

GAOXIAOPAIQIUYUNDONGLILUNYUSHIJIAN

高校排球运动 理论与实践

黄恩洪 徐连军 唐晓怡 ● 主编



中国商务出版社

GAOXIAOPAIQIUYUNDONGLILUNYUSHIJIAN

高校排球运动 理论与实践

主 编：黄恩洪 徐连军 唐晓怡
副主编：马春林 刘延荣 刘文浩



中国商务出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校排球运动理论与实践/黄恩洪,徐连军,唐晓怡主编. —北京:

中国商务出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-80181-817-1

I. 高… II. ①黄…②徐…③唐… III. 排球运动—教学研究—高等学校 IV. G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195726 号

高校排球运动理论与实践

主 编 黄恩洪 徐连军 唐晓怡

副主编 马春林 刘延荣 刘文浩

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010—64269744(编辑室)

010—64295501

010—64266119

零售、邮购:010—64263201

网址:www.cctpress.com

Email:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限
责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本

23.375 印张 628 千字

2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-817-1

G · 229

定价:28.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64212247

前言

2002年8月,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)以贯彻落实“健康第一”为指导思想,并以“健康第一”为课程内容的基本出发点,同时重视提升课程内容的体育文化含量。《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质的功能,扩展到促进青少年的生理健康和社会适应能力的提高,强调了体育运动对健康的促进和保持功能。然而,现在体育教学却出现了片面强调“健康第一”,不注重学生素质发展的问题,近几年的全国学生体质监测结果表明,大学生体质健康状况不容乐观,身体体能素质出现下滑。针对这一现象,根据《纲要》对体育课程的指导思想、性质、目标、内容、组织与评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况,我们编写了本书。

在编写过程中,我们汇集近年来国内外排球运动最新发展动态和科研成果;同时力求编写体例和结构上有所突破,特介绍了排球运动的技、战术及其相关理论和教学实践运用,也介绍了软式排球、沙滩排球、气排球、排球游戏等各种形式排球运动的最新知识。在坚持人本理念,体现个性差异的时代,本书可满足不同层次学生对排球运动知识、技术、技能的需要,提供给练习者有关排球运动项目的完整知识、技术和技能,突出培养学生在接受体育教育过程中的个性培养。

《高校排球运动理论与实践》突出了新颖和趣味性,从学生身体发展水平和兴趣爱好差异出发,探讨了排球运动文化,阐述了排球运动现状特点,让学生在学习掌握排球运动技、战术的同时,树立学生积极参与运动和终身体育的意识,培养其良好的团队精神和鲜明的个性气质。因此,本书具有较高的理论价值和实际应用价值。

本书由黄恩洪、徐连军、唐晓怡担任主编,马春林、刘延荣、刘文浩担任副主编。全书由黄恩洪、徐连军、唐晓怡统稿,其具体分工如下:

第一章至第三章,第六章:黄恩洪(武汉工程大学);第四章,第七章,第九章:徐连军(宿州学院);第十一章,第十三章:唐晓怡(江南大学);第五章,第八章第一、二节,第十二章:马春林(华东交通大学);第十章:刘延荣(内蒙古农业大学);第八章第三节:刘文浩(中国农业大学)。

由于编写人员的水平所限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正!

