



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

排球

○ 黄汉升
○ 甘健辉
主编

P
A
I
Q
I
U



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

排球

PAIQIU

主 编 黄汉升 甘健辉
副主编 高 嵩



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

排球 / 黄汉升, 甘健辉主编. —4 版. —桂林: 广西师范大学出版社, 2006.8
(全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材)
ISBN 7-5633-0827-X

I. 排… II. ①黄… ②甘… III. 排球运动—高等学校—教材 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069224 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明
全国新华书店经销

广西师范大学印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 13.75 字数: 253 千字

2006 年 8 月第 4 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001~10 000 册 定价: 16.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

出版说明

(最新修订版)

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展,社会对体育专业人才的要求越来越高,构建反映时代发展特征、符合高等学校体育课程改革需要的体育专业专科教材体系,是社会发展的需要,也是高等学校体育课程改革的重要任务。在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下,我们对广西师范大学出版社 2000 年出版的全国普通高等学校二、三年制体育教育专业系列教材进行了全面修编。修编后的教材突显以下特色:

1. 教材结构更趋合理 本次修编,围绕新世纪体育专业专科层次教育培养的要求和体育课程改革的方向,对原有教材品种进行调整,修编出版的全套教材共 17 种,其中主干课程教材 13 种:《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育心理学》、《体育保健学》、《学校体育学》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《健美操》、《武术》、《体育学概论》;必修课程教材 4 种:《健康教育学》、《体育统计学》、《舞蹈 体育舞蹈》、《体育社会学》。在修编中,对教材的编写体系和内容进行了调整,在知识介绍中强化体育理论与体育运动实践的联系,引入按类别划分课程的新理念,在编写中增加了相关体育项目内容的介绍,教材结构更趋合理。

2. 内容简洁,针对性强 在教材的修编中,明确教材的定位,针对当前我国基础教育体育与健康课程改革以增进学生健康为最终目标的要求,将“健康第一”的观念贯穿知识阐述的全过程,摒弃原教材内容中繁、难、偏、旧的现象;贯彻“以人为本”的教育思想,在教材内容选择上,注重与学校教学条件相适应,与学生的生活实践和生活需要相联系;针对培养目标的特征,引入一定的游戏内容,增强教材的实用性和可读性。

3. 具有时代特征 了解体育科学研究和体育运动发展的新进展,主动适应当今知识经济社会快速发展的需求,是培养“厚基础、宽口径、高素质、广适应、强能力、重创新”的复合型体育专科人才的需要。在教材的修编中,结合学科特点介绍一些体育学术研究的前沿问题与热点问题,如运动休闲、奥林匹克文化、亚健康问题、健康体适能的相关知识等,帮助学生开拓知识视野,树立正确的健康观。

本系列教材自1990年正式出版以来,曾于1992年、1995年、2000年根据课程方案的改革进行3次全面修订,同时补充新设置的教材。本次修编,除重点对教材结构和内容进行更新外,还注意吸收国内外优秀教材编写的长处,如精心设计编写体例,将教材中的一些手绘插图改成拍摄的插图,部分教材配备了教学附件(如光盘),等等。通过这些改进,我们希望教材在结构与内容上能够与时俱进,能够在高等学校体育课程改革中更好地发挥作用。

本教材是在2001年出版的专科《排球》教材(第三版,由黄汉升、甘健辉、吴义主编)的基础上修订而成的。现修订版《排球》教材是本套教材中的主干课程教材,由黄汉升和甘健辉任主编,高嵩任副主编。编写人员为:福建师范大学黄汉升(第一章),柳州师范高等专科学校甘健辉(第二章),天津体育学院张欣(第三章),四川文理学院董立、南宁师范高等专科学校覃林(第四章),黄冈师范学院高嵩、韶关学院陈伟腾(第五章),湖南人文科技学院王洪元(第六章)。全书由黄汉升统稿、定稿,甘健辉协助进行统稿工作。本书插图由李翔宇(广西师范学院附属实验学校)绘制。

本教材通过全国高等学校体育教学指导委员会审定,审定专家为夏思永教授、葛春林教授。

本套教材的修编,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的全程指导下进行的,得到广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的修编是对高等学校体育专业教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处敬请各位读者批评指正。

