

排球运动技战术 指导与训练



刘海忠 黄昌光 刘兵 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.nenup.com

东北师范大学出版社

排球运动技战术 指导与训练



刘海忠 黄昌光 刘兵 编著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排球运动技战术指导与训练/刘海忠, 黄昌光, 刘兵编著—长春: 东北师范大学出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5602-7526-0

I. ①排… II. ①刘… ②黄… ③刘… III. ①排球运动—运动训练 ②排球运动—运动训练 IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 270325 号

☐ 责任编辑: 冀爱莉 ☐ 封面设计: 书香阁
☐ 责任校对: 曲颖 ☐ 责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)
电话: 0431-85695744 85688470
传真: 0431-85695744 85602589
网址: <http://www.nenup.com>
电子函件: sdcbx@mail.jl.cn
广告经营许可证号: 2200006000161
北京市昌平区阳坊精工印刷厂印刷
2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 17.25 字数: 430 千字

定价: 30.00 元
如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前 言

排球运动是传统三大球运动项目之一，也是大众健身最普及的项目之一。排球运动与其他运动项目一样也有其独特的魅力所在，在赛场上，运动员精湛的球技、勇敢拼搏的精神、严密娴熟的配合、起伏跌宕的局势变化，无不让人为之惊叹，为之喝彩。在我国大众健身时代来临的重要时刻，我们要积极发挥排球运动的健身作用，加强对排球运动的普及教育，使排球运动得到高水平的发展。

目前，我国关于排球运动的教材、书籍较多，为排球运动在我国的快速、健康发展起到了积极的作用。人们对排球运动的理解得到了进一步的提升，尤其是在体育院校中，这项运动更是深得大学生的热爱。但其特殊的环境，又给排球工作者提出了更高的要求。传统的教材和普及性读物的内容主要局限于排球的基本常识、基本技术以及基本战术原理的教学层面上，而其他更深层的内容很少涉及。我国在排球运动技能学习、训练和研究方面，与世界发达国家相比，还存在一定的距离。《排球技战术指导与训练》这本知识体系相对完整的编著注重理论与实践的紧密结合，体现各章节的内容层次和特点，避免与国内各教材重复，注重引进先进的理论、观点、方法。

全书共分十章，第一章阐述了排球运动的起源与发展。第二章介绍了排球技战术的发展概况。第三、四章对排球运动基本技战术的理论知识、具体技战术的特点、动作及运用等作了系统完整的剖析，是本书的重点内容。第五、六对排球运动员的体能训练及心理训练的内容和方法作了详尽的介绍，对于排球运动的开展有一定的推广作用。第七章则讲述了排球运动意识的形成和培养。最后三章分别介绍了排球运动竞赛、裁判工作；如何组建一个小型排球俱乐部；排球运动中的损伤及预防。针对排球运动的技术动作配备了运动员图片集锦，使各动作清晰易学。

本书由刘海忠、黄昌光、刘兵编著，编写分工如下：

刘海忠（山西大学商务学院）第三、第八、第九章

黄昌光（琼台师范高等专科学校）第二、第四、第七、第十章

刘 兵（天津中德职业技术学院）第一、第五、第六章

书中难免出现错误或纰漏，希望读者来函赐教，以便我们加以修订完善。

编 者

2011年11月



目 录

第一章 排球运动简述	(1)
第一节 排球运动的起源传播与繁衍	(1)
第二节 排球运动的定义、特点及作用	(6)
第三节 排球运动的发展	(8)
第二章 排球运动技战术发展概况	(16)
第一节 排球技术演变过程	(16)
第二节 排球战术演变过程	(20)
第三节 规则的改变对技战术发展的影响	(21)
第四节 排球技战术的发展趋势	(26)
第三章 排球基本技术	(30)
第一节 排球基本技术的基本理论	(30)
第二节 准备姿势和移动	(38)
第三节 发球技术	(42)
第四节 垫球技术	(49)
第五节 传球技术	(60)
第六节 扣球技术	(69)
第七节 拦网技术	(78)
第四章 排球基本战术	(83)
第一节 排球基本战术的基本理论	(83)
第二节 基本战术运用	(86)
第三节 个人战术	(91)
第四节 集体进攻战术	(98)
第五节 集体防守战术	(109)
第六节 战术系统	(118)
第五章 排球运动技战术训练	(120)
第一节 训练任务及原则	(120)
第二节 排球训练的内容	(122)



