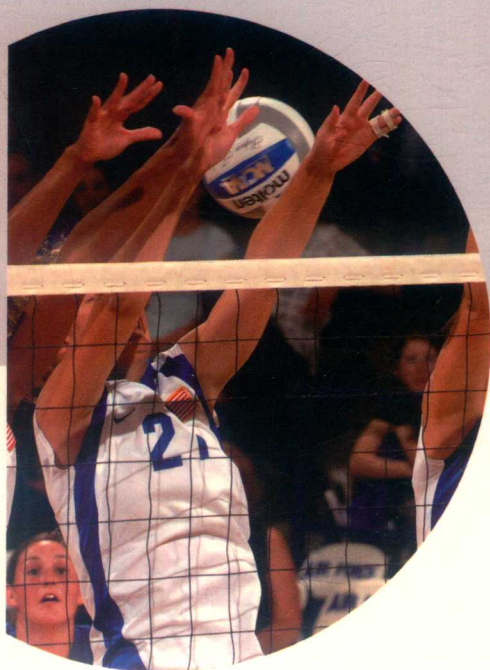
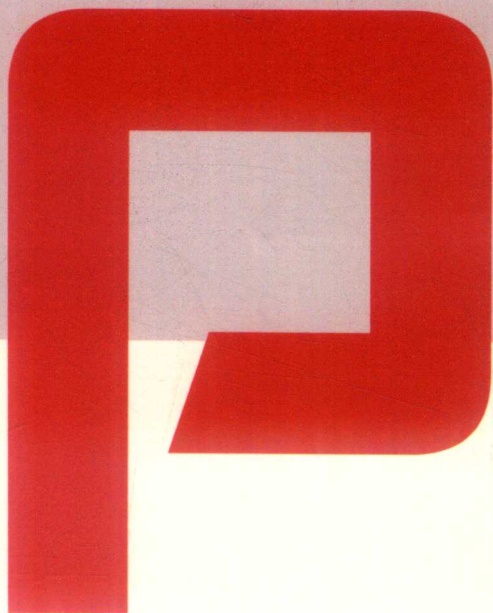


排球比赛致胜因素 及科学训练研究

PAIQIU BISAI ZHISHENG YINSU
JI KEXUE XUNLIAN YANJIU

于洋 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

排球比赛致胜因素 及科学训练研究

于 洋 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书主要研究对排球比赛结果有决定性影响的主要因素及各因素的科学训练方法。首先简要阐述排球运动基本理论;其次分析排球运动技能形成的学科基础;再次对排球致胜因子——排球技能控制与学习、排球科学训练与管理进行了研究;最后分别探讨体能、心理、智能及技战术等排球致胜因素的基本理论与科学训练方法。

本书语言简练、结构清晰、内容丰富,系统性、时代性、创新性等特点显著,具有非常高的参考和借鉴价值。

图书在版编目(CIP)数据

排球比赛致胜因素及科学训练研究/于洋著. —北京:中国水利水电出版社,2019.3

ISBN 978-7-5170-7549-3

I. ①排… II. ①于… III. ①排球运动—运动训练—研究 IV. ①G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 056781 号

书 名	排球比赛致胜因素及科学训练研究 PAIQIU BISAI ZHISHENG YINSU JI KEXUE XUNLIAN YANJIU
作 者	于 洋 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市华晨印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 12.25 印张 215 千字
版 次	2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	58.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

排球运动自发明以来,已有 100 多年的发展历史,现代排球运动在世界体育运动中占据重要地位,排球文化作为一种世界性文化对人们的生活产生了深远的影响。排球运动在世界范围内迅速发展,体现了其无穷魅力。现代排球运动进入新的发展阶段后,其战略战术的选择呈现出复杂化的趋势。同时,现代排球竞技比赛规则也有了一定程度的变化,在这一背景下,专业运动员不再只是专注于传统意义上的训练,而是更加注重科学训练,教练员也越来越注重对运动员技战术核心技能、力量和高度、心理素质与意识等方面的全面培养。面对现代排球运动发展的新趋势,有必要对排球比赛致胜因素、各因素之间的关系及各因素的科学训练进行研究,从而总结排球运动核心竞争力的所在,促进我国竞技排球运动的可持续发展,提高我国排球运动员的竞技水平与实力,使其不断突破与创新,在高水平的世界排球赛事中取得优异的成绩,为国争光。

