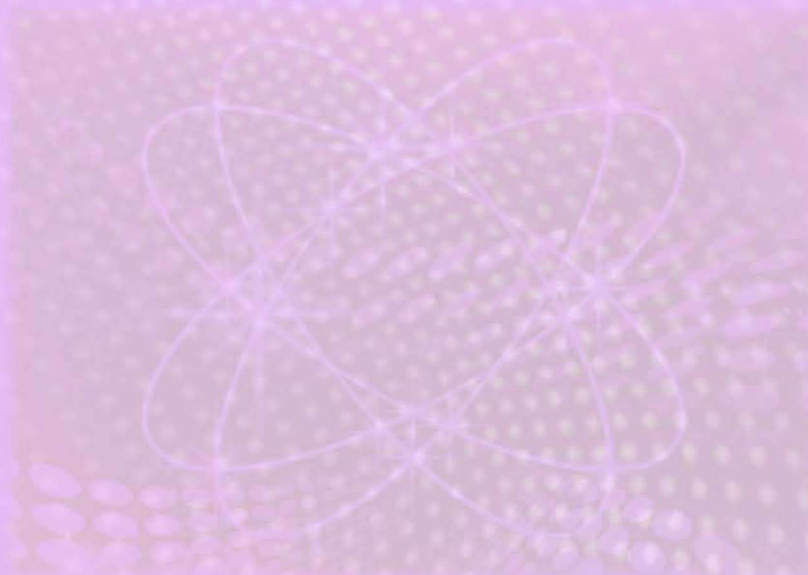


学生球类运动学习手册

教你打排球

2 版

主编 冯志远



辽海出版社

学生球类运动学习手册

教你打排球

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生球类运动学习手册/冯志远主编 —2 版 —沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-306-9

I ①学… II ①冯… III ①球类运动—青少年读物 IV ①G84.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073880 号

学生球类运动学习手册

教你打排球

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-306-9

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

21 世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行身体素质教育就显得更为重要。球类运动是世界上开展的最广泛的运动项目之一,也是广大体育爱好者乐于观赏和参与的体育运动。经常进行此类运动,不仅可以增强人们的体质,提升身体的协调性,而且还能增强我们的自信心以及培养团队精神。

球类体育运动的起源很早,中国在 2300 年前,即春秋战国时代,就有了足球运动,当时的足球叫“蹴鞠”,至汉代,蹴鞠运动发展到了鼎盛时期,有了专业足球队、竞赛规则,还设立了裁判员。汉代,我国的踢毽子运动也十分盛行,至清末,参加的人越来越多,人们不仅用踢毽子锻炼身体,而且还把它和书画、下棋、放风筝、养花鸟、唱二黄等相提并论,可见对其的宠爱程度。其他球类运动产生的时间则相对较晚,但由于其娱乐身心的功效,一经诞生,立即就风靡全球,并长盛不衰,如并称为世界四大绅士运动的网球、高尔夫球、保龄球、桌球等,其起源就可以追溯到 12 至 13 世纪;而在此后的 14 至 15 世纪时,日本又有了羽毛球运动,到 18 至 19 世纪时,美、英、法、德等西方国家陆续产生了篮球、排球、乒乓球、手球、橄榄球、棒球、垒球、曲棍球、门球、壁球、藤球等多种球类运动。这些球类运动的发展,丰富了人们的业余生活,强壮了人们的体质,对提高神经系统的灵活性及大脑的分析综合能力、应变能力都有很大的作用。

为了提高青少年对球类运动的兴趣,调动他们进行这项活动的积极性,我们特地编辑了这套“学生球类运动学习手册”丛书,分别是《教你踢足球》《教你打篮球》《教你打排球》《教你打乒乓球》《教你打羽毛球》《教你打网球》《教你打手球·橄榄球》《教你打棒球·垒球》《教你打台球·保龄球》《教你打曲棍球·高尔夫球》《教你打门球》《教你打壁球》共 12 册,这套丛书从球类的起源发展、技术战术、训练方法到裁判规则、损伤保护,无所不包,无所不含,具有很强的实用性、操作性和知识性,是青少年学生进行球类体育运动学习的最佳读物,也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一章排球运动概述.....	1
排球运动的起源.....	1
排球运动的发展.....	1
娱乐排球（1895~1936）	1
竞技排球（1947~1980）	2
现代排球（1980 年以后）	2
中国的排球运动.....	3
我国排球运动简介.....	4
我国沙滩排球运动简介.....	6
排球运动发展前景.....	7
排球运动的特点.....	9
广泛的群众性.....	9
技术的全面性.....	10
高度的技巧性.....	10
激烈的对抗性.....	10
攻防技术的两重性.....	10
严密的集体性.....	10
现代娱乐排球的运动形式呈多样化.....	10
娱乐排球运动的动作技术要求低可操作性强.....	11
娱乐排球运动不易受伤，安全性高.....	11
娱乐排球运动的规则灵活多变性.....	11
第二章排球设施规则.....	11
排球运动场地.....	11
比赛场地.....	12
比赛场地的区域.....	12
比赛场地的要求.....	12
场地的画法.....	12
排球器材设施.....	13
球.....	13
球网.....	13
网柱.....	13
标志带.....	13
标志杆.....	14
比赛时的器材与设备.....	14
队员装备.....	14
球队的组成.....	14
球队装备.....	15
排球的规则.....	15
技术性规定.....	15
执行规则的原则.....	17

