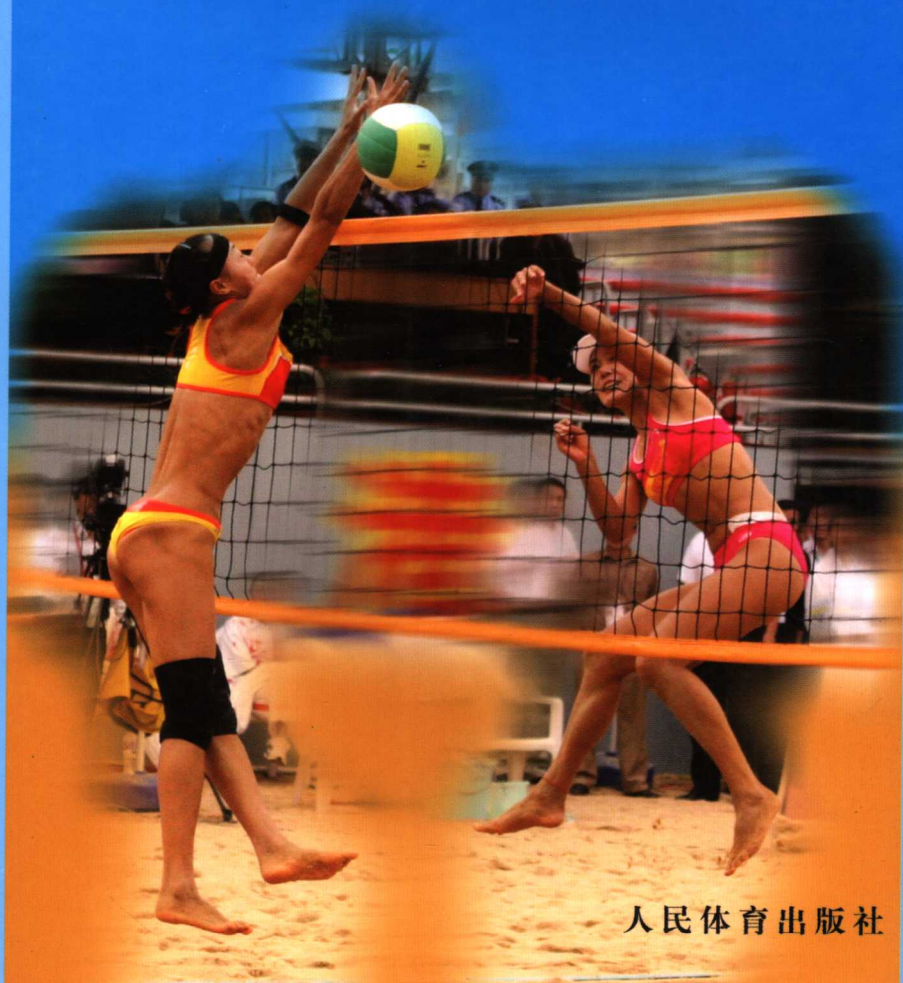


ShaTanPaiQiuLiLunYuShiJianTanSuo

沙滩排球

理论与实践探索

靳小雨 徐国红 著



人民体育出版社

沙滩排球理论与 实践探索

靳小雨 著
徐国红

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沙滩排球理论与实践探索/靳小雨, 徐国红著. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2951-X

I. 沙… II. ①靳…②徐… III. 沙滩排球—研究
IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 012391 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5 印张 130 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-5009-2951-X/G · 2850

定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

沙滩排球以其高超的体育竞技性，强烈的个人表现力和富有青春活力的新颖竞争形式成为世界上最为流行的夏季运动项目之一，被誉为“21 世纪最杰出的运动”。在欧美一些发达国家，沙滩排球运动已经非常普及，而在我国沙滩排球还是一项新兴运动，只有不到 20 年的历史。虽然我们起步较晚，但发展很快，目前女子沙滩排球竞技水平已经达到世界中上水平。然而，我国专门从事沙滩排球运动理论研究的人还比较少，此前，真正从专项角度系统阐述这项运动的专著就更少了。因此，看到这部书稿，我由衷地感到高兴！

靳小雨同志从事沙滩排球工作已有十多年时间。作为国家级沙滩排球裁判员，近年来多次参加国内、国际沙滩排球赛事，多年的工作实践再加之自身的努力钻研，使他对沙滩排球运动有了全面理解和独到的见解。

