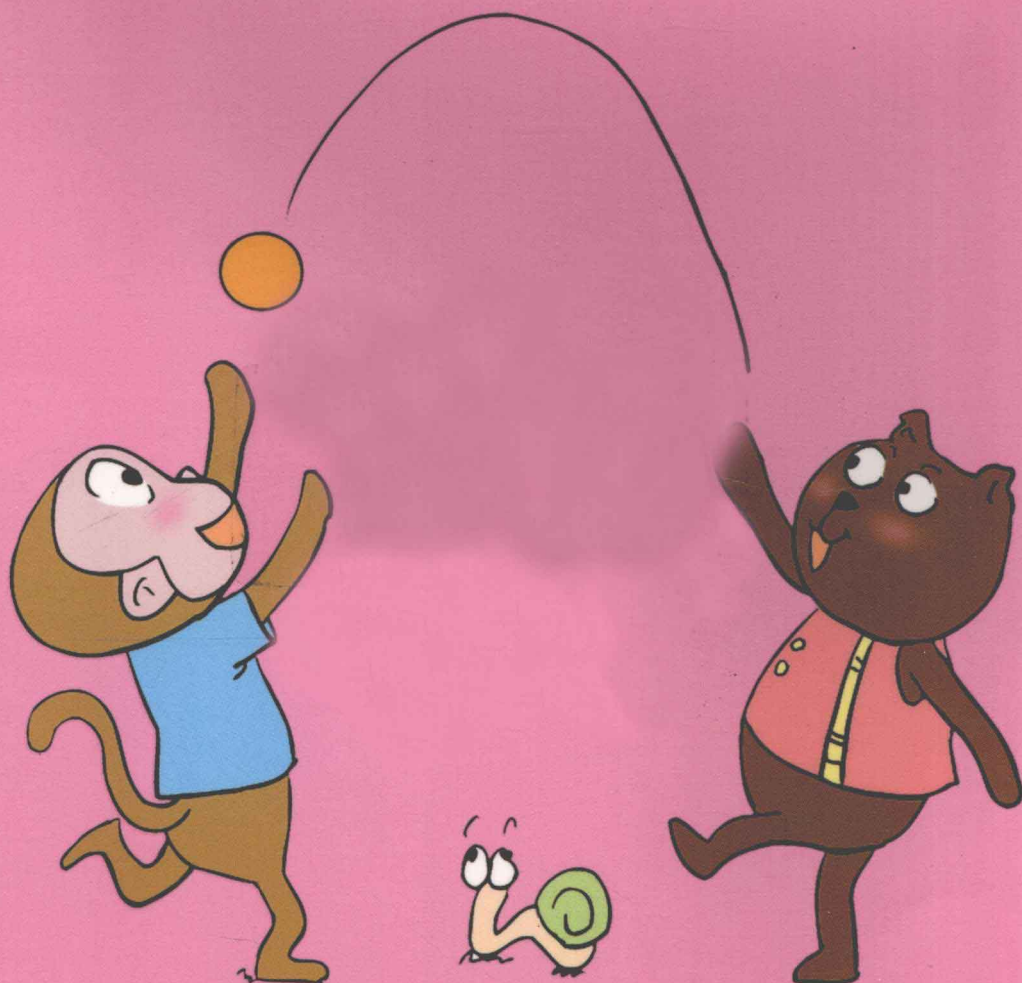


发展大脑和身体的运动 ③

球类运动和球技

用灵敏的感觉去比赛

李鸿江 正木健雄 山本晃弘 孙守正 / 著

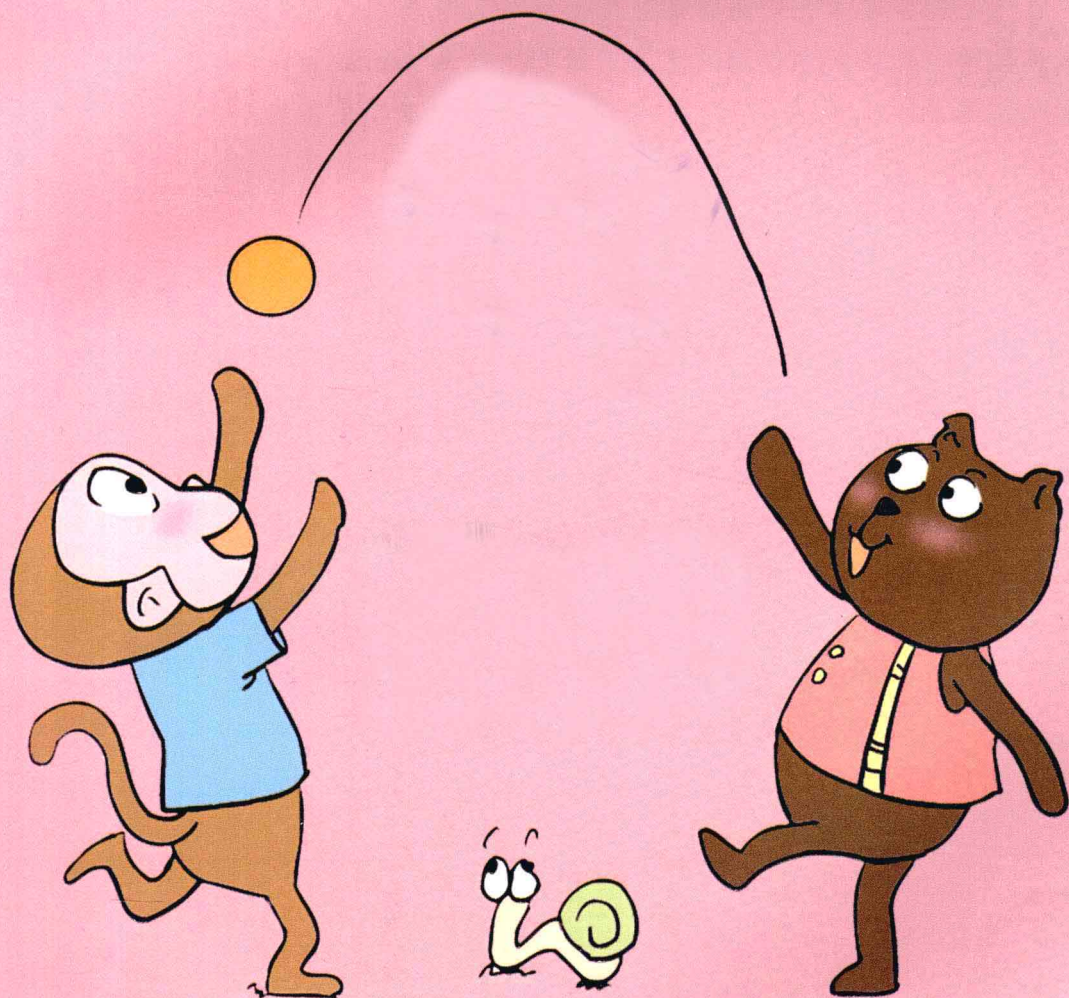


发展大脑和身体的运动 ③

球类运动和球技

用灵敏的感觉去比赛

李鸿江 正木健雄 山本晃弘 孙守正 / 著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

球类运动和球技 / 李鸿江等著. —北京: 高等教育出版社, 2009.12

(发展大脑和身体的运动)

ISBN 978-7-04-028604-5

I. 球… II. 李… III. 球类运动-儿童读物 IV. G84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 211260 号

策划编辑 肖彤岭

责任编辑 王冰恽

封面设计 韩璐儿

版式设计 韩璐儿

责任校对 郭 萍

责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58582141

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

网 址 <http://www.hepsd.cn>

邮政编码 100120

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

总 机 010-58581000

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

版 次 2009 年 12 月第 1 版

印 张 5.5

印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷

字 数 111 000

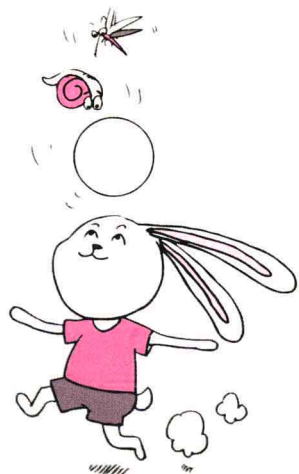
定 价 15.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28604-00

