



大学体育 选项课教程

DAXUE TIYU XUANXIANGKE JIAOCHENG

向超宗 邢 峰 主编



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



大学体育

选项课程

THE UNIVERSITY OF CHINA SPORTS

CHINA UNIVERSITY OF SPORTS

大学体育 选项课教程

DAXUE TIYU XUANXIANGKE JIAOCHENG

主 编 向超宗 邢 峰

副主编 毛 军 王伟思 郭 枫 郭 双

李武祥 王跃慧 马德平 齐海涛

图书在版编目(CIP)数据

大学体育选项课教程/向超宗,邢峰主编. —重庆:
重庆大学出版社,2015.8
ISBN 978-7-5624-9293-1

I. ①大… II. ①向…②邢… III. ①体育—高等学校—
教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 153711 号

大学体育选项课教程

向超宗 邢峰 主编

策划编辑:贾曼

责任编辑:陈力 版式设计:贾曼

责任校对:邹忌 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:20.75 字数:479 千

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 978-7-5624-9293-1 定价:41.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

编写委员会

学术顾问 罗加冰

主 编 向超宗 邢 峰

副 主 编 毛 军 王伟思 郭 枫 郭 双 李武祥 王跃慧
马德平 齐海涛

参 编 刘小禹 张潇潇 彭 博 杨 菲 罗亮宇 陈志军
张鹏超 马 敏 陈 露 朱 莉 邵 燕 薛章林

序 言

中国共产党第十八届三中全会工作报告明确指出:强化体育课和课外体育锻炼,促进青少年体魄强健,心理健康。国务院关于《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出“加强体育,牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课程和课余活动时间,提高教学质量,加强心理健康教育,促进体魄强健,意志坚强,学生身心健康。”同时还提出:“大力开展阳光体育运动,保证学生每天锻炼一小时,不断提高学生体质健康水平。”以上文件的出台,充分反映了国家对体育的重视程度已达到前所未有的高度。为了积极响应国家的号召,全国各高校体育课程改革,教学方法更新热潮兴起。具体表现在大学生体育课程学习中,学生可自己选择上课项目、自己选择任课教师、自己选择上课时间的“三自主原则”已经成为大学生体育教育发展的主流。在体育学习自主性加强的同时,什么样的体育教材才是与大学生体育学习相适宜和喜欢的教材,已成为广大教师和同学们关注的焦点。

对此,重庆大学城市科技学院与部分重庆市高校针对大学生体育学习的特点和具体情况,特组织编写了《大学体育选项课教程》一书。教材涵盖了14个体育项目,整个教材体系完善、结构合理,内容丰富,文字流畅、图表清晰,各个项目内容基本反映该项目当前最新潮流。在编写过程中注重广泛性、实用性和趣味性是该教材的一大特色。

在本书的编写过程中,因编写时间仓促及作者能力所限,难免存在疏漏之处,在此恳请各位专家及广大读者批评指正,我们特在以后的编写中进行完善。《大学体育选项课教程》初稿完成后,重庆大学邓朝胜教授、西南大学冉清泉教授提出了很多宝贵意见,马维琳教授对本书内容进行了审定。在此,对这些为该教材的完成而进行操劳的老教授们表示衷心的感谢。

罗加冰

2015年7月

目 录

第一章 篮球运动	1
第一节 世界篮球运动的发展趋势	1
第二节 世界篮球运动强队及球星介绍	5
第三节 世界篮球运动流派及风格	9
第四节 世界篮球运动的主要赛事	10
第五节 我国大学生篮球文化发展现状	13
第六节 篮球运动对身体形态和机能的影响	15
第七节 如何观赏篮球比赛	18
第八节 篮球比赛基本规则	20
第九节 篮球运动基本技术	25
第十节 篮球运动基本战术	32
第十一节 篮球运动体能训练	40
第二章 足球运动	42
第一节 世界足球运动的发展趋势	42
第二节 世界足球运动强队介绍	43
第三节 世界足球运动流派及风格	45
第四节 世界足球运动的主要赛事	46
第五节 足球运动对人体的价值	47
第六节 如何观赏足球比赛	48
第七节 足球比赛基本规则及裁判方法	50
第八节 足球运动基本技术	53
第九节 足球运动基本战术	55
第十节 足球运动体能训练	62