第三节	排球训练的方法	(123)
第四节	技术的具体训练	(126)
第六章	排球运动员的素质训练	(141)
第一节	素质训练的意义	(141)
第一节	体能素质训练内容和方法	(143)
第二节	心理素质训练内容和方法	(167)
第七章	排球运动意识的形成	(179)
第一节	观察思维能力的培养	(179)
第二节	熟练掌握技术动作	(180)
第三节	培养技战术运用能力	(188)
第四节	排球意识的培养	(188)
第八章	排球竞赛及裁判工作	(194)
第一节	竞赛工作	(194)
第二节	裁判方法与规则	(202)
第三节	裁判员的临场指挥	(221)
第九章	排球俱乐部的组建	(222)
第一节	组建小型俱乐部的必要性	(222)
第二节	硬件设施的种类和选取	(222)
第三节	准备活动和运动装备	(223)
第四节	教练员的聘请	(244)
第五节	比赛的心理要求	(244)
第十章	排球运动损伤的预防及应对措施	(251)
第一节	疲劳的诊断与消除	(251)
第二节	运动损伤的预防	(253)
第三节	损伤后的急救措施	(256)
参考文献		(268)



第一章 排球运动简述

排球运动 (Volleyball) 是参与者以身体的任何部位 (手、手臂为主) 在空中击球, 使球不落地, 既可隔网进行集体的攻防对抗性的比赛, 也可不设球网相互进行击球游戏的一种体育运动项目。排球运动形式多种多样, 主要按竞赛规则、比赛形式、参与人数、运动目的等进行分类。一般来说, 以通过运动训练来提高技战术水平, 获取最佳竞赛成绩为目的, 并在国际上有统一竞赛规则的运动形式称为竞技排球, 如 6 人制排球、沙滩排球、残奥会坐式排球等。而主要以健身娱乐为目的, 享受运动的乐趣, 国际上还没有统一竞赛规则的运动形式称为娱乐排球, 如软式排球、气排球、4 人制排球、9 人制排球、草地排球、泥地排球、雪地排球、墙排球等。

第一节 排球运动的起源传播与繁衍

一、排球运动的起源

19 世纪末的美国, 随着以电力技术为标志的第四次产业革命的兴起, 经济得到迅速发展, 劳动生产率得到很大提高, 工人生活有所改善, 人们的生活方式也随之发生着巨大变化。学校将体育列入课程, 妇女得到了更多的活动自由, 社区公园和娱乐计划引入城市, 交通的改善使人们参加体育运动成为可能, 出版物的增加传播着体育信息, 富裕的时间和金钱, 使人们对娱乐活动和体育活动的兴趣越来越大。

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, 离篮球发明地仅 10 英里之遥的黄国马萨诸塞州霍利奥克城, 刚刚迈出大学校门才一年的春田学院毕业生威廉·G·摩根, 担当起了霍利奥克城基督教青年会体育干事的工作。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, 他们不愿在球场上上气不接下气地奔跑、冲撞, 他们需要一项新的运动来满足他们既要活动出点儿汗, 又要得到身心放松而不太累的需要。摩根, 这位詹姆斯·奈·史密斯的得意弟子, 没有辜负人们和老师的希望, 他根据人们的这一需要, 在体育馆内挂上网球网子, 用篮球内胆在球网上空来回打。打法上采用网球和手球的一些技术, 规则类似棒球, 由 9 局组成, 连胜 3 分为 1 局, 双方上场人数不限, 但须对等。摩根给这种运动形式取了一个颇为有趣的名字 “Mintonette”, 意即 “小网子”。“小网子” 活动满足了中年人娱乐和体育之需, 受到人们欢迎。于是, 排球运动就这样从嬉戏篮球内胆的球戏中发展起来了。

1896 年, 美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会体育指导大会在霍利奥克城举行。大会期间举行了历史上最早的 “小网子” 比赛, 两队各出 5 人, 双方队长分别是霍利奥克市市长库兰和消防队长林奇。兴致勃勃观看表演的 A·T·哈尔斯博士觉得 “小网子” 一词意犹未尽,



