



现代排球理论与 技战术创新发展研究

XIANDAI PAIQIU LILUN YU JIZHANSU CHUANGXIN FAZHAN YANJIU

李振◎著

“国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”



现代排球理论与 技战术创新发展研究

MODERN VOLLEYBALL THEORY AND INNOVATION DEVELOPMENT RESEARCH

王明

ISBN 7-309-07123-3 定价：35.00元



现代排球理论与 技战术创新发展研究

XIANDAI PAIQIU LILUN YU JIZHANSHU CHUANGXIN FAZHAN YANJIU

李振◎著

“国家一级出版社”



中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

内 容 提 要

本书力图从科学的角度反映我国教育改革和排球教学理论的最新研究成果,并借鉴了国内外排球运动教学理论与实践经验,内容涉及排球运动理论的发展、现代排球技术战术的基本理论以及训练方法等。本书突出了实用性,以“实用”为核心组织素材;语言通俗易懂,结构清晰、合理,层次分明,由易到难,由浅入深,充分提高了读者的学习兴趣。

图书在版编目(CIP)数据

现代排球理论与技战术创新发展研究 / 李振著. —

北京:中国纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4561-7

I. ①现… II. ①李… III. ①排球运动—教学研究
IV. ①G842.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第001362号

责任编辑: 汤浩

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

北京京华虎彩印刷有限公司 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 13.25

字数: 230 千字 定价: 69.50 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

排球运动已有一百多年的历史了，在这一个多世纪的发展过程中，排球运动在技术、战术、规则等方面发生了巨大的变化，每一项技术、战术变化和规则的修改对排球运动都起到了积极推进的作用。特别是近几年来，四大洲群雄争霸，世界排球竞技舞台上涌现出一大批天才球星，运动员的技术、战术、身体、体能条件进一步向排球运动专业特征靠拢。深入研究排球运动的发展方向及分析中国排球运动的现状、总结排球技战术的现状与21世纪发展的趋势，对于准确把握排球运动规律，努力提高技战术水平，为我国排球事业探索新的发展道路将起到一定的推动作用，并将为中国排球运动改革提供理论参考。

在“更高”“更快”“更强”的奥林匹克精神的影响下，广大排球爱好者在从事排球运动时不断挖掘和发现着自己的潜能，以期待得到更好的发展，取得更优异的比赛成绩。然而一个运动项目竞技水平的提高，涉及的是一个系统，其中包括体质、项目文化、教学训练等，每一个都是走向成功必不可少的环节。排球运动也是高校体育的常设项目，为了适应高等教育改革和社会相关行业对排球运动训练专业人才培养的需要，进一步提高体育院校教育教学与训练实践的质量和水平，作者特别撰写了这本《现代排球理论与技战术创新发展探究》。

本书共七章，第一章是排球运动理论的发展演变及创新，主要对排球运动的起源与创新发展、特点与价值、发展趋势以及排球技战术发展趋势进行阐述，第二章对排球重要组织机构与裁判规则进行了详细论述，并进一步针对当前排球竞赛规则变化对技战术创新发展的影响作出了进一步分析；第三章和第四章主要论述了现代排球技战术的基本理论以及训练方法；第五章从教学和评估方面对现代排球教学工作进行了讨论，并重点讨论现代大学排球训练方式的创新；此外，鉴于目前软式排球是中学体育大纲中的规定项目，大众排球在全民健身活动中的地位越来越重要，因此书中第六章将软式排球和其他形式的排球单列进行了详细论述。第七章重点阐述了青少年排球运动员的选材与训练。

本书在对现代排球教学与训练方法和手段的论述上遵循了运动技能的



形成规律，突出了实用性，以“实用”为核心组织素材；力求做到语言通俗易懂，结构清晰、合理，层次分明，由易到难，由浅入深，以充分提高读者的学习兴趣。

本书在写作过程中参阅了大量相关文献与资料，同时为保证论述的准确与全面，引用了许多专家与学者的相关研究成果与观点，在此表示诚挚的谢意。因写作水平有限，书中不免有疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

