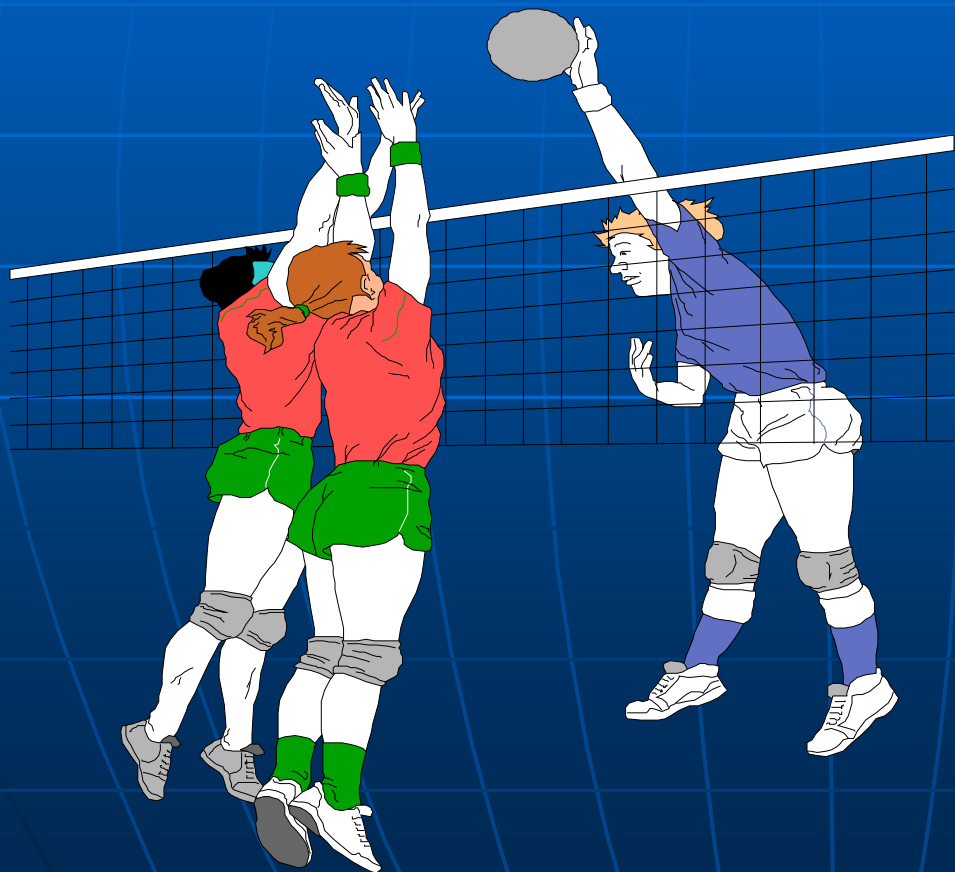


排球理论课



第一讲 当代排球运动发展概述



制作者:

东北师范大学体育学院

李志强

排球运动简介



排球运动是两队各六名队员在长18米、宽9米的场地上，从中间隔开的球网(男子网高2.43米、女子网高2.24米)上方，根据规则的要求利用多种击球技术，进行集体的攻防对抗，不使球在本方场内落地的一种球类运动。

排球运动的起源

排球运动起源于美国。1895年，美国马萨诸塞州霍利约克市基督教青年会干事威廉·基·摩根发明了一项球类游戏：人们分站在网球场球网的两侧，用篮球胆之类的球托来拍去，击球的次数不限。这就是排球运动的雏形。

首次排球比赛是1896年在美国斯普林费尔体育专科学校举行的。出场人数由双方共同约定，不限多少，但必须相等。哈尔斯戴士博士将此项运动命名为“volleyball”，即“空中截击”的意思。

1897年7月在美国体育杂志上公开简介了排球比赛的打法及简朴规则，从此排球运动在美国逐渐开展起来。

排球运动的起源与传播

美国是排球运动的发祥地，6人制排球传入美洲的时间较早。1923年传入加拿大，1923年传入古巴，1923年传入乌拉圭，1923年传入墨西哥。

排球运动传入亚洲的时间是1900年传入印度，1923年传入中国，1923年传入日本，1923年传入菲律宾。排球运动在亚洲发展过程经历了16人制、12人制、9人制，直到20世纪50年代初才正式开展6人制排球运动。

