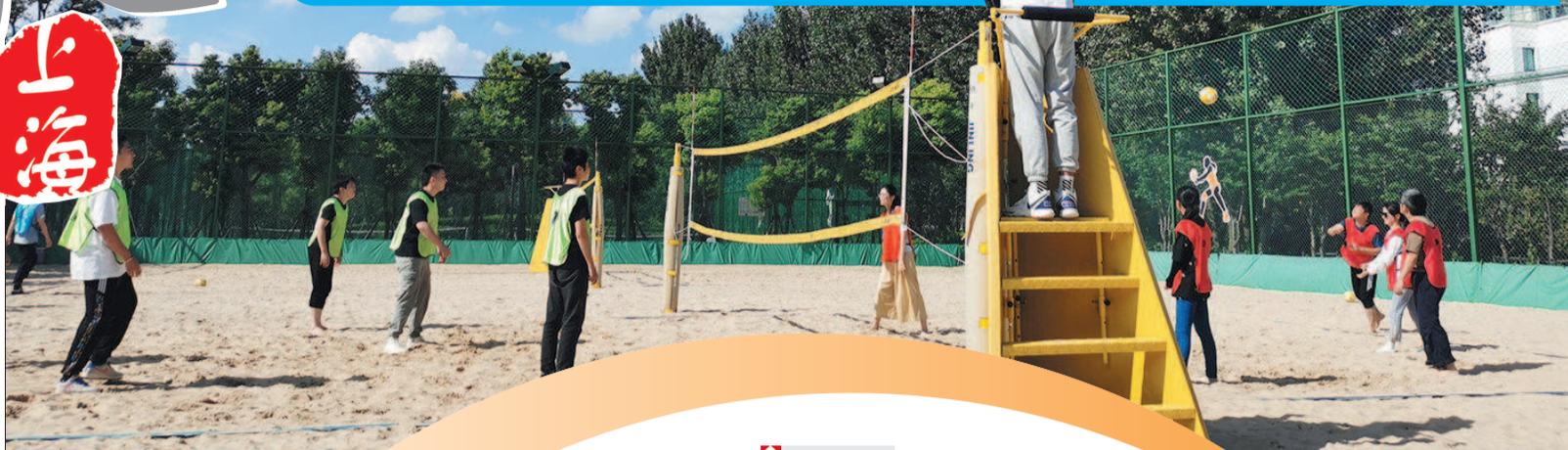


意无涯

20世纪20年代,沙滩排球起源于美国加利福尼亚的圣莫妮卡海滩,起初只是一个沙滩上的游戏。现如今,沙滩排球早已成为一项深受人们喜爱的休闲时尚运动。1996年亚特兰大奥运会,沙滩排球首次进入奥运大家庭,世界沙滩排球锦标赛则是另一项被国际排联认可的顶级赛事,每两年举办一次。其实,沙滩排球对场地和设施要求非常简单,并非必须在海

上进行,完全可以在各种城市建筑物之间迅速搭建“人造沙滩排球场”。正是基于沙滩排球的这些优点,越来越多的城市开始尝试发展沙滩排球。

上海有着得天独厚的地理优势和产业资源,若未来引进更多高水平的沙滩排球赛事,对全民健身的普及和竞技体育的提高可谓一举两得。



申之魅

高楼间打沙排

◆ 陶邢莹

对于上海市民来说,沙滩排球这项运动,既熟悉又陌生。因为女排精神,排球运动早已十分普及,而上海由于鲜有沙滩排球场地,并不是每个人都有机会接触到这项阳光、时尚的运动。

去年,随着北水湾体育公园沙滩排球场的建成开放,来自江南建筑设计院集团有限公司的工程师们,在短短一年时间里,都爱上了沙排运动。

更有趣

在江南建筑设计院集团有限公司工作的陈刚是一名体育爱好者,工会给他布置了一项任务——在各部门普及沙排运动。陈刚喜出望外:“我们公司终于有了一项男女同事能一起参与的运动了。”

