

# 电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

让国人扬眉吐气运动 排球的故事

## 排球从历史中走来

排球运动是用手做发球、垫球、传球、扣球、拦网等动作，进行进攻和防守的球类运动项目。它既可以在正规的场地上根据规则进行比赛，也可以在空地上围成圈将球打来击去做游戏。由于它的运动量可大可小，适合于不同年龄、不同性别和不同训练程度的人，所以，深受广大群众和青少年的喜爱。

国际排球运动联合会主席在谈到排球运动时说：“排球运动确实很有意思，否则就不可能吸引我们星球上的1.5亿人都来打排球。我想首先指出的是，这项运动能调节人的情绪，焕发精神。当球在网上飘来飘去的时候，比赛者和观看者都会情绪高涨，注意力都集中在这只蹦蹦跳跳的球上，既全神贯注，更要积极思考，因为需要迅速判断场上局势的发展变化。另外，场上队员在激烈争夺的过程中，身体并不接触，排除了互相碰撞的可能，从而缩小了危险性。然而，打排球时人体的负荷量却相当大，在一场高水平的排球比赛中，运动员的体力消耗，丝毫不亚于一个马拉松长跑选手。另一方面，体质较弱的人也可以打排球，无论是老人还是儿童，都能打排球。”

作为竞赛项目，排球比赛是由两个队在同一场地上进行的集体对抗运动。比赛场地长18米、宽9米，由一条中线分成两个均等的场区。中线上空架有一定高度的球网。比赛双方各占一边，每队上场队员6人，分前后排站立。各比赛队员的目的是按照规则的规定，将球击过网，使它落在对方场区内的地面上，或使对方犯规。

1

比赛从发球开始直至成为死球，造成死球的一方为失球。只有发球的一方胜一球时，才得一分。如果发球的一方犯规、失误，或接发球的一方胜一球时，则接发球的一方不得分，而取得发球权；其队员须按顺时针方向进行一个位置的轮转，轮转到后排一号位的队员发球，比赛继续进行。

排球比赛不受时间限制。一个队只有赢得至少15分，并同时超过对方2分时，才胜一局。正式比赛采用五局三胜制，只要一方先胜三局，比赛即告结束。

如果双方前四局打成2:2平时，第五局为决胜局。在决胜局比赛中，一方先得8分后，双方交换场区，按原位置顺序继续比赛到比赛结束。

排球，是中国人的叫法，它的英文名字叫Volleyball。Volleyball由动词volley(空中截击)和名词ball(球)组成，意即击空中球，或译为“空中的球”。

20世纪排球运动传入中国时，广东人根据英文读音叫这项运动为“华利球”；北方人则根据这项运动是以队为单位进行的比赛，称它为“队球”。1914年旧中国举行第二届全运会时就设有这个比赛项目，把它称为“队球”。后来人们觉得这个称谓不甚确切，没有抓住它与篮球和足球相比不同的特点。1925年3月，广东在举行第九届全省运动会时，第一次把这项运动称为“排球”，取比赛时双方队员分排站位之意。

到了1930年，旧中国体育协会决定正式以“排球”作为这项运动的名称，从而取代了“华利球”和“队球”。

据说，排球运动19世纪末始于美国。1895年美国马萨诸塞州霍克奥克市基督教男子青年会体育干事威廉·摩根，认为当时流行的篮球运动过于激

烈，于是就创造了一种比较温和、活动量适度、男女老少都可以参加的室内游戏。

威廉·摩根综合了网球和篮球运动的一些特点，在室内篮球场上挂起了一条高约2米的球网，以篮球胆为球，玩的人分别站在两侧，用手将球在网上拍来拍去，不使其落地。球儿在空中来回飞舞，玩起来别有乐趣。

当时，这种游戏没有严格的规则，也没有正式的名字，玩时双方人数不限，击球的次数也不限，只要使球不落地并把它从网上回击到对方场地上即可。这种游戏就是排球运动的雏形。

1896年，即摩根创造这种网上击球游戏的第二年，美国普林菲尔德市立学校的艾·特·哈尔斯戴特博士，根据摩根游戏的特点，把这项运动命名为“volleyball”。这一名称得到大家的公认，并沿用至今。

摩根游戏一问世即受到人们的喜爱。为使这项运动能成为竞赛项目得以推广，摩根制订出了世界上第一个排球比赛规则。根据摩根制订的比赛规则，1896年在斯普费尔德体育专科学校举行了被称为世界上最早的排球比赛。

1897年，摩根制订的排球比赛规则在北美基督教男子青年会体育联赛手册上发表了，它有力地推动了排球运动的发展。这项运动先在美国国内展开，后来流传到加拿大、古巴、巴西等地，并很快发展到整个美洲。

早期排球比赛的用球，外壳是用皮革和帆布缝制而成的，球胆同篮球和足球一样，也是用橡胶制成的。

当时球的大小和质量跟现在的比赛用球差不多。球的圆周长为63.5厘米至68.8厘米，现在是65厘米至70厘米；球的质量为255克至346克，现在是260克至280克。

那时的比赛场地比现在略小，球网也比现在的低。当时比赛场地的面积为25英尺×50英尺（约7.62米×15.24米）。球网的宽度为2英尺（约61厘米），长度为27英尺（约8.24米），离地面的高度为6.6英尺（约1.98米）。

早期的排球比赛双方上场的人数不限，但要求一样多，由双方在赛前商定。

场上队员的站位没有具体规定。比赛从发球开始。发球者必须一足踩在端线上。获得一次发球权，有两次发球机会。比赛中，人和球均不得碰网，碰网则算失误。

随着排球运动的发展，排球比赛规则也在不断修改和完善。近几十年来，重大的修订有：

1912年，规定双方场上队员的位置必须轮转。

1917年，规定把每局比分从21分改为15分。

1918年，规定每队场上的人数为6人；

1922年，规定每队在本场区内连续击球不得超过3次；

1923年，比赛场地定为宽9米，长18米，并加上了中线；

1938年，规定两人可以同时拦网；

1941年，规定胸以上身体各部可以击球；

1947年，排球运动世界性组织——国际排球联合会宣告成立。此后，世界上有了统一的、更为严格的比赛规则。

## 排球的演进和任务

世界排球运动的发展可分为三个阶段。19 世纪末到 1947 年国际排联成立前，为排球运动的初级阶段。这一时期，排球运动由游戏发展成为竞赛项目，由美洲流传到了欧、亚大陆，比赛规则也逐步完善。

