

学生文体娱乐活动丛书

孟春燕 \ 主编

怎样打手球、高尔夫球



99

Y

● 沈阳出版社 ●

39.9
MC

学生文体娱乐活动丛书之二十九

怎样打手球、高尔夫球

孟春燕 主编

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样打球、手高尔夫球/孟春燕主编. —沈阳:沈阳出版社,
1998.6

(学生文体娱乐活动丛书;29/孟春燕主编)

ISBN 7-5441-0981-X

I. 怎… II. 孟… III. 手球运动—中小学—课外读物
IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09026 号

沈阳出版社出版发行
(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)
北京市施园印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 字数 65 千字 印张:2 875

印数:1-5000 册

1998 年 6 月第 1 版

1998 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:潘晓翊

责任校对:沈 笑

封面设计:王 锋

版式设计:宋 工

定价:138.00 元(套)

目 录

第一章 手球	(1)
第一节 概述.....	(1)
第二节 比赛规则.....	(3)
第三节 基础训练.....	(7)
第四节 技术训练	(17)
第五节 战术训练	(48)
第六节 评定与恢复	(61)
第二章 高尔夫球	(77)
第一节 概述	(77)
第二节 技术和战术	(82)
第三节 竞赛规则	(85)

第一章 手 球

第一节 概 述

手球运动是运用传接球和运球等技巧和战术，通过场上双方队员的激烈角逐，最终目的是将球掷入对方球门的一种体育项目。它是一种综合了篮球和足球的特点而发展起来的球类运动。手球在 1898 年起源于欧洲，比赛在足球场上进行的。运动员要穿上足球鞋，只允许 6 名运动员进行防守和进攻，并可无限制地连续运球。1917 年，在德国正式组织比赛，德国柏林体育教员海泽尔设计了和现代手球相似的集体游戏，两年后另一教员会伦茨制定了一套比赛规则，把它变成男女都适合的运动。以后就逐渐在欧洲流行普及。1928 年国际手球联合会成立，1936 年第十一届奥林匹克运动会上将 11 人制手球列为正式比赛项目。40 年代后传入非洲，50 年代起在亚洲、美洲的一些国家流行。1946 年，国际手球联合会成立，总部设在瑞士的巴赛尔。现今采用的 7 人制手球是由于当时的北欧国家因冬天寒冷，于是将活动移至室内小赛场进行而出现的。1938 年在德国举

行了第一届7人制手球锦标赛。1945年第二次世界大战以后，7人制手球逐渐开展起来，由于7人制手球场地简便，技术多样，战术灵活，攻守速度快，打起来比11人制精彩，因此受到普遍欢迎，11人制手球于60年代后期趋于淘汰。1966年后只举行7人制男女比赛。1972年起奥运会正式采用7人制的手球比赛。我国手球运动始于50年代中期，现已成为全国普遍开展的球类运动项目之一。目前，我国男女队在亚洲都是强队，尤其是女子手球已具备在世界大赛中取得较好成绩的實力。手球运动在世界上许多国家尤其是欧洲开展得很广泛，如罗马尼亚、南斯拉夫、德国等一些国家的手球运动都有较长的历史。目前，男子运动水平较高的国家有德国、罗马尼亚、南斯拉夫、俄罗斯等。女子则是俄罗斯、德国、匈牙利、南斯拉夫等。

手球运动是项快速、激烈的对抗性运动，由于它对抗性强、比赛紧张、技术丰富、灵活而被人们喜爱。手球运动员在比赛中不断奔跑、跳跃、闪躲和挥臂掷球，可以使人体的各个器官得到改善和增强，促进身体素质全面提高。并且可以锻炼勇敢、顽强的作风，培养吃苦耐劳的精神，增强组织纪律性。

现代比赛用的手球是由橡胶胆外包颜色一致的皮革或化学合成材料制成，圆形，其表面不发亮而光滑。

男子用球圆周长58~60厘米，重量为425~475克。女子用球圆周长为54~56厘米，重量为325~400克。

7人制手球运动场地是长方形的，边线长40米，端线长20米。由平行于球门线的中线分成两个半场和两个球门区，包括球门区线、任意线和罚球线等主要线段，并在场地的两端线上各设置一个球门，如图1。