本书从沙滩排球运动的发展史、项目特点、技战术训练、心理和保健等几个方面进行了比较系统的介绍，文字精练，有较强的针对性和实践性。作为一本探索沙滩排球运动规律与训练实践工作的专著，对提高我们认识沙滩排球运动的规律，丰

富沙滩排球训练理论和促进教学、训练实践，以及进一步推广、普及沙滩排球运动会起到积极的作用。

国家体育总局排球运动管理中心副主任

中国排球协会副主席



2006 年 1 月

前言

蓝天、碧海、阳光、沙滩，古铜色的肌肤展现着青春的活力；时尚的墨镜、太阳帽，色彩斑斓的遮阳伞，动感火热的DJ，陪伴着飞舞的彩色排球，描绘出这项独具魅力、风靡世界的运动——沙滩排球诱人的画卷。运动员和观众们头顶蓝天，面临碧海，耳听涛声，脚踩柔沙，这诗情画意般的境界，将人与自然融为一体。人们投身其中，愉悦身心，锻炼体魄，陶冶情操，这是人类与大自然的完美结合。

沙滩排球以其很强的竞技性和独特的艺术性、观赏性和趣味性，被誉为“21世纪最杰出的运动”。

沙滩排球不但为本已引人入胜的氛围注入了迷人的时尚和悬念，而且是一种对技术和身体条件要求很高的运动。它动感强，玩法并不简单，使人紧张兴奋；它花费不大，源于自然，归于自然，几乎到处都可以进行；它日渐风靡，得益于完全商业化的运作手段，这一切都给沙滩排球带来勃勃生机和活力。

编著此书的目的在于传播沙滩排球的基本知识和提高竞技运动水平。无论是第一次接触沙滩排球者，还是已经拥有丰富的经验者，以及正准备发展这个项目的训练人员或组织管理者，本书都能提供沙滩排球的知识，相信这对每一个热爱这项运动的人都会有所裨益。

本书分为六章，依次为第一章：沙滩排球运动的历史与发

展；第二章：沙滩排球运动的特点和竞赛工作；第三章：沙滩排球的技术、战术和战略思想；第四章：沙滩排球的训练手段与方法；第五章：沙滩排球运动员的比赛心理调控；第六章：沙滩排球运动员的自身保健。

像大部分运动一样，沙滩排球也有自己丰富的专用词汇，因此，也许读者会对书中出现的一些术语感到陌生，为便于理解，我们尽可能配置了相应的图片并通过文字进行描述或解释。使用这些图片的唯一目的是为方便读者理解沙滩排球的技战术。另外，为便于阐述，书中有关技术的说明和描述都以右手为准。

本书难免有欠妥之处，敬请读者提出宝贵意见以便作进一步修改。

另外，本书的顺利出版，得到了鲁东大学著作出版资助基金的鼎力支持，在此致以衷心的感谢！

著 者

2006 年 1 月

目 录

第一章 沙滩排球运动的历史与发展	1
第二章 沙滩排球运动的特点和竞赛工作	12
第三章 沙滩排球实战技能	35
第一节 专门化训练	35
第二节 发球	37
第三节 一传	47
第四节 二传	54
第五节 进攻	64
第六节 拦网	77
第七节 防守	88
第四章 沙滩排球实战训练理论与方法	102
第一节 沙滩排球自然环境的影响因素	102
第二节 沙滩排球训练理论概述	105
第三节 身体素质训练	110
第四节 热身活动	115
第五节 训练手段	117

第五章 沙滩排球运动员比赛时心理状态的调控	127
第一节 影响运动员比赛的心理因素	127
第二节 队员间的关系	131
第三节 队员与教练员的关系	134
第六章 沙滩排球运动员的保健	138
第一节 气候因素	138
第二节 水平衡	140
第三节 营养	142
第四节 运动损伤	145
第五节 沙滩排球运动员的基本装备	147
第六节 兴奋剂	148

第一章 沙滩排球运动的历史与发展

一、世界沙滩排球运动的发展

据传,早在 20 世纪 20 年代初,在夏威夷的海滩上就出现了 6 人一组的排球比赛,但有资料认为沙滩排球发源于那一时代美国加利福尼亚的 Santa Monica,那时是 6 人制的家庭比赛。随后,沙滩排球传入欧洲的法国、比利时、捷克斯洛伐克以及拉脱维亚。1927 年,法国举行了欧洲历史上第一次沙滩排球比赛。

