

兰州理工大学校级规划教材

排球

PAI QIU 普通高校选项课

主 编：杨建文

副主编：陈祎晟 石松源 杨 浩



图书在版编目(CIP)数据

排球 / 杨建文主编. -- 兰州: 甘肃人民出版社,
2014. 4
ISBN 978-7-226-04582-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第072000号

出版人: 吉西平
责任编辑: 马海亮
封面设计: 魏 婕

排球

主 编 杨建文
副主编 陈祎晟 石松源 杨浩

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市读者大道568号)

兰州大众彩印包装有限公司印刷

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 17.25 插页 2 字数 450千

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

印数: 1~500

ISBN 978-7-226-04582-4 定价: 35.00元

前 言

排球运动经过一百多年的发展,目前,现代奥运会上设有四枚金牌(排球与沙滩排球)。排球运动是我国青少年非常喜欢的体育项目,特别是在中国女排获得五连冠的殊荣的时候,女排精神成为几代人学习的榜样,激励着亿万中华儿女,顽强拼搏,为国争光。近年来,排球运动受人们喜爱的程度有所下降。如何激发人们对排球运动的热爱,让排球走进人们的生活,让其成为人们休闲、娱乐和健身的方式,让排球运动得以发展,成为国际排联面临的一个新课题。也成为激发我们编写本书的主要目标。

《排球》一书由杨建文(兰州理工大学)担任主编,陈祎晟(兰州理工大学)、石松源(兰州理工大学)、杨浩(兰州理工大学)担任副主编。在我们阅读了大量的相关书籍结合多年教学实践,在吸收了相关学科的知识 and 近年来国内外排球运动竞技和健身等方面的理论成果经实践检验的基础上,历经4年多的时间完成,是对我们多年耕耘的极大鼓励与鞭策。

本书根据普通高校排球选项课的教学要求及学生特点,以排球运动的基本知识、技术、战术、技战术的练习方法,规则、裁判法,排球游戏,排球运动常见的损伤与预防,排球家族成员为主要内容,较全面地向读者展现了排球运动的全貌,力图使读者通过阅读和学习对排球运动有较全面的了解。

由于编撰跨度较大,作者水平有限,实属草创之作,错误与不足之处在所难免,恳请广大同人予以斧正。愿本书能搭起排球健身运动研究的架构,起到抛砖引玉的作用。也愿本书能得到广大体育教师、教练员和关心热爱排球运动的各界人士的欢迎。本书在撰写过程中曾阅读和引用了诸多专家和学者的研究成果和相关资料,在此,向有关作者和出版单位表示最诚挚的感谢。

编者

2014年1月

目 录

第一章 排球运动概述	(1)
第一节 排球运动简介	(1)
第二节 排球运动的发展阶段	(7)
第三节 中国排球运动的发展	(11)
第四节 排球技战术的发展	(17)
第五节 排球运动的特点与健身价值	(20)
第六节 排球运动大事记	(23)
第二章 排球技术与教学方法	(29)
第一节 熟悉球性	(30)
第二节 准备姿势与移动	(39)
第三节 垫球技术	(43)
第四节 传球技术	(51)
第五节 发球技术	(59)
第六节 扣球技术	(67)
第七节 拦网技术	(80)
第三章 排球战术与教学方法	(88)
第一节 战术的基本知识	(88)
第二节 进攻战术	(94)
第三节 防守战术	(102)
第四节 排球战术教学	(109)
第四章 排球运动的体能训练	(115)
第一节 力量素质	(115)
第二节 速度素质	(118)
第三节 耐力素质	(119)
第四节 灵敏素质	(121)
第五节 柔韧素质	(123)
第六节 弹跳力素质	(124)



排球

第五章 排球竞赛与裁判工作	(127)
第一节 排球竞赛的特点和价值	(127)
第二节 排球规则的演变	(128)
第三节 最新排球规则(2013—2016)	(133)
第四节 执行规则的原则	(156)
第五节 裁判员的哨音与手势	(165)
第六节 记录表的填写方法	(168)
第七节 竞赛方法与编排	(171)
第六章 排球重大赛事与欣赏	(178)
第一节 国际排球重大赛事	(178)
第二节 国内主要排球赛事	(183)
第三节 排球运动的审美	(185)
第四节 排球比赛的观赏	(187)
第七章 排球运动的家族	(191)
第一节 沙滩排球	(191)
第二节 软式排球	(206)
第三节 坐式排球	(210)
第四节 九人制排球	(212)
第五节 公园排球	(213)
第六节 气排球	(213)
第八章 排坛著名球队与风云人物	(218)
第一节 世界著名球队	(218)
第二节 世界排坛优秀运动员	(236)
第三节 中国优秀排球运动员	(245)
第九章 常见的运动损伤与保健	(254)
第一节 运动损伤与防治	(254)
第二节 常见疾病的保健	(259)
参考文献	(267)

第一章 排球运动概述

第一节 排球运动简介

单元学习目标

- 1.了解排球运动的起源。
- 2.掌握排球运动是如何传播的。
- 3.讲述排球运动的魅力。
- 4.了解排球运动的比赛场地。

一、排球运动的起源

威廉·摩根于1870年诞生于美国纽约州的克罗波特镇。父亲亨利是英国人,母亲南希是马萨诸塞州人。1890年摩根就读于私立哈曼大学附中。在该校,他不仅认真学习各门学科,还在课外活动中积极参加美式足球俱乐部和合唱队,并且是足球队中一位出色的中锋。1892年,在一个偶然的时机中,哈曼大学附中去毗邻的斯普林弗尔特学院进行了一场美式足球赛。斯普林弗尔特学院的体育教师奈史密斯曾是篮球运动的创始者,他欢迎摩根来校学习体育专业。回家后,摩根经过了慎重考虑后,确定了把体育作为他今后人生发展的目标,这促使了今后排球运动的诞生。