第十一节 足球运动损伤预防	65
第三章 排球运动	70
第一节 世界排球运动的发展趋势	70
第二节 世界排球运动强队介绍	72
第三节 世界排球运动队的发展流派和风格	74
第四节 世界排球运动的主要赛事	76
第五节 我国大学生排球运动的发展	77
第六节 排球运动的特点	78
第七节 排球运动对人体的价值	78
第八节 排球运动基本技术	79
第九节 排球运动基本战术	87
第十节 排球比赛的基本规则	89
第四章 乒乓球运动	93
第一节 世界乒乓球运动的发展趋势	93
第二节 世界乒乓球运动强国及球星介绍	95
第三节 世界乒乓球运动的主要赛事	98
第四节 乒乓球运动的特点	99
第五节 我国大学生乒乓球运动的开展情况	99
第六节 乒乓球运动对人体的价值	100
第七节 如何观赏乒乓球比赛	101
第八节 乒乓球比赛基本规则及裁判方法	102
第九节 乒乓球运动基本技术	104
第十节 乒乓球运动基本战术	106
第十一节 乒乓球运动损伤预防	111
第五章 羽毛球运动	115
第一节 世界羽毛球运动概述及发展趋势	115
第二节 世界羽毛球运动主要赛事及球星介绍	117
第三节 我国大学生羽毛球运动的开展情况	121
第四节 羽毛球运动基本技术及战术	122
第五节 羽毛球比赛基本规则及裁判方法	141

第六节 如何观赏羽毛球比赛	144
第七节 羽毛球运动知识简介	145
第六章 网球运动	151
第一节 世界网球运动的发展趋势	151
第二节 世界网球运动强国及球星介绍	152
第三节 世界网球运动的特点	157
第四节 世界网球运动的主要赛事	158
第五节 我国大学生网球运动开展情况	167
第六节 网球运动对人体的价值	168
第七节 如何观赏网球比赛	170
第八节 网球比赛基本规则及裁判方法	171
第九节 网球运动基本技术	175
第十节 网球运动基本战术	189
第十一节 网球运动损伤预防	192
第十二节 网球运动知识问答及简介	195
第七章 健美操	206
第一节 世界健美操运动的发展趋势	206
第二节 我国健美操队伍获奖情况及明星介绍	208
第三节 世界健美操运动流派及风格	210
第四节 世界健美操运动主要赛事	211
第五节 我国大学生健美操运动开展情况	211
第六节 健美操运动的价值	212
第七节 健美操运动的基本步伐	214
第八节 健美操运动的基本手形	217
第九节 健美操运动特色课种介绍	219
第十节 如何观赏健美操比赛	221
第十一节 健美操运动套路赏析	224
第八章 啦啦操	225
第一节 啦啦操运动的起源与发展趋势	225
第二节 啦啦操赛事简介	226

第三节	啦啦操竞赛组织与比赛规则	228
第四节	啦啦操运动的教育功能	230
第五节	舞蹈啦啦操基本动作及特点	231
第六节	技巧啦啦操基本动作及特点	235
第七节	啦啦操动作训练方法	236
第八节	啦啦操动作编创原则	238
第九节	啦啦操安全准则	240
第十节	啦啦操教学计划	241
第九章	瑜伽运动	247
第一节	瑜伽文化	247
第二节	瑜伽的利弊	252
第三节	如何观赏瑜伽	253
第四节	瑜伽的冥想	254
第五节	瑜伽的呼吸	255
第六节	瑜伽坐姿	258
第七节	瑜伽的基本体位	260
第十章	防身术与健身气功	270
第一节	防身自救的意义	270
第二节	防身术介绍	270
第三节	防身术基本手法	271
第四节	防身术基本步法	272
第五节	人体要害部位	273
第六节	太极拳应用自卫防身术	274
第七节	实用擒拿与反擒拿技术	278
第八节	不同类型格斗与技击	283
第九节	防身自卫训练损伤及预防原则	288
第十节	防身术损伤类型及应对策略	290
第十一节	健身气功功法作用	292
第十二节	健身气功练功要素	294
第十三节	健身气功功法	298