序



《发展大脑和身体的运动》这套丛书即将出版问世了。这次我能与我的恩师日本体育大学名誉教授、日本著名青少年身心健康教育方面的专家正木健雄先生及几位日本同行合作深感荣幸。正木健雄先生年逾八十，但仍致力于青少年身心健康教育方面的研究。我作为他的学生只有学习领悟之心，不敢有执笔作序之举。先生非常强调体育在青少年成长过程中所具有的强身健体、育心益智的特殊作用。但如何让孩子们亲近体育、了解体育、热爱体育？

这套丛书为我们提供了一个非常好的亲近和认识体育的窗口，依据少年儿童身心发展特点和成长规律，按照循序渐进的逻辑顺序，由易到难，由简到繁，较好地呈现了如何实施科学、有趣的少儿体育教育，如何发挥体育的独特功能实现强身健体、育心益智的作用，尤其是以浅显易懂的文字和图示，使孩子们了解自己的身体结构、部位与功能，以趣味化、情景化、合作化的身体运动，使孩子们懂得相互尊重的重要性，以体验通过努力获得成功后的快感，引导孩子们自觉塑造健全的人格，阳光的心态，积极的态度和强健的体魄。

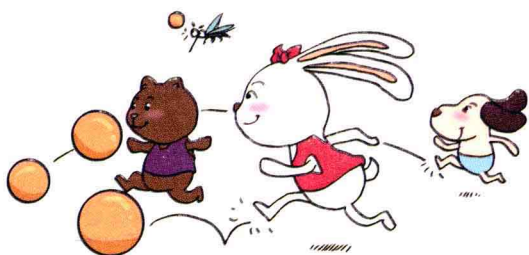
丛书生动形象、充满童趣，融知识性和科学性于一体，融汇中日两国体育教育同行的智慧。期待着它的出版对于当前正在开展的全国亿万学生阳光体育运动，中小学校体育的改革及教材的编写，或多或少从理念上、内容与形式上会提供一些借鉴和启迪；为拓宽我们的视野，认识体育的本质提供一些益处。

最后我要感谢高等教育出版社的肖彤岭先生，他为这套丛书的合作出版倾注了大量的心血。感谢为此书出版付出辛勤劳动的责任编辑王冰恠同志和我的同事们。

2009年11月4日于北京

李鸿江

前言



你喜欢球类游戏吗？你喜欢拍运球吗？你对投球是否擅长？踢球时是不是很开心？你们都知道，球是圆形的，对球类运动一般也都清楚，只有当你的身体与球形成完美的配合时，才是最有趣的。球稍微一动，运动的方向和路线就会发生变化，而这时身体如果能很快地适应这种变化难度加大的球时，身体素质就得到了提高。

虽然球类游戏一个人玩也很有趣，但大家在一起玩就会出现各种各样的情境，自然会更加有趣。另外，为了营造游戏过程中的各种情境，还可以把圆形的球改成“枣核形”。

在有攻守双方并列交换的棒球运动中，击球员的顺序也有作用。有很多使用拍子等器材的项目，多尝试几种，寻找最适合自己的某个项目吧。

在用网子将两队隔开的乒乓球、羽毛球、网球等运动中，调动对手是很有趣的。

这本书是“发展大脑和身体的运动”系列丛书中用脑最多的运动。为什么这么说呢？因为球有时按人所预想的那样运动，有时却会有意外发生。

我们的前辈坂入博子先生认为：“游戏首先应从玩球游戏开始。”

不使用头脑是不行的，以玩游戏的心情、灵敏的感觉去活动是非常重要的。对那种只想傻干的人，这些项目可就不太适合了。

书中有一张“身体和运动生活记录表”，练习的方法、器材、对手的情况等，却需用心巧妙地把曾经感觉到的思考发现过的信息记下来。

若使用文字记录本有困难的话，用绘画引线的方式也可以。这本书中介绍了各种各样的球类游戏和球技。

无论哪一种球类项目，用蛮力去做，效果是不会好的。把那些没有必要的力量去掉，用微笑而灵敏的感觉去参加运动，认真思考球类的丰富玩法，接连不断地想出新的玩法就是很有意义的，即使这些玩法失败了也能体会到乐趣。

