



全民健身项目指导用书

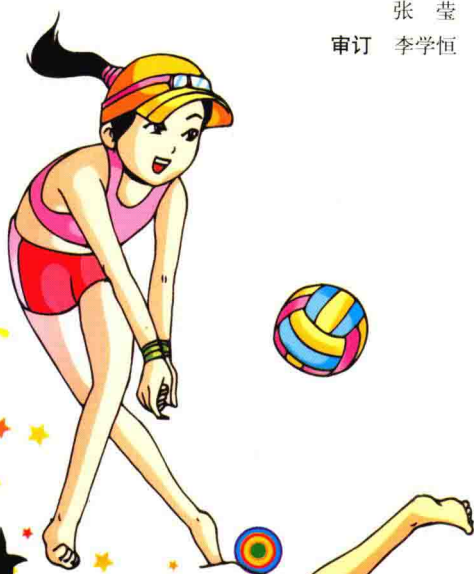
沙滩排球

Shatan Paiqiu

主编 庞 明

张 莹

审订 李学恒



吉林出版集团有限责任公司





全民健身项目指导用书

沙滩排球

Shatan Paiqiu



主编 庞 明

张 莹

审订 李学恒

图书在版编目(CIP)数据

沙滩排球/庞明,张莹主编. —2版. —长春:吉林出版集团

有限责任公司,2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2372-5

I. ①沙… II. ①庞…②张… III. ①沙滩排球-基本知识 IV. ①G842

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第028524号

全民健身项目指导用书

沙滩排球

作 者 庞 明 张 莹 主 编

出 版 人 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

开本 640mm×960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2012 年 2 月第 4 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京振兴源印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2372-5 定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换



由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月

前 言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海斌

2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

沙滩排球

主 编 庞 明 张 莹

编 者 王 铮 王天越

审 订 李学恒

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/012

第二节 运动价值/016

第三节 运动保护/021

第三章 基本技术

第一节 准备姿势与移动/032

第二节 发球/039

第三节 垫球/057

第四节 传球/077

第五节 扣球/082

第六节 拦网/095

第四章 基础战术

第一节 发球战术/100

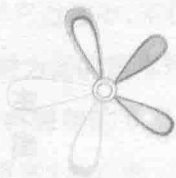
第二节 传球战术/102

第三节 其他战术/103

第五章 基本规则

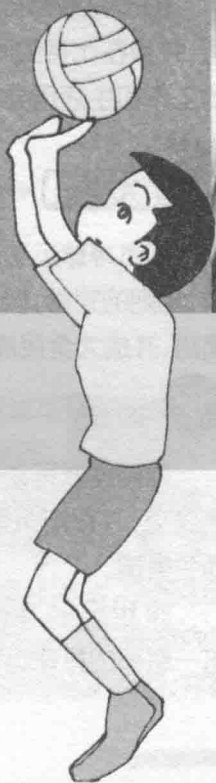
第一节 比赛方法/108

第二节 裁判方法/116



第一章 概述

沙滩排球运动是排球运动的衍生项目，因其具有规则简单、参与相对容易的独特优势，逐渐进入到人们的视野，目前已成为世界上最流行的夏季体育运动项目之一。





第一节

起源与发展

沙滩排球运动起源于 20 世纪 20 年代的美国,发展到今天,无论在技术上,还是在战术上都取得了巨大的进步,并且在世界各地广泛传播,深受人们的喜爱。

概述



起源

沙滩排球运动最早出现在 20 世纪 20 年代美国的加利福尼亚州。当时它只是一项海边休闲娱乐活动。

1947 年,加利福尼亚州第 1 次出现 2 人制的正式沙滩排球比赛。

1976 年,第 1 届世界沙滩排球锦标赛在美国举行,比赛设 5000 美元的奖金,这是职业化沙滩排球的开始。

由于打沙滩排球只需球网、排球和泳装等简单的运动器材和装备,并且在比赛的同时又能充分享受阳光、沙滩和海水,可以减轻人们的工作和生活压力,因此沙滩排球运动很快在美国兴起并流行开来。



发展

沙滩排球运动诞生之后很快在世界各地传播开来。随着技术的进步、规则的完善,以及国际赛事的举办,沙滩排球运动逐步走上规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

沙滩排球运动于 1927 年开始穿越大西洋传入法国,进入捷克斯洛伐克,并逐渐风靡美洲的巴西、阿根廷以及大洋洲的澳大利亚和新西兰等国。

20 世纪 80 年代,国际排联开始在世界范围内宣传、普及沙滩排球,这一崭新的排球运动形式。

1987年2月,第1届世界沙滩排球锦标赛在巴西里约热内卢南郊的海滩举行,来自7个国家的40名选手参加了比赛。

1988年,国际排联正式成立了国际沙滩排球理事会,并开始筹备世界沙滩排球系列大赛。

1992年,作为表演项目的沙滩排球第1次在西班牙巴塞罗那举行的奥运会上出现,当时有来自五大洲的100名男、女选手参赛。当年,首届世界女子沙滩排球锦标赛也在西班牙举行。