1891年,美国人詹姆斯·奈史密斯在春田学院发明了篮球运动。4年之后,在工作中他发现,篮球运动对常坐办公室的人和年龄较大的人来说过于剧烈了。1895年离篮球发明地仅10英里之远的美国马萨诸塞州好利诺城,刚刚迈出大学校门才一年的春田学院学生威廉·摩根,当起了该城基督教青年会体育干事。在那里体育馆及其他基础设施都较齐备,摩根担任了篮球指导工作。当时美国盛行美式足球、篮球和网球,由于这些运动紧张激烈,很适宜青年人活动,而中老年人只能是可望而不可即。他们不愿在球场上上气不接下气地奔跑和冲撞,需要一项新的运动来满足身心的放松。

这位詹姆斯·奈史密斯的得意弟子,没有辜负人们的希望。于是在工作之余,摩根就一直在冥思苦想,如何使广大的中老年人也能有更多的锻炼项目?有一次,他看到网球场的球网,就想如果把网球架移到体育馆内,并且把网升高,用手来代替球拍打网球,这岂不是既别致又文雅又有趣味?可是实践下来,因为网球太小根本不能操作。接着他又试用篮球来打,结果因球太重,手指、手腕易挫伤。后又用篮球的内胎来打,又感到太轻,球在空中飘飘悠悠的。最后他就和



排球

当地的斯伯丁体育公司老板商量设计适合这项运动的球。

1896年斯普林菲尔德市(Springfield)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。并且,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。同年,全美基督教青年会各大城市的体育部主任,在斯普林弗尔特学院召开会议。当时的体育部总监路德博士,邀请摩根先生当众把他所设想的排球游戏公开进行了表演。历史上首次排球比赛为每队各五名队员,且年龄都在四五十岁,其中有该市市长杰克郎多和消防署署长林奇等。赛后,摩根向来宾们进行解释,这种游戏可以在体育馆也可在室外场地进行,运动员人数不限制,只要两边人数相等就可以。和网球相比,它既不需要专用场地,又不需要高价的球拍,只需要一张网、两个支柱和一个球就能进行比赛了。游戏方法是将球在网的两边来回拍打,如果球落在一方场内,另一方就获胜。从中可以看出摩根当时的出发点纯粹是要为中、老年人设计的一种消遣、娱乐游戏活动。在比赛过程中,哈斯戴特博士发现这种打法和网球有些相似,因而就把这一运动命名为“volleyball”,即“空中飞球”之意,这一命名也获得了摩根及表演者的一致同意。

1897年7月,纽约州帕佛罗市基督教青年会工作人员卡迈隆在美国体育杂志上公开介绍了排球运动的打法。从那以后这个新的运动项目在各学校迅速开展普及起来。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。

从此,排球运动在全美就逐渐开展起来了。后人为纪念摩根先生的这一杰出贡献,就在排球诞生地好利诺城创建了名人排球馆。其中陈列了当年摩根的肖像及其首次使用过的“小网子”等,还展览了世界各国排球界赠送给名人馆的队旗和各种纪念品,其中也有我国排球代表团所赠送并签过名的排球等。

二、排球运动的传播

排球运动出现后,通过教会的传播活动和美国军队的军事与战争活动等途径,迅速传播到了世界各国。

排球传入亚洲较早。1900年排球传入印度;1905年传入中国;1908年传入日本;1910年传入菲律宾。

当排球传入亚洲时,规则尚处于不完备的阶段。1910年美国传教士布朗将排球运动介绍到菲律宾时。据菲律宾排球介绍人——美籍F.S.勃朗先生说:“当时美国有体育馆,较适合于6人制排球。亚洲人多,又多在室外进行,要考虑多数人能参加排球运动。”因此,F.S.勃朗先生和F.H.勃朗先生向菲律宾和日本介绍的都是16人制排球。故在1913年的第一届远东运动会上采用16人制。1919年第四届远东运动会上演变为12人制,1927年第八届远东运动会上演变为9人制。1950年7月,在中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上,首次介绍了6人制排球规则与比赛方法,1951年正式采用6人制。

从此,6人制排球在中国逐步地开展起来。这样,亚洲各国都经历了16人、12人、9人制排球这一过程,直到20世纪50年代才引进6人制排球。至今,在亚洲一些国家还能看到9人制的排球比赛。

随着基督教青年会的活动,排球在 20 世纪初进入了美洲一些国家。1900 年,加拿大成为第一个在美国之外开展排球运动的国家。接着排球就传入了南美各国。1905 年传入古巴;1909 年传入波多黎各;1912 年传入乌拉圭;1917 年传入巴西。

在美洲各国,人们习惯将排球活动看做是项消遣娱乐活动,并没看重它的体育竞赛性质。直到 1964 年被列为奥运会项目,排球在美洲所受的冷遇才得到改善。

第一次世界大战期间(1914—1919 年)和第一次世界大战结束后的几年中,排球运动被列入了美军军事训练营的训练计划,被推广到美国国内及国外的军事营地,成千上万的排球和球网被送到美国军人的手中。同时它也被作为礼品赠送给了盟军的体育官员们。这样,排球随着美国军队的军事活动传到了欧洲大陆和地中海沿岸。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。