我国排球界对高水平竞技排球比赛致胜因素的认识经历了一个由少及多、由表及里、由感性到理性的过程,不再是以前所概括的“全、高、快、变”四项,而是总结出高度、力度、全面、准确、心理、智能等六个因素,其中高度指网上高度优势,包括相对优势(弹跳力)和绝对优势(身高、臂长),力度是运用技战术时的力量和速度的总称,这两项属于体能要素,全面与准确指的是技战术的全面掌握与准确运用,心理与智能是潜在因素。基于这一新的认识,作者在参阅大量相关著作文献的基础上,精心撰写了《排球比赛致胜因素及科学训练研究》一书。

本书共有八章内容,第一章阐述排球运动基本理论,包括排球运动的起源与发展、特点与价值、组织与竞赛欣赏及排球竞赛规则等内容,以提高读者对排球运动的基本认识,同时引出下面的研究。第二章研究排球运动技能形成的学科基础,包括运动生理学基础、运动心理学基础、生物学基础及运动生物力学基础。排球运动技能的形成与这些学科有千丝万缕的联系,掌握它们之间的内在关系,对于排球运动员专项运动技能的快速形成及科学提高具有重要意义。而且多学科理论也为排球运动的相关研究提

供了重要的理论基础。第三章与第四章探讨排球运动致胜的两个重要因素,一是排球技能控制与学习,二是排球科学训练与管理。排球运动员在比赛中只有将自身所掌握的技能充分发挥出来,才有取胜的可能,而排球运动员的专项技能是在不断的学习、训练中逐渐形成与提高的,再加上严格的控制与管理,才能够将这些技能灵活运用到实战中,从而取得良好的效果。这两章也为排球运动员参与训练实践提供了重要的理论指导。第五章至第八章分别研究排球比赛致胜的四大因素,即体能因素、心理因素、智能因素、技战术技能因素的相关理论及科学训练方法,这几章是本书的重点,能够为排球运动员的训练提供实践指导,旨在全面培养与提升排球运动员的竞技实力,使其不断适应竞技排球运动新的发展形势与趋势,在比赛中发挥优势,突破取胜。

概言之,本书具有以下几个鲜明的特征。

第一,系统性与层次性。本书首先分析排球运动的基本理论与技能形成,然后探讨排球比赛致胜因素,最后详细研究排球比赛各致胜因素及其训练。结构合理,层层推进,整体安排协调严谨,理论与实践有机结合,体现了系统性与层次性。

第二,重点突出。本书主要研究排球比赛致胜因素及其训练,因此作者在撰写中紧紧围绕这一核心与主题,从第五章至第八章着重展开这方面的研究,所占篇幅达到本书整体的一半。体能、心理、智能及技战术是排球比赛致胜的主要因素,各个因素都占有重要的地位,发挥重要的作用,从不同方面影响比赛成绩,如体能是比赛致胜的基础,技能是比赛致胜的保证,智力是比赛致胜的灵魂,心理是比赛致胜的关键,再加上这些因素相互联系、相互影响、相互促进、相互制约,所以对这些因素的训练缺一不可,不能忽视对其中任何一项因素的研究。

第三,创新性。创新是我国竞技排球运动发展的核心与灵魂,只有加强创新,才能从根本上推动我国竞技排球的发展。基于这一认识,本书在第三章和第四章对排球运动致胜因素的研究中,分别探讨了排球运动技能的学习理念、方法创新和排球运动训练理念与创新,这对于提高排球运动员的专项技能学习水平与训练效果具有重要的理论指导意义。

面对竞技排球运动发展的新特征、新趋势及其对排球运动员参赛能力提出的新要求,本书对排球比赛致胜因素及科学训练进行了深入、全面地探讨和研究,期望本书能够对提高我国排球运动的科学训练水平,提升竞技排球运动员的参赛能力,促进我国排球运动队取得更优异的国际比赛成

