学体育与健康学院朱诚和浙江工业大学程丽平担任副主编。主要内容围绕软式排球运动简介、基本技术、基本技术教学与训练方法、基本战术、体能训练、心理训练、运动损伤的基本知识、竞赛组织、竞赛规则与裁判工作以及其他形式的排球运动等内容展开。由于软式排球运动开展的时间不算很长,我们对它的一些规律还在探索,认识上还存在局限性,书中如有错误和疏漏在所难免,希望广大读者提出宝贵的意见和建议。

编 者

2010 年 12 月 6 日

目 录

第一章 软式排球运动简介	1
第一节 排球运动的特点与比赛方法	1
第二节 软式排球的起源与发展	4
第三节 我国软式排球运动开展概况	5
第四节 软式排球运动的锻炼价值	8
第二章 软式排球基本技术	12
第一节 软式排球基本技术的概念及分类	12
第二节 准备姿势和移动技术分析	12
第三节 发球技术分析	15
第四节 垫球技术分析	19
第五节 传球技术分析	24
第六节 扣球技术分析	27
第七节 拦网技术分析	30
第八节 脚击球和挡球技术分析	32
第三章 软式排球基本技术教学与训练方法	35
第一节 准备姿势、移动教学与训练	35
第二节 发球教学与训练	37
第三节 垫球（接发球）教学与训练	40
第四节 传球教学与训练	43
第五节 扣球教学与训练	45
第六节 拦网教学与训练	48

第四章 软式排球比赛基本战术	51
第一节 六人制比赛基本战术	51
第二节 四人制比赛基本战术	60
第三节 家庭组比赛基本战术	62
第五章 软式排球教学中的体能训练	65
第一节 体能训练概述	65
第二节 体能训练中各项身体素质训练的理论	69
第三节 提高身体素质的练习方法	80
第四节 排球运动员的体能测试	88
第六章 软式排球教学中的心理训练	92
第一节 软式排球运动员心理训练概述	92
第二节 心理训练的基本理论	94
第三节 软式排球运动员常用心理训练的方法	99
第七章 软式排球运动损伤的基本知识	105
第一节 软式排球准备活动及运动恢复	105
第二节 软式排球运动常见的损伤与处理	108
第八章 软式排球竞赛组织工作	116
第一节 软式排球竞赛工作的意义和种类	116
第二节 软式排球竞赛的组织工作	116
第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	119
第九章 软式排球竞赛规则与裁判工作	132
第一节 软式排球基本规则	132
第二节 软式排球竞赛裁判法简介	137
第十章 其他形式的排球运动介绍	147
第一节 沙滩排球	147
第二节 坐式排球	149

第三节 小排球	151
第四节 健身休闲性的排球运动简介	153
参考文献	159
附 录	161
附录 1 大学生身体健康的测量与评价	161
附录 2 大学生心理健康的测量与评价	171
附录 3 大学生体质测试方法与评分标准	176



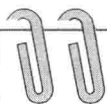
第一章

软式排球运动简介

第一节 排球运动的特点与比赛方法

一、排球运动的特点

排球运动作为游戏项目，具有广泛的群众性和消遣娱乐的作用。是一项具有很强的攻防对抗性、技巧性和集体性的竞赛项目。排球运动的场地设备比较简单，可设在室内也可以放在室外。在地板上、沙地中、雪地里，都可以进行排球活动。由于排球运动不拘泥于形式，参与者既可支网相斗，亦可自娱自乐或围圈嬉戏。只要有一块空地，或沙滩或草地，尽可享受击球的乐趣。排球运动有较高的安全性，是人们运动休闲的理想方式。



排球运动的健身特点

排球运动技术动作有发球、垫球、传球、扣球、拦网等，战术机动灵活，姿势变化多端，每个运动员要掌握全面的和多样性的动作技巧，使身体的各部分得到充分的锻炼，特别是使手臂、手腕、腰部、腿部的肌肉得到均匀地发展，力量逐渐增强，身体更加机动灵活。