编委会

目 录

第一章 排球运动导论	1
第一节 排球运动简介 /1	
第二节 世界排球运动的发展 /6	
第三节 中国排球运动的发展 /11	
第四节 现代排球运动的发展态势 /15	
第二章 排球技术教学	21
第一节 排球技术概念 /21	
第二节 准备姿势和移动 /22	
第三节 发球 /30	
第四节 垫球 /43	
第五节 传球 /60	
第六节 扣球 /75	
第七节 拦网 /87	
第三章 排球战术教学	99
第一节 排球战术概述 /100	
第二节 阵容配备、交换位置、信号联系及“自由人”运用 /102	

	第三节 集体战术 /106	
第四章	排球运动教学与训练工作	145
	第一节 排球教学工作 /146	
	第二节 排球的训练工作 /150	
	第三节 排球比赛的指导工作 /158	
	第四节 排球比赛的技术统计 /161	
第五章	排球竞赛组织和裁判工作	166
	第一节 排球竞赛工作 /166	
	第二节 六人制排球竞赛主要规则与裁判方法 /176	
第六章	其他形式的排球运动	197
	第一节 沙滩排球 /198	
	第二节 排球运动的其他形式简介 /204	

第一章

排球运动导论

内容提要

本章介绍了排球运动简史及其运动方法,论述了世界排球运动发展的历史分期及其主要特征,阐述了世界男女排球技战术发展概况和新中国排球运动发展历程,分析了现代排球运动的发展态势。

学习目标

了解排球运动的起源、传播与兴盛,了解排球运动在不同发展阶段的技战术特点,熟悉排球运动在中国的发展,了解世界排球运动的发展。

知识要点

排球运动的特点 世界排球技战术的发展特点 中国排球运动的发展特点 世界排球锦标赛 世界杯排球赛 奥运会排球赛

第一节 排球运动简介

排球运动自 1895 年创始于美国,迄今已经有一百多年的历史了。排球运动从开始仅仅作为少数人的一种消遣娱乐游戏发展至今已成为备受广大群众,特别是广大青少年青睐的体育运动项目。

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的霍利沃克城基督教青年会干事威廉·摩根。1896 年美国开始有了排球比赛,1928 年美国成立了全美排球联盟,1942 年美国举行了第一届全国排球锦标赛。最初排球比赛没有人数规定,赛前由双方临时商定人数,只要双方人数相等即可。虽然美国是排球运动的发源地,但在美国排球运动长期没有被作为一种竞赛项目来开展,而主要是作为休闲娱乐活动。

二、排球运动的传播

排球运动在美国问世后,由美国的传教士和参加战争的美国官兵带到了世界各地。由于排球运动传入的时间和采用的规则不同,因而世界各地排球技术水平的发展很不平衡。

排球运动传入美洲的时间比较早。1900 年首先传入加拿大,1905 年传入古巴,1912 年传入乌拉圭,1914 年传入墨西哥,其规则采用的是六人制排球规则。

排球运动传入亚洲的时间约在 1900 年,先后传入印度、中国、日本和菲律宾等国家。排球运动传入亚洲后采用的规则与美国六人制排球规则有许多不同之处,经历了十六人制、十二人制、九人制、六人制的演变过程。

排球运动传入欧洲比美洲和亚洲晚。欧洲的排球运动是第一次世界大战时由美国官兵带去的。1917 年,排球运动传入法国以后才传到捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。因为排球运动传入欧洲时就是六人制排球,所以欧洲的排球运动发展较快,水平较高。

1923 年,排球运动传播到非洲的埃及、突尼斯和摩洛哥。至此,排球运动逐步发展,遍及世界五大洲。

三、排球运动的比赛方法与特点

(一)比赛方法

排球运动是由两支人数相等的球队,在隔网的两个均等场区内,按照规则的要求,运用各种击球技术进行集体的攻防对抗的体育项目。排球比赛的形式多种多样,比赛是由后排右边的队员在发球区内,用一只手或手臂将球直接击过网开始,每方最多击球三次(六人制排球拦网触球除外)就要过网,不得持球。一名队员不得连续击球两次(拦网和第一次击球时,同一击球动作除外)。比赛不间断地进行,直至球落地、出界或某队犯规。