作者

2017年4月



目 录

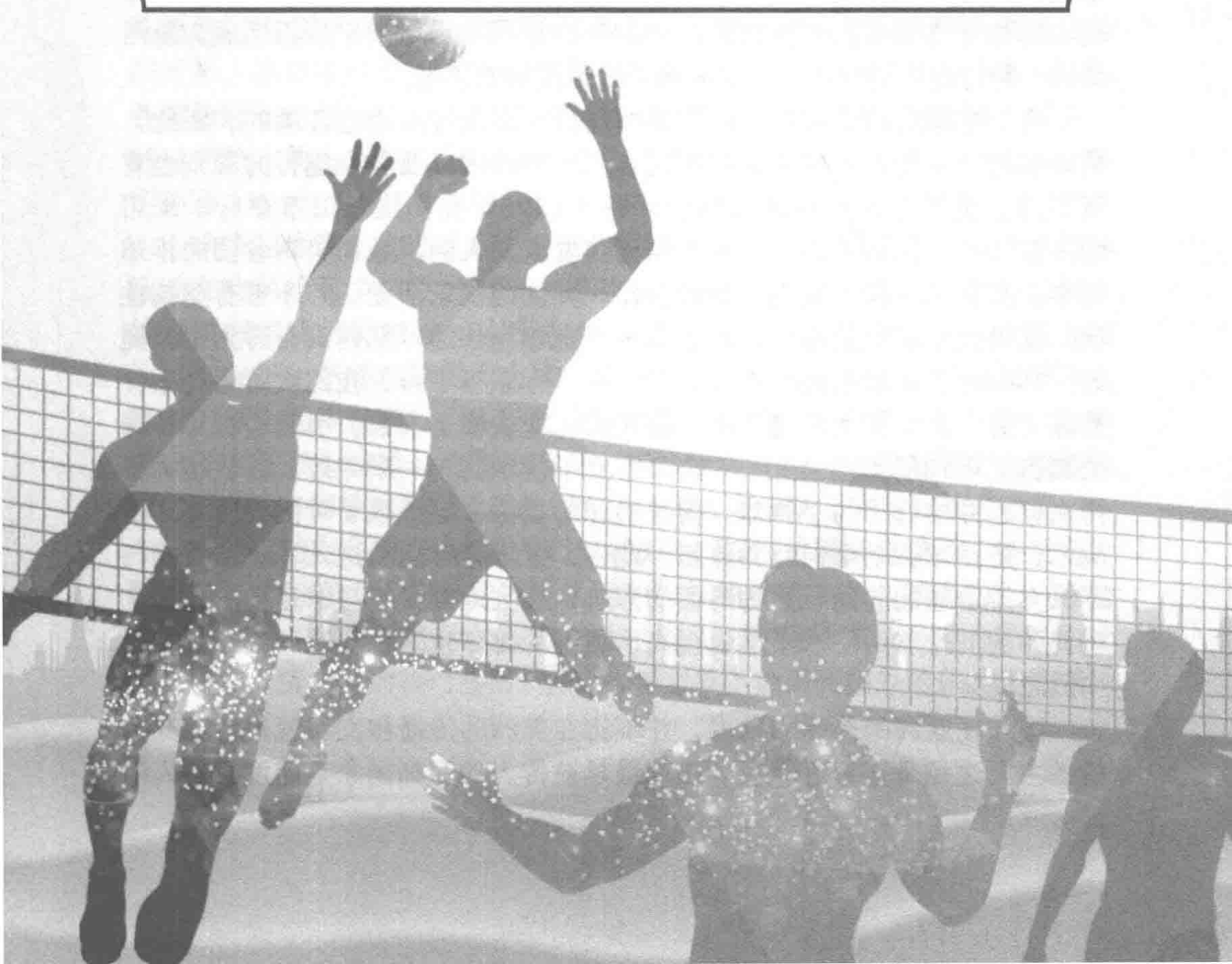
第一章 现代排球理论的演变及创新发展	1
第一节 排球运动的起源与创新发展.....	2
第二节 排球运动的特征与价值.....	17
第三节 排球运动的风格流派及发展趋向.....	23
第四节 排球技战术发展创新规律及其发展趋势.....	28
第二章 排球竞赛组织、规则变化与技战术创新发展	33
第一节 排球竞赛的种类及形式分析.....	34
第二节 排球竞赛的组织工作.....	42
第三节 排球竞赛规则与裁判工作.....	52
第四节 排球规则的修改对排球技战术创新的影响.....	65
第三章 现代排球技术理论与应用实践	69
第一节 排球技术分析原理.....	70
第二节 排球进攻技术应用实践.....	75
第三节 排球防守技术应用实践.....	95
第四节 现代排球技术的发展特点与趋势.....	105
第四章 现代排球战术理论与应用实践	109
第一节 排球战术理论解析.....	110
第二节 排球进攻战术应用实践.....	116
第三节 排球防守战术应用实践.....	129
第五章 排球教学创新与评估研究	149
第一节 教授运动技能.....	150
第二节 评估技术和战术能力.....	154
第三节 现代大学排球训练方式的创新途径	159



