

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小學生課堂故事博覽

让國人揚眉吐氣的運動

— 排球的故事



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。Vol-leyball 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身体、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”。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

中球、拉开球、快球、小弧度球等。而其中最基本的是正面上手传球。这种传球的优点是便于控制球，准确性高。它也是掌握和运用其它各种传球技术的基础。

正面上手传球的动作要领是：双手相对成半球形，放在脸前，一般在额前上方的15厘米处。触球的一瞬间，手指和手腕保持一定的紧张程度，以增加弹性和产生适当缓冲，并以向前上方的伸臂、伸指和腕的弹力为主，配合两脚蹬地和身体伸展的协调动作将球传出。掌握这一技术必须通过移动对准来球，找好击球点、手型要准确，用力要协调。

80年代对传球技术的发展提出了更高的要求，不仅要求把球又稳又准地托起，而且还要能迷惑对方，避开对方的拦网，组成快速多变的进攻战，以达到助攻的目的。在一个队中，传球的任务主要是由二传手担任。在现代排球比赛中，二传手往往起着由防转化到攻的桥梁与核心作用，需要有特殊的技巧。中国一贯重视对二传手的特殊训练，并涌现出像男排的沈富麟，女排的孙晋芳、杨锡兰等这样世界上一流的二传手运动员。

5、扣球

扣球是战术配合的最后一击，是进攻中最积极有效的技术，也是得分与获得发球权的重要手段。它是衡量一个队进攻实力的要素之一。一个队扣球技术水平越高，越能为提高该队的拦网及防扣球技术提供有利条件。

扣球的基本动作包括判断、助跑、起跳、击球和落地五个部分。扣球的攻击威力主要表现在高度、速度、力量、变化和突然性上。一个优秀的扣球手，应该既能强攻，又会快攻，并且还要有自己的特点。成功的扣球必须有一传和二传的密切配合。

扣球技术在运用中种类很多，常用的有正面扣球、勾手扣球、快球、调整扣球等。其动作要领大同小异，一个优秀的扣球手应掌握各种扣球技术，才能提高自己的进攻能力。

正面扣球：正面扣球是扣球的最主要的方法。它的特点是面对球网，击球便于观察，准确性大，能根据对方的拦网情况而变化各种扣球路线。正面扣球适应于近网、远网、集中和拉开各种不同的来球，并能演变出快球、平快球、时间差等扣球技术。根据扣球时的动作特点，正面扣球又可分为正面屈体扣球、小抡臂扣球，以及各种变比的正面扣球（如转体扣球、转腕扣球、打手出界扣球、超手扣球、轻打吊球等）。

勾手扣球：勾手扣球的击球动作与大力勾手发球相似，适应于后排传来的调整球和远网球。这种扣球的击球点多，进攻面大，对远网球也能保持有利的进攻位置，并能弥补起跳过早或冲过球的缺点。

快球：快球的最大的特点是速度快，带有突然性，因而牵制性强，有利于争取时间和空间，以达到出其不意、攻其不备、突然袭击的目的。快球是中国的传统打法，可分为近体快球、远网调整快球、短平快球、平拉快球、半快球、时间差快球、错位快球等。

调整扣球：调整扣球是各种扣球技术的综合运用，是强攻能力的集中体现。由于来球的方向、角度、弧度、速度和落点不同，所以扣球动作也有所区别。来球近网时，一般多用转体、转腕和正面小抡臂扣球；如来球远网，则常用正面屈臂扣球、勾手扣球或单脚起跳扣球，以保证强有力的进攻。

单脚起跳扣球：在二传出手的球落点比较集中，来不及采用双脚起跳扣球时，多采用单脚起跳扣球。单脚起跳的前冲力大，能提高击球点，扣球有

力；但因助跑距离长，角度小，难于控制起跳时间，对完成集体战术配合不便。

6、拦网

队员用腰以上身体的任何部位，在球网附近高于球网上沿，阻击对方击过来的球的动作或企图都叫拦网（不管该队员是否起跳）。拦网是防守的第一道防线，是反攻的重要环节。

1965年，国际排联在规则上作了重大修改，允许拦网队员的手可以过网拦球。实行这一新规则以后，拦网技术由原来的纯防御性变成了带有攻击性，成了得分的一种手段。成功的拦网，可以直接拦死或拦回对方的扣球，使本方由被动转为主动，也可以将有力的扣球拦起，为本队防守减轻压力。

当今排球比赛的网上争夺日趋激烈，扣球和拦网已经成为网上争夺对立的两项重要技术。拦网成功率的高低，也已成为检验各队技术水平是否成熟的重要标志。

拦网分为单人拦网和两人或三人的集体拦网。拦网技术由准备姿势、移动、起跳、空中拦击和落地五个相互衔接的部分组成。不管是单人拦网还是集体拦网，两者对个人的技术要求是相同的，只是集体拦网要求拦网者要注意相互间的协作与配合。拦网时，应有良好的判断力，以准确选择起跳地点、拦网时间和空间。

60年代中国运动员曾采用“盖帽式”拦网新技术，大大提高了拦网的攻击性。所谓“盖帽”，即拦网队员跳起后，双手在空中成“帽”状，尽力伸到对方上空接近球；当对方扣球时手腕迅速下压，使所拦的球加速反弹，以达到立即拦死之目的。因拦网时双手犹如一顶帽子狠狠压在球上，所以被叫做“盖帽式”拦网。这一技术一般在拦近网球时采用，当对方扣远网球和超手球或本方拦网高度不够时不宜采用。

排球场上的战术

排球战术指运动员在比赛中根据排球运动的规律，双方的具体情况和临场的变化，合理地运用技术以及采取的有组织、有目的和有预见的一种配合行动。战术包括个人战术和集体战术。

技术和战术之间存在着相互联系、相互依存、相互制约的关系。技术是战术的基础，组织与运用某种战术，必须具备与该战术相适应的技术条件。技术只有通过战术才能得到充分的发挥和良好的运用。技术与战术是不断发展的。一般地说，技术的发展往往走在战术的前面。改进原有技术或出现某种新技术，就可能形成新的战术。先进战术的运用又反过来积极推动技术的提高和发展。

集体战术是比赛中通过全队或几个队员间有组织、有目的的配合，突破对方的防守或克制对方的进攻；个人战术是指比赛中主要靠个人技术动作的巧妙变化和灵活运用，达到进攻和防守的目的。只有在集体战术配合的基础上，个人战术的积极作用才能得到充分发挥；也只有充分发挥个人战术的积极作用，集体战术才能丰富多彩，效能才可提高。

排球比赛始终贯穿着进攻与防守的对立斗争，两者互相依存，互相制约，互相渗透，转换迅速。进攻可以夺取主动，力争得分；防守可以力避失分，目的在于进攻，是辅助进攻或准备转入进攻的一种手段。根据排球运动的攻

防特点和比赛规律，排球的攻防战术体系可以分为发球战术、接发球进攻战术和防守反攻战术三种基本类型。

1、发球战术

发球因不受对方和同伴的制约，发球者可以根据对方场上的站位情况和自己发球的技术特点，灵活运用发球战术。发球战术包括找对方弱点或空档、破坏对方战术、利用自然条件等，目的在于直接得分或破坏对方一传。

找对方的弱点或空档发球战术，主要根据对方对不同性能球的适应程度、接发球的站立方法和轮次特点等，采用加强攻击、控制落点、灵活变化等发球方法，造成对方判断错误，使其接发球失误或一传不到位。破坏对方战术性发球把球发给换位队员、插上队员或善于扣两次球的队员等，使对方组织不起进攻。利用自然条件发球战术主要适合于室外比赛，指发球者利用阳光、风向等特点以增加对方接发球的难度。

2、接发球进攻战术

接发球进攻战术可简称为“一攻”战术。一攻的好坏，直接关系到能否夺得发球权，要力避失分和使一传到位，取得主动权。“一攻”战术主要有“中1-2”和“边1-2”、“后排插上”、“两次球及其转移”（简称“两次转移”），三种形式。每一种战术形式可以采用多种多样的战术变化，而各种战术变化又可以运用适合于自己的某种战术形式。战术形式是固定的，但战术变化却是灵活的。

“中1-2”和“边1-2”

所谓“中1-2”和“边1-2”战术，即前排中间一名队员（3号位）或者是前排旁边一名队员（2号位或4号位）作二传，由他把球传给前排另两名队员扣球的一种进攻形式。简单地说，即作为二传手的人的位置是在前排的中间，或是在前排的一边。在中间的叫“中1-2”，在旁边的叫“边1-2”。

“中1-2”和“边1-2”的进攻形式是进攻战术中最基本、最简单的形式，其特点是分工明确，容易组织，但一般只能保持两点进攻，战术意识容易被对方识破，战术变化、攻击性和突然性较小。有些队在反攻中为求得战术的稳定性，常主动或被迫采用此战术。为了增加这种战术的攻击效能，可灵活运用跑动换位、快球掩护、拉开、集中、围绕、交叉，并配合远网进攻与两次转移等战术变化。

“后排插上”

“后排插上”战术形式，即作为二传手的人的位置不是在前排，为了进攻的需要，在对方发球后即迅速从后排插到前排，把球传给前排的三名队员的进攻形式。这是现代排球战术的主要形式，为一般强队所普遍采用。这一战术的优点是保持前排三人进攻，能充分利用球网的全长，有利于突破对方防线，同时，采用这种形式战术变化多，进攻突然性大。在发、垫相对平衡，一传到位率不断提高的情况下，其进攻率大大增长。因此，这种战术形式在“一攻”战术的三种形式中发展得最快。“后排插上”可以灵活运用“近体快球”、“短平快球”为掩护，结合运用“交叉”、“重叠”、“夹塞”、“两边拉开”、“时间差”、“位置差”、“空间差”、“双快一跑动”和“立体进攻”等各种战术变化。

“两次球”

“两次球”指第一传稳妥准确地将球传到了网前的适当位置，第二次击球即可进攻的一种形式。第二次击球前，如果发现对方拦网，可在空中改做

二传，将球转移给其他队员进攻，这种形式叫转移进攻。“两次球”和“转移”的特点是：能保持前排三人进攻，在三次击球中，有两次进攻机会，并且具有较大的突然性。两次球可以加快进攻的速度，打乱对方的节奏，使对方措手不及；运用转移扣球，使进攻具有较大的隐蔽性，增加了对方的拦网难度。采用这种战术形式，要求场上六名队员都要具有较好的接发球能力和进攻能力，特别是对一传要求很高。前排队员还要有很强的观察判断能力和熟练的跳传技巧，以便在腾空的一刹那，能根据情况很快做出决定，是扣球还是转移。这种战术较难组成，但一旦组成，扣死率很高。在对方发球攻击性较小，扣球威力不大时，可以较多地运用这种战术。

3、防守反攻战术

防守反攻战术包括防守与反攻两个密切联系的部分。防守是反攻的基础，反攻是防守的继续与目的。防守反攻对比赛的得分与胜负起着极其重要的作用。防守反攻的前提是拦网。比赛双方技术水平越高，网上争夺越激烈。

防守战术

运用防守战术时要根据对方的进攻特点和怎样有利于自己组织反攻来部署力量。现代防守战术的部署都是与拦网力量的安排相联系的，因此，防守战术可根据拦网的情况分为单人拦网、双人拦网、三人拦网、无人拦网防守等几种形式。

A、单人拦网

单人拦网的防守战术形式，是在对方技术水平较低，扣球威力不大，变化不多时所采用的一种防守形式。这种防守形式，后排防守的人数多，便于组织进攻。在遇到强队时，由于对方进攻变化多，速度快，防守时来不及组成集体拦网，有时也只得采用人盯人拦网。

B、双人拦网

双人拦网的防守战术形式，一般在对方进攻力量强、战术变化较多的情况下采用。这种两人拦网、四人防守的形式是现代排球比赛中主要的防守战术。根据它的保护形式又可分为两种。

一是“边跟进及其灵活变位”，即当对方进攻时，本方前排两人拦网，另一名不拦网者后撤、同后排三名队员组成半弧形防守阵式，也称马蹄形防守。如遇对方吊球，由后排同列队员（1号位或5号位）跟进，同时6号位队员要根据情况灵活补位。这种战术形式的优点是有助于防止对方的重扣，便于组织反攻；弱点是场中间空隙较大，对方吊球时较难保护。

二是“心跟进及其灵活进退”。采用这种形式，前排队员在布局上同“边跟进”的形式一样，6号位队员先站在离网4米左右的位置上，如遇到对方吊球，则向前跟进；如对方向后排进攻，则迅速后退，协同1号位和5号位队员进行防守。60年代“边跟进”形式被广泛采用后，“心跟进”形式就用得少了。由于“边跟进”防守有中间空隙较大的弱点，随着拦网的加强，“心跟进”防守形式有被采用的趋向。一个高水平的队，一般都要熟练掌握这两种形式，根据场上的变化灵活运用。

C、三人拦网

三人拦网的防守战术形式多在对方进攻威胁大、进攻点明朗、又不善于吊球的情况下采用。一般多在3号位实施，有时也用于4号位。后排三名防守队员采取6号位队员压底，1、5号位队员稍前或6号位队员跟进保护，1、5号位队员压住后场防守等多种保护形式。

反攻战术

反攻战术的难度大于一攻，特点也不同于—攻。反攻时，前排队员往往是在拦网或不拦网后撤之后，迅速转入进攻的。大多数是在从后排向前排传球的情况下进行扣球进攻的。这样就需要扣球者原地起跳、短距离助跑起跳或变步起跳去扣球，而较难运用行进间插上组织进攻，在多数情况下是采用强攻突破。

反攻战术的运用，一般与—攻相似。但由于它具备了上述的特点，其战术变化不如—攻那样多种多样。

当前，在防守水平不断提高的情况下，要充分利用规则允许拦网触手后还可击球三次的机会，不失时机地组织快速多变的战术，进行反攻，力争比赛的主动权。

1、阵容配备

阵容配备是合理地使用本队人员的一种组织手段，目的是把全队的力量有效地组织起来，最大限度地发挥每个队员的作用和特点。阵容配备的组织形式一般有“四二”配备、“五一”配备和“三三”配备三种。

二传手

二传手也称“托手”，指接对方来球后，第二次传球组织进攻的队员。二传手是场上进攻的组织者，在由防守转入进攻时起到枢纽和桥梁作用，被认为是一个队的灵魂。

担任二传手的队员，除有娴熟的二传技术外，还要善于团结同伴，发挥全体队员的特点以组织本队的攻防力量。二传手应有冷静的头脑，宽阔的视野和很强的战术意识。

主攻手

主攻手是一个队中主要的攻击手，防守反击中的主要得分队员。主攻手一般站在4号位或换位到4号位。他（她）不仅要善于强攻、扣球凶猛有力，而且能灵活地扣调整球和各种战术球，扣球路线要多变。