值得一提的是,1919 年,美国派遣军分发了 16 000 个排球给它的部队和同盟军,这一行动大大刺激了排球在欧洲的开展。1925 年,以斯大林为首的苏联共产党中央委员会,批准排球为群众性体育项目,提出了“百万人排球运动”的号召,使排球运动在苏联很快得到普及和发展。第二次世界大战后,受苏军士兵的影响,排球在东欧各国也开展起来了。

在我国,排球运动的历史可以追溯到 20 世纪初,伴随着帝国主义的文化入侵,美国传教士在传教布道之时把排球带了进来。1905 年,排球活动首先在广州南武中学和香港皇仁书院倡行,后来主要通过基督教青年会体育部、留学生、外籍人士等,以教学、游戏、训练班及表演等方式传播,排球运动逐步在我国部分城市的一些学校中发展起来。人们根据“volleyball”的译音,把“空中飞球”称为“华利波”。就这样“华利波”在中国大地上出现了。

1913 年 2 月,第一届远东运动会在菲律宾首都马尼拉举行,大会原来没有设立排球项目,增设这项锦标赛是东道主为了多拿金牌,临时决定的。到了开幕那一天,只有菲律宾一国报名,于是组织者怂恿中国参加。当时任中国队总领队的美国人勃郎·格雷同意了菲律宾队的请求,从田径、足球队中临时选人,匆忙上阵,头顶脚踢,结果以 0:2 的比分连输两局。这便是我国参加最早的国际排球赛了。

1914 年在北京举行的中华民国第二届全国运动会上,排球被列为男子正式比赛项目,并将“华利波”改称“队球”,取成队比赛之意。

1930 年中华民国第四届全运会之前,经中华全国体育协进会研究,根据球在空中被来回拍击和参加者成排站住这两个特点,将“队球”改称“排球”。从此,“排球”这一名称和运动形式在我国传播开来,沿用至今。

三、球的形成

最初排球比赛用球是篮球,试用过足球。美国较大的斯伯丁体育用品公司按照摩根的要求,设计出了一种用软牛皮包制的球,既不伤手指,又不会一打就跑。球重 255~340 克,圆周 63.5~68.6 厘米。橡皮胆外包皮套或帆布套,就这样,第一批排球研制成功,类似现在的排球。今天排球的重量和大小就是据此演变而来的。

1897 年,美国首次公布的 10 条排球比赛规则中规定:球是一个外面包有皮套或帆布套的



排球

橡皮胆,球的圆周为 63.5~68.6 厘米,重 340 克。

1947 年,国际排球联合会成立时,颁布的第一个国际排球规则规定:排球重量 250~300 克,圆周 65~68.5 厘米,气压 0.52~0.58 千克/平方厘米。这样的排球打起来手感沉重,比赛时由于球速快而中断甚多,尤其是垫球技术的出现,使手臂击球就如同用手臂被石头击中一般。于是,国际排联不断修改规则,减小球的气压。陆续将球的气压 0.52~0.58 千克/平方厘米减至 0.48~0.52 千克/平方厘米,以后,又在于 1982 年 1 月 1 日开始实行的规则中将球改为:重量 260~280 克,圆周 65~67 厘米,气压 0.40~0.45 千克/平方厘米。此规定一直沿用到 1996 年。

然而,随着排球技战术的发展,排球运动员身体素质的提高,排球比赛中的中断也随之增加,据国际排球联合会普及推动委员会 1995 年的调查,排球比赛中死球时间占 2/3。这就大大影响了排球比赛的观赏性。在国际排球联合会普及推动委员会 1995 年对最受群众欢迎项目的调查中,排球排在足球、篮球、赛车、田径、滑雪之后,仅名列第六。这与国际排球联合会试图将排球推成世界第一运动项目的目标相去甚远。而造成排球比赛中死球过多的主要原因之一就是球速过快。

为此,国际排球联合会规则委员会在其主席——我国北京体育大学教授马启伟的带领下,从 1995 年起开始实验研究不同气压的球对其飞行速度的影响及其在比赛中的运用效果。

实验研究发现了一个连科学家们难以解释的有趣现象:当球的气压在 0.30 千克/平方厘米时,相同击球条件下的球速最慢,队员手感最好。球的气压增大或减小,球速都快于 0.30 千克/平方厘米时的球速。世界一流男排强队的比赛试验也表明:当用现行气压的球比赛时,防守成功率为 54%;当用 0.30 千克/平方厘米的球比赛时,防守成功率为 73%,上升了 19 个百分点。这就意味着防守得到帮助,死球率降低,比赛的精彩程度增加。

根据上述实验结果,1996 年 8 月国际排球联合会亚特兰大代表大会,通过了 1997—2000 年排球比赛规则的修订,并从 1997 年 1 月 1 日起执行新的规则。新的规则规定:排球由柔软皮革制成外壳、内装橡皮或类似质料制成的球胆,重量 260~280 克,圆周 65~67 厘米,气压 0.30~0.325 千克/平方厘米。

四、排球运动的魅力

排球运动和现代奥运会同年产生。从排球运动的初创期发展到今天,国际排球联合会(FIVB)已成为拥有 200 多个国家和地区会员的世界上最大的单项体育运动联合会之一,参加排球运动的人数超过 1.5 亿。排球运动已成为当今世界上仅次于足球、篮球的广为普及的运动项目,深受各国人民喜爱。