自由球员的规则.....	17
队员替换.....	17
执行规则的原则.....	18
第三章排球基本技术.....	18
发球技术.....	18
发球技术的特点.....	18
发球技术动作.....	19
跳发球技术.....	19
发球注意事项.....	20
发球错误的纠正方法.....	20
接球技术.....	21
接扣球接球.....	21
跨步接球.....	21
接发球接球.....	21
背接球.....	22
接拦回球.....	22
传球技术.....	22
正面双手传球.....	23
正面双手传球手型.....	23
正面双手传球全身协调用力击球.....	23
侧面双手传球.....	23
背向双手传球.....	23
传球前的准备姿势.....	24
传球中常见的错误.....	24
传球的要点.....	25
扣球技术.....	25
超手扣球.....	26
轻扣.....	26
正面扣球.....	26
空中击球.....	27
调整扣球.....	27
快球.....	27
吊球.....	28
正面扣球常见的错误及纠正方法.....	28
拦网技术.....	29
单人拦网.....	29
集体拦网.....	30
拦网的判断.....	30
拦网常犯的错误及纠正方法.....	30
垫球技术.....	31
基本技术.....	31
垫球的准备姿势.....	33
个人战术.....	33
一传个人战术.....	33

接起后进攻的战术.....	34
拦网个人战术.....	34
进攻战术.....	35
插上进攻形式.....	35
接扣球进攻战术.....	35
接传垫球进攻战术.....	36
接拦回球进攻战术.....	36
“插上”进攻战术阵形.....	37
防守战术.....	37
接发球站位阵形.....	37
接扣球防守阵形.....	38
接拦回球防守阵形.....	38
接传垫球防守阵形.....	39
第四章排球训练方法.....	39
提高个人扣球技术和技巧练习.....	39
个人扣球技术.....	39
个人扣球素质练习.....	40
掌握发球技术的练习方法.....	40
在简单的条件下掌握技术.....	40
在较复杂的条件下巩固技术.....	40
在比赛的条件下提高发球技术.....	40
传球技术的练习方法.....	41
在简单的条件下掌握传球技术.....	41
在较复杂的条件下巩固传球技术.....	41
在接近比赛的条件下提高传球技术.....	41
拦网技术的练习方法.....	42
在简单条件下掌握技术.....	42
在较复杂条件下巩固拦网技术.....	42
在接近比赛条件下提高拦网技术.....	42
扣球技术的练习方法.....	43
在简单的条件下掌握技术.....	43
在较复杂的条件下巩固技术.....	43
在接近比赛的条件下提高扣球技术.....	43
准备姿势和移动技术的练习方法.....	44
在简单的条件下掌握准备姿势和移动技术.....	44
结合场地掌握准备姿势和移动技术.....	44
结合球掌握准备姿势和移动技术.....	44
第五章运动员素质训练.....	45
弹跳素质训练方法.....	45
弹跳力训练.....	45
力量训练.....	45
速度训练.....	45
常用的训练弹跳力的方法.....	46
素质训练的概念.....	47

灵活素质练习的途径.....	47
速度素质练习.....	48
反应速度.....	48
动作速度和提高动作速度的练习.....	48
移动速度和提高移动速度的练习.....	48
完善技术练习.....	49
利用助力练习.....	49
利用后效作用练习.....	49
加大难度练习.....	50
力量素质练习.....	50
力量素质练习的基本手段.....	50
具体的训练方法.....	51
柔韧素质的训练.....	53
腿髋部柔韧性的训练方法.....	54
腰部柔韧性的练习方法.....	55
被动形式的训练方法.....	56

第一章排球运动概述

排球运动的起源

排球运动源于美国。1895 年，在美国马萨诸塞州（旧称麻省）霍利约克市，有一位叫威廉斯·盖·摩尔根的体育工作人员发明了排球。当时，网球、篮球很盛行。摩根先生认为篮球运动太激烈，而网球运动量又太小，他想寻求一种运动量适中，又富于趣味性，男女老少都能参加的室内娱乐性项目，就想把当时已广为流行的网球搬到室内，在篮球场上用手来打。