正木健雄

目 录



拍球 1

有趣的拍球练习 2

2~3 人的拍球 6

抛接球 7

有趣的抛球练习 8

2~3 人的抛接球 15

使用球拍练习 17

提高网球、羽毛球技巧 19

使用球棒 20

提高技巧 21

2~3 人的练习 22

提高技巧的练习 23

踢球 24

踢球练习 25

控球练习 28

颠球练习 29

头部顶球 30

停球 31

2~3 人的踢球练习 32

集体游戏 35

递球 36

打手球 36

投沙包 37

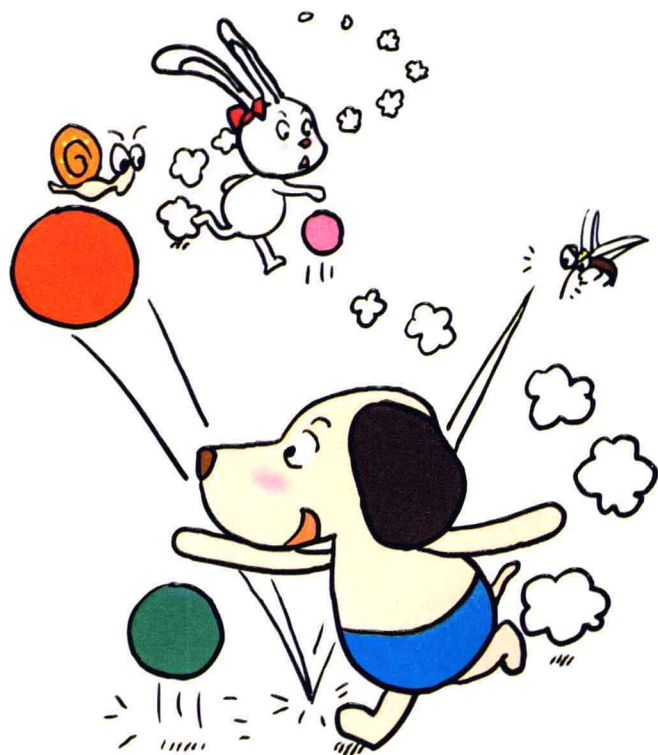
捉长毛象	38
圆形躲闪球	38
1 分钟投篮	39
运宝游戏	39
躲门球	40
各种各样的躲球和接球方法	41
棒球	43
开动脑筋寻找窍门	47
网球·乒乓球	48
曲棍球	48
排球	49
羽毛球	51
简易篮球(每队 5~6 人)	53
篮球	57
投篮练习(1)	58
持球方法	59
投篮练习(2)	60
投篮练习(3)	60
运球	61
下列练习也试试	62
防守	64
足球	65
传球	66
进攻	67
规则	68
了解你的身体	69
了解一下身体的常识(脑和神经)	70
关于身体的问与答(脑和神经)	73
大脑、前额叶中“兴奋”和“抑制”的发展变化	75
接传球的语言	77
球类运动能发展身体哪些能力	78
后记	80

