

排球教学与 训练方法优化

孙鹏 著





山西出版传媒集团

山西经济出版社

排球教学与 训练方法优化

孙鹏 著

 山西出版传媒集团
 山西经济出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

排球教学与训练方法优化 / 孙鹏著. -- 太原: 山西经济出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5577-0528-2

I . ①排… II . ①孙… III . ①排球运动 - 教学研究②排球运动 - 运动训练 - 研究 IV . ① G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 129549 号

排球教学与训练方法优化

PAIQIU JIAOXUE YU XUNLIAN FANGFA YOUHUA

著 者: 孙鹏

责任编辑: 李春梅

装帧设计: 黄伟娟

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922133 (市场部)

0351-4922085 (总编室)

E-mail: scb@sxjjcb.com (市场部)

zbs@sxjjcb.com (总编室)

网 址: www.sxjjcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西经济出版社

承 印 者: 山西出版传媒集团·山西省美术印务有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 155 千字

版 次: 2019 年 8 月 第 1 版

印 次: 2019 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5577-0528-2

定 价: 28.00 元

前 言

排球运动在我国是开展比较普遍的体育运动项目之一。排球运动自传入我国以来，经过广大排球工作者的长期努力，特别是我国的女排选手在世界排球比赛中的优秀表现和取得的优异成绩，更进一步增加了我国各界人士对排球运动的兴趣和学习排球的热情。排球运动具有广泛的群众性、高度的技巧性、激烈的对抗性、攻防技术的两重性、严密的集体性、技术的全面性等特点，值得广大排球爱好者潜心学习。近年来，广大排球工作者撰写了很多排球教材和普及性读物，对排球运动在我国的快速、健康发展起到积极的作用。人们对排球运动的理解得到进一步的提升。但是随着我国社会经济的不断快速发展，在社会知识化、教育终身化、经济全球化的大背景下，排球相关的理论知识在数量上不断增加的同时也面临着巨大的挑战。

随着教育形式改变，高校体育教学也在不断优化和完善。作为高校必修课，体育课程的开展有利于高校学生获得全面发展，优化排球教学是顺应时代教育诉求的表现，其不仅有利于改进排球教学实践，解决学校排球教学过程中所面临的问题，还能够使教师对高校的体育教学不断深入反思，探究如何更为有效地开展排球教学，充分发挥排球运动的优势，促进学生的健康发展，促进高校排球教学朝着更加优化的方向发展。

为适应高等教育改革和社会相关行业对运动训练专业人才培养的需要，进一步提高排球训练的有效性，提高学生学习的积极性、主动性以及能力，提高院校体育教学与训练实践的质量和水平，作者从教学与训练的实际出发，撰写了《排球教学与训练方法优化》一书。全书共分六个章节，第一章节阐述排球运动的发展与现状，第二章节对排球教学与训练理论基础进行分析，第三章节

对排球运动的科学训练进行简述，第四章剖析排球运动的战术，第五章对排球运动技术教学与训练体系进行优化建设的阐述，第六章对竞技排球运动与教学进行研究。

作者在撰写本书过程中，秉持着科学性、实用性和创新性的原则对排球的教学与训练方法进行优化。由于笔者学术水平和种种客观条件的限制，书中还存在缺陷与不足，希望各位读者和专家能够提出宝贵意见，以待进一步修改，使之更加完善。

作者

2019年3月

目
CONTENTS
录

第一章 排球运动的发展历程与现状分析	001
第一节 排球运动的发展历程	001
第二节 排球运动现状与战术发展	013
第三节 排球运动的发展困境与应对方式	021
第二章 排球教学与训练理论基础分析	024
第一节 排球教学技法理论基础分析	024
第二节 排球训练技法理论基础分析	039
第三章 排球运动的科学训练	051
第一节 排球运动代谢特征与排球运动训练监控	051
第二节 排球运动的体能与身体素质训练	055
第三节 排球运动的心理训练方式探究	064
第四节 排球运动损伤的科学预防工作	070
第四章 排球运动的战术透析	076
第一节 排球运动基本战术	076
第二节 排球阵容与战术详解	090
第三节 排球运动员战术意识的内容结构及其培养策略	129