第六章 其他形式的排球运动.....	163
第一节 软式排球运动的理论与方法.....	164
第二节 沙滩排球运动的理论与方法.....	176
第三节 气排球运动的理论与方法.....	188
第七章 排球运动员选材与训练.....	193
第一节 青少年排球运动员选材.....	194
第二节 青少年排球教学训练.....	198
参考文献.....	204

第一章 现代排球理论的演变及创新发展

排球运动是一项世界性的体育运动项目，深受各阶层的人群特别是青少年的喜爱。自我国女排在20世纪80年代取得五连冠，之后又重夺世界冠军和奥运冠军，排球这项运动项目在国人心目中的地位极高。这种状况极大地鼓舞了人们的积极性，使排球运动在我国迅速普及和发展起来。如今，排球是我国大中小学校体育教学的主要内容之一，软式排球也被列为《全国九年义务教育全日制中小学体育与健康教学大纲》的必修课，气排球、4人制（公园）排球等娱乐排球也深受广大体育爱好者的喜欢。排球运动文化逐渐成为一种深受大众推崇的文化，人们对排球的认识从最初的观赏阶段上升到观赏与参与相结合阶段。人们通过参与排球运动的实践进行健身娱乐、提高技术水平，从而推动排球运动的全面发展。





第一节 排球运动的起源与创新发展

一、排球运动的起源与传播

美国是排球的发源地。1895年,美国一位叫做威廉·摩根(W. G. Morgan)的年轻人发明了排球。经过一百多年的发展和传播,排球已经从最初的仅仅是少数人的娱乐方式,成为世界五大洲人民喜闻乐见的体育运动项目之一。

1896年,排球作为一项新的运动项目,被美国春田市春田青年会干事培养学院的学生在青年体育干事会上正式推出。尽管当时采用的是示范表演形式,但一经公开演示,立即得到了广大观众的喜爱,并迅速在美国国内传播开来。此后,排球被美国传教士在进行传教的同时带到了世界各地,为排球的传播做出贡献的还有派驻外国的军官、士兵。1900年排球被率先传入与美国相毗邻的加拿大,1905年排球成为古巴人民深受喜爱的运动,1912年乌拉圭兴起排球热,1914年以排球作为休闲娱乐活动成为墨西哥的一种时尚,1917年巴西也掀起了排球运动的热潮。