这种游戏开始时，他将网球网挂在篮球场上，用篮球隔网像打网球一样打来打去进行游戏。但室内篮球场面积较小，网球容易出界，于是他作了某些改进：一是把网球允许球落地后再回击的规则改为不许落地；二是把网球的体积扩大；三，篮球太大、太重，不能按预想的方式进行游戏，便改试用篮球胆。而篮球胆又太轻，在空中飘忽不定。玩起来不方便，难于控制。于是，该市的“司堡尔丁体育用品公司”试做出了圆周长为 25~27 公分（约 255~346 克）规格的球。

这种新上市的球类项目，最初没有固定的名字，也没有一定的场地和规则。参加比赛的双方人数不限，只要不使球落地，从网上回击到对方场地便行。这个新的运动项目最初起名叫小网子，第二年（1896 年），斯普林菲尔德市立学院的艾·特·哈尔斯戴特博士将此球命名为“华利波”，意为“空中飞球排球图片”，这个名字沿用至今。但因经过试用效果很好，就决定采用这种球。现在国际标准用球虽历经百年，进行了千百次的改进，但球的规格和第一代的球几乎差不多。

排球这个新的运动项目，于 1896 年斯普林菲尔德市斯普林菲尔德青年会干事培养学院青年会召开青年会体育干事会时，该校学生以示范表演的形式与观众正式公开见面，就博得了观众的喜爱和赞赏。同年，在马萨诸塞州的斯普林菲尔德市举行了第一次排球公开赛。这是世界上第一场排球比赛。当时比赛采用五人对五人。从那以后这个新的运动项目在各学校迅速开展普及开来。与此同时，也引起了美国军队的兴趣，并把排球列入军事体育项目，广泛在军队中开展，在空军中一度达到狂热的程度。

排球运动的发展

娱乐排球（1895~1936）

排球本就是为娱乐休闲而创造的，因此排球从诞生之初就被大众认可为一项娱乐性较强的游戏。人们进行排球运动，是以休闲、健身为主要目的。

但游戏也需要有规范，因此，从 1896 年摩根制定第一个排球规则开始，排球的各项规则开始逐步建立：1900 年，采用 21 分制；1912 年采用运动员轮换制和三局两胜制；1915 年，采用 15 分制。尤其是 1921~1938 年间，因排球技术水平的提高和技术手段的多样化，规则进行了一系列的修改和完善，除划定了比赛场地外，技术动作被归类为发球、传球、扣球和拦网，场上队员也有了明确的

位置分工。此外，1924 年，单独制定了为妇女参赛的女子比赛规则。

1936 年柏林奥运会期间，第一个国际排球组织——排球技术委员会成立，旨在促进国际间的排球比赛和交流。但由于第二次世界大战的爆发，委员会还未正式开展工作就宣布解散。

竞技排球（1947～1980）

第二次世界大战期间，世界排球运动一度停滞不前。直到 1947 年 7 月，在法国、前捷克斯洛伐克和波兰三国的倡议下，国际排球联合会（FIVB）在巴黎召开成立大会，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，正式出版了通用国际排球竞赛规则，并选举法国人保尔·黎伯为第一任主席。从此，排球运动从娱乐阶段进入了竞技阶段。

根据国际排联大会的决议，1948 年在意大利罗马举行了第一届欧洲男子排球锦标赛，1949 年在布拉格举行了第一届世界男排锦标赛。

其后，第一届欧洲女子排球锦标赛（1949）、世界女子排球锦标赛（1952）、世界杯男子排球赛（1965）、世界杯女子排球赛（1973）、世界青年男、女排球锦标赛（1977）年先后在国际排联的领导和组织下成功举办，竞技排球在全球范围内得到蓬勃发展。

1964 年，排球成为奥运会正式比赛项目，出现在了第 18 届东京奥运会的赛场上。

竞技时代的全面到来，也掀起了世界排坛诸强争霸和各大技术流派竞相绽放的潮流。

20 世纪 50 年代的排坛霸主是前苏联队。前苏联无论男队、女队，均身材高大、力量强劲，进攻扣球势大力沉，多次蝉联世界冠军，他们被称为“力量派”。

能与“力量派”抗衡的是以前捷克斯洛伐克男排为代表的“技巧派”，他们战术细腻，以球的线路变化和落点控制为特色，曾在 1956 年巴黎世锦赛上击败前苏联队获得冠军。但在“力量派”和“技巧派”的多次交锋中，“力量派”占据了明显的上风。

20 世纪 60 年代初期，日本著名“魔鬼教练”大松博文率领日本女排创造了“滚翻防守”、“勾手飘球”等技术，打破了前苏联女排称霸的格局。凭借出色的防守、飘忽的发球、迅捷的快攻和顽强的意志，“东洋魔女”横扫女子排坛，除了诸多世界冠军，她们还获得了东京奥运会女子排球的冠军。

20 世纪 60 年代中期到 20 世纪 70 年代末，世界排坛出现了“百花齐放，百家争鸣”的局面，日本女排学习了中国的“近体快”、“平拉开”等快攻技术，创造了“短平快”、“时间差”、“位置差”等打法，成为“速度派”；前苏联队保持了“力量派”的特点并加以了改进；前捷克斯洛伐克队仍是“技巧派”的先锋；民主德国队则以高大队员的“超手扣球”和高成功率著称，被称为“高度派”……