尽管看过沙排比赛,但真要打起来,规则还要好好研究一番。陈刚发现,正规比赛两人上场,对业余爱好者来说难度颇大。于是,陈刚和同事们制定了一套新规则,一个队6人,4人上场比赛,三次击打后排球必须要过网。工会给每个部门配备了一只排球,还指派了专业教练,员工的参与度颇高。

还记得第一次来到北水湾体育公园的沙排场,大家对这片漂亮的场地喜出望外,“听说沙子都是从三亚空运过来的,踩上去的舒适度格外好”。第一次活动搞得很成功,大家纷纷感叹,“以前在海岛旅游时接触过沙滩排球,自己瞎玩玩,现在公司有了自己的沙排比赛,沙排场地离公司才5分钟距离,以后可以经常组队来打球了”。

很专业

上海普及沙排运动还要追溯到2004年。世界沙滩排球巡回赛在金山城市沙滩连续举办了11年,面朝大海、沐浴海风,世界级运动员在这里留下了矫健的身影。事实上,沙滩排球一直是上海体育的优势项目,早在1997年第八届全运会上,上海男子沙排队夺得了全运会历史上首枚沙滩排球金牌,上海男子沙滩排球组合高鹏/李阳更是作为国家队“第一组合”,正在冲击东京奥运会资格。

如今,随着北水湾体育公园沙滩排球场的落成,普通市民终于有了与沙滩排球亲密接触的机会了。国际化的标准场地、可拆卸看台,让排球国际级裁判、上海外国语大学排球队教练王骏点赞:“这片场地是上海唯一一个面向大众开放的国际标准场地,上外女子沙排在这里打过两场球,队员们对这里的硬件设施感到满意。”

自2019年起,一年一度的上海市排球节沙滩排球嘉年华活动便落户于此。菊园新区管委会副主任钱亚萍告诉记者:“沙滩排球专业性比较强,市民接触的机会不多,而上海又缺少标准化的沙滩排球场。这片场地不但能用于专业训练,还能开展培训、举办赛事,让市民从观赛到解再到自己参与,循序渐进地接触沙滩排球。”

受追捧

作为上海市校园排球联盟比赛的重要组成部分,近年来沙滩排球锦标赛的举办和推广得到了上海市各区参赛队的一致认可,同

时也吸引到了越来越多的学校积极响应、组建球队,加入沙排运动的大家庭。

2018年上海外国语大学正式通过教育部评估,组建女排高水平运动队,其中以沙排为重点,弥补了沪上高校在沙排运动上的空白。

自从组建女排高水平运动队之后,上外女子沙滩排球队代表上海参加各类全国比赛,取得了不俗的成绩。

女生天生爱美丽,在太阳底下直晒是很多女生最忌讳的事,但她们却要穿上比基尼,在温度接近50摄氏度的沙面上打球。而到了冬天,她们还要穿上薄薄的紧身衣和长裤在寒风中练习。“通过沙排训练,学生们的意志品质得到了提高,在此过程中,她们真正体会到了女排精神。”王骏说。

在高水平运动员的带动下,普通学生的排球运动也轰轰烈烈地开展起来。松江大学城漂亮的沙排场地,令各大高校的学生十分羡慕,这里成为上外女生课外运动的好去处。在上外,每个院系都有一支女子排球队,姑娘们除了在室内练习基本功,平日里也会在沙排场上试一试身手,甚至是在晚上,来这里打一场灯光沙排,时尚又健康。

练门道

沙滩排球技术技巧

发球

发球位置在球场两边端线延长线和底线之间的任一点,基本方式可分为低手球、高位球和跳发球。

接球

接球一般用双手合握的方式。在接发球时,一传垫起后,必须立即转入助跑起跳扣球。

扣球

沙滩排球的扣球起跳技术与室内扣球有较大区别。起跳时不能像在地板上那样跨大步降低重心制动,这样会使两脚插入沙里,不利于用力起跳,所以踏跳步不宜过大。助跑的距离也比室内排球远。

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计: 奚云阳
本版编辑: 吕剑波



行有迹

沪上部分沙排场地

北水湾体育公园
嘉定区树屏路
松江大学城上海外国语大学
松江区文翔路1550号
东方绿舟体育训练基地
青浦区沪青平公路6888号

2019年上海城市
菊园新区