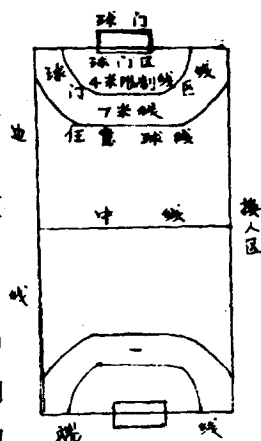


图1

球门分别设置在两端线的中央。球门是由两根硬木的球门柱和一根横木构成的。球门柱和横木的宽度和厚度均为8厘米，横木的下沿距离地面2米，两根球门立柱的内侧相距为3米，球门后面应挂上球网，球门的深度上边是80厘米，下边是100厘米。两边门柱之间的端线部分称为球门线，其宽度为8厘米。

第二节 比赛规则

国际上的正式手球比赛，每场由2名权力相等的裁判员负责执法，另有1名记录员和1名计时员协助工作。比赛规则如下。

一、球队及其成员

一个手球队有1名领队，1~2名教练员，球队共由12名队员组成，其中有2名守门员。正式比赛时，

由 1 名守门员和 6 名队员共 7 人出场，其他队员作为替补队员。

二、比赛时间

手球比赛，男子比赛时间为 60 分钟，每半场为 30 分钟。女子比赛时间为 50 分钟，每半场为 25 分钟。少年比赛，男子为 50 分钟，每半场为 25 分钟。女子为 40 分钟，每半场为 20 分钟。比赛半场后，中间休息均为 10 分钟。

三、开球

比赛开始时，从中线的中点向任何方向开球，球离手之前，双方队员必须在各自场区内站好位置。守方队员必须离开开球队员至少 3 米距离，开球不能直接射门，如直接射门，则为犯规，判对方掷球门球，下半场的比赛，双方互换场区，并换开球权。

四、接触球

在比赛中，允许队员用膝以上身体任何部位，以任何方法向任何方向击球、掷球、运球、停球或持球。但持球不得超过 3 秒钟，持球走步不得超过 3 步，不得连续运球两次。

五、4 步违例

规则规定，如果持球走超过 3 步以上，就应判为 4 步违例。由对方在违例处掷任意球。规则还规定，只要一只脚抬起再落地，即算为一步。当第三步落地时，仍允许抬起另一只脚，但必须在脚落地之间将球掷出，否

则判为 4 步违例。如果运动员跑动中接球时，其身体腾空或跳步接球，其脚落地不计步次，作为接球结束，然后再根据脚步移动的次數进行计数。

六、犯规和合法动作

规则规定允许用单手、双手或手臂截球，允许用单手（伸开手指）从任何方向拍对方手中的球，可以用身体阻拦对方持球或不持球队员的行动路线，不允许用拳头打对方手中的球，不允许用手、臂或两腿阻挡对方移动路线，不允许有抱人、拉人、打人、推、撞人、绊人、跳起压人和一切使对方处于危险境地的动作。规则还规定，不允许故意向对方身上掷球，不允许用危险的假动作。凡出现规定所不允许的动作，均应判为犯规动作。规定允许的动作作为合法动作。

七、侵区违例和越区防守

门区是守门员的活动范围，双方任何队员均不得触及该区，包括球门线。如果进攻队员射门时，脚踩线上或进入该区，则判为侵区违例。如果防守队员抱有明显的防御目的进入区内防守对方射门，则应判为越区防守。

八、判罚 7 米球

以下情况判罚 7 米球：

1. 进攻队员射门时，防守队员采取不正当的行为，如拉、打、推、抱等动作，使对方不能完成正常射门动作，明显影响射门得分。

2. 故意使球进入本方球门区。

3. 守门员持球进入球门区或越过中线破坏对方进攻。

九、判掷任意球

凡是队员违例（除判罚 7 米球外），都要判掷任意球。

十、判断球出界

凡是球的整体从地面或空中越出边线或端线，并接触场外的地面，均为出界球。如果队员越出场外去接触场内球，则不应算为球出界。如果队员在场内持球摆动使球的整体在空中越出了线的垂直面，这个垂直面是在界外，应判为球出界。掷任意球和球门球除外。

十一、守门员活动范围

守门员在不持球时可以出区，但不得越过中线，允许在区外接球参加进攻，但要遵守规则的规定。守门员持球时，则不允许出区，如果守门员持球出区，则判为失掉球权，由对方掷球。如果在区外持球进区，则判罚 7 米球。