排球运动对神经系统的锻炼作用也很显著，尤其在比赛时，场上情况千变万化，运动员的注意力必须高度集中，以便根据场上的变化采取相应的措施。



二、比赛方法

排球运动的比赛方法是由人数相等的两支球队，在规定的比赛场区内，以球网隔开，按照规则要求，以身体任何部位，将球从网上击入对方场区，而不使其在本方场区内落地。

排球比赛是由一方一名队员在球场端线后的发球区内用一只手将球击过球网开始的。每队击球使球过网不得超过3次，每名队员不能连续击球两次，不能持球。比赛在球落地、出界或某队犯规前保持持续不间断地进行。

发球方胜一球后，该队同一名队员继续发球。接发球方胜一球后，按轮转位置的顺序，换由下一位置队员发球。在六人制排球比赛中，实行每球得分制，发球队胜一球得一分，接发球队胜一球得一分同时得发球权。

六人制排球比赛有五局三胜制、三局两胜制。五局三胜制胜三局的队胜一场，三局两胜制胜两局的队胜一场。前三局或前两局先得25分并同时超过对方2分的队胜一局。当比分24:24时，比赛继续进行至某队领先对方2分为止，没有最高分限。如果2:2或1:1平局时，进行决胜局。决胜局先得15分并同时超过对方2分的队胜该局，当比分14:14时，比赛继续进行至某队领先2分为止，没有最高分限。比分到8分时交换场区。

排球比赛前、中、后的健康饮食

1. 比赛前几天

每次比赛前2~3天吃高碳水化合物的食物（谷类、水果、蔬菜）；比赛前一天饮水4~8杯。

2. 比赛当天早晨

不要不吃早餐，否则你将在整天感到懒散，影响你的训练和比赛。早餐将促进机体的代谢，为你全天的活动提供燃料。下面介绍几个早餐食谱：

食谱一：1杯橙汁、1杯燕麦、2片薄的烤面包加果冻或果酱、1个鸡蛋、1根香蕉；

食谱二：1杯苹果汁、1杯牛奶、3片薄饼加草莓酱、1个水炒鸡蛋、1块玉米糕；

食谱三：1杯葡萄汁、1个烧饼、2匙花生酱、1杯低脂酸奶、1根香蕉；

食谱四：1 杯橙汁、1 杯燕麦加酸奶、1 个烧饼、2 个鸡蛋、1 个苹果；

如果早餐离比赛有 2~4 小时，可以享用一顿丰盛的早餐；早餐喝 2~3 杯水。

3. 比赛中

每场比赛中间休息时，可以吃一点点心，能量为 200~300 千卡。每场比赛前喝半杯水；中场休息时喝 2~3 大口水；比赛中不要吃从来没有吃过的食物，以免造成胃部不适。

4. 比赛后

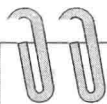
比赛后半小时内尽早补充含糖运动饮料，每半小时一次；2 小时后用餐，即补充碳水化合物、蛋白质和脂肪的最佳时间。

如果在赛后 2 小时内希望得到固体食物，可选用低脂肪食品，如三明治。

三、软式排球的特点

软式排球是排球运动的衍生形式之一，其突出特点是球由橡胶制作，柔软、重量轻，飞行速度慢，使接球的难度减小，来回球次数较多，从而增加了趣味性。软式排球活动方法简单，技术易掌握，不受年龄、体质、技术水平的限制，场上队员的组合形式多样，更富有趣味性。软式排球可组织没有排球技术基础的初级比赛，也可以作为娱乐游戏项目在群众中开展，更适合作为大、中、小学校的女生体育课教学内容和女生课外体育活动开展的项目。

软式排球的比赛方法同六人制排球。



软式排球由柔软的橡胶制成，球的重量在 210 克左右，周长 66 厘米，在玩耍时，可采用排球技术和多样化击球动作，它由“软排游戏”和“软排竞赛”两大类组成。其特点有三：