副攻手

副攻手一般指在进攻中站在3号位的队员。他（她）以快攻和扣各种战术球为主，要求精于快攻技术，并善于拦网和配合两侧队员拦网，以阻遏对方的各种快攻战术。

“四二”配备

“四二”配备指场上六名队员中，四名为攻球手，两名为二传手。站位时，两名主攻手站对角，两名副攻手站对角，两个二传手站对角。这样，不管位置怎样轮转，都能保持前后排各有一名二传手和两名攻球手。这种配备不仅便于采用“中1-2”和“边1-2”简单的进攻形式，也便于采用“插上”和“两次球”战术。如两个二传队员也具有攻击能力，进攻战术变化更多。

“五一”配备

“五一”配备，场上为五名攻球手，一名二传手。采用这种配备可加强攻击力，容易组织起快速多变的进攻战术和增加拦网的高度。一个人担任二传，可以提高质量，便于统一指挥。缺点是三轮前排只有两点进攻，对方容易组织防守。如采用前后排队员结合的立体进攻，则可弥补这一缺点。

“三三”配备

“三三”配备是场上攻球手和二传手各三人。站位时，一名攻球队员间隔一名二传队员。攻球手和二传手相互穿插，能保证任何轮次前后排都有一

至两名二传队员和进攻队员。采用这种配备,便于采用“中 1 - 2”或“边 1-2”进攻战术。如果三名传球手也具有攻击能力,则还可以采用“插上”和“两次球”战术。由于有三个轮次前排是两名二传手,一名攻球手,而且二传质量不易提高,故采用此配备者不多。

交换位置

为了最大限度地发挥队员的特长,调动一切积极因素,加强攻防力量,以弥补由于队员身体、技术发展不平衡所带来的阵容配备上的缺陷,比赛中在规则允许的条件下,可以采取交换位置的方法,即在发球击球后,双方队员可以在本场区内任意交换位置。如主攻手换到 4 号位,副攻手换到 3 号位,二传手换到 2 号位,以加强进攻力量;或者为了加强拦网,把拦网好的队员换到对拦网负有重要责任的 3 号位上;也有为了加强防守,每次都换到各自专守的区域内等。

隐蔽站位

隐蔽站位是接发球时插上战术的一种变化,即在规则允许的范围内,利用同排同列队员的位置关系,将前排主攻手隐藏在后排的位置上,为的是迷惑对方拦网,出其不意地袭击对方,达到突然进攻的目的。

2、攻球技术

打手出界扣球

打手出界扣球是进攻者利用拦网人判断和手型上的错误,使扣球触及拦网者之手后飞向场外,造成防守失误的一种扣球技术。一般在二传的球近网或球的落点在标志杆附近时,运用这种扣球技术较多。运用这种技术时,扣球者要预先隐蔽自己的意图,在空中看准拦网者的手后,用转体或转腕动作,猛击球的左或右后方,使球从 2 号位或 4 号位触手出界。也可以平击或往高远打,使球触到拦网者的手指向后场飞出,达到打手出界的目的。

超手扣球

这种扣球是利用扣球队员的身高和弹跳优势,球从拦网者手的上空击入对方场区,因扣球点超过了拦网者的手而得名。扣超手球要求二传的球弧度较高,距网较近,扣球队员要充分利用助跑和弹跳高度,保持最高击球点。这是突破拦网的最有效手段。

轻打

轻打就是先做大力扣球的假动作,而在击球的瞬间,突然减低手臂挥动的速度,把球轻轻地击入对方的空档。扣球者的助跑起跳动作要与重扣时一样,越逼真越能迷惑对方。击球时要保持好击球点,手掌要包住球,用轻轻推压的动作,使球越过拦网者落在对方场内的空档中。

吊球

吊球是扣球的一种变化,多在近网时运用。因队员在击球时是利用紧张的手指轻击球体,使球越过球网落入对方场区的空档而得名。吊球时,击球者不能过早暴露自己的意图,要先佯作扣球动作,再突然改为吊球,使对方措手不及。吊球技术经不断发展,目前有高压吊球、快抹等新的创造。比赛中,吊球与大力扣球和快球结合使用,能收到较好效果。

高压吊球

高压吊球是吊球技术的一种变化,其特点是击球时居高临下,重力弹击,球过网后弧度小,速度快,具有较大的威力。

并吊球

并吊球多用于二传的球近网、并有可能被拦或被盖帽时。击球者用单手吊球的手法，猛力将球向前推压到拦网队员的手上，造成扣、拦双方在网上“并住”球后，继续把球推过去，迫使拦网队员触手出界或球在网与拦网队员之间落下。由于拦网队员无准备，停空时间短，又不得先击球而处于被动，使吊球者有可能在不利的近网被“盖”的局面下，一转而得发球权或得分。

反吊球

反吊球指攻方扣球队员突然改为吊球时，守方拦网队员也把拦网改为吊球，把球反吊回去。运用反吊球时，双臂或单臂在空中有一个小而迅速的屈伸动作，发现对方吊球后，立刻屈肘并向后翻腕，然后迅速伸臂屈腕，用手指将球击入对方场区内。进行反吊球时，拦网队员需在合适的时候起跳，才能既起到拦网作用，又有可能反吊球。反吊球技术的运用只有在对方吊球不高时才能进行。

近体快球

近体快球指在接近二传手身体 80 厘米左右扣的快球。高水平的近体快球，必须在二传出手之前的瞬间起跳，在空中等球扣杀。目的不仅为了实扣，更多的场合用于掩护同伴进攻，以组成多种灵活多变的集体战术。

背快球

背快球指扣球队员在二传手背后，扣二传手背传的近体快球。

平快球

平快球也叫“平拉开”，指扣球队员在边线处起跳，截扣二传手快速平传到网边标志杆内的球。扣球时，必须拦截球的飞行路线，故扣球队员常外绕约 30° 助跑起跳。特点是能充分利用球网全长，以争取有效空间。从二传手出手到击球之间的时间，一般在 0.9 - 1.1 秒之间。中国运动员 60 年代初最先采用这种快球技术。

短平快球

短平快球介于近体快球与平拉开快球之间的打法，指二传手正面传出速度快、弧度平的球时，扣球队员在距其 2 米左右处起跳截击扣球。这类扣球由于速度快，空中击球点多，故攻击力很强，并可用来掩护而组成多种集体进攻战术。扣球时要注意选择好扣球的交叉点，在二传手出手的同时，突然跳起，快速截击。

背平快球

背平快俗称“背溜”，指扣球队员扣二传手背传的短平快球。

半快球

半快球也叫“二点五”球，指二传手传出的球高出球网两个半球体的快球。助跑角度和击球动作与近体快球相同，只是起跳时间稍晚，一般在二传手球出手后快速起跳。这种扣球有一定突然性，女子排球队运用较多。

时间差快球

时间差快球借助起跳时间上的变化迷惑对方。扣球队员利用扣快球的动作诱使对方跳起拦网，当对方下落时，突然原地跳起扣半快球。

错位快球

错位快球也叫“位置差”，既是扣球技术的一种，又是扣球个人战术之一。扣球手在近体快球和短平快球的基础上，以起跳假动作使对方产生错觉而拦网，然后迅速变步移位起跳扣半快球。这是一种有效的进攻战术，但要求佯攻逼真，真假动作变换使用。在运用时，又可分为短平前错位位置差、前

快后错位置差、背快背错位置差和背平变背快位置差等。

远网调整快球

远网调整快球，是在一传不到位的情况下扣的一种快球。起跳时间几乎与二传手球出手时间同时，起跳地点在离中线 1.50 米左右。

扣探头球

扣探头球指对对方击过来的球，不经本队一传，在网上时即以扣球击回对方。因球在网上刚一探头就被扣回，故叫扣探头球。这类扣球速度快，落点近，突然性大，常使对方不及设防，所以成功率极高。扣球队员必须反应灵敏，判断准确，击球适时。如球尚未过网就扣，则为“过网击球”犯规；如果击球过迟，则击球点偏后，会削弱攻击力。

空间差

空间差也叫“飞”，是扣球技术的一种，同时又是扣球者的个人战术之一。扣球队员利用起跳后，身体在空中移动的幅度，来避开对方的拦网，达到空档进攻的目的。由于利用了起跳点和实扣点在空间上的差距而得名。又因扣球者在起跳后于空中有一段“滑动”距离，形似“空中飞人”，所以有人称这种扣球为“飞”；还因为扣球时要采取冲跳，故又有“冲扣”、“追扣”、“飘扣”等称谓。按其完整的含义，则应称作“空中移位进攻”空间差扣球是中国运动员最先采用的，其特点是进攻面宽，突然性大，容易摆脱对方拦网。这一扣球技术细分又可分为前飞、背飞、拉三、拉四等。

拉三

空间差扣球的一种，指扣球手在扣近体快球的起跳点上起跳，似扣近体快球而实向左前方冲跳，使身体在空中移位，“飞”到 3 号位扣二传手传出的短平快球。另一种形式是扣球手在扣近体快球时，二传手传出 3 号位偏向 2 号位的球，传至扣球手左肩的前上方，扣球手利用转体或转腕动作扣球，则称为“近体拉三快球”。这两种扣球方法均以避开对方的拦网为目的，只是前一种扣球的进攻面更宽，技术要求更高。

拉四

“拉四扣球”也称“短平拉四”扣球，是空间差扣球的另一种形式。扣球手在扣短平快球的起跳点上起跳，似扣短平快球而实向左侧方冲跳，空中移位到 3、4 号位之间，追扣二传手传向 4 号位的球。扣球位置一般较正常扣短平快球向 4 号位方向多拉出 1 米左右。与前飞、背飞的顺向助跑起跳相反，进攻采用逆向起跳，即与助跑方向不一致的起跳。

前飞

前飞指扣球手在扣短平快球的起跳点上起跳，佯扣短平快球，突然冲跳，空中移位，“飞”到二传手附近，扣近体半高球。扣前飞球可以从 3 号位或 4 号位发动进攻，其“冲飞”的距离可达 1.50 米以上，很容易摆脱对方的拦网。也有后排队员利用“冲飞”技术，在后排起跳冲飞到进攻线前扣球的。

背飞

背飞指扣球手在扣近体快球的起跳点上起跳，佯扣近体快球，突然冲跳，空中移位，“飞”到二传手背后 1 米处扣背传半高球。背飞与前飞的区别在于，前飞是迎着球打，容易在空中截住球；背飞是追着球打，难度较高，对二传手与扣球手的技术和相互配合的要求也较高。

3、进攻战术

一攻

一攻指在接起对方发球后组织的第一次进攻。其过程包括一传、二传和扣球等几个相互衔接的部分，目的要达到直接夺取发球权、不给对方得分的机会。一攻和防反是排球运动训练与比赛中的两大战术系统。

防反

防反指后排防起对方进攻过来的各种球以后所组成的反击，和在网上直接拦击对方的各种进攻。防反是得分和巩固发球权的主要手段，也是夺取发球权和争取少失分的重要方面。防反在比赛中出现次数最多，难度也最大，其过程包括拦网、后排防守、调整二传和扣球等几个相互衔接的部分。

保攻

保攻指比赛中防起对方拦回来的球(保护)，并组织有效的反击(进攻)。保攻原属防反战术系统中的一部分，在规则规定队员的手可以过网拦球后，拦网的作用加强了，被拦回的球的次数增加很多。有效地防起被挡回的球，并及时组织连续进攻，越来越受到人们的重视。

推攻

推攻指比赛中由于一传、二传不当，无法组织起扣球进攻时，以传球方式有目的地把球击入对方场区的行动。这种击球形式多数是在迫不得已的情况下进行的。采用时要求注意观察对方，尽可能将球击入对方防守薄弱的场区，以取得较为有利的局面。

快攻战术

快攻战术指利用扣快球和以快球为掩护的各种战术变化，以达到出其不意、攻其不备，来突破对方的拦网和防守。自实行拦网队员可以将手伸过球网拦球的新规则后，世界排球运动逐渐向着快速多变的战术方向发展。快攻战术有较大的突然性，可以声东击西，避实就虚，但需要较好的一传和二传，队员间的配合默契，并对各项技术要求得非常精细。

强攻战术

强攻战术指主要凭借队员个人的身材高、弹跳好、力量大，采用高举高打来突破对方拦网和防守的进攻战术。这种战术比较容易组成，但必须要有高度和力量作基础，才会显示出强攻的威力。快攻和强攻是相辅相成的两种战术形式，一个队只有既有强攻，又有快攻，才能进入世界强队之列。

围绕进攻

围绕进攻指进攻队员围绕二传队员从前到后，或从后到前跑动换位的进攻。凡是从二传手前面绕到二传手背后扣背传球的，叫后围绕；从二传手背后绕到二传手前面扣球的，称作前围绕。围绕的目的是为了更好地发挥自己的特长，或避开对方强有力的拦网。

调整进攻

调整进攻指接对方的来球一传不到位，球的落点离网较远，无法组成预定的战术时，由二传或其他队员把球高弧度传起(调整传球)，从而给同伴创造扣球进攻机会的行动。这种战术进攻点较明显，使对方容易布防。如果充分发挥扣球队员的强攻能力，仍具有相当的威力。

后排进攻

指后排队员在进攻线后跳起或向前冲跳，进行大力扣杀的进攻。由于击球点距网较远，扣杀的球进入对方场区的角度较大，能有效地突破拦网，使对方后排防守不易接球。

掩护

掩护是进攻战术之一。队员佯作扣快球，吸引对方队员拦网，给同伴实施真正的进攻创造有利局面。这种虚扣动作，被称为掩护。在快球掩护下组成的各种配合进攻，统称为掩护进攻。

交叉进攻

“交叉”是指两名前排队员交叉跑动的行动。扣球队员和另一队员助跑路线相交叉，并作跑动扣球。两名队员实是互为掩护，并在换位进攻中造成局部地区中以多打少的局面，使拦网者来不及判断跑动者中谁是真正的扣球队员，故具有很大的威胁。交叉进攻实际上是快球掩护的战术变化，可分为前交叉、后交叉、背交叉、反交叉等掩护进攻战术。

前交叉进攻

二传手面向4号位传球时，4号位队员上步做打近体快球动作或掩护，以吸引对方拦网；同时3号位队员与4号位队员作交叉跑动，3号位队员在4号位扣半快球或半高球。

后交叉进攻

二传手面向4号位传球时，3号位队员上前做打近体快球动作或掩护，同时位于二传手背后的2号位队员与3号位队员作交叉跑动，绕至二传手前面扣半快球或半高球。

假交叉进攻

假交叉进攻是后交叉进攻战术的变化。2号位队员采用后交叉跑动进攻时，先跑到3号位，等二传手把球背传到2号位时，他又跑回到2号位进攻。

反交叉进攻

2号位队员上前做打快球动作或掩护，3号位队员做反方向交叉跑到2号位进攻。

梯次进攻

梯次进攻也称重叠进攻，是在快球掩护下运用的一种进攻战术。进攻时，一名队员做打快球动作或掩护，另一名队员在他身后稍远网处作重叠进攻，扣半高球。实际上是利用同一进攻点，由两名扣球手互为掩护、在不同的时间内进攻，使对方拦网队员难以判断谁是实扣者，从而造成在一个点上以多打少的有利局面。

夹塞

夹塞是在短平快掩护下运用的一种进攻战术。当一名队员做短平快掩护扣杀动作时，另一名队员快速跑动到打短平快队员与二传手之间扣半高球。因这种打法宛如一个塞子，突然塞进二传手与扣短平快球队员之间，故名“夹塞”。这种进攻战术突然性和攻击性极强，容易造成对方措手不及。