排球运动以其熟练、准确、细腻的技巧性,成为人们喜闻乐见的现代运动项目之一。19 世纪末,排球运动问世之初,它以娱乐游戏的形式从潜文化形态中剥离出来,逐渐向竞技对抗方向发展。半个世纪后,国际排球联合会成立,排球运动开始走向国际化的坦途。如今,以世界锦标赛、奥运会、世界杯为代表的世界排球三大赛事已形成传统。

顺应潮流的国际排球联合会在 1995 年推出了《世界排球 2001 计划》:在各国树立以排球为顶尖运动的形象,将排球运动推向市场。世界男排联赛、女排大奖赛是通过改革赛制、修订规则而成功走向市场的范例,它们将排球运动在世界大舞台上导演得轰轰烈烈、有声有色。

根据不同社会群体和环境条件的需要,不同形式的排球运动应运而生。如从 20 世纪 20 年

代出现、40年代开始流行、70年代向职业化发展的沙滩排球，在1996年亚特兰大奥运会上被正式列为比赛项目。

在学校排球运动中，近年来兴起的软式排球运动也是不可忽视的。它以重量轻、质地软、球速慢、难度低、趣味性强、适合对象广的特点，吸引了广大青少年参加。妈妈排球、气排球、墙排球、小排球、草排球、立体网排球、反弹排球和公园排球的出现，形成了竞技排球和大众娱乐排球互相关联、互相依托、双轨共存的排球文化格局。

排球文化作为映射着人类智慧之光的一个实践过程，揭示了它所具有的时代特征和民族特征。排球运动在历史发展中是一个弃旧扬新的过程，也是排球文化积淀的过程。由于人的形态、机能、素质、战术水平和指导思想的差异，不同地域和民族具有差异性的特点，产生了排球文化的不同社会形态痕迹，形成了不同特色的运动风格和打法；它所产生的思想观念和知识，创造的战术、规则、方法、手段、器械设备以及记录和传播它们所必需的宣传机构等，已在人类社会生活中构成了独特的文化现象。因此，排球运动是体育文化乃至整个人类文化的一部分，它既有有形和无形价值，又有显现和潜在价值。人们在排球运动历史延续中所创造的物质财富和精神财富是排球运动发展的结晶和标志，排球运动的魅力，也逐步为全世界人民所认识。

五、国际排球联合会的成立

自第一次世界大战后到第二次世界大战前的一段时间内，排球运动已遍及世界各大洲，许多国家纷纷成立了全国性的排球组织，并举行了各种不同规模的国内和国际比赛。因此，各国要求成立一个国际性的排球组织和举办国际性排球比赛的呼声日益高涨。“二战”爆发，建立国际排联的设想未能实现。

“二战”结束后，1946年1月，捷克斯洛伐克的布拉格斯巴达克队赴波兰华沙参加了战后首次排球公开赛，由于当时没有统一的国际比赛规则，因而比赛进行得很艰难。比赛期间两国代表团在华沙唯一未遭战争破坏的基督教协会大楼里，点着一盏小油灯，召开了一次重要会议。会议决定为了推进排球运动在国际的广泛开展，要求捷克斯洛伐克排协负责和西欧及南欧各个国家加强联系；波兰负责和前苏联及巴尔干各国进行接触；还决定由捷克斯洛伐克队和法国队进行一次公开比赛。在捷、波比赛的前一天晚上，波、美、法、捷的排协代表还在格法拉咖啡馆举行非正式会晤，而后又在斯密乔夫啤酒厂的行政厅举行了正式会议，并通过了“自治排球委员会”的临时组织，由波兰的罗纳德任主席、法国的鲍尔·里伯任副主席、捷克的琼塞夫任秘书长。其他成员还包括苏联、美国和罗马尼亚的排协领导人。这次会议的主要目的是拟定成立国际排球联合会的各项工作，并决定在美国排球竞赛规则的基础上，制定出一套新的6人制国际通用比赛规则，争取使排球运动尽早列入奥运会项目。

1936年，在柏林奥运会期间，成立了专门研究排球的技术委员会，参加1947年，在巴黎召开了17个国家排协代表参加的大会，正式成立了国际排球联合会(FIVB)，法国人鲍尔·利伯当选为主席，任职到1984年；尔后墨西哥人阿科斯塔当选为国际排联主席，于2008年辞职；魏纪中从2008年北京奥运会结束后开始担任国际排联主席，任期为4年；2012年9月在阿纳海姆举行的国际排联大会上，巴西人阿里·格拉萨通过选举成功当选。他取代来自中国的卸任主席魏纪中，成为国际排联的第四任主席。

国际排联于1949年在布拉格举办了第一届世界男子排球锦标赛。从排球运动的初创到



排球

1949年第一届世界男子排球锦标赛,走过了半个世纪的历程。在这半个世纪中,排球规则逐步形成,基本技战术日趋丰富,国际交往越来越多。

1952年,在莫斯科举办了第一届女子排球锦标赛,1964年在东京奥运会上排球被接纳为奥运会项目,1965年在华沙举办了第一届男子世界杯排球赛,1973年在乌拉圭举办了第一届女子世界杯赛。至此,形成排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛三项健全的世界大赛制度,各项赛事每四年举办一届。此后,世界排球大赛系列中又增加了世界男女青年锦标赛(1977年)、世界男女少年锦标赛(1989年)、世界男排联赛(1990年)和世界女排大奖赛(1993年)。