拍 球

拍球可以使人变得很聪明哟。不过，只玩自己擅长的球类练习是不行的。要想变得聪明呢，关键是要做各种各样的球类练习。

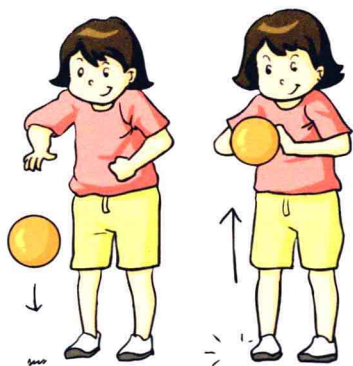
首先，试试拍球！

没有尝试过的拍球方法，有难度的拍球方法，有各种各样的拍球方法，和大家来玩玩看吧！



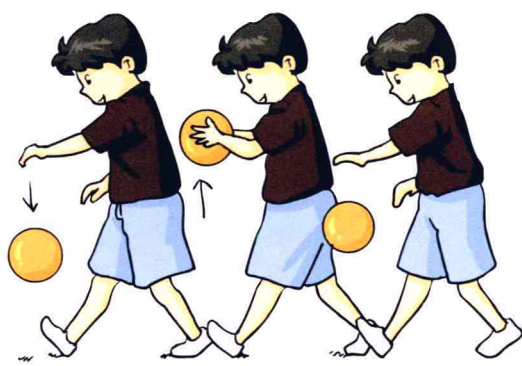
有趣的拍球练习

单手拍球、双手接球

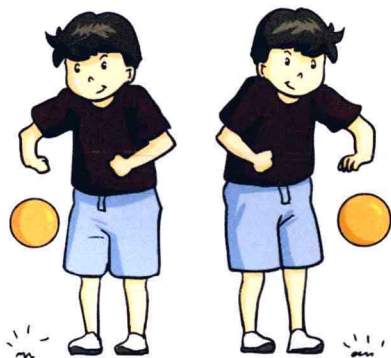


按照拍球—接球—拍球—接球的节奏进行。

走动中拍球、接球

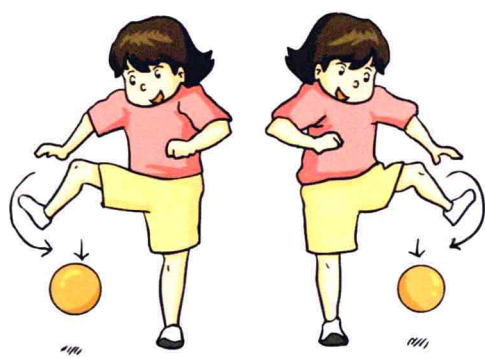


单手拍球



右手拍 30 次，左手拍 30 次。

脚绕环



右脚和左脚各向内外绕环。

配合歌曲拍球



绕“地球”一周



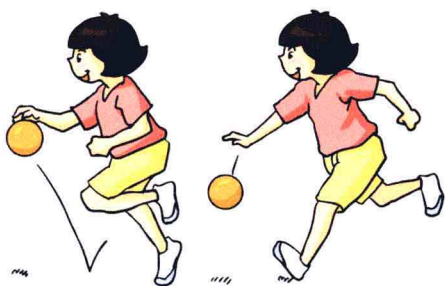
右手和左手交替进行，拍球绕自己身体一周，看看哪只手拍绕得好，注意原地不许移动。

单脚边跳边拍球

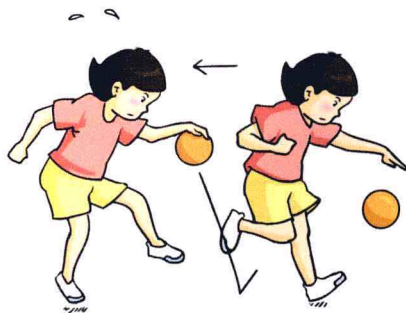


右脚能做后就试试左脚吧。

边拍球边跑



拍球后退跑



拍球技巧



猫的爪

整个手掌成圆形



不能硬打球

要点

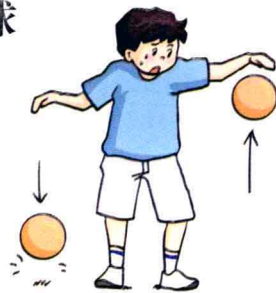
拍球的关键是手掌不要用力，像猫的爪那样成一个圆形，要很柔和，不能生硬。另外一点，就是身体的动作要与球弹起的节奏相一致。身体的动作要与球的节奏相吻合。能调节拍球的强度，就是使用大脑的过程。各种球类游戏都会促进大脑发育，乒乓球虽然打起来很难，但越打越能促进大脑的发育。

同时拍两个球

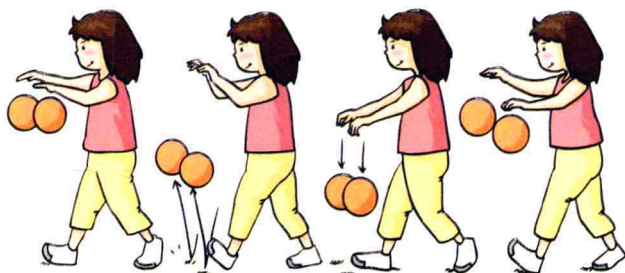


交叉拍两个球

虽然难点，
但头脑中要有
节奏就没问题。



走动中同时 拍两个球



要点

按照节奏来移动身体，要很好地使用膝关节来移动身体。即使死盯住球，也不会进步，所以尽量不要看球，而是按节奏拍球，开始时，不习惯的那只手的球会拍不起来，那是由于拍球力量不够。要确认手掌是否张开成了圆形、是否跟上了节奏，把注意力多放在使用不习惯的那只手上去拍球。

