



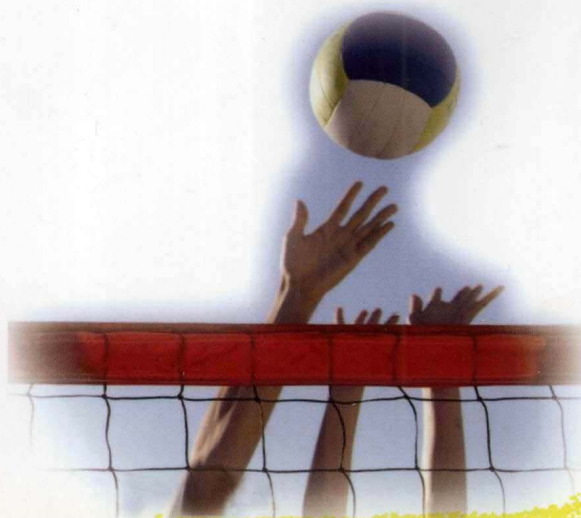
体育职业技术学院系列教材

排球

paiqiu

主 编 侯玉鹭

副主编 潘少敏



华南理工大学出版社



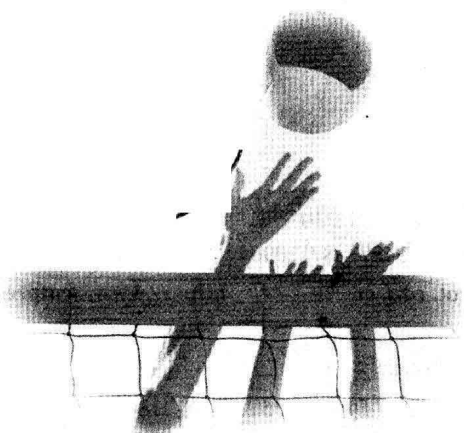
体育职业技术学院系列教材

排球

paqiu

主 编 侯玉鹭

副主编 潘少敏



华南理工大学出版社

·广州·

内 容 简 介

本书依据体育职业技术学院的人才培养模式、定位要求和特点,以“新”、“全”、“精”、“易”为特色,通过图片及通俗易懂的语言展示排球技术动作要领,突出排球运动的基本技术、战术。全书共分9章论述了排球技术、排球战术的教学与训练、排球运动员体能训练、排球队的组建与管理、排球竞赛的组织、排球竞赛规则等。

本教材可供体育职业技术学院及其他体育院校教学和学生使用。

图书在版编目(CIP)数据

排球/侯玉鹭主编. —广州:华南理工大学出版社, 2009.9

(体育职业技术学院系列教材)

ISBN 978-7-5623-2994-7

I. 排… II. 侯… III. 排球运动-高等学校:技术学校-教材 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 165798 号

总发行:华南理工大学出版社(广州五山华南理工大学17号楼,邮编510640)

营销部电话:020-87113487 87110964 87111048(传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn

<http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑:朱彩翩

印刷者:佛山市浩文彩色印刷有限公司

开本:787 mm×960 mm 1/16 印张:8.5 字数:186千

版次:2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

印数:1~3000册

定价:17.00元

版权所有 盗版必究

“体育职业技术学院系列教材”

编写委员会

主 任：刘江南

副主任：胡树森 邹联清 潘少敏

总主编：文 超

委 员：杨新芳 张 桦 徐昌豹 张月芳

容仕霖 孙伯庆 徐 莉

总 序

在我国全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的形势下,广州体育职业技术学院为改变几年来借用全国体育院校通用教材的状况,根据学院的办学方向,结合职业教育实践及面向社会服务的宗旨,于2008年8月组织编写了适合于体育职业技术学院使用的“体育职业技术学院系列教材”(第一批)。第一批系列教材包括:《运动人体科学基础教程》、《田径》、《游泳》、《足球》、《羽毛球》、《乒乓球》共6门课程教材。

《运动人体科学基础教程》集全国体育院校通用教材《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》于一体,在力求全面、系统的基础上,删繁就简,避免3门课程教材中的大量重复,重点突出运动人体科学基础理论的基本知识及基本操作技能,结合体育运动实践,重在学生实际应用。