1923年传入欧洲是6人制，所以欧洲的排球运动发展较快，技术水平也较高，一直名列世界排坛前茅。

排球运动传入非洲的时间最晚，1923年传入埃及、突尼斯等国，所以非洲的排球的技、战术水平一直处于落后的位置。

国际排球组织的成立

国际排球联合会简称国际排联，成立于1947年，会员为210多种，总部在瑞士的洛桑，第一任主席法国人鲍尔·黎伯，现任主席墨西哥人阿科斯塔。

我国1954年加入国际排联。

1947年，国际排联颁布的第一本国际排球规则要求：排球重量250~300克，圆周65~68.5厘米，气压0.52~0.58公斤/平方厘米。

排球运动的比赛措施

排球比赛场地长18米、宽9米，由一条中线分为两个均等的场区。中线架有一定高度的球网。比赛双方站在两边，每队上场队员6人，分前后排站立。在发球队员击球时，双方队员（发球队员除外）必须在本场区内站成两排，前排三名队员的位置为4号位（左边）、3号位（中间）和2号位（右边）；后排队三名队员位置必须比其相应的前排队队员离网更远，其位置为5号位（左边）、6号位（中间）和1号位（右边）。

排球运动的比赛形式是多种多样的，其基本方式是由两支人数相等的球队在被球网隔开的两块面积相等的场区内排成两排站位，然后将球从网上击入对方场区。

比赛的开始是由后排的右边队员在发球区内用一只手或手臂将球击过网，后来每方最多击球3次使球过网，不得持球，同一名队员不能连续击球两次，比赛不间断进行，直至球落地、出界或某队犯规。

发球队胜一球后，该队发球的队员继续发球。接发球队胜一球后，场上队员先按顺时针的方向轮转一种位置后，再由后排右边的队员发球。目前排球比赛是五局三胜制、三局两胜制和一局胜败制（沙滩排球）。目前的国际6人制排球比赛采用五局三胜的每球得分制，每局先取得25分并超出对方2分的队为胜一局，胜三局为胜一场。决胜局的比赛是首先取得15分并超出对方2分的队为胜队。

排球运动的特点

（一）击空中球的击球技术特点

不论是在排球比赛还是在排球游戏中利用的多种击球方式，都必须击在空中的球，接本方同伴的球也是如此，接对方击过网的球更是如此，就连自己将球击过网的发球技术，也要将球抛在空中然后才干击球。所以，参加排球运动的人在时间和空间感觉上得到的锻炼和提升是其他球类项目不可比拟的。

（二）击球时触球时间短促

排球运动问世至今，其竞赛规则一直不允许“持球”，即不允许球在击球部位停留的时间过长，这是除了借助工具击球的乒乓球、网球等项目外，区别于其他球类运动的一大特点。这一特点既能提升运动员在短暂的触球时间内对来球的力量、速度、角度等原因的精确判断能力，又能提升运动员把来球精确地击向预定目的的控制能力。

（三）允许全身各部位击球

目前全部的球类运动都有其规则限定的身体正当触球部位，唯独排球竞赛规则要求运动员全身任何部位均可触球。所以，排球运动即能使参加该项运动的人在击球过程中充分体现自我才干，也可呈现高超的击球技巧。

（四）独特的得分和失分计算

在不借用工具击球的球类比赛中，只有排球比赛（6人制排球）在利用多种技术动作击球时，都存在直接得分和直接失分的两种可能性，这就要求排球运动员必须具有扎实的基本功，掌握技术不但要熟练，还必须全方面。降低失误率，这是排球比赛制胜原因中不容忽视的一项指标。

（五）完毕技术配合时触球次数的有限性

排球竞赛规则是，每方击球过网，至少不得超出3次。即每一次战术配合过程只能在3次击球中完毕，这一特点是其他集体球类运动项目所不具有的，所以排球比赛中的多种巧妙配合无一不体现运动员高度的战术意识、队员之间合作的默契程度和精确程度。