绩作出有益的贡献。

在本书的撰写过程中,作者不仅参阅、引用了很多国内外相关文献资料,而且得到了同事亲朋的鼎力相助,在此一并表示衷心的感谢。由于作者水平有限,书中疏漏之处在所难免,恳请同行专家以及广大读者批评指正。

作 者

2018年8月

目 录

第一章 排球运动基本理论概述	1
第一节 排球运动的起源与发展	1
第二节 排球运动的特点与价值	12
第三节 排球运动组织与竞赛欣赏	14
第四节 排球竞赛规则	25
第二章 排球运动技能形成的学科基础	29
第一节 运动生理学基础	29
第二节 运动心理学基础	34
第三节 生物学基础	38
第四节 运动生物力学基础	42
第三章 排球运动致胜因素——排球技能控制与学习	47
第一节 排球运动技能控制与学习原理	47
第二节 排球运动技能学习曲线的掌握	50
第三节 排球运动技能学习的理念与方法创新	60
第四节 排球运动技能学习计划的制订	66
第四章 排球运动致胜因素——排球科学训练与管理	72
第一节 排球运动训练的科学原理	72
第二节 排球运动训练的理念与创新	77
第三节 排球运动训练的原则与方法	81
第四节 排球运动训练管理系统的构建	88
第五章 排球比赛致胜之体能因素及科学训练	93
第一节 排球运动技能与身体素质的关系	93
第二节 排球运动一般体能训练	96
第三节 排球运动专项体能训练	115

第六章 排球比赛致胜之心理因素及科学训练	119
第一节 影响排球运动员比赛的心理因素分析	119
第二节 排球运动员一般心理技能训练	122
第三节 排球运动员专项心理技能训练	129
第七章 排球比赛致胜之智能因素及科学训练	134
第一节 智能及智能训练概述	134
第二节 排球运动员智能训练的任务与要求	149
第三节 排球运动员智能训练的基本手段	151
第四节 排球运动员智能训练体系的构建	152
第八章 排球比赛致胜之技战术技能因素及科学训练	155
第一节 排球技战术概述	155
第二节 排球运动员重点技术与科学训练	162
第三节 排球运动员战术意识培养与科学训练	170
参考文献	184

第一章 排球运动基本理论概述

排球是一项隔网对抗性运动,这项运动具有悠久的历史,经过各时期的发展与演进,排球运动已逐渐形成一个特色鲜明的文化体系。作为一名排球运动员或者排球爱好者,要充分认识与了解排球运动的基本理论与内涵,如此才能更好地参加排球运动,提高运动技能水平。

第一节 排球运动的起源与发展

一、排球运动的起源

大量的史料与文献记载,排球是由美国马萨诸塞州的霍利约克城基督教青年会干事威廉·摩根所创立的。1895年,威廉·摩根在指导人们参加健身锻炼时,提出应该针对不同的人群采取不同的锻炼方法,这样才能增强体质水平。当时,篮球运动盛极一时,在大街小巷都能见到参加篮球运动的身影,但是篮球运动只适合青年人,年纪较大的人参加容易发生一定的运动损伤。因此,为了满足中老年人健身的需求,需要创造出一种动作较为缓和、活动量适当的运动形式。在这样的情况下,威廉·摩根开始结合篮球、棒球、网球以及手球等运动项目的特点,进行各种各样的试验。在最初的试验中,摩根在篮球场上架起网球网(高约1.98米),并用篮球胆作为球,让人们用篮球胆隔着网来回拍打。但由于篮球胆太轻,在空中飘忽不定,又改用篮球,篮球又太重,飞行速度慢并且很难隔网进行击打。最后经过多次的试验,制作了与现代排球相近的、外表是皮制的、内装橡皮球胆的球,圆周长为25~27英寸(63.5~68.6厘米),重量为9~12盎司(225~340克),即第一代排球,排球运动也就此正式诞生。