1993年,在国际奥委会第101次代表大会上,沙滩排球运动被确定为1996年亚特兰大奥运会正式比赛项目。

机构与赛事

机构

国际排球联合会(FIVB)简称国际排联,1947年成立,下设世界沙滩排球理事会,是世界上管理并协调各种形式的排球和沙滩排球活动的国际组织。

赛事

- (1)奥运会沙滩排球赛,每4年1届;
- (2)世界沙滩排球锦标赛,每4年1届;
- (3)世界杯沙滩排球赛,每4年1届;
- (4)世界沙滩排球巡回赛,每年1届。

发展趋势

国内趋势

沙滩排球被国际上公认为21世纪最流行的运动项目之一,现已风靡100多个国家和地区,但直到1994年才进入我国。虽然我国良好的室内排球技术为沙滩排球运动在起步阶段的发展起了良好的推动作用,但要想追赶世界领先水平,必须自立门户求发展,在专、精、深上下工夫。沙滩排球运动更强调技巧、身体灵活性和基础体能,这是中国选手的优势。此外,沙滩排球运动对选手身高、力量的要求不像室内排球那么突出。因此,沙滩排球在中国是一个很有希望的运动项目,并很



有可能超越室内排球。

经常参加沙滩排球运动不仅能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能,改善身体健康状况,还能提高力量、速度、弹跳等专项身体素质 and 运动能力。此外,沙滩排球运动还能够锻炼参与者的团队合作精神,是老少皆宜的健身休闲运动。

随着我国经济的持续发展,人民生活水平的不断提高,健康已经成为人们追求高质量、高品质生活所最关心的问题。尤其是在《全民健身计划纲要》实施以来,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成,越来越多的人重视并参与到健身运动中来。沙滩排球以其独特的魅力,已经发展成为全民健身运动中不可缺少的重要组成部分。

国外趋势

从当今世界排球的发展趋势看,沙滩排球运动在世界上的许多国家和地区发展得极为迅速,受欢迎程度有时甚至超过了室内排球。可参与性强、高雅的休闲性和轻松的娱乐性是沙滩排球得以广泛传播的重要原因。沙滩排球与流行音乐等户外时尚元素的结合,更提高了沙滩排球运动的可接受性。目前,沙滩排球运动已经体现出越来越强的成长活力,随着其商业化和职业化步伐的加快,其在世界上的影响力也将日益扩大。

第二节

场地、器材和装备

沙滩排球运动对场地、器材和装备都有一定的要求,高质量的场地是运动开展的前提条件,而良好的器材和装备则是练习者高技术水平发挥的必要保障。



场地

沙滩排球要求在海滩上进行,其场地在规格、设施和要求上,与普通排球的场地不尽相同。

规格

见图 1-2-1

(1) 正式比赛场地必须是由至少 40 厘米厚且松软的细沙组成的水平沙滩;

(2) 场地呈长方形, 长 18 米, 宽 9 米;

(3) 场地四周的长边为边线, 短边为端线, 没有中线和进攻线;

(4) 场地的界线宽 5~8 厘米, 线与沙滩的颜色须有明显的区别, 并且由抗拉力材料的带子构成。

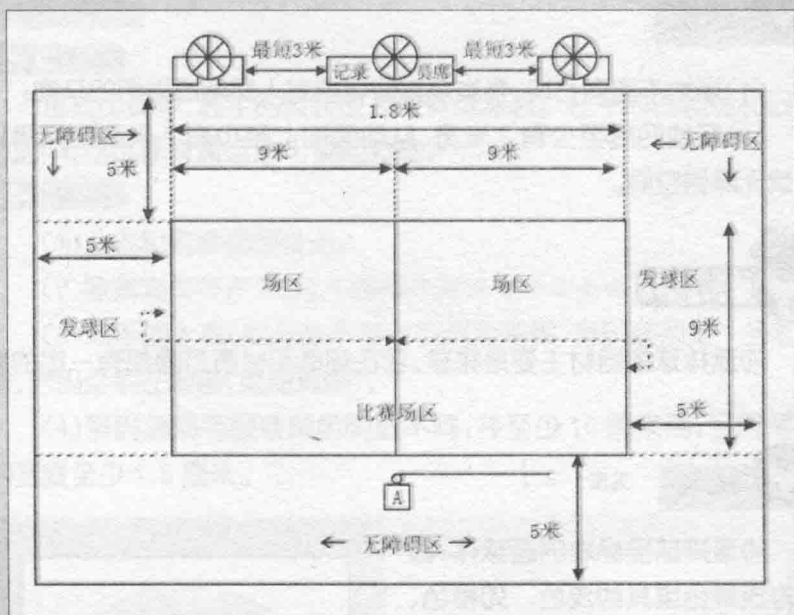


图 1-2-1

设施

网柱

(1) 网柱固定在两条边线外 0.7~1 米的地方;