另外5门术科课程教材,旨在学生学习和掌握各运动项目的技术、教学和训练的基本理论和基本技能,及其运动竞赛的常用知识。对术科课程教材中共性的和一般性的理论内容,如教学原则、训练原则、科研方法、一般选材理论等不再编写,由《教育学》、《运动训练学》、《体育科研方法》和《选材学》等课程教材中统一进行编写和讲授。这样,避免了术科课程教材中的大量重复,有利于提高教材质量和教学质量,并可以减少人力、物力和时间的浪费及学生购买教材的经济负担。

羽毛球、乒乓球是广州市开展得比较好的运动项目,它们的普及程度与水平在全国居前列。因此,为面向广州市的社会实践需求,把《羽毛球》、《乒乓球》两门术科课程教材也列为学生学习的主要课程教材。

以上6门课程教材经过一年来教学训练的使用和科学总结,师生反映较好,认为它们的特点是“新、全、不重复、实用”。2009年,我们又组织编写了《排球》、《跆拳道》、《武术》等3门课程教材作为系列教材的第二批。根据培养目标和教学计划,我们还将逐步完善系列教材体系,并继续编写和出版符合体育职业技术教育教学特点和需要的各门课程教材。

这些教材的编写,以本院中青年骨干教师为主体,同时聘请一些经验丰富的教授进行指导,并协助完成编写。

文 超

2009年9月10日

前 言

排球运动发展至今，已有百年历史，它对人们的影响也在逐渐扩大和加深。本教材依据体育职业技术学院的人才培养模式、定位要求、教学特点、教学时数以及我们的教学训练经验等，吸取了各种版本排球教材的优点。我们试图编写出具有“新”、“全”、“精”、“易”特色的，阐述排球运动基本知识，基本技术、战术和技能的教材。新：将排球运动的发展简况写到2008年第29届北京奥运会的排球赛，既写出国内外高水平排球比赛的成绩，又写出群众性排球运动情况等；全：将排球运动的基本知识，技术、战术、技能写全，学生够用；精：不重复其他教材、课程的内容，不写学不会、用不着的高深理论技术、战术等知识；易：内容简明扼要、通俗易懂，使学生容易掌握要领。本教材可供体育职业技术学院及其他体育院校教学和学生参考。

本教材编写参阅了兄弟院校有关教材和资料，在此深表谢意。

由于编者的水平和经验有限，书中难免会存在一些问题与缺陷，恳请读者、专家和老师给予批评指正。

编 者

2009年9月10日



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 排球运动的起源、定义、特点和作用	(1)
第二节 世界排球运动的发展	(3)
第三节 我国排球运动的发展	(6)
第四节 第29届北京奥运会排球比赛概述	(8)
第二章 排球技术与教学训练	(11)
第一节 排球技术	(11)
第二节 准备姿势和移动	(11)
第三节 传球	(17)
第四节 垫球	(23)
第五节 发球	(31)
第六节 扣球	(39)
第七节 拦网	(47)
第三章 排球战术与教学训练	(53)
第一节 排球战术的基本理论	(53)
第二节 阵容配备与位置变换	(53)
第三节 个人战术	(56)
第四节 集体战术	(57)
第五节 战术系统	(63)
第六节 排球战术教学训练	(63)
第四章 排球运动员体能训练	(69)
第一节 体能训练的主要内容	(69)
第二节 排球运动员专项体能训练方法	(69)
第三节 体能训练应注意的问题	(78)
第五章 排球教学与训练工作	(81)
第一节 排球教学工作	(81)
第二节 排球训练工作	(84)
第六章 排球队伍的组建、管理与指导	(89)
第一节 排球队伍的组建	(89)