1896年,美国举行了首次排球比赛,受到人们的欢迎。同年第一个排球竞赛规则出现,这标志着排球运动进入一个新的发展阶段。最初排球比赛没有人数规定,赛前由双方临时商定,只要双方人数相等即可。同年,春田专科学校举办首次排球表演赛,这也是世界上最早的排球赛。赛后,春

田市立学院的霍尔斯特德教授根据该项运动球能够在空中飞行、不能落地的特点,将其改名为“Volleyball”(意即“空中连续击球”),这个名称一直沿用至今。

二、排球运动的发展

(一)世界排球运动的发展

一般来说,排球运动的发展大体经历了三个阶段,即从娱乐排球向竞技排球过渡阶段;竞技排球的迅速发展阶段;竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段。

1. 从娱乐排球向竞技排球过渡阶段

19世纪初至20世纪40年代是娱乐排球向竞技排球过渡的阶段。排球运动本身就具有较强的娱乐性,再加上最初并没有比赛规则的限制,因此比赛较为随意,毫无技术可言,游戏双方只是争取用手将球击过网即可,若不能一次将球击过,还会有同伴再击,这种比赛方式在一定程度上影响着排球运动比赛的欣赏度。

随着排球运动的不断发展,越来越多的人开始喜欢上这项运动,人们在参与这项运动的过程中,慢慢地发现在击球的过程中一次击球过网并不一定是最佳方式,经过多次的演变便出现了多次击球的打法,这一规则的改变一直延续至今,如今看来是排球规则改革的一大突破。

在最初的排球比赛规则中,规则规定每方击球不能超过3次,否则就会判定失分。这一规则开始将排球击球动作分化为传球和扣球两种。由于排球扣球动作力量大,攻击性强,对抗性强,因此深深吸引了年轻人的参与,大大地推动了排球运动的快速发展。随着排球运动的逐步发展,为应对扣球技术,拦网技术得以出现。此外,为了使本方占据进攻的主动性,排球发球技术也得到一定的更新,侧面上手发球技术受到青睐,发展至此,排球运动开始演变成为一种具有强烈对抗性的竞技性运动。

随着排球运动的不断发展,比赛规则几经修改,这是排球运动发展的必然。1921~1938年间,排球运动规则反复进行修改,最终,发球、传球、扣球、拦网成为四大基本技术。在排球技术不断发展的情况下,排球战术也开始形成并获得逐步发展,这是排球运动发展的一大飞跃。

2. 竞技排球的迅速发展阶段

20世纪40~80年代是我国不断改革与发展的新时期,这一时期也是我国竞技排球迅速发展的阶段。在排球运动发展的过程中,排球协会开始出现。国际间的排球活动和赛事也越来越多,这极大地促进了排球运动的发展。1947年,国际排球联合会(简称国际排联)在巴黎成立,总部设在洛桑,法国的保尔·黎伯为第一任国际排联主席。发展至今,共有220个协会会员,成为世界上拥有会员最多的单项协会之一。国际排联成立后,经过协会会员的商讨,制订了国际排联宪章和相关的排球竞赛规则,成立了技术委员会、竞赛委员会、裁判委员会。国际排联的成立标志着排球运动正式进入竞技排球阶段,排球赛事的频繁进行促使排球技战术不断得到更新,促进了排球运动技战术的蓬勃发展。

发展到20世纪50年代,东欧一些国家的排球运动水平发展较快,屡次在世界大赛中取得优异的成绩。苏联男、女排均以身高体壮、扣球力量大成为排球“力量派”的代表,曾多次蝉联世界冠军。捷克斯洛伐克男排则属于“技巧派”,他们之间相互碰撞,共同推动着排球运动的发展。