国际排联成立到 1964 年排球被列为奥运会的正式比赛项目，这十几年为排球运动的发展阶段。这一时期，排球运动在世界范围内迅速发展起来，技、战术风格已形成流派，但优势主要在欧洲。

1964 年至今为世界排球运动的成熟阶段。排球运动在世界范围内广泛普及，技、战术向全面型发展，国际排坛出现多极时代。

排球比赛规则的进一步完善，增强了竞赛的激烈程度和趣味性，推动了排球技、战术水平的提高。1922 年，美国首先建立了美国排球协会，并开始举办全国排球锦标赛。从 19 世纪末到 20 世纪初的十几年间，排球运动不仅在美国国内和广大美洲地区开展起来，而且很快流传到了欧、亚大陆，开始走向世界。

第一次世界大战期间（1914 年至 1918 年），随着美军士兵前往欧洲的增多，他们把排球运动也带到了欧洲，加上基督教青年会的大力推广，排球运动很快在欧洲流行起来。排球运动传入欧洲时，正值“六人制”、“位置轮转”、“15 分制”等规则的确立阶段，因此，排球运动一经传入欧洲，就是以六人制的形式出现的，至今已有 70 多年的历史。

1917 年十月革命胜利后，苏联党和政府对发展排球运动十分重视，把它作为促进全民健康的一项措施大加推广，提出了百万人参加排球运动的号召，使排球运动很快在苏联开展起来。第二次世界大战后，东欧各国由于受苏军士兵打排球的影响，当地的群众也喜爱上了排球运动，排球运动在这些国家也很快地发展起来。各国之间以开展了排球运动的交往。

排球运动传入亚洲的时间比欧洲早，约在 1900 年传到印度，1905 年传入中国，1908 年传到日本，1910 年传入菲律宾。最早的亚洲排球比赛是在 1913 年举行的。当年 2 月在菲律宾的马尼拉举行第一届远东运动会时，东道主临时提出要设置排球比赛。中国临时找了几个中国人组队参加，结果输给了菲律宾队。菲律宾队赢得了第一个亚洲排球赛冠军。此后，在 1915 年至 1934 年间举行的第二至第十届远东运动会上，每届都设有排球比赛项目，并从 1923 年以后增添了女子排球比赛。

由于排球传入亚洲时尚属初级阶段，比赛规则还很不完备，所以，亚洲最初进行的排球比赛采取的是十六人制。每队场上队员 16 人，分站成 4 排，每排 4 人，位置不轮转，每局 21 分，三局两胜制。后来，又改为十二人制，到 1927 年举行第八届远东运动会时，男子排球改为九人制。九人制排球在亚洲流行了 20 多年，直到 50 年代初，六人制排球才在亚洲推广开来。亚洲虽比欧洲开展排球运动早，但在推行六人制排球方面却比欧洲晚了 30 多年。

随着排球运动在世界范围内的普及和发展，各国排球运动员要求进行国际交流的呼声越来越高。1946 年法国、捷克斯洛伐克等国在布拉格开会，筹备成立国际性排球组织。1947 年 4 月 18 日至 20 日，13 个国家排球协会的代表在法国巴黎开会，一致决定成立世界性的排球组织——国际排球联合会，并选举了法国人鲍尔·利博为该联合会主席，确定了该联合会总部设在巴黎。

国际排联的宗旨是：在世界所有地区发展排球运动，推动各国建立排球

协会；协调各会员国之间的关系；促进各国排球运动员、教练员之间的友好关系的发展。国际排联的下属机构有：竞赛委员会、规则委员会、裁判委员会、教练委员会和医务委员会。

国际排联的成立标志着世界排球运动发展到了一个新的阶段。世界排球运动有了统一的组织机构，比赛规则进一步系统化和规范化，为组织世界性的大型比赛创造了条件。在国际排联的主持下，1949年在布拉格举行了第一届世界男子排球锦标赛，1952年在莫斯科举行了第一届世界女子排球锦标赛。由于国际排联的努力，1964年在东京举行第十八届奥运会时，排球被列为奥运会正式比赛项目，并进行了第一次比赛。为进一步提高世界排球运动的水平，1965年国际排联又在华沙举行了第一届世界杯男子排球赛，1973年在乌拉圭举行了第一届世界杯女子排球赛。以上三种大型世界性比赛都是受国际排联管辖的，每隔四年举行一次，时间相错，即四年中除有一年轮空外，其余三年每年都有世界性的比赛活动，这就有力地推动了排球运动技、战术水平的提高。国际排联的成员协会也由最初的几十个发展到现在的178个，已成为国际上拥有成员最多的单项体育组织。

由于欧洲推行六人制排球运动较早，排球运动开展得也较为普及，所以，在60年代中期前所举行的世界大赛上，欧洲国家的成绩处于绝对领先地位。在1949年至1966年举行的第一至第六届世界男排锦标赛和1965年举行的第一届世界杯男排赛上，苏联和东欧国家包揽了前三名。在1952年和1956年举行的第一届和第二届世界女排锦标赛上，前三名也被苏联和东欧国家所垄断。

亚洲国家自50年代初开始推行六人制排球后，水平提高得很快。1956年新中国第一次派出男、女队参加世界锦标赛，女队获第二届世界女排锦标赛第六名，男队获第三届世界男排锦标赛第九名。值得一提的是，在这次锦标赛上，中国男排打出的迅雷不及掩耳的“快球”轰动巴黎，被称为“东方快球”、“杂技般的技术”。此后，各国纷纷学习快球技术。

日本男排学习中国的快球技术，并加以发展，于60年代末跻身于世界男排先进行列。日本男排继1964年获得第十八届奥运会男排赛的铜牌后，又在1968年获得第十九届奥运会和第二届世界杯男排赛的亚军，1970年获得第七届世界男排锦标赛的第三名，1972年获第二十届奥运会的冠军。日本男排的进步，打破了欧洲国家在男排世界大赛中对前三名的垄断。