十二、球门球

进攻队员把球掷出端线的界线，应由对方守门员掷球门球。

十三、边线球

边线球应由最后触球队员的对方在球出界的边线外掷边线球，掷边线球时只能有一只脚离开地面。

十四、角球规则

· 越出端线或从球门横木上飞出场外，如果最后触球是防守队员，则由进攻队掷角球。守门员在守门区内触球出界除外。

第三节 基础训练

一、训练的管理

不管什么样的球队，要想在国际大赛上取得优异成绩，为国争光。除了有实力作为后盾外，还必须得有良好的思想作风作保证。而这两者的得来都必须要在训练中加强管理。无论是从后勤、教练员与运动员，还是对运动员等方面都要有严格的措施，只有平时的扎实工作才能有比赛时的优异成绩。因此，训练时的管理是特别重要的。

对运动员的管理首先要制定全队的规章制度和组织纪律，做到严格执行、定期检查。并且要求运动员严格遵守“运动员守则”，努力做到：

1. 有集体荣誉感、搞好团结、关心他人、维护集体荣誉，使全队成为一个坚强的集体。
2. 讲文明、讲礼貌、讲卫生、守纪律，做一个有良好教养的人。
3. 刻苦训练、努力完成训练任务。有强烈进取心，虚心学习别人的长处。不断提高自己的技术水平。

4. 比赛时，听从调动、服从指挥、一切以集体利益为重、努力提高全队的战斗力。

5. 尊重教练员、尊重裁判员、尊重观众、尊重比赛对手、尊重一切服务人员。

6. 养成科学的生活习惯，平时注意保护自己。当然作为教练员自己也必须注意自身的模范作用，处处要以身作则，处事公正，要有民主作风，虚心听取意见，应该做到正人先正己。同时要搞好运动员之间和教练员与运动员之间的团结。关心和爱护运动员，成为运动员的贴心人。还要注意培养一支骨干力量，形成队的核心。对运动员进行为体育事业献身的理想教育。

这一切都是为建设一支优秀的队伍提供思想上、管理上的保证。要想取得优异的成绩还必须有坚强的实力作后盾。

作为教练员首先自己必须掌握国际上手球发展的趋势，并随时留意研究每项新的技术。结合本队的实际情况，设计适合本队的有效战略战术，加强本项技术与综合技术、训练与实战的结合，把球队培养成特长突出、技术全面的球队。这样在国际大赛中才能既能应付各种球队的进攻，自己又有“杀手锏”，使自己立于不败之地。

手球运动员在 40×20 米的场地上往返奔跑，同时还要做很多难度与强度较大的技术动作，并且多是在有身体接触的激烈对抗中进行激烈争夺的。因此，必须具

备较好的速度、力量、弹跳、灵敏和柔韧等身体素质，才能适应激烈比赛的需要。所以，在手球训练中，应十分重视身体方面的基础训练，要把身体方面的基础训练贯彻在全年的训练过程中，有计划、有系统地坚持长年训练。特别是青少年和学生，坚持经常性的全面身体训练能迅速提高身体素质和技术水平。为专项技、战术的需要打下良好基础。一般身体训练是全面地发展运动员的速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等运动素质。

二、力量训练

在手球运动中，射门需要指、腕和臂部力量。跳起空中射门由于身体在空中没有支撑，全靠腰腹部肌肉急剧收缩发力，故跳起空中射门需要腰腹部的力量。而倒地射门也要靠背部肌肉力量控制身体动作。做移动、奔跑和跳的动作，还必须有较强的腿部力量。比赛中身体接触频繁，需要发展身体的对抗能力。因此要着重加强对指、腕、臂、腰、腹、背和腿部力量的训练。