第十一章 游泳运动	301
第一节 世界游泳运动的发展趋势	301
第二节 世界游泳运动主要赛事及明星介绍	302
第三节 如何观赏游泳比赛	304
第四节 游泳运动对人体的作用及运动中应注意的问题	307
第五节 我国大学校园游泳运动的开展情况	309
第六节 蛙泳技术的学习过程	310
第七节 实用游泳技术及水上救护	313
第八节 游泳比赛基本规则	315
第九节 全民健身游泳锻炼标准	317
参考文献	319

第一章 篮球运动

第一节 世界篮球运动的发展趋势

一、队伍大型化,位置趋向模糊

(一)队伍大型化,身高体重均衡

目前,世界强队男队身高在 2~2.04 m,女队身高在 1.80~1.85 m。篮球运动员身材高大,胸廓大,手大、脚大、腿长,手臂长,小腿长,臀部小、踝围小,身高体重均衡,身材匀称。

(二)具有良好的身体素质和机能

世界优秀篮球运动员都具有良好的身体素质,力量、速度、耐力、弹跳、灵敏、协调、柔韧等素质发展全面,特别是力量和协调性突出。他们的视野宽广,反应迅速,心、肺功能良好,能长时间、高强度地保持旺盛的体能。

(三)具有全面的基本技术

全面的基本技术是指无球技术中的跑、跳、停、转、闪、躲、腾、挪等动作快速灵活;有球技术中投、切、传、运、篮板球等全面熟练;防守中凶狠、顽强,给进攻方制造最大的麻烦,降低其进攻成功率。

(四)位置模糊,能打两个以上的位置

现代篮球运动的快速发展促使传统意义上的位置分工日趋模糊,中锋、大前锋、小前锋、攻击后卫、组织后卫已没有绝对的位置区别,一名优秀的篮球运动员往往能够胜任多个不同位置的职能。例如 NBA 达拉斯小牛队德国籍球员诺维茨基,身高 2.14 m,大而不笨,高而不慢,能内能外,能胜任场上各个位置的进攻任务,不仅能得分,而且能抢篮板球,还能组织和参加快攻。

二、速度加快,节奏分明,进攻更注重效果

(一)比赛速度加快

快攻是每支队伍进攻的锐利武器。在现代优秀篮球队由守转攻时,发动快攻是首选的锐利武器,以迅雷不及掩耳之势,发起潮水般的快攻,打得对手退守不及或立足未稳,不仅能

快速得分,而且能长自己的志气,灭对手的威风。

(二)攻、守转换和技术衔接快

防守队利用各种获得球的机会发动快攻,以及进攻队建立起失球就地防守的理念促进了篮球比赛攻、守的快速转换。各种技术的衔接不仅连贯、协调,而且灵活多变、快速及时。

(三)节奏分明,更注重进攻效果

快速进攻不是得分的唯一手段,有时一味地追求快攻容易造成过多的失误,该快则快,不该快应打阵地进攻,因此,进攻节奏就显得格外重要。篮球比赛的胜负从一定程度上来说是由出现错误的多少来决定的,即某队出现的错误少就有可能取得胜利。现代篮球的进攻节奏是快而不乱,快中求准;慢而不死,慢中求变。

三、攻击性、多变性防守运用更加普遍,贴身防守更加凶狠

(一)以球为主,人、球、区、时兼顾

篮球比赛,不论采用何种防守形式,只要对手传球一次,防守的五名队员必须在严密控制自己对手或区域的情况下,向有球方向迅速移动选位。时间因素也非常重要,单回合进攻时间越少,防守就应越紧,形成人、球、区、时兼顾的时空防守体系。