提议把“Mintonette”改为“Volleyball”，取“空中飞球”之意。这一提议形象地概括了排球运动的性质，而这个名称也一直被沿用至今，得到大家的一致认同。从此，“空中飞球”开始起飞。最初在排球场上用的是篮球，但篮球打起来太重，太沉，打得人们手腕发疼，且易伤手指。篮球不行，摩根又试用足球，但足球也有同样的缺陷。于是，摩根将篮球内胆从篮球中取出，球胆充气后既轻又飘，打起来比篮球、足球好多了。但球胆又太轻，难以控制方向。摩根找到当时美洲较大的一个体育用品公司，要求它们设计一种用软牛皮包制的球，这种球既不伤手指，又不会一打就跑。就这样，该公司按摩根的设计要求做出了第一批排球。球重 255~340 克，圆周 63.5~88.8 厘米，橡皮胆外包皮套或帆布套，这类似现在的排球。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橡皮胆，球的圆周为 63.5~68.6 厘米，重 340 克。

1947 年，国际排联成立时颁布的第一本国际排球规则规定：排球重量 250~300 克，圆周 65~68.8 厘米，气压 0.52~0.58 公斤/平方厘米。

此后，块皮缝合代替了皮套或布套，胶合技术代替了缝合技术，终于形成了现在的排球：由柔软皮革制成外壳，内装橡皮或类似质料制成的球胆。0~300 克的重量，0.52~0.58 公斤/平方厘米的气压，使排球打起来手感沉重。比赛中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击石头一般。于是，国际排联不断修改规则，减少球的气压。将球的气压由 0.52~0.88 公斤/平方厘米减至 0.48~0.52 公斤/平方厘米以后，又在 1988 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 公斤/平方厘米。此规定一直延用到 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。据国际排联普及推动委员会 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。同时在对最受群众欢迎项目的调查中，排球在足球、篮球、赛车、田径、滑雪之后，仅名列第六。这与国际排联试图将排球推广成世界第一运动项目的目标相距甚远，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，国际排联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科学家们目前都难以解释的有趣现象：当球的气压在 0.30 公斤/平方厘米，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 公斤/平方厘米。在世界一流男排强队的比赛试验中也表明，当用现行气压的球比赛时，防守成功率为 54%，当用 0.30 公斤/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，国际排联亚特兰大代表大会通过了对 1996~2000 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 公斤/平方厘米。

排球传入亚洲较早。通过基督教青年会的传播，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，规则尚处于不完备阶段。当 1910 年美国传教士布朗将排球运动介绍到菲律宾时，看到亚洲各国经常在室外进行排球运动，且人口众多，考虑到让更多的人能参加排



球运动，他介绍 16 人制比赛的排球运动。这种 16 人制的打法又随着 1913 年第一届远东运动会的采用而传播到了亚洲各国。这样，亚洲各国都经历了 16 人、12 人、9 人制排球运动这一发展过程，直到 20 世纪 50 年代才引进 6 人制排球。至今，在亚洲各国还能看到 9 人制的排球比赛。

二、排球的传播

随着基督教青年会的活动，排球运动在 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活动的国家，接着排球传入了南美各国。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，人们习惯将排球运动看做是一项消遣娱乐活动，并没有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，排球运动列入了美军事训练的训练计划，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；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 16000 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。作为文化教育的体育，伴随着帝国主义的文化入侵来到我国，美国传教士在传教布道之时把排球队带了进来。1903 年，排球运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开展起来。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 5 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，增设这项比赛是东道主为了多拿金牌在赛前临时决定的。到了开幕那一天，只有菲律宾一国报名，于是怂恿中国参加。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 的比分连输两场。这便是我国参加最早的国际排球赛了。

1914 年在北京举行的旧中国第二届全运会上，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。

1921 年，旧中国广东省第八届运动会第一次有了女排比赛。

1930 年旧中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位这两个特点，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。

1947 年，在巴黎召开了有 17 个国家排协代表参加的大会，正式成立国际排球联合会



(FIVB)。法国人鲍尔·利伯被选为主席，任职到1984年；而后墨西哥人阿科斯塔当选为国际排联主席，任职至今。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1949年第一届世界男子排球锦标赛，其间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，基本技战术日趋成熟，国际交往越来越多。

1952年在莫斯科举办了第一届世界女子排球锦标赛，1964年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、奥运会排球赛三项世界大赛制度，各项赛事每隔四年举办一届。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。参加排球运动的人数已超过1亿5千万，排球运动已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。

1964年东京奥运会女排决赛时，日本电视收看率达全国人口的91%。

1981年在巴黎近郊克拉马市举行的一年一度的“一日排球赛”上，275个队，近2500名男女运动员，从早到晚在足球场地上划定的54个排球场上进行了1200场角逐，队员中男女老少齐上阵，背着孩子出场的大有人在。