之字形跑

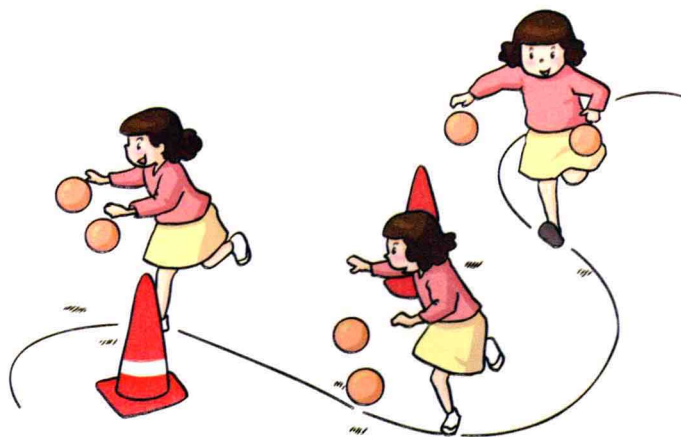
左右手交替进行。



要点

向右侧方向前进时右手运球，向左侧方向前进时左手运球，熟练后可双手运球。在哪儿进行左手、右手交换，请你开动脑筋想一想。

使用两只手做“之”字形运球



要点

虽然原地可以做双手同时运球，但当向前运球和向左右拐弯时，同时运球就显得有些难了。特别是拐弯时掌握不好，球弹起的方向就会改变，所以，即使球弹起的方向改变，也不能破坏节奏。

使用两个球配合歌曲拍球

两脚交替绕球，脚向外绕。



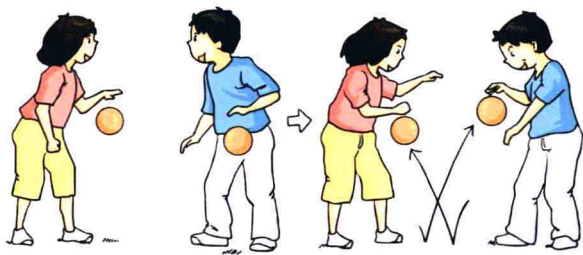
要点

脚绕环时的节奏很容易破坏，做完绕环动作要立即调整球的节奏。

2~3 人的拍球

运球交换

两人的步调要一致，否则很难运球。熟练后可增加人数。

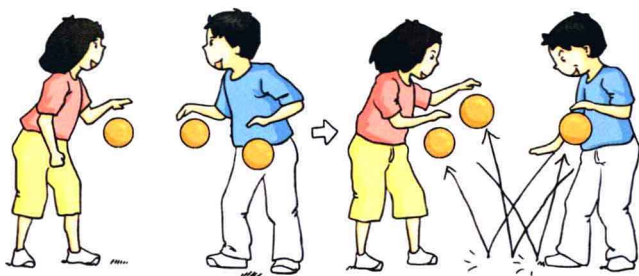


要点

观察球和同伴的动作的过程，就是大脑思维活动的过程。通过对各种情况的观察，大脑要做出准确的判断，能力较差的人要认真听球弹起的声音，和同伴的球对调一次。

运三个球交换

一人同时运两个球，另一人运一个球，两人很协调地交换。



要点

和同伴交换球时，球的弹起方向一致是很重要的。特别是，拍一个球的人要与同时运两个球的人节奏相吻合，这一点很重要。当从一个球到两个球，又从两个球到一个球转换时，掌握节奏，沉着冷静，正是使用大脑的结果，要互相配合，把球控制好。