(二)贴身紧逼,主动加力

防有球队员要若即若离,当对手运球时要贴身防守,抢步抢位,主动用力,要给持球进攻者强大的压力,要全力以赴,一防到底,决不放弃。

(三)防守战术形式综合多变

防守形式的综合多变会给进攻队带来许多的不适应,能使防守变被动为主动。防守战术的综合多变可以是形式上的,也可以是区域上的。形式上的如盯人、区域联防,区域联防又可变换成2—1—2、2—3或1—3—1等;区域上的可以是全场的、3/4场的、半场的、1/4场的。变化的信号可以用语言,也可以用手势。

(四)加强整体协同防守的意识和配合

现代篮球运动通常为一对一攻防能力对比,进攻强于防守,也就是说一对一防守者很难成功,所以必须加强整体协同防守意识和配合。常用的防守配合是:防掩护用假换防抢前堵截,防突破用关门复位或补防轮转,防强力中锋用夹击围守等方法。

四、中锋活动范围扩大,技术更加全面

(一)中锋接球点多面广,进攻能里能外

表1-1为第27届奥运会中锋接球范围统计表,从表1-1中的统计数据可以看出,优秀中锋活动范围已不仅局限于篮下狭小的范围之内,而且在近、中、远区都可以接球活动,这样不

仅使中锋的攻击范围扩大了,而且也为外线队员空切、背切篮下提供了有利的空间。

表 1-1 第 27 届奥运会中锋接球范围统计表

接球位置	接球次数	
	男	女
限制区内	59.9	41.2
三分线至限制区间	22.8	26.9
三分线外	17.3	31.9

(二) 中锋技术更为全面

- (1) 具备内、外线的攻击技术,动作灵活多变,方向上能左能右,距离上能远能近。
- (2) 传球方式多,隐蔽性强。
- (3) 快速行进间技术好,能参加快攻和快速退守。
- (4) 抢篮板球技术好,能力强。
- (5) 盖帽、协防、补防技术好。

(三) 贴身进攻技术是中锋的主要进攻手段

在第 27 届奥运会男篮比赛和第 12 届世界男篮锦标赛的 20 场比赛中,中锋在身体接触情况下各项技术运用情况如下所述。

- (1) 身体接触下接球 773 次,占 76.6%。
- (2) 身体接触下传球 319 次,占 55.1%。
- (3) 身体接触下突破 131 次,占 91.1%。
- (4) 身体接触下投篮 643 次,占 81.6%。

从上述数据不难看出,贴身进攻技术已是中锋的主要进攻手段,并渗透到了各项进攻技术之中。

(四) 中锋战术配合意识强,是进攻的枢纽

- (1) 中锋掩护、策应、拉开,给外线队员创造空切和突破机会。
- (2) 高空配合增多,吊扣、补扣、重叠盖帽等已屡见不鲜。
- (3) 攻、守转换意识强,积极参与快攻,速度快。

五、善于变化,掌握主动,比赛更具观赏性

篮球比赛的精髓是变化,有变化则主动,无变化则被动。

(一) 技术运用的随机应变性

篮球技术动作是固定的,有严格的规范标准,但在技术运用时是不固定的,应根据对手和环境的不同而灵活变化,而变化的基础是运动员的智慧和个人的技术能力。

(二) 战术运用灵活多变

篮球战术种类繁多,每种战术也有固定的套路,但在比赛中应根据对手的不同,灵活运用。在知己知彼的基础上,有针对性地实施攻击,以我为主,扬己之长,攻彼之短。掌握时机,主动变化,如根据进攻和防守重点、快慢节奏、阵容配备而经常变换,让对手不适应,使自己掌握主动。

(三) 篮球比赛更具观赏性

精彩的篮球比赛可以吸引众多的球迷和观众,这是推动现代篮球运动社会化和产业化的重要因素。篮球运动形式的哲学和美学表现,使篮球运动产生了巨大的魅力。篮球比赛所体现出的技术风格、战术变化的奥妙,产生的个人效应以及社会学价值,可以倾倒成千上万的观众和商家,使篮球产生巨大的影响,就像巨星迈克尔·乔丹的塑像屹立在芝加哥城市中心。