排球运动的价值

（一）增进健康、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加，或活动，或比赛。经常参加排球运动，不但能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能情况，同步又能提升人的力量、速度、弹跳、敏捷、耐力等专题身体素质和运动能力。总之，经常参加排球运动会使人们在兴奋与快乐中增进健康，强健体魄。

（二）培养与锻炼良好的心理素质

经常参加排球运动的训练或比赛，会学到诸多控制自己情绪和调整自身心理的手段和措施，如连续失误时，怎样使自己尽快冷静下来而且不灰心；比分落后时的从容和不灰心；关键比分时攻打不手软的自信心等，都是对自己形成良好心理品质的培养和锻炼。

（三）培养勤奋、助人、拼搏的优异品质

排球比赛中，球不能落地而且击球至多3次必须过网的特有要求，使参加排球比赛的人总要随时准备弥补同伴因判断错误而无法接起，或因其他原因没接到位的球，为了发挥本方的攻打力量而不惜奔跑扑救，给下一次击球发明以便条件。所以经常参加排球运动，能够培养人的优良体育道德作风和团结协作的集体主义精神。

（四）培养人的信息意识、提升配合及应变能力

排球运动在某种意义上是一项依托判断的运动，尤其在当代的排球比赛中，精确的判断已成为制胜原因之一。判断的基础是眼观六路、耳听八方，经过观察对方和同伴的动作、击球的声音、场上的布局等，预测将要发生的情况而迅速做出决策。排球比赛也是一项靠集体配合取胜的球类竞赛，个人专长的发挥往往是在同伴发挥专长的前提下取得的。所以，运动员在场上要相互协调，并不断观察同伴的意图，才干默契地与之合作。而排球比赛中，球既不能落地，又不能持球，使参加比赛的人必须具有应变能力。所以，经常参加排球活动的人，既锻炼了体魄，愉悦了身心，又能提升机敏、应变、协调、配合等能力。

世界排球运动的发展

排球运动问世至今已经有一百多年的历史了，在这一百余年中，排球运动的发展大致经历了3个阶段，即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。

（一）从娱乐排球向竞技排球的过渡

排球运动起源于为中老年人锻炼身体而发明的一种娱乐性游戏活动。最初的排球运动并无技术而言，双方只是争取用手一次将球击过网，若不能将球一次击过，会有同伴再击，在游戏过程中逐渐体会到，若不将球一次击过网，则更能给对方接球制造困难，于是为寻找过网的最佳时机和击球给对方威胁最大的同伴，而出现了屡次击球的打法，即形成了集体配合战术的雏形。

在进行排球游戏的过程中人们感到，一方无休止地击球也不合理，于是产生了每方击球至多3次必须过网的要求。这一要求的产生使单一的拍击球动作，开始分化成传球和扣球两种动作。因为扣球动作的出现吸引了更多青年参加，故使单纯以娱乐、游戏为目的的排球运动逐渐增添了剧烈对抗的色彩，如用拦网动作专门对付扣球动作，用侧面上手发球动作增长发球力量，使比赛一开始就给对方接球带来威胁等，至此排球运动的性质开始发生了变化。发球、传球、扣球、拦网已成为当初的四大基本技术。

为了使相互之间的配合更清楚、合理，场上队员出现了位置分工。20世纪30年代末排球战术进一步发展，为了对付集体拦网，扣、吊结合的打法以及保护拦网的战术体系已初步形成。

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，当初国际间没有统一的竞赛规则和竞赛制度，也没有统一的竞赛组织。

世界排球运动的发展

（二）竞技排球的迅猛发展

伴随排球技战术水平的提升及竞技化趋势的日益明显，某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、波兰三国倡议成立国际排球联合会。**1947年国际排联在巴黎成立**。在成立大会上制定了国际排联宪章，选举了法国的保尔·黎伯为第一任主席，并正式出版了通用**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了竞技排球的新阶段。从排球运动的初创到国际排联的成立，走过了半个世纪的历程。在这半个世纪中，排球规则逐渐形成，基本技、战术日趋丰富，国际交往越来越多。