20世纪60年代初,日本女排运动水平发展较快,在这一时期,日苏对垒的局面时常出现,这两支球队代表了当时最高的排球技术水平。

发展到20世纪70年代,这一时期排球各种技战术应运而生,技战术体系得到了极大的丰富。世界排坛呈现出诸雄争霸的局面,共同促进着排球运动的向前发展。

3. 竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段

20世纪80年代至今是竞技排球多元化和娱乐排球的再兴起阶段,这一时期排球呈现出以下发展趋势。

1) 竞技排球的多元化

①竞技化趋势。20世纪80年代以后,竞技排球加快了发展的步伐,比赛竞争更加激烈,以前只靠某一环节就能赢得比赛的情况已成为过去,排球运动至此进入全攻全守的时期。在这一时期,中国、俄罗斯、意大利、巴西、美国等都是世界排球强队,呈现出各个国家争霸的局面。在这一时期,西欧男排以及美国男排的攻防体系相对成熟,跳发球和纵深立体进攻战术具有非常大的威慑力,在排球比赛中得到了广泛的应用。另外,美国男排还创造了摆动进攻战术,这一战术使前排的快变战术与后排的强攻有机地结合在一起,形成纵深立体进攻战术,这种战术运用得当能占据比赛的主动,从而有利于赢得比赛的胜利。中国女排的特点比较全面,善于攻防、战

术多变、以高制矮、以快制高。在这一时期,中国女排曾经创造了在世界大赛中连续5次夺冠的奇迹,令世人刮目相看。在21世纪,中国女排又获得了2004年奥运会冠军,以及2016年里约奥运会的冠军,再一次站在了世界之巅。

②职业化趋势。20世纪90年代开始,竞技排球开始走上职业化发展的道路。意大利、荷兰是最先进行职业比赛的国家。排球运动的职业化是世界排球运动的又一大发展。排球职业化的发展最初受到了社会一定的制约和影响,经过一段时间的发展,职业化排球开始突飞猛进,蔓延至整个世界范围。

③社会化趋势。与其他运动项目相比,排球运动的多元化价值十分明显,经常参加排球运动锻炼能有效增强人体素质,完善人的心理品质,提高社会适应力。目前,排球运动也成为我国全民健身的重要内容,可以说,排球运动的社会化程度越来越高。

2) 娱乐排球的再兴起

随着排球运动的向前发展,排球运动的娱乐性逐渐被竞技性所取代。但自20世纪80年代以来,竞技排球的技战术变化和竞赛规则的改变与完善使得排球比赛的观赏性越来越高,再加上当前社会经济发展水平不高的状况,健身娱乐逐渐成为人们缓解社会压力的有效方法。人们在观看比赛中能获得赏心悦目的享受,在此背景下,排球运动的娱乐性再次获得了发展。这具体表现在以下两个方面。

一方面,竞技排球吸引了大量的排球球迷观看比赛,如果继续开发出深受大众喜爱的排球赛事,无疑会极大地提高人们对排球运动的好感度。

另一方面,竞技排球技巧性较高,在全民健身背景下,需要娱乐排球的发展。目前,沙滩排球、软式排球、迷你排球(小排球)等都是娱乐性非常强的排球运动形式,深受人们的欢迎。

(二) 我国排球运动的发展

排球运动传入我国是在20世纪初,总体来看,排球运动在我国经历了以下几个重要的变化。

1. 项目名称的变化

20世纪初,排球运动在我国的广州南武中学和香港皇仁书院开始流行起来,后来通过教学、游戏、表演的方式得到了快速的传播与推广,这一时期人们初次对排球这项运动有了大致的认识与了解。

1913年,我国首次参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会排球赛,

在这次比赛后,排球运动正式在我国得到了迅速的推广与发展。此后,在1914年和1924年男子排球、女子排球相继成为全国运动会的正式比赛项目。

1930年,中华全国体育协进会将“队球”改称“排球”,这一名称也一直沿用至今。

2. 项目形式的发展变化

排球运动在传入我国后经历了多种赛制的变化,如16人制、12人制、9人制、6人制等,这些赛制的变化是随着具体的国情而变化的。

新中国成立后,参考国际惯例,我国采用了6人制排球形式。在国家领导人的大力支持下,排球运动得到迅速发展。1954年,我国加入国际排球联合会,成为国际排联的正式会员国。在此期间,我国积极参加国际排联组织的各种比赛,加强了与世界排球强国的交流与联系,学习了他们先进的排球经验,这对于我国排球运动的快速发展起到了重要的作用。