六、对抗性增强

篮球是技术、战术、身体、心理和智慧融为一体的高水平的综合抗衡。

(一) 技术对抗

现代篮球比赛大部分持球技术的运用都是在强对抗中完成的。表 1-2 是第 27 届奥运会男篮比赛在对抗情况下技术运用的统计表,从表中不难看出,次对抗和弱对抗所占比例较小,大部分技术运用都是在强对抗情况下完成的。

表 1-2 第 27 届奥运会对抗情况下技术应用统计表

对抗程度	传球/%	投篮/%	运球/%
强对抗	70.1	70.5	54.6
次对抗	18.3	10.6	16.6
弱对抗	11.6	18.9	31.8

注:强对抗是指有身体接触的状态,次对抗是指攻、守在一步之内可以干扰到进攻的状态,弱对抗是指在一步之外对进攻没有干扰的状态。

(二) 智谋对抗

用脑子打球,用智慧取胜,故运动员要熟知篮球运动的规律,掌握篮球的制胜因素;要扬长避短,出奇制胜,尽量发挥本方特长,扼制对手特点;要适应对手和环境条件,善于变化,灵活地运用技、战术,做到立于不败之地。

(三) 心理对抗

现代篮球比赛心理对抗主要表现在意志顽强,打不垮,拖不乱;行动果断,情绪稳定;比分领先不放松,比分落后不气馁;在激烈的对抗中镇定自若,攻而不起怒,攻而不施暴,具备坚定的自信心。

七、优秀运动员成才周期缩短,运动寿命延长

(一)18—19 岁已成为优秀运动员

随着现代高科技的快速发展,科学化训练水平的提高和世界篮球职业化进程的加快,促使优秀运动员成才周期缩短。2003—2004 赛季 NBA 选秀就是有力的说明:状元秀詹姆斯 18 岁,榜眼米利西 18 岁,探花安东尼 19 岁,第四名波什 19 岁。2002—2003 赛季 NBA 总冠军马刺队主力队员 19 岁法国籍球员帕克的成熟,更让人感觉年龄已不是关键。现代篮球运动趋势已说明,18—19 岁是能成为一名优秀篮球运动员的年龄。这给我们一个启示,必须把青少年训练放到重中之重的地位,使青年优秀篮球运动员脱颖而出。

(二)35—40 岁仍能保持良好的竞技状态

常年坚持科学化训练,保持良好的竞技状态,可使运动员运动寿命延长。美国 NBA 的例子已屡见不鲜,著名球星“天钩”贾巴尔 42 岁,助攻、抢断王斯托克顿 41 岁退役;原爵士队主力大前锋卡尔·马龙 40 岁仍驰骋在 NBA 赛场上,2003—2004 赛季对卫冕冠军马刺队一仗,又一次拿下三双,为湖人战胜马刺立下了汗马功劳。世界优秀篮球运动员是宝贵的资源,他们运动寿命的延长,不仅使篮球比赛更加精彩,提高了其观赏价值,而且还可以把他们高超的技艺和宝贵的经验传给年轻一代,为篮球运动的发展添砖加瓦。