现代排球（1980 年以后）

从 20 世纪 80 年代开始，世界排球进入了现代排球阶段。它包括全攻全守排球，社会化、商业化、职业化排球和“大排球”三个内涵。

1.全攻全守排球。进入 80 年代，各种技战术流派间的交流融合频繁，打法

创新的步伐也在加快，凭一技之长就能一统排坛的时光已全然不在。于是，一场新的排球革命——全攻全守排球悄然开始。

全攻全守排球以中国女排和美国男排为标志，强调技战术的高快结合、前后结合，形成全面型进攻的打法。

80年代初，中国女排在主教练袁伟民的带领下，形成了攻防全面、战术多变，以高制亚洲、以快制欧洲的技战术打法，1981~1986年，创造了举世瞩目的“五连冠”伟业。美国男排则大胆运动跳发球技术和后攻技术，设计了立体进攻战术，也获得了“四连霸”的傲人战绩。

2.排球的社会化、商业化、职业化。1984年，墨西哥人阿科斯塔当选为国际排联主席。上任伊始他就郑重宣布：他的目标是把排球发展成世界上最受欢迎的运动项目之一。

于是，他领导国际排联对机构本身和排球运动进行了一系列的改革和调整，将排球运动推向了市场：改革赛制、修订规则、配合并利用现代化传播媒介、创办世界男排联赛和女排大奖赛等，把排球运动推倒了竞技体坛的高端，取得了巨大的社会效益和经济效益。

而意大利也在国际排联的倡导下率先走上了职业化道路，大力推行排球职业化和俱乐部制度。科学的理念和运营机制带来了巨大的成功，意大利排球水平在职业化后显著提高，原先战绩平平、连进入前8名都困难的男排甚至获得了4次世界冠军，1次世界亚军。

随后，法国、德国、荷兰等西欧国家的职业排球也获得了巨大发展，中国、韩国、日本、美国、拉美等国家也都先后建立了自己的排球职业联赛。

3.“大排球”。高水平的竞技排球已在全球范围被广泛热衷和瞩目，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。

国际排联拥有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球运动，如沙滩排球、软式排球、学校排球、迷你排球、雪地排球等，其中沙滩排球的发展已经具有相当的规模，不仅拥有自己的管理机构——国际排联沙滩排球委员会，又创办了规范的世界沙滩排球锦标赛和职业巡回赛，还自1996年亚特兰大奥运会开始，成功成为了奥运会正式比赛项目。

竞技排球与娱乐排球并存，高水平职业排球与群众排球共举，这就是“大排球”的概念。

排球运动自1895年创始以来，迄今已有一百年的历史。从开始它仅仅是少数人的一种游戏、娱乐的手段，发展到今天已成为遍及世界五大洲，为广大群众所喜闻乐见的体育运动项目之一。

中国的排球运动

19世纪末20世纪初，西方文化不断地向中国渗透，作为文化现象的体育也不例外。西方不少的竞技运动项目逐步在中国开展起来，排球运动就是这些竞技运动项目中的一种。

我国排球运动简介

据一些体育史学家考证，排球运动是在 1905 年传入中国的。排球运动刚传入我国时，它的最初名字叫“队球”。我国首先开展这项活动是在华南、华东和华北地区。当时的排球运动主要作聚会、娱乐之用，与比赛联系不多。

1913 年，我国首次参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会的排球比赛，这是我国参加的有历史记载的最早的正式国际排球赛事。因为此次参赛，排球运动引起了国人的注意和兴趣，排球竞赛活动也由此大面积开展。紧接着，1914 年第二届全国运动会，男子排球被列为正式比赛项目。

早期的中国男排曾创造了辉煌的历史。1915 年上海第二届远东运动会，第二次参赛的中国男排就获得了冠军。截止到 1934 年，远东运动会一共举办了 10 届，中国男排共获得 5 次冠军。

女子排球则开展得相对较晚，1921 年才首次出现在广东省运动会上，1930 年被列为全国运动会正式比赛项目。从 1923 年起，中国女排开始参加远东运动会，5 次参赛均获得亚军。

和亚洲排球的类似，我国排球也经历了一个 16 人制——12 人制——9 人制——6 人制的演变过程。排球传入初期，均以 16 人制和 12 人制为主。

1927 年，我国首次采用 9 人制排球，9 名队员分 3 排站立，每排 3 人——“排球”的名称，也正由此而来。9 名队员没有位置分工，也没有位置轮换，每人都可以进攻和防守。

9 人制排球在我国前后经历了 24 年之久，在这 24 年中，我国运动员也创造了不少高水平的技战术，如进攻中的“快板球”、“双快球”和“快球掩护”，防守中的集体拦网和后排定位防守等，逐渐形成了中国的排球特色，大大促进了中国排球水平的发展进步。

