

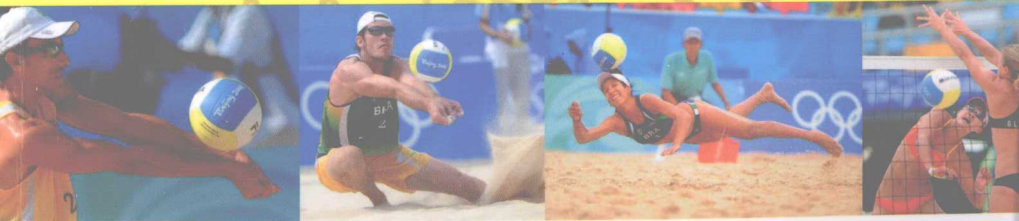
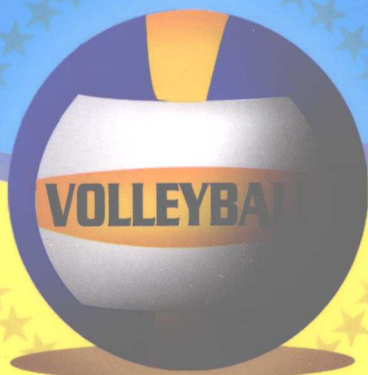
BEACH VOLLEYBALL

北京体育大学出版社

沙滩排球

普通高校体育选项课教材

赵青 主编



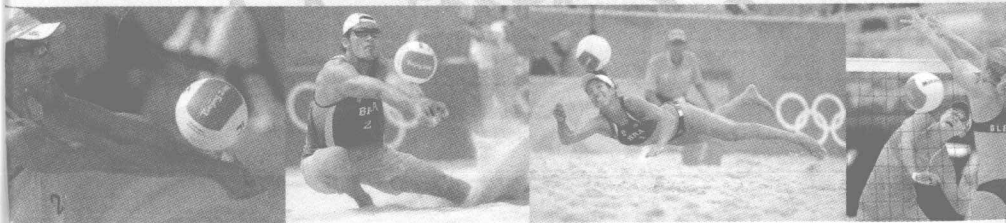
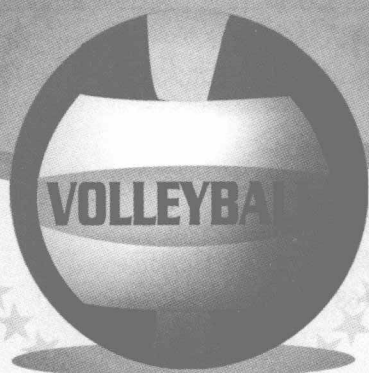
BEACH VOLLEYBALL

北京体育大学出版社

沙滩排球

普通高校体育选项课教材

赵青 主编



策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

沙滩排球 / 赵青主编, -北京: 北京体育大学出版社, 2009.8
普通高校体育选项课教材
ISBN 978-7-5644-0217-4

I. 沙… II. 赵… III. 沙滩排球-高等学校-教材 IV. G842

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第139388号

沙滩排球

赵青 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮 编: 100084
网 址: <http://www.bsup.cn>
网 店: shop36324830.taobao.com
电 话: 010-62989432 62989438
印 刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 850 × 1168 mm 1/32
印 张: 8
印 数: 4000册
版 次: 2009年8月第1版第1次印刷
定 价: 18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主 编:

赵 青 (清华大学)

副主编:

盛春媛 (北京航空航天大学)

刘东辉 (山东师范大学)

郝振生 (包头市第一中学)

陈 新 (北京工商大学)

沙滩排球——21世

阳光下碧蓝的海水温柔地冲刷着松软的沙滩，阵阵轻柔的海风吹拂在金色的沙滩上。呼吸着清新的空气的运动员和观众们，头顶蓝天，面临碧海，耳听涛声，脚踩柔沙，他们享受着蓝天般的广袤，大海般的浪漫，阳光般的快乐，形成一幅人与大自然完美结合的画卷。

这就是沙滩排球——一项独具魅力、风靡世界的运动项目，它有最性感的参赛者、最自然的场地、最放松的观众、最随意的气氛和最火辣的服装，沙滩排球以其竞技性、艺术性、观赏性、趣味性的完美统一，被誉为“21世纪最杰出的运动”。

1993年，国际奥委会在蒙特卡洛召开会议，接纳沙滩排球为奥运会正式比赛项目。首届奥运会沙滩排球比赛于1996年7月23日~28日在美国亚特兰大一个能容纳10000名观众的体育场内举行，有24支男队和24支女队参加了比赛。自此，沙滩排球以燎原之势在全世界范围内蓬勃发展。随着商业化和职业化步伐的加快，沙滩排球运动在世界体坛的影响力日益增大，逐渐从一种休闲娱乐活动成为一项新兴的竞技体育项目。目前有120多个国家的排球协会开展了沙滩排球运动，全球大约有2000名职业球员。