编者

2007年10月

目 录

第一章 排球运动文化	1
第一节 排球运动简介	1
第二节 排球运动发展历程	8
第二章 高校排球教学现状及教学改革	22
第一节 大学生的生理和心理特点	22
第二节 高校排球教学的现状分析	24
第三节 高校排球的教学改革	26
第三章 高校排球实用技术分析及运用	29
第一节 准备姿势和移动	29
第二节 发球	34
第三节 垫球	44
第四节 传球	55
第五节 扣球	64
第六节 拦网	74
第四章 高校排球实用战术分析及教学	78
第一节 排球实用战术的基本理论	78
第二节 阵容配备、交换位置、信号联系及“自由人运用”	86
第三节 个人战术	89
第四节 集体进攻战术	96
第五节 集体防守战术	104
第六节 排球运动战术教学	112
第五章 高校排球运动竞赛组织及裁判工作	120
第一节 排球竞赛的意义、种类及形式	120
第二节 排球竞赛的组织工作	121
第三节 排球竞赛的裁判工作	129
第六章 排球运动体能训练	146
第一节 体能训练概述	146
第二节 排球运动员体能训练内容的实施	147
第三节 排球运动员的体能测试	159
第七章 高校排球运动队的训练	164
第一节 高校排球运动队的组建和管理	164
第二节 排球运动队的训练工作	169
第三节 排球运动队的训练方法	172
第八章 高校排球队教练员工作	184
第一节 高校排球队教练员的基本工作要求	184
第二节 高校排球队教练员的比赛指导工作	185

第三节 高校排球队教练员的教育管理工作·····	193
第九章 高校排球运动的科研工作·····	196
第一节 排球运动的科研类型与内容·····	196
第二节 排球运动科研的基本程序与方法·····	197
第三节 排球运动科研的选题与工作计划·····	198
第四节 排球运动科研资料的收集与整理分析·····	200
第五节 排球运动科研论文的撰写与答辩·····	206
第十章 软式排球·····	210
第一节 软式排球概述·····	210
第二节 软式排球的基本技术·····	212
第三节 软式排球的基本战术·····	221
第四节 软式排球教学·····	228
第五节 软式排球游戏·····	237
第十一章 沙滩排球·····	242
第一节 沙滩排球概述·····	242
第二节 沙滩排球的基本技术·····	245
第三节 沙滩排球的基本战术·····	253
第四节 沙滩排球教学·····	256
第十二章 气排球·····	261
第一节 气排球概述·····	261
第二节 气排球的基本技术·····	264
第三节 气排球的基本战术·····	276
第四节 气排球教学·····	283
第十三章 排球游戏·····	292
第一节 排球游戏概论·····	292
第二节 移动游戏·····	295
第三节 传球游戏·····	314
第四节 垫球游戏·····	328
第五节 发球游戏·····	340
第六节 扣球游戏·····	347
第七节 拦网游戏·····	354
第八节 综合类对抗游戏·····	360
参考文献·····	367

第一章 排球运动文化

排球运动(Volleyball)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、运动目的等而进行分类。一般来说,通过运动训练来提高技战术水平,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,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人制排球、9人制排球、草地排球、泥地排球、雪地排球、墙排球等。

第一节 排球运动简介

一、排球运动的起源与发展

(一)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. C. Morgan)首创。19世纪末的美国盛行橄榄球、篮球等项目,由于这些运动比较紧张激烈,适合青年人参加,对多数中老年人来说就只能是可望而不可即了。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他们需要的新游戏。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,易挫伤手指、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“Mitontte”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这种游戏的首次表演赛。当时观看比赛的春田市的哈尔斯戴特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月在美国体育杂志上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、学校和社会的广泛的重视,并被列为美国的军事体育项目。

（二）排球运动的发展

美国通过教会的传播和美国军队的军事活动,逐渐把排球运动传播到世界各地。由于各地传入排球运动的时间及采用的比赛规则不同,所以其开展该项运动的形式及运动水平的提高程度也不尽相同。

排球运动的传播由于受地理位置的影响,6人制排球首先传入美洲。1900年传入加拿大,1905年传入古巴,1909年传入波多黎各,1912年传入乌拉圭,1914年传入墨西哥,1917年传入巴西。在美洲各国,人们习惯地将排球运动看作是一项消遣娱乐活动,并没有看重它的体育竞赛性质,直到1964年被列为奥运会项目,排球运动在美洲所受的冷遇才得到改善,运动水平也随之提高。

排球运动传入亚洲的时间较早,主要是通过基督教青年会的传播。1900年传入印度,1905年传入中国,1908年传入日本,1910年传入菲律宾。排球运动在亚洲的发展过程中先后经历了16人制、12人制、9人制的比赛形式及相应的规则,直到20世纪50年代初才正式开展6人制排球运动。亚洲排球技战术的发展对世界排球运动的发展做出了贡献。