第二节 世界篮球运动强队及球星介绍

一、世界篮坛实力格局

(一)男篮

第一等级:美国。

第二等级:俄罗斯、塞黑、加拿大、巴西、阿根廷、波多黎各、德国、立陶宛、西班牙、意大利、希腊、法国、克罗地亚、澳大利亚。

第三等级:中国、安哥拉、阿尔及利亚、韩国、黎巴嫩等,中国男篮介于二、三等级之间。

(二)女篮

第一等级:美国。

第二等级:俄罗斯、澳大利亚、韩国、西班牙、中国、塞黑、法国、巴西、捷克、古巴。

第三等级:日本和非洲国家。

二、NBA 球星风采

(一)篮球的代名词——迈肯

乔治·迈肯(George Mikan, 1924. 6. 18—2005. 6. 1), 全名小乔治·劳伦斯·迈肯, 身

高:2.08 m;体重:110 kg;迈肯高中时先后在 Joliet 天主教学校和芝加哥 Quigley Prep 学校就读,大学就读于 Depaul 大学。1946 年 3 月 16 日,迈肯和 NBL 球队芝加哥齿轮队签约,1947 年齿轮队正式加入美国职业篮球联盟(PBLA),但同年 11 月 13 日 PBLA 就宣告解散;11 月 17 日迈肯转到 NBL 的明尼阿波利斯湖人队,1948 年湖人队加入美国篮球联合会(BAA);1949 年 NBA 将 BAA 和 NBL 吞并,湖人队也进入了 NBA 联盟。1948—1949 赛季是迈肯的第一个 NBA 赛季,这同时也是历史上第一个 NBA 赛季,他获得了这个赛季的 NBA 最有价值球员称号,在那一年他也凭借平均每场 28.3 分的得分把湖人队送上了 NBA 总冠军的宝座。在他为湖人队效力的总共 7 个 NBA 赛季中,迈肯平均每场能够得到 23.1 分,他帮助湖人队夺得了 NBA 历史上前 6 个总冠军中的 5 次。而在之前他还帮助湖人队夺得了一次 ABA (NBA 前身)的冠军。在 NBA 的 7 年生涯中,迈肯共获得了 3 次 NBA 得分王和两次 NBA 篮板王的荣誉。由于伤病的原因,迈肯打完 1953—1954 赛季就退役了,年龄为 30 岁。迈肯在 1959 年入选美国篮球名人堂。为了纪念这位 NBA 传奇巨星,至今在明尼阿波利斯的目标中心球馆外面,还竖立着迈肯的高大塑像。迈肯在篮球生涯中,参赛 439 场,个人总得分达到 10 156 分,平均每场得到 23.1 分;抢下 4 167 个篮板,平均每场 13.4 个;总助攻数达到 1 245 次,平均每场 2.8 次;平均投篮命中率达到 40.4%;罚球命中率达到 78.2%。

(二)防守神话——拉塞尔

比尔·拉塞尔(Bill Russell, 1934.2.12—),生于路易斯安那州门罗市,身高:2.06 m,体重:100 kg,毕业于美国旧金山大学,拉塞尔有着惊人的身体素质,100 m 成绩 10.06 s,400 m 成绩 49 s,跳高成绩 2.09 m,他可以轻松地摸到篮板上沿,被认为是至今为止 NBA 历史上最出色的防守型中锋,是 20 世纪 60 年代凯尔特人队的主力中锋。在 1956 年选秀大会上第 1 轮第 2 顺位被圣路易斯老鹰队选中,之后凯尔特人队教练奥尔巴赫用全明星埃德·麦考利换来了拉塞尔。在拉塞尔出任中锋期间,凯尔特人队在 10 个赛季中夺得 9 次总冠军,其中包括一个 8 连冠。1966 年拉塞尔成为 NBA 历史上第一位黑人教练,在拉塞尔出任球员兼教练期间,其所指导的球队再夺两次总冠军。1969 年拉塞尔退役,曾出任西雅图超音速队主教练和总经理,在从篮球界退役之后,拉塞尔担任过网络体育播音员、撰写过联合专栏并做过电视新闻解说。

(三)篮球皇帝——张伯伦

威尔特·张伯伦(Wilton Norman Chamberlain, 1936.8.21—1999.10.12),出生在费城宾夕法尼亚,身高:2.16 m,体重:113 kg,毕业于堪萨斯大学。曾效力于 NBA 的费城/旧金山勇士(金州勇士队)、费城 76 人队和洛杉矶湖人队;在 NBA 打球之前曾在哈林篮球队效力。被认为是 NBA 历史上具有统治力的球员之一。

张伯伦拥有众多的 NBA 历史纪录,他是唯一一位在一个赛季比赛场均得分超过 40 分和 50 分的球员,他最著名的纪录是单场 100 分。他还赢得了七届 NBA 得分王,十一届 NBA 篮板王,以及一届 NBA 助攻王。张伯伦是 NBA 历史上唯一的赛季场均至少 30 分+20 篮板的球员,而且他做到了 7 次。