由于排球运动是在其不断发展的过程中逐渐传入周边各国的,因此,排球运动由于传入各国的时间不同,其运动形式以及各自施行的规则也有所不同。世界上第一场的排球公开赛(1896年在美国春田市举行)采用的是五人制;传入美洲时,五人制已演变成六人制。最初美洲各国的排球赛事,在很长一段时间内只是被当作一种休闲娱乐活动,并不带有竞技性质,使得整个美洲的排球运动技术水平在相当长的时期内没有得到明显提升。1964年,第18届奥林匹克运动会在日本东京举行,在此次奥运会上,排球(男、女)作为新增的奥运会正式(非表演)项目,引起了世界各国的瞩目。第18届奥运会上,“全日本女子排球队”一举夺冠,其教练大松博文创造并推行了勾手飘球、前臂垫球的技法,且采取了“翻滚防守”的战术,将排球运动推向世界体坛。此后,世界排球运动进入了日本女排与苏联女排争霸的局面,这种局面的形成,极大地刺激了排球运动的发展,世界各国的排球运动水平迅速提高,美洲的排球技术也在这种国际大环境中随之提高。

排球在亚洲的传播和发展,并不比在美洲的传播和发展晚很多,其传播的主要途径是基督青年会。排球最早被传入的亚洲国家是印度,传入时



间为1900年；1905年，随着西方文化不断地渗透，作为文化现象的体育也迅速渗入中国，排球作为体育项目之一，也不例外；1908年，一位名为“大森兵藏”的先生在美国春田市的大学毕业后，将排球带回了日本，排球传入日本时为九人排球；1910年排球由美国人布朗带到菲律宾。

排球在被传入亚洲时，许多规则还处在雏形阶段，尽管经过了多次改善，仍然不够完备。当1910年排球运动被传入菲律宾时，传入者美国人布朗发现，亚洲各国喜好多人同时在户外进行排球活动。为了能够使多人排球运动能够充分满足人们的需求，布朗向菲律宾人民推荐了16人换发球制的排球。1913年，第一届远东运动会在菲律宾马尼拉举行，这种16人制换发球制被迅速传入亚洲各国。此后，亚洲各国的排球运动在不断演化、转变，由16人制排球逐渐发展为12人制排球、9人制排球。亚洲正式引进6人制排球运动是于20世纪50年代。在亚洲排球技战术发展的推动下，世界排球运动得到了迅速地发展。

第一次世界大战时期（1914—1919年），排球运动由美国士兵传入欧洲。第一次世界大战期间，排球运动在美军国内以及国外军事训练营得到了极大的推广，作为一项重要的军事训练计划，受到了高度的重视，排球不仅被发放到美国军人的手中，在盟军的体育官员们眼中，美国军官赠送给他们的排球，也是极其珍贵的礼物。排球运动从此在欧洲大陆迅速推广开来，甚至连地中海沿岸也掀起了排球运动的热潮。排球运动传入欧洲各国的时间分别为：1914年传入英国，1917年传入法国、意大利、俄国，1918年传入前南斯拉夫，1919年传入前捷克斯洛伐克、波兰，1922年传到了德国。

排球运动传入欧洲时，已经发展为具有竞技性的6人制排球，由于排球运动在欧洲的起步水平比较高，所以一经传入欧洲就得到了飞速的发展，使得欧洲国家的排球技术水平在相当长的一段时间里在世界排坛独占鳌头。1925年，苏联在国内大力推广排球运动，排球运动迅速成为深受民众喜爱的群众性体育项目，为了使排球运动更好地在国内普及和发展，政府提出了“百万人排球运动”的号召。排球运动传入东欧是在第二次世界大战后，东欧各国受到苏联士兵的影响，开始在各自的国家推广排球运动。

排球运动在非洲得以普及始于1923年，传入的国家有埃及、突尼斯、摩洛哥等。但迄今为止，非洲排球运动的技战术水平在世界排坛上一直处于相对落后的状态，这种状态缘于排球传入的时间较晚，同时由于非洲社会发展和经济水平的相对落后，使得排球运动不能得到很好的普及和发展。