排球运动传入欧洲的时间迟于美洲和亚洲,是由参加第一次世界大战的美国士兵带到欧洲去的。1914年传入英国,1917年传入法国、意大利、俄国,1918年传入南斯拉夫,1919年传入捷克斯洛伐克、波兰,1922年传入德国。排球运动传入欧洲虽晚,但传入的是6人制,而且当时已经成为一项竞技性运动,所以该项运动很快在欧洲得以发展,技术水平较高,在相当长的一段时间里,欧洲国家的排球运动水平始终名列世界排坛的前茅。

排球运动传入非洲的时间最晚,1923年传入埃及、突尼斯、摩洛哥等国。由于起步较晚,传入后又没能广泛地开展,所以至今非洲的排球的技、战术水平在世界排坛中还处在落后的位置。

二、排球运动的特点与功能

（一）排球运动的特点

1. 形式的多样性

排球运动的场地设备比较简单,可设在室内亦可设在室外。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、妈妈排球、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。

2. 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,亦可以在一般空地上活动,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体育的习惯。

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。要求每个队员都要全面地掌握各项攻、防技术,能在各个位置上比赛。规则规定,比赛中球不能落地,必须将球击出不能接住或将球抛出,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。

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。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,在瞬息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。

5. 攻防技术的两重性

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两重性,因此,要求技术既要有攻击性,又要有准确性。

6. 轻松的娱乐性和高雅的休闲性

排球运动不拘泥形式,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。

(二) 排球运动的功能

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,先输两局,后奋起直追,扳回3局,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复兴增添了光彩。

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而且击球至多3次必须过网的特有规定,使参加排球比赛的人总要随时准备弥补同伴判断错误而无法接或因其他原因没有接到位的球,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方便条件。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。

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做出决策。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,球既不能落地,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,愉悦身心,又提高机敏、应变、协调、配合的能力。

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和方法,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,都是对自己形成良好心理品质的培养和锻炼。

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。

三、排球运动的分类

排球运动由于运动负荷适中,娱乐性强,易于接受,深受各阶层人们的喜爱。在其发展过程中又不断分化和繁衍,且主要是以竞技排球和娱乐排球两条主线形式展开的(图 1-1)。

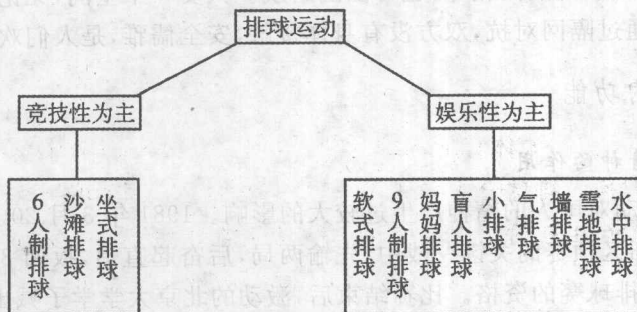


图 1-1

下面简要介绍沙滩排球、软式排球、9人制排球、残疾人排球、气排球和墙排球的情况。

(一) 沙滩排球

沙滩排球诞生于 20 世纪 20 年代美国西部的加利福尼亚海岸,它最初是作为闲玩游戏形式出现的。人们在节假日纷纷涌向大海边度假,兴起了在沙滩上玩排球的娱乐活动。竖起竹竿,挂上球网,形成了原始的沙滩排球比赛。由于从事这项活动的人越来越多,水平也越来越高,且受到商界的重视,逐渐地沙滩排球由娱乐活动演变成了一项新兴的竞技运动。1940 年在美国加利福尼亚海滨举行了第一次正式的沙滩排球比赛。1987 年 2 月在巴西里约热内卢举行了第一届世界男子沙滩排球锦标赛。1996 年沙滩排球作为排球运动的一个正式比赛项目列入了亚特兰大奥运会。较大型的比賽还有世界锦标赛、挑战赛和大满贯赛。