1983年7月苏联男排访问足球王国巴西，同巴西男排在可容纳10万观众的足球场中进行了比赛，观赛者有96000人，因天降倾盆大雨使比赛中断45分钟，竟无一人退场。

1986年地中海岛国马耳他创办了一年一度的排球马拉松。排球马拉松从每年8月的第一个周末22点正式开始比赛。比赛在6支队伍间连续轮换进行。1986年连续进行了100小时，1987年120小时，1988年144小时，1989年170小时，1990年180小时，1991年190小时，1992年195小时，而今已超过了200小时。排球马拉松吸引了全城85%的人口前往观战，受到了国际奥委会、国际排联、欧洲排联等国际体育组织的关注。

三、排球运动的繁衍

由于排球运动易于接受，且深受各阶层人们的喜爱，所以在其发展的过程中又不断分化、繁衍，形成了多种多样的形式。

（一）沙滩排球

排球运动传入欧洲虽晚，但很受欧洲人喜欢，推广发展得很快。20世纪20年代在法国南部地中海沿岸的度假胜地，兴起了在沙滩上玩排球的娱乐活动。以后又逐渐发展到大西洋、北海和波罗的海沿岸。

由于从事这项活动的人越来越多，水平也越来越高，且受到商界的重视，逐渐地沙滩排球由娱乐活动演变成了一项新兴的竞技体育运动。1940年在美国加利福尼亚海滨举行第一次正式的沙滩排球比赛。1987年2月在巴西里约热内卢举行了第一届世界男子沙滩排球锦标赛。1996年沙滩排球作为排球运动的一个正式比赛项目列入了亚特兰大奥运会。较大型的比赛还有世界



锦标赛、挑战赛和大满贯赛。

（二）软式排球

软式排球是20世纪80年代在日本山梨县首先开展起来的。由于它使用重量轻、质地软、气压小、反弹力低的球进行活动，所以球速慢，难度小，增加了这项运动的趣味性，适合青少年和中、老年人参与。1995年由北京体育大学将软式排球引入我国，国家体育总局和教育部十分重视，软式排球已传遍全国。

软式排球有充气式和免充气式两种，它集娱乐性与竞技性于一体，是一项极有发展前景的群众体育项目。目前尚无统一的国际比赛规则。

（三）九人制排球

排球运动传入亚洲时，首先采用的是十六人制。受远东运动会的影响，1919年改为十二人制，1927年改为九人制，1951年改为六人制。由于九人制排球没有位置轮转，且规则比较宽松，技术要求不高，所以深受一般排球爱好者的青睐，至今仍然在东南亚和我国南方盛行。

（四）小排球

20世纪60年代初期，前民主德国排协的教练员在开展少年儿童排球活动中，创造了小排球运动，并取得了极好的效果。此后在地中海沿岸国家迅速流传，并发展成为排球的一个分支。国际排联的小排球运动委员会在1971年统一了比赛规则。

小排球是一种小于成年人比赛场地和比赛用球的比赛形式，适合少年儿童的生理特点，其比赛方法和技战术简单，容易在儿童中开展。小排球运动可培养他们对排球的兴趣爱好，使他们既掌握排球基本技术，又促进身体的发育和成长。20世纪70年代儿童排球在我国蓬勃开展，推动我国排球运动发展，许多优秀运动员都是由儿童开始训练的。

（五）残疾人排球

随着残疾人体育运动的蓬勃发展，残疾人排球运动也方兴未艾。为了适应不同残疾人的生理特点，残疾人排球也有着不同的比赛形式，目前国际比赛中通常采纳的是立式排球比赛和坐式排球比赛。

立式排球比赛为单下肢残疾人（一个假下肢）采用，规则与常人相似。坐式排球比赛为双下肢残疾人采用，规则中有一些特殊规定，对运动员的伤残等级和参赛资格也有明确规定。



第二节 排球运动的定义、特点及作用

一、排球运动的定义

排球运动是最为普及的集体运动项目之一,由两支人数相等的球队,在被网隔开的两个均等的场区内,根据规则以身体任何部位,将球从网上击入对方场区,而不使其在本方场区内落地的、集体攻防对抗的体育项目。既可隔网进行集体的攻防对抗性的比赛,也可不设球网相互进行击球游戏。排球运动形式多种多样,主要以竞赛规则、比赛形式、参与人数、运动目的等进行分类。一般来说,通过运动训练来提高技战术水平,以获取最佳竞赛成绩为目的,并在国际上有统一竞赛规则的运动形式称为竞技排球,如6人制排球、沙滩排球、残奥会坐式排球等。而主要以健身娱乐为目的,享受运动的乐趣,国际上还没有统一竞赛规则的运动形式称为娱乐排球,如软式排球、气排球、4人制排球、9人制排球、草地排球、泥地排球、雪地排球、墙排球等。