随后，国民革命战争和抗日战争相继爆发，中国排球的发展步伐大大减缓。

1949 年新中国成立后，排球被作为重点运动项目加以推广，逐渐成为全国上下喜闻乐见并发展迅速的运动项目之一。1950 年 7 月，全国体育工作者暑期学习会上，中华全国体育总会引进了 6 人制排球竞赛规则和方法，并于 8 月组建了新中国第一支男子排球队——中国学生代表队，赴布拉格参加了世界学生第二次代表大会的排球比赛。6 人制排球正式在我国落地生根。

1951 年 5 月，我国在北京举行了全国篮、排球比赛大会，这是新中国第一次全国性的排球比赛。同年，中国青年男排参加了第 11 届柏林大学生冬季运动会和第 3 届世界青年联欢节，中国青年女排也于 1953 年首次组建并参加了布加勒斯特第 1 届国际青年友谊运动会排球赛。

新中国排球队参加了世界大学生运动会和青年联欢节等排球比赛活动之后，中国排球队朝气蓬勃的精神和独特的技术引起了国际排坛的注意。

1953 年，中国排球协会成立，张之槐任主席。1953 年 11 月张之槐、马启伟以中国排球协会的名义参加了在罗马尼亚首都布加勒斯特举行的国际排球联合会的行政会议。1954 年 1 月 11 日，国际排球联合会正式承认并接纳中国排球协会为正式会员。1956 年 8 月，由国际排联主办的男子第三届和女子第二届世界排球锦标赛在法国巴黎举行。国际排联正式向中国男、女排球队发出了邀请，男排获得第 9 名，女排获得第 6 名。

20 世纪 50 年代，处于世界排坛领先地位的是前苏联和东欧各国，为此，抱着虚心学习的态度，1954 年中国男女排球队先后出访前苏联等国，并邀请了多

支东欧强队来华交流比赛，排球战术和意识均获得了显著进步。

1964 年，周恩来总理亲自邀请了“魔鬼教练”大松博文率日本女排来华访问，大松博文还执教了中国女排的训练。当时分管体育事业的贺龙副总理还明确提出了“从难、从严、从实战出发，坚持大运动量训练”的著名的“三从一大”训练方针。

同年，国际排联在日本东京举行会议，修改了有关“拦网”的规则。修改后的规则条文为：“当一方扣球前，另一方前排队员身体任何部分越过球网上沿以上的垂直平面触球，即为过网触球犯规，但当一方队员扣球或吊球后，另一方拦网队员过网触球不算犯规。”这明确地规定了在对方扣球后拦网手可以过网拦球。

这个变化对于拦网来说是一个极大的转变。在此之前，拦网手无论在扣球前还是在扣球后，都绝不允许过网。因此，拦网的手型是手腕后仰在网侧形成一个与网子平行的平面来阻挡对方的扣球。所以，人们仅仅把拦网看作是防守的第一道防线。修改后的规则允许拦网手过网拦击，完全改变了拦网技术单纯防御的性质。队员可以通过拦网将对方的扣球拦死在对方的场地内而得分或得发球权。

十年动乱过后，受到严重干扰的中国排球于 1976 年重新起步，新组建的中国男女排球队在 1977 年世界杯比赛中分获第 5、第 4 名，并于 1979 年双双获得亚洲锦标赛冠军，同时获得了奥运会参赛资格。但由于我国抵制了 1980 年的莫斯科奥运会，中国排球没能在世界舞台上一展身手。

1981 年，中国女排在日本第 3 届世界杯比赛中，一路过关斩将，最终以 7 战 7 胜的成绩首次荣获世界冠军。这个冠军的分量不言而喻，全国因此掀起了学习女排精神的热潮，而中国女排也是一鼓作气，接连获得 1982 年世界锦标赛、1984 年洛杉矶奥运会、1985 年世界杯、1986 年世界锦标赛的冠军，这就是至今仍为国人所津津乐道的“五连冠”伟业。

与此同时，中国男排也获得了巨大的突破，不仅创造了“前飞”、“背飞”、“拉三”、“拉四”等新战术，而且成为了当仁不让的亚洲霸主，在一系列世界大赛中也多次获得前 8 名的好成绩，最高时世界排名第 5 位。为此，北京大学的青年学生甚至在 1981 年世界杯预选赛中国男排战胜韩国队的比赛后喊出了“振兴中华”的著名口号。

也许是盛极必衰，80 年代后期开始，中国男女排先后陷入了低谷。男排接连失去洛杉矶奥运会、汉城奥运会和世界杯比赛的参赛资格，数届亚锦赛的成绩也不尽如人意。女排自 1988 年兵败汉城后，1992 年奥运会和 1994 年世锦赛上又滑至第 7 名和第 8 名，甚至在 1994 年亚运会上输给韩国，失去了亚洲霸主的地位。