编者的话

蓝天、碧海、阳光、沙滩，一项独具魅力、风靡世界的运动项目——沙滩排球以其很强的竞技性和独特的艺术性、趣味性，被誉为“21世纪最杰出的运动”。

本书是作者在多年沙滩排球运动实践的基础上，将理论与实践紧密结合，根据沙滩排球运动的发展需要，博采众家之长而精心编写的。内容通俗易懂，讲解深入浅出，图示直观形象，可读性极强。

本书主要包括：沙滩排球的起源与发展；沙滩排球的场地与主要规则；沙滩排球基本技术、战术及其教学；学做沙滩排球教练；沙滩排球训练计划等。书中还介绍了沙滩排球各项技术与室内排球的区别，能帮助有室内排球基础的人群尽快适应沙滩排球。

本书既可作为普通高校体育选项课教材，又可作为沙滩排球普及读物；既可供大、中、小学体育老师进行沙滩排球教学时参考使用，也适合广大学生和各年龄段的排球运动爱好者阅读。

本书附有《沙滩排球竞赛规则》，欲了解沙滩排球发展的最新动态以及规则的最新变化，请查阅中国排球协会官方网站 www.cva.com.cn。

目 录

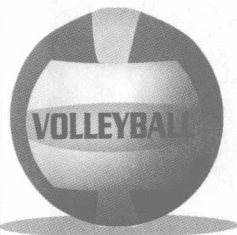


1	第一章 沙滩排球概述
2	一、沙滩排球的起源与发展
5	二、我国沙滩排球运动的开展
9	三、世界沙滩排球巡回赛
10	四、奥运会沙滩排球比赛
12	五、沙滩排球场地与规则
31	六、沙滩排球技战术特点
35	第二章 沙滩排球基本技术
37	一、准备姿势和移动
45	二、发 球
74	三、垫 球
105	四、传 球
119	五、扣 球
141	六、拦 网
146	第三章 沙滩排球基本战术
147	一、沙滩排球战术的分类
149	二、沙滩排球基本战术及运用

目 录



158	三、沙滩排球战术训练
171	第四章 学做沙滩排球教练
172	一、教练员的基本素质
176	二、带队训练与比赛
178	三、赛前准备
182	四、赛后总结
184	第五章 沙滩排球训练计划
186	一、训练计划制订的依据
187	二、全年训练计划的制订
189	三、阶段训练计划的制订
191	四、赛季训练计划的制订
194	五、周训练计划的制订
198	六、课训练计划的制订
203	附录1: 沙滩排球竞赛规则
243	附录2: 沙滩排球运动员等级认定
245	附录3: 沙滩排球常用术语



第一章 沙滩排球概述

- 一、沙滩排球的起源与发展
- 二、我国沙滩排球运动的开展
- 三、世界沙滩排球巡回赛
- 四、奥运会沙滩排球比赛
- 五、沙滩排球场地与规则
- 六、沙滩排球技战术特点



一、沙滩排球的起源与发展

沙滩排球最早出现在20世纪20年代美国的加利福尼亚州，其在美国的开展比竞技排球更为广泛，被视为美国排球的“国粹”。一到夏季，人们便涌向海滩，架起球网，在柔松的沙滩上，充足的阳光下，尽情地跳跃、滚翻、鱼跃。人们还把游泳、冲浪与打排球结合起来，享受着大自然赋予人类的乐趣。

后来这种海滩娱乐形式被越来越多崇尚户外运动的人所喜爱，并逐渐风靡美洲的巴西、阿根廷，大洋洲的澳大利亚、新西兰，以及地中海沿岸国家。随着时间的推移，沙滩排球的观赏性越来越强，参与沙滩排球的人数呈几何数字增长。沙滩排球规则逐步建立，4人制、3人制、2人制代替了6人制，绳子代替了划线，沙滩排球逐渐演变成一种竞技体育运动，并深受人们的喜爱。在美国，许多室内排球国家队的队员就是从沙滩排球练起的。著名的美国前男排队长凯拉里，6岁就在海滩上玩



沙滩排球

3

排球，12岁便同父亲搭档与他人对垒。他曾说：“我的成功与沙滩排球是分不开的。”

20世纪70~80年代初，是沙滩排球从单纯的民间娱乐活动发展成集娱乐、竞技于一体的体育活动的关键时期。1974年首届商业化2人制沙滩排球巡回赛在美国圣地亚哥举办，表明了沙滩排球从此并入了商业运作轨道，拉开了沙滩排球商业化、竞技化、职业化的序幕。1976年在美国加利福尼亚举办的有奖金的沙滩排球比赛被称为“职业沙滩排球比赛的源头”。1979年出现了一批优秀的职业沙滩排球选手。1980年商业赞助性的全美沙滩排球巡回赛第一次被列入美国官方体育日程计划。美国1982年成立职业沙滩排球联合会（AVP）。这些都成为沙滩排球转型的标志。