20世纪50年代后,受社会和历史各种因素的影响,我国的排球运动发展受当时历史因素的制约和影响,其发展水平从整体上来看是下降的。

1972年,经国家体育部门的商讨,建立了排球训练基地,开始集中力量培养高水平的排球运动员。通过对运动员的培训,我国排球运动水平获得了迅速提高,在1979年,我国男女排在亚洲锦标赛中双双获得冠军,从此中国排球开始冲出亚洲,走向世界。此后,在1981~1986年间,我国女排创造了世界女排大赛中“五连冠”的纪录,令世人刮目相看。

20世纪70年代末到20世纪80年代初,中国女排以“全攻全守、能高能快”的战术打法屡创佳绩,成为世界排球强国。

20世纪80年代,中国男女排出现了成绩下滑的局面,为改变这一局面,国家体委召开召开会议,总结教训,提出了促进我国排球再次崛起的提议。经过多年来的尝试,2003年,中国女排夺取了17年来第一个世界大赛冠军。2004年在雅典奥运会上,中国女排又战胜世界各个排球强国,夺得了阔别20年之久的奥运冠军。2015年,中国女排又夺得世界杯冠军,2016年夺得巴西里约奥运会冠军,中国女排再一次迎来了发展的顶峰。

3. 我国大众排球运动的发展

1) 我国大众排球运动的发展历程

(1)第一次转变:游戏活动(对排球运动的初识)。我国传统文化注重养生,这深受道家思想的影响。具体而言,我国传统体育文化注重人的个人修养的提升,通过修炼来达到心理和精神方面的发展。另外,我国长期

以来具有重文轻武的现象,人们注重通过读书来走向仕途,实现自身社会阶层的提升。如果不读书来考取“功名”,则很难实现向上层的发展。在鸦片战争之后,西方的体育思想逐渐传入我国,人们积极救亡图存,而将体育运动作为实现民族振兴的重要手段。在这一时期,现代体育运动传入我国,对我国的传统体育思想产生了巨大的冲击。在这一形势下,很多传统体育项目逐渐被西方体育运动项目所取代。

20世纪初,美国的一些教会组织将排球运动带入我国,从而使其在我国逐渐传播开来。

刚开始的排球运动主要在教会和教会相关的学校中开展,并且主要是对技术的传授,影响力相对较小,中国人进行排球运动的人更少。当时的排球运动偏向于游戏形式,这与救亡图存的心理具有很大的不一致性,因此其在当时的中国发展缓慢。

(2)第二次转变:由游戏到竞技(洲际比赛出现)。在辛亥革命之后,资产阶级文化逐渐发展壮大,但是并没有发展成为主流文化,人们仍然深受传统文化的影响。1913年,当时的国民政府参加了第一届远东运动会,在这一届运动会上,排球运动被列为比赛项目。这是排球运动第一次被列为洲际比赛项目,是亚洲排球运动向竞技化发展的重要标志。

在第一届远东运动会上,我国受菲律宾邀请参加了当时的排球比赛并输给了该国。但是,通过参加这一比赛,排球运动在我国逐渐具有了一定的影响力,其开始在沿海一些大城市中发展起来。

20世纪20年代,我国开展了新文化运动,并且发生了对我国具有深远影响的“五四”运动。我国在近代经历了第二次思想解放潮流,其在思想文化领域带给人们的影响是尤为深刻的。这一时期,人们积极宣传民主和科学,积极推动西方思想运动在我国的发展,这一时期,马克思主义也在我国逐渐传播与发展。

这一时期,先进的知识分子中,一些人将现代体育作为反抗封建文化的重要手段,中国近代体育具有了强烈的西方文化特点。人们认为,体育运动的价值不仅是其健身价值,更重要的是其具有重要的社会价值。

当时的一些学者积极强调体育教育的重要性。自然体育思想也在我国得到了一定的发展,注重人的本性和人生意义,这在一定的程度上对军国主义进行了批判。这一思想在20世纪20年代对我国产生了重要的影响。在这一思想的影响下,人们的观念和态度方面发生了转变,众多体育项目在我国逐渐发展起来,一些地区和全国性的体育运动会也都定期开展。