第二节	排球队的管理	(90)
第三节	比赛指导工作	(92)
第七章	排球竞赛组织和编排	(96)
第一节	排球竞赛的种类	(96)
第二节	竞赛的组织工作	(97)
第三节	竞赛制度、编排与成绩计算方法	(99)
第八章	排球竞赛的规则与裁判方法	(103)
第一节	裁判员的权力和责任	(103)
第二节	排球比赛的秩序	(104)
第三节	规则的执行与裁判方法	(105)
第四节	比赛场地与器材设备	(111)
第九章	排球运动的其他形式	(113)
第一节	沙滩排球	(113)
第二节	软式排球	(115)
第三节	气排球	(117)
第四节	9人制排球	(118)
第五节	残疾人排球	(119)
第六节	4人制排球	(121)
第七节	小排球	(122)
参考文献		(124)



第一章 绪 论

第一节 排球运动的起源、定义、特点和作用

一、排球运动的起源

排球运动始于 1895 年,创始人是美国马萨诸塞州(旧称“麻省”)霍利约克城(Holyoke)基督教青年会干事威廉·基·摩根(Williams. G. Morgan)。开始是一种用篮球胆在室内网球网的两边拍来拍去,使球不落地的游戏。摩根给这种运动形式取名为 Mintonette,意即“小网子”。后来有人提议取名为 Volleyball 即“空中飞球”。这一名称形象地概括了排球运动的特点,并沿用至今。在我国最早译为“队球”,后改称“排球”。

排球运动在美国问世后,很快就成为人们喜爱的体育运动项目,并由美国的传教士和驻外国的军队带到了世界各地。由于排球运动传入各国的时间及采用的规则不同,导致了当时世界各地排球运动的形式也不尽相同。

二、排球运动的定义

排球运动是两队各 6 名队员在规定的场地上,双方从中间用规定高度的球网隔开,以身体的任何部位,运用各种击球技术进行的集体的攻防对抗,并且使球不在本方场地落地的一种球类运动。现代排球运动是指 6 人制排球。

三、排球运动的几个特点

1. 形式的多样性

排球运动是两队隔网斗技,没有身体接触,安全性较高,形式多种多样,在户外活动时较少受到气候和场地的限制,在地板、泥地、草地、沙滩、水中等不同质地的场地上均可进行活动和比赛,比赛容易组织,裁判工作容易掌握,深受大众喜爱。

2. 广泛的群众性

排球运动以健身和娱乐为目的,其场地大小、球网高低可不受规则的限制,也可以因地制宜地利用现有器材或简单设备,运动量可大可小,适合不同年龄、不同性别、不同训练程度的各种人群,是一项具有广泛群众基础的球类运动。



3. 技术的全面性

排球比赛规则规定,每个队员都要进行位置轮转,既要到前排参与扣球与拦网,又要轮到后排参与防守与接应。这就要求每个队员必须全面地掌握各项基本技术,以适应比赛的需要。

4. 高度的技巧性

排球比赛规则规定,比赛中球不能落地,队员也不能持球、连击,且击球时间短暂,3次以内必须将球击过球网。因此,要求队员必须具有熟练的控制球的能力,掌握准确的击球时间和击球部位,击球空间多变。这就决定了排球运动的高度技巧性。

5. 攻防技术的两重性

排球比赛中,双方的争夺始终是在激烈的攻防对抗转换中进行的,速度、时间、空间的争夺与对抗让人眼花缭乱。每项技术都具有攻防的两重性,攻中有防、防中有攻,相互转换,多种技术都可以得分,同时也可失分。因此,要求技术既要有攻击性,又要有准确性。

6. 严密的集体性

排球比赛是集体比赛项目,除发球外,各项技术都是在集体配合中进行的。篮球或足球运动中,队员可以通过个人的技巧,长时间控制球并完成投篮或射门;而排球比赛,除了发球外,各种攻防技术的组织都是在集体的配合下完成的。没有集体的配合,再好的个人技术也难以发挥,更无法发挥战术的作用。因此,排球比赛双方都是在利用规则允许的3次击球机会,通过精心设计和巧妙配合,在瞬间完成激烈的攻防转换和完美的战术组合,体现了严密的集体性。水平越高的运动队,集体配合就越严密。

