

体育运动是用于增强身体素质的各种活动，
运动中的安全防护也是要格外注意的。

实用社区 体育活动及安全防护

李广辉◎编著

实用性

详细而不失重点，简单而具体 介绍田径、球类、棋牌类等社区体育活动

有效性

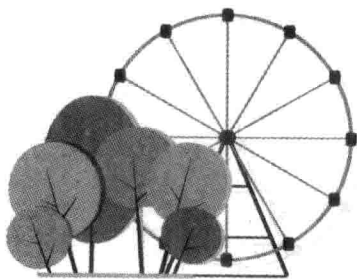
基础而有条理，全面而有方针 阐述体育运动中发生损伤时的护理常识



北京工业大学出版社

实用社区 体育活动及安全防护

李广辉◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用社区体育活动及安全防护 / 李广辉编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2013. 10
ISBN 978 - 7 - 5639 - 3679 - 3

I. ①实… II. ①李… III. ①社区—体育活动—基本知识
②社区—体育活动—安全教育—基本知识 IV.
①G811.4 ②X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 231868 号

实用社区体育活动及安全防护

编 著: 李广辉

责任编辑: 戴奇钰

封面设计: 杜 帅

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 香河县宏润印刷有限公司

开 本: 16

印 张: 15

字 数: 194 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 3679 - 3

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前 言

群众体育是指以社会全体成员为对象，以增强体质、丰富余暇生活、调节社会情感为目的，形式多样的体育活动。本书针对社区体育活动的特点，详细阐述了社区体育活动的分类，组织与规则等。

众所周知，体育运动由剧烈运动、器械运动、非正常体位运动、角力运动、野外运动、极限探险运动等构成，是与危险同在的文化运动。刘翔、姚明、桑兰等一大批体育明星的受伤事件引发了人们对体育运动安全的重视和思考。本书正是从运动学、康复医学、社会学、文化学、教育学、心理学、法学等多种角度，对这一课题进行梳理，分析了运动伤害的形式、形成原因，分门别类地提出了各项运动的安全防护知识、技巧和对策。

体育活动意外伤害事故时有发生，带来了各种复杂的经济、法律纠纷。社区体育活动没有经过专业的训练，更加大了体育运动的危险性，如何提高体育运动安全防护意识，掌握安全防护技巧是每一位体育运动者必须面对的首要问题，本书从教育学、运动学、社会学、心理学、法学等视角进行了研讨，并提出了一些浅见。

由于时间仓促，书中错误之处在所难免，望广大读者朋友批评指正。

目 录

第一章 田径运动

田径运动的分类及规则 (2)

田径运动的组织 (27)

第二章 球类运动

球类运动的分类及规则 (46)

球类运动的组织 (102)

第三章 棋牌类

中国象棋 (118)

围棋 (128)

桥牌 (138)

第四章 运动损伤的常识

运动损伤的基本常识与原因分析 (160)

运动损伤的应急处理与预防保健 (163)

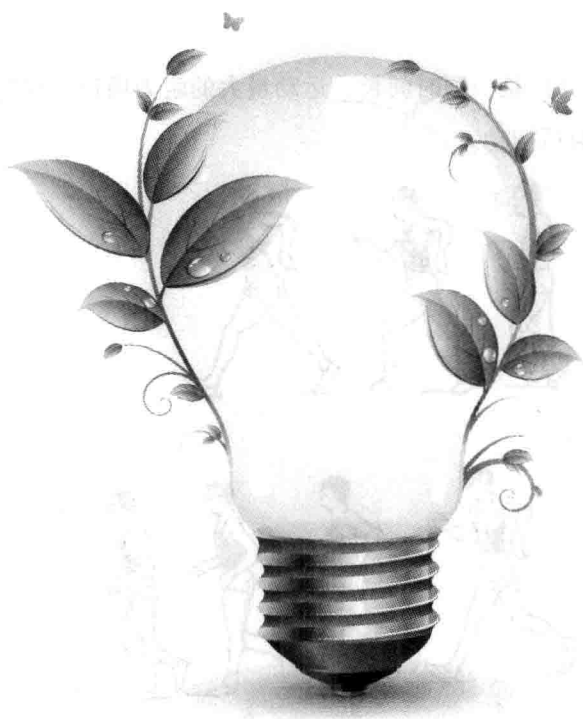


安全运动的一般措施与预防对策	(167)
体育运动也要“安全第一”	(170)
运动损伤的安全防护与治疗	(174)