两快一跑动

两快一跑动也称“双快一游动”，是“近体快”和“短平快”相结合的战术变化。采用这种战术时，二传手从后排插上，两个扣球队员同时上步，一人打近体快球，另一人打短平快球；或者一人打近体快球，另一人打背快球。前排的另一扣球队员，在双重掩护下跑到预定的、估计无人拦网的位置上进行扣杀。这是一种积极有效的进攻方法，它速度快，幅度大，进攻队员又互为掩护，使对方不易判断谁是实际扣球者，在扣球点上造成以多打少的局面。

立体进攻

立体进攻指利用本方球场的整个空间组织前后排队员一起的联合进攻。

比赛时，为了突破对方的拦网，在快球掩护下，有意识地将球传到进攻线附近，由后排队员在进攻线后起跳发动进攻。这是在前排队员互相跑动，组成近网和中网的进攻或掩护下，同时由后排队员在纵深位置发动进攻的战术。因在实施中，前后排队员依次跳动层次分明，形成立体而得名。由于进攻时打破了前后排队员的界限，使全体队员融合成一个整体，给对方拦网造成极大困难。

小斜线扣杀

小斜线扣杀指4号位队员向对方场区的4号位进行的锐角扣杀。2号位队员向对方2号位的扣杀也是小斜线扣杀。

4、防守战术

人盯人拦网

人盯人拦网指前排三名队员分别负责对对方三名进攻队员进行固定人的对应拦网。这种防守战术分工明确，职责清楚，缺点是如对方采取快速多变的战术时，防守队员往往因盯不住对方的快速跑动移位而处于被动。

重叠拦网

重叠拦网指三名拦网队员在网前，其中两名作一前一后的重叠站位。拦网时，重叠站位中的前面那个队员定位拦对方战术进攻的第一个起跳扣球队员，后边那个队员则向左前方或右前方跨步跳起拦网，拦对方战术进攻的第二个起跳扣球队员，以便在任何时候都能保持单人拦网。如果对对方的战术意图判断正确，还可以组成双人拦网，用以针对快速多变的进攻战术。

内撤防守

内撤防守是防守战术中的一种变化。由不拦网的前排队员内撤以保护中心地区，来对付对方的高打强攻和扣吊结合。这样可以减轻后排队员的防守负担，避免因防区过大而出现照前不顾后的被动局面。即使拦网被突破后，后排仍有较强的防守能力。不足的是由于前排队员撤至中区，会给由防守转入反攻带来困难。

保护

在比赛中用以主动弥补同伴在技术上出现的漏洞，并使攻与防有机地衔接起来的动作，叫做保护。保护多在接发球、扣球、拦网和后排防守时使用。如扣球时，有可能被拦回来，接发球及后排防守时，有可能把球垫飞；拦网时，对方有可能运用软扣、轻吊。针对上述情况，需要进行保护，并力争将保护起来的球组织进攻。除队员互相保护外，扣球队员和拦网队员还应该做好自我保护的准备。

处理球

处理球指比赛中，在不得已情况下采取的一种击球手段。如在一传冲向网顶无法二传，或球落入球网，以及第三下击远离球网的球等情况下，被迫将球送到对方场区。处理击球一般以争取不致失误为目的，如有可能，应把球送到对方防守薄弱地区，或增加对方接球难度，以减弱其攻击力，乃至争取组织进攻，变被动为主动。

排坛赛事

目前，由国际排联主办的正式的世界性比赛有世界锦标赛、奥运会排球赛、世界杯赛和世界青年锦标赛四项，除世界青年锦标赛为每两年举行一次

外，其它三项均为每四年举行一次，而且举行的年份是错开的。奥运会比赛后是世界杯赛，接下来是世界锦标赛；世界锦标赛后出现的空档年将举行世界青年锦标赛。另外，1988年国际排联又创办了一项新的世界四强赛。每两年举行一次，时间安排在奥运会年和世界锦标赛年，由获得奥运会或世界锦标赛男女前四名的队参加（参赛的队必须是原班人马），并设有高额奖金。这项比赛无疑更具有吸引力。

国际排联下属有亚洲、非洲、欧洲、北美及中美加勒比地区和南美洲五个洲排球联合会，洲联合会也定期举办洲锦标赛、洲运动会排球比赛和洲青年锦标赛，比赛时间也都是错开的。

除国际排联和各洲排联举办的固定的比赛外，国际排联批准的大型国际排球比赛有巴西的“小世界杯（男子）排球赛”、日本的“日本杯排球赛”、韩国的“国际排联杯排球赛”、阿根廷的“金杯排球赛”等。

另外，国际大学生体育联合会举办的世界大学生运动会上也设有排球比赛项目，国际中学生体育联合会和国际军事体育理事会还专门举行世界中学生排球锦标赛和国际军体理事会排球赛。

1、世界性比赛

世界排球锦标赛

世界排球锦标赛是国际排坛上举办最早、规模最大、水平最高的世界性比赛。

男子比赛创办于1949年，女子比赛创办于1952年，一般是每四年举行一次。到1956年举行第三届世界男排锦标赛和1974年举行第七届世界女排锦标赛时，参加比赛的男、女队已分别达到24个和23个。

随着世界锦标赛决赛阶段比赛的规模不断扩大，参赛的队越来越多，比赛日期越拖越长；加上各队间的水平参差不齐，使一些场次的比赛比分悬殊。对此，1982年国际排联在阿根廷作出决定，自1986年举行男子第十一届、女子第十届世界锦标赛时起，把参加比赛的男、女队数均限定为16个，并对参赛资格和比赛的编排作出了相应的规定。

会议决定，参加世界排球锦标赛决赛阶段比赛队限定为16个，参赛资格是东道主队和上届锦标赛列前七名的队，并把这8个队定为种子队。如东道主队在上届比赛前七名之列，则由列第八名的队替补。其他8个参赛队由5个洲的排联所举办的锦标赛冠军队充当，余下的3个队通过国际排联主办的选拔赛产生。如果洲冠军队在上届世界锦标赛前七名（或八名）之列者，由该洲亚军队替补。

世界排球锦标赛决赛阶段的比赛采用先进行分组预赛，再进行复赛，最后进行交叉决赛的办法进行。16个队先分成A、B、C、D4个组，分别进行单循环赛，排出小组名次。列预赛各组前三名的12个队参加决一至第十二名名次的复赛，其它4个队参加决第十三至第十六名名次的比赛。决前十二名名次的复赛按预赛A、C组和B、D组分别组成E、F两个组，再进行小组单循环赛。预赛时相遇过的队不再交锋，把它们预赛时的成绩带入复赛。E、F两个组的名次排出后，以每4个队为一组（即两个组的前两名，第三、四名，第五、六名）进行交叉赛，E组的第一名对F组的第二名，E组的第二名对F组的第一名进行比赛。这两场比赛的胜队参加决第一、二名的比赛，这两场比赛的负队参加决第三、四名的比赛，产生出第一名至第四名。其他两个组也用此办法，产生出第五至第八名、第九至第十二名。

世界排球锦标赛决赛阶段比赛的分组预赛的编组是规定好的，分组时先确定种子队的位置，东道主为第一种子，其后为上届锦标赛的第一至第七名。第一、二、三、四号种子队依次被分到 A、B、C、D 4 个组，第五、六、七、八号种子队依次被分到 D、C、B、A 4 个组。8 个种子队的位置是固定排列的，因此当本届锦标赛比赛名次一经决出，就知道了下届种子队的分组情况，余下的 8 个参赛队则采取公开抽签的办法进行编组。

A、世界男子排球锦标赛

在过去的十一届世界锦标赛中，除第十一届冠军被美国队夺走外，其他十届的冠军得主全是东欧队。其中苏联队获得过六次，捷克斯洛伐克队获得过两次，民主德国队和波兰队各获得过一次。从历届比赛的前三名来看，在 1949 年至 1966 年间所举行的前六届比赛中，前三名全是东欧队；在 1970 年至 1986 年间所举行的五届比赛中，只有日本队获得过第七届和第八届两次第三名，意大利队和古巴队获得过第九届的亚军和第三名，巴西队和阿根廷队获得过第十届的亚军和第三名，除此之外，又都是东欧队的天下。从这个统计中可以看出，东欧男排在世界排坛上的实力和地位。

B、世界女子排球锦标赛

世界女子排球锦标赛举办时间比男子比赛晚三年，1952 年在苏联首都莫斯科举行第二届世界男排锦标赛时，同时举行了第一届世界女子排球锦标赛。参加第一届女排比赛的只有 8 个队，到 1956 年在巴黎举行第二届比赛时，参加比赛的队已增加到 17 个。1974 年、1978 年 1982 年举行第七届、第八届和第九届比赛时，参加比赛的队都在 23 个以上，从参加比赛的队数逐届增加可以看出，女子排球运动在世界范围内越来越普及。

在已举行过的十届比赛中，冠军被苏联、日本、古巴和中国四个队所瓜分。苏联队以高打强攻夺得了前三届的冠军，获得世界女子排坛史上第一个“三连冠”。60 年代初，刮起了“远东台风”，日本“东洋魔女”连获两届世界锦标赛和一届奥运会冠军，成了继苏联女排之后又一个赢得“三连冠”殊荣的女子排球队。第六、七、八届世界锦标赛的桂冠分别被苏联、日本和古巴队夺走。进入 80 年代后，采用高快结合、全攻全守全面型打法的中国女排连夺两届世界锦标赛、两届世界杯赛和一届奥运会的冠军，创下了世界女子排坛史上第一个“五连冠”的纪录。中国女排的胜利标志着国际女子排球运动向全面型发展的新趋势。

奥运会排球赛

经过国际排联的努力争取，1964 年在日本东京举行第十八届夏季奥运会时，排球终于被列入了奥运会正式比赛项目，引起了更多国家和地区对排球运动的重视，进一步推动了排球运动在世界范围内的普及和发展。

自 1964 年第十八届奥运会举办排球比赛以来，至今已举行过 6 届。男子比赛除第二十届是 12 个队、第二十一届是 9 个队外，其他各届参加比赛的都是 10 个队；女子比赛除第十八届是 6 个队外，其它各届参加比赛的均是 8 个队。

1986 年国际排联决定从 1988 年第二十四届奥运会起，把参加奥运会男子排球比赛的队由原来的 10 个增加到 12 个，参加女排比赛的队数不变，仍为 8 个。

参加奥运会排球决赛阶段比赛的资格是：东道主队、上届奥运会冠军队、世界锦标赛冠军队，以及欧洲、亚洲、非洲、北美及加勒比地区、南美洲 5

个区的预选赛的冠军队。不足名额由国际排联与各洲协商，指定在某地再举行各大洲落选队参加的选拔赛（或称资格赛）以补齐。1981年国际排联作出决定，世界杯男排赛的冠军队可直接参加奥运会排球赛决赛阶段的比赛。因参加奥运会女排决赛阶段比赛的队限定为8个，故世界杯女排赛的冠军队不能直接参加奥运会。

奥运会排球赛决赛阶段的比赛采取先分成两个组进行单循环赛，然后再进行交叉赛，最后进行决赛的办法决出全部名次。

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月国际排联在法国巴黎主办了有欧洲、亚洲和美洲三个洲9个队参加的世界性男子排球赛，称为“三大洲”排球赛。1964年东京奥运会期间国际排联举行会议，决定1965年9月在波兰举行第一届世界杯男子排球赛，并决定以后每四年举行一次。

第一届和第二届世界杯男排赛分别有11个队和12个队参加。第三届比赛原订于1973年9月在捷克斯洛伐克举行，后因故被推迟到了1977年11月在日本举行，参加比赛的有12个队。

第一届世界杯女子排球赛于1973年10月在乌拉圭举行，有10个队参加比赛。第二届比赛于1977年11月在日本举行，参加比赛的有8个队。

1981年11月在日本举行第三届世界杯女排赛和第四届世界杯男排赛期间，国际排联开会决定，以后的世界杯排球赛决赛阶段的比赛限定男、女队各8个队参加，比赛采用单循环赛办法进行，获得男排比赛的冠军队，可直接参加奥运会排球赛决赛阶段的比赛。国际排联还应日本排球协会的要求，决定世界杯排球赛长期由日本排协举办。

世界青年排球锦标赛

进入70年代以后，排球运动在世界范围内广泛开展，技、战术发展很快，各国都涌现出一批优秀的年轻选手。为了增进各国青年排球运动员之间的了解和友谊，进一步推动和普及世界各国排球运动的发展，特别是在青少年中的发展，国际排联决定从1977年开始举办由年龄在20岁以下的选手参加的世界青年排球锦标赛，并规定为每4年举行一次。

1977年9月在巴西举行了第一届世界青年排球锦标赛，18个国家和地区的16个男队和14个女队参加了夺冠角逐。

1981年分别在美国和墨西哥举办了第二届世界青年男、女排球锦标赛。16个男队、15个女队参加了这次比赛。

第三届世界青年排球锦标赛1985年在意大利举行。苏联男队夺得“三连冠”，古巴女队首次荣登宝座。

鉴于青年队变化大，各国对世界青年锦标赛越来越重视，国际排联决定从第三届世界青年排球锦标赛开始，把原来每4年举行一次的比赛改为每两年举行一次。1987年8月和9月分别在巴西和南朝鲜举行了第四届世界青年男、女排球锦标赛。

世界青年排球锦标赛决赛阶段的比赛定为16个队，除东道主队和上届锦标赛冠军队外，其余参加比赛的队均由各大洲经过选拔赛产生。各参加比赛的名额为：亚洲3个队、欧洲3个队、北美及加勒比地区3个队、南美洲3个队、非洲两个队。

世界青年排球锦标赛决赛阶段的比赛办法与现行的世界排球锦标赛的比赛办法相同。比赛分预赛、复赛和决赛三个阶段。预赛分4个小组进行单循

环赛。复赛也分为 4 个组，列预赛第一、三组和第二、四组前两名的队各组成一个组，参加决前八名名次的复赛；列预赛第一、三组和第二、四组后两名的队各组成一个组，参加决后八名名次的复赛。预赛成绩带入复赛。决赛阶段的比赛先进行交叉赛，然后进行决赛，产生出全部名次。

2、重要国际比赛

日本杯排球赛

日本杯排球赛是国际排联批准的定期举行的大型国际比赛，创办于 1984 年 11 月，每两年举行一次，男、女比赛间隔进行。参赛者为 8 个队，除东道主队外，其它 7 个队由日本排协邀请，参加者一般是当年的世界强队。赛会对参赛队按成绩颁发奖金，冠军得 4 万瑞士法郎，亚军得 3 万瑞士法郎，第三名得 2 万瑞士法郎，第四名以后的各队各得一万瑞士法郎。这是国际排坛上第一个设有奖金的比赛。

比赛固定在日本举行，采取单循环赛制决出名次。

巴西小世界杯男排赛

巴西小世界杯男子排球赛是国际排联批准的不定期举行的大型国际比赛，始于 1982 年。当时第十届世界男排锦标赛在阿根廷举行，巴西排协邀请了 11 支参加世界锦标赛的球队在前往阿根廷之前，先到巴西进行一次热身赛，因参加比赛的队都是世界强队，故有“小世界杯”赛之称。后来，于 1984 年和 1987 年举行第二届和第三届巴西“小世界杯”男排赛。