痛定思痛，中国排球开始了重振风采的步伐。1995 年进行了排球赛制改革，1996 年推出了第一届全国排球联赛。改革和排球职业化为我国排球注入了新的发展动力，女排在 1995 年获得亚锦赛冠军和世界杯第 3 名，1996 年亚特兰大奥运会勇夺亚军，年底的超霸 6 强赛又摘得冠军。男排也在 1997 年重夺亚锦赛冠军，并与女排一起双双获得 1998 年亚运会冠军。

虽然在 2000 年悉尼奥运会上再次表现欠佳，但随后重新组建的中国女排迅速展现了强劲的势头，在新任主教练陈中和的率领下，中国女排状态全线飘红，在 2003 年的世界杯上获得了惊人的 11 连胜，重夺阔别 17 年的世界冠军，再次激活了国人对女排和排球运动的热情。2004 年雅典奥运会，中国女排更是一路凯歌，决赛中 3：2 力克强大的俄罗斯队，夺得整整 20 年未曾染指的奥运冠军，也为中国增添了分量最重的一块金牌。

现今的中国女排正处于新老交替的磨合期，中国男排也在起伏波动中渐渐寻求稳定。中国排球的目标，都是 2008 年北京奥运会。

我国沙滩排球运动简介

沙滩排球运动在我国发展十分迅猛，相对独立的选材、优秀运动员培养体系也初步建立，一些高水平运动员已经在国际比赛中取得了良好的成绩。六人竞技排球越来越脱离了娱乐的范畴，由于技术要求高，导致广大群众参加活动的热情不高，尤其不能吸引儿童和青少年，而沙滩排球运动不需要专门运动场地，参赛人少，规则简单，柔软的沙地对青少年的成长也十分有利，适宜在我国大范围推广普及。

1 与室内排球的不同之处。尽管基本规则，如排球大孝得失分和交换发球权等方面与室内排球运动基本一样。但沙滩排球还有许多显著的不同之处：

(1) 在沙滩排球比赛中，每队只有两名运动员参赛。因此每队的两名队员需要自始至终参加比赛，没有人换，也不允许更改运动员。

(2) 在沙滩排球比赛中，队员可以站在本场区的任何位置，因此在发球时没有位置错误。

(3) 在沙滩排球比赛中，队员张开手用手指“吊球”，将球直接击到对方场区为犯规，但允许用手指戳或指关节击球。

(4) 在沙滩排球比赛中，队员用上手传球轨迹不垂直于双肩连线完成进攻性击球为犯规。

(5) 如果在网上双方队员同时击球，允许“持球”，比赛继续进行。

(6) 在沙滩排球比赛中，受伤队员可以请求获得 5 分钟的受伤暂停时间，但每名队员在每场比赛中只有一次机会。

(7) 在沙滩排球比赛中，每当比赛双方比分累积达 7 分（第一、二局）、5 分（第三局）或 7 分、5 分的倍数时，双方将马上交换比赛场区。

2 我国沙滩排球运动简史。1900 年传入我国广东等地，为 16 人制排球，分 4 排，每排 4 人，位置固定不轮转。当时水平很低，打法简单。从托来托去到由前两排中间打高远球，没有拦网。

1919 年改为 12 人制排球，分 3 排，每排 4 人，技术发展到上手发球、正面扣球、单人拦网和倒地救球。

1927——1951 年为 9 人制排球：三人三排固定不轮转，三次击球过网。由头排中间传球组织进攻，二排助跑起跳进攻，出现勾手扣球技术。在第九届远东运动会上（1930 年）创造了“快板球”，即现在的快球。

1950 年，我国男排在苏联、捷克斯洛伐克学习了东欧的高打强攻倒地防守技术和“两次球”进攻战术。1951 年在全国篮、排球比赛大会时，改为 6 人制。从 50 年代后期开始，开始探索走自己的道路。60 年代大松博文的“三从一大”对我国排球影响很大。1981 年女排获世界杯，1982 年世锦赛、1984 年奥运会“三连冠”。获得三连冠的由日本女排、苏联女排、苏联男排。排球 1917 年传入欧洲时就是 6 人制，故水平较高。

1947 年成立排球联合会，1949 年第一届男子世锦赛，1952 年女子第一届世锦赛。以后每四年举行一次。1965 年男子世界杯，1969 年第二届男子世界杯，1977 年第三届男子世界杯年。1977 年第一届女子世界杯，1981 年第二届女子世界杯，以后每四年举行一次。

1994 年我国将沙滩排球列为全国正式比赛并列入全国运动会的比赛项目。

1997 年第八届全运会上，沙滩排球第一次进入全运会。

1998 年第十三届亚运会，我国选手李桦 / 谷宏宇获男子冠军。

从 1994 年开始设全国巡回赛，从 2000 年起设立全国锦标赛和全国冠军赛。多年来，坚持承办国际排球联合会和亚洲排球联合会的比赛。有 10 多个省市举办过国际性和全国性沙滩排球比赛。