第五章 排球运动技术教学与训练体系优化建设	138
第一节 排球技术的原理、原则与方法	138
第二节 排球运动技术种类与教学	141
第三节 排球基本技术教学训练方法与系统信息化建设	146
第四节 高校排球教学创新模式探索	148
第六章 竞技排球运动与教学研究	151
第一节 世界竞技排球的竞争格局分析	151
第二节 现代竞技排球运动教练素质与能力分析	152
第三节 竞技排球中应用教学战略研究	155
参考文献	159

第一章



排球运动的发展历程与现状分析

排球运动是参与者以身体的任何部位（手、臂为主）在空中击球，使球不落地的运动方式。既可隔网进行集体攻防的对抗性比赛，也可不设球网互相进行击球游戏。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。^①本章围绕排球运动的发展历程、排球运动现状与战术发展、排球运动的发展困境与应对方式展开论述。

第一节 排球运动的发展历程

一、排球运动的来历和发展

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·莫根。他在辅导人们进行不同的体育锻炼时，体会到不同类型

^① 刘云民，王恒. 排球教学与训练 [M]. 哈尔滨：哈尔滨工程大学出版社，2016.

的体育运动适合不同人群。如当时正流行的篮球运动因运动量较大，较适合青年人。为此他想要寻找一种较为柔和、运动量适当的运动来满足中老年人的需要。他在青年会的体育馆中进行实验。他把球网架在6英尺（1英尺 \approx 0.3048米）6英寸（1英寸 \approx 2.54厘米）的高度上，让人们用篮球胆隔着网来回拍打。但是球胆太轻，用篮球太重，最后制作出与现代篮球相近的、外表是皮制的、内装橡皮球胆的球，圆周为25~27英寸，重量为9~12盎司（1盎司 \approx 28.3495克）。

1896年，美国开始举行排球比赛。第一部规则就发表在1896年7月出版的美国《体育》杂志上。最初排球比赛没有人数规定，赛前由双方临时商定，双方人数相等即可。很快排球在美国受到各教会、学校和社会的广泛重视，同时也被列为军事体育项目。

排球运动在美国问世后，由美国的传教士和驻外国的军官、士兵带到世界各地。由于排球运动传入的时间及采用的规则不同，世界各地的排球运动形式也不同。

美国是排球的故乡，因此6人制排球传入美洲其他地区的时间比较早。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。

排球传入亚洲的时间也比较早，约在1900年，先后传入印度、中国、日本和菲律宾等国。排球传入亚洲后，采用规则与美国排球规则有很多不同之处，经历16人制—12人制—9人制—6人制的演变过程。

欧洲的排球是第一次世界大战时由美国士兵带去的，1917年最早出现在法国，然后才传到苏联、波兰等国。排球传入欧洲虽晚，但因传入的为6人制，竞技性已渐成熟，所以发展较快。

美国虽为排球的故乡，但长期没有把排球作为一种竞技项目来发展，而是主要用于休闲和娱乐，所以技术水平发展较慢。

国际排球联合会（简称国际排联）的成立，标志着排球已成为世界性的竞技体育运动。排球由于自身的魅力——技、战术发展较快，比赛中的对抗越来越激烈，吸引了大量的观众。到1956年，国际排联的会员国已发展到80多个，

参加世界排球锦标赛的队伍也明显增加，这些都为排球进入奥运会打下了坚实的基础。

为了使排球比赛在东京奥运会上成为正式比赛项目，除国际上许多排球界人士外，日本在此期间也做了艰苦的努力。经过大会的表决，决定将排球作为1964年东京奥运会的正式比赛项目。在东京奥运会上，规定男子项目有10支参赛队，女子项目有6支参赛队。从此，排球运动成为奥运会的正式比赛项目，排球运动也进入一个崭新的发展时期。