第一届

1982 年 9 月 16 日至 25 日在巴西的里约热内卢举行，参加比赛的有中国、加拿大、捷克斯洛伐克、罗马尼亚、阿根廷、苏联、日本、保加利亚、墨西哥、南朝鲜、法国和东道主巴西共 12 个队。比赛结果，获得前四名的是巴西队、苏联队、中国队和日本队。

第二届

1984 年 6 月 3 日至 11 日在巴西圣保罗举行，共有 6 个队参加，最后名次如下；

冠军 巴西 亚军 古巴 第三名 波兰 第四名 南斯拉夫 第五名 中国，第六名 阿根廷。

第三届

1987 年 5 月 10 日至 17 日在巴西首都巴西利亚举行，参加比赛的有古巴、阿根廷、巴西、日本、法国和埃及 6 个队。这次比赛是和 1988 年奥运会排球预选赛同时进行的。在预选赛中，古巴队以 5 战 5 胜的成绩排第一位，阿根廷队以 4 胜 1 负的成绩列第二位。这两个队又进行了一次决赛，最后，阿根廷队以 3：1 战胜古巴队，取得了参加 1988 年奥运会排球赛决赛阶段比赛的资格。

国际排联杯排球赛

国际排联杯排球赛是国际排联批准的固定在南朝鲜举行的大型国际比赛，男、女比赛隔年举行，多是世界强队参加。这个比赛的前身是“朝鲜杯”国际排球赛，从第三届开始才得到国际排联批准，并改为现名。

1986 年 11 月 18 日至 23 日在汉城举行了第三届国际排联杯女子排球赛，共有 8 个队参加。苏联队获得冠军，秘鲁队获得亚军，列第三至第八名的是南朝鲜队、意大利队、美国队、日本队、加拿大队和匈牙利队。

1987 年 11 月 6 日至 11 日在汉城举行了第三届国际排联杯男子排球赛，

共有 8 个队参加。苏联队获得冠军，美国队获得亚军，列第三至第八名的是荷兰队、保加利亚队、日本队、韩国队、法国队和加拿大队。

3、亚洲排球赛

亚洲是开展排球运动较早的地区，早在 1913 年在菲律宾首都马尼拉举行的第一届远东运动会上就进行过中国队对菲律宾队的排球比赛。这次比赛被看成是排球运动史上最早的一场国际比赛。然而，六人制排球运动在亚洲开展得很晚，直到 50 年代初才在中国、日本等国逐步开展起来。

1958 年在日本东京举行第三届亚洲运动会时，第一次设立六人制排球比赛项目，当时只有男子比赛。到 1962 年在雅加达举行第四届亚洲运动会时，开始设女子排球比赛。亚洲排球联合会从 1975 年开始举办亚洲排球锦标赛，从 1977 年开始举办亚洲青年排球锦标赛。

亚运会排球比赛

A、亚运会男子排球赛（从第三届亚运会开始）

第三届

1958 年在日本东京举行，共有 5 个队参加。

冠军 日本，亚军 伊朗，第三名 印度。

第四届

1962 年在印度尼西亚首都雅加达举行，共有 10 个队参加。

冠军 日本，亚军 印度，第三名 巴基斯坦。

第五届

1966 年在泰国首都曼谷举行，共有 10 个队参加。

冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 伊朗。

第六届

1970 年在泰国首都曼谷举行，共有 8 个队参加。

冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 中国台北。

第七届

1974 年在伊朗首都德黑兰举行，共有 8 个队参加。

冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 中国。

第八届

1978 年在泰国曼谷举行，参加比赛的共 6 个队。

冠军 南朝鲜，亚军 日本，第三名 中国。

第九届

1982 年在印度首都新德里举行，共有 15 个队参加。

冠军 日本，亚军 中国，第三名 南朝鲜。

第十届

1986 年在南朝鲜的汉城举行，共有 12 个队参加。

冠军 中国，亚军 南朝鲜，第三名 印度。

B、亚运会女子排球赛（从第四届亚运会开始）

第四届

1962 年在印度尼西亚的雅加达举行，共有 4 个队参加。

冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 印度尼西亚。

第五届

1966 年在泰国曼谷举行，共有 6 个队参加。

冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 伊朗。

第六届

1970年在泰国曼谷举行，共有8个队参加。
冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 库马尔。

第七届

1974年在伊朗德黑兰举行，共有5个队参加。
冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 中国。

第八届

1978年在泰国曼谷举行，参加比赛的共有6个队。
冠军 日本，亚军 中国，第三名 南朝鲜。

第九届

1982年在印度新德里举行，共有6个队参加。
冠军 中国，亚军 日本，第三名 南朝鲜。

第十届

1986年在南朝鲜汉城举行，参加比赛的共有5个队。
冠军 中国，亚军 日本，第三名 南朝鲜。

亚洲排球锦标赛

亚洲排球锦标赛是由亚洲排球联合会主办的亚洲地区最高水平的排球比赛，每四年举行一次，获得冠军的队将代表亚洲地区参加第二年的奥运会。因此，亚洲排球锦标赛也是奥运会排球赛亚洲地区的预选赛。

亚洲排球锦标赛始于1975年，至今已举行过四届。举行第一届比赛时，男队只有7个队、女队只有5个队参加，到1987年举行第四届比赛时，参加比赛的男队已有17个、女队有11个，从参赛队的数量上也可以看出、排球运动在亚洲进一步得到了普及和发展。

A、亚洲男子排球锦标赛

第一届

1975年在澳大利亚的墨尔本举行，共有7个队参加。
冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 中国。

第二届

1979年12月15日至23日在巴林举行，参加比赛的共15个队。
冠军 中国，亚军 南朝鲜，第三名 日本。

第三届

1983年11月21日至12月1日在日本举行，参加比赛的有11个队。
冠军 日本，亚军 中国，第三名 南朝鲜。

第四届

1987年10月15日至25日在科威特举行，参加比赛的共17个队。
冠军 日本，亚军 中国，第三名 南朝鲜。

B、亚洲女子排球锦标赛

1975年在澳大利亚的墨尔本举行，参加比赛的共5个队。
冠军 日本，亚军 南朝鲜，第三名 中国。

第二届

1979年12月6日至13日在香港举行，共有7个队参加。
冠军 中国，亚军 日本，第三名 韩国。

第三届

1983年11月10日至17日在日本举行，参加比赛的共有9个队。

冠军 日本，亚军 中国，第三名 韩国。

第四届

1987年6月6日至14日在中国举行，共有11个队参加。

冠军 中国，亚军 日本，第三名 韩国。

亚洲青年排球锦标赛

A、亚洲青年男子排球锦标赛

第一届

1977年4月12日至20日在香港举行，共有4个队参加。

冠军 中国，亚军 南朝鲜，第三名 马来西亚。

第二届

1980年10月在南朝鲜汉城举行，共有9个队参加。

冠军 南朝鲜，亚军 日本，第三名 印度。

第三届

1986年10月18日至26日在泰国曼谷举行。参加比赛的共有15个队，最后名次如下：

冠军 南朝鲜，亚军 日本，第三名 中国。

B、亚洲青年女子排球锦标赛

第一届

1977年4月12日至20日在香港举行，参加比赛的共3个队，南朝鲜队、中国队和香港队分别列第一、第二、第三名。

第二届

1980年10月在南朝鲜的汉城举行，参加比赛的共6个队。

冠军 南朝鲜，亚军 日本，第三名 印度。

第三届

1986年10月18日至25日在泰国曼谷举行，参加比赛的共有9个队。

冠军 日本，亚军 中国，第三名 南朝鲜。

4、国内比赛

自1978年以来，国家体委排球处每年都组织全国排球甲、乙组联赛（逢全运会举办年停赛），并采取升降级制度。通过比赛，各队达到了交流经验、检查训练成绩和互相学习、共同提高的目的。

驰骋排球场的名师和名将

1、世界著名排球教练员

大松博文（日本，1921—1978）

大松博文，世界著名女排教练，率领日本女排在世界大赛中获得一次亚军、两次冠军，使默默无闻的日本女排跃入世界强队之列，打破了自世界锦标赛举办以来苏联队对女排冠军的垄断。

大松1921年出生于日本香川县的一个小镇。上中学时，他开始接触排球运动，在关西学院修读商科时，已成为著名的校际排球选手。毕业后他在一家纺织厂工作，并担任该厂女子排球队教练。

1952年大松组建了“大日本纺织公司贝冢纺织厂女子排球队”。三年后，该厂女排队一举夺得企业排球赛、全国综合排球赛和国家体育赛三项比赛的桂冠。后来，以贝冢队为主组建了日本国家女子排球队，并由大松执教。

1960年，大松率国家队参加了在巴西举行的第三届世界女子排球锦标赛。日本队一鸣惊人，第一次参加世界大赛就夺得了亚军。

大松对取得的这一成绩并不满足，他的目标是夺取世界冠军。为此目的，他悉心研究排球运动的规律，并结合日本运动员身材矮小的特点，创造了勾手发飘球、双手垫球、滚翻防守等新技术，同时运用大强度、大密度的特殊训练方法，为日本造就了一批优秀的女排选手。

1962年在苏联举行的第四届世界女排锦标赛上，他训练的日本女排锐不可当，除3：1胜苏联队外，对其他队均以3：0取胜。日本队以全胜的战绩登上了世界冠军的领奖台，在世界排坛上刮起了“远东台风”，有关“东洋魔女”的种种传说不胫而走，大松本人也因训练要求严格、成绩卓著而以“魔鬼大松”闻名。

1964年10月在日本举行的第十八届奥运会上，排球被列为正式比赛项目。“东洋魔女”再显神威。大松和他的队员为日本夺得了奥运会女排赛的第一枚金牌。

自率领日本队夺得第一个世界冠军后直到1965年辞去国家队教练前，大松使日本女排水平达到了巅峰。在他的带领下，日本女排转战国内外，所向披靡，创下了世界女子排坛史上连胜175场的奇迹。

大松辞去日本国家女排教练后，1968年至1974年曾当选为日本参议员。此后在一些企业队和家庭妇女队里担任教练或给一些排球协会当顾问。他的著作有《跟我来》、《排球之心》、《有志者事竟成》等。

1978年11月23日，他在指导冈山县立女校排球队训练后的当晚，因心脏病突发抢救无效，于11月24日去世，终年57岁。

大松博文1964年至1965年间，曾三次应邀访问中国。1964年11月，他率领贝冢队（其中有7名奥运会金牌获得者）第一次访华，在北京、上海和广州进行8场比赛、近20次公开训练课。周恩来总理两次观看日本队的比赛和训练，并两次会见大松，同他进行了亲切友好的交谈。1965年4、5月间，大松应周恩来总理的邀请来上海对中国运动员训练了一个月。大松的这两次在华活动，以及他的训练方法、训练思想和训练作风，在中国排球界乃至整个体育界引起了极大的反响，为中国排球运动的发展起了促进作用。当年9月，大松作为特邀贵宾第三次访华，参观了第二届全国运动会。

山田重雄（日本，1931—）

山田重雄是继大松博文之后再次把日本女排带到黄金时代的世界著名女排教练。他率领日本女排于1974年至1977年间，连续夺得世界锦标赛、奥运会和世界杯赛三项冠军，使日本女排在相隔7年之后，又一次夺得世界大赛的“三连冠”。

自1965年大松博文辞去日本国家女排教练以后，20多年间，日本国家女排的兵符基本上由小岛孝治和山田重雄交替掌管。小岛继承的是大松的训练体系，强调大运动量训练和加强防守，而山田的训练指导思想和训练作风与大松体系迥然不同。山田认为，球是由运动员打的，只有调动起运动员的自觉性和尊重运动员的主观能动性，训练才能搞好，球也才会打好。山田十分注意掌握国际排球运动发展的新动向，努力帮助女运动员掌握一些男运动员的难新动作和打法。在战术上，山田注重实用，强调全队的整体配合和采用快速多变的打法。他的总体思想是配合进攻。

山田的指导思想符合70年代排球运动发展的潮流。日立女排在他悉心指

导和训练下，经过数年努力，成了日本国内屈指可数的劲旅。从1974年起，该队连续8次夺得全日本女排联赛的桂冠。1974年，山田重雄接替小岛担任了日本国家女排的教练。他率领以日立女排为主组成的日本国家女子排球队，夺得了1974年在墨西哥举行的第七届世界女子排球锦标赛冠军和1976年在加拿大蒙特利尔举行的第二十一届奥运会女排比赛的金牌，1977年又在本土荣获了第二届世界杯女子排球赛的桂冠。山田以他卓越的指挥训练才能，继大松博文之后给日本女排开辟了又一个黄金时代。他成为日本排球史上第一个获得世界大赛“三连冠”的教练。在第二届世界杯女排赛上，他获得了最佳教练员奖。

1978年8月他率日本女排参加在苏联举行的第八届世界女子排球锦标赛。由于白井贵子、松田纪子等一批老队员退队，日本队实力大受影响，加上古巴女排的超水平的发挥，在这次比赛中日本队两次以0：3负于古巴队，丢掉了保持了4年的桂冠。山田回国后于10月份引咎辞职。此后，日本女排的总教练又由小岛担任。

山田辞去国家队教练后仍回日立公司队当教练。他看到了世界女排向着大型化和全面化发展的总趋势，为尽快培养起一批适应潮流的高大选手，他办了一所“山田排球学校”，为日本培养了一批优秀选手。

小岛在日本女排困难时期出任教练，带领日本队获得了1981年世界杯女排赛第二名，在1982年的世界锦标赛中获得第四名。这是日本女排自参加世界大赛以来取得的最低的名次。为准备参加1984年的奥运会，1983年日本排协请山田再度出山。1984年，由山田率领的日本女排获得洛杉矶奥运会的铜牌。

日本女排的不景气在国内引起反响。日本排协为使日本女排东山再起，1985年初决定实行“两巨头体制”，由小岛任国家队主教练，山田任教练，让他们二人携手共理日本国家女子排球队，以达到取长补短的效果。然而事与愿违，在小岛和山田合作期间，1985年日本队在第四届世界杯女排赛上仅列第四名，到了1986年的世界锦标赛，日本队的名次一下子落到了第七名，这是日本女排在世界大赛中输得最惨的一次。

1986年11月日本排协成立了国家队委员会，该委员会决定今后组建日本女排要遵循由企业队单独代表的惯例。1987年2月日本排协宣布，新组建的日本国家女排由山田重雄担任总教练，日立队的教练岩本洋担任教练，14名队员中11名来自日立队。这意味着山田将第三次率领日本队参加奥运会比赛。作为排球队的主教练三次率队参加奥运会的目前只有山田重雄一人。

山田曾10多次带队访华，是中国排球界的老朋友。1985年12月他担任世界女子排球明星队的主教练率世界明星队在北京和上海同中国女排各进行了一场比赛。山田重雄为世界排球运动的发展作出了贡献。