发球队胜一球后,该队同一名队员继续发球。接发球队胜一球后,必须按顺时针方向轮转一个位置,换由下一名队员发球。

比赛采用五局三胜制、三局两胜制。每局的胜负无最高限分。六人制排球和沙滩排球决胜局比赛先得 15 分,并至少领先对方两分的队为胜队;其他局的比分规定为:六人制排球比赛先得 25 分,并至少领先对方两分的队为胜一局,沙滩排球比赛先得 21 分,并至少领先对方两分的队为胜一局。

(二)排球运动的特点

1. 形式的多样性和广泛的群众性

排球运动的形式多种多样。排球运动按参加人数分类有六人制排球、九人制排球、四人制排球和二人制排球等;按参加对象分类有妈妈排球、坐式排球和盲人排球等;按活动场地分类有室内排球、沙滩排球、雪地排球、水中排球和泥地排球等;按活动用球分类有气排球、软式排球、羽毛球排球和小排球等。各种形式排球的场地器材设置如表 1-1-1 所示。排球运动对场地设备的要求简单,既可在室内亦可在室外,既可在球场上亦可在一般空地和沙滩上进行。排球运动参加人员可多可少,运动量可大可小,适合于不同年龄、性别、体质和训练程度的人在不同环境条件下进行活动。

表 1-1-1 各式排球的场地器材设置

名称	球圆周	球重量	场区	形式	男子网高	女子网高
室内排球	65~67 cm	260~280 g	18 m×9 m	六人制	2.43 m	2.24 m
沙滩排球	65~67 cm	260~280 g	18 m×9 m	二人制	2.43 m	2.24 m
妈妈排球	65~67 cm	260~280 g	18 m×9 m	九人制	2.24 m	2.24 m
气排球	80~83 cm	100~120 g	12 m×6 m	五人制	2.00 m	1.80 m
小排球	58~60 cm	200~220 g	18 m×9 m	六人制	2.10 m	2.00 m
墙地排球	65~67 cm	255~285 g	12 m×6 m	三人制	2.13 m	2.13 m
坐式排球	65~67 cm	260~280 g	10 m×6 m	六人制	1.15 m	1.05 m
软式排球	66~67 cm	170~190 g	13.4 m×6.1 m	四人制	2.35 m	2.20 m
雪地排球	65~67 cm	260~280 g	—	三人制	1.85 m	1.85 m
羽毛球排球	椭圆球+羽毛		13.4 m×6.1 m	四人制	1.35 m	1.35 m
盲人排球	球中有铃		—	六人制	1.35 m	1.35 m

2. 技术的全面性和高度的技巧性

在大多数形式的排球比赛中,规定每个队员都要进行位置轮转,即要求任何位置

上的队员都要参与进攻和防守。因此,每个队员必须全面地、熟练地掌握排球各项技术。排球运动特有的持球规则要求所有的击球动作必须清晰、短促。排球运动规则规定运动员身体的任何部位均为合法的击球部位,它和篮球运动、足球运动不同。篮球运动是以手控制球为主的运动项目,不允许用脚;足球是以脚控制球为主的运动项目,不允许用手。而排球运动的各项技术均是以拦截在空中飞行的球的方式来进行击球。在排球比赛中球不能落地,队员在击球的持球连击犯规的规定以及每队击球次数的规定等特点决定了排球技术的高度技巧性。

3. 激烈的对抗性和严密的集体性

在排球比赛中,双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行的,高水平比赛的对抗焦点在网上扣拦之争,夺取一分往往需要经过多个回合的交锋。水平越高的排球比赛,对抗争夺也就越激烈。排球比赛除发球外,都是在集体配合中进行的,水平越高的球队,集体配合越严密。

4. 攻防技术的两重性

排球运动技术的攻防界线比较分明,进攻就是进攻,防守就是防守。各项排球运动技术在运用中很难进行严格的攻防区分,攻中有防,防中有攻。隔网攻防构成了排球比赛的基本内容和形式。“每球得分制”的实施,使得所有的技术动作都可以得分,也可能失分。这就要求排球技术动作既有攻击性,又有准确性,即技术运用成功就得分,技术运用失误就失分。任何失误都会导致失分,这就是每球得分制区别于发球权得分制的主要特点。

四、排球运动的主要功能

(一)增进健康,强身健体

根据排球运动的特点,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机能状况,还能提高力量、速度、弹跳、耐力、灵敏度等身体素质和运动能力,促进儿童青少年的生长发育,增进健康。