在第二届远东运动会上,我国男子排球队战胜了日本队,这对于国人

来说起到了一定的振奋和鼓舞作用。同时,在我国的一些国内运动会上,排球也被正式列为了比赛项目,其成为了一项鼓舞人心的重要运动项目。其后,排球运动在我国逐渐就有了一定的参与人群,知道和了解排球运动的人也在不断增多。很多人在参与排球运动过程中,体会到了排球运动的乐趣,对于排球运动具有了一定的心理接受。在爱国、强国等思想的影响下,排球运动满足了人们的精神需要,其逐渐走上了竞技化的发展道路。

新中国成立以后,我国迎来了新的发展纪元,经济和社会各方面都发生了深刻的变革。体育作为一种文化事业也受到了党和政府的普遍重视。

20世纪60~70年代,积极促进与他国之间的交流与合作,这时注重体育的政治功利性的增强。体育外交、劳卫制等都是体育的政治功利性的重要反映。这一时期“举国体制”是体育的重要特点。这一体制促进了竞技体育水平的不断提高,具有积极的意义,但是群众体育却发展相对缓慢。

20世纪80年代,我国积极进行改革开放,总结过去发展过程中的经验和教训。人们的思想意识逐渐发生变化,注重国家利益和集体利益。在当时,女排取得了五连冠,女排精神也成为了民族精神的标签,竞技体育在全国范围内迅速普及。人们从事排球运动并不一定是出于自身的兴趣,而是具有一定的功利性。

20世纪80年代后期,女排成绩出现下滑,而篮球、足球等运动在我国得到了较快的发展,人们的体育选择开始多样化,从事排球运动的人口数量大量减少。为了促进我国排球运动的发展,我国积极实施了一些优惠政策,并且对排球运动进行改造,使得排球运动出现了新的发展趋势。

(3)第三次转变:游戏与竞技并行(社会转型与接受的二元化)。群众排球运动在我国发展缓慢,这引起了人们的关注。很多学者提出了相应的意见和建议,但是虽然经济排球运动发展水平相对较高,但是群众性排球运动仍然发展相对较为缓慢。大众对于竞技排球运动的接受期待也发生了相应的变化。^①

在建国之后的很长一段时间内,我国的思想文化相对较为单一,人们的价值观念基本趋同,接受期待的统一性较强。通过排球运动,振奋了人心,获得了良好的心理效果。20世纪80年代,我国排球运动的发展水平较高,各大媒体也广为报道,从而使得人们对于排球运动较为熟悉。但是经过一段时间之后,人们由熟悉转为厌倦。随着女排成绩的下降,以及人们思想的多元化发展,人们的体育选择也变得多元化,从而使得对于排球运

^① 汪焱. 影响我国群众性排球运动普及的主要因素研究[D]. 福州:福建师范大学,2003.

动的喜爱程度减小。在进行排球文化的宣传时,人们注重运动员训练的刻苦、艰难,而使得人们认为排球运动比赛并不能获得快乐。现代人们注重休闲、娱乐,通过体育运动使自己能够放松,这也使得排球运动不能成为运动健身、休闲的选择。

20世纪90年代,我国积极深化推进改革开放,人们的价值观念发生了深刻的变化。这一时期,人们开始注重个性化,而道德取向也偏向于功利化。在群体中,人们更加注重个人权利的维护。在社会生活中,人们更加贴近现实和实际。另外,在社会生活中,人们的思想认识和价值观念呈现出多元化发展的趋势,对个人行为的衡量有着不同的价值尺度。

随着我国经济社会的发展,人们逐渐开始注重现实生活的意义,强调人的本性的发展。另外,西方的一些自然和人文科学的理论知识更多地传入到了我国,更加促进了人们思想意识的发展。

当今社会,人们的体育需求在不断增长,传统的体育方式难以满足人们的需求,一些新的体育运动开始逐渐被人们所喜爱。西方的体育思想在我国得到了广泛的发展,西方体育运动项目得到了进一步的发展,这使得我国的传统体育项目逐渐被冷落。