1. 因其球体柔软、重量轻、气压小，所以不会挫伤手指，有安全感；
2. 击出的球飞行速度较皮制排球慢，因此不易落地，玩起来趣味性强；
3. 软式排球规则以及场地都比较简单，具有很强的可操作性。





第二节 软式排球的起源与发展

软式排球是由排球运动分化、繁衍而来的，起源与发展过程如下：

20 世纪 80 年代初：作为家庭和中老年健身、娱乐活动项目，软式排球在日本的山梨县首先开展起来，后来流传到日本其他地方。

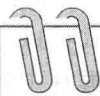
1988 年 2 月：日本排协制订了软式排球竞赛规则。

1988 年 8 月：在神奈川县举办了第一届全日本软式排球培训班。

1988 年 10 月：在日本山梨县举行了“全日本家庭软式排球比赛”，以后每年举办一次。

1989 年 4 月：日本正式出版了第一本《软式排球竞赛规则》，并在全国各都、道、府、县分别举行了家庭组软式排球比赛。同年，日本排协从全国选出三所小学进行软式排球教学实验。

1992 年 2 月 ~ 3 月：日本软式排球小学组与成人组分开，取名为“小软式排球”。日本文部省支持软式排球进入小学体育课堂，软式排球运动由此成为日本学校中小学体育课的教学内容之一，并在高中女生中得到开展。



软式排球的球网高度

1. 球网架设在中线上空，高度为男子 2.35 米、女子 2.20 米。青少年组球网高度可适当降低。

2. 球网的高度应用量尺从场地中间丈量，球网两端（边线上空）的高度必须相等，并不得超过规定网高 2 厘米。

1993 年 4 月 ~ 1994 年 2 月：日本成立了“日本沙滩及软式排球协会”。进一步修改了软式排球竞赛规则，并于 1994 年 8 月举行了第五届全国软式排球家庭大赛，在山梨县举行了第二届分龄组比赛。

1994 年 10 月：日本派出了 30 人软式排球代表团对美国进行访问，并开始广泛地向世界各地传播、推广软式排球运动。欧美的一些国家如美国、意大利、加拿大以及韩国、新加坡等国家也相继开展了软式排球活动。

1994 年：芬兰举行“实力杯”世界青少年软式排球大赛，有 7 ~ 17 岁

青少年 5000 余人参加比赛，比赛为四人制、小场地。软式排球运动目前正在全世界大力开展。

第三节 我国软式排球运动开展概况

一、起步阶段

我国软式排球的起步阶段为 1995 年 ~ 1999 年。

1995 年 8 月：北京体育大学使用从日本购买带回的软式排球，在全校教职工中举办了我国历史上首届软式排球比赛，这是我国第一次接触和开展软式排球活动。

1995 年 11 月：天津体育学院也相继举办了软式排球比赛。

1996 年：中国排球协会在《中国排球事业 2001 年计划纲要》五年内应完成的十大任务中提出：“要通过开展软式排球激发青少年对排球运动的兴趣，并把软式排球发展成为全民健身和娱乐的基本构成单元，在全国开展和普及这项运动。”这是我国第一次将软式排球列入有关文件并作为计划纲要来实施开展这项运动。因为当时我国尚未全面开展软式排球运动，为了适应和配合软式排球开展的需要，借鉴和移植了日本制订的《软式排球竞赛规则》，原国家体委正式颁布了我国第一部《软式排球竞赛规则》。随后，为了吸引广大青少年投入其中，中国排球协会正式决定：中国排协拟大力开展沙滩排球和软式排球活动。同年 12 月，原国家体委科教司在成都体育学院举办的全民健身活动研讨会上，把软式排球指定为重点项目。由此软式排球在中国进入了较快的发展阶段。