袁伟民（中国，1939年—）

袁伟民当运动员在球场上打了16年球，后担任中国国家女子排球队主教练8年，率领中国女排于1981年至1984年间，夺得世界大赛的“三连冠”。1966年他荣获世界锦标赛最佳运动员奖，1981年又荣获世界杯赛的最佳教练员奖。

袁伟民1939年7月8日出生于江苏省苏州市近郊的一个菜农之家。他排行第六，身高1.80米，1958年高中毕业后进入江苏省男子排球队。1962年，他被选入中国国家男子排球队，进入国家队以后，他勤奋好学，刻苦训练，

很快成了中国男排的主力二传，后来又担任了中国国家男排的队长。直到 35 岁时他才从国家队退役，开始从事教练工作。

在中国国家男排期间，他作为二传手，场上头脑清楚，组织战术灵活多变，防守顽强，拼劲足，作风泼辣大胆。他参加过二百多场国际比赛，有丰富的实战经验，这为他后来从事教练工作积累了宝贵的知识。他参加过的重要比赛有：1966 年在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的第六届世界男子排球锦标赛（中国队名列第九名，他荣获了最佳运动员称号）；1966 年在柬埔寨首都金边举行的第一届亚洲新兴力量运动会（中国队获得冠军）；1974 年在伊朗首都德黑兰举行的第七届亚洲运动会（中国队名列第三）；1974 年在墨西哥举行的第八届世界男排锦标赛（中国队列第十五名）。

1974 年 6 月，37 岁的袁伟民担任了中国国家女子排球队的主教练。他凭着对祖国排球事业的赤胆忠心和他在球坛上奋斗了多年的经验，带领着一批决心为中国女排打翻身仗的姑娘们向着世界排坛的高峰，开始了艰难的攀登。他把握了世界女子排球运动的发展趋势，为中国女排制订了一个切实可行的总方针：博采众家之长，发扬传统的快攻、多变的打法，引进欧洲型打法的长处，建成一支具有高度、而且攻防兼备的全面型的新型球队；在强化“全面型”的同时、进一步突出特长。

在正确方针的指引下，他和女排姑娘们同舟共济。训练中，他严格要求，严格管理，严格训练，经过数年的努力，中国女排终于一步一个脚印地登上了世界排坛的最高峰，成为继苏联队和日本队之后，又一支在世界大赛中夺得“三连冠”的球队。

在袁伟民的指挥下，中国女排取得了 1978 年在苏联举行的第八届世界女排锦标赛的第六名。1979 年在香港举行的第二届亚洲女排锦标赛上，中国女排第一次战胜日本队，夺得冠军。此后，中国女排连续夺得 1981 年在日本举行的第三届世界杯女排赛冠军、1982 年在秘鲁举行的第九届世界女排锦标赛冠军和 1984 年在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会女排赛冠军。

中国女排在 1982 年夺得世界锦标赛冠军之后，一批为中国女子排球运动开创了新局面的老队员相继离队，中国女排面临着新老交替、队伍更新的困难局面。他激流勇进，大胆培养新运动员，带领中国女排渡过了在昌盛时期的第一个难关，夺得了奥运会冠军，为中国女排继而赢得“四连冠”和“五连冠”创造了条件。

为了祖国的荣誉，为了中国女子排球运动的发展，他一心扑在事业上，训练中他严格要求，一丝不苟，生活上与队员打成一片，同甘共苦。在他担任中国女排教练的 8 年中，其中 7 个年头的春节是在外地与队员们在冬训中度过的。

1984 年 11 月，在中国女排夺得“三连冠”后，袁伟民调任中国国家体育运动委员会副主任。1985 年和 1986 年他作为中国排球代表团团长，率领中国女排参加了在日本举行的第四届世界杯女排赛和在捷克斯洛伐克举行的第十届世界女排锦标赛，中国女排获得了“四连冠”和“五连冠”。

袁伟民 1981 年、1982 年和 1984 年三次获得国家体委颁发的体育运动荣誉奖章，1984 年被评为建国三十五年来十名杰出教练员之一，1987 年被新闻单位评为十一届三中全会以来全国二十名最佳教练员之一，1978 年和 1983 年分别当选为第五届和第六届全国人民代表大会代表，1985 年被选为中共中央候补委员，1987 年在党的十三大上被选为中央委员。他目前还担任着《中

国排球》杂志主编。著作有《我的执教之道》。

维亚切斯拉夫·普拉托诺夫（苏联，1939年—）

普拉托诺夫担任苏联国家男排主教练的8年中，带领苏联队五次夺得欧洲锦标赛冠军、两次世界杯赛冠军、两次世界锦标赛冠军和一次奥运会冠军，在世界排坛史上创造了“五连冠”的奇迹。

普拉托诺夫生于1939年1月21日。他从小喜爱体育运动，20岁时已是苏联全国运动会男排冠军队的队员。他在接任苏联国家男排主教练职务之前，曾担任过列宁格勒“汽车工人”队、列宁格勒市男排和苏联国家青年男排的主教练。他在这几个队任教期间，显示出了出众的训练水平和领导才干。在他的领导下，苏联青年男排连续夺得1971年、1973年和1975年欧洲青年排球锦标赛的冠军。

1977年普拉托诺夫担任了苏联国家男排的主教练，从此，他把苏联男排带上了世界的高峰，使苏联队在国内外比赛中所向披靡。

就在他接替苏联队主教练的当年，他不仅率队夺得了欧洲锦标赛冠军，而且在日本举行的第三届世界杯男排赛上，他和他的队员夺回了苏联队八年前丢失的金杯，使苏联男排自1968年第十九届奥运会后，相隔九年又登上了世界冠军的领奖台。

1978年在意大利举行的第九届世界男排锦标赛上，他指导的苏联队以9战9胜、仅负3局的战果赢得冠军。在此后的四年里，苏联男排又相继赢得了第二十二届奥运会冠军（1980年）、第四届世界杯赛冠军（1981年）和第十届世界锦标赛冠军（1982年），成为排球史上第一个在世界大赛中赢得“五连冠”的球队。普拉托诺夫本人也在1981年举行的第四届世界杯男排赛上，获得了最佳教练员奖。

苏联男排自1977年普拉托诺夫担任主教练以来到1984年上半年，在重要的国际比赛中始终保持不败。苏联队所取得的成绩是与普拉托诺夫能把握世界排球运动的发展趋势，把男子排球运动进一步推向大型化和全面化方面所做出的努力分不开的。为表彰普拉托诺夫在发展苏联排球运动中的突出贡献，苏联政府授予他“人民友谊”勋章。此外，他还荣获了苏联功勋教练员的称号。

普拉托诺夫在担任苏联男排主教练期间，除不断地创新排球技术、改变战术适应潮流外，还解决了另一个主要矛盾——队伍的新老交替和防止老化。1984年他在谈及苏联男排的组队方针时说：“自我1977年担任国家队主教练以来，现在只剩下扎依采夫等三名元老了。但我不认为我们队是一个‘高龄队’。排球运动员不仅仅需要体力，还必须有头脑。即使一个运动员年龄已达40岁，但假如认定他在场上仍能起到很大作用，就应毫不犹豫地起用他。假如认定某位运动员没有什么作用，即使他再年轻也应坚决撤下来。”

然而，新陈代谢的自然法则是不可抗拒的。普拉托诺夫正是在队伍的老龄化和新老交替问题上出了毛病，才使得富有朝气的美国队在1984年夺得第二十三届奥运会冠军后，又接连赢得了1985年的世界杯赛冠军和1986年的世界锦标赛冠军，成了继苏联队之后又一个赢得“三连冠”的男子排球队。而普拉托诺夫也在1985年率队参加了第五届世界杯男排赛后，宣布他将结束他的国家男排教练生涯。

普拉托诺夫的著作有《六人方程式》一书。

道格拉斯·比尔（美国，1947—）

道格拉斯·比尔是位运动生理学博士，美国优秀男排运动员，世界著名男排教练。他自1976年担任美国男排主教练后，经过八年的艰苦努力，终于在1984年率领美国男排夺得了洛杉矶奥运会金牌，并为美国男排继而夺得“三连冠”打下了基础。

比尔出生于美国俄亥俄州的克利夫兰。他上初中时就爱上了排球运动。在俄亥俄州立大学学习期间，已是该校著名的排球选手了。后来，他进入国家队，多次代表美国参加国际比赛和世界性比赛，五次被评选为全美最佳运动员。

自1971年起，比尔开始兼任教练工作。他先后担任过几个大学和俄亥俄州男排的教练，并两次被评为全国最佳教练员。1976年他结束了运动员生涯，被聘请为男排集训队的教练。

他担任美国男排教练后，首先把过去的短期集训改为常年集训，在他的领导下，1978年国家队在俄亥俄州的代顿建立了全美第一个男排全年训练基地。后来，这个基地又迁移到了加利福尼亚的圣迭戈。

1981年比尔重新组建美国队，目标是夺取世界冠军。他注重选材，注重科学训练。他认为，当代排球不仅仅是一种运动，表现运动员的技术水平，更重要的是表现出运动员的道德品质、思想作风和文化修养。一个优秀的运动员不应该只是球打得好，而应该在各方面成为大家的楷模。训练时他注意充分施展每个队员的聪明才智，发挥他们的特点，做到因人施教，有的放矢。美国男排的腾飞，靠的是队员的主观能动性、理解力和良好的身体条件。他允许队员有“个性”，并发现和培养他们的特点。他主张训练要从实战出发，要多跟强队比赛，通过比赛发现自己的不足和别人的长处，然后再进行针对性训练。他还通过各种锻炼形式，培养队员的意志品质和夺取冠军的信念。

自1981年以后，比尔率领美国男排征战东西，转战南北，平均每年打六七十场国际比赛。1984年洛杉矶奥运会之前，比尔5月份率领美国男排访问苏联，同苏联国家队进行4场比赛，美国队获得了全胜。这是历史性的突破，它标志着苏联男排在世界排坛上的霸主地位已经动摇，美国将取而代之。

美国男排访苏后不到3个月，即以全胜的战绩赢得了洛杉矶奥运会的金牌。这次比赛尽管苏联队没有参加，但是在紧接着的世界杯赛和世界锦标赛的比赛中，美国队又夺冠军，充分显示出美国男排的实力在苏联队之上。

1984年洛杉矶奥运会后，比尔辞去了美国国家男排教练职务。1985年和1986年，比尔作为美国排球代表团团长率领美国男排参加了第五届世界杯男排赛和第十一届世界男排锦标赛，均取得冠军，使美国队成为继苏联男排之后，又一个在世界大赛中夺得“三连冠”的男子排球队。

比尔的著作有《扣杀！》一书。

邓若曾（中国，1936年—）

邓若曾，运动员出身，1979年至1984年间协助袁伟民率领中国女排夺得了世界大赛的“三连冠”。1985年他接替中国女排主教练之职，率领中国女排蝉联世界杯赛冠军，并获得最佳教练员奖。

邓若曾1936年6月22日出生于四川江津县，身高1.80米。他从小喜爱体育运动。1955年从江津师范学校毕业后，进入四川省男子排球队，担任主攻手。他弹跳好，扣球凶猛，而且善于组织进攻。1958年他被调到国家青年队，一年后成为国家男子排球队的主力队员。

作为国家队主力他参加的第一次大型比赛是1959年在法国举行的欧、

亚、美三大洲排球赛，中国队名列第八。1961年他当上了国家队副队长，从1964年起开始担任国家队队长。1962年和1966年，他先后参加了在苏联举行的第五届世界男排锦标赛和在捷克斯洛伐克举行的第六届世界男排锦标赛，中国队均名列第九。他还是1963年在印度尼西亚举行的第一届新兴力量运动会和1966年在柬埔寨举行的第一届亚洲新兴力量运动会男排赛冠军队获得者中国队的主力。

50年代我国男排是三三配备，即三名攻手三名传手，后改为四二配备和五一配备。邓若曾原来是主攻手，进入国家队后改打接应二传和二传。他组织能力强，传球隐蔽，晃传吊球、二次扣球都很有威力。从1971年起他开始担任国家男排的助理教练并兼运动员。1974年至1975年，他被派到阿尔巴尼亚任援外教练。1977年他担任中国青年女排的教练，率队参加了在巴西举行的第一届世界青年女排锦标赛，中国队获得亚军。同年，他又率中国青年女排参加了在美国夏威夷举行的太平洋地区女排锦标赛，中国队获得冠军。

1979年初他毛遂自荐，协助主教练袁伟民打中国女排的翻身仗，当上了国家女子排球队的教练。在队里，他主要负责队员的身体素质训练。为使队员身体强健，经得起赛场上的跌打滚爬，除进行一些常见的力量训练外，他还想出各种办法提高队员对进行身体素质训练的兴趣。如打篮球、乒乓球、羽毛球，踢足球等，既增强了队员的体质，又培养了队员的反应能力和灵活程度。他在与主教练袁伟民合作的5年里，甘当配角，任劳任怨。平时尽量地多做一些队上的行政管理和生活上的事情，不使主教练分心。

主教练、教练和队员齐心协力，同舟共济，使中国女排终于在1981年、1982年和1984年夺得了世界杯赛、世界锦标赛和奥运会三项世界大赛的冠军，开创了我国排球运动的新时代。

1984年年底，邓若曾接替袁伟民担任了中国国家女子排球队主教练之职。1985年4月，调整后的中国女排夺得了第一届日本杯女子排球赛的冠军。同年11月，中国女排夺得了第四届世界杯女排赛的冠军，赢得了“四连冠”。在这两次比赛中，邓若曾都获得了最佳教练员奖。在这一年的年底，邓若曾率领中国队迎战由国际排联组织的、有9个国家和地区的世界优秀选手组成的世界女排明星联队，取得了两战两胜的成绩。

1986年6月，邓若曾由于健康原因辞去了国家队主教练职务，经过一段休养后，他被聘请为国家体委训练局技术咨询委员会委员。

邓若曾于1981年、1982年、1984年和1985年四次荣获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。1987年被新闻单位评为十一届三中全会以来全国二十名最佳教练员之一。

艾里·塞林格（美国，1937年—）

美国女排在塞林格的带领下，经过八年的艰苦努力，终于从默默无闻变成了一支世界劲旅，夺得了奥运会银牌，塞林格也由此出名。此后，塞林格又执教荷兰男排，使荷兰队大有起色，成为能与美、苏男排抗衡的世界强队，再次显示出他的才华。

塞林格1937年出生于波兰克拉科夫的一个犹太人家庭。他两岁时第二次世界大战爆发了。1942年他全家被德国法西斯抓进集中营。战争结束后他又成了孤儿，8岁的塞林格被送到了以色列。苦难的童年，坎坷的人生，磨砺了塞林格坚韧不拔的性格与吃苦耐劳的精神。

塞林格在以色列被送入孤儿学校，接受了小学和中学教育，同时也开始

接触排球运动。1955年他作为以色列队的队员参加过在波兰华沙举行的世界青年联欢节排球赛。1961年他进入大学，学习体育专业，毕业后曾在小学、中学任体育教师。他的排球教练生涯始于1965年，当时他被选任为以色列女排教练。1967年他曾被誉为欧洲最有希望的年轻教练之一。