亚洲的女子排球运动发展得更快。首先是日本女排刮起的“远东台风”。50年代末，由大松博文执教的日本女排，以严格的训练和无懈可击的集体配合称雄于排坛。日本女排1960年获得第三届世界女排锦标赛亚军，并于1962年至1967年间，两次获得世界锦标赛冠军和一次奥运会冠军，成为继苏联女排之后又一个获得“三连冠”的队。

与此同时，朝鲜民主主义人民共和国和韩国的女子排球运动也发展得很快。1970年和1972年，朝鲜女排分别夺得第六届世界女排锦标赛第三名和第二十届奥运会的铜牌。韩国女排于1967年至1977年间，在奥运会、世界锦标赛和世界杯赛上，曾五次名列第三名。

世界排球运动的发祥地美洲大陆，虽然开展排球运动较早，但由于最初只是把打排球当成娱乐活动，所以技、战术水平提高得不快，在世界大赛中的成绩远远落后于欧、亚大陆。直到1964年排球被列为奥运会正式比赛项目后，才引起美洲各国的重视。美洲排球运动于60年代末和70年代初迅速崛

起，以弹跳著称的美国、秘鲁、古巴女排先后挤进世界先进行列；随后，古巴、巴西和美国男排也先后进入世界大赛的前三名。

70年代后期至80年代初，是世界排球运动迅速发展的又一时期。

在50年代后期形成的以苏联为代表的高打强攻的欧洲力量型打法和以日本、中国为代表的快速多变的亚洲灵活型打法，是两种不同的风格。到了70年代后期，这两种打法相互为用，不断取长补短，渐渐趋向于互相糅合。到了80年代初，形成了以中国女排和美国男排为代表的一种高快结合、全攻、全守的全面型打法，这种打法代表着世界排球运动发展的趋势。

自1981年以来，中国女排在世界性的三大比赛中已经连续五次夺标，美国男排取代苏联男排的霸主地位，也连续三次赢得冠军，从而把世界排球运动提高到了一个新水平。

## Volleyball 在中国

1905年中国就有了排球运动。最初是在广州和香港的一些学校里进行，以后逐步流传到了广东、上海、天津、北京、福建等地。从排球传入中国到1948年，中国的排球规则经过多次变化，与现行的六人制排球规则有很大差别。1913年至1917年，中国的排球球场面积是40英尺×80英尺，网高为7英尺6英寸。每队16人，分4排，每排4人，位置不轮转。每局为21分，三局两胜制。1919年至1925年，男子排球改为每队上场队员12人，分为3排，每排4人。1927年举行第八届远东运动会时，男排又改为九人制。上场队员每方9人，分成3排，每排3人，仍不轮转。网高改为2.30米，场地改为11米×22米。此后，中国国内男子排球也改为九人制。

中国女子排球在1924年至1927年的国内比赛中采用的都是十二人制，1928年起改为九人制。女子排球比赛的场地比男子的小，为9米×18米，网高为2米。每局为21分，三局两胜制。1949年以前，中国只有少数城市如上海、北京、天津等地有过六人制排球运动。

中国国内的排球比赛最早的一次是1911年在上海举行的排球表演赛。1913年中国临时组队参加了在菲律宾首都马尼拉举行的第一届远东运动会，比赛中虽输给了菲律宾队，但却激发了国内排球运动的开展。

1914年旧中国召开的第二届全国运动会上把男子排球列为正式比赛项目，在后来举行的各届全运会比赛中，都设有排球比赛。

中国女子排球运动开展得较晚，1924年在第三届全运会上，女子排球只被列为表演项目，到1930年举行第四届全运会时女子排球才被列为正式比赛项目。

中国男子排球队参加了1913年至1934年举行的第一届至第十届远东运动会，曾五次夺得冠军。中国女子排球队参加了第六届至第十届远东运动会。

1927年以后，在中国共产党领导下的革命根据地内，红军和苏区人民为锻炼体魄、活跃文化生活，曾积极开展球类活动，排球就是其中的一项。1933年5月30日在江西瑞金举行的“中华苏维埃共和国第一次运动大会”上就设有排球比赛项目。1939年延安举行首届青年节运动会时，也进行了排球比赛。1941年在延安还举行了排球专项比赛——朱德杯排球比赛。在1942年举行的延安“九一”扩大运动会上，排球不仅作为正式比赛项目，而且在运动会后还组织了联赛。这次联赛从秋天一直进行到初冬。由于政府的大力提

倡，在解放区部队内排球运动开展得十分活跃。

中国的男子排球运动在 1949 年以前的几十年内，技术发展情况可分为三个阶段。1913 年至 1917 年是初期阶段。这一期间，场上队员在攻防位置上没有明确的分工，以球不落地、把球打过网就算好球。实际上是发球与接发球游戏。到了 1915 年后，场上队员才有了分工，第三、四排队员主要是防守，第一、二排中间的队员主要是进攻。进攻以远网球、高网球为主，没有拦网。

1919 年至 1925 年为中期阶段，技、战术逐步发展，采用上手传球，并开始出现倒地救球和落地时胸腹部不着地的原始鱼跃动作，同时有了以单人为主的拦网。

1927 年至 1949 年为后期阶段，出现了勾手大力攻击性发球，传球技术有明显提高。进攻时头排队员多采用单手压球动作，第二排队员多用助跑跳起屈臂或抡臂扣球，有时也用勾手扣球。防守时出现了各种扑救动作，包括鱼跃救球。这一时期战术发展也很快。

解放前的中国女子排球运动大多还停留在发球与接发球的争夺上，前排能压球、二排能扣杀的仅是极少数队员。

中华人民共和国成立后，排球运动作为重点项目加以推广，发展和提高较快。1950 年，为了促进排球运动的发展和适应对外交往的需要，将沿袭了多年的九人制排球改为六人制排球。同年 7 月，中华全国体育总会筹委会在北京举办了全国体育工作者暑期学习会，会上第一次介绍了六人制排球运动，为我国六人制排球运动的开展播下了第一批种子。会后，8 月份在天津举行了京、津、沪、沈、穗五大城市的六人制排球选拔赛，并组成了中国学生男子排球队，参加了 8 月 14 日至 23 日在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的世界学生第二次代表大会体育比赛中的排球比赛。这是解放后我国排球队第一次参加国际交往。