四、排球运动的作用

排球运动是一种介于有氧和无氧之间的对抗运动,运动中有较多的跳跃、翻滚、扣球、拦网等动作。经常参加排球运动,有利于促进人的弹跳能力、对球的空间位置的判断能力、神经肌肉的协调性和反应速度、随机应变的灵敏素质、身体感觉、力量素质和心肺功能的发展,同时还有利于提高心理素质。

1. 增进健康、强健体魄

排球运动具有竞技与娱乐并存的特点,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,同时也能提高人的力量、速度、弹跳、灵敏、耐力等专项身体素质和运动能力。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。

2. 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方法,如连续失误时,如何使自己尽快冷静下来而不灰心、不放弃;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，都有助于良好心理品质的培养和锻炼。

3. 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，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。在排球比赛中，球既不能落地，又不能持球，需要参加比赛的人具备应变能力，因此经常参加排球运动的人，既能锻炼体魄、愉悦身心，又可提高机敏、应变、协调、配合的能力。

第二节 世界排球运动的发展

一、世界排球运动发展的几个阶段

排球运动自 1895 年诞生以来，在不断的发展过程中经历了 16 人制→12 人制→9 人制之后，于 1951 年确定为 6 人制，并沿用至今。1947 年，国际排联在巴黎成立，在此之前，排球运动基本上处于从娱乐走向竞技比赛的发展阶段，既没有统一的竞赛规则，也没有正式的国际比赛。

国际排联成立后，世界排球运动主要经历了以下几个阶段：

第一阶段（20 世纪 50 年代）：东欧的技术水平处于领先地位。在世界比赛中，男女前 6 名基本上是苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、波兰和匈牙利等队。他们的打法基本相似，多采用上手发球，上手传球，一般扣高球，发球攻击力不强，扣球是最主要的进攻和得分手段。当时苏联男排身材高大，体格强壮，扣球力量大，进攻以高点强攻为主，凶狠有力，成为“力量派”的代表。而捷克斯洛伐克队强调技术动作细腻，以扣球的线路和落点变化为特色，讲究配合，有打有吊，有重有轻，以巧见长，成为“技巧派”的代表。在这两大流派的竞争中力量派占上风。这个阶段女子排球在技术和战术上基本模仿男子打法。

第二阶段（20 世纪 60 年代至 70 年代初期）：当时以民主德国队为典型的“超手扣球”蜚声排坛，并成为“高度派”的代表。在女子排球中，日本女排在 20 世纪 60 年代初迅速崛起，她们创造了勾手飘球、前臂垫球和滚动垫球的防守技术，这三项技术的创造和应用，打破了当时苏联女排称霸排坛的局面，形成两强对抗局面。日本女排成为“快速配合、积极防守”型的代表，同时也将亚洲打法及这三项技术传向世界各队，接发球和接扣球全部采用垫球技术，飘球技术也被普遍使用，推动了女子排球技术和战术



的发展。我国独创的“平拉开扣球”和盖帽拦网技术也对世界排球运动的发展起到了推动作用。日本男排在学习我国“平拉开扣球”的基础上发展了“短平快”及“时间差”、“位置差”等自我掩护的进攻方法。亚洲各队以快克制西方运动员身高优势,形成了“速度派”的战术打法。排球技术的创新对世界排球运动的发展起了很大的推动作用。这个阶段的世界性三大排球比赛中,力量派、技巧派、高度派和速度派各有千秋,分别以其独特的风格先后称雄排坛。

第三阶段(20世纪70年代后期):随着国际交往的不断增多,欧、亚两大洲的各种打法互相取长补短,相互糅合。欧洲球队在发展自己技术和战术的基础上,吸取了快速的优点,改变了原先那种单纯追求个人技巧、力量或高度的打法;亚洲球队在进一步总结完善快速进攻打法的基础上,普遍提高了运动员的身高,加强了强攻威力,使战术体系更加完善。在这一阶段,美洲的排球运动得到迅速发展,古巴男、女排和美国女排迅速崛起。1978年古巴女排打破了日本、苏联一统天下的局面,登上世界冠军宝座。这一阶段,日、美、古、苏、中成为女排五强,在比赛中各有胜负,竞争十分激烈。