1997 年：北京西城区顺城街小学、北京市第 31 中学等学校先后开展了软式排球活动。

1998 年 4 月：在北京市第 31 中学召开了软式排球现场会，中国体育报、中央人民广播电台、北京电视台等新闻媒体进行了专题的连续报道，中央广播电台播出软式排球专题介绍节目。自 1998 年下半年，软式排球在全国一些省市高校陆续开展起来。该年年底，北京体育大学教职工举办了每年一届的软式排球比赛活动，福建集美大学体育学院举办了首届全员教职工软式排球比赛，并由此成为该学院每年教职工的传统赛事。福建、上





海、江苏、河北、山东、重庆、内蒙古等省、市、自治区开展软式排球工作也有了一定的发展，在不同时间分别举办了不同规模和层次的软式排球比赛活动。一些行业体协也开始开展软式排球活动，火车头体协还成立了软式排球协会。自此软式排球以其质地软、难度小、伤害少、娱乐性强、趣味性高、健身价值高、老少皆宜等特点，逐渐被我国人民所接受并喜爱。



软式排球的特性

球是圆形的，由柔软的材料制成，能适应室内外比赛。

颜色：应是浅色。

圆周：成人组，65~67 厘米；青少年组，63~65 厘米。

重量：成人组，220~240 克；青少年组，200~220 克。

二、发展阶段

从 1999 年开始，我国的软式排球有了较快的发展。

1999 年 10 月：国家体育总局排球运动管理中心成立了“全国软式排球推广领导小组”。全国软式排球推广领导小组的成立，标志着中国软式排球运动开始进入了有组织、有计划的发展阶段。

在我国软式排球运动开展初期，使用的是日本充气式软式排球，而美国、意大利、加拿大等欧美国家开展的软式排球活动使用的是免充气的软式排球。北京东方永林科技发展有限公司 1993 年开始对充气式和免充气式的软式排球进行比较、研究，经过两年的科研攻关、研制，于 1999 年 5 月将“永林牌”121 免充气软式排球推向市场，立即得到认可和好评。1999 年，北京东方永林科技发展有限公司生产的“永林牌”免充气软式排球获得国家专利，1999 年 10 月通过教育部专家组的功能鉴定，并列入全国学校体育器材配备目录。1999 年 12 月获中国排协三年质量认证，三年全国锦标赛的唯一指定用球。从此，我国有了自己研制的免充气软式排球，也由此确定了我国开展的软式排球运动是“欧式”的免充气的软式排球，为我国软式排球运动的发展奠定了坚实的基础。

1999 年 12 月 8 日：北京东方永林科技发展有限公司赞助中国排球协会软式排球推广活动签字仪式在北京人民大会堂举行。在签字仪式上，北京东方永林公司宣布在今后三年内将投入 500 万元，用于赞助中国排球协会、各省市教育厅、体育局推广软式排球运动。中国排球协会在签字仪式上正式下发了《中国排球协会关于在全国进一步推广软式排球运动的意见》的

通知, 该文件对在全国进一步推广软式排球运动起到了指导性的促进作用。以这次签字仪式为标志, 我国正式启动全面推广软式排球运动, 中国的软式排球运动进入了全面的发展阶段。

2000 年 11 月: 教育部颁布新修订的中小学《体育与健康》教学大纲, 首次将软式排球纳入教学大纲内容, 这表明将有更多的青少年加入到软式排球运动中来, 由此预计我国软式排球运动人口会突破 1 亿, 将成为世界软式排球运动人口最多的国家。在中小学体育课和课外活动中开展和推广软式排球运动, 除了娱乐、健身、培养学生对排球运动的兴趣与爱好, 达到终身体育的教育目标外, 还将对扩大排球运动人口、为当前我国较低迷的室内竞技排球运动注入新的活力, 并且在将软式排球作为少年儿童竞技排球的前导训练、为进入竞技排球运动奠定良好的基础等方面, 都具有积极的、现实的意义。

据不完全统计, 2000 年以来全国通过举办各级、各类软式排球培训班, 受训的体育教师、教练员、体育干部约 7000 人; 举办了“永林杯”全国青少年软式排球锦标赛、“永林杯”全国大学生软式排球锦标赛, 全国有 27 个省、市、自治区举办了不同年龄层次的软式排球比赛或软式排球培训班。