到1997年,国际排联已成为拥有213个国家和地区会员的世界上最大的单项体育运动联合会之一。参加排球运动的人数已超过1.5亿,排球运动成为当今世界上仅次于足球的广为普及的运动项目,深受各国人民喜爱。

六、排球比赛场地

(一) 比赛场地

排球比赛场区为长18米,宽9米的长方形。其四周至少有3米宽的无障碍区。比赛场区上空的无障碍空间从地面量起至少高7米,其间不得有任何障碍物。国际排联世界性比赛场地边线外的无障碍区至少宽5米,端线外至少宽8米,比赛场地上空的无障碍空间至少12.5米高。成年世界锦标赛和奥运会比赛,其无障碍区边线外至少宽6米,端线外至少宽9米。

1. 球网:球网架设在中线上空,高度为男子2.43米,女子2.24米。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。球网为黑色,长9.50米;宽1米,网眼直径10厘米。球网上沿的全长缝有5厘米宽的双层白帆布带。带子的两端留有小孔,用绳索穿过小孔系在网柱上使网上沿拉紧。用一根柔韧的钢丝穿过帆布带,拉紧网上沿固定在网柱上。球网下沿用绳索穿起并拉紧,固定在网柱上。

2. 标志带:两条宽5厘米、长1米的白色带子为标志带,分别系在球网两端,垂直于边线。标志带被认为是球网的一部分。

3. 标志杆:标志杆是有韧性的两根杆子,长1.80米,直径10毫米,由玻璃纤维或类似质料制成。两根标志杆分别设置在标志带外沿球网的不同两侧。标志杆高出球网80厘米。高出部分每10厘米应涂有明显对比的颜色,最好为红白相间。标志杆被认为是球网的一部分,并视为过网区的边界。

4. 网柱:网柱架设在两条边线外0.5~1米处,高2.55米,最好可以调节高度。支架球网的网柱为两根。网柱应光滑并无拉链。一切危险设施或障碍物都必须排除。

(二) 排球比赛场地的地面

场地的地面必须平坦、水平,并且划一。场地的地面不得有任何可能伤害队员的隐患。不得在粗糙、湿或滑的场地上进行比赛。国际排联世界性比赛场地的地面只能是木质或合成物质的。任何地面都必须事先经国际排联验准。室内比赛场地的地面必须是浅色。国际排联世界性比赛场地界线为白色。比赛场区和无障碍区分别为另外不同的颜色。室外场地为了排水,每米可有5毫米的坡度。不得用任何坚硬的物体作为场地界线。

(三) 排球场地上的画线

所有的界线宽5厘米。其颜色应是与地面和其他项目画线不同的浅色。两条边线和两条端线划定了比赛场区。边线和端线都包括在比赛场区的面积之内。中线在网下连接两条边线的中点。中线的中心线将比赛场区分为长9米、宽9米的两个相等的场区。

每个场区各画一条距离中线中心线3米的进攻线(其宽度包括在内)。中线与进攻线之间为前场区。国际排联世界性比赛时,在每条进攻线边线两侧画五个长15厘米、宽5厘米,并间隔20厘米的虚线,虚线总长1.75米。前场区被认为是向边线外无限延长的。

(四) 场地区域

1. 发球区:宽9米,位置在端线后(不包括端线)。两条端线后各画一条长15厘米、垂直并距离端线20厘米的短线,两条短线之间的区域为发球区,短线宽度包括在发球区之内。发球区的深度延至无障碍区的终端。

2. 换人区:两条进攻线的延长线之间、记录台一侧边线外的范围为换人区。

3. 准备活动区:国际排联世界性比赛的无障碍区外的替补席远端,划有3×3米的准备活动区。

复习思考题

- 1.你能准确说出排球运动的诞生时间、地点、发明人和最初的命名。
- 2.你能概说排球运动的传播基本的情况吗?
- 3.通过学习,你了解排球运动发明人的初衷吗?
- 4.假如有人问你,你是否能脱口说出排球运动比赛的场地(长、宽和球网高)和器材(球、球网、标志杆等)的相关知识吗?

第二节 排球运动的发展阶段

单元学习目标

- 1.了解排球运动历经百年的历史和其发展过程的阶段性。
- 2.了解排球运动三个不同发展阶段的价值所在。
- 3.排球运动的从一个简单游戏到一个排球家族的发展,了解几代排球人所做的努力。

纵观百年来世界排球运动发展的历程大致可分为:娱乐排球、竞技排球和现代排球三个阶段。



排球

一、娱乐排球

排球运动诞生之初,是作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受的。人们隔网拍打,追击嬉戏,以不使球落地为乐趣。