二、排球运动的特点

(一) 排球运动自身的特点

1. 击球特点

(1) 允许身体任何部位击球

目前所有的球类运动都有其规则限定的身体合法触球部位,唯独排球竞赛规则规定运动员身体任何部位均可触球。

(2) 空中击球且触球时间短促

无论是在排球比赛,还是在排球游戏中运用的各种击球方式,都必须是击在空中的球。因此参加排球运动的人在时间和空间感觉上得到的锻炼和提高是其他球类项目不可比拟的。

排球竞赛规则始终不允许“持球”,即不允许球在击球部位停留的时间过长。这一特点既能提高运动员在短暂的触球时间内对来球的力量、速度、角度因素的准确判断能力,又能提高运动员把来球准确地击向预定目标的控制能力。

2. 战术配合特点

排球比赛双方都在利用规则允许的3次击球机会,通过精心设计和巧妙配合,在瞬间完成精美的战术组合和激烈的攻防转换,体现了运动员高度的战术意识、队员之间合作的默契程度和准确程度,具有高度的技巧性和严密的集体性。

3. 比赛隔网对抗的特点

排球运动是一项隔网进行对抗的集体球类项目,双方以团队形势进行对抗,但对抗的双方



又被网相隔，彼此间没有身体的接触。

对抗表现在努力接起对方的扣杀，转而通过二传的调整再回敬对方，竞赛的双方你来我往，旗鼓相当对手其对抗的表现是相当激烈的。

4. 竞赛规则的特点

(1) 攻防两重性

在比赛过程中，各项排球技术既能得分，又能失分，具有攻防两重性。也就是说每项技术攻中有防，防中有攻，相互转化，相互制约。

(2) 独特的记分方法

在每球得分制的比赛中，发球队胜 1 球得 1 分，接发球队胜 1 球得发球权同时得 1 分。

5. 攻防组织严密的集体性特点

排球比赛是集体项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥；没有严密的集体配合，更无法发挥战术的作用。水平越高的队，集体配合就越好。

6. 排球运动种类多、规则变通的特点

排球运动的种类很多，是其他的一些运动项目所不能比拟的。排球运动有硬式排球（正规排球大赛一类）、软式排球、气排球、沙滩排球、小排球，等等。

排球比赛规则也易于简化和变通。参加人数可多可少，运动负荷能大能小，适合不同年龄、性别、体质和训练程度的人，在不同场地上进行活动。

(二) 排球运动项目的特点

1. 广泛群众性

排球场地设备较简单，比赛规则容易掌握，既可在球场上比赛和训练，亦可在一般空地上活动，运动量可大可小，适合不同年龄、不同性别、不同体质和不同训练程度的人。

2. 健身娱乐性

排球运动发明的初衷是为了中老年人健身娱乐。发展至今仍是一种人们喜闻乐见的全民健身娱乐项目。排球运动的运动量可大可小，适应了从少年到老年不同年龄层次人群的需要，在从事排球健身的过程中，人们能从垫、传、扣等动作的努力中得到自身的满足，并促进身体的健康发展。

3. 较强观赏性

排球竞赛过程中，由于每方触球次数上的限制，使得双方的攻、防转换极快，由此使得排球赛更具观赏性，更加引人入胜，正因如此，排球运动吸引了众多的青少年以及中老年人的参与。

4. 商业趋向性

国际排联 1990 年投入 400 万美元运作第 1 届世界男排锦标赛，1993 年又拿出 100 万美元举办第 1 届世界女排大赛，并决定以后每年举行一次，奖金逐年递增。可见，当今排球竞技正朝



向商业化方向发展。与此同时,商业趋向性给了运动员高薪、高出场费、巨额奖金和巨额转会费,又激励着排球竞技水平的更快提高。

三、排球运动的作用

(一) 调节生理、强健体魄

排球运动具有竞技与娱乐并存的特点,不同年龄、不同性别、不同技术水平的人都能参与,或活动,或比赛。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。