二、世界排球运动的发展

迄今为止，世界排球运动已经有了百余年的历史。世界排球运动的发展历程大致可分为3个阶段，如图1-1所示：

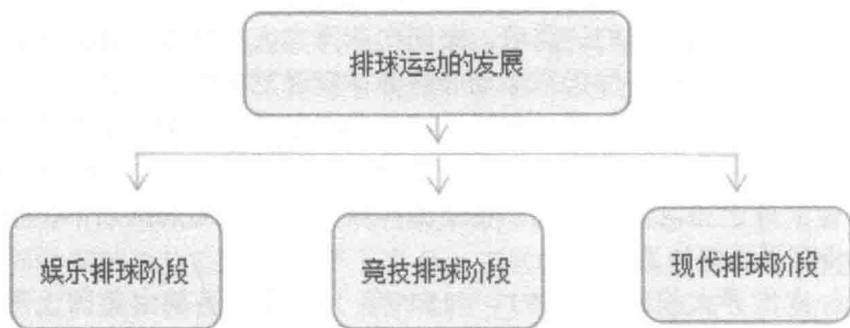


图1-1 世界排球运动的发展

（一）娱乐排球阶段

娱乐排球阶段是排球运动发展的最初阶段。

由于排球最初的创造目的是丰富人们的休闲生活，因此，排球运动从一问世就具有较强的娱乐性。当时人们进行排球运动的目的，也以休闲和健身为主，其形式是隔网拍打，不使球落地。尽管排球运动在最初就开始实施一定的规则，但总体来说，规则简单、技术粗糙、战术单调。在排球运动中，球员击球的部位只局限于双手，对于过网只有一次机会，如果球员一次击球不能过网，则不再拥有击球资格，换为同伴击球，如此反复循环。

随着排球运动的不断发展，越来越多的人投身到排球运动中，并不断推出新的排球技法和运动战术。人们不再局限于简单而粗糙的手拍球技术和一次击球过网规则，在长期实践与不断创新中，多次击球的技法以及集体配合的战术应运而生。为了更好地优化排球运动规则，人们将击球过网的次数限定为3次。这项规则的推出，对传球技术和富于攻击性的扣球技术进行了更加细致的分化，使排球运动一改以往缓慢发展的局面，飞速向前发展。在排球运动中，进攻与防守不仅是两个必不可少的环节，而且还是一对矛盾的对立统一体，在“防”与“守”的对抗过程中，拦网技术诞生。扣球技术的横空出世以及拦网技术的应运而生，意味着排球的竞技性与对抗性的形成。



随着排球运动的发展以及排球技术的快速提高,排球规则也在不断地被修改并得到完善,尤其是20世纪20年代初期至30年代末,在排球运动规则中,排球技术动作、战术配合以及队员在运动场上的位置分工都有了明文规定。这一时期,排球运动的技术水平得到了极大的发展,技术手段也更为多样化,从而使排球运动从单一的娱乐形式发展为有意识、有目的、有组织的团队作战形式。

20世纪30年代末至40年代,是排球技战术快速发展的重要时期。在排球运动的不断发展过程中,人们越来越觉得集体拦网为扣球的进攻产生了很大的阻力,因此,为抗衡集体拦网,人们推出了大力扣球和吊球相结合的技法和战术,而为了应对大力扣球与吊球的联合进攻,拦网保护战术体系应运而生。至此,排球运动的娱乐游戏性质逐渐削弱,而竞技对抗性质逐渐增强。

在娱乐排球阶段的初期,人们所组织的排球运动形式多种多样,没有形成固定的模式,不仅没有制定相关的竞赛制度,也没有统一的竞赛规则,更没有权威性的组织。随着排球运动的发展,统一的竞赛规则、严格的竞赛制度以及权威性的组织机构已经成为一种需要,在这样的历史背景下,排球技术委员会问世了。排球技术委员会成立于1936年的奥林匹克运动会期间,是世界上第一个国际性的排球组织,但是由于第二次世界大战爆发,还没有来得及开展工作的排球技术委员会就被迫解体了。