在六人制排球推广和普及的基础上，1951 年 5 月在北京举行了全国篮球、排球比赛大会，参加排球比赛的有六大行政区、解放军和铁路等八个单位的男女代表队。比赛大会结束后，各代表队又分赴部分省市进行汇报表演，这对六人制排球在我国的进一步开展和普及起了很好的推动作用。在技、战术方面，虽然当时尚未完全摆脱九人制排球的影响，技术也不够全面，但有的队在继承我国传统的快球技术基础上，又掌握了屈臂扣球、鱼跃救球和勾手大力发球等技术，并开始采用插上进攻战术和“心跟进”防守战术。通过这次比赛选拔出了我国第一批国家男排队员，组成国家队，参加了同年 8 月在柏林举行的第十一届世界大学生夏季运动会的排球比赛。

为进一步推动我国排球运动的发展，1952 年全国各大行政区、各大军区和各产业系统相继组织了排球集训，加强了对六人制排球的全面系统的学习与训练。各集训队还分别到各大城市作巡回示范表演，在全国范围内形成了一个学习和推广六人制排球运动的高潮。在学习和推广六人制排球的过程中，进一步总结了九人制排球中的“快板球”技术，创造性地发展了快球战术。

1953 年举行了全国篮、排、网、羽毛四项球类运动大会。1954 年举行了全国体育学院排球对抗赛，并开始建立全国联赛制度。1955 年举行了全国大、中城市分区篮用 F 球锦标赛。1956 年举行了全国排球锦标赛和全国大、中城市少年排球锦标赛。这一年还把全国联赛分成甲级队和乙级队分别进行，同时，开始试行运动员、教练员和裁判员的等级制。在各种比赛和各项

措施的推动下，我国排球运动有了进一步的发展。

1953年至1956年，我国六人制排球运动得到迅速普及，运动技术水平有了明显提高。省、市级运动员较普遍地掌握了正面屈体扣球技术，有的还掌握了快球、平快球、两次扣球和吊球等技术。发球的攻击性普遍提高。在男子队比赛中出现了“快球”、“快球掩护”、“交叉”、“梯次”、“两次球及其转移”等多种战术，防守上开始采用双人拦网“边跟进”战术。

1952年10月我国申请加入国际排联，为临时会员；1954年1月，被批准为正式会员。从此，我国排球的国际交往日益增多。

1953年8月，我国派出男女队参加了在罗马尼亚首都布加勒斯特举行的第一届国际青年友谊运动会的排球赛。在有21个男队参加的比赛中，中国男队名列第六；在有11个女队参加的比赛中，中国女队名列第七。这是解放后我国女排首次参加国际比赛。

1954年8月，我国派出男、女队参加了在匈牙利布达佩斯举行的第十二届世界大学生夏季运动会。中国男队在12个队中名列第七，中国女队在8个队中名列第六。

1955年8月，中国男、女队在波兰华沙举行的第二届国际青年友谊运动会的排球比赛中，分别获得第五名和第六名。

1956年我国首次派队参加世界锦标赛。当年8月30日至9月12日，在巴黎举行的第三届世界男排锦标赛和第二届世界女排锦标赛上，中国男队在24个队中名列第九，中国女队在17个队中名列第六。

为进一步提高我国排球运动的技术水平，认真总结国内训练和比赛的经验，探讨如何从中国的实际情况出发，吸收外国先进经验，发展中国排球的特点，1955年国家体委召开了第一次排球训练工作会议。会上研究了全面身体训练问题，提出了“积极主动、灵活快速”的战术指导思想。在1957年举行的排球教练员训练班上又提出了“技术全面，战术多样”的训练方针，明确了我国排球运动的发展和提高方向。

1958年，在全国范围内开展了群众性的排球技术革新运动。

1959年，在北京举行了第一届全国运动会。全运会的排球比赛打得精彩激烈，各队技、战术水平有明显提高。

1960年年底，国家体委组织了关于排球技术与战术关系的讨论，指出要重点加强基本技术的训练和提高反攻扣球的能力。

1962年，我国男女排球队参加了在苏联莫斯科举行的第五届世界男排锦标赛和第四届世界女排锦标赛，均列第九名。

1963年11月，在印度尼西亚雅加达举行的第一届新兴力量运动会的排球赛中，中国男、女队双双获得冠军。

1963年以后，各队由于在训练中狠抓身体和基本技术训练，贯彻“从难、从严、从实战出发”的原则，进行大运动量的训练，技术水平有很大提高，不少省市队形成了自己的技术风格和打法。如以广东队和台山队为代表的快速打法，以北京队为代表的高举重扣打法，以四川队为代表的细腻、扎实、稳健的打法，以上海队为代表的快速多变的打法等等。

1964年，中国排球队学习日本国家女子排球队教练大松博文的训练经验，各省市、自治区排球队也普遍加大运动量，增加了训练负荷，改革了训练方法。

1965年，国际排联修改了拦网规则，规定拦网时手可以过网击球，使拦

网从防守技术转变为进攻得分的重要手段，从根本上改变了拦网的性质。这一变化对于身材较矮、拦网技术薄弱的中国运动员来说，是不利的。但由于广大排球工作者及运动员积极认真地研究了这一新规则对排球运动技术、战术带来的一系列变化，一方面大力发展快速多变的进攻战术，如平拉开扣球等；另一方面及时地采用了“盖帽”式拦网新技术，反而使战斗实力有所提高。

1965年9月11日至28日在北京举行的第二届全国运动会的排球比赛，反映了我国排球运动水平的新提高。比如，发球的攻击性、传球的技巧性和隐蔽性，快球、平拉开扣球以及“盖帽”拦网等技术都有新发展，还创造了“4号位平拉开”、“2号位背快球”、“短平快”、“活点进攻”等新战术。这一年我国男子排球队在国际比赛中分别战胜了波兰、日本、民主德国等强队，显示出我国排球队快速多变战术的优越性，标志着我国排球健儿在攀登世界排球运动高峰，探索走自己的发展道路方面迈出了可喜的一步。

正当我国的排球运动蓬勃发展向世界高峰进击的时候，十年动乱开始了。1966年下半年至1971年上半年的5年间，比赛活动和训练工作处于全面停顿状态，给我国排球运动的发展带来了严重影响，使刚刚起步的中国排球与世界强队的差距进一步加大了。1974年我国再次参加世界锦标赛时，男、女队从原来的第九名下降到了第十五名和第十四名。