开始时排球技术简单而粗糙,仅仅是以手拍击球而已。打法也只是争取一次击球过网,如果一次击不过网,才有同伴的再击球。人们在实践中逐渐体会到,一次击球过网不一定是最佳方式,有时从网前或者近网处,甚至跳起击球过网反而能够创造更好的获胜机会。于是出现了多次击球的打法,以寻找最佳时机和为技术更好的同伴创造得分机会,集体配合战术萌发。但是一方无休止的击球打法遭到公众的反对,因此出现了必须三次击球过网的规定。这一规定促进了传球和扣球技术的分化。攻击性扣球技术的出现,使排球运动产生了质的飞跃,更加吸引了青年人的参加。拦网技术也相应而生。此时的发球也从仅仅是比赛开始的一种形式,发展成为力求攻击性的技术手段。侧面上手发球的出现,大大地提高了发球的力量。排球的竞技性、对抗性逐渐显现出来。在1921—1938年间,为了适应技术的飞快发展,对规则进行了一系列的修改和完善。技术动作被明确的规定为发球、传球、扣球和拦网。在运用各项技术的同时,出现了有意识、有目的、有组织的战术配合。于是场上队员出现了位置分工。到了30年代末和40年代,排球技术得到进一步发展。集体拦网的出现给扣球造成了很大的障碍,大力扣球和吊球相结合的打法相继产生,与之相适应的拦网保护战术体系形成。

这一阶段排球运动的特点是从开始的娱乐游戏性质,逐渐地向竞技对抗方向发展。国与国间的比赛还没有统一的组织、统一的竞赛制度、统一的竞赛规则。

随着排球运动的发展和竞技化的趋势,以及一些国家排球协会的相继成立,开展国与国之间排球比赛和交流的愿望与日俱增。经过酝酿,在1936年的第6届柏林奥林匹克运动会期间,成立了第一个国际排球组织——排球技术委员会。波兰体联主席拉维奇马斯洛夫斯基任主席。由于第二次世界大战的爆发,委员会尚未开展工作就解体了。

二、竞技排球

第二次世界大战后的1946年8月26日,法兰西、捷克斯洛伐克、波兰3国排球的代表在布拉格召开会议,倡议成立国际排球联合会。1947年4月间,国际排联在巴黎正式召开成立大会。会议制定了国际排联宪章;选举了法国的鲍尔·利伯为第一任主席;指定巴黎为总部所在地,英语和法语为联合会工作语言;成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会,并正式出版通用国际排球竞赛规则。同时会议决定于1948年在罗马举行欧洲男子排球锦标赛,1949年在布拉格举行世界男排锦标赛。

国际排联的成立标志了排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代。其后,国际排联出色地领导和组织了一系列的世界大赛。这些比赛已经形成传统每2年或4年举行1次延续至今。此外国际排联下属的各洲联合会也定期组办洲锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年锦标赛等。

20世纪60年代初期,大松博文教练率日本女排,创造了“前臂垫球”“滚翻防守”和“勾手飘球”技术。以出色的防守、飘忽不定的发球和亚洲的快攻打法,打破了苏联称霸女子排坛的局面,一举夺魁。他们突破了划一的技术战术模式,为排球技战术的发展注入了新的血液。

20世纪60年代中期到70年代末,世界排坛出现了百花竞开、群雄纷争的局面。这一时期女子排球有日本的“防守加配合”的打法与苏联“进攻加力量”打法相对峙,8届大赛各分4金。而男子排球的9次大赛中,荣登榜首的有捷克斯洛伐克、苏联、日本、波兰、民主德国5支球队。他们代表了当时战术发展中的不同流派。捷克斯洛伐克仍以“技巧”见长;苏联队在“力量”的基础上加了“两次球”及其转移战术和“边跟进”防守;民主德国则以突出高大进攻队员的“超手扣球”和“高成功率”闻名于世,被称为“高度派”。日本队在学习了中国“近体快”和“平拉开”等系列快攻基础上,创造了“短平快”、“时间差”等战术打法,以“速度派”在世界崭露头角。日本队不仅有快速配合的特色,而且吸取了日本女排防守成功的经验,攻防兼备。无独有偶,波兰队也是因为攻防全面,且注意战术变化而出人头地的。至此不同风格、不同流派轮执牛耳,各领风骚,排球技战术发展出现欣欣向荣的局面。由单一模式到不同流派的产生;由重攻轻守到攻防兼备;由追求高度和力量到讲究技术和战术;由注重个人技巧到讲究集体配合:竞技排球战术产生了质的飞跃。

三、现代排球

排球运动自20世纪80年代进入了现代排球阶段。现代排球的概念是广义的,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。

(一) 全攻全守排球

随着各种流派的相互借鉴与交流,排球技战术不断创新又飞速普及,各队取长补短球技猛进,以一技之长便可一统天下的时代一去不复返了。20世纪80年代中国女排的五连冠和美国男排的四连霸和古巴女排的八连冠是历史的必然,它标志着一个新时代的到来。中国女排在组队之初就确立了“建立一支具有高度,攻防兼备的全面型队伍”的训练思想。在其后长达9年的竞赛训练中,创造性地实践了“在技术全面的基础上,向全攻全守型发展,坚持快速,发展高度,力争网上优势”的中国排球运动技战术指导思想。形成了攻防全面,战术多变,以高制亚洲,以快制欧洲的全方位技战术打法。美国男排大胆运用跳发球技术,后攻技术;从沙滩排球中移植了两人接发球战术;创造了扩大防守,设计了立体进攻战术;提出了高度、速度和全面的等边三角形均衡发展学说。他们的共同特点是:全攻全守的整体排球思想。这一思想指导他们获得辉煌,其后被世界排坛所接受,并在90年代得到蓬勃发展。

全攻全守的整体排球是技战术打法,更是指导思想。现代排球的技战术要求运动队和运动员必须全面发展,他不只是攻防技术的全面,战术打法的全面,还包括运动员体能、心智等各种素质的全面。在高强度、高技术水平的激烈对抗中,任何一个缺陷、一个薄弱环节,都可能是致命的短板。