(2) 禁止用拉链固定网柱, 网柱本身要用海绵等柔软物包裹, 以防止人员受伤。



球网

- (1)正式比赛中,成年组男子网高为 2.43 米,女子网高为 2.24 米;
- (2)少年组男子网高为 2.24~2.35 米,女子网高为 2~2.15 米;
- (3)球网长 8.5 米,宽 1 米(± 3 厘米),网眼直径 10 厘米;
- (4)球网设在场地中央,球网上有两条长 1 米、宽 5~8 厘米的彩色标志带,分别设在球网两端,垂直于边线;
- (5)在标志带的外沿、球网的两侧设有两根标志杆,长 1.8 米,直径 10 毫米,由玻璃纤维或类似材料制成。



要求

- (1)场地不能有石块、壳类及其他可能对人员造成损伤的杂物;
- (2)场地四周至少有 3 米宽、从地面向上至少有 7 米高的无障碍区或无障碍空间。



器材

沙滩排球的器材主要是排球,它在规格和材质方面都有一定的要求。



规格

见图 1-2-2

沙滩排球呈标准的圆球体,颜色为浅黄色或其他浅色,如橙色、白色等。球的圆周长为 65 厘米~67 厘米,重 260 克~280 克,气压为 17.15 千帕~22.05 千帕。



图 1-2-2



材质

球必须由 12 块或 18 块柔软、防水的皮革制成,以适合室外比赛条件,保证在下雨时也能进行比赛。

装备

在进行沙滩排球运动时,舒适、得体的装备对运动参与者不但有安全保护作用,还有助于技战术水平的充分发挥。

服装

见图 1-2-3

款式

正式比赛中,选手的服装应为短裤或泳装。在平时的训练和日常锻炼中,可选择普通运动 T 恤和短裤。

要求

- (1)上衣和短裤必须整洁;
- (2)除裁判员特许外,选手必须赤脚;
- (3)选手的上衣(如允许不穿上衣则为短裤)号码必须是 1 号和 2 号,号码必须在胸前(或短裤前);
- (4)号码必须与服装颜色明显不同,并至少 10 厘米高,号码笔画的宽度至少 1.5 厘米。



图 1-2-3



护具



眼镜

见图 1-2-4

由于沙滩排球是在户外进行的运动，而且都要面对太阳比赛，所以选手会选择眼镜来保护眼睛，减少光线对眼睛的刺激，以便更好地投入到比赛中去。

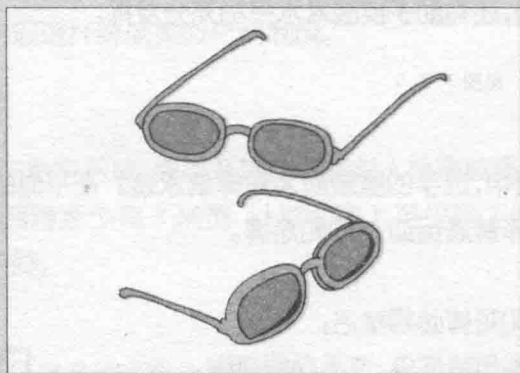


图 1-2-4



帽子

见图 1-2-5

沙滩排球规则规定，允许选手戴帽子，以避免高温和直晒。

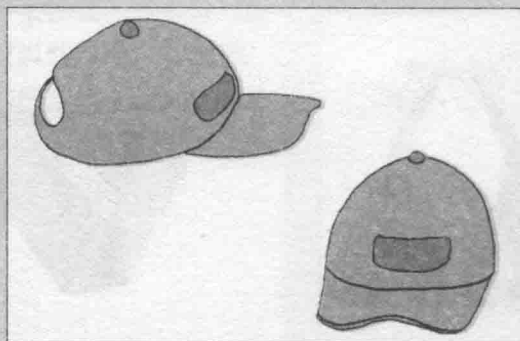


图 1-2-5



沙滩排球是竞技体育项目,参加运动前,应选择适合自己实际情况的其他护具,如护指、护腕和护膝等。

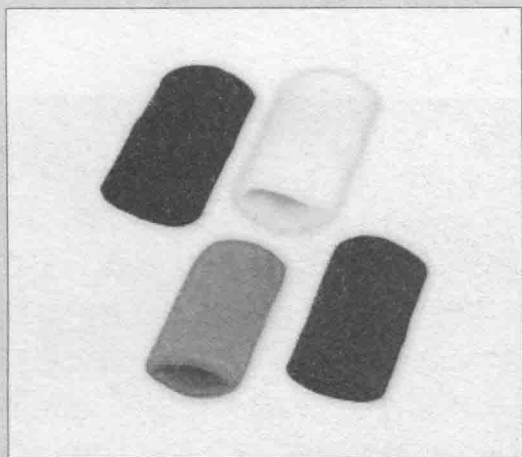


图 1-2-6