(二)培养良好的心理素质

参加排球运动,能培养人们机智、果断、沉着、冷静等心理素质,学会控制自己的情绪,调节心理状态,胜不骄、败不馁。

(三)培养集体主义精神

参加排球运动,能培养人们顽强拼搏的良好作风。排球作为集体比赛项目,无论是训练还是比赛,可以培养人们优良的体育道德作风和默契合作、团结协作的集体主义精神,进行思想品德教育,培养优良品质和公平竞争的精神。中国排球健儿在国际

大赛中为国争光,提高了我国的国际地位和民族自尊心,增强了中华民族的凝聚力。

五、世界排球大赛简介

(一)世界排球锦标赛

世界锦标赛始于1949年。世界排球锦标赛由于不限制各洲参加的队数,各国、各地区都可申请参加,因而参加的球队越来越多,是举行最早、规模最大的世界性比赛。

首届世界男子排球锦标赛于1949年在布拉格举行。1952年,在莫斯科举行了男子第二届、女子第一届世界排球锦标赛。以后世界排球锦标赛每隔四年举行一次。截至2002年,已举办了15届男子世界排球锦标赛和14届女子世界排球锦标赛。世界排球锦标赛是世界排球比赛中参赛队数最多的比赛。

(二)世界杯排球赛

世界杯排球赛的前身是“三大洲”排球赛。1959年9月,国际排球联合会(简称国际排联,FIVB)在法国巴黎举行过一次由亚洲、欧洲和美洲等九个国家参加的世界男子排球比赛,当时称之为“三大洲”排球赛。1964年,在东京奥运会期间召开的国际排球联合会会议上,决定将“三大洲”排球赛改为世界杯排球赛,并规定以后每隔四年举行一次。第一届世界杯女子排球赛是1973年举行的。

世界杯排球赛的参赛队要经过严格的选拔,规定参赛的球队最多不超过12个队,一般是东道主代表队、上届世界杯冠军队、上届锦标赛冠军队及各区预选赛的冠军队参加决赛。经国际排球联合会批准,从1977年起,世界杯排球赛的地点固定在日本东京及其他日本城市。

(三)奥运会排球赛

1964年,在日本东京举行的第18届奥运会上,排球正式被列为奥运会比赛项目。奥运会排球赛每四年举行一届。

参加奥运会排球赛的队要经过严格的选拔,原则上一个洲只允许一个队代表参加比赛,加上上一届奥运会排球赛和世界排球锦标赛的前两名,参赛队为8~12个队。1996年,沙滩排球比赛正式被列入奥运会比赛项目。至此,排球的金牌由2枚增至4枚。

人们通常把奥运会排球赛、世界排球锦标赛、世界杯排球赛称为“世界三大赛”。“世界三大赛”每四年为一个周期,举行的顺序为:世界杯排球赛→世界排球锦标赛→轮空年→奥运会排球赛。

随着世界排球运动的普及,排球比赛水平越来越高,培养高水平的后备力量越来越

越受到各排球强国的重视。国际排球联合会顺应潮流,举办了世界青年排球锦标赛。首届世界青年排球锦标赛于1977年在巴西里约热内卢举行,规定参加者必须是各大洲青年排球锦标赛选拔出来的队、东道主队以及上一届的冠军队。运动员年龄必须在20岁以下。世界青年排球锦标赛每四年举行一届。

除上述大赛外,国际排球联合会为进一步推动排球运动向更高水平发展,还相继推出了世界男子排球联赛、世界女排大奖赛、“日本杯排球赛”、巴西“小世界杯排球赛”、阿根廷的“金杯排球赛”、冠军杯排球赛、世界少年排球锦标赛、世界沙滩排球锦标赛(巡回)等世界高水平的排球比赛。