第四阶段(20世纪80年代):在身材上追求大型化的同时,各队都强调快变打法,攻守技术日趋全面。实践证明,一个球队单纯依靠高度和力量,或单纯依靠快速和技巧都难以战胜对方,因此形成了各种新的打法。平快扣球的击球点大大提高,不少队摆脱了流行的前排互相掩护的打法,把后排快攻有机地纳入战术体系,形成了前后排互相掩护的“纵向进攻”体系。

在这个阶段,以高度和力量著称的苏联男排,有效地结合了快速打法,继续处于世界领先地位。美国男排吸取了各队的先进打法并结合本队的特点,加强了科学训练,进行了技术和战术的创新,经过短短几年的努力,一跃成为世界强队,从1984年以来连夺4次世界冠军,被称为具有欧洲球队的高度、亚洲球队的速度,并兼有南美洲球队素质好、弹跳高的特点的技术全面的“全面型球队”。

中国女排以其既有高度又有速度和变化、全攻全守的打法展示了“全面型”的模式,从1981年起连续5次夺得世界冠军,誉称为“五连冠”。全面型打法开创了世界女排新纪元,代表世界女排的发展方向。

第五阶段(20世纪90年代):排球运动朝着职业化的方向发展。职业化促进了训练水平的提高,造就了大批排球明星,这些明星吸引了大量的排球观众,使排球运动达到了空前水平。高技术渗透到排球训练和比赛中,计算机和各种先进仪器设备的使用,使排球训练更加科学化,也使比赛更加激烈紧张。

在这一阶段,排球比赛规则作了相当大的修改,各国球队都在研究、适应和利用新规则。欧、美队以强攻及后排进攻为主,战术趋于简单实用,在国际排坛占有优势。意大利男排以其成熟和全面而比较突出。古巴女排也以高打强攻称雄。男子排球比赛比女子比赛更精彩,更吸引观众。



第六阶段（进入 21 世纪以来）：现代排球运动进入新的发展时期，在世界范围内进一步普及、创新、提高、完善与补充。世界排球运动正朝着高度加速度、强攻加快攻、力量加技巧、前沿加纵深的方向发展，同时也朝着女子技术男子化以及职业化、产业化、娱乐化，并广泛应用现代科技手段等方向发展。

在这一阶段，世界排球强队数量增多，身高逐渐大型化，队员技术全面，跳发球、高姿防守、脚踢球、立体进攻、快变战术等得到广泛运用，攻防的两重性更显著，使得排球比赛更精彩。多年来形成的以快速多变为主体的亚洲型和以高打强攻为主体的欧洲型的两种技术和战术风格，随着技术和战术的发展，相互之间不断取长补短，互为借鉴，相互糅合，逐步缩小了彼此之间的差别，使排球比赛更具魅力和观赏性。当前我国排球面临着困难和挑战，但也存在机遇和希望。

二、排球运动发展的主要因素

1. 观念的转变，技术和战术更加丰富

随着运动员体能水平的不断提高，人们的进攻观念也开始转变，由最初的充分利用网长的整个垂面到从网前向场地的纵深迁移，再演变到各队追求网上高度和进攻效果的凶狠，使得战术变化多以中间快球、两边拉开、远网及后排进攻为主，进攻战术发展到全方位的立体进攻。人们对排球运动进攻观念的改变，也促进了防守观念的转变，由原来被动等待型的防守变成积极出击型的防守，变换型、动态型、高位防守的取位观念取代了固定位置的防守，防守观念的改变进一步扩大了个人的防守范围。