(二) 竞技排球阶段

第二次世界大战使世界排球运动一度停滞不前,这种状况在“二战”后得到了改善。1946年8月26日,在布拉格会议中,法国、捷克斯洛伐克、波兰3国的排球代表倡议在国际范围内成立排球联合会。1947年4月,国际排联成立大会在法国巴黎召开,在会议中,法国人保尔·黎伯出任国际排联第一任主席,成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会;会议通过选举将巴黎定为国际排联的总部,并明确规定选用英语和法语为联合会工作语言;会议不仅制定了国际排联的宪章,还系统地制定了国际排球竞赛规则并正式出版。国际排联的成立,是排球运动从娱乐阶段转入竞技阶段的重要标志。

国际排联成立后,世界性的排球大赛进行得风生水起。1948年第1届欧洲男子排球锦标赛在意大利罗马举行;1949年第1届世界男子排球锦标赛在布拉格举行。此后,1949年第1届欧洲女子排球锦标赛、1952年第1届世界女子排球锦标赛都在国际排联的组织下举办成功,1964年,经由国际奥委会批准,排球被纳为奥运会的正式比赛项目。同年,男排和女排均出现在第18届奥运会上,举世瞩目。1965年,第1届男子世界杯排球赛在华沙举办。



1973年,第1届女子世界杯赛在乌拉圭举办。1977年,第1届世界青年男、女排球锦标赛在南平召开。

上述赛事的举办,奠定了世界排球大赛制度建立的基础,排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛3项健全的世界大赛形式,并从此成为传统,直至今日。这些国际性排球赛事的蓬勃发展,意味着排球的竞技时代的全面到来。在这些国际赛事的促进下,排球运动的技战术得到了广泛的交流和飞速地发展,世界排坛形成了风格各异的技战术风格。

在排球竞技阶段,最具有代表性的排球技战术有捷克斯洛伐克男排的“技巧派”、日本队的“速度派”、民主德国队的“高度派”以及苏联男女队的“力量派”。捷克斯洛伐克男排在技战术上着眼于扣球的线路变化以及落点控制,强调打吊结合,在1956年巴黎世锦赛上由于一举击败苏联队而闻名。日本排球队创造了“短平快”“时间差”“位置差”等战术,在世界排坛被誉为“速度派”而初露锋芒,日本排球队在比赛中不仅能够快速配合,而且攻防兼备。民主德国队队员的技艺非常高超,扣球成功率极高,在世界排坛被称为“高度派”。苏联队则以身体素质的绝对优势对其他国家的排球队员产生了极大的威慑力,苏联队员,无论男女,均身高体壮,扣球的力量十分大,号称“力量派”,多次蝉联世界冠军。排球运动的不同流派以及各国不同的战术风格,在世界排坛上呈现出了一派繁荣景象。从简单地追求高度和力量转向提升技术和战术,从技术与战术的单一模式发展为不同流派竞相绽放,从只注重个人技巧转向着眼于集体战术的配合,从片面地追求进攻效果到强攻严守的相互结合,排球运动的发展产生了质的变化,飞速发展。