在排球运动的发展过程中，根据各种群体的需要，又派生出其他休闲排球运动方式，现在排球已成为一个“大家庭”，除奥运会的室内6人制排球、沙滩排球外，还有软式排球、气排球、9人制排球、小排球以及残疾人排球等休闲排球运动。

二、世界排球运动的发展历程

世界排球运动的发展百余年来大体经历了3个阶段：从娱乐排球向竞技排球的过渡阶段，竞技排球的迅猛发展阶段，竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起阶段。

（一）娱乐向竞技排球的演变阶段

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，互相嬉戏，以使球不落地为乐趣。起初无技术可言，双方只是争取用手一次将球击过网，若不能一次将球击过去，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，形成集体配合战术的雏形。后来人们又发现，一方无休止地击球也不合理，于是出现击球至多3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年轻人的参与，使单纯以娱乐、游戏为目的的排球运动逐渐增添了激烈的对抗色彩。为应对扣球又

出现拦网技术，发球也采用增加力量的侧面上手球，至此排球运动产生了质的飞跃。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，排球规则经过多次修改和完善，发、传、扣球及拦网已成为当时的四大基础技术。在运用各项技术的同时，场上队员形成有意识、有目的、有组织的战术配合，也出现位置分工。到 20 世纪 30 年代末，排球战术进一步发展，为对付集体拦网及扣、吊结合的打法，出现与之相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排球^①逐渐向竞技排球过渡，但国际上的比赛还没有统一的竞赛规则、竞赛制度和竞赛组织。

（二）竞技排球的快速发展阶段

第二次世界大战后，一些国家相继成立排球协会。人们希望有个统一的组织去开展国际上的排球竞赛与交流。1946 年，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 个国家的排球协会负责人出席会议，选举法国的保尔·李伯为第一任主席。此次大会制定国际排联宪章，成立技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会，并正式出台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，如第一届欧洲男子（1948 年）、女子（1949 年）排球锦标赛，第一届世界男子（1949 年）、女子（1952 年）排球锦标赛，第一届世界杯男子（1965 年）、女子（1973 年）排球赛，第一届世界青年男子、女子（1977 年）排球锦标赛和奥运会男子、女子（1964 年）排球赛。这些国际比赛之后每隔 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、战术得到蓬勃发展。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

^① 谭刚. 论竞技排球的多元化发展和娱乐排球的复兴 [J]. 中国证券期货, 2010 (3): 120-121.

高体壮、扣球力量大且凶狠成为当时“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世纪六七十年代初是排球技、战术发展较快的时期，世界排坛呈现出不同流派各显特色、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开创滚动救球、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，从此将苏联女排独霸世界冠军的历史改写。日本女子排球在技术上的三大发明是排球技、战术史上的一次重大革命，为排球运动的发展做出极大贡献。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8届大赛的金牌，世界女排进入日苏对垒的时代。

1965年，国际排联对规则进行修改：允许手过网拦网。规则一改变，当时男子“力量派”打法就不占优势，德意志民主共和国队则以突出高大队员的“超手扣球”解决问题，并连续两年取得世界冠军，因而被称为“高度派”。当时中国男排针对拦网规则的变化开创“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术，开创“小个子打大个子”的先河。日本男排很快在学习我国“平拉开扣球”和“近体扣球”的基础上出现“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因其激烈的对抗性和高度的技巧性展现出自己的魅力。为推动排球运动的发展，1977年，国际排联再次修改规则，即拦网触手后仍可击球3次，这样又给组织进攻提供了更多的机会，进一步提高攻防的激烈程度。20世纪70年代后期，中国男排首创的“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。欧洲各队吸取亚洲的快攻打法，向强攻加快打、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，重视提高运动员的水平，以增加进攻的威力。各种快变战术应运而生，争奇斗艳，使 20 世纪 70 年代成为竞技排球战术发展最为突出的时代。