1971年下半年，一些地区开始恢复对少年运动员的训练。

1972年全国五项球类运动会后，排球竞赛活动才又逐步开展起来。当年10月，中国排球队访问日本。不久，国家体委召开篮、排、足三大球训练工作会议。在排球方面，会议总结了20多年来我国排球运动发展的历史经验，进一步明确了技术战术指导思想，并制订了发展规划，确定把培养青少年排球选手作为一项战略措施来抓。当年年底，着手建立了福建漳州排球训练基地。此后，坚持对一些青年队每年组织两次集训，以提高他们的水平。

1974年，我国派男、女队参加了在墨西哥举行的第八届世界男排锦标赛和第七届世界女排锦标赛。这是我国排球运动在停顿了数年之后，再次在世界大赛中亮相。男队列第十五名，女队列第十四名，是我国排球队在历届世界锦标赛中名次最差的一次。

70年代中期，一大批有志于排球事业的人们认真总结了前人的经验，紧紧把握住世界排球运动发展的新趋势，艰苦奋斗，急起直追，使中国的排球运动出现了前所未有的兴旺景象。1976年以后，除改进了原有的制度之外，还通过改进训练、加强集训以及增加国际交往等措施，使我国排球运动的水平直线上升。

1976年5月，通过选拔重新组建了国家排球队。福建省教练员戴廷斌和江苏省教练员袁伟民分别担任了男、女队教练。汪嘉伟、沈富麟、胡进、侯杰和孙晋芳、曹慧英、张蓉芳、陈招娣、杨希等，后来成了重新组建的国家男、女队的主力队员。男队在快速的基础上进一步创造了“前飞”、“背飞”、“拉三”、“拉四”等空间差、时间差、位置差的新技术和新战术。女队在全面性训练的基础上，引进了男队的许多先进打法，包括“快速反击”打法，掌握了单脚起跳扣快球、平球、错位及“空中飘动”，改进了“快抹”，把快攻的节奏又加快了一步。

1978年的全国排球工作会议根据国际排球运动发展的新趋势，重新修订了我国发展排球运动的技术、战术的指导思想，提出了在技术全面的基础上，

发展各队的特长，向全攻全守型发展；坚持快速，发展高度，狠抓扣、拦、发球得分技术，力争网上优势；以全面、快速、高度、灵活、准确的打法，争取主动，夺取胜利。在这一正确的技、战术思想的指导下，我国排球运动的技术水平有了大幅度提高。

1977年8月，我国女排在保加利亚首都索非亚举行的第九届世界大学生运动会排球赛上，战胜了苏联、美国等强队，在19个参加队中列第五名。

同年9月，我国青年男、女队参加了在巴西里约热内卢举行的第一届世界青年排球锦标赛，在有16支男队和14支女队参加的比赛中，中国男、女队双双获得亚军。

同年11月，在日本举行的第二届世界杯女子排球赛和第三届世界杯男子排球赛上，中国女队获得第四名，中国男队获得第五名。

1978年，中国派队参加了在意大利罗马举行的第九届世界男排锦标赛和在莫斯科举行的第八届世界女排锦标赛，中国男、女队均列第六名。

1979年12月，中国男、女排在亚洲锦标赛上，分别战胜日本队和韩国队，首次双双夺得亚洲冠军，并取得了参加奥运会决赛阶段比赛的资格。

中国男、女排在一系列世界重要的比赛中所取得的成绩，标志着中国的排球运动在70年代末已进入了世界排坛的先进行列。

进入80年代后，中国女排继1981年夺得世界杯赛冠军后，又连续四次赢得世界锦标赛、奥运会和世界杯赛的冠军，成为世界女子排坛史上第一个夺得“五连冠”的球队。中国男排1981年列世界杯赛的第五名，1982年列世界锦标赛的第七名。1984年在奥运会预选赛上失利，国家队解散，后来重新组队，以年轻选手为主参加了洛杉矶奥运会，结果列第十名。此后水平虽有所回升，但仍未达到原国家队的水平。1987年10月的第四届亚洲男排锦标赛，中国队再次负于日本队，屈居亚军，并失去了参加奥运会比赛的第一次机会。之后，在争夺1988年奥运会最后两张入场券的第二次机会中，先负于荷兰队，又在与意大利的三场比赛中，以一胜二负的总成绩，再一次出线无望，最终未取得参加第24届奥运会男排赛的资格。

1984年中国女排赢得“三连冠”后，著名教练袁伟民离开了女排，著名攻球手张蓉芳和郎平也相继引退，使中国女排的总体实力下降。此后，中国女排的教练又几次更换，加上其他原因，近几年新手成长较慢，特别是缺乏像郎平、张蓉芳那样的尖子队员。如果在培养新生力量方面不抓紧，中国女排将会失去世界排坛的领先地位。

中国男排的主要问题是训练作风不严谨，缺少尖子队员，技、战术发挥不稳定。要改变中国男排的处境，关键是狠抓训练，严格管理，树立重新冲出亚洲、走向世界的决心和信心。

世界排球运动的发展日新月异，不进则退，不管中国男排还是中国女排，只有花大力气在原有基础上进一步提高，并且有所创新，才能跟上世界排球运动的发展潮流。

## 玩排球时请注意

### 1、参赛队的组成

一个队最多只能有12名队员（包括队长在内），一名教练员，一名助理教练员和一名医生。只有登记在记录表上的队员可以参加比赛。

队员的服装必须统一、整洁和颜色相同。上衣前后须有明显的号码，禁止穿着没有号码或不同颜色的服装上场。上场队员禁止佩戴首饰、别针、项链等。

队长在比赛开始前将代表本队挑选场地或发球权，队长在场上时将担任场上队长。队长的上衣左胸前应有一条长 8 厘米、宽 2 厘米的与上衣颜色不同的标志带。场上队长可以向裁判员请求更换衣服或器材，比赛中断时可以向裁判员提出或转达本队队员提出的正当问题或请求，并且是唯一准许对规则和执行规则提请解释的人；如果对解释不满意，必须立即向裁判员提出声明，并记录在案。