20 世纪 30 年代,美国出现了 4 人制和 3 人制的比赛。当时用前臂垫球接发球的技术还没有发明,因此,规则禁止扣球和拦网。

1947 年,第一届正式的 2 人制沙滩排球比赛在 State Beach (CA) 举行。

由于符合人们回归自然、崇尚健美的心理需要,所以,沙滩排球在 20 世纪 50~60 年代得以广泛发展。这期间,借助那些热爱沙滩排球运动的民间赞助商的大力支持,欧美一些国家建立了各种组织,开展了各种规模、各种水平的非商业性沙滩排球比赛。

20 世纪 60 年代,沙滩排球的扣球和拦网技术得到允许,并

引入了前臂垫球接发球技术。由于运动员竞技能力和比赛水平不断提高,沙滩排球的观赏性越来越强,观众人数也越来越多。

1965年,加利福尼亚沙滩排球协会成立,该协会第一次对沙滩排球的规则作了统一。

20世纪70~80年代初,沙滩排球由单纯的民间娱乐活动转型为集娱乐、竞技于一体的新型竞技体育活动。1974年,在圣地亚哥首次举办了带有明显商业色彩的2人制沙滩排球比赛,这表明沙滩排球开始步入商业运作轨道。

1976年在美国加利福尼亚 State Beach 和 Pacific Palisades 举办的首届世界沙滩排球锦标赛被称为“职业沙滩排球比赛的源头”,该项赛事提供了5000美元的奖金,拉开了沙滩排球商业化、竞技化和职业化的序幕。

1980年,商业赞助性的全美沙滩排球巡回赛和其他7项赛事第一次被列入美国体育日程计划。

1982年,在美国成立的职业沙滩排球联合会 AVP (Association of Volleyball Professionals) 是沙滩排球在组织上走向职业化发展的重要标志。

20世纪80年代是巴西的沙滩排球崛起和国际排联在世界范围内开始宣传、普及这一崭新的排球形式的时期。

1982年,沙滩排球成为里约热内卢的科巴卡巴那 (Copacabana) 和以巴内马 (Ipanema) 海滩最为流行的体育运动。

四年后的1986年,首届国际沙滩排球表演赛在里约热内卢举行,5000名观众到现场观看了比赛。同年,沙滩排球成为国际排联正式比赛项目。

1987年在巴西里约热内卢的以巴内马海滩举办了第一届2人制的男子世界沙滩排球锦标赛。巴西、美国、意大利、阿根廷、智利、墨西哥和日本7个国家参加了比赛,比赛奖金为

2.5 万美元,在国际排坛引起巨大反响。这表明国际排联已把走商业化、职业化道路作为推广沙滩排球运动的一条有效途径,也表明沙滩排球竞争国际化时代的到来。1987~1989 年共有 3 届世界沙滩排球锦标赛在巴西里约热内卢举行。为了有效地指导沙滩排球的普及和发展,1988 年国际排联正式成立了世界沙滩排球理事会。

1989~1990 年赛季,国际排联将“世界男子沙滩排球锦标赛”更名为“世界沙滩排球巡回赛”,由巴西、意大利和日本负责承办,每站奖金高达 5 万美元。这种巡回比赛的办法大大增加了现场观众的人数,极大地加快了沙滩排球的普及速度。

20 世纪 90 年代是沙滩排球进入快速发展的历史阶段。由原来的承办男子世界系列赛的巴西、意大利、日本 3 国扩大为法国、澳大利亚、西班牙 6 国。

1992 年,沙滩排球成为巴塞罗那奥运会的表演项目,并且,首届世界女子沙滩排球锦标赛也在西班牙举行。经过国际排联的不懈努力,1993 年在国际奥委会第 101 次代表大会上,沙滩排球被列为 1996 年亚特兰大奥运会正式比赛项目。

1995~1996 年,沙滩排球风靡全球。国际排联世界性巡回赛已扩大到五个洲的 29 个国际赛站,奖金总额高达 365 万美元,现场观众超过了 80 万人,全世界有 5000 万的电视观众观看比赛。