（三）竞技排球的多元化与娱乐排球的再兴起时代

1. 竞技排球的多元化时代

进入 20 世纪 80 年代的竞技排球已度过成长、发育时期而逐步走向成熟，当初那种只要在技术和战术的某一环节超群就有可能问鼎的时代已一去不复返。中国女子排球之所以在 1981 ~ 1986 年能连续 5 次夺冠，是因为她们是一支既有高度又有灵活性，既能攻又能防的全面型球队，练就一套攻防全面、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最辉煌的篇章。同时期的美国男排创造性地运用沙滩排球中的二人接发球战术，发明摆动进攻战术。在比赛中，其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。美国男排队员不仅文化素质高、善于改革创新，而且防守积极、作风顽强，终于使这支“黑马”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，预示着排球运动进入全攻全守的新时期。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，速度达到 30 米每秒，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。

全攻意味着进攻的变化已不局限在网前的二维空间里，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，而且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，形成高、快结合，前、后结合的全方位进攻的局面。

全方位的防守，首先是指技术动作的全方位。当今，由于进攻水平的不断提高，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，同时又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，规则又增加后排自由防守队员。其次，全方位的防守体现在当代防守观念的转变上，即由预判的“出击防守”代替固定位置的“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。再次，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，其男排尤为突出。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 年后其每次都打入大赛前 8 名，其中 4 次获亚军。意大利女排也获得 2002 年世界女子排球锦标赛冠军。古巴女排在高举高打的同时，加快进攻的速度，并克服情绪波动的弱点，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根本性的变化。女子排球方面，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。男子排球方面，从诸强纷争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 2002 年世界排球锦标赛、2003 年世界杯排球赛和近年的世界男排联赛及 2004 年奥运会排球赛的冠军。意大利、塞尔维亚和黑山、俄罗斯、阿根廷、南斯拉夫男排先后占据世界前 3 名的位置，美国、荷兰、古巴、法国、西班牙、希腊则称雄世界前 6 名。

2. 娱乐排球的再兴起时代

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、战术发生质的变化，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，也渴望亲自体验这项运动的乐趣。参加运动的人带着兴趣来，但由于排球运动本身的高度技巧性，因此失望地走。人们都想参加排球运动，于是开始从球的性能、比赛规则上进行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，也没能让排球运动吸引更多人参与，于是国际排联对适合大众开展的排球运动形式给予积极的支持和重视。20 世纪 90 年代，国际排联即把沙滩排球列入整体发展规划，并成立沙滩排球委员会，1993 年出台第一部正式的沙滩排球竞赛规则。1996 年，沙滩排球成为亚特兰大奥运会正式比赛项目。目前，软式排球、迷你排球（小排球）都组织过世界性的青少年比赛。总之，娱乐排球的再兴起，标志着现代排球运动进入竞技排球与娱乐排球共存的新时代。^①

三、我国排球运动发展概述

（一）6 人制排球在我国的推广和发展

中华人民共和国成立后，由于国家的重视，排球运动很快作为重点体育项

^① 马世文，陈钦英，雷元媛. 论竞技排球多元化发展和娱乐性排球的复兴 [J]. 运动，2014 (21) : 29-30.

目在全国被推广。为适应国际比赛的需要,1950年7月,在全国体育工作者暑期学习会议上,中华全国体育总会第一次向与会人员介绍国际排联制订的6人制排球竞赛规则和方法,并于当年8月成立中学生排球代表队赴布拉格参加世界学生第二次代表大会的排球比赛。1951年1月,中国青年男子排球队组建,并赴柏林参加第11届大学生冬季运动会和第3届世界青年联欢节。同年5月,在北京举行的第1届全国篮、排球比赛大会上正式采用6人制排球比赛,并正式组建国家男、女排球队,即当时的“中央体训班男、女排球队”。1952年,国家男、女排到全国14个城市进行6人制排球比赛的示范表演,推动6人制排球运动在我国的普及。1953年,中国青年女子排球队首次随中国代表团参加在布加勒斯特举行的第1届国际青年友谊运动会排球赛。1954年,我国加入国际排联,正式成为会员国。为向当时排球运动处于领先地位的东欧各国学习,我国运动员曾到莫斯科、里加、基辅、明斯特等城市边训练边比赛,系统地学习苏联排球队先进的技、战术打法及训练方法。