为在排球项目上继续深造，1969年塞林格离开以色列到了美国，后来加入了美国籍。他在芝加哥伊利诺斯大学获得学士学位后，继续攻读硕士、博士学位。1975年2月他获得博士学位后被委任为美国国家女排教练。

塞林格接任美国女排教练后，首先是把过去季节性的业余训练改为全年集训，打排球成了队员们的正式职业和全部生活。他采取科学的训练方法，把亚洲快速多变的战术与东欧的高打强攻结合起来，使美国女排既有速度，又有高度，形成了美国女排的新风格。他十分注重队员的弹跳和灵敏素质的训练，认为这是培养高个子队员和建立新型球队的关键。他还注意培养队员的意志品质，要求队员能吃苦耐劳。他以自己所学的运动心理学、运动生理学和运动生物力学知识指导训练，提高队员的竞技状态和训练水平。

美国姑娘在塞林格的指导下，满怀信心地向世界排球运动的高峰攀登。近20年来，美国女排在国际排坛上战绩一直不佳。1964年奥运会举行首次排球赛，美国女排在6个队中名列第五。4年后美国队在奥运会女排赛中列8个参赛队的最后一名。在此后的两届奥运会比赛中，它甚至没有取得进入决赛阶段比赛的资格。自塞林格执教美国女排后，美国队的水平迅速提高。美国女排1978年列第八届世界女排锦标赛的第五名，1981年列第三届世界杯女排赛的第四名，1982年夺得第九届世界女排锦标赛的第三名，1984年夺得第二十三届奥运会女排赛亚军。

塞林格开创了美国女排的新时代。他说：“我的目标是在美国兴起并发展排球运动，这个目标已经达到。”洛杉矶奥运会后，塞林格辞去了美国国家女子排球队主教练职务，1986年初应聘担任了荷兰国家男子排球队的主教练。

塞林格到达荷兰后，首先在荷兰各排球俱乐部挑选精英，重组荷兰国家男子排球队。他对荷兰男排采取职业训练法，每周5天，每天4小时，从负重、举重、弹跳、速度等身体素质的基本训练，到各种技术训练，要求非常严格。技术上，他不仅要求队员保持并提高欧洲传统的高举高打和拦网的能力，而且还要学习亚洲的快速打法，掌握3点进攻和后排进攻技能。经过近一年的训练，荷兰男排水平大有起色。

1987年9月，塞林格率领荷兰队获得了欧洲男排锦标赛的第五名。回荷兰后他向荷兰排协立下了军令状：荷兰男排要进入第二十四届奥运会决赛圈，要在1991年夺得欧洲锦标赛冠军。1987年11月，他率队参加了在汉城举行的第三届国际排联杯男排赛。在8个参赛队中，荷兰队是当时唯一没有取得奥运会参赛资格的队，然而它却战胜众多强手，名列第三。在这次杯赛中，塞林格被评为最佳教练员。

1988年2月在荷兰阿姆斯特丹举行的奥运会男排落选赛中，荷兰男排两次战胜中国队，以全胜的战绩取得了参加奥运会的入场券。在短短一年多的时间内，荷兰男排发生如此大的变化，塞林格起到了决定性的作用。

欧亨尼奥·赫奥尔赫（古巴，1933年3月—）

欧亨尼奥担任古巴女排主教练整整20年，率领古巴队在世界排坛上两次刮起“加勒比旋风”，在世界大赛中夺得一次冠军，获得3次亚军，4次列

第五名，是世界著名的女排主教练之一，在古巴是家喻户晓的人物。

欧亨尼奥 1933 年 3 月 29 日出生于古巴首都哈瓦那巴拉戈阿镇。他从小喜爱体育，15 岁开始从事排球训练，50 年代末和 60 年代初是古巴国家男排的主力队员。60 年代中期他结束了运动员生涯，开始担任教练工作。他曾带领古巴男排在美洲和世界大赛上崭露头角，为后来跻身世界强队之列打下了基础。1968 年他担任了古巴国家女排的主教练，直到现在。

古巴女子排球运动虽然起步较晚，但却发展得很快。自从欧亨尼奥执教古巴女排后，他注意吸取欧亚两大洲女排的打法特点，充分发挥古巴队员弹跳好、滞空能力和爆发力强的优势，使古巴女排以先进的打法和良好的身体素质踏上了世界排坛。

1970 年 9 月，刚刚训练了两年的古巴队就在第六届世界女排锦标赛上获得第八名。这是古巴女排第一次参加世界性比赛，这个成绩使欧亨尼奥和他的队员们备受鼓舞。此后，她们进一步加强训练，不断提高进攻和防守能力，于 1972 年在第二十届奥运会上获得第六名，1973 年在第一届世界杯女排赛上获得第五名。从此，古巴女排跨进了世界强队之列。

欧亨尼奥在古巴国家女排执教的 20 年间，两次把古巴队引上巅峰，为古巴培养了两代世界一流的女排运动员。在 1969 年至 1978 年的头一个十年间，他培养出了佩雷斯、巴内特、波马雷斯、加西亚等一批优秀选手。古巴队在 1974 年举行的第七届世界女排锦标赛上获得第七名，在 1976 年的第二十一届奥运会上获得第五名，在 1977 年的第二届世界杯赛上获得亚军，终于在 1978 年举行的第八届世界女排锦标赛上夺得冠军。这是古巴女排达到的第一个高峰。

古巴女排在夺得世界冠军后不久，由于巴内特的引退和波马雷斯、乌赫列斯的先后怀孕，以及加西亚、佩雷斯的不断受伤，新老阵容接替出现了问题。原来那个显赫一时的队伍已不复存在，国家女排被迫彻底改组，实力明显下降。在 1980 年和 1981 年举行的奥运会和世界杯赛上，古巴女排的名次退到了第五名和第六名。

从 1980 年起欧亨尼奥又开始了第二个周期的选苗、育苗、重建古巴女排的工作，试图东山再起，几年后再夺世界冠军。1982 年古巴女排几乎以全新的阵容参加了在秘鲁举行的第九届世界女排锦标赛，尽管队员还年轻，缺乏比赛经验，但还是战胜了诸多对手，夺得第五名。1983 年在泛美运动会上，他们一举战胜全盛时期的世界劲旅美国队而夺得冠军，取得了参加洛杉矶奥运会的资格。1984 年由于古巴抵制奥运会，使古巴女排失去了一次参加奥运会角逐的机会。

1985 年和 1986 年，调整后的古巴女排已趋于成熟，在第四届世界杯女排赛和第十届世界女排锦标赛上，他们成了中国女排最有力的对手，两次获得亚军。从实力上讲，到 1986 年，古巴女排已经具备了夺取世界冠军的实力。1986 年以后，古巴女排同中国女排曾 13 次交手，除负 2 场外，其他 11 场均获得胜利。与此同时，其他队均不是古巴队的对手。

随着古巴女排的成熟，同时涌现出路易斯、卡波特、冈萨雷斯等一批世界级的优秀选手。古巴女排再次达到巅峰状态是与主教练欧亨尼奥的呕心沥血分不开的。

欧亨尼奥的成功之处就是重视培养新手和懂得怎样用人。世界著名攻球手佩雷斯身高只有 1.71 米，当她 18 岁进入国家队时身高还不到 1.70 米。当

时有不少人反对把她吸收进国家队，认为她的身高不符合理想要求。但是独具慧眼的欧亨尼奥在看过佩雷斯连续准确的高点扣球之后，不顾同伴们的反对坚持吸收佩雷斯入队，才使这颗明星大放异彩。

目前已成为世界第一攻球手的路易斯在 1982 年加入国家队时也有类似的遭遇。路易斯的身高只有 1.72 米，这一高度对于日趋“大型化”的现代排球来说是有些不适应。然而欧亨尼奥选队员不拘泥于身高，他看到了路易斯所具有的排球运动员的天才的身体素质，终于又发掘出一颗“黑珍珠”。

欧亨尼奥性格内向，严肃认真。他平日话语不多，即便是指挥一场重要比赛，场上出现波澜，他也不动声色，很难见到他起来向队员面授机宜。他相信自己的队员有应变的能力。他虽然已经 50 多岁了，仍与队员们一起训练，他以自己的表率作用激励队员们不断攀登新的高峰。他从各方面关心队员的成长，在队员中享有很高的威信。路易斯说：“他像我们的父亲一样，既教我们打球，又教我们怎样为人。”

2、世界著名排球运动员

猫田胜敏（日本，1944 年 2 月 1 日—1983 年 9 月 4 日）

猫田胜敏是世界上参加奥运会排球比赛次数最多、获奖牌最多的男排运动员。他在世界大赛中两次获得最佳二传奖，被誉为六七十年代世界排坛最佳二传手。

猫田胜敏出生于广岛安佐郡安古市街，身高 1.79 米。猫田上小学时就喜爱排球运动，12 岁进入安佐中学，是校男排的二传手。他读高中时遇上了著名教练稻叶正文。在稻叶的指导下，他刻苦训练，二传技术大有长进。17 岁时进入日本国家男子排球队。第二年（1964 年）他参加了在东京举行的第十八届奥运会，日本队获得了铜牌。

两年后，猫田作为日本队的主力参加了在捷克斯洛伐克举行的第六届世界男排锦标赛，尽管日本队只获得第五名，但猫田的二传技术却受到了人们的重视。苏联男排著名二传手门卓莱夫斯基评论说：“当今的世界排球正在由力量型向力量与速度相结合型的方向发展，猫田便是这种潮流的代表。”

猫田的二传技术有许多独特之处，他的动作不仅漂亮优美，而且干净实用。猫田的活动能力很强，战术配合组织得巧妙快速。他认为“二传手不要想着自己要引人注目，也就是说，在联系进攻的过程中，应甘心情愿默默无闻”。“作为二传手，我的职责就是和队友配合好。所以，找传出的每一个球都必须恰到好处，即使是攻球手不太成熟，但只要我的球传得好，他也可能打出好的球来。”

猫田成了日本队的灵魂。他和队友们密切合作，使日本男排在世界大赛中的名次逐步提前。1968 年在墨西哥城举行的第十九届奥运会上，日本队由上届的第三名上升为第二名；1969 年在柏林举行的第二届世界杯男排赛上，日本队由上届的第四名上升为亚军；1970 年在索非亚举行的第七届世界男排锦标赛上，日本队由上届的第五名上升到第三名；1972 年在慕尼黑举行的第二十届奥运会上，日本队终于打破了东欧国家对世界男子排坛的垄断，登上冠军的领奖台。

1971 年猫田右手骨折，后来经过治疗和刻苦训练他又出现在大赛的球场上。但由于伤后右手腕僵硬，不会弯曲，背传时必须后仰才能托球，所以易被对手预先看出，加上他年龄增大，他在场上的作用对日本队的影响越来越大。此后，猫田又参加了 1974 年的第八届世界男排锦标赛、1976 年的第二

十一届奥运会和 1977 年的第三届世界杯男排赛，日本队分别获得第三名、第四名和亚军。

1977 年世界杯赛后，日本队处于新老交替和青黄不接的困境。34 岁的猫田又带领队友们参加了 1978 年在罗马举行的第九届世界男排锦标赛，结果日本队的名次一下子跌落到了第十一名，成为日本男排在参加世界大赛史上名次最低的一次。猫田在这次大赛后宣布退出国家队，结束了运动员生涯。

猫田胜敏在日本国家男子排球队服役 16 年，参加过 4 次奥运会、4 次世界锦标赛和 3 次世界杯赛，获得过 1 枚金牌、3 枚银牌和 3 枚铜牌。在第二届和第三届世界杯赛中，他连续两次获得最佳二传奖。1980 年 6 月，日本排球协会为表彰猫田胜敏在发展日本排球运动中所作的贡献，授予他“优秀运动员”的光荣称号。

猫田从国家队引退后，一直担任教练工作。1983 年 9 月 4 日，39 岁的猫田胜敏在广岛被胃癌夺去了生命。日本排协常务理事松平康隆这样评价他：“他 4 次参加奥运会，是世界上获奥运会奖牌最多，并建立了丰功伟绩的运动员，在排球界的影响之大还不曾有过。”

维亚切斯拉夫·扎依采夫（苏联，1952 年 11 月—）

扎依采夫，七八十年代世界著名的男排二传手，作为苏联男排的主力，参加过自 1974 年世界男排锦标赛以来苏联队参加过的所有世界性比赛，为苏联队在世界性比赛中 4 次夺得亚军，5 次荣获冠军立下过汗马功劳，多次被评为最佳二传手和优秀运动员。

扎依采夫 1952 年 11 月 12 日生于列宁格勒，身高 1.91 米。他 9 岁时进入列宁格勒一所体育俱乐部的排球训练班，原来是攻球手。15 岁时他右肘两次骨折，伤愈后改练二传。1969 年，17 岁的扎依采夫被当时担任列宁格勒“阿乌托莫里斯托”队教练的普拉托诺夫（后来担任苏联国家队教练）看中，把他选入该队。在这位名教练的指点下，扎依采夫如鱼得水，进步迅速。1971 年他作为苏联大学生队的主二传参加了欧洲大学生男排赛，苏联队获得冠军，他也显露了自己的才华。这次赛后他参加了国家集训队，1973 年正式被选为国家队队员。

他进入国家队时正是苏联男排的困难时期。以高举强攻的单调打法为主的苏联队在 1974 年的世界锦标赛和 1976 年的奥运会上，两次败给以快攻著称的波兰队。是坚持传统打法，还是学习日本队和波兰队的先进快攻技术，苏联队面临着抉择。1977 年普拉托诺夫担任了苏联男排的主教练，扎依采夫也成了国家队的主力二传。扎依采夫和队友密切配合，开创了苏联男排强攻和快攻相结合的新局面。苏联队在国际排坛上重整雄风，连续 5 次夺得世界大赛的桂冠。

扎依采夫具有出色的拦网技术和较强的进攻能力，他的二传技术更是调熟、完美。他手腕灵活，手指控球能力强，能轻松自如地传出各种方向、弧度和速度的球，巧妙地组织全队的强攻与快攻，并能对对方的拦网队员起迷惑作用。更可贵的是他在场上头脑冷静，善于观察和发现对方的薄弱环节，找到进攻的突破口和办法，成为队友们信赖的核心人物。他的勾手扣球、二次球偷袭等个人进攻技术战术运用自如，使对手防不胜防。因为他攻守全面，会传、会拉、会扣，被誉为 80 年代“全攻全守”型球队二传的楷模。

他在场上从不突出个人，不组织“花架子”的亏本战术，总是以捕捉并击中对方的要害为宗行。他对战友寄予无限的信任。他确信，“球”是全队

集体打出来的，无论具有怎样高超技艺的人，在排球比赛中若游离于全队之外，那他就成了比赛的累赘！他认为：“80年代的二：传手站在前排时，绝不应成为对方所选择的进攻突破口。”

他自1974年担任苏联男排主力二传以来，在他参加过的世界性比赛中苏联队取得了1974年世界锦标赛和1976年奥运会的亚军，1977年世界杯赛、1978年世界锦标赛、1980年奥运会、1981年世界杯赛和1982年Ily界锦标赛5次冠军，1985年世界杯赛和1986年世界锦标赛的亚军。他个人获得了1977年第三届世界杯男排赛的接发球奖和优秀选手奖，1981年第四届世界杯男排赛的最佳运动员奖和优秀选手奖。