全攻是以攻为主导,以攻贯穿全部比赛过程的总体进攻观念。发球是进攻的开始,拦网是进攻的超前,防守是进攻战术的首要环节。从时间上来看,进攻不再是第3次击球的专利,它贯穿排球比赛的整个始末。从空间上来看,进攻也不仅仅局限在网上和网前,它已经纵深发展并充满了立体的三维空间。从内涵上来讲,进攻已经不是拔地而起的一锤定音了,它是两大集团全方位的较量,使整体实力的碰撞。

在技战术打法上形成了高快结合、前后结合的全面进攻的局面。主要特点是:第一,主、副攻分工界限打破,主攻常打快球,副攻参与强攻和后攻。他们相互掩护,变化无穷。第二,前排快



排球

攻体系与后排进攻体系融为一体,形成前后排交叉掩护复式组合的立体进攻格局。第三,组织进攻战术的二传核心,向网上和场地纵深扩展,提高了技战术的进攻性和组成率。第四,接应二传的作用大大提高,成了前后排跑动进攻的主要得分手段。第五,替补队员与主力队员的差距明显缩小,不同组合的不同特点增强了全队整体进攻实力。

没有防守就没有进攻,他们是不可分割的整体。现代排球技战术的飞跃正是得益于全面提高的防守水平。从意大利男排提倡“排球场上没有防不起的球”这种指导思想,使现代排球比赛有了质的飞跃,变得更精彩,观赏性大大提高,让整体进攻的思想得以发挥和施展。全攻全守是不可分割的整体。到2005年意大利男排已连续夺得六届欧锦赛冠军就是最好的佐证。

全面防守的技战术特点主要表现为:第一,全方位的防守技术动作:用手、脚、身体的各种动作参与防守,提高了防守的质量。第二,提倡有预判的“出击防守”,替代规定位置的“等待防守”。第三,加强前排拦网与后排防守的战术配合,发挥整体效率。第四,针对对方进攻特点,采用不同防守阵形。第五,防守阵形及队员位置安排兼顾防守效果和防守后的反击进攻。

(二) 排球的社会化、商业化和职业化

在1984年国际排联代表大会的换届选举中,墨西哥人阿科斯塔担任了国际排联主席。他决心把排球运动发展成为世界上最受欢迎的运动项目之一。在他的领导之下国际排坛有识之士对国际排联本身机构和排球运动进行了一系列的改革和调整。

要想使排球运动成为世界上最受欢迎的运动项目,首先要把它推向社会,为社会所接受。在以市场经济为主要形式的世界经济体系中,没有市场就没有经济体育的社会生存环境。只有进入市场并占有市场,竞技体育才能发展。

现代化的传播媒介,给娱乐发展、推广体育运动和促进提高竞赛水平以绝好的机会。没有传媒介入,特别是没有电视选播的体育运动就不是世界性的体育运动,更不可能成为世界上最受欢迎的体育运动。另外传媒的商业性,必然要影响到体育的商业化。

顺应潮流的国际排联以明智的改革,将排球运动推向了市场。世界男排联赛、女排联赛大奖赛就是改革赛制、修订规则,成功走向市场的范例。它将排球比赛在世界舞台上导演的轰轰烈烈、有声有色,取得了前所未有的社会效益和经济效益。

走在排球职业化道路前列的是意大利。意大利排协在20世纪80年代末大刀阔斧地推行排球职业化的俱乐部制度。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。

现代排球运动及战术的高水平发展使排球运动走向社会化、商业化、职业化奠定了基础。国际排联的系列体制改革也为此创造了良好的条件。而排球运动的社会化、商业化和职业化必将而且已经大大地促进了排球运动的发展。

(三) “大排球”观念的形成

推向市场的排球运动确实在国际体坛上引起了轰动效应。国际排联的队伍空前壮大,至1998年会员国已发展到213个,是世界上最大的单项运动协会之一。排球比赛的影响在世人中也是闻名遐迩,一场排球比赛的直接观众和电视观众则以亿万计。

高水平的排球比赛越来越多地受到人们的喜爱,也越来越广泛地进入千家万户。但一项只有少数精英们表演的“观赏运动”毕竟不能成为人们最喜爱的体育运动项目。因此如何普及推广排球运动是国际排联改革的另一课题。与足球、篮球不同,排球运动的不持球和球不落地是初学者技能上的难点;而这又恰恰是排球运动内在美的重要组成部分。排球运动为适应不同群

体和环境条件的需要,繁衍成为多种多样的运动形式。国际排联不仅有计划、有目的地普及和推广室内六人排球,同时还大力提倡开展各种形式的排球运动,开发排球人口。

20世纪20年代出现、40年代流行起来,且在70年代就走向职业化的沙滩排球,有很好的群众基础和商业市场,是人们喜爱的运动项目。90年代国际排联成立了沙滩排球委员会,开始将其列入了整体发展规划。先后规范了世界沙滩排球锦标赛和世界沙滩巡回赛,并于1993年出版了第一部正式的沙滩排球规则,还成功地将沙滩排球列入1996年亚特兰大奥运会正式比赛项目。不仅如此,国际排联还计划将沙滩排球从海滨的沙滩推向内陆的沙地,吸引更广泛的群众参与。沙滩排球的发展势头如火如荼,其在社会上的关注度不亚于室内六人排球。