只有队长可以请求第一裁判员检查球网、地面、球和核对对方场上队员的位置等，并有权请求比赛的合法间断。

教练员在比赛前必须在记录表上登记和检查队员姓名、号码并签字，并在每局比赛开始前填好队员位置表。比赛进行中，教练员必须坐在靠近记录员一端的运动员的长凳上，只有在暂停和局间休息时可向队员进行指导，但不得进入场区。

助理教练员可坐在运动员的长凳上，但无任何权利。如教练员必须离队时，根据队长的请示，经第一裁判员批准，助理教练员可承担教练员的职责。

队长和教练员应对全体队员的行为和纪律负责。如果教练员或队员有一般不良表现或犯规行为，裁判员将示意或口头提出警告，对较重者出示黄牌给予警告。如果再犯，将出示红牌，判罚该队失发球权或方得一分。如有辱骂裁判员或对方队员等严重犯规者，可取消其该局或全场比赛资格。

## 2、比赛的准备和进行

双方在进入比赛场区前，先由双方队长进行抽签，挑选场区或发球权；第五局比赛前再次抽签，重新确定场区和发球权。比赛开始前，如双方轮流上网进行准备活动，则由取得发球权的一方先活动。

每局开始前，教练员必须将场上队员位置表交给记录员或第二裁判员。上场的六名队员组成比赛阵容，没有列在上场队员位置表上的队员为该局的替补队员。

在发球队员击球时，双方队员（发球队员除外）必须在本场区内各站成两排，每排三名队员，其位置为 4 号位（左边）、3 号位（中间）和 2 号位（右边）；另外三名队员为后排队员，位置必须比其相应的前排队员离网更远，其位置为 5 号位（左边）、6 号位（中间）和 1 号位（右边）。

上场队员位置表交给记录员后，不得更改。场上位置与位置表不相符时，必须在比赛开始前按照位置表进行纠正。队员在场上的位置，应根据脚的盖地部位来确定。当发球队员击球时，某队员不在规则规定的位置上，则构成位置错误犯规。球发出后，队员可在本场区和无障碍区的任何位置上。

接发球队胜一球或对方犯规、失误时即取得发球权（换发球），该队队员必须按顺时针方向轮转至下一个位置。没有按发球次序进行发球则构成轮转错误。轮转错误是完全的位置错误，并对轮转错误的队进行判罚。

暂停和换人为合法的比赛中断，只有在死球时经教练员或场上队长请求后，裁判才准予暂停或换人。每局比赛每个队最多请求两次暂停和 6 人次换人。每次暂停的时间限 30 秒钟。在一局比赛中，开始上场的队员被替换下场后，只有一次再上场的机会，而且再上场时只准换下替换他的替补队员。

局间休息的时间限在两分钟之内，第四局和第五局之间可休息 5 分钟。

决胜局一队先得 8 分时，两队交换场区。交换场区时不休息，不得进行指导，也不得更换场上位置，由交换场区前最后一次发球的队员继续发球。

只有发球队胜一球或对方犯规第一裁判员给以判罚时，才能得一分。某队赢得 15 分并超出对方 2 分时，或平分（14：14）以后连续得 2 分（16：14、17：15……）时，则该队胜一局。正式国际比赛为五局三胜制，胜三局的队为胜一场。一方先胜三局比赛即告结束。第一裁判员宣布某队阵容不完整时，应给对方队胜一局的分数，阵容不完整的队保留所得分。如比赛一方被宣布为弃权或被判为弃权，对方则以每局 15：0 的比分和 3：0 的比局取胜。

### 3、大型国际比赛的入场式

1985 年 11 月在日本举行世界杯排球赛期间，国际排联裁判委员会主席霍尔维宣布正式执行国际排联大型比赛的入场式，并强调今后的世界锦标赛、奥运会、世界杯赛以及国际排联所主办的大型比赛，必须照此入场开赛。其整个仪式程序如下：

比赛开始前 17 分钟时，由第一裁判员召集双方队长挑选发球权和场区，此时第二裁判员和记录员都必须在场。

挑选发球权和场区后，双方队员进场在场内共同练习 5 分钟，然后在各自的端线上站好，由第一裁判员鸣笛宣布双方交换队旗和纪念品，交换完毕双方队员不必再退回到端线，可以直接退场。

双方退场后，由第一裁判员宣布先发球的一方队员进场练习 5 分钟，到时再由先接发球的一方队员进场练习 5 分钟。介绍运动队的成员名单、号码在该队进场练习 5 分钟期间进行。

在双方各自进场练习完毕离正式开球还有两分钟时，第一裁判员宣布停止练习、运动员退场，裁判员最后丈量 and 检查网高、标志带、标志杆，此时介绍本场执行工作的裁判员（不用列队站好），而双方上场的各 6 名队员应在各自端线站好。

各裁判员在最后检查工作完毕后，裁判员和运动员各就各位，第一裁判员登台宣布比赛开始，鸣笛开球。

比赛结束时，双方比赛队员在网前握手，两队队长均要向裁判员表示感谢。裁判员和运动员各自直接退场，而不用排队整体退场。最后第一、二裁判员召集双方队长到纪录台签字。

### 4、规则对动作的要求

#### 发球

后排右边队员在发球区用一只手（张开或握拳）或用手臂的任何部位将球击出而进入比赛的过程，叫做发球。发球次序按位置表上的顺序进行。发球时，发球队员必须站在发球区内，可以自由移动或跳起，但击球时不得踏及端线或踏在发球线以外的无障碍区内。

发球队员必须在第一裁判员鸣哨发球后 5 秒钟内将球击出，鸣哨以前的发球无效，必须重新发球。球被抛起或将托球的手撤离后，必须在球落地前将球击出；如果发球队员未击球，球也未触及发球队员而落地可重发，但不得借此拖延比赛时间。

发球队的场上队员不得利用挥臂、跳跃或形成屏障等掩护动作，阻挡对方观察发球队员和球的运行路线，否则被判掩护发球犯规，失去发球权。发出的球在中途触及发球队场上队员、球网、标志杆及其他障碍物或从网区以外越过，或发球不过网和从网下穿过，均为发球失误。