亚历山大·萨文（苏联，1957年7月—）

萨文，世界著名男排主攻手，1976年以来作为苏联男排的主力队员，为苏联队夺得世界男排大赛的“五连冠”作出了重要贡献，曾多次获得最佳运动员奖和扣球奖。

萨文生于1957年7月1日，身高2米。他十岁时进少年业余体校开始参加系统的排球训练，15岁时进入苏联国家青年男子排球队。他训练刻苦、基本功扎实，本身的高度加上出色的弹跳，他的助跑摸高达到3米62，使他的超手强攻和高压拦网具有很大威力。

他滞空力特佳，善扣快球，场上反应灵敏。他与二传手扎依采夫配合默契，能打出多种战术球。日本一位教练曾说，扎依采夫和萨文相配合发动的近体快球、短平快球，其速度、高度都是世界第一流的。他不仅进攻有力，而且防守也很出色，是一个攻守全面、动作灵活的排球巨人。

1976年他进入了苏联国家男子排球队，参加了当年在加拿大蒙特利尔举行的第二十一届奥运会，苏联队获得亚军。1977年以后他作为主力队员参加了在日本举行的第三届世界杯男排赛、1978年在意大利举行的第九届世界男排锦标赛、1980年在苏联举行的第二十二届奥运会、1981年在日本举行的第四届世界杯男排赛、1982年在阿根廷举行的第十届世界男排锦标赛，为苏联队连续夺得这5次世界大赛的冠军起了重要作用。1985年和1986年，他还参加了在日本举行的第五届世界杯男排赛和在法国举行的第十一届世界男排锦标赛，苏联队均获得亚军。在1977年和1981年举行的第三届和第四届世界杯赛上，萨文分别获得最佳扣球奖和最佳拦网奖，并两次获得优秀选手称号。

史蒂夫·蒂蒙斯（美国，1958年11月—）

蒂蒙斯，美国男排主攻手，是美国队夺得世界大赛“三连冠”的功臣之一。他进攻凶猛有力，被誉为“重磅炸弹”、苏联男排的“克星”。

蒂蒙斯生于1958年11月24日，身高1.96米。他在美国南加利福尼亚大学电子通讯系读书时，接受过严格正规的排球训练，打下了扎实的基本功。后来他被美国国家队教练比尔看中，成了美国国家男排集训队的队员。

1981年7月他随美国队到日本访问比赛，受到了日本球迷的喜爱。1982年他作为美国国家队队员参加了在阿根廷举行的第十届世界男排锦标赛。直到1983年以前，他在场上的发挥还不很稳定，表现时好时坏。为使自己尽快地成熟，他训练更加刻苦，终于被选为美国队成员，参加了第二十三届奥运会。

蒂蒙斯具有良好的身体素质，他的速度、力量、弹跳都不错，而且技术全面，扣球和拦网都很有威力。特别是他的后排进攻，既高又猛，常使对手

防不胜防。作为美国队的主攻手，他的成熟也标志着美国队的成熟。1984年5月，美国男排访问苏联，不仅取得了自1968年以来美苏交锋史上的第一次胜利，而且取得4战皆胜的好成绩。在这次访问比赛中蒂蒙斯大出风头，一时间成了国际排坛上最引人注目的球星。

然而，最使蒂蒙斯引以为荣的是1984年的洛杉矶奥运会。美国男排以排山倒海之势连战皆捷，最后夺得了美国队为之奋斗了8年的奥运会金牌。在整个比赛中，蒂蒙斯的扣球成功率高达57%，扣球次数和成功率均居全队之首。他5次单人拦网成功，29次与队友配合拦死对方。在与巴西队的比赛中，蒂蒙斯的后排大力扣杀成功率高达68%。他成了这届奥运会男排赛中的最佳运动员和最佳扣球手，并被选入了理想阵容。当年，美国排球协会授予他“1984年最佳球员”荣誉称号。

蒂蒙斯也像许多不幸的球星一样，未能躲过伤病的袭扰。1984年10月蒂蒙斯不幸膝部受伤，腓腱严重撕裂，这几乎断送了他的运动员生涯。但蒂蒙斯并没有在挫折面前退缩，他积极配合医生治疗和加强锻炼，终于在1985年的夏季又奇迹般地活跃在排球比赛场上。

1985年11月蒂蒙斯带着旧伤参加了在日本举行的第五届世界杯男排赛。东京之战前夕，恰逢蒂蒙斯妻子临产。蒂蒙斯直到比赛开始的前一天才赶到赛场。他的参战使队友们备受鼓舞。比赛中蒂蒙斯发挥得不错，尽管他因伤中断了半年多训练，但他仍打得很勇猛顽强，特别是他的跳发球，击球力量大，速度快，攻击性强，常造成对方一传失误。他凭着超人的意志和娴熟的技术，在队中所起的作用仍无人能取代。他为美国男排第二次登上世界冠军的领奖台又立了功。

在这几年里，美苏男排十几次交锋，凡有蒂蒙斯参加的比赛美国队都胜了，美国队所输的几场球又恰恰是蒂蒙斯不在场。1985年10月在汉城举行的国际排联杯男排赛中，美国队以2:3输给了苏联队，赛后前美国队教练比尔说：“美国队失败的原因之一就是我最好的学生蒂蒙斯未能出场。”由此，人们送给蒂蒙斯一个美名——“苏联男排的克星”。

1986年10月在法国举行的第十一届世界男排锦标赛上，蒂蒙斯再次立功，与队友合作为美国夺得了第一个世界锦标赛冠军，使美国男排成为继苏联队之后又一个夺得世界男排大赛“三连冠”的球队，而蒂蒙斯也成了3枚金牌的获得者。

卡奇·凯拉里（美国，1960年11月—）

凯拉里是美国男排的中坚。作为美国队队长，他带领美国男排继苏联队之后夺得了世界男排大赛的“三连冠”。在第二十三届奥运会和第五届世界杯赛上，他分别获得一传奖和最佳运动员奖。

凯拉里是匈牙利人后裔，生于1960年11月3日，身高1.91米。凯拉里排球生涯的指路人是他父亲拉斯兹鲁。凯拉里后来能成为一名世界优秀的排球选手是与他从小就参加海滩排球比赛分不开的。

他父亲年轻时是个排球迷，酷爱海滩排球运动，当凯拉里还只有5岁的时候，父亲就在海滩上教他怎样打排球。凯拉里长到了十一二岁时，已经是他父亲在海滩排球场上的搭档了。海滩排球一是在海滩上进行，二是对抗的双方各有两人上场。它不仅要求队员有良好的体力，而且要具有发球、传球、扣球、拦网、鱼跃救球等全面技术。小凯拉里对海滩排球着了迷，15时就已在海滩排球场上出了名，17岁时当上了海滩排球赛的冠军。海滩排球不仅使

他具有全面的排球技术，而且锻炼培养了他的作风和意志，为他后来在国家队效力打下了坚实的基础。

凯拉里以优异的成绩考进了洛杉矶加州大学生物化学系。他是该校男子排球队的主力，在他和队友的共同努力下，该队3次夺得全美冠军，并保持了胜124场仅负5场的好成绩。

后来凯拉里进了国家男排集训队。凯拉里成了美国男排的主力后，美国队就像机器安上了新的发动机和加了润滑油，运转更加灵便有力了。1984年他担任了美国队队长，在他的带领下，5月份美国队访苏，取得了4战4胜的佳绩。8月份美国队夺得了洛杉矶奥运会的金牌，凯拉里被评为最佳一传手。

他似乎没有什么绝招或杀手锏，然而教练员和队友们都知道，比赛时场上少了他不行。队友们这样评价他：“他也许不是最好的扣球手，也许不是最好的防守队员、拦网手和发球手，但是把这些综合在一起，他就是最好的。”凯拉里在队里所起的作用犹如机器上的润滑油，无处不在，无锋不芒。比赛中，他是队里接发球最多和最好的一个，他的功劳在于为全队组织进攻创造条件。

1985年美国队在日本夺得了第五届世界杯男排赛的冠军，凯拉里获得最佳运动员奖和优秀选手奖。在凯拉里的带领下，美国队1986年又获得了第十一届世界男排锦标赛冠军，实现了“三连冠”。队友们说：“只要有凯拉里在场上，我们心里就踏实了。”美国金牌教练比尔说：“只要凯拉里在场上，其他5名队员就能被带动起来。恐怕很长一个时间内很难有他这样的运动员了。美国男排的‘三连冠’大功应归于凯拉里。”

1985年凯拉里当选为美国“十佳”业余运动员。这是美国业余体育运动联盟自1930年举办评选全美“十佳”活动以来，第一个入选的排球运动员。1986年凯拉里又被推选为美国最优秀的业余运动员“沙利文奖”获得者候选人。目前28岁的凯拉里正在带领队友们向“四连冠”进军。

白井贵子（日本，1952年7月—）

白井贵子是日本女排1974年至1977年连夺世界大赛“三连冠”的主力队员，70年代为世界女子排坛著名扣球手，获得过世界杯赛最佳运动员奖和优秀选手奖。

白井贵子是朝鲜人，原名尹正顺，生于1952年7月18日，身高1.82米。1970年日本人白井省治把她收为养女，加入日本籍，改名为白井贵子。

她身体素质好，弹跳力强，原是日立女子排球队队员。1971年被选入日本国家队当替补队员。当年，在日苏女排对抗赛中她表现突出，快攻、拦网都很出色，被著名教练山田重雄看中。1972年她作为日本国家队的主力队员参加了在慕尼黑举行的第二十届奥运会女排比赛，日本队获得亚军。

白井进入国家队以后，训练更加刻苦，她利用自己的身高优势，不仅扣球凶猛有力，往往一人吸引对方3人拦网，而且拦网也好，起跳及时，技术熟练。她与二传手配合默契，灵活运用强攻和快攻，打出时间差、空间差等战术球，往往使对手防不胜防。1974年、1976年和1977年，她作为日本女排的主攻手参加了第七届世界女排锦标赛、第二十一届奥运会和第二届世界杯女排赛的金牌争夺战，为日本女排连夺这三个比赛的冠军，立下了汗马功劳。这是日本女排相隔7年后第二次夺得世界大赛的“三连冠”。

在1977年的世界杯赛中，白井贵子获得最佳运动员奖，并获得了优秀选

手奖。

1978年4月白井贵子随日立女排来我国访问，日立队同中国队进行了5场比赛，取得了4胜1负的战绩。白井贵子的球艺和风格，给我国观众留下了深刻的印象。回国后，她退出了日本国家队，结束了运动员生涯。

江上由美（日本，1957年11月—）

江上由美（她结婚后改名丸山由美）是日本女排由“三连冠”转入困难时期的球星。她在国内的联赛中多次获得最佳运动员称号，是日本家喻户晓的人物。然而1977年以后，她作为日本女排的主力 and 场上队长，却无法让日本队重获冠军。

江上由美1957年11月30日生于日本东京，身高1.75米。她上小学时就显露出自己的体育天赋。她喜欢游泳、赛跑和跳跃，在学校组织的比赛中，每次都名列前茅。五年级时，她被评为全校唯一的“健康优良生”。

江上在上小学时开始接触排球，升入中学后已是校队的成员了。上高中时，她多次被评为全国高校排球赛的最佳运动员。后来她被日立队教练兼国家队主教练山田重雄看中，1976年江上高中毕业后成了日立女排的正式队员。当年11月，她第一次作为日立队的主力参加了日本皇后杯赛，她出色的拦网能力给日本排球界留下了深刻的印象。

1977年3月日立队获得第十届日本国内联赛的冠军，江上被评为最佳运动员。当年她进入了日本国家女子排球队，11月份作为日本队的主力参加了在日本举行的第二届世界杯女子排球赛。比赛中她表现突出，网上防守严密，多次封住了对方扣的战术球；特别是她的勾手发变向飘球更有独到之处，不仅破坏了对方的二传，而且多次发球直接得分，为日本队夺得这届杯赛的冠军、使日本女排相隔10年后第二次获得“三连冠”殊荣立下了战功。她在比赛中获得了最佳发球奖。

江上由美第一次参加世界排球大赛就赢得了金牌，然而这却是她运动员生涯中获得的唯一的一枚世界级金牌。尽管她的技术越来越好，经验也越来越丰富，1978年当上了日立队队长，1982年当上了日本国家队队长，而她却无法扭转随着古巴、中国、美国女排的崛起，在身高方面处于劣势的日本女排走下坡路的趋势。

她作为日本女排的主力参加了1978年在苏联举行的第八届世界女排锦标赛和1981年在日本举行的第三届世界杯女排赛，日本队都获得亚军。她担任日本国家队队长后，带领队友们参加了1982年在秘鲁举行的第九届世界女排锦标赛和1984年在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会，日本队分别获得第四名和第三名。这是日本女排自1960年第一次参加世界大赛以来，在世界性比赛中获得的最差的名次。

日本女排走下坡路的原因是多方面的，是江上一个人所无力挽回的。然而，她对自己的要求仍然很严，每次训练她都从难从严要求自己，八年如一日。有时，她练习接发球一练就几十次、上百次，直到精疲力尽、倒在地上爬不起为止。赛场上她斗志旺盛，敢打敢拼，有每战必胜的坚定信念。她性情温柔，待人和气，性格开朗，善于团结人，实践中确立了自己在队中的核心地位，从教练到队员都很喜欢她。她在技术上精益求精，除在第二届世界杯赛中获最佳发球奖和在第二十三届奥运会上获得最佳拦网奖外，她还在各种类型的国内比赛中，多次获得最佳运动员、最佳拦网手、最佳扣球手等光荣称号，3次获得日本排协颁发的最高功勋运动员奖，创下日本排球运动员

得奖次数最多的纪录。

1984年洛杉矶奥运会后，27岁的江上带着没能夺得金牌的遗憾退出了日立队和国家队，结束了运动员生涯，同时她被任命为日本女排助理教练。1985年3月15日她与比她小4岁的日立队的陪练教练丸山贵喜结良缘，改名为丸山由美。1987年日本女排再次起用年已30、退役3年的丸山由美，继续让她任队长，期望她能发挥出应有的作用。

山田重雄教练在评价江上由美时说：“让江上出任队长后，全队内的纠葛完全消失了，变成了一支比赛中只受教练左右的队伍了。我们这支队伍之所以如此强大，是因为有江上这位好队长在教练和队友之间穿针引线。……”

孙晋芳（中国，1955年4月—）

孙晋芳是世界著名的女排二传手，被誉为中国女排的“场上灵魂”，为中国女排打翻身仗、登上世界排坛高峰立下了战功。在第三届世界杯女排赛上，她一人独得最佳运动员、最佳二传手和优秀选手三个奖杯，1981年和1982年两次当选全国“十佳”。