国家体育总局排球运动管理中心成立全国软式排球推广领导小组, 保证了软式排球运动在全国有组织、有计划地发展; 电视台、广播电台、报刊、杂志等新闻媒体大力宣传、介绍软式排球运动, 使广大群众认识, 了解软式排球运动; 北京东方永林科技发展有限公司的介入, 资金的引进和器材的提供, 使我国软式排球的发展有了较好的经济基础和物质保证。组织管理、媒体推广、企业介入三者有机的配合运作, 大大缩短了软式排球在我国推广的过程, 使其能在短短的两年时间里在全国范围推广开来。

“永林” 121 免充气软式排球

使用软性实心材料保持一定重量和柔软度, 设计成一个密封的软球体。球面设置自动进出气孔, 当球体受到扣击时, 瞬间排气, 并在 3 秒钟自动恢复, 球体外采用高分子涂料, 实现了自洁功能, 通过万次击打试验。该型号软式排球免充气、轻、软、柔、无伤害、不怕针扎, 集竞技及娱乐于一体, 安全性是最突出的特点。软式排球运动作为新兴的体育运动项目, 得到了全国在校师生的一致好评。加快了体育教学改革, 丰富了学校体育生活。



第四节 软式排球运动的锻炼价值

一、健身价值

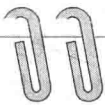
作为一种身体锻炼活动的项目，软式排球运动简便易行、老少皆宜。经常参加软式排球运动，能增强身体素质、愉悦身心、改善人的身体健康状况，亦能提高人体基本活动能力和对自然环境的适应能力。

少年儿童正处于长身体的关键时期，软式排球运动非常适合少年儿童开展，对少年儿童身心健康有特殊的锻炼价值。少年儿童参加软式排球运动，能养成正确的走、跑、跳、投等基本活动能力，有利于机体的生长发育，软式排球运动是少年儿童参加体育活动和增进身心发育的重要内容和手段。

青年人在身体形态发育上已趋于完成，但还是要提高身体素质。但是许多青年人对单调枯燥的素质练习内容不太感兴趣，而软式排球运动趣味性很强，不仅可使单调枯燥的训练内容变得趣味无穷，而且易被大、中学校的女学生接受和喜爱，对发展青年人尤其是女青年的身体素质起着重要的作用。

中年时期往往工作紧张，家庭负担沉重，是人的一生中的“负重期”。中年人经常参加软式排球运动，可促进机体的新陈代谢，防止疾病的发生，有利于病后身体的康复。参加软式排球活动，运动量可大可小，时间可长可短，运动方式多种多样，可以达到身心“减负”的功效，是中年人参加体育锻炼的最佳方法之一。

软式排球更是适合老年人的锻炼项目。由于软式排球质地软，动作难度小、伤害少，老年人可选择运动量小的软式排球运动形式，通过传球、垫球、脚步移动等基本技术的活动，调节精神、活动筋骨，可保持头脑清醒敏锐和手脚灵活，达到增强体质、延年益寿的效果。



免充气软式排球具有轻、柔、软的特点，重量比硬排轻、手感柔软、练习中不会出现手臂红肿痛的感觉，消除了初学者怕戳伤手的恐惧感。主要特性有：

1. 重量轻、质地软、气压小、反弹力低。

2. 球速慢、难度小、趣味性高、娱乐性强。
3. 老少皆宜，适用对象广，有广泛的群众性。
4. 不容易受伤、安全、健身价值高。
5. 不怕扎、不怕挤压、耐磨、耐打，性能良好。
6. 比赛形式多种多样，目前国际上没有统一的比赛规则。
7. 技术动作要求不高，易于普及开展。
8. 色彩鲜亮、美观、价格便宜（与正规排球相比）。