2. 竞赛规则的修改推动排球运动的发展

目前，世界各国排球运动已经形成了百花齐放的良好局面，这与排球竞赛规则的不断修改和增补完善有密切的关系。排球规则几次大的修改都促进了防守水平的提高，而防守水平的提高又促进排球技术的发展。1965 年规则允许手过网进行拦网，不仅有利于拦网，也促进了各种破拦网进攻战术打法的发展。1977 年规则又改为拦网触手后仍可击球 3 次，促进了快速反击战术的发展。1984 年规则放宽了对第一次击球时连击的判罚，允许身体任何部位（包括脚）触球，又降低了比赛用球的球内气压，从此全方位的防守技术动作相继出现。1992 年规则补充了每局有 1 分钟的技术暂停时间。1995 年发球区扩大，使发球技术得到了发展，特别是斜向助跑跳发球技术的运用，使发、垫球技术由相对平衡走向新的不平衡阶段。1997—1998 年间施行了每局 25 分的每球得分制，从而加强了比赛时间的可控性。1999 年规则增设“自由防守人”，2009 年又提出了“双自由人”，这更利于接发球和后排防守。这些规则的改变引发了排球技术和战术的革新，充实了排球运动的内涵，丰富了排球运动的表现形式。

3. 体制改革对排球运动的促进

随着赛制改革的深入，转会制、职业化等将把排球运动带入一个崭新的天地。国际



排联将排球运动推向社会、推向市场,向着职业化的方向发展。世界男排联赛和世界女排大奖赛就是改革赛制、修订规则、成功走向市场的典范。参赛队伍都是世界一流强队,凡是参赛队,最后都能根据成绩获得数额不等的奖金。巨额奖金促使比赛更精彩,而紧张激烈的比赛既能吸引观众,又能创造更大的经济效益。这一系列体制改革促进了排球运动的蓬勃发展。

第三节 我国排球运动的发展

我国排球运动的发展,可划分为推行6人制排球前、后两个时期。

一、采用6人制排球前的我国排球运动

排球运动于1905年传入我国,首先在广州、香港等地的中学开展,以后相继传播到其他省市。排球运动一传入我国,就深受人们喜爱。1905—1919年排球比赛采用16人制。16名队员分成4排,每排4人,位置固定不轮转,当时水平低,打法简单。1919—1927年采用12人制。12名队员分成3排,每排4人,位置固定不轮转。出现了上手发球、正面扣球、单人拦网和倒地救球等技术。1927—1949年普遍采用9人制。9名队员分成3排,每排3人,位置固定不轮转,出现了勾手大力发球、勾手扣球等技术,创造了“快板球”。在1914年举行的第二届全国运动会上,排球被列为正式比赛项目。我国女子排球比赛始于1921年的广东省运动会。1949年之前,全国共举行了7届全国运动会,其中6届都设有排球比赛。

20世纪40年代,中国排球运动在群众中有所发展。当时,在东北三省和北平等地,大、中学校和社会团体间常进行比赛,观众也较踊跃。特别是在广东省的广州、台山等地,人们非常喜爱排球运动,在农村、工厂、学校都有较好的发展。

二、6人制排球的推广与发展

我国6人制排球的发展大致可分为以下几个阶段:

1. 学习、普及与提高阶段(1950—1959年)

6人制排球在20世纪40年代由前苏联的哈萨克斯坦传入我国新疆,新疆打6人制排球,因交通等不便,并未传入我国大部分省市。

1950年,国家体委发出通知,定于1951年在北京举行全国第一届篮、排球运动会,排球比赛采用6人制。全国各省市很多学校、工厂、部队、体育协会等都学习、普及6人制排球。1951年5月在北京先农坛田径场(中间场地上)举行了六大行政区以及解放军、火车头体协等八大单位男女排球代表队比赛。赛后选“排球国手”正式成立了国家男、女排球队,1951年8月参加了世界第3届青年联欢节,男、女排球队均



获得第6名的较好成绩。1953年在天津民国田径场（中间场地上）举行第二届全国篮、排球运动会。

这两届全国篮、排球运动会的举行，对我国学习、普及与提高6人制排球运动技术水平发挥了十分重要的作用。6人制排球在群众中也开展较好。广东台山县农民黄恒、三轮车工人黄福晏都入选国家男子排球队。1955年各省、市先后创办了青少年业余体校，1956年在全国实行等级联赛和运动员、教练员、裁判员等级制度，并聘请苏联专家举办教练员培训班。同年，我国男女排首次参加了世界排球锦标赛，女队获得第6名、男队获得第9名。