第五章 体育运动安全防护知识与技巧

篮球运动安全防护知识与技巧	(186)
网球运动安全防护知识与技巧	(194)
羽毛球运动安全防护知识与技巧	(203)
健身健美安全防护知识与技巧	(215)
拳击运动安全防护知识与技巧	(219)
游泳运动安全防护知识与技巧	(226)

第一章 田径运动





田径运动的分类及规则

一、竞走

竞走（图 1-1）是一项时间长、运动量大的耐力项目。它的特点是身体沿纵轴方向向前后扭动。

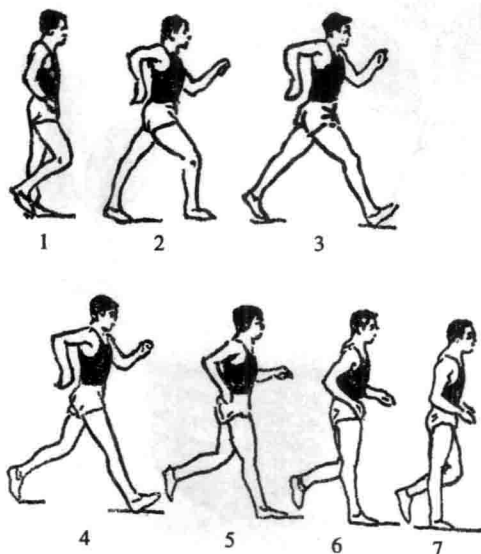


图 1-1

根据竞走规则规定，运动员竞走时，必须用脚跟先着地，然后滚动至全脚掌落地。脚在落地时，膝关节要伸直。脚落地后，身体顺惯性前移，

摆动腿弯曲向前摆动。当支撑腿垂直地面时，摆动大腿向前摆，小腿随大腿向前摆出。此时，摆动腿带动同侧髋关节向前送出。在“双脚支撑”时，两大腿前后分开的角度最大。“双脚支撑”是一个过渡阶段，是由蹬地腿蹬地过渡到摆动腿落地的阶段。

竞走时，运动员躯干要保持直立或稍向前倾。两臂弯曲90度左右，配合两腿前后摆动。

竞走的放松技术，是保持走速的重要环节。在单腿支撑，身体垂直于地面时，摆动腿的髋关节和膝关节要低于支撑腿的髋关节和膝关节。摆动腿同侧肩高于支撑腿同侧肩（图1-2）。



图 1-2

二、短跑

短跑是以最快的速度跑完所规定的较短距离的项目。短跑的技术分为起跑、疾跑（起跑后的加速跑）、途中跑和终点冲刺四个部分。

（一）100米跑的技术

起跑：

短跑一般都采用蹲踞式起跑的方法，并使用起跑器。使用起跑器可以使两脚有牢固的支撑，形成良好的预备姿势，便于获得较快的起跑速度。

起跑器的安装方法一般有普通式、接近式和拉长式三种（图1-3）。前起跑器抵足

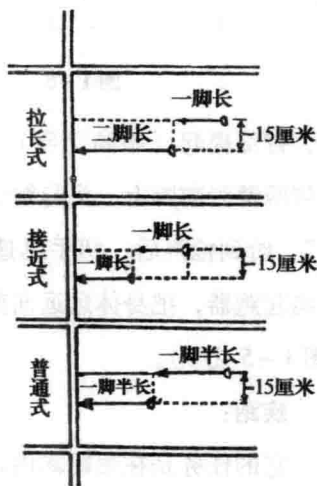


图 1-3



板与地面的夹角约为45度，后起跑器约为75~80度，两个起跑器之间宽约为15厘米（图1-4）。如挖起跑穴，深度应为8~10厘米。

起跑器的安装方法因人而异。以预备时，自身感到舒适、放松；蹬离起跑器时，能充分发挥腿部的力量；起跑后，身体能保持较大的前倾为宜。

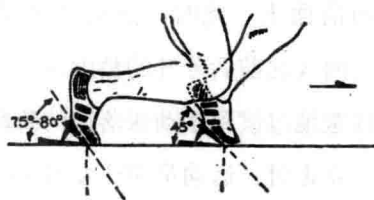


图1-4

起跑包括“各就各位”、“预备”、“鸣枪起跑”三个动作。听到“各就各位”的口令后，运动员做几次深呼吸，轻松地慢跑或走到起跑器前，两腿下蹲，两手在起跑线前撑地，有力的脚先蹬紧前起跑器，另一只脚再蹬紧后起跑器。然后，用后腿跪在地上，两手收回，四指并拢，虎口张