(二) 软式排球

软式排球于 20 世纪 80 年代起源于日本,同一时期欧洲也有类似的软式排球运动,随后逐渐在世界范围流行,但目前尚没有统一的国际比赛规则。软式排球以其质地软、气压小、球速慢、难度低、少伤害、趣味性高、娱乐性强、老少皆宜、健身价值高等特点,深受广大少年儿童和中老年人的喜爱和欢迎。软式排球有充气式和免充气式两种,它集娱乐性与竞技性于一体,是一项极有发展前景的群众体育项目。

(三) 9 人制排球

排球运动 1900 年传入亚洲为 16 人制(每排 4 人,分 4 排站位)。受远东运动会的影响,后来亚洲排球运动自成体系,演变为 12 人制(每排 4 人,分三排站位)和 9 人制(每排三人,分三排站位),没有位置轮转,规则比较宽松,技术要求不高,较易开展的特点。在我国开展的情况是:1905—1919 年,16 人制;1919—1927 年,12 人制;1927—1951 年,9 人制。

(四) 残疾人排球

为了丰富残疾人体育活动内容,残疾人排球应运而生。根据残疾人的生理特点,残疾人排球分为坐式排球、立式排球、盲人排球三种形式。坐式排球最早于 1956 年在荷兰出现,1980 年,男子坐式排球第一次作为正式比赛项目进入残奥会,2004 年又将女子坐式排球列为正式比赛项目。坐式排球是专为双下肢残疾的人设计的一种坐地面打的排球活动。比赛场地 10 米×6 米,进攻线距中线 2 米,男子网高 1.15 米,女子网高 1.05 米,网宽 0.8 米。比赛采用 6 人排球规则,只是增加了比赛中击球时击球队员臀部不得离地这一规定。站式排球是为单下肢残疾的人设计的一种戴假肢站立而打的排球活动。比赛规则和场地要求完全同 6 人排球,只是要求参赛者必须有一假下肢。盲人排球是为盲人专门设计的排球活动。排球中装有响铃,球飞行时或落地时会发出清脆的响铃声以便于盲人运动员击打。

(五) 气排球

气排球是我国土生土长的一项群众性排球活动。1984 年,呼和浩特铁路局集宁分局为了开展老年人体育活动,在没有规则限制的情况下,组织离退休职工用气球在排球场上打着玩儿。由于气球体轻且易爆,他们将两个气球套在一起打,最后又改用儿童软塑球,并将这种活动形式取名为“气排球”。1991 年,在北京举行的全国铁路老年体育工作会议决定在全路老年人中推广气排球。火车头老年体协依据排球规则,编写了第一本《气排球竞赛规则》,并在上海特制了比赛用气排球。气排球的“球”特点使排球运动的技巧性降低,比赛中球的飞行速度减慢,来回球的次数增加,击球花样增多,初学者对球的恐惧感消失,因而大大提高了气排球比赛的趣味性、吸引力和可观赏性。这些特点尤其适合老年人健身需要和少年儿童活动的需要。

(六) 墙排球

墙排球是近年在美国比较流行的一种娱乐性健身排球。它是在长 12.19 米,宽 6.10 米,顶高 6.10 米的墙球场上架起高 2.13 米的网,采用三打三、二打二或四打四的形式,打法和普通排球一样,但可以利用墙的反弹,只要球不落地就可继续打。这种健身排球对人的反应和技术技巧要求较高,玩起来精彩有趣。

四、排球运动赛事介绍

(一) 国际排球大赛

1. 世界排球锦标赛

世界排球锦标赛是由世界排球联合会主办的国际排球比赛,是排球最早的、规模最大的世界性比赛,每 4 年举行一届,受到各国普遍重视。世界锦标赛原来与奥运会同年举行,1962 年起改在奥