这一阶段主要是在发扬我国6人制排球技术和战术打法的基础上，学习前苏联和东欧国家的高点强攻扣球、倒地防守技术和2次球进攻战术，同时研究欧洲先进技术，走自己的技术发展道路，提出了“积极、主动、灵活、快速”的技术和战术指导思想，明确了我国排球运动坚持“快速”的发展道路。

2. 技术创新阶段（1960—1965年）

20世纪60年代初，我国邀请大松博文执教的当时世界冠军日本女排访华，通过学习日本女排和大松博文教练的严格训练方法，对我国当时排球运动的发展起到了很大的推动作用。这个时期是我国排球运动水平迅速提高的重要阶段，技术创新出现了良好的开端，全国各省、市队开始探索各自不同的风格和打法，北方各队形成了高打强攻的打法，南方各队则采用快速多变的打法，整个排球运动水平有了明显的提高。1964年我国男排创造了“盖帽”拦网新技术，北京男排创新了“平拉开”扣球技术，发展了我国传统的快攻特点，从而在走自己技术发展的道路方面进行了成功的探索。

3. 干扰与恢复阶段（1966—1978年）

十年动乱使我国正处于上升时期的排球运动受到严重的干扰，各运动队停止训练。1972年开始恢复国内比赛，建立排球基地。1974年，我国恢复参加世界排球锦标赛，女排从第9名降到第14名，男排从第9名降到第15名。1976年组建国家男、女排。1977年世界杯排球赛上，女排获得第4名，男排获得第7名。1978年世界锦标赛上，女排获第6名，男排获第7名。在此期间，我国在学习了日本男排创造的“时间差”、“位置差”的先进打法后，创新了“前飞”、“背飞”、“空间差”等进攻打法。

4. 攀登世界高峰阶段（1979—1987年）

1979年，我国男、女排第一次双双获得亚洲锦标赛冠军。1981年我国女排在第三届世界杯比赛中首次获得世界冠军，1982年又获得世界女排锦标赛冠军，1984年洛杉矶奥运会获得冠军，1985年世界杯、1986年世锦赛再次分别夺冠。我国女子排球队创造了世界女排“五连冠”的新纪录，大大振奋了中华民族精神，全国掀起了学习中国女排顽强拼搏精神的热潮。这一时期，中国女排在技术全面的基础上，充分发挥了快速多变的特点，发展和创新了“全攻全守”、“高快结合”的新打法，创新了“单脚起跳



背飞扣球”、“前快错位背飞”等快攻技术,形成了自己独特的技术和战术风格,引发了现代排球技术和战术指导思想的革命,开创了现代排球运动的新纪元。我国男排在掌握了世界上一些先进技术和战术的同时,也保持了自己的特点,并取得了一定的成绩。

5. 低迷阶段(1988—2000年)

20世纪80年代末之后,随着世界排球运动的迅猛发展,中国排球在国际赛场上经历了一系列的起伏。中国女排几次向世界冠军进军,都被苏联和古巴队阻拦。这一时期中国排球队没有根据世界排球发展新形势作出快速反应,既没有创新又失去了自己的特色,运动员队伍老化,国家一线队员减少,缺少核心队员。这些都严重阻碍了我国排球运动的发展及运动水平的提高。

6. 崛起阶段(2001—2009年)

2000年奥运会之后,中国男、女排球队进行了调整,重组了国家队,启用了一批年轻选手。2001年中国排球协会对未来中国排球的发展作出了具体的规划,明确提出了新时期我国排球技术和战术的指导思想:技术全面,特点突出,准确熟练,快速善变,发展高度,不断创新,加强体能。在2001年底举行的大冠军杯赛上,中国女排以不败的战绩夺冠。2003年中国女排时隔17年后再次获得世界杯冠军。2004年雅典奥运会上,中国女排相隔20年后又站在了奥运会的最高领奖台上。2008年北京奥运会上,中国女排在新老交替的情况下获得本届奥运会的铜牌。