第二节 世界排球运动的发展

一、世界排球运动发展的历史分期及其主要特征

纵观世界排球运动发展一百多年的历史,大致可划分为娱乐排球和竞技排球两个时期。从排球运动问世至1947年国际排球联合会成立前为第一个时期,这一时期国际间的比赛没有统一的组织、竞赛制度和竞赛规则。排球运动的发展具有明显的地域特点,亚洲采用的是十六人制、十二人制和九人制排球,欧洲推行的则是六人制排球。排球技术动作的内容有发球、传球、扣球和拦网,战术简单,集体配合战术处于萌芽阶段,从开始的娱乐游戏性逐渐地向竞技对抗性发展。第二个时期是从国际排球联合会成立至今。1947年,比利时等14个国家排球协会的代表在法国巴黎聚会,创建了国际排球联合会,总部设在巴黎。第一任国际排球联合会主席是法国人鲍尔·黎伯。1985年,鲍尔·黎伯因年迈退休,由墨西哥人阿科斯塔接任,总部移至瑞士洛桑。黎伯被推选为国际排球联合会终身名誉主席。国际排球联合会的成立标志着世界排球运动进入了一个有组织、有领导、有计划、迅速发展的阶段,结束了国际间的比赛没有统一的组织、竞赛制度和竞赛规则的时代,因而也促进了排球运动的发展和提高。排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代,并定期举办世界排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛等世界大赛。20世纪80年代,排球运动进入大发展、大变革时期,各种形式的排球运动的开展,使排球运动成为世界上最大的单项运动。排球运动的社会化、商业化和职业化进程大大加快了,促进了排球运动的发展和技战术水平的不断提高。

自1947年国际排球联合会成立以后,经过半个多世纪的发展和壮大,世界排球

运动的规模和水平都达到了前所未有的普及程度,国际排球联合会成为世界上会员国最多的国际单项体育运动组织。资料统计显示,1998年国际排球联合会会员国总数已发展到217个。排球运动成为一项世界性体育运动项目。

二、世界排球技战术发展的历史阶段及其主要特征

(一)世界男子排球技战术发展概况

第一阶段 力量派与技巧派占优势(1949~1964年)

20世纪50年代以来,苏联男排在世界大赛中多次登上冠军的宝座,他们的技战术打法在相当长时间内被各队竞相效仿。苏联男排的基本阵容采用“四二”配备,进攻打“中一二”战术,防守采用“心跟进”战术,发球攻击力不强,扣球是最主要的进攻及得分手段,他们凭借身材高大的优势一直处于世界领先地位。高举重扣是苏联男排突破拦网得分的主要手段,东欧各国男排形成了“高举高打”的技术流派,苏联男排成为力量派的代表。

在1956年的巴黎世界排球锦标赛中,捷克斯洛伐克男排获冠军。他们的特点是强调动作技术细腻,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,故被誉为技巧派。

第二阶段 高度派与速度派抗衡(1965~1972年)

这一阶段东欧男排继续保持优势,技术上攻强守弱,战术单调,由于发球攻击性不强,因而一传多采用上手传球,有的一传直接向4号位、2号位高高传起,由扣球人直接扣过网,于是产生了一种新的进攻战术——“两次球”战术。苏联排球队最先使用“两次球”战术,使拦网者很不适应。该战术一旦组成拦网,扣两次球的队员晃扣后将球传给同伴进攻,就形成了“两次球及其转移”的完整战术。东欧各国男排也普遍采用这种打法。防守战术继“心跟进”战术之后,又出现了“边跟进”战术。但当时除苏联男女队有时采用“边跟进”战术外,主要还是沿用“心跟进”防守。直到20世纪60年代以后才普遍改用“边跟进”防守战术。

这一阶段民主德国男排以突出高大进攻手的“超手扣球”技术而蜚声排坛,被称为高度派。

1965年,国际排球竞赛规则有重大修改:允许伸手过网进行阻拦;1968年,国际排球竞赛规则又进行了修改:在标志带外20 cm处设标志杆,等等。中国男排提前研究新规则,创新了“盖帽”拦网和“平拉开”技术。此后,日本男排在我国创新的“平拉开”的基础上,衍生了“短平快”技术,随后又首创了“时间差”、“位置差”等自我掩护的进攻方法。亚洲各国男排以快制高,这种快攻的战术体系形成了速度排球。

在这一阶段,世界排坛已逐渐形成以苏联为代表的力量派,以捷克斯洛伐克为代表的技巧派,以民主德国为代表的高度派和以中国、日本为代表的速度派四大流派。它们互相制约、互相促进,推动排球技战术水平不断提高,促进了世界排球运动的发展。这一阶段的五次世界排球大赛中,代表这一时期排球运动技战术发展中的不同流派各有千秋,各以独特的风格先后称雄世界排坛。其中高度派民主德国队获得两次冠军,苏联、捷克斯洛伐克和日本各取得一次世界冠军。