孙晋芳原籍安徽省宿县，1955年4月6日生于江苏省苏州市一个铁路工人家庭，兄弟姐妹7人，她排行第四，身高1.75米。她从小喜爱运动，15岁时进入苏州市业余体校参加排球训练，1971年5月被选入江苏省女子排球二队。她勤奋好学，肯动脑子，经过3个月的训练就被省一队借去打比赛了，后来被正式调入江苏女排一队。在素以培养二传手著称的张然教练的指导下，孙晋芳成了江苏队的主力二传。

1976年袁伟民教练重新组建中国女子排球队。孙晋芳被调到了国家队。二传手出身的袁伟民为把孙晋芳培养成一名过得硬的二传手，成为中国女排的核心，对她不仅在技术训练上提出了严格的要求，而且从思想到作风都给她以耐心指导和帮助。

自尊心强、性格倔强的孙晋芳，有当好运动员的条件，也有妨碍她当好二传手的因素。二传手是全队攻防的组织者。作为二传手，不仅要有全面的技术，有沉着、果断、敢于负责的风格，而且更需要有任劳任怨、甘当配角、能团结队友的精神。训练场上，她的那股倔劲是和不服输、不怕苦联系在一起的。运动量再大，她也不打折扣，从不偷懒。为了使自己有过硬的传球本领，每天，她除了完成训练课外，还要和同伴加班对练二传500-1000次，无论严冬还是酷暑从不间断。她专爱啃硬骨头，扣过来的球越狠越快，她练得越起劲。

进入国家队后，她技术上大有长进。1977年，她作为中国女排的二传手，参加了在日本举行的第二届世界杯女排赛，中国队取得了第四名的好成绩。1978年初，她担任了中国女排的场上队长。身上的担子重了，教练对她的要求也更严了。在处理 and 队友的关系、二传手和攻球手之间的矛盾方面，她有挫折和教训，但在教练和队友的帮助下，她的心胸更开阔了，得到了队友们的理解和信任，成了比赛场上稳定队友情绪的“稳压器”。

扎实的基本功，过硬的全面技术，加上她为祖国荣誉而拼搏的决心，使她成了中国女排场上的精神支柱。比赛中，她反应灵敏，应变力强，能根据场上的变化、队友的特点和要求，准确地传出不同时差、高度和位置的球，不失时机地组织进攻和防守。她能传、能拦、能吊、能防、能扣，特别是左手扣出的二次球更具有威力。她能及时地通过简单的话语和手势，稳住全队的阵脚，鼓舞队员士气，颇有大将风度。

孙晋芳担任中国女排队长后,带领队友们参加了1978年的第八届世界女排锦标赛,中国队获得第六名;1979年的第二届亚洲女排锦标赛,中国队第一次战胜日本队夺得冠军;1981年的第三届世界杯女排赛,中国队登上了冠军领奖台;1982年的第九届世界女排锦标赛,中国队再次夺得世界大赛的桂冠。

1983年1月,27岁的孙晋芳退出了国家队。在十多年的运动员生涯中,她参加过195场重大国际比赛,到过13个国家和地区。1981年在第三届世界杯女排赛上,她一人荣获了最佳运动员奖、最佳二传手奖和优秀选手奖3尊奖杯。1981年和1982年两次被评为全国“十佳”运动员之一。1981年和1983年再次荣获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。

1983年孙晋芳出任江苏省体委副主任。

弗洛拉·海曼(1954年7月29日—1986年1月24日)

海曼是美国黑人运动员,世界女排著名攻球手。她身高1.96米,弹跳好,击球点高,扣球凶猛有力,被誉为世界第一“重炮”手,在第三届世界杯赛上获最佳扣球奖和优秀选手奖。

海曼1954年7月29日出生于美国加利福尼亚州一个铁路工人家里,兄弟姐妹八人,她排行后四。10岁时她身高已达1.80米,由于体质差,体育老师就指导她锻炼身体,提高身体素质。她参加过田径、篮球和排球训练,后来受她姐姐的影响爱上了排球运动。15岁时她开始接受正规的排球专项训练,进入大学后她除参加学校的排球队外,还利用业余时间到一个私人排球队打球,以挣得一些学费。

1976年美国著名教练塞林格重组美国国家队,海曼放弃了大学三年级的课程,报名参加了美国国家女子排球队。在塞林格教练的指导下,她刻苦训练,身体素质和排球技术提高很快。她举手摸高达2.25米,原地踏跳在60厘米以上。由于勤奋好学,训练刻苦,她不仅熟练掌握了强攻技术,而且快攻、拦网和防守技术也大有提高,终于练成了一名攻球、拦网、防守等各项技术全面的优秀运动员。

作为美国女排的主力,从1977年开始她先后参加了两届世界杯赛、两届世界锦标赛和一届奥运会比赛,使美国女排在这些世界大赛中的名次直线上升。美国女排在1977年的第二届世界杯赛中名次仅列第七,到1978年参加第八届世界女排锦标赛时,名次已上升到第五。在1981年的第三届世界杯赛上,美国队名列第四。1982年和1984年美国女排分别获得了第九届世界女排锦标赛的第三名和第二十三届奥运会的亚军。海曼为美国女排的崛起和跨入世界强队之列,作出了重要贡献。

在1981年举行的第三届世界杯女排赛上,海曼获得了最佳扣球奖和优秀选手奖。在1984年举行的第二十三届奥运会女排赛上,她被评为最佳扣球手,并被选入最佳阵容。

洛杉矶奥运会后,海曼和一批为美国女排振兴的老队员相继离开了国家队。根据合同规定,海曼又回到了日本大荣公司女子排球队。她到大荣公司队打球是1981年11月签订的合同。大荣公司是日本一家著名的超级市场,它想借助外籍球员组成一支球队在国内联赛中取得好名次。塞林格为备战洛杉矶奥运会,使美国女排两名主攻手学习日本的严密防守,也就同意了大荣公司的要求,派海曼和克洛克特到日本去“留学”,时间为三年。到了1985年10月合同期满时,大荣公司又把合同延长了一年,以争取该队在日本联赛

中夺得冠军。

1986年1月24日下午，日本全国女排联赛大荣队对日立队的比赛在岛根县松江市综合体育馆进行，双方争夺得十分激烈。当比赛进行到第三局、晚7点30分时，刚被换下场的海曼突然倒在地上，当即被送到医院抢救。当晚9点36分，海曼的心脏停止了跳动，医生诊断为她死于急性心脏器质性病变。就这样，这位世界著名的女排“重炮手”把自己的生命献给了排球事业。

海曼在十几年的排球运动员生涯中，参加过300多场国际比赛，为美国女排的崛起和夺得奥运会银牌立下过汗马功劳，为世界女子排球运动的发展作出过贡献。为纪念她，美国成立了海曼基金会，并把海曼初学打排球时的英格尔伍德高校大礼堂命名为海曼纪念堂。

郎平（中国，1960年12月—）

郎平被誉为世界女排三大扣球手之一，中国女排的主将，为中国女排在世界大赛中夺得“四连冠”作出了重要贡献，在国际和世界性比赛中多次获得个人奖，连续6年被评为全国“十佳”运动员之一。

郎平是天津人，1960年12月10日生于北京，身高1.84米。13岁她上中学时身高已达1.60米以上，她喜爱运动，参加了校排球队，经过锻炼，成了校女排的主攻手。14岁时郎平进入业余体校，开始接受正规排球训练。16岁，她调进北京青年队。进队后，她肯学、肯练、能吃苦，扣球、拦网、防守样样都学，副攻、二传、主攻样样都干，为她后来的运动员生涯，打下了扎实的基础。

1978年10月，不满18岁的郎平被具有慧眼的国家队教练袁伟民看中，把她调进了国家队。两个月后她作为中国女排的主力参加了在泰国曼谷举行的第八届亚运会。比赛中，她顶替经验丰富的主攻手杨希上场，以力大势沉的凌厉扣杀和准确的拦网，为中国队战胜韩国队获得亚军立下了战功，博得了国际排坛人士的好评，被誉为“中国排坛升起的一颗新星”。

1979年12月，刚满19岁的郎平在香港举行的第二届亚洲女排锦标赛上，再显身手，她的重扣打乱了“东洋魔女”日本队的防守，为中国队在洲际以上的比赛中，第一次战胜两度荣获过“三连冠”称号的日本女排立下了头功。国际排坛人士赞誉她是“铁榔头”、“重炮手”和“中国的新兵器”。

过硬的本领和高超的球艺是靠苦练得来的。为攀登世界排球运动的高峰，郎平对自己的要求更严了。她体质比较差，就有意多练长跑，增强体力；为了提高防守能力，她一次又一次地练鱼跃、滚翻救球；练负重深蹲又苦又累，有时一次训练下来总重量达一万多公斤，她从不减量，就是含着眼泪也要按要求练完。她在日记中写道：“夺取女排冠军的艰巨任务，需要我们有吃苦的超人精神，苦尽才能甘来。”

功夫不负有心人。“铁榔头”越练威力越大。她在4号位的强攻击球点高，扣球线路多变。比赛中她头脑聪颖，反应敏捷，与二传手密切配合，强攻结合快攻，重扣结合轻吊，常常使对手防不胜防；她的一传和后排防守技术也越练越精，拦网成功率越来越高。

1981年11月，郎平和队友们合作以七战七捷的成绩夺得了第三届世界杯女排赛的桂冠。她还获得了优秀选手奖。1982年中国女排夺得了第九届世界女排锦标赛的冠军，郎平被当地报界评为最佳运动员。1983年初当孙晋芳、曹慧英等一批老队员退队后，她担任了中国女排的副队长，和队友们一起度过了新老交替的最艰难时期，终于在1984年的洛杉矶奥运会上，第三次

登上了世界冠军的领奖台，实现了几代人梦寐以求的“三连冠”的宏愿。她被国际排联机关刊物《排球》杂志评为本届奥运会女排赛的最佳运动员和最佳扣球手，并被选进世界理想阵容。

经过上百场国际比赛的锤炼，郎平越来越老练了。在洛杉矶奥运会后，又有一批老队员退出了国家队，24岁的郎平成了队里资格最老的队员之一，国家队队长的重任落在了她的肩上。她带领队友们在1985年的第四届世界杯赛上奋勇拼搏，为祖国又赢得了一个世界冠军。比赛中她表现突出，获得了最佳运动员奖和优秀选手奖。

1985年底，她作为中国女子排球队队长带领队友们在北京和上海迎战由国际排联组建的世界女排明星联队，获得两战两胜的战绩。

1986年2月，郎平被国家体委任命为中国女排的助理教练。当年6月，邓若曾因健康原因辞去了中国女排主教练的职务。为迎接9月在捷克斯洛伐克举行的第十届世界女排锦标赛，郎平被任命为中国女排的教练，协助主教练张蓉芳工作，从此结束了她的运动员生涯。在这届锦标赛上，中国女排夺得了冠军，创下了世界女排史上“五连冠”的奇迹。郎平为中国女排夺标作出了贡献。1986年9月，亚洲排联在汉城开会时作出决定，推选郎平代表亚洲女运动员参加国际排联运动员委员会的一切活动。郎平为中国女排打翻身仗、攀登世界排坛高峰贡献了青春。1986年10月，在她作为中国女排的教练员率队参加了第十届亚运会后，辞去了教练职务，到北京师范大学攻读英语。她在排球场上拼搏了十多年，多次荣获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。1980年至1985年间，她6次被首都新闻单位组织的评选活动评选为全国十佳运动员之一。

米雷利亚·路易斯（古巴，1967年8月—）

路易斯是黑人运动员，古巴女排“重炮手”。她身高只有1.74米，但她手长腿长，爆发力强，弹跳惊人，站在网前伸直手臂超过网高，原地起跳达1米，助跑摸高达3.30米，常在比赛中扣出直起直落的“地板球”，被誉为闪闪发亮的“黑珍珠”，在世界杯赛中获得最佳扣球奖和优秀选手奖。

1967年8月25日，路易斯生于古巴卡马圭省，兄弟姐妹九人，她排行老九。从小她像男孩子一样，喜爱爬树、游泳、踢足球，身体结实而素质极佳。9岁时她跟着姐姐学打排球，一年后进入她姐姐所在的卡马圭少年业余体校，开始了正规的、系统的排球训练，为她以后技术水平的提高打下了基础。

路易斯性格内向，富有心计，任何技术只要教练一点，她就能心领神会。她训练刻苦认真，能自觉地完成教练所布置的各项训练任务。她在卡马圭业余体校的三年里，代表校队两次夺得全国体校女排赛的冠军，并代表格拉玛省队三次参加全国学校运动会，夺得了两枚金牌和一枚铜牌。13岁的路易斯被评为古巴少年队中的最佳主攻手。

还在少年时的路易斯，14岁时破格参加了全国甲级联赛，在有众多名手参加的比赛中，她独占鳌头，荣获了最佳队员的美誉。这颗新星刚刚闪露光芒就被世界著名教练欧亨尼奥·赫奥尔赫所发现。1982年，15岁的路易斯在全国锦标赛中的突出表现使这位国家队教练激动不已，他毫不犹豫地將路易斯调进了古巴国家女子排球队。

进入国家队以后，路易斯上进心强，训练刻苦，只经过短期集训和几次国际比赛的锻炼，就顶替了32岁的、70年代世界著名攻球手佩雷斯，成了

国家队的主力。随着路易斯的成熟，她给古巴女排再次腾飞带来了希望。1983年，路易斯作为古巴女排的主攻手参加了泛美运动会，为古巴队战胜美国队获得美洲冠军立下战功。她一鸣惊人，被评为这次运动会的最佳运动员，引起了国际排坛的注目。1984年古巴抵制洛杉矶奥运会，使路易斯失去了一次展现才华的机会。

机会终于来了。1985年9月，路易斯代表古巴青年队参加了在意大利举行的第三届世界青年女排锦标赛，使古巴队由上届的第七名跃居冠军。同年11月，她参加了在日本举行的第四届世界杯女排赛，古巴队夺得亚军，路易斯一人荣获最佳扣球奖和优秀选手奖。在这届杯赛上，她扣球点高度常在3.20米左右。她在这次杯赛中，曾扣过一个绝妙的好球，这个仅距离中线一米而落在拦网人和球网之间的“地板球”，使全场为之震惊，继而掌声雷动，良久不息。她那居高临下的超手扣球，面对双人高墙般的严密封堵，如入无人之境。

1985年至1988年，路易斯曾多次来华访问比赛，她那精湛的球艺和顽强的作风，给中国观众留下了深刻的印象。更使人敬佩的是她那超人的体质和顽强的意志。1986年5月，她来华参加“海鸥杯”、“黄河杯”邀请赛。每场她都是主力，扣、跃、滚、跳一切如常，谁也不知道、也不曾想到，她那时已经身怀六甲，而且孕期将近五个多月了。1986年9月，她生孩子还没有满月，就随队友们参加了在捷克斯洛伐克举行的第十届世界女排锦标赛。9月12日古巴队在半决赛中遇上了民主德国队，对手是世界强队。古巴队开局打得不好，先失一局，在危急关头，教练只好派路易斯上场了。她在场上打得非常漂亮，飞身扣球命中率极高，根本看不出她是刚刚生过孩子的人。队友们在她的鼓舞下，连拿三局，最后以3:1战胜对手进入决赛。她的表现使富有经验的教练欧亨尼奥·赫奥尔赫也大为惊奇。