发球队赢得一分时，原发球队员继续发球。如发球队犯规或对方赢球时，后者必须先顺时针方向轮转一个位置，由前排右边轮转到后排右边的队员进行发球。

#### 触球

队员的腰部和腰部以上的身体任何部位都允许触球。一名队员每次触球或被球触及，即算该队触球一次。每队在将球击入对方场区前，在本方场区内最多可连续击球三次（拦网触球除外）。如一个队连续触球四次（拦网除外），则被判为“四次击球”。同队的两名或更多的队员可以同时触球，而不造成犯规。但两名队员同时触球时，应判该队击球两次（拦网除外）。

队员击球时必须清晰，不得有较长的停留，如出现捞、捧、推、掷球的情况，则判为“持球”。

除拦网队员外，一名队员不得连续触球两次，否则被判为“连击”o’但是在第一次击球时，除利用手指动作进行的上手传球以外，允许身体不同部位连续触球（此连续触球是在同一击球动作中）。

队员的腰部以下身体任何部位触球，则被判为“不合法触球”。

两名不同队的队员在球网上空同时触球，而比赛继续进行，接球队仍可击球3次。如果球落在某场区外，则判对方击球出界；如果球在球网上被双方按住，则判“双方犯规”或“双方持球”，由发球队重新发球。

一名队员可以拉住或挡住另一名可能造成犯规的同队队员（如触网进入对方场区等），一名队员为了击球，也可以冲向或推开另一名同队队员。

#### 球过网

球由过网区通过球网的垂直面进入对方场地的叫做球越过球网。过网区指球网上空两个标志杆及其假想延长线以内的空间。如果球不是由过网区进入对方场区的，则被判为失误。：

球如果把球网击破或把球网击落而进入对方场区的，要重新发球。

#### 触网、过网和过中线

比赛进行中，队员不得触及9、50米以内的球网和标志杆。由于球被击入球网而造成球网触及队员的，不算犯规。跑动击球后，在不影响比赛进行的情况下，允许触及9.50米以外的球网、网柱、网绳或其他物体。

每个队必须在本场区内和相关的区域内进行比赛，而不得过网击球。但击球点是在本场区之内，击球后手随着球越过球网上空的不算犯规。队员在拦网时，如果对方已进行了进攻性击球，则可以手过网进行拦网；如果对方未进行进攻性击球或正在击球时，拦网队员手过网则被判为犯规。

比赛进行中，球从过网区以外或球网以下的空间飞向对方场区而整个球体尚未越过球网和它的延长垂直面时，本队队员可以将球击回。在不触及和不妨碍对方的情况下，允许队员身体的任何部分从球网以下的空间穿越。

比赛进行中，除脚以外，队员身体的任何部分都不允许越过中线接触对方的场区。队员的一只或两只脚在接触对方的场区的同时，脚的一部分还接触中线或置于中线上空是允许的；在不影响和不妨碍对方的情况下，可以进入对方场区外的无障碍区。

#### 进攻性击球

队员直接向对方场区击球即为进攻性击球。前排队员可以在本场区内任何位置对任何高度的球做进攻性击球，但在击球时，球的整体不得超越球网的垂直面，否则被判为过网击球。

后排队员可以在进攻线后对任何高度的球做进攻性击球，起跳时其脚不得踏及或踏越进攻线。进攻性击球后，他可以落在前场区内。后排队员在前场区内只能对球的部分低于球网上沿的球做进攻性击球，否则被判为击球违例。

#### 拦网

队员用腰部和腰部以上身体的任何部位，在球网附近高于球网上沿阻拦对方击过来的球的行动，称为拦网。只准许站位轮转到前排的三名队员参加拦网。

前排队员可以单人拦网，也可以二人或三人一起进行集体拦网。在对方进攻性击球后，拦网队员在不妨碍对方的情况下，可以将手或手臂伸过球网进行拦网，但是在对方击球前或击球时则不能在对方场区空间内妨碍对方。

在一次拦网中，球可能迅速连续触及一个或几个拦网队员的手、头或上体的其他部位，均算一次拦网。拦网后本队可再击球三次。拦网手触球后如球落界外，为触手出界，判为失误。

后排队员不能参加拦网或起到拦网的作用。不准拦对方的发球，也不准在前场区高于球网处对对方的发球进行攻击性击球。

#### 5、裁判员和裁判工作

一场排球比赛的裁判工作人员由第一裁判员一人，第二裁判员一人，记录员一人、司线员四人或两人组成。

比赛中只有第一和第二裁判员可以鸣哨。裁判员和司线员必须用法定的手势指出所判犯规的性质或准许比赛间断的目的。

## 浅谈排球技术

排球技术是排球运动员在比赛中运用的符合规则规定的攻防动作的总称。排球比赛规律一般是按照发球、接发球进攻、接扣球再进攻直至死球的顺序进行的。接发球进攻一般由垫球、传球和扣球（或吊球）三项技术衔接而成；而防守反攻一般由拦网、防守（或保护）、传球和反攻扣球四项技术衔接而成。

发球与接发球是排球比赛中争夺的第一个回合，也是进行比赛的基础。随着排球技术的发展，训练程度的提高，以及规则的改变，在现代排球比赛中，网上扣球、拦网已成为各强队争夺的焦点。而扣、拦技术的发展也带动了其他基本技术的提高。

#### 1、准备姿势和移动

准备姿势和移动是排球运动中各项技术的基础技术。任何一项排球技术在比赛中运用的效果，很大程度上取决于准备姿势和移动技术。

准备姿势的要领是两脚左右开立（略宽于肩），站左半场的队员左脚稍前，站右半场的队员右脚稍前，站场中的队员左右脚平行开立。两目注视来球，两膝弯屈并内扣，脚跟提起，身体重心投影在前脚掌与拇指根部，上体前倾，两肩的垂直面过膝。两臂自然弯屈，置于胸腹之间的前面，两手的手心相对，手指自然张开。

移动的目的是为了迅速地接近球，取好人与球的合理位置。它是完成好各项技术的重要条件，同时也是连接攻防技术的重要环节。准备姿势是移动的先决条件，只有准备姿势正确才能及时、快速地向各个方向移动。

运动员在场上移动速度的快慢，除了与准备的姿势有关外，还取决须判和判断能力、反应速度和启动速度、移动步法的熟练程度和速度及变向移动的能力、移动后的制动技术，以及完成各种救球动作的速度和完成动作后立即保持准备姿势的速度。常用的移动步法有并步法、跨步（垫步）法、滑步法、交叉步法、跑步法和后退法等。