20世纪80年代是国际排联（FIVB）在世界范围内开始宣传、普及沙滩排球这一崭新排球形式的时期。1987年2月，世界男子沙滩排球锦标赛在巴西的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。美国选手史密斯和斯多克鲁斯夺得冠军，获奖金6000美元。1988年国际排联正式成立了世界沙滩排球联合会。1990年将“世界男子沙滩排球锦标赛”更名为“世界男子沙滩排球巡回赛”，由巴西、意大利和日本负责承办。这种办法大大增加了现场和电视观众的人数，极大地加快了沙滩排球的普及速度。

20世纪90年代开始，沙滩排球进入了一个快速发展的历史阶段。承办男子世界沙滩排球巡回赛的国家由3个扩大为包括法国在内的4个，1991年和1992年，又先后增加了澳大利亚和西班牙两国。1992年，沙滩排球成为巴塞罗那奥运会的表演项目，同年，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，沙滩排球被确定为1996年亚特兰大奥运会正式比赛项目。1996年已有50多个



国家的体育联合会成立了沙滩排球理事会，指导和组织各自国家沙滩排球运动的开展。1996年亚特兰大奥运会大约有42个国家的600多名运动员参加了资格选拔赛，决赛于7月23~28日在美国亚特兰大萨瓦纳海滩上举行。至此，沙滩排球运动达到了一个新的高度。

目前沙滩排球运动竞技水平较高的国家都集中于欧美等沿海发达国家。1996年亚特兰大奥运会沙滩排球男子比赛，美国包揽了金、银牌，加拿大获铜牌；女子比赛，巴西选手获金、银牌，澳大利亚获铜牌。就总体水平而言，巴西、美国处于领先地位，澳大利亚、意大利、德国、捷克等国紧随其后。这些国家的沙滩排球竞技水平高与其普及程度密切相关。例如，仅巴西就有近1000块沙滩排球场地，1992年世界沙滩排球系列赛巴西站的现场观众达10万人次，列当年各个比赛站点之首。1996年亚特兰大奥运会仅6天，现场观众就达10万余人次。



沙滩排球运动大事记

1947年，在美国加利福尼亚第一次出现2人制的正式沙滩排球比赛。

1976年，第一届世界沙滩排球锦标赛在美国举行，比赛设5000美元的奖金。这也是职业化沙滩排球的开始。

1987年，国际排联首次将在巴西里约热内卢举行的国际沙滩排球比赛更名为“世界男子沙滩排球锦标赛”。

1989年至1990年，国际排联首次举办国际排联世界沙滩排球巡回赛。

1992年，国际排联（FIVB）成立了沙滩排球部。



沙滩排球

5

1992年，世界女子沙滩排球巡回赛诞生。

1992年，作为表演项目的沙滩排球第一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、女运动员参赛。当年，首届世界女子沙滩排球锦标赛也在西班牙举行。

1996年，沙滩排球成为亚特兰大奥运会的正式比赛项目。

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。

2000年，沙滩排球被列入奥运会常设比赛项目。

2008年，北京奥运会沙滩排球比赛在北京朝阳公园举行。

二、我国沙滩排球运动的开展

沙滩排球在我国起步较晚。1987年7月，我国首次组队参加了沙滩排球国际邀请赛。在之后的几年中陆续在北戴河、深圳、海南、烟台等地举办了一些不同形式和不同水平的沙滩排球赛。1993年中国派出男女各2名队员参加了亚排联举办的沙滩排球巡回赛。通过这一系列活动使沙滩排球在我国逐步被人们所认识和喜爱，掀起了中国沙滩排球史上的第一个高潮。

由于沙滩排球列为奥运会正式比赛项目，因此中国排协加强了对沙滩排球的普及和提高工作。1994年广岛亚运会上，沙滩排球作为表演项目，中国男女队均获第5名。1994年我国举办了首届全国沙滩排球巡回赛。1995年在上海举办了亚洲沙滩排球系列赛，中国派出4支队伍参赛。1997年沙滩排球被列为第8届全国运动会正式比赛项目，共有32支队伍参加了预赛，



上海一队和四川一队分获男女冠军。1997年中国首次派出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、韩国釜山站的比赛。1998年8月，国际排联女子沙滩排球比赛第一站，首次在中国大连举行，我国派出3支队伍参加比赛。2000年悉尼奥运会上，熊姿、迟蓉获得了女子沙滩排球项目的并列第9名。2001年世界沙滩排球锦标赛上，迟蓉、熊姿和田佳、王菲分别获得第5名和第17名。2000年悉尼奥运会和2004年雅典奥运会上，中国女子沙滩排球均各有两对组合通过资格赛获得了入场券，显示出了相当的潜力。但是由于种种因素的影响，中国队的最好成绩都是第9名。