运会后第2年举行(女子第5届除外),冠军获得者可直接参加下届奥运会。

第一届世界锦标赛始于1949年,最初只有男子比赛,女子比赛始于1952年。最开始比赛并不受洲际、人数的限制,即提出参赛申请的队,都可获得参赛资格;但从1986年(男第11届,女第10届)国际排联规定只允许16个队参加世锦赛,因为排球运动已逐渐成为一项世界性的热门运动,希望获得参赛资格的国家越来越多。具体参赛资格为上一届比赛获得第1名到第7名的7支球队,举办国1个队、五大洲锦标赛5个冠军队、最后资格预定赛(巡回优胜杯)的前3名共16支参赛队伍。

1994年国际排联对世锦赛的参赛资格作了修改。对国际排联直辖举办的最后资格预选赛,从原来的前3名增加至前9名有资格参加比赛。取消“世锦赛上届比赛2至7名有当然参赛资格”的规定。

竞赛方法:比赛分预赛、复赛、决赛三个阶段进行。预赛分四个组进行循环赛,每个组第1名参加决赛,每个组第2名在复赛中再抽签决定对每组的第3名,胜者四个队参加决赛,负者四个队经淘汰决出第9名~12名。预赛中分组的第四名抽签进行循环赛决出第13名~16名。决赛阶段,分组第1名的四个队再抽签分两组赛一场以排定座位,再与复赛中的两个队(也抽签排位)进行四场对抗,胜者采用淘汰制决出前4名,负者采用淘汰制决出第5名~8名。这种新的竞赛方法,使竞赛更加激烈。

2. 世界杯排球赛

世界杯排球赛是由全球高水平的男、女球队参加的国际性的排球比赛,每四年举办一次。自从1991年世界杯赛被改为在奥运会的前一年举行,相当于是奥运会的资格赛,获得前3名的队伍则有资格进入奥运会。

世界杯的历史并不久远。1965年华沙,世界杯第一次举行,但这次只允许男队参加。这个赛事被规定每4年举办一次(除了1973年没有举行)。女子世界杯赛于1973年开始。1991年,世界杯的举办日期被重新改版,改为奥运会的前一年举行,这一年世界杯的主办国是日本。前苏联男队获得过四次金牌,古巴女队获得过三枚金牌。

参赛队伍:男女各12支队伍。包括:举办国1个队;五大洲锦标赛冠军队,5个队;五大洲锦标赛亚军队,5个队;锦标赛紧接着的奥运会主办国1个队。

3. 奥运会排球赛

奥运会排球赛男、女项目始于1964年第18届奥运会,是世界最高水平比赛,每4年举行1次。参赛队伍:男女各12个队。包括:主办国1个队;上届世界杯赛前3名,3个队;五大洲奥运会预选赛产生的5个队;由国际排联在奥运会前直辖举办的奥运落选赛中产生的3个队。

竞赛方法:先分组循环,获得前两名的队,进行交叉赛,但竞赛方法也根据场地、时间等情况而有所变动,每次比赛事先由国际排联研究决定。

4. 国际商业性比赛

(1) 世界男排联赛

国际排球联赛是由国际排联1987年设立的职业男子排球赛事,1990年正式举行比赛,成为展现排球运动的窗口。如今经过十几年的发展,这个赛事已经发展到前所未有的高度。

2000年,所有12个参赛国云集荷兰鹿特丹,在7月10~16日进行较量,这是世界排坛的顶级盛会。

从1990年到2000年,它已经拥有21个成员、654名队员、48名教练、123名裁判,进行了851

场比赛,吸引了 5000 万名观众。国际排联的比赛仅仅面对各大洲的最出色的国家球队。他们在赛事中同场竞技,为排球的发展作出了巨大的贡献。

(2) 世界女排大奖赛

为了给世界各队提供更多的比赛机会,也是为了进一步扩大排球在世界范围的影响力,国际排联于 1973 年创办了世界女排大奖赛。2005 年大奖赛已是此赛事的第 13 届。随着各国女排在职业和顶尖比赛中不断取得进步,整个女子排球界正呈现出一个崭新的面貌。该项赛事也成为了女排赛事中奖金额度最高的比赛。