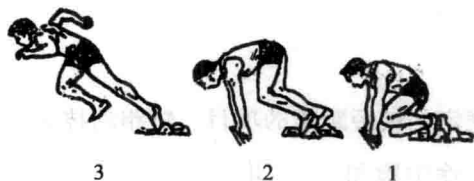


图1-5

开，两拇指相对，两臂伸直与肩同宽，置于起跑线后。背部微弓，头微低，眼看起跑线后（图1-5之1），注意听“预备”口令。听到“预备”口令

后，臀部提起（略高于肩），重心前移，两肩稍越过起跑线，体重大部分移到两臂和前脚上，头与躯干保持自然姿势（图1-5之2）。注意听“枪声”，听到枪声后，两手迅速离地，两臂积极有力地前后摆动，两腿用力蹬离起跑器，把身体远远向前送出，上体前倾，头与躯干几乎成一条直线（图1-5之3）。

疾跑：

它的任务是在短距离内，尽快地发挥出最大的速度。优秀选手疾跑的距离大约是15~20米，用11~13步跑完。

起跑和疾跑之间没有任何停顿和跳跃。疾跑时，两脚着地点要求在一条直线上，上体逐渐抬起，当身体达到正常姿势并发挥最大速度时，即进入途中跑阶段。

途中跑：

途中跑的动作特点是，前脚掌落在身体重心投影点的稍前方，脚触地后膝关节微屈，足踵下沉，使身体重心很快地移过垂直阶段（图1-6之5~8）。接着后腿迅速伸直蹬地（图1-6之8~9），后蹬角度约50度（图1-7）。随着腿的落地，摆动腿大腿迅速前摆，并把同侧髋一起带出（图1-6之9~11），小腿随惯性曲折。摆动腿落地时，大腿要迅速积极下压。由于惯性的缘故，小腿会自然前伸，接着前脚掌迅速向后下做“扒地”动作（图1-6之11~12）。头正对前方，眼前视，上体保持正直或微向前