第三阶段 不同流派逐步融合(1973~1976年)

20世纪70年代,排球攻防战术日趋全面,由单一流派到各种流派的融合,由追求高度和力量到讲究全面发展,由注重个人技巧到讲究集体配合,世界排坛呈现出全面、高度、快速、多变的发展趋势。1973年,中国男排在“短平快”的基础上,创新了“空中飘动”技术,并由中国著名排球运动员汪嘉伟凭借自己优异的弹跳力和高超的技巧,又把“空中飘动”技术发展成“前飞”和“背飞”。这两种新式快攻“武器”轰动了1977年东京世界杯排球赛。

随着国际交往的不断增多,欧洲和亚洲两大洲的各种打法互相取长补短,两大流派逐渐融为一体。欧洲球队吸取了快速的优点,改变了重攻轻守,追求个人技巧、单一的力量和高度的打法。亚洲球队在进一步完善快攻的基础上,普遍提高了运动员的身高,加强了强攻威力,使战术体系更为完善。排球进攻战术朝着高度加速度、强攻加快攻、力量加技巧、前沿加纵深的方面发展。世界男排进入技战术大发展时期。

波兰男队顺应世界排球运动发展潮流,发展了后排纵深进攻,被誉为“具有划时代意义”,使世界男排从“平面”配合进入“空间”立体纵深配合的新阶段,改变了排球攻防模式。他们以攻守全面、战术多变的特点,获得1974年世界排球锦标赛和1976年奥运会排球赛的冠军。

第四阶段 高快结合、攻守兼备的全面型时代(1977年至今)

1977年,国际排球竞赛规则进行了重大修改:两边标志杆各向内移20 cm、拦网后仍可击球三次。规则的修改有利于拦网防守一方为接扣球组织反击创造了有利条件,但同时也促进了各种破拦网的进攻战术的发展,也使“位置差”、“空间差”等打法得到进一步发展和广泛运用。中国男排在借鉴了各种快攻打法的基础上,又创造了“夹塞”战术,普遍采用后排进攻,并与前排快速、多变的进攻打法相结合,形成了自己的战术打法体系。

20世纪80年代,世界男排朝着全攻全守型发展。在这一阶段,各国球队在追求运动员身高“大型化”的同时,都强调快攻打法,攻守技术日趋全面。实践证明,单纯依靠某一种打法是不能战胜对方的,只有把“高度+速度”、“力量+速度”、“高度+技

巧”等各种新的打法互相结合,才是排球运动的发展方向。这一阶段中,以高度和力量著称的苏联男排有效地结合了快速打法,连续 12 次夺得世界排球大赛的冠军。自 20 世纪 80 年代以来,美国男排吸取了各国男排的先进打法,结合本队特点,加强科学训练,进行技战术的创新,首创二人接发球、两翼摆动的进攻打法,经过短短几年的努力,一跃成为世界强队。美国男排从 1984 年以来连续 4 次夺得世界冠军,轰动了排坛,成为世界男排全攻全守型的杰出代表。

20 世纪 90 年代以来,世界男子排球运动又进入了一个大发展、大变革的时期。这一时期战术发展的主要特点是加强防守,攻守趋向平衡,进攻战术向实用简捷方向发展。世界男排诸强日益重视加强后排防守训练,防守总体水平大大提高。这一时期排球技术发展的主要特点是高度、全面和立体化。进攻战术主要是中间快球加两边拉开高球的打法,跳发球和后排进攻、防守主要采用“边跟进”,技战术未出现创新,但攻防观念出现比较大的变化,促使排球运动的深入发展。例如:意大利男排提出的“排球场上没有防不起来的球”的观念,使世界男排的防守开始了一个崭新的局面;进攻观念上更加注重技术运动中的力量和速度,使世界男排的攻防对抗更加激烈,观赏性更强。

(二)世界女子排球技战术发展概况

20 世纪 50 年代,以苏联为代表的东欧诸国女排在技战术上模仿男子打法,显示了较强的实力,几乎垄断了当时的世界比赛冠军。当时欧洲、亚洲、美洲各队的打法基本类似,大多采用正面上手发球、上手传球、高举高打,拦网威胁不大,进攻经常采用“中一二”进攻阵形,防守则多运用双人拦网“心跟进”形式。20 世纪 50 年代后期,“边一二”进攻阵形和“两次球”战术被采用,比赛中主要依靠个人进攻战术的变化取胜。