二、娱乐价值

软式排球运动有着较强的娱乐性。随着社会的发展，生活水平的提高，人们的余暇时间也大大增多，精神文化娱乐的需求日益增加。健康文明、丰富多彩的余暇生活，能使人们在紧张的工作之余得到积极的休息，还可以娱乐身心，陶冶情操。由于软式排球趣味性高、娱乐性强、简单易行、老少皆宜，能使参与者轻松、愉悦。在闲瑕时间，开展家庭软式排球活动，对提高家庭成员间的亲和力、凝聚力及稳定性具有社会学的意义。人们还可通过软式排球比赛，在比赛的对抗中斗智、斗勇，在与同伴的默契配合中得到美妙的快感，在战胜自我中得到心理满足。它能满足人们交往、合作的需要，能宣泄过剩的精力，能消除高强度工作带来的紧张和压抑。软式排球运动的各种不同形式和特点，能使人有着不同的情绪体验，调节人的心理情绪，从而提高生活质量。

三、促进个体社会化

软式排球运动能促进人的个体社会化。人要从一个生物的人，成长为一个社会的人，一个被社会群体所认可的、具有社会学意义的人，他就得学习社会群体的规范，知道社会或群体对他们的期待，从而具备作为这一社会或群体的成员所必须具备的知识、技能、态度、情感和行为。群体和社会成员是否实现了社会化，关系着社会稳定和发展，也关系着他们自身的存在价值。人的社会化对个体和社会具有重要而深远的意义。在人的社会化过程中，软式排球运动可以发挥重要作用。软式排球有一定的技术规格和规则，软式排球活动是有规则约束的社会活动，该规则调节和约束着活动过程中参与者的行为及彼此的关系，对培养青少年一代遵守社会生活准则和行为规范具有强化作用。同时，参与软式排球活动构成一个临时社





会互动场所，软式排球运动提倡集体配合，倡导团队合作，不计个人得失，这为青少年进行自我教育提供了契机。在软式排球运动中，参与者的社会功能、社会适应性和遵守社会规范的意识，得到了高度发展，在娱乐和健身中有效地实现了个体社会化。

四、促进人的心智健康发展

软式排球运动能促进人的心智健康发展。现代社会的发展，使得社会成员之间的竞争加剧，工作强度大、压力大，造成精神负担重，人际关系趋于复杂。许多人一旦遇到难题和挫折，就会失去信心而陷入困惑，往往自卑、害怕失败、不敢面对竞争。因此，为适应现代社会的竞争性和高强度的社会生活，要求社会成员要具有良好的个性心理品质。软式排球运动对改善人的心理状况，发展个性心理素质有着独特的作用。人们由于各种原因，会暂时失去心理平衡，情绪低落，情感淡漠。参加软式排球运动，在轻松、激昂的氛围中，使参与者欢乐、自由、自主，激情荡漾，对消极情绪的缓冲和宣泄，对情绪、情感的调节起到积极的作用。软式排球以其丰富的活动形式使每个参与者在活动中都有可能获胜或失败。在多次成功的鼓舞和失败的磨炼中，使参与者能够正确对待成功与失败，认识自我，充分发挥自己的潜力，提高自信心和承受挫折的能力，不断磨炼意志力，在失败中看到成功的希望，在成功中接受新的挑战。

此外，参加软式排球运动能开拓人的智力和思维。在比赛中，对于球场上瞬息万变的情况，要进行分析 and 判断，双方在紧张、激烈的对抗中斗智斗勇，既需要灵活的大脑又要有创造性的思维，这对发展人的智力和大脑思维有很大的促进作用。



让排球成为大多数人的“最爱”——“大排球”概念

在全球范围，高水平的竞技排球被广泛热衷和瞩目，但国际排联的目标并不是将排球变成只有少数人“表演”、多数人“观赏”的“一条腿”运动项目，排球需要全面的普及和推广。

如今，国际排联已拥有 200 多个会员国，是世界上最大的单项体育协会之一。为了更好地在全世界范围内扩大排球运动的影响，国际排联已开始有计划、有目的地开展和推广各种形式的排