相互抢球（一对一）

一人为运球人，一人为抢球人。运球人熟练使用左右手，在不被抢断的情况下逃避。三人一组时，提高自己的技巧。



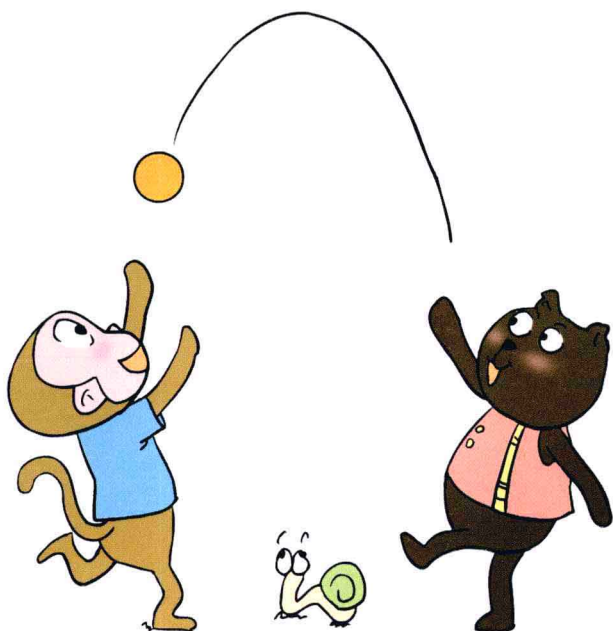
要点

这个游戏非常需要动脑子。要预先判断对手往哪儿逃避，自己要迅速向预想的方向移动，眼睛要始终盯住球，判断在什么时机什么情况下才能抢球，这正是“大脑”的活动过程。

抛 接 球

那些能够投出快速球并能接住快速球的人，他们是不是很“酷”呢？请大家按照下列所讲的先认真地练习，你也会变得很“酷”。实际不仅仅是“酷”，也可以使你变得聪明。

现在，来做做各种各样的抛接球练习吧！



有趣的抛球练习

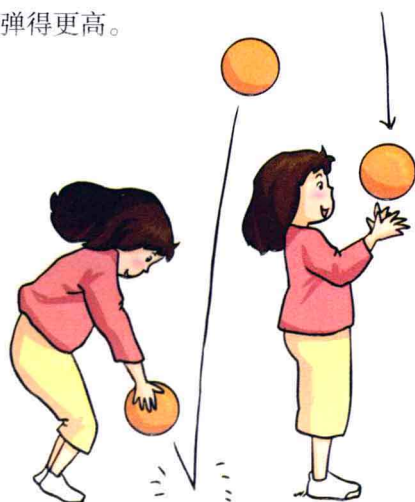
向上抛球

能接住抛得很高的球吗？

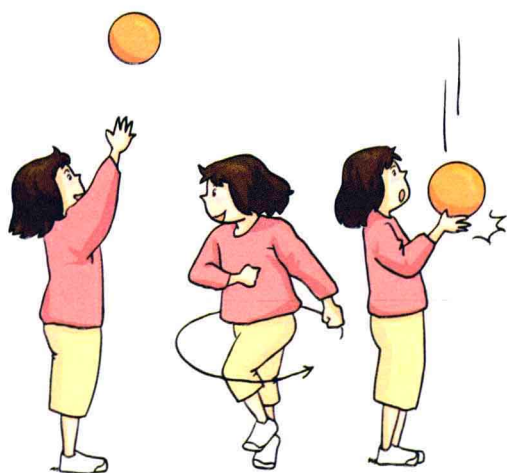


向下掷球，接反弹球

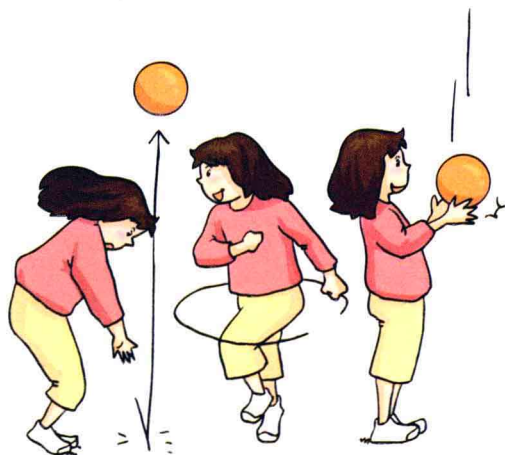
跳起来下落时向下掷反弹球，球会反弹得更高。



向上抛球，身体转一周后接球



下抛球，身体旋转一圈后接球



用乒乓球做更能得到锻炼。

要点

接球时，球落在哪儿，要通过自己的大脑判断。旋转一圈接球，不仅可以锻炼大脑，还可以培养平衡能力。