(三) 现代排球阶段

到了20世纪80年代,排球运动开始进入现代排球阶段,如图1-2所示。

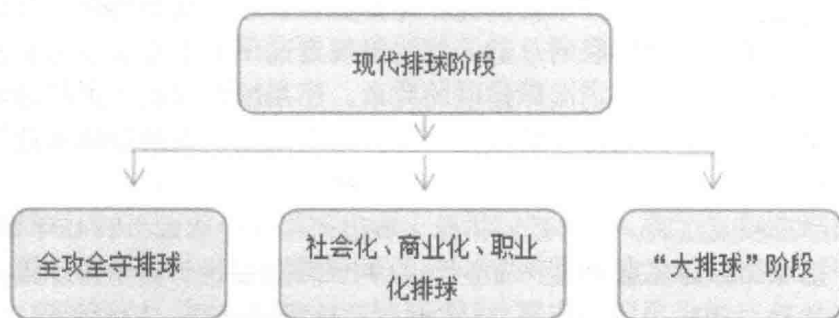


图1-2 现代排球阶段的内涵



1.全攻全守排球

全攻全守的整体排球蕴含着两层含义,它不仅是一种技战术打法,而且还是一种战术指导思想。在全攻全守的整体排球思想的指导下,20世纪80年代,中国女排蝉联五连冠、美国男排夺取了四连霸。从此,这一指导思想迅速被世界排坛所接受,并得到广泛的推广和蓬勃的发展。所谓的全攻,是以攻为主导的一种总体进攻思想,即将攻贯穿于整个比赛过程中,发球、拦网、防守,环环相扣,以高快结合、前后结合的技战术打法,进行全面型的进攻。其主要特点有以下几个方面。

①全攻全守排球打破了主、副攻分工的界限,这种突破能够使主攻和副攻形成相互掩护的局面。

②全攻全守排球形成了复式组合的立体进攻形式,在比赛过程中,前排快攻体系与后排进攻体系交叉掩护,相辅相成。

③全攻全守排球组织进攻战术的二传核心在网上以及场地进行纵深扩展,这种技战术极大地提高了攻击性和组成率。

④接应二传的作用在比赛过程中被大大提高,以前后排跑动为主要手段进行进攻,成为比赛中得分的重要途径。

⑤全攻全守排球中,替补队员拉近了与主力队员之间的差距。全攻全守排球能形成不同的组合,各种不同的组合就会产生不同的特点,从而提高了球队的整体实力。

在排球赛事中,进攻与防守缺一不可,是一个不可分割的整体。排球运动中防守水平全方位的提高,是现代排球技战术飞速发展的重要前提,全面防守战术的特点主要表现在以下几个方面。

①在全方位的防守中,可以通过手、脚、身体的各种动作进行防守,防守的质量得到了很大的提高。

②全方位防守不再运用固定位置的“等待防守”,而采用有预判的“出击防守”。

③全方位防守有效地运用整体效应,着眼于前排拦网与后排防守的战术配合,大大地提高了整体防守的质量。

④不再采用单一的防守阵型,而是针对对方进攻特点,随机应变。

⑤放眼大局,根据预判的整体防守效果进行防守阵型的安排和队员位置的变换。

现代排球技战术的飞速发展,对排球运动队提出了严格的要求,一个优秀的排球队,不仅要具备过硬的、全面的攻防技术,还需要在战术打法上灵活多变;同时,要求排球运动员具备极高的综合素质,因为,无论运动员体能还是心智,都将在排球运动高强度、高技术水平的激烈抗争中接



受严峻的考验,一旦运动员在体能或是心智上存在缺陷或是薄弱之处,就可能导致失败的后果。

2. 社会化、商业化和职业化排球

现代排球继“全攻全守”之后进入了“社会化、商业化和职业化”。

1984年,国际排联换届,墨西哥人阿科斯塔出任国际排联主席。阿科斯塔上任之后采取了一系列的举措对排球运动进行了改革和调整,致力于将排球运动事业得到全面的发展。在阿科斯塔的领导下,国际排联通过现代化传播媒介,将排球运动推向社会。由于传媒具有的独特的商业性,通过传媒走向社会的排球运动自然而然就被商业化。国际排联积极顺应社会发展趋势,对排球运动进行了果断的改革,修订赛制、完善规则,将排球运动推向市场,从而完成了现代排球“社会化、商业化和职业化”的历史使命。在排球运动走向市场的过程中,世界男排联赛、女排大奖赛都是成功的范例。在排球职业化道路上,意大利首当其冲,意大利排协向社会推行了排球职业化制度,并建立了许多排球俱乐部,使意大利的排球技战术水平飞速发展,其中,意大利男排的技术发展十分显著。此后,西欧国家的职业排球形成了一派欣欣向荣的景象,法国、德国、比利时、荷兰等国的排球运动久兴不衰。排球运动的社会化、商业化以及职业化,不仅最大限度地促进了排球运动技术的提高,同时也刺激了这些国家的经济增长,许多国家,如日本、俄罗斯、韩国以及美国、拉美和东欧国家也纷纷走上排球职业化、商业化的道路。