1996 年,第 26 届亚特兰大奥运会,首次作为正式比赛项目的沙滩排球赛于 7 月 23~28 日在美国亚特兰大萨瓦纳海滩上举行。42 个国家的 600 多名运动员参加了资格选拔赛。至此,沙滩排球出现了历史最辉煌的时刻。

1998 年国际排联决定,自 1999 年 1 月 1 日起至 2000 年 8 月 15 日止,在此期间举行的世界沙滩排球巡回赛各站比赛,

均为 2000 年悉尼奥运会的积分资格赛。以后每届奥运会运动员的参赛资格都由世界巡回赛积分确定。

2000 年悉尼奥运会上,来自五大洲的男女各 24 对选手参加了沙滩排球比赛,比赛结束后,当时的国际奥委会主席萨马兰奇先生称:“亚特兰大奥运会和悉尼奥运会的沙滩排球比赛都取得了圆满成功。在奥运会的历史上,沙滩排球是最好的比赛项目。”

进入 21 世纪,沙滩排球在全球范围内得到稳步的和更加广泛的发展。2001 年国际排联举办了男女共 25 站世界沙滩排球赛,2002 年举办了 21 站,2003 年举办了 22 站。其中,2003 年的比赛包括了 4 站“大满贯”赛事,分别在德国的柏林、法国的马赛、奥地利的克拉根福和美国的加利福尼亚进行,每站大满贯赛事的奖金都达到 26 万美元。2005 年,沙滩排球世界巡回赛将达到男女共 32 站比赛,赛事的总奖金将达到 748 万美元。

2004 年雅典奥运会,依然有男女各 24 对选手参加沙滩排球比赛。到 2008 年北京奥运会,参赛选手的数量将增加到男女各 32 对。沙滩排球在奥运会上取得的出色成就使得五大洲越来越多的人喜爱这项运动。

在国际排联及其 212 个会员协会的不懈努力下,沙滩排球运动得以广泛普及和迅猛发展。据资料统计,世界沙滩排球巡回赛由最初的每年 5 站,现已增加到了男女每年都超过 10 站。国际排联还在世界锦标系列赛中注入了新的概念,确定了其最高等级的 3 种赛事,即大满冠赛、世界巡回赛和挑战赛。沙滩排球执行统一确定的竞赛规则,比赛采用双败淘汰赛制,参赛运动员必须事先注册并通过比赛进行积分排名。目前,世界上已有 150 个国家和地区成立了沙滩排球组织并正式开展沙滩排

球运动,从事沙滩排球运动的运动员达6千万。每年有80多个国家和地区电视转播或播放沙滩排球的赛事,收看电视的观众人数超过了5亿人。这表明,沙滩排球已成为世界上最为流行的夏季运动项目之一。

沙滩排球以其高超的体育竞技性、出色的个人表现能力和富有青春活力的新颖竞争形式将观众融入比赛,使其成为比赛中的一部分。因此,沙滩排球在《奥林匹克计划》中获得了应有的地位,并为奥林匹克运动带来了新的理念。



二、我国沙滩排球运动的发展

(一) 起步阶段(1987~1993年)

与欧美一些发达国家相比,沙滩排球在我国起步很晚。

1987年8月,我国首次在北戴河举办了沙滩排球联谊活动。此次活动由《中国排球》杂志与中国体育旅游公司联合举办。女排宿将张蓉芳、陈亚琼、曹慧英、陈招娣和梁艳等人参加了比赛。

1990年,中国首次派队参加了首届“健牌”国际沙滩排球大奖赛。

之后,《中国排球》杂志于1990年和1992年分别在深圳和海南举办了国内的沙滩排球邀请赛。

1992年7月中旬,青岛市团委、市体委和沿海城市经贸杂志社联合发起举办青岛首届沿海城市沙滩排球邀请赛。

1993年,由国家体委委托体育信息研究所负责主办的国际沙滩排球赛在广东阳江市和台山市举行。同年9月,在山东烟台举办了“宏扬杯”首届国内沙滩排球邀请赛。在此基础上,中国派出男女各一对选手参加了1993年的亚洲沙滩排球巡回赛。这一系列活动使沙滩排球在我国逐步得到人们的认识和喜爱,掀起了中国沙滩排球史上的第一个高潮。

(二) 发展阶段(1994~1997年)