第四节 第29届北京奥运会排球比赛概述

一、世界排球运动发展的新格局

1. 巴西男排霸主移位,美国男排黑马再现

近7年来,巴西队包揽了世界三大赛事的所有冠军,包括2004年雅典奥运会冠军、连续两届世界锦标赛、世界杯冠军,连续5年获得世界男排联赛冠军,成为世界排坛霸主。然而,在第29届奥运会上,美国队击败巴西队获得冠军,撼动了巴西队世界排坛霸主的地位。20年后再度获得奥运会冠军的美国男排,成为本届奥运会的黑马。本届奥运会,世界强队格局并没有变化,进入前四强的均是老面孔:巴西、美国、俄罗斯、意大利队,但结果却大不一样,上届的亚军意大利队在本届奥运会只拿到第四名,而上届的第四名美国队却跃居本届奥运会的冠军,季军俄罗斯没有变动。在球队技术统计结果的排名中,扣球、拦网、发球得分第一的分别是美国、巴西、俄罗斯队,中国男排在这3个环节上均排8支队伍中的最后一名。

2. 巴西女排异军突起,美国女排书写传奇

在本次奥运会上,巴西女排异军突起,其余诸强难分伯仲的世界女排新格局已经初



露端倪。各个强队高手云集,竞争激烈,影响比赛结果的偶然因素很大,谁能打出自己的风格,谁能压制对手长处的发挥,谁就能获胜。在本次奥运会上,世锦赛冠军俄罗斯队和世界杯冠军意大利队竟然连四强的门槛都未能跨过,而巴西女排却以绝对的优势在决赛中战胜了美国队,获得了冠军。强悍的巴西女排以一局未失的优势晋级决赛,其超强的防守能力,使巴西女排成为北京奥运会 12 支女排参赛球队中发挥最稳定的球队。美国女排在中国籍主教练郎平的率领下,在时隔 24 年之后终于再次进入奥运会决赛,并获得亚军,创造了美国女排在奥运史上的最好成绩。据技术统计结果表明:巴西队除发球得分在 12 支球队中位居第四外,其余扣球、拦网、防守、二传和接发球等 5 项技术指标都在前三之列,尤其是二传、拦网、防守位居第一。各项技术上的均衡分布使巴西队的防守几乎滴水不漏,进攻所向无敌。中国女排未能成功卫冕,获得季军,各项技术指标除防守位居第四外,一传、发球位居第一;二传、拦网、扣球位居第三。

二、中国排球运动全面崛起

1. 中国教练走向世界

在北京奥运会女排前三名的队伍中,有两支球队的主教练是中国人。这对中国排球运动来说是一件前所未有的事。由郎平执教的美国女排获得了银牌,这证明了中国不仅拥有世界级的排球运动员,也拥有世界级的排球教练员;中国的优秀教练不仅能率领本国球队获得成功,还能为世界排球的发展作出贡献。

2. 中国女排不再一枝独秀

中国女排在新老交替没有彻底完成的情况下仍然获得了本届奥运会的铜牌。此外,中国女子沙滩排球选手田佳/王洁、张希/薛晨分别包揽了本届奥运会女子沙滩排球的银牌和铜牌,使中国的沙滩排球走向世界顶尖水平,成为世界沙滩排球运动中一支不可忽视的力量。中国男排虽然是以东道主身份参加本届奥运会,在 12 支参赛队伍中的国际排名最低,但是,中国男排凭借坚定的信念和顽强的作风,在比赛中力克委内瑞拉队和日本队,首次打入奥运会的前八名。这些来之不易的成绩,为中国男排继续攀登高峰增强了信心。

3. 中国人在世界排坛有了话语权

在北京奥运会排球比赛结束之际,魏纪中正式履行国际排联主席职责。自 1947 年国际排联成立以来,这是中国人第一次担任国际排联主席。中国人在世界排球运动高峰期,成为拥有 200 多个会员组织的国际排联主席。这说明,在世界排球运动的发展中,中国将拥有更大的影响力和更多的发言权。