1. 训练要求

(1) 在做负重力量练习时，应注意发展爆发力，强调动作的速度，避免单纯追求重量的做法。

(2) 进行力量练习时，要掌握正确的动作要领。练习前要做好准备活动，练习时要特别注意保护，练习后进行适当的放松跑或短距离快速跑。

(3) 可采用较轻的重量、多次重复的练习方法发展力量耐久力。还可以采取徒手或持轻器械的模仿动作的

力量练习，就是结合手球跑、跳、投技术动作重复进行练习。

(4) 力量训练要安排在课的后一部分进行。

(5) 对抗能力练习，最好是在移动中进行。注意控制身体的重心，保持身体动作的稳定性。

(6) 要重点加强对膝关节和髋关节肌肉的力量训练，增强抗暴力性伤害的肌肉力量。

2. 练习方法

(1) 指腕力量练习

手握小皮球或网球，手指用力连续做收缩和松开动作。

做指卧撑。

将铅球放在地上，抓起再放下，根据手指力量决定抓起的次数。连续做几组，每组 10~20 次。

手提铅球，松开手不等铅球落地再抓住，连续做 5~10 次。

手握杠铃杆或小哑铃做手腕的屈伸动作。

手托 5~10 公斤的杠铃片做屈腕动作。

(2) 臂部力量的练习

俯卧撑。

俯卧撑推起击掌。两臂用力推地，上体腾起时迅速击掌。

二人面对站立，用实心球进行传接球练习，逐渐加大距离。

利用拉力器、橡皮筋或松紧带做射门动作练习。

手持杠铃片做射门的连续挥甩练习。

持 1 公斤实心球对墙做射门动作的连续挥甩练习。

引体向上练习。

仰卧推举杠铃。

(3) 腰腹背肌力量练习

连续仰卧做举腿或起坐练习。

悬垂于单杠或肋木上做慢举腿。

持 5 公斤实心球做体转、体侧屈和体绕环等动作。

两个同学背对站立，连续做快速转体传递实心球的练习。

仰卧、持实心球做连续仰卧起坐或两脚夹实心球举腿的练习。

负杠铃做体转或负 20 ~ 30 公斤杠铃做体前屈。身体前屈角度不能超过 90 度。

悬垂于单杠或肋木上，脚上吊 20 ~ 30 公斤的重量做提大腿的练习。

脚挂肋木俯卧在跳箱上，做后挺的背肌练习。或两个同学一组，一个同学俯卧在木凳上，上体要悬空，另一个同学按住他的双腿，练习的学生双手抱头连续做上体后挺动作。可持实心球练习。亦可双手持 10 公斤重的杠铃片置于颈背间，连续做 20 ~ 30 次为一组。

(4) 腿部力量的练习

两脚开立，连续做蹲起动作。

负不同重量的杠铃做蹲起练习。

连续做蛙跳练习。

负杠（壶）铃，做蹲跳起练习。

负重（或穿沙衣、绑沙袋）做各种跳跃的练习。

负杠铃或双手提壶铃，做各种滑步练习。主要发展股四头肌维持屈膝滑步动作平衡的力量。

（5）对抗能力的练习

两个同学互相用肩挤抗。

两个同学背靠背互相顶抗。

两个同学同时跳起在空中撞胸对抗。

两个同学一组，后一个同学抱前一个同学的腰，前面的同学用力向前走，后面用力向后拉。

两个同学一组，后一个同学用头或用双手顶住前面人的腰部向前走，前面的同学身体向后仰被动前进。

两个同学面对跪在地上，用双臂的力量相互对摔。

两个同学面对两腿交错站立，相互反抱对方腰部，双方用力，力争将对方拔起。

两个同学面对站立，一个同学左右滑步移动，另一个同学用双手推对方的胸部。力量不要太大，推的动作要短促而快，被推者要控制好移动中的身体平衡。还可以推对方的背部。

三、速度训练

速度是所有跑跳运动中的首要素质，在手球运动中尤其如此。在手球运动中不但要练习和提高直线跑的速度

度，根据手球运动的特点更要加强对起动速度，变速、方向、快速奔跑的速度训练。

目的是提高频率。加强腿部力量的训练，同时提高肌肉收缩的速度。并注意合理安排间歇休息的时间。

1. 练习方法

(1) 同学们站在手球场上的端线上，根据信号进行各种正向、侧向和背向的快速起动练习。并进行 20、30、40 米的全速跑。

(2) 同学们围绕球场进行连续的曲线快速跑。

(3) 从端线开始，跑动抛、接球。要发挥最快速度来决定抛球的高度与向前的距离。

(4) 两人抢拾地滚球后，进行一对一的攻守练习。

(5) 利用田径跑道重复练习 30 米的站立式起跑。两次速度练习中间休息 2 分钟。重复 3~6 次。60 米的下蹲式起跑。休息 3 分钟。重复 3~5 次。

四、耐力训练

手球运动是一种高强度对抗的运动，在 60 分钟的时间里要想高质量完成各项攻守任务，没有耐力是不行的。因此，在训练中一定要强调耐力的重要性。使同学们意识到，耐力不但关系人的意志品质，更关系到每场比赛的胜负。

1. 训练的要求

(1) 训练中，严格要求运动员在体能消耗较大的艰苦情况下，按规定完成训练任务，而且要保证练习的