(二) 国内排球大赛

国内排球比赛经过不断地发展和完善,已经逐步形成了以排球单项竞赛和综合性运动会为主的赛制。

1. 单项排球比赛

(1) 全国排球联赛

全国排球联赛是我国开展较早的重要的比赛。从 1956 年开始,每年举行一次(文化大革命期间除外),先后经历了赛会制和主客场制。我国现行的联赛采用主客场制,参赛单位必须以俱乐部的形式参加排球协会的注册,否则无权参加。以分组循环制决出比赛名次。联赛分成四个阶段进行。其中第一阶段的比赛将分成 3 个组进行。A 组由上届联赛的前 4 名球队组成;B 组由上届联赛的第 5~8 名球队组成;C 组由上届联赛的第 9~10 名球队和优胜赛冠亚军组成。由于各组别球队间的水平更为接近,比赛的竞争更加激烈。获得 B、C 组的前 2 名将升到上个组别。各组的后两名将降至下个组别。第二阶段与第一阶段的比赛办法类似。联赛进入第三阶段后,将产生进入前 8 名和跌入保级战的后 4 名球队。在第四阶段的争夺中,第 1 名~4 名的总决赛将采用交叉赛的竞赛办法决出冠亚军和第 3 名、第 4 名(第 5 名~8 名赛法相同)。交叉赛将由原来的一场定胜负改变为主客场两回合比赛,冠亚军的比赛则是三场两胜制。

(2) 排球锦标赛

全国排球锦标赛是我国仅次于甲级联赛的重要的全国性比赛。锦标赛正式纳入全国重大排球比赛是在 1980 年。在此之前,曾不定期地举行过几次。1980 年以后则每年举办一届。锦标赛发展至近几年,一般由 16 支队伍分两个赛区比赛。由于国家队队员往往不回各省、市队参赛,所以水平一般低于甲级联赛。现在的锦标赛已成了一些高水平的甲级队锻炼年轻队员和试用新技术、新战术的比赛。

2. 全运会排球赛

全运会是我国的大型运动会,各省队及专业体协都可以报名参加。全运会排球赛一般分预赛阶段和决赛阶段进行。进入决赛的队数为男、女各 12 支队。12 个队按预赛成绩分为 2 组,每组 6 个队进行小组单循环赛。然后同名次组之间进行交叉淘汰。小组前 2 名之间交叉赛的胜队争第 1 名、第 2 名,负队争第 3 名、第 4 名,依此类推。

第二节 排球运动发展历程

一、世界排球运动的发展

(一)世界排球运动发展的阶段及其特点

世界排球运动发展百余年来大体经历了3阶段,即从娱乐排球向竞技排球过渡阶段;竞技排球迅速发展阶段;竞技排球的多元化和娱乐排球再兴起阶段。

1. 从娱乐排球向竞技排球过渡阶段

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。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。后来人们又感到,一方无休止地击球也不合理,于是产生了每方击球至多3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,吸引了更多的年轻人参加,故使单纯以娱乐、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。

随着排球运动的竞技性、对抗性的加强,引起人们对比赛规则的重视。1921—1938年间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4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游戏排球逐渐向竞技排球过渡,国际间的比赛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

第二次世界大战后,一些国家已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年国际排联在巴黎成立,有14个国家排协负责人出席了会议,选举了法国的保尔·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举办锦标赛、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。日本女排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:“允许手可过网拦网”,规则这一改变,使如何突破拦网,提高网上控空权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因以突出高大队员的“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,引起了世界排坛的哗然。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。国际排联为了推动排球运动的发展,1977年再次修改了规则,即拦网触手后仍可击球,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。20世纪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,向强攻加快攻的、力量加技巧方向发展。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威力。总之,70年代是竞技排球战术发展速度最为突出的时代,各种快变战术应运而生、争奇斗艳,装扮得竞技排球运动更加绚丽多彩。

3. 竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起

(1) 竞技排球的多元化

进入20世纪80年代的竞技排球已渡过了它的成长、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。中国女排之所以从1981—1986年连续5次夺冠,正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,而且该队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秒达到30米/秒,且拦网的成功率很高,因此进攻已不再是第3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,而在前排进攻配合下,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。