(二) 锻炼集体配合及个人应变能力

排球运动,从某种意义上讲,是一项依靠判断的运动,尤其在竞赛中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,参与者通过观察对方和同伴的各种动作、击球之声、站位布局,预测将要发生的情况并迅速作出反应。

排球运动又是一项依靠集体配合取胜的球类大项目运动,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,参与者在场上必须相互协调,相互交流信息,领会意图,默契合作。

(三) 磨炼并形成良好的心理素质

经常参加排球运动的训练或比赛,可以学到很多控制自己的情绪和调节自身心理的手段和方法,特别是在连续失误或关键比分落后时刻,如何使自己能尽快冷静、沉着、不气馁,处理关键球时有自信、不手软,这对形成一个人的良好心理品质具有非常大的锻炼价值。

第三节 排球运动的发展

(一) 世界排球运动的发展

1. 世界排球运动发展的阶段及其特点

世界排球运动发展百余年来大体经历了三个阶段:从娱乐排球向竞技排球过渡阶段,竞技排球迅速发展阶段,竞技排球的多元化和娱乐排球再兴起阶段。

(1) 从娱乐排球向竞技排球过渡阶段

排球运动起源于为中老年人锻炼身体而创造的一种娱乐性游戏活动。人们对球进行隔网拍打,相互嬉戏,以使球不落地为乐趣。初始时无技术可言,双方只是争取用手一次将球击过网,若不能一次将球击过,会有同伴再击。人们在游戏过程中逐渐体会到,一次击球过网不一定是



最佳方式,有时从前场近网处甚至跳起击球过网,反而能创造更好的获胜机会。这样便出现了多次击球的打法,以寻找最佳时机或为技术更好的同伴创造得分机会,即形成了集体配合战术的雏形。后来人们又感到,一方无休止地击球也不合理,于是产生了每方击球至多三次必须过网的规定。这一规定的产生使单一的拍击动作开始分化为传球和扣球两种技术。富有攻击性的扣球技术的出现吸引了更多的年轻人参加,故使单纯以娱乐、游戏为目的的排球运动逐渐增添了激烈对抗的色彩。为对付扣球又产生了拦网技术,发球也采用了增加力量的侧面上手球,至此排球运动产生了质的飞跃。

随着排球运动的竞技性、对抗性的加强,引起人们对比赛规则的重视。1921—1938年间规则进行了多次的修改和完善,发球、传球、扣球和拦网已成为当时的四大基本技术。在运用各项技术的同时,形成了有意识、有目的、有组织的战术配合,场上队员也出现了位置分工。到了20世纪30年代末和40年代,排球战术进一步发展,为了对付集体拦网,扣、吊结合的打法,产生了与之相适应的拦网保护战术系统。这一阶段排球运动的特点是从娱乐游戏排球逐渐向竞技排球过渡,国际间的比赛没有统一的竞赛规则、竞赛制度和竞赛组织。

(2) 竞技排球的迅猛发展

第二次世界大战后,一些国家已相继成立了排球协会。人们希望国际间有个统一的组织去开展国际间的排球竞赛与交流。1946年由法国、捷克斯洛伐克、波兰倡议成立国际排球联合会。1947年国际排联在巴黎成立,有14个国家排协负责人出席了会议,选举了法国的保尔·黎伯为第一任主席。此次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,并正式出版了通用的排球竞赛规则。国际排联的成立标志着排球运动从此摆脱了娱乐游戏的性质而进入竞技排球的新阶段。

国际排联成立后组织了一系列国际性的大赛,如第1届欧洲男子(1948年)、女子(1949年)排球锦标赛,第1届世界男子(1949年)、女子(1952年)排球锦标赛,第1届世界杯男子(1965年)、女子(1973年)排球赛,第1届世界青年男、女(1977年)排球锦标赛和奥运会男、女(1964年)排球赛。这些国际比赛以后每隔4年举行一次,一直延续至今。此外国际排联下属的各洲联合会也定期组办锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年锦标赛等。在众多的大型比赛和广泛的国际交往促进下,排球运动的技战术得到了蓬勃的发展。20世纪50年代,东欧一些国家排球技术水平较高。苏联男、女排均以身高体壮、扣球力量大且凶狠而成为当时“力量派”的代表,曾多次蝉联世界冠军。捷克斯洛伐克男排是当时“技巧派”的代表,他们以扣球线路变化和控制球的落点为特色,扣球轻重结合,是“力量派”的主要对手,但在实际抗衡中仍是“力量派”占上风。