近年来，我国沙滩排球运动在普及和提高方面都有了一定的发展，并且已列入我国排球运动发展规划，每年夏季都将举办全国沙滩排球巡回赛。这些措施对我国沙滩排球的发展必将起到积极的推动作用，从而缩短同世界强队的差距。

2006年世界沙滩排球巡回赛波兰站比赛，徐林胤、吴鹏根发挥出色，夺得中国男子沙排史上首个世界巡回赛季军，这也是中国男子沙排选手到目前为止所取得的历史最好成绩。同年的多哈亚运会上，中国男、女沙排队共获2金、1银、1铜。2008年北京奥运会上，中国两对组合田佳/王洁和薛晨/张希分别摘得女子沙滩排球银牌和铜牌，创造了中国沙排的新历史。男子组合徐林胤/吴鹏根在1/8决赛中失利，无缘8强，最终获得并列第9名，尽管有些令人遗憾，但是，从他们凭借自身的实力打进北京奥运会那一刻起，每一场胜利都是中国男子沙滩排球的突破。

中国沙滩排球队总教练缪志红说：“两面国旗同时升起在奥运会的赛场，确实让人激动。4名女队员把主场的压力都转化成了比赛的动力，这是她们在能力达到世界一流之后更上楼梯的表现。实践证明，我们从2006年频繁参加世界巡回赛并到



沙滩排球

7

美国进行身临其境的高水平集训是非常有效果的。我们将沿着这条路走下去，争取在2012年伦敦奥运会弥补这次没拿到金牌的遗憾。”

正如缪志红所说，中国沙滩排球能有质的飞跃得益于从2006年开始的“走出去”战略。排球管理中心加大对沙滩排球的投入保证了运动员更多地参加世界大赛，到沙排氛围最好的美国训练，这些都使中国沙排运动员的水平迅速提高。北京奥运会前，田佳 / 王洁的世界排名已攀升到第2位，张希 / 薛晨排名世界第4，男队员吴鹏根 / 徐林胤也杀进了世界前5，所以，两对女队员都登上奥运会领奖台并不是偶然。



中国沙滩排球大事记

1987年8月，我国首次在北戴河举办了沙滩排球联谊活动，此次活动是由《中国排球》杂志和中国体育旅游公司联合举办。

1990年，我国首次派队参加国际沙滩排球大奖赛。之后，《中国排球》杂志在深圳举办了国内沙滩排球邀请赛。

1992年，《中国排球》杂志在海南举办了沙滩排球邀请赛。同年7月，青岛市团委、体委联合举办了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的国际沙滩排球赛在广东阳江和台山举行，同年9月在山东烟台举办了首届国内沙滩排球邀请赛。

1994年，我国将沙滩排球列为全国正式比赛，并列入全国运动会的比赛项目。



1995年,在上海举行了亚洲沙滩排球系列赛,中国共派出男女4支队伍参赛。

1996年,在天津塘沽举办了首届全国沙滩排球精英赛,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,冠军获奖金5000元。

1997年,沙滩排球列入第8届全国运动会的比赛项目。同年8月,我国首次派4支队伍参加世界沙滩排球巡回赛。

1998年,中国沙滩排球进入了提高阶段,中国排球协会出台了一系列措施,沙滩排球成为独立于室内排球的项目。

2000年,我国沙滩排球运动员的世界排名迅速提高。迟蓉/熊姿、张静坤/田佳两对选手通过参加资格赛,取得进入奥运会决赛阶段资格,并分别获得了第9名、第19名的成绩。

2001和2002年,中国排球协会在广东茂名再次承办FIVB世界女子沙滩排球巡回赛,熊姿/迟蓉获得第4名。

2002年韩国釜山亚运会,男子获得铜牌、女子获得银牌。

2003年8月和9月,田佳/王菲在印度尼西亚和意大利站的世界沙滩排球巡回赛中分别获得冠军,实现了我国沙滩排球历史性的突破。

2004年5月,江苏连云港首次承办了世界男子沙滩排球巡回赛。

2005年,田佳/王菲夺得世界沙滩排球巡回赛挪威站铜牌、瑞士沙滩排球格施塔德公开赛银牌、柏林世界沙滩排球锦标赛铜牌。

2006年世界沙滩排球巡回赛釜山公开赛,薛晨/张希获得女子组冠军。

2008年北京奥运会,田佳/王洁获得女子沙滩排球亚军,薛晨/张希获得季军。