全守即体现全方位的防守,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,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。另外,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进行布阵。

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。由于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,从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: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、美国女排呈多强林立的局面。男子排球: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3名的位置,美国、荷兰、古巴、法国、西班牙、希腊则称雄世界前6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、战术都发生了质的变化。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,也渴望亲自体验参与这项运动的乐趣。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年使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。

(二) 排球运动发展的主要推动因素

排球运动从问世之日起,就是以双方隔网用手相互击球,进行攻防对抗的形式区别于其他球类运动。一百多年后的今天,虽然竞技排球仍是双方在隔网进行攻防的击球对抗中一决雌雄,但其对抗的形式和内容都发生了质的变化。排球运动之所以能从单纯的娱乐游戏发展到今天既具有技术的高技巧性、战术复杂多变的竞技性,又具有休闲、健身、游戏的娱乐性,其主要因素不外乎以下两个方面:

1. 观念的转变促进了排球技、战术的发展

(1) 攻防观念的转变促进了排球技、战术的发展

排球运动从传、扣技术分开后,人们就把那种在网前跳起后,将球扣到对方的技术看作是向对方的进攻。20世纪50年代人们的进攻观念进行到通过“中、边一二”战术的形式形成两个不同的进攻点给对方以威胁,后来由于拦网技术的出现,人们认识到不只意味着由一两点往下扣,若不开对方的拦网,则很难发挥进攻效果,于是出现了60年代的“线”,即扣直线、斜线、高弧线等的球。扣球个人战术也应运而生,如转体、转腕扣球等,70年代随着运动员的身高及弹跳力的增长,进攻只限于点、线的也很难通过拦网,于是人们的进攻观念开始走向充分利用网长的整个垂面。当时的集中与拉开、高球与快球、时差与位差等战术,扣球形成了70年代的“面”,但当时的进攻观念仍不能摆脱拦网的威胁,于是人们的进攻观念从网前向场地的纵深迁移,远网扣球、后排扣球、跳发球的相继出现,说明了进攻区域已从网前扩大到了端线。另外,此时的排球比赛已把发球和拦网列入了向对方发起进攻的形式和手段。现代竞技排球已摆脱了“中、边一二”和“插上”的进攻形式,二传可在场上的任何位置上组织进攻,扣球队员可在场上任何位置上扣球,形成了一种新的“中、边一二”和“插上”的进攻形式。场上主攻与副攻的分工已不明显,主攻常打快攻,副攻参与强攻与后排攻,两翼队员在前后排的跑动进攻已成为比赛的主要得分手段(由于接应二传的职责发生了根本性的变化,所以当前称其为两翼队员,其意思就是指该位置要承担起在阵形的另一翼向对方发起进攻的任务)。

由于人们对排球运动在进攻观念上的不断变化,促进了防守观念的转变。当初在点、线、面的进攻时代,防守是从固定位置,采用低姿的以单、双臂击球的各种救球动作,在“心跟进”、“边跟进”防守阵形的位置分工下进行的。由于防守阵形有了“扩大”和“压缩”型的变化,于是前扑、鱼跃、滚翻垫球及挡球技术也随之而生。当进攻战术发展到全方位的立体进攻时代,人们的防守观念又发生了突变,即认识到首先在使过去那种被动地等待形的防守动作,变成积极地出击形的防守动作,把固定位置分工的防守模式,变成针对形、变换形、动态形乃至全方位的防守动作和全方位的拦网整体配合。

(2) 排球竞赛规则的修改,使竞技排球运动发展得更理想、更完美

排球运动从游戏活动向竞技运动发展的过程中,规则的不断修改和增补起了很大的推动作用,尤其是对规则的修改和增补在认识上的变化促进了排球运动向着更完美、更理想的方向发展。

最初对规则的修改和补充只是以适应技、战术发展和维护排球运动特性为目的,如在最初的规则中取消了球在网前落地一次的规定,以保护排球运动“空中击球”、“球不落地”的特点。随着传扣