20世纪60年代至70年代初是排球技战术发展较快的一个时期,世界排坛呈现不同流派各显特色,不同风格先后称雄的局面。20世纪60年代初日本女排在大松博文教练的带领下创造了滚动救球、小臂垫球及勾手飘球技术,突破了以苏联、东欧为标准的技术模式,从此改写了苏联女排独霸世界冠军的历史。日本女子排球在技术上的三大发明是排球技战术史中的一次重大革命,为排球运动的发展作出了极大贡献。这一时期的女子排球,是以日本为首的“防守加配合”和以苏联为首的“进攻加力量”打法的抗衡,平分了8届大赛的金牌,世界女排进入了日苏对垒的时代。

1965年国际排联对规则进行了修改:“允许手可过网拦网”,规则一改变,如何突破拦网,



提高网上控球权便成为比赛取胜的关键,当时男子“力量派”打法已不占优势,德意志民主共和国队则因以突出高大队员的“超手扣球”解决了这一问题,并取得了连续两年的世界冠军而被称为“高度派”。当时中国男排针对拦网规则的变化创造了“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术,开创了“小个子打大个子”的先河,引起了世界排坛的哗然。日本男排很快在学习我国“平拉开扣球”和“近体扣球”的基础上创造了“短平快”、“时间差”、“位置差”等进攻打法,1972年在第20届奥运会上击败以高度著称的德意志民主共和国队,为亚洲夺得了首枚奥运会男子排球赛的金牌。至此以中国队和日本队为代表的“速度派”开始形成。这一时期男子排球四大流派的对峙繁荣了排球的技战术打法。这时的排球运动逐渐以其激烈的对抗性和高度的技巧性展现自己的魅力。国际排联为了推动排球运动的发展,1977年再次修改了规则,即拦网触手后仍可击球,这样又给组织进攻提供了更多的机会,进一步促进了攻防的激烈程度。20世纪70年代后期中国男排首创了“前飞”、“背飞”等空间差系列打法,中国女排发明的“单脚背飞”技术,波兰男排创造的后排进攻战术,使排球运动进攻战术配合从二维空间发展到三维空间,从平面配合发展到立体配合的新阶段。这一阶段美洲的排球运动也得到迅猛发展,古巴男、女排和美国女排迅速崛起并跻身于世界强队之列。随着国际交往的不断增多,各种流派在相互取长补短中逐渐融合。欧洲各队吸取了亚洲的快攻打法,向强攻加快攻、力量加技巧的方向发展。亚洲各队在进一步发展快变战术的同时,重视提高运动员的高度以增加进攻威力。总之,20世纪70年代是竞技排球战术发展速度最为突出的时代,各种快变战术应运而生,争奇斗艳,将竞技排球运动装扮得更加绚丽多彩。

(3) 竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起

① 竞技排球的多元化。

进入20世纪80年代的竞技排球已渡过了它的成长、发育时期而逐步走向成熟,当初那种只要在技战术的某一环节能够超群的队就有可能问鼎的时代已一去不复返了。中国女子排球之所以从1981—1986年连续5次夺冠,正因为她们是一支既有高度又有灵活性,既能攻又能防,既能快又能高的全面型球队,练就了一套攻防全面、战术多变、以高制矮、以快制高的技战术打法,中国女排在世界排球运动发展中写下了最辉煌的篇章。这一时期,美国男排创造性地运用了沙滩排球中的二人接发球战术,发明了摆动进攻战术。在比赛中,队员还大胆地运用跳发球和后排进攻技术,使前排的快变战术与后排的强攻有机地结合成纵深立体进攻战术,该队队员不仅文化素养高,善于改革创新,而且防守积极,作风顽强,终于使这支过去一直默默无闻的球队接连获得4次世界冠军。

中国女排和美国男排的成功,标志着排球运动技战术观念的革命,它预示着排球运动进入了全攻全守的新时期。全攻全守已不仅是个人攻防技术的称谓,而是指整体的全方位的攻和整体的全方位的守。全攻首先从观念上打破了传统的进攻模式,即全攻意味着进攻的手段是从发球开始并包含拦网。西欧男排继美国男排崛起后,在职业联赛的交流中进一步发展了美国男排的攻防体系,使跳发球和纵深立体进攻战术达到运用自如且很少失误的程度,尤其是意大利、荷兰等国,跳发球空中飞行时间仅为0.5秒,达到30米/秒,且拦网的成功率很高,因此进攻已不再是第三次击球的专利了。