自国际排联成立以来世界排球运动的发展经历下列五个阶段：

第一阶段：50年代，东欧技术水平最高。多采用上手发球，上手传球，一般扣高球，拦网威胁不大，发球的威力不强，扣球是最主要的攻打和得分手段。攻打多采用“中、边一二”阵形和“两次球”战术，主要靠个人攻打战术的变化取胜，防守则多利用双人拦网“心跟进”形式。出现了以苏联为代表的“力量派”和以捷克斯洛伐克为代表的“技巧派”，两大流派竞争中力量派占上风。

第二阶段：60年代至70年代早期，我国男排独创的“平拉开扣球”和“盖帽”拦网技术对世界排球运动的发展起了推动作用。日本男排在此基础上发展了“短平快”、“时间差”、“位置差”等自我掩护的攻打措施。亚洲球队以中、日为代表的快攻打法盛行，形成“速度派”。民主德国以“超手扣球”形成“高度派”。这四种流派各有千秋，各以其独特的风格称雄排坛。

日本女排发展了垫球、发飘球和滚动摔救防守技术，对世界排球运动的发展起到主动的增进作用。

第三阶段：70年代后期，多种打法相互取长补短，向综合全方面的打法发展。以古巴和美国为代表的美洲排球运动迅速发展起来。

第四阶段：进入80年代，在身材高大化的同步，各队都强调快变打法，攻守技术日趋全方面。后排攻打有机地纳入战术体系，形成了前后排相互掩护的“纵向攻打”体系。

中国女排既有高度又有速度和变化、全攻全守的“全方面型”的打法发明了世界排坛的奇迹，取得“五连冠”，开创了世界女排的新纪元。

第五阶段：90年代后，排球运动朝着职业化的方向发展，增进了训练水平的提升，造就了大批排球明星，吸引了大量的排球观众，使排球运动到达了空前的水平。

世界排球运动的发展

（三）竞技排球的多元化和娱乐排球的再兴起

1、竞技排球攻防战术的全方位化

进入20世纪80年代的竞技排球已度过了它的成长、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。中国女排之所以从1981—1986年连续5次夺冠，美国男排接连获得了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代。

全攻全守已不仅是个人攻防技术全方面的称谓，而是指整体的全方位的攻和整体的全方位守。全攻首先从观念上打破了老式的进攻模式，既全攻意味着进攻的手段是从发球和拦网开始。全攻还意味着进攻的变化已不局限在网前的二维空间内，而且充满整个场地的三维空间。不仅有高快结合的前排进攻，而且在前排进攻配合下采用后排进攻，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。当今因为进攻水平的不断提高，那种单纯依托手和手臂击球的动作要防迅雷不及掩耳般的扣球是相当困难的。为了增进攻防平衡，国际排联本着主动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，先后从规则上放宽了对运动员第一次击球时鉴定连击犯规的尺度，1992年将正当的触球部位从髌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、身全方位防守动作，扩大了人的防守面积，提高了防守质量。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，打破原有防守阵型模式，而从兼顾防守效果和防后的反攻进行布阵。

2、竞技排球的社会化、职业化和商业化

进入**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，这些西欧男排的崛起，标志着竞技排球走向社会化、职业化的时代已经到来。意大利男排的突飞猛进是因为意大利排协从**80**年代就开始实施运动员职业化和俱乐部制度。意大利的各俱乐部都有不同的工商巨头资助，他们高薪招募世界各国的优异教练员、运动员为各自的俱乐部效力，在乎大利约**30**个俱乐部中，外籍球员已达**60**人。因为俱乐部中集聚了各国的明星选手和优异教练员，所以使意大利的排球运动水平飞快提升，尤其是男排在**1988**年后来的历次大赛中**5**次荣登冠军宝座，一次取得亚军。意大利男排的成功影响着西欧各国，随即法国、荷兰、希腊、德国、比利时、西班牙等国也都得益于排球俱乐部的作用，使整个西欧排球运动水平迅速提升，相继跻入世界强队的行列。