2000 年迟蓉 / 熊姿、张静坤 / 田佳两对选手通过参加资格赛取得进入奥运会决赛阶段资格，并分别获得了第 9 名、第 19 名的成绩。

2000 年在我国广东举行的第一届亚洲沙滩排球锦标赛，我国选手获女子冠、亚军。

从 1998 年开始，我国先后在大连市和广东省茂名市连续五年承办国际排联的世界女子沙滩排球巡回赛，较好地向世界宣传了我们国家改革开放以来的新面貌。

在 2001 年世界沙滩排球锦标赛上，我国选手迟蓉 / 熊姿和田佳 / 王菲分别获得第 5 名和第 17 名，这是我国沙滩排球在世界单项最高级别的比赛中取得的最好成绩。

在 2001 年友好运动会的沙滩排球比赛中，迟蓉 / 熊姿代表中国队参赛，获第 6 名，这是我国沙滩排球在世界综合性运动会上取得的最好成绩。

排球运动发展前景

软式排球是一种寓竞技、娱乐和健身于一体的运动，具有较高的锻炼价值和社会价值，通过对软式排球的特性、社会效应以及政府职能部门有关政策三个方面调查与分析，认为软式排球是一种积极、健康、文明、科学的体育运动方式，在我国具有广阔的发展前景。

从排球整体来看，其发展趋势主要有以下几点：

攻守平衡已成为现实

在排球发展过程中，攻强守弱的状态已持续了很长时间，国际排联为了扭转这种局面，对排球规则作了几次重大修改。如：每球得分制的使用，自由人的出现，发球区的扩大，允许身体任何部位击球等，必将会进一步促使排球技战术的创新，充实排球运动的内涵，丰富排球运动的表现形式。排球技战术的不断丰富和发展与排球竞赛规则的不断修改和完善是互为因果的。在这里必须重视两个带有规律性的问题：一是除发球和扣探头球外，排球的一切进攻都是从接球和防守开始，没有良好的接球和防守作基础，一切进攻无从实现；二是每球得分制要求运动员的攻防技术更加全面，准确和有效，进攻与防守互相依存、互相制约，规则的修改不能改变排球比赛的这一基本规律。

纵观世界排球技战术的发展历程，可以看出，进攻与防守对抗始终贯穿于排球运动发展的整个过程。例如：扣球技术的产生导致了拦网的出现；勾手飘球技术的发明，刺激了垫球技术的发展；网前跑动换位、交叉重叠掩护等快攻战术的运用，与此相对抗出现了重叠、换位等拦网战术；拦网技术的提高，推动了后排进攻战术的运用，进攻与防守战术的相互对抗又相互联系，相互制约又相互促进是排球运动技战术发展的主要动力。进攻技战术的提高带动了防守技战术的进步，而防守技战术的加强，又反过来促进进攻技战术的发展，形成了排球技战术发展螺旋式递进的特征。

技、战术向全面、高度、快速、多变方向发展

排球运动带有规律性问题是要求运动员技术全面，能攻能守，进攻上既能强攻又能快攻，既能前排攻又能后排攻，前后排融为一体。根据运动员不同特长，有效地组合不同的战术，使战术组合更具个性化，发挥整体优势。

随着运动员身高和弹跳力的不断增长，后排扣球技术的应用日益普遍，成为当今高水平排球比赛的主要进攻手段。高快结合，前后排结合，进攻向着立体、全面型方向发展。运动员凭借身高、弹跳力强，爆发力好、力量大和挥臂速度快等优势，跳发球技术被大量运用，采用跳发平飘，跳发侧旋、下旋，轻发落点等多样化跳发球技术，以达到先发制人，争取主动的目的。发球技术正向着发球高点、大力、快速方向发展。四号位平拉开结合二、三号位的跑动进攻战术，降低后攻的弧度，增加反攻的进攻点等等都是为了争取时间，夺得空间，加快进攻的速度，突破对方拦网。速度在不断加快，采用的手法是降低弧度，增快传出球的速度等。

世界男排各队的集体配合战术更加丰富，战术有新的发展，四号位平拉开，三号位远网快球，远网短平快被普遍采用。重视集体配合和快攻战术，技术全面、攻守兼备、快速灵活，自身失误少。一攻水平高，防守能力强的队代表着当今世界排球的最高水平。过去日本女排的勾飘和垫球，中国女排的背飞，波兰男排的后攻，日本男排的短平快球，美国男排的两人接发球，确实在夺冠中发挥了作用，但依靠的是整体攻防的技术实力。实践证明：技术不全面，就不能保证战术的组织与变化；排球运动的全面内涵是在全攻全守基础上突出自己特长，各单项技术的运用从较单调打法向多样化、更全面的方向发展。当今排坛世界各强队在注重高度和速度的同时，每名运动员的技术是否全面，全队的串连技术是否合理、娴熟等等成为一支球队成熟与否的标志。攻守不平衡，就无法夺取比赛的主动权；没有高度，必然削弱网上扣拦抗争的实力；个人没有特长，队也必然没有特点；没有集体配合，也就谈不上更好地发挥个人的特长；不必要的失误，就会不攻自破；没有拼搏精神和勇猛顽强的战斗作风，就缺少取得胜利的可靠保证等。