## 2、发球

发球是排球比赛中一项先发制人的进攻技术。比赛总是从发球开始的，有威力的发球可以起到先发制人争取主动的作用。发球的目的在于争取直接得分，破坏对方的进攻战术，减轻本队的防守负担，创造反攻的有利条件。强有力的攻击性发球，不仅可以直接得分，而且往往在心理上给对方以威胁，动摇其士气。如果发球失误或使对方很容易组织进攻，就会直接失去发球权和失掉得分机会或给本队的防守带来困难和被动局面。在训练中，如果发球技术好，也可能带动接发球技术的提高。

50年代各国发球主要是旋转性发球和大力发球。60年代，中国和日本使用发飘球，发出的球飘晃飞行，使接发球者极容易失误。70年代以后，国际上普遍重视发展多样性发球和攻击性发球。

按发球姿势、手法和发出球的性能，可把发球分成许多种，归纳起来主要有面对网站立和身体侧对网站立两种，每种又可分为下手发球和上手发球两类。每一类中均有各种力量、速度、弧度、落点、旋转和飘荡等性能不同的方法。目前，各强队常用的发球技术主要有上手、勾手发飘球和远距离发飘球，还有勾手大力发球和高吊发球等。但是，不管采用什么方法发球，要想把球发好，都必须注意抛球稳、击球准、手法正确的发球要领。

下面以右手击球为例，介绍几种主要的发球方法：

### 正面上手发球

发球时，队员面对球网站立，将球向上抛起，高度适中。先抬臂屈肘后引，然后利用手臂迅猛向前上方挥动，将球击出。这种发球便于观察对方，容易控制球的落点，加助跑或屈体动作，可加大出球力量。这种发球适于身材高大、手臂爆发力强的队员。

正面上手发球时，可利用不同的击球手法和击着球的不同部位，使球产生各种不同的旋转，如上旋（下沉）、下旋、左旋或右旋。这种发球可以改变球的飞行轨迹，给对方接发球造成判断上的困难。

### 勾手大力发球

发球队员左肩对网站立，发球时左手将球垂直而平稳地抛至头的左前上方，高约一米左右，利用蹬地、挺胸及转体动作，带动手臂由右后侧伸直向上挥击球。这种发球的特点是力量大，出球快而平直，略带上旋。由于球向前旋转从而加快了球的下落速度，容易给接球者造成措手不及。如加助跑可使其攻击性更大。到了60年代接发球广泛采用垫球后，勾手发球的攻击性相应减弱。

### 正面上手飘球

发球方法及站位与正面上手发球相同，但抛球要距身体稍远些。球抛起的高度稍低（约一臂），用掌根击球的后中部，使作用力通过球体重心。击球瞬间手腕不能放松，可作突停或稍下拖，使球飘晃。这种发球可使球体在飞行时飘晃不定，让接球者难以正确判断，造成错觉，把球垫飞。上手飘球的成功率高，攻击性强，目前强队多采用这种发球。

### 勾手飘球

勾手飘球与上手飘球的作用相同，男、女队员都较广泛地采用。发球前，左肩对网站立，两脚开立，左手持球置于体前。发球时，左手将球平稳地向左肩前上方抛起，高度约一米。用腰和右肩左转带手臂沿着与地面垂直的弧度向前挥动。击球时，手腕保持紧张，以掌根、半握掌或拇指根等部位击球的后中下部。击球用力集中并通过球体重心，虽然发出的球不旋转，但却飘晃地向前飞行。

如果发球时前臂快挥，触球后突然停止或略加下拖，发出的球则飘而下坠。快速挥臂击球后，如手臂有突停或回缩动作，则发出的球为轻飘球；击球时如前臂加速挥动，随挥臂用力方向给以短促而集中的冲力，则发出的球会前冲且飘，为前轻飘球。

### 正面和侧面下手发球

这种发球动作简单易学，发球的失误率较小，容易发得准确，但速度慢，力量小，攻击性差，适用于初学者。

### 高吊发球

发球时左臂对网站立，球抛至左肩前方，与肩同高。利用身体伸展动作，带动右臂由后下方经体侧向前上方挥动，前臂向上猛挥，以虎口击球下方，使球迅速向右侧上方旋转飞出，经高空落入对方界内。这种发球的特点是弧度高，旋转力强，下降速度快，给对方造成较大的心理威胁，能破坏接发球的一传到位率，有较大的攻击性。

## 3、垫球

垫球是接发球和后排防守的主要技术动作，是组织进攻和反攻战术的基础。垫球技术的熟练程度和运用能力，是争取胜利的重要条件。垫球技术包括正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球、正面低姿垫球、背垫球、单手垫球、前扑垫球、鱼跃垫球、侧卧垫球、滚翻垫球、挡球和救入网球等。

国际上接发球在 50 年代主要是用双手上传球。1961 年以后，发飘球逐渐盛行，为了提高接发球的稳定性，日本、中国和国际上其他一些强队相继将接发球改为双手下手垫球。其中正面双手垫球是各种垫球技术的建础。这种垫球容易对准来球，两臂容易保持平面，控制面积大，起球效果好，可减少持球现象，适合接速度快、弧度大、力量大、落点低的各种来球。它不仅可用于接发球和后排防守，而且有时不能运用上手传球作二传时，也可用它组织进攻。故在排球比赛中，正面双手垫球技术运用最为普遍。

正面双手垫球的基本动作是：两臂自然伸直相靠，两手相并，虎口向上，使手腕和前臂插到球下，利用蹬地、提臂抬肩和身体的协调力量将球垫出。

要掌握好垫球技术，必须有正确的准备姿势、准确的击球动作，合理的击球手型、合适的击球点和触球部位。此外，还要掌握好用力大小和手臂的角度。

## 4、传球

传球是接应一传或防守后，把球传给扣球手的以进攻为主的技术，是进行比赛与组织战术的基础。在实行九人制排球时，把传球叫做“托球”。当代排球运动的发展趋势是高打强攻和快攻多变相结合，这就使传球技术的作用更为突出。

传球的种类很多，按传球的姿势可分为站立传、半蹲传、全蹲传和跳传；按球出手的方向可分为正面传、背传和侧传；按出球距离和高度又可分为集