阿科斯塔先生**1984**年开始担任国际排联主席，从他一上任就决心把排球运动发展成为世界最受欢迎的体育运动项目之一，在这十数年里，国际排联围绕这一奋斗目标，从把竞技排球运动推向市场使之进入和占领市场，利用电视转播媒介吸引观众等方面作了大量的工作。国际排联利用运动员转会制度支持各国排球俱乐部的发展。从**1990**年开始出资**400**万美元举行第一届世界男排联赛，从**1993**年开始出资**100**万美元举行第一届世界女排大奖赛，并决定后来每年举行一次，奖金逐年递增。为了更利于电视转播，国际排联几次修改竞赛规则，从而把竞技排球运动彻底推向市场。排球运动商业化，带来运动员的高薪、高出场费、巨额奖金和巨额转会费，鼓励着排球运动技术水平的更快提升，明星运动员就是排球运动社会化、职业化和商业化的必然产物。

3、娱乐排球的再兴起

一百数年前，排球运动起源于一种娱乐游戏活动。伴随时间的推移，排球运动的娱乐游戏性逐渐被其竞技性所取代。进入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、防更增长了比赛的欣赏性，但伴随当代经济的发展，人们对物质文化消费的需求也在不断提升，健身娱乐逐渐成为人们消除疲劳的有效方法。人们在从观看比赛中取得赏心悦目的享有之余，也渴望体验亲身参加这项运动的乐趣。因为排球运动本身的高度技巧性，往往使前来参加运动的人们快乐而来，扫兴而去。所以，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人参加的活动，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予以了主动的支持和注重。20世纪90年代国际排联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年使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）**都组织过世界性的青少年比赛。总之，娱乐排球的再兴起，标志着当代排球运动进入了竞技排球和娱乐排球共存的新时代。

增进当代排球运动发展的主要原因

排球运动从问世之日起，就是以双方隔网用手相互击球，进行攻防对抗的形式区别于其他球类运动。一百多年后的今日，虽然竞技排球仍是双方在隔网进行攻防的击球对抗中一决雌雄，但其对抗的形式和内容都发生了质的变化。排球运动之所以能从单纯的娱乐游戏活动发展到今日既具有技术的高度技巧性、战术复杂多变的竞技性，又具有休闲、健身、游戏的娱乐性，其主要原因不外乎下列两个方面：

（一）观念的转变增进了排球技、战术的发展

- 1、攻防观念的转变增进了排球运动的发展
- 2、排球竞赛规则的修改，使竞技排球运动发展得更理想、更完美
- 3、排球运动管理体制的改革是增进排球运动走向当代化的催化剂

（二）当代经济的发展和高度的物质文明，增进排球运动向着竞技与娱乐性共存的方向发展

当代排球运动发展与趋势

二十一世纪的到来，使世界排球运动也随之步入了一种新的发展阶段、排球运动自80年代进入当代排球阶段以来，在过去的23年中发生了巨大的变化。能够说没有任何运动项目能像排球那样，在如此短的时间内经历了如此革命性的变革。

然而，对亚洲球队来讲，历史的辉煌已掩盖不了我们远远落后于世界排球运动迅速发展的事实。1982年阿根廷世界锦标赛之后，欧洲开始陷入排球危机，当初只有前苏联仍处于世界前列。而美国、巴西、阿根廷、古巴等美洲球队迅速崛起。今后这些球队一直保持前列；某些新的欧洲国家像瑞典、法国、尤其是意大利和荷兰开始崛起；而亚洲队只是保持原有水平甚至下降，与世界先进水平的差距越来越大。

对世界排球运动本质、发展规律的正确认识与把握是提升排球运动水平的前提条件，掌握先进的排球理论、借鉴欧美球队的成功经验，是亚洲球队赶超世界先进水平的关键所在。

- (一) 排球运动的职业化
- (二) 各国水平逐渐均衡，男、女排之间的关系愈加亲密
- (三) 攻守趋于平衡，运动员能力愈加全方面
- (四) 高科技的介入
- (五) 成绩提升的本质和国家队全日制训练的理念
- (六) 比赛的大量增长所带来的问题

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/427155150044006155>