经过 100 多年的发展与变革，排球战术体系的构建和发展经历了“点一线一面一体”的演变过程，对战术的运用趋向合理，简练和实效。国际排球运动的发展已经进入一个新的时期，在发展速度，提高力量，增加变化，全面发展，有所特长的基础上向更高层次，更高水平迈进，具体表现在力量、速度、高度和技巧紧密结合，攻守技术全面，战术风格独特，队有特点，人有特长，身体素质好，心理素质高，在技术、战术、身体、心理层次全面发展，是当代排球运动发展趋势。全面、高度、快速、多变将在更高层次上不断深化和发展。

排球运动的职业化、商业化、大众化

20 世纪 90 年代以来，竞技排球朝着职业化、商业化和大众化的方向发展。职业化是排球运动的发展趋势，高额奖金促使比赛更加精彩，而紧张激烈的对抗更能吸引观众，又能创造更大的经济效益。意大利率先推行职业化和俱乐部制度，法国、德国、比利时、荷兰、瑞典等国家职业排球的开展也十分活跃。职业化和俱乐部制度吸引了大批优秀选手投身竞技排球，大大提高了排球比赛的激烈精彩程度，提高了排球运动的吸引力。传播媒体的介入，促使排球运动商业化趋势日益加强，沙滩排球比赛职业化、商业化就是率先走向市场的范例。娱乐排球的盛行，使排球运动发展成为世界上最主要的运动项目之一。排球运动的竞赛形式越来越多样化，大众化趋势日益明显。

排球运动科研与实践的结合日益紧密

科研直接为排球教学训练和比赛实践服务,是排球运动科学研究活动的一个显著特点和发展方向,也是促进排球运动科学研究发展的过程;从方法论来看,科研人员越来越多地从文献研究、思辨研究,走向实证研究,正在从不同层面上去关注学校、关注课堂,关注运动训练实践,提高研究的实际应用价值;从科研的功用来看,越来越多的排球科研人员不再满足于排球教学训练的一般抽象理论论述,开始更多地追求排球运动研究成果的推广应用,促进排球教学训练的改革与发展。

排球运动科研方法和手段不断丰富和发展

排球运动科研的发展和水平的不断提高,是与科研的方法和技术手段的不断进步、丰富和发展分不开的。现代科技研究的成果越来越多地引入到排球运动领域中,20世纪70年代末,美国女排将计算机技术引入临场指挥和技术分析,日本队采用三维摄影分析扣球技术等。80年代以来,便携式计算机、录像和无线电通讯等高科技设施进一步渗透到排球教学、训练和比赛中,使排球教学训练更加科学化。随着相关学科科研成果向排球科研领域的不断渗透和现代科技的应用,排球运动科研的方法和技术也有了长足的发展。它主要表现在:十分重视有效吸收和移植其他学科的研究方法,在具体运用多种研究方法时,则表现出极强的综合性,综合运用多种研究方法是排球运动科学研究发展的重要趋势。

从社会学的角度出发,揭示了现代排球运动的基本特征,即以奥运会为最高层次的竞技排球为现代排球的主旋律,以扩大排球人口为目的的大众排球为现代排球的发展潮流;提出了21世纪排球运动将在“以人为本”的基本理念指导下,追求健康价值、经济价值,排球产业将得到更大的发展。

排球运动的特点

排球运动最显著的特点是对抗,具有集体性、多变性、激烈性、综合性等特点。排球是一项比赛强度大,比赛时间相对较长的运动,对运动员的体能要求相当高。

现代娱乐排球非常适合于人们在闲暇时间里运动,它的开展可因地制宜,因人而异,它具有运动形式多种多样,动作技术容易掌握,对抗性、激烈性低,规则灵活多变且不易受伤,安全性高,适宜人群广泛等多方面的特点。

广泛的群众性

竞技排球具有高强度的激烈性和对抗性,对参与者的身体素质要求很高,更适合年轻的职业排球运动员参加比赛,不太适合老年人及一些体质多病的人来参与和锻炼。娱乐排球由于场地设备比较简单,可设在室内亦可设在室外。如地板上、沙地上、草地上、雪地上,甚至水中都可以进行娱乐排球活动,其形式多样,比赛规则容易掌握且可以变通。参与人数可多可少,运动负荷根据个人自身需要大小可随意控制,它适合不同年龄、性别、体质和训练程度的人在不同环境条件下进行活动。因此适用对象广,具有广泛的群众基础。