20 世纪 60 年代至 70 年代中期,日本女排教练大松博文创造了“勾手飘球”、“前臂垫球”和“侧滚防守”技术。这三项技术的创新和应用,打破了苏联女排称霸排坛的局面,为亚洲各队作出了榜样,同时也将亚洲打法和这三项技术传向世界各国女排,推动了女子排球技战术水平向更高的高度发展。

这一时期,日本女排成为亚洲高快结合、积极防守型的代表。从 1960 年到 1977 年 18 年间的世界排球大赛中,日本女排 6 次获得世界冠军,苏联女排 5 次获得世界冠军,进入了日本女排与苏联女排对抗时期。

20 世纪 70 年代后期,排球技战术发展很快,两种流派趋于糅合。1977 年,排球竞赛规则的改变:拦网触手后仍可击球三次,为接扣球组织反击创造了有利的条件。尤其是女排攻防相对比较平衡,防守成功率较高,对组织快速反击极为有利。因此,

快速多变的战术以及“短平快”、“夹塞”等进攻技术在防守反击时广为采用。“心跟进”、“边跟进”防守战术被中日女排采用。在这一阶段，中国女排又创造了“串平”战术，为世界女子排球运动的发展作出了新的贡献。

这一时期，美国女排和古巴女排迅速崛起。在 1978 年的世界排球锦标赛中，古巴女排打破了日本女排、苏联女排一统天下的局面，登上世界冠军宝座。日本、美国、古巴、苏联和中国这五个国家的女排实力雄厚，在比赛中互有胜负，竞争十分激烈，成为世界女排五强。

20 世纪 70 年代末，中国女排在正确的技战术指导思想下，坚持走自己的道路，不断创新，通过严格的技战术、身体素质及心理训练，进入 20 世纪 80 年代后中国女排已形成技术全面，以高快结合、攻防兼备、快速多变的战术而称雄于世界排坛，展示“全面型”的模式，代表着世界女排的发展方向。从 20 世纪 80 年代开始，中国女排连续荣获“五连冠”，开创了女子排球运动的新纪元。20 世纪 80 年代末，世界女子排球运动发生了较大变革。欧美女排在保持强攻优势的基础上，吸取了中国等亚洲女排快速多变的进攻战术打法，形成了全面的进攻战术体系。20 世纪 90 年代以来，世界女排的打法越来越朝着男子化方向发展，后排进攻被女排广泛运用。被称为“加勒比海黑旋风”的古巴女排以得天独厚的体型、超人的弹跳力和凶猛的网上攻势，连续获得了 1991 年世界杯排球赛、1992 年奥运会排球赛、1994 年世界排球锦标赛、1995 年世界杯排球赛和 1996 年奥运会排球赛的冠军，成为世界女排史上继中国女排之后第二个“五连冠”队伍。后来，古巴女排又在 1998 年世界排球锦标赛、1999 年世界杯排球赛和 2000 年奥运会排球赛上夺取金牌，连续八次获得世界排球三大赛事的冠军，成为世界女排史上第一个“八连冠”队伍。

在世界女子排球运动发展过程中，曾出现过三个发展的高峰期。20 世纪 50 年代，东欧诸队是世界女排的强盛时期。20 世纪 60 年代，日本女排的崛起从根本上动摇了东欧劲旅的霸主地位，她们依靠突出的防守水平和顽强的斗志，首创了勾手飘球、滚翻救球和小臂垫球等新技术，同时移植了中国男排的快攻打法，在世界排球大赛上六次夺冠，其优势一直保持到 20 世纪 70 年代中期，这是世界女子排球运动发展的第一个高峰期。20 世纪 80 年代，中国女排凭借快速多变的战术，全面熟练的个人技巧，全攻全守的先进打法，实现了“五连冠”，代表着世界女排的发展方向。这是世界女子排球运动发展的第二个高峰期。20 世纪 90 年代，世界女子排球运动发展史上出现了第三个高峰，即古巴女排凭借攻防全面和惊人的弹跳力、滞空能力，成为世界女排史上第一个“八连冠”队伍，开创了世界女子排球运动的新纪元。

从世界排球运动的发展史来看，日本女排采用了勾手飘球、前臂垫球和滚翻接球