除“走出去”,我国还采取“请进来”的方法学习外国的先进技术及理论。在这一时期,捷克斯洛伐克军队男排和保加利亚男、女排球队先后应邀来我国访问。1956年,国家体育运动委员会(简称体委)还邀请苏联专家戈洛马佐夫在京、津两地举办“全国排球教练员训练班”。学员们全面系统地学习苏联排球运动训练的理论与方法,促进我国排球运动的发展。同年,全国联赛的竞赛制度建立,中华人民共和国运动员、裁判员等级制度条例(草案)颁布。这时,高等教育部、中等教育部颁布的《一般高等学校体育课试行教学大纲》《中等学校体育教学大纲(草案)》和《师范学校体育教学大纲(草案)》,均把6人制排球列为必要的教学内容。受全国联赛的影响,各大中城市也都开展具有本地特色的排球竞赛活动。

在20世纪50年代,我国的排球运动是一手抓普及、一手抓提高,在普及的基础上抓提高,在提高的指导下抓普及,因此运动水平提高较快。由于我国排球运动是在继承9人制排球技、战术的基础上发展起来的,尤其是我国的快球和快攻战术是其他国家没有的,所以1956年中国男、女排球队第一次参加

世界排球锦标赛就取得男子第9名、女子第6名的好成绩。

20世纪60年代前后,我国各省、市球队根据自己的特点开始形成各自不同的风格和技、战术打法。例如以广东队为代表的快速配合,以四川队为代表的细腻稳健,以北方队为代表的高打强攻,以解放军队为代表的勇猛顽强,以上海队为代表的灵活多变等,充分体现我国6人制排球技、战术水平的明显提高。

(二) 我国排球运动走向世界

1976年,我国组建新的国家男、女排球队。1977年,我国男、女排球分别在亚洲排球锦标赛中战胜日本队和韩国队,双双获得冠军,并取得参加奥运会排球赛的资格,从此中国男、女排开始冲出亚洲,走向世界。1981年,我国女排在日本举行的第3届世界排球锦标赛中以7战7捷的战绩,第一次获得世界冠军的称号,为三大球翻身打响第一炮。1982年,我国女排在秘鲁举行的第9届世界女子排球锦标赛中再次夺冠。1984年,中国女排继续发扬顽强拼搏精神,在美国举行的第23届奥运会排球赛中再次问鼎,第一次在奥运会排球比赛大厅内升起五星红旗。荣获三连冠的中国女排在我国排球史上留下了辉煌的一页。1985年在日本举行的第4届世界杯女子排球赛、1986年在捷克斯洛伐克举行的第10届世界女子排球锦标赛中,我国女排又相继夺得冠军,创造了世界女子排球大赛中五连冠的新纪录。

20世纪70年代末到80年代初也是我国男排技、战术水平提高较快的时期。在继承传统快攻打法的基础上,我国男排又大胆创新“前飞”“背飞”“拉三”“拉四”等新战术,形成一套自己的快变战术打法,在1977年的世界杯男子排球赛和1978年的世界男子排球锦标赛中分别获得第5名和第7名的好成绩。1981年,我国男排再次获得世界杯男子排球赛第5名。当时我国男排的实力不仅冲出亚洲,而且可以向世界的排球强队挑战。

这一时期我国的排球运动以“全攻全守、能高能快”的战术特点,引领了世界排坛的新潮流。