现代社会,人们的闲暇时间逐渐增多,休闲生活逐渐发展,休闲文化被推向了新的发展高度。休闲与人文精神相结合,人们对于休闲体育的认可逐渐增加,人们的体育传统也逐渐发生着改变。

如今,西方体育思想在我国逐渐具有了广泛的影响力,其与我国的传统体育思想文化相结合,从而使得适合我国国情的现代体育观念逐渐形成。在新的思想观念影响下,排球运动在我国也逐渐出现了新的发展。

排球运动在现代人文精神的影响下,正积极向着休闲化的方向发展。如今,气排球、沙滩排球、软式排球、地排球等各种形式的排球运动在满足人们多元化的体育需求方面起到了良好的效果。竞技排球运动其竞争性较强,并且对人们的思想具有较大的影响,这在一定程度上阻碍了群众性排球运动的发展。通过积极扭转人们的思想观念,加强对于排球运动的宣传,使得人们对于排球运动有了新的认识,参与排球运动的积极性增加。

另外,我国为了积极推动人们认知的转变,政府积极进行排球的宣传,同时还制订和完善了相应的法律法规,打破了群众新排球运动发展的基本障碍,使得各种形式的排球运动成为了人们健身休闲的重要选择。

中国女排曾经创造了辉煌的成绩,在当时一代人思想里留下了深刻的印象。近年来,中国女排也一直保持着良好的水平,在2016年里约奥运会上夺得了冠军。良好的排球传统也在一定程度上促进了人们对排球运动的接受程度,竞技排球和群众性排球逐渐被人们所接受。现阶段,人们对

休闲文化与现代体育观念逐渐认可,群众性排球运动逐渐发展起来。但是,由于大众接触新式排球运动的时间短,并且人们的价值观念正向多元化发展,从而使得人们对群众性排球的接受程度不深。如今,我国政府需要积极进行宣传和引导,使得大众深入了解排球运动的功能和价值,推动群众性排球运动的发展。^①

2) 我国大众排球运动的发展现状

(1) 基本现状。在我国群众性排球运动发展过程中,其是由学校为中心而普及和发展起来的。学校中的学生不仅具有充足的时间,并且学校中也有相应的排球运动场地,这为学生参与排球运动提供了便利。并且,学校中开设相应的排球课,通过课程学习,学生能够掌握相应的排球运动技能。因此,学校是我国开展群众性排球运动的主要场所,学生也是重要的排球运动活跃群体。

人们在开展群众性排球运动健身时,学校体育场馆是最为重要的场所。一些企业和事业单位也有相应的排球场地,这也是人们进行排球运动的重要场所。人们在收费场所中开展排球运动相对较少,而我国的公园、社区等没有相应的排球设施,人们在这些场所也很少能够参与排球运动锻炼。

在我国现阶段,参与大众排球运动的人群中,青少年学生是其最为重要的群体。除此之外,中老年群体是参与大众排球运动健身的第二大群体。而中年人参与排球运动健身的人数最少。

在开展排球运动健身锻炼时,人们所选择的健身锻炼形式受到竞技排球运动的深刻影响,具体表现为,群众性排球运动仍然以6人制排球运动为主,其他形式的排球运动相对较少。排球运动的活动形式相对较为单一,使得其社会适应性相对不足,这在一定程度上限制了排球运动的发展。

研究认为,影响群众性排球运动发展的因素中,前三位分别为:排球自身因素、媒体宣传因素和政策因素。与此同时,经济因素也是重要的影响因素。我国对群众性排球运动的重视程度不高,在体育运动多元化发展的现状下,其他形式的群众体育运动逐渐替代了排球运动,竞技性排球运动的发展仍然要先于群众性排球运动,一些群众的排球兴趣和爱好也被忽视了。

总而言之,我国群众性排球运动的普及程度相对较低,人们对于这一

^① 汪焱. 影响我国群众性排球运动普及的主要因素研究[D]. 福州:福建师范大学,2003.