现代排球的社会化、商业化以及职业化,是排球运动发展的必然趋势,现代排球运动技战术的快速发展是排球运动社会化、商业化、职业化坚实的基础;而以阿克斯塔为马首是瞻的国际排联采取的一系列体制改革是排球运动走向社会化、商业化、职业化的良好条件。

3. “大排球”观念的形成

现代排球阶段的第三个内涵是“大排球”。

现代排球的社会化、商业化和职业化,对排球运动自身的发展起到了推波助澜的作用,国际排联的队伍迅速壮大,1999年,国际排联已经拥有210多个会员国,成为世界上最大的单项运动协会。排球比赛已经成为在国际上受到世人瞩目的一项比赛,每一场排球比赛几乎都能拥有数以亿计的现场观众和电视观众。

同时,排球运动也衍生出多种多样的运动形式,变化多端的运动形式不仅能够满足不同群体的运动和观赏需求,同时还满足了不同环境条件对排球赛事的要求。室内6人排球在国际排联有计划、有针对性的推广下,很快得到了普及。国际排联还通过推广形式多样的排球运动,进行排球人口



的开发。为了让排球运动在青少年中得到普及,增强青少年体质,“学校排球部”在国际排联的领导下正式成立,“学校排球”以及“迷你排球”活动得到了大力推广,此后,世界少年排球锦标赛形成了每两年举行一次的惯例。近年来,在学校排球中兴起的软式排球运动,成为世界排球运动中一支举足轻重的新生力量。随着残疾人体育项目在国际体育比赛中的地位逐步提高,排球运动也成为深受残疾人喜爱的一种体育运动项目。排球的其他形式,如气球、墙排球、雪地排球、水中排球等也应运而生。总而言之,凡是和排球运动有关的发展都会受到社会的重视,“大排球”的观念已然形成。

三、我国排球运动的发展

我国排球运动的发展经历了五个阶段,1949年前为传播时期,这一时期,中国的排球发展缓慢;中华人民共和国成立后,即20世纪五六十年代,中国的排球得到了普及和推广,是中国排球的发展时期;20世纪的七十年代至八十年代,中国排球的技战术得到了极大的创新,中国的排球发展取得了辉煌的成绩;20世纪八十年代末至九十年代,中国排球屡屡挫败,进入低谷时期;21世纪,中国审时度势,及时调整排球发展的方针和策略,中国排球再创辉煌。

(一) 传播和缓慢发展时期(1949年以前)

我国排球发展的第一个阶段是1949年中华人民共和国成立之前,在这一阶段,我国的排球运动的传播和发展比较缓慢。

1905年,随着西方文化在东方的渗入,排球运动作为文化的形式之一,被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入中国。中国最早兴起排球运动的地区是广州南武中学和香港皇仁书院。此后,排球运动在我国部分城市的一些学校中也开始流行,排球运动逐渐在中国推广开来。1913年中国排球队前往菲律宾参加了第1届远东运动会排球赛。尽管在这个世界上第一次正式的排球国际比赛中只有中国和菲律宾,我国的代表队又是临时从田径、足球队中抽调了一些运动员拼凑起来组成的,但比赛打得精彩、激烈,引起了人们的兴趣。这些队员回国后,将正式的排球运动带到了广州、台山、文昌等地。

1914年,男子排球在我国举行的第2届全运会中被列为正式比赛项目。1915年,在上海举行的第2届远东运动会上,中国男排荣获冠军。我国女子排球首次现身于运动会是在1921年的广东省运动会上。至1934年,中国男排参加了10届远东运动会,获得了5次冠军;中国女排参加了6次远东运动