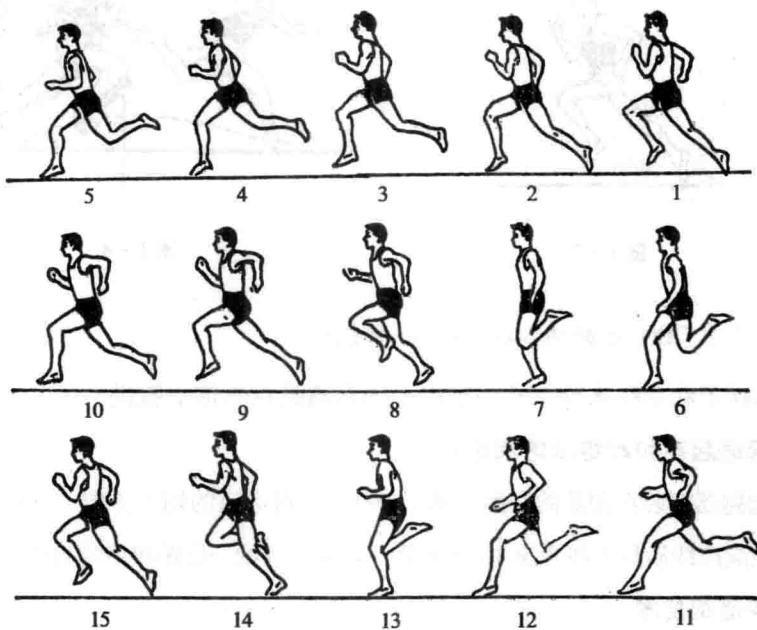


图1-6



倾，两手半握拳，肘关节自然屈曲，两臂轻松而有力地前后摆动。前摆时，手不要超过身体中线和下颌；后摆时，肘关节稍向外，上臂不超过肩，小臂几乎与躯干平行。

终点跑：

终点跑是指全程跑的最后 15 米至 20 米的那段距离。它的任务是动员全身力量，以最快的速度冲过终点。

终点跑的技术与途中跑基本相同，只是适当加大身体的前倾，加强后蹬和摆臂的力量。当身体离终点最后一步时，上体前倾，迅速用胸或肩部撞终点线（图 1-8）。



图 1-7

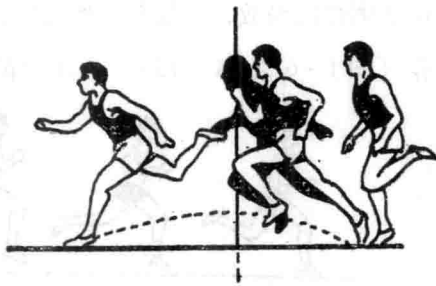


图 1-8

(二) 200 米跑和 400 米跑的技术

200 米和 400 米跑，有一半以上的距离是在弯道上跑进。

弯道起跑和起跑后的疾跑：

起跑器安装在跑道的右侧（图 1-9），正对弯道的切点方向。起跑时，左手撑在起跑线后约 5 厘米至 10 厘米处。起跑后开始一段距离应沿直线跑进。

弯道跑技术：

为了克服直线跑惯性的离心力，运动员进入弯道时，身体必须向圆心方向倾斜（图 1-10）。后蹬时，右脚用前脚掌的内侧、左脚用前脚掌的外

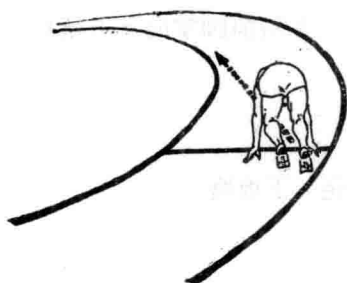


图 1-9



图 1-10

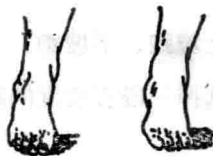


图 1-11

侧着地（图 1-11）。摆动时，右腿膝关节稍向内，左腿膝关节稍向外。两臂的摆动，右臂摆动的摆幅和力量都应大于左臂。右臂后摆时，肘关节稍偏向右后方，前摆时稍向左前方；左臂则靠近体侧。在弯道跑进时，速度越快，身体越要向圆心方向倾斜。进入直道后，和途中跑一样。跑 200 米时，应用全力来跑；跑 400 米时应分配好体力，一般前 200 米比后 200 米少用 1~2 秒钟，同时注意有节奏的呼吸。

（三）跑的专门练习

小步跑：

上体正直或稍向前倾，大腿抬起（不要太高）后，积极下压，小腿顺大腿下压惯性前摆，用前脚掌积极向后下方做“扒地”动作，膝关节要放松，两臂屈肘，前后摆动。

高抬腿跑：

上体正直或稍前倾，大腿向上高抬与躯干约成直角，脚跟向臀部方向收起，然后大腿积极下压，用前脚掌在身体重心投影点后方落地，腿充分蹬直，两臂屈肘前后摆动。

后蹬跑：

上体稍前倾，蹬地腿充分蹬直，然后前摆；摆动腿膝盖领先向前摆



出,当大腿摆到适当高度时,积极下压,并用前脚掌向下方落地。两臂自然摆动。

上坡跑、下坡跑:

选择一段有坡度的路,反复做上坡跑、下坡跑。

三、中、长跑

中、长跑是发展耐久力的项目。长时间而连续地肌肉活动,是这个项目的特点。中、长跑需要吸入更多的氧气,有利于增强心、肺等内脏器官的锻炼。

(一) 中、长跑的技术

起跑、途中跑、终点跑:

中、长跑包括起跑、途中跑和终点跑三个部分。

起跑大多采用站立式(图1-12),而终点跑技术同短跑相同,只是距离要长一些。

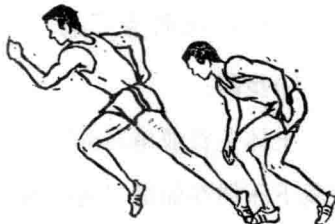


图1-12

途中跑是中、长跑的主要部分。由于跑的距离长,体力消耗大,因此要求动作放松协调,轻快自如,具有良好的节奏,

以便尽量节省体力,跑完全程。从这一点出发,要求上体接近垂直,减轻腹背肌肉紧张,摆臂时肩部放松,肘关节角度可略有变化,使肌肉得到刹那的宽息,脚的落地点离身体重心投影点较近,用以减少制动力;而后蹬时后蹬角度约为 $50 \sim 55$ 度,同时另一腿抬得略低,以求尽量省力(图1-13)。这些技术上的变化,跑的距离越长越为明显。