自1993年国际奥委会确认沙滩排球为奥运会正式比赛项目后,中国排协加大了对沙滩排球的推广和提高工作。1994年的广岛亚运会,沙滩排球被列为表演项目,由缪志红/谷弘宇组成的中国男队和王岷/毕楠组成的中国女队均获得第5名。

1994年我国举办了首届全国沙滩排球巡回赛。然而,由于一切缺乏基础,国家体委排球处只得借助室内排球力量来探索发展我国的沙滩排球。因此,在规程上硬性规定必须是参加当年甲级联赛的选手方可参赛。赛后的实践证明,由于参赛选

手肩负着室内排球比赛的重任，况且夏季正是各队狠抓全年训练计划落实的关键阶段，加上 1994 年沙滩排球比赛的时间跨度大，给各队的系统训练造成了相当大的影响，比赛水平之低可想而知了。同时，由于比赛规模过大，赛点过多，也给国家及地方带来了资金的困难。

1995 年在上海举行的亚洲沙滩排球系列赛上，中国派出 4 支队伍参赛，男一队是缪志红/谷弘宇，男二队是谷昱/丁毅；女一队是叶璐/张静坤，女二队是李月明/许新。同年，在青岛和上海举办了全国沙滩排球巡回赛，巡回赛在组织竞赛上与 1994 年有三点不同：一是依靠社会力量办沙滩排球竞赛，即把上海市体委和山东省体委拟定举办的邀请赛并入国家体委竞赛计划，使其成为 1995 年的全国沙滩排球巡回赛；二是选手资格不限，仅规定各地限报两名选手参赛；三是比赛只设两站，并连续进行，综合两站的成绩排出各队名次。由于沙滩排球被列为 1997 年第八届全运会正式比赛项目，所以各省市发展沙滩排球的积极性很高，共有 32 支队伍参赛。

1996 年 7 月在天津市塘沽区举办了首届全国沙滩排球精英对抗赛，这是我国第一次完全由社会出资举办的商业性沙滩排球赛事，冠军的奖金达到 5000 元人民币，在当时引起轰动。

1997 年的八运会，第一次作为正式比赛项目的沙滩排球决赛分别在厦门和上海两地进行。上海的缪志红/徐文斐、四川的熊姿/迟蓉分获男女冠军。

1997 年 8 月 5 ~ 18 日，中国首次派 4 支沙滩排球队参加了世界女子沙滩排球巡回赛日本大阪站和韩国釜山站的比赛，这 4 支代表队分别是天津的张静坤/丁红莹；山西的李敏/董娜；四川的熊姿/迟蓉和云南的田梅/王晓琼。通过走出国门，我们

进一步找到了差距,也为今后的发展坚定了信心。通过几年的实践及中国排协有计划的推广工作,我国的沙滩排球水平呈一年比一年提高的趋势,但同世界沙滩排球强国相比,我们仍有较大差距。这期间,可称为我国沙滩排球的发展阶段。

(三) 提高阶段(1998年~)

从1998年开始,中国沙滩排球运动进入提高阶段。首先在政策上,中国排球协会(CVA)出台了一系列措施,沙滩排球成为独立的竞技项目彻底与室内排球分开。1998年8月12~16日,CVA第一次作为承办方在大连金石滩举办了FIVB的世界女子沙滩排球巡回赛中国大连站的比赛,此项赛事由大连连续承办了3届,其中在2000年的大连站中,迟蓉和熊姿取得历史性突破,获得第三名;张静坤和田佳获得第七名,双双取得2000年悉尼奥运会参赛资格。

进入2000年后,中国沙滩排球运动员的世界排名迅速提高,女子取得了优异的成绩。悉尼奥运会熊姿、迟蓉获得第九名。8月在广东阳江举办的首届亚洲沙滩排球锦标赛中,中国囊括了女子冠亚军。

2001年和2002年,CVA在广东茂名再次承办了FIVB的世界女子沙滩排球巡回赛。迟蓉/熊姿获得2001年广东茂名站的第四名。

2002年8月,第3届亚洲沙滩排球锦标赛在营口鲅鱼圈经济技术开发区海滨举办,中国队林美玲/洪丽娜获得冠军。10月,韩国釜山亚运会,中国运动员田佳/王菲,尤文慧/王露包揽女子沙滩排球冠亚军。

2003年8月和9月,田佳/王菲在印度尼西亚站和意大利站比赛中,两次获得世界女子沙滩排球巡回赛冠军,实现了中