为在青少年中开展排球运动,国际排联成立了“学校排球部”,大力推广和开展“学校排球”和“迷你排球”(“小排球”)活动,每两年都要举行一次世界少年排球锦标赛。学校排球中近年来兴起的软式排球运动也是不可忽视的一支力量。在残疾人的体育运动中,排球项目也是很活跃。其他形式如气排球、墙排球、雪地排球、水中排球也应运而生,总之排球运动一切形式的发展都将受到重视。“阳春白雪”与“下里巴人”并举;竞技排球与娱乐排球共存。“大排球”的观念已经形成。

复习思考题

1. 排球运动历经百年有余的历史,其发展过程分为哪几个阶段?
2. 排球运动的不同发展阶段的有何价值所在?
3. 排球运动的从一个简单游戏到一个排球家族的发展,能简单叙述当代排球运动的发展情况。

第三节 中国排球运动的发展

单元学习目标

1. 掌握新中国成立前和新中国成立后排球运动的发展历史,并了解其不同的发展阶段。
2. 让中国几代人骄傲的中国女排,铭记女排曾经的辉煌历史。
3. 了解近八届奥运会中,中国女排的喜与悲。

排球运动传入我国后,经历了16人制、12人制、9人制、6人制演变过程。1915—1919年我国排球比赛采用16人制,每方上场16名队员,分成4排,每排4人进行站位,比赛中位置固定不轮转。1919—1927年我国排球比赛采用12人制,双方各12名队员上场,分成3排,每排4人站位,场上位置仍同定不进行轮转。当时已出现上手发球、正面扣球、单人拦网及倒地救球等技术动作。1927—1951年我国排球比赛采用9人制,双方各9名队员上场,分成3排,每排3人站



排球

位,位置同样采用固定不进行轮转法。当时已出现勾手大力发球、勾手扣球和鱼跃救球等技术动作,尤其在第八届和第九届远东运动会上,为了突破菲律宾高大队员的拦网,我国创造了“快板球”技术和快球及快球掩护下的两边拉开进攻战术。9人制排球在我国延续了24年之久,是采用6人制前我国开展排球运动时间最长的一种竞赛形式。

一、新中国成立前的发展简况

(一) 传入与萌芽

据记载,排球运动于1905年左右,通过传教士及归国华侨引入,已在我国广州沿海一带及香港等大城市的学校和基督教青年中开始流传。1908年美国入宴斯纳在上海青年会还专门进行过排球技术的传授,1911年举行过排球表演赛。但是,由于当时观看人数不多,宣传媒介也未曾进行详细的报道,因而影响不大。直到1913年在菲律宾举行的第一届远东运动会排球比赛后,当时曾参加过排球比赛的邱记祥、许民辉先生,回国后,就在广州向当地的学校体育教师介绍了排球比赛的打法和规则。就此,在西武、培英、培正、岭南等学校先后正式开展起来了。隔年,各学校间还举行了首届“华利波”联赛。

1914年5月在北平天坛举行的第二届中华民国全运会中,男子排球已被列入了正式比赛项目。我国女子排球开展相对较迟缓,1921年广东省第八届省运会才首次设有女排比赛。1923年旧中国以南华女排为代表参加了在日本举行的第六届远东运动会。到1924年于武昌举行的第三届中华民国全运会时,女排也仅列为表演项目。而且只有湖南和湖北两队参赛。

总之,在新中国成立前,我国排球运动既不普及,水平也很低,而且竞赛规程也不完善,弄虚作假严重,因而在1935年的中华民国第六届全运会中,直到比赛结束后,才查出冠军上海队报名不符合规定而被取消资格。而在1948年又出现了男女三个队都并列冠军的怪现象。与此同时,解放区的军民,虽然条件极其艰苦,但在当地还是开展了程度不同的排球比赛。1933年5月在江西瑞金举行了中华苏维埃共和国第一次运动会中就设立了排球比赛项目,结果中共中央局获得了冠军。1942年在抗日战争最紧张最艰难的阶段,延安军民还是积极组织了有名的“九一”运动会,其中有9人制的男女排球比赛。

(二) 提高与成绩

我国初期排球比赛人数为16人制。在首届远东运动会于1913年在菲律宾首都马尼拉举行时,报名时只有菲律宾一个队,在这种情况下,中国队就临时应邀参加,并从田径、足球队中抽调了一些队员边学规则,边学技术就匆忙上阵参加了男子排球比赛,比赛结果菲律宾获得了冠军。1915年第二届远东运动会在上海举行,由于赛前中国队已有一定的准备,因而在比赛中先后都以2:0战胜了菲律宾和日本队。这也是中国排球史上首次获得国际比赛冠军。1917年第三届在日本东京和芝浦举行时,我国男排又蝉联了冠军。前三届都是打16人制。当时每队共分四排,每排四人,位置固定不轮转,打法也很简单,后两排队员为单纯的防守,前两排有扣球,没有拦网。第四届(1919年)至第七届(1925年),改为12人制,技术上已出现了上手发球,扣球也从中间转为向两侧进攻,并出现了单人拦网和倒地救球动作。在这四届中,除第五届我国夺冠外,其余各届菲律宾队都获第一,而日本队全是第二名。第八届(1927年)至第十届(1934年),在日本提议下,比赛又改为9人制(这种比赛形式一直维持到1950年左右),在这一阶段,各国技术、战术都有较大的发展,如出现了大力勾手发球和鱼跃救球等技术,特别是我国男排为突