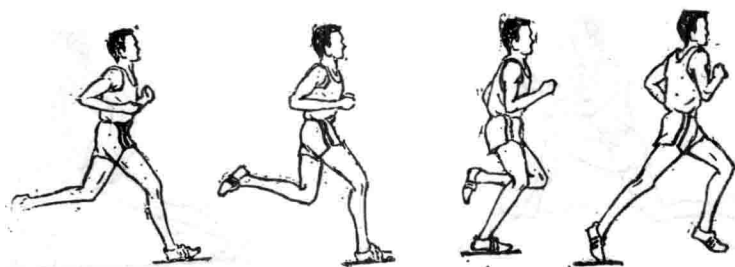


图 1-13

中、长跑的呼吸：

呼吸要有节奏，同腿部动作协调一致。至于几步一呼，几步一吸，要由个人特点决定。重要的是增加呼吸的深度，降低呼吸频率，减少呼吸肌的疲劳。呼吸应口鼻并用，并注意用力呼气。呼出的气体多，吸入的氧气也多，这样跑起来轻松有力。

容易产生的错误动作及纠正方法：

①上体过分前倾或后仰，需要加强腰背和腹部肌肉力量，可采用图 1-14 练习；②坐着跑需要加强腿部力量以及髋关节灵活性，可采用图 1-15 练习：跨步跳、弓箭步交叉跳；③大腿抬不起来，需要加强髂腰肌等部位力量，可采用图 1-16 练习：仰卧抬腿；④跳着跑：应着重体会等身体重心移过脚的支撑点后再开始后蹬的感觉，可采用图 1-17 练习。

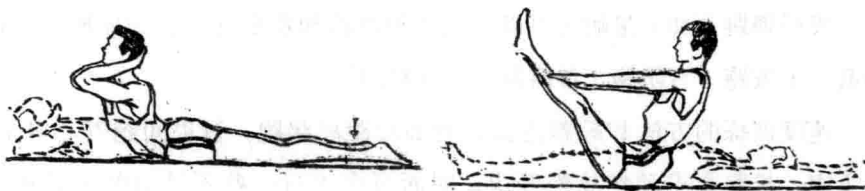


图 1-14



图 1-15

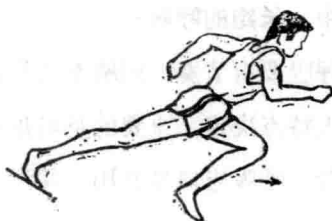
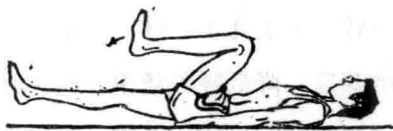


图 1-16

图 1-17

(二) 中、长跑的练习方法

中、长跑训练包括一般耐力，弹跳力和力量耐力、速度以及专项耐力训练等几个主要部分。

一般耐力，是指以中等强度坚持长时间运动的能力。匀速跑是发展一般耐力的重要方法，通常在野外进行。

发展弹跳力和力量耐力可以采用各种跳跃和负重练习，例如肩负杠铃蹲起、上坡跑、台阶跑、沙滩跑、拖重物跑等。

速度训练的方法和短跑近似，例如短距离起跑，行进间跑等。但是，由于中、长跑要求动作放松轻快，因而可多进行一些不计时间的放松快跑，这样可以避免过分紧张，动作僵硬，并将注意力集中到改进技术上去。此外，还可以采用顺风跑、下坡跑以及用汽车牵引跑，以提高速度。

发展专项耐力是中、长跑训练的核心，其他训练都是围绕它进行的。

间歇跑是发展专项耐力的重要手段。间歇跑，是指在快跑一定距离以后，用慢跑或走步作为休息，然后再进行快跑，如此循环往复。每次快跑的距离或相同（如200米×10），或不同（如300米+200米+100米），速度最好快些，脉搏可达每分钟180次以上。间歇休息时，脉搏最好恢复到每分钟120次左右，以免过于疲劳。

（三）中、长跑训练计划的制订

中、长跑训练，最好事先制订一个计划，以便有系统有步骤地进行练习。

一份完整的训练计划，要包括年度的、阶段的和每周的具体训练任务、训练内容、数量和时间等（如表1-1、1-2）。制订计划要切实可行，做到：①有针对性。依自己的年龄、性别、体质强弱、水平高低以及工作、生活条件等因素，提出适合于自己的任务和训练内容。切忌照搬别人的训练计划。②循序渐进。安排运动量要从少到多，从慢到快，从易到难，波浪式前进，使自己逐渐适合，逐渐提高。③留有余地，灵活掌握。