全攻意味着进攻的变化已不局限在网前的二维空间内,而是充满整个场地的三维空间。意大利、荷兰等国的男排不仅有高、快结合的前排进攻,而在前排进攻的配合下,从二传出手到



扣球仅用 0.8 秒的背平快后排进攻,形成了高、快结合,前、后结合的全方位进攻的局面。

全守即体现全方位的防守,首先是技术动作的全方位。当今由于进攻水平的不断提高,那种单纯依靠手和手臂击球的动作要防守迅雷不及掩耳般的扣球是相当困难的。为了促进攻守平衡,国际排联本着积极鼓励防守技术的发展,同时不消极地限制进攻技术的原则,从 1984 年开始,先后从规则上放宽了对运动员第一次击球时判断连击犯规的尺度,1992 年将合法的触球部位从髋关节以上改为膝关节以上,1994 年又由膝关节以上改为身体的任何部位均可触球,于是出现了手、脚、身全方位的防守动作,扩大了人的防守面积,提高了防守质量。1999 年规则又增加了后排自由防守队员。其次,体现在当代防守观念的转变,即由预判的“出击防守”代替了固定位置的“等待防守”。“高位防守”的取位则更需要运动员具有高水平的判断、反应及控制球的能力。另外,全方位的防守还体现在针对对手的进攻特点,随时调整拦网与防守的配合,打破原有的防守阵型模式,从而兼顾防守效果和防后的反攻进行布阵。

20 世纪 90 年代意大利、荷兰男排以惊人的速度在国际上确立了领先的地位,标志着竞技排球走向社会化、职业化的时代已经到来。排球运动的职业化趋势,使排球运动的技战术水平又跃上了一个新的台阶。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。1988 年以前的历次世界大赛中,意大利男排只有 4 次进入前 8 名,而 1988 年后每次都打入大赛前 8 名,其中 4 次荣登冠军宝座,4 次获亚军。意大利女排也获得 2002 年世界锦标赛冠军。在女排方面,古巴女排在高举高打的同时,加快了进攻的速度,并克服了情绪波动的弱点,在 20 世纪 90 年代独领风骚,1989—2000 年先后夺得 8 次世界冠军。

进入 21 世纪,世界排坛的格局发生了根本的变化。女子排球:古巴女排走下神坛,一枝独秀的实力不再。中国、俄罗斯、意大利、巴西、美国女排呈现多强林立的局面。男子排球:从诸强纷争改变为巴西队异军突起,自雷纳多执教巴西男排以来,他们先后夺得了 2002 年世界锦标赛、2003 年世界杯和这两年的世界男排联赛及 2004 年奥运会的冠军。意大利、塞尔维亚和黑山、俄罗斯、阿根廷、南斯拉夫男排占据着世界前三名的位置,美国、荷兰、古巴、法国、西班牙、希腊则称雄世界前六名。

②娱乐排球的再兴起。

一百多年前,排球运动起源于一种娱乐游戏活动。随着时间的推移,排球运动的娱乐性逐渐被其竞技性所取代。进入 20 世纪 80 年代以来,竞技排球的技战术都发生了质的变化。全方位的攻、防更增加了比赛的观赏性,但随着现代经济的发展,人们对物质文化消费的需求也在不断地提高,健身娱乐逐渐成为人们消除疲劳的有效方法。人们在观看比赛中获得赏心悦目的享受之余,也渴望亲自体验参与这项运动的乐趣。由于排球运动本身的高度技巧性,往往使前来参加运动的人高兴而来,扫兴而归。因此,人们希望有一种大众都能够参加的排球运动尽快诞生,于是人们开始从球的性能、比赛规则上进行了适合各自需要的修改,全球性的娱乐排球便应运而生。

国际排联在竞技排球中的一系列改革,虽然吸引了更多的观众,但毕竟不能成为吸引更多入参与的运动,这无疑会影响人们对该项运动的喜爱,于是国际排联对这些适合大众开展的排球运动形式给予了积极的支持和重视。20 世纪 90 年代,国际排球联合会即把沙滩排球列入了整体发展规划,并成立了沙滩排球委员会。1993 年出版了第一部正式竞赛规则。1996 年沙滩排球成为亚特兰大奥运会正式比赛项目。目前对软式排球、迷你排球(小排球)都组织过世界性的