

体育运动指导



体育运动拖鼻

王 富 轩 主 编
沙 峰

孙	兴	岱	东	野	传	英	李	广	云
王	法	信	李	连	廷		蒋		洋
李	珊	秀	梁	德	露		王	长	臣
刘	兆	江	张	化	岩		王	爱	义
杜	风	林							

前 言

《体育运动指导》一书，是受山东省体育运动委员会委托，为适应国民经济迅速发展和人民生活水平不断提高的需要，广泛开展群众体育活动，促进物质文明和精神文明建设而编写的。

全书共分四个部分。第一部分，现代体育项目；第二部分，民间体育；第三部分，组织中小型田径、球类比赛；第四部分，几种运动场场地、器材的简单设计、测画和制作。

在编写时，我们注意了突出重点，面向基层，语言简练，文字通俗易懂。凡具有初中以上文化水平的体育爱好者、中小学体育教师，农村、厂矿企业的体育活动积极分子等，均可阅读和使用。

参加编写的人员有山东省体委、山东体育学院、山东师范大学体育系、山东省体育运动技术学院、山东省体育科学研究所具有丰富教学、训练经验的老教师、教练员和研究人员等。山东体育学院院长、副教授王洪年同志对书稿进行审定。宋敏同志为本书绘图。以上单位对本书编写工作给予了大力支持和帮助，在此表示谢意。

由于我们的水平有限，经验不足，在书稿中肯定会有缺点和错误，欢迎批评指正。

一九八五年五月

于济南

目 录

第一部分 现代体育项目

田 径

一、竞走.....	(2)
(一) 竞走技术.....	(2)
(二) 训练方法.....	(5)
(三) 注意事项.....	(7)
二、短跑.....	(7)
(一) 短跑技术.....	(7)
(二) 训练方法.....	(14)
(三) 注意事项.....	(17)
三、接力跑.....	(17)
(一) 接力跑技术.....	(17)
(二) 训练方法.....	(21)
(三) 注意事项.....	(21)
四、跨栏跑.....	(22)
(一) 跨栏跑技术.....	(22)
(二) 训练方法.....	(31)
(三) 注意事项.....	(32)
五、中长跑.....	(32)
(一) 中长跑技术.....	(33)
(二) 训练方法.....	(36)
(三) 注意事项.....	(37)
六、马拉松跑.....	(38)

(一) 马拉松跑技术.....	(38)
(二) 训练方法.....	(39)
(三) 注意事项.....	(41)
七、越野跑.....	(42)
八、跳远.....	(44)
(一) 跳远技术.....	(44)
(二) 训练方法.....	(47)
(三) 注意事项.....	(48)
九、三级跳远.....	(49)
(一) 三级跳远技术.....	(49)
(二) 训练方法.....	(50)
(三) 注意事项.....	(52)
十、跳高.....	(53)
(一) 跳高技术.....	(53)
(二) 训练方法.....	(57)
(三) 注意事项.....	(61)
十一、推铅球.....	(63)
(一) 推铅球技术.....	(63)
(二) 训练方法.....	(66)
(三) 注意事项.....	(71)
十二、掷铁饼.....	(72)
(一) 掷铁饼技术.....	(72)
(二) 训练方法.....	(76)
(三) 注意事项.....	(78)
十三、掷标枪.....	(78)
(一) 掷标枪技术.....	(78)

(二) 训练方法..... (83)

(三) 注意事项..... (84)

篮 球

一、基本技术..... (86)

移动..... (86)

(一) 移动的技术..... (86)

(二) 训练方法..... (92)

(三) 注意事项..... (94)

传、接球..... (95)

(一) 传、接球技术..... (95)

(二) 训练方法..... (101)

(三) 注意事项..... (102)

投篮..... (102)

(一) 投篮技术..... (103)

(二) 训练方法..... (110)

(三) 注意事项..... (113)

运球..... (113)

(一) 运球技术..... (114)

(二) 训练方法..... (117)

(三) 注意事项..... (118)

持球突破..... (118)

(一) 持球突破技术..... (119)

(二) 训练方法..... (119)

(三) 注意事项..... (120)

二、基本战术..... (121)

- (一) 快攻与防守快攻..... (121)
- (二) 半场人盯人防守与进攻半场人盯人..... (131)
- (三) 区域联防与进攻区域联防..... (136)
- (四) 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守..... (143)

排 球

- 一、基本技术..... (152)
 - 移动..... (152)
 - (一) 移动的技术..... (152)
 - (二) 训练方法..... (154)
 - (三) 注意事项..... (155)
 - 发球..... (155)
 - (一) 发球技术..... (155)
 - (二) 训练方法..... (158)
 - (三) 注意事项..... (159)
 - 垫球..... (159)
 - (一) 垫球技术..... (159)
 - (二) 训练方法..... (161)
 - (三) 注意事项..... (162)
 - 传球..... (162)
 - (一) 传球技术..... (162)
 - (二) 训练方法..... (164)
 - (三) 注意事项..... (165)
 - 扣球..... (165)
 - (一) 扣球技术..... (165)
 - (二) 训练方法..... (168)

(三) 注意事项.....	(170)
拦网.....	(171)
(一) 拦网技术.....	(171)
(二) 训练方法.....	(173)
(三) 注意事项.....	(173)
二、基本战术.....	(174)
(一) 进攻战术.....	(174)
(二) 防守和反攻战术.....	(180)

足 球

一、基本技术.....	(184)
踢球.....	(184)
(一) 踢球技术.....	(184)
(二) 训练方法.....	(189)
(三) 注意事项.....	(191)
停球.....	(193)
(一) 停球技术.....	(193)
(二) 训练方法.....	(196)
(三) 注意事项.....	(197)
运球.....	(198)
(一) 运球技术.....	(198)
(二) 训练方法.....	(199)
(三) 注意事项.....	(201)
射门.....	(201)
(一) 射门技术.....	(201)
(二) 训练方法.....	(203)

(三) 注意事项.....	(204)
头顶球.....	(204)
(一) 头顶球技术.....	(204)
(二) 训练方法.....	(205)
(三) 注意事项.....	(207)
抢球.....	(207)
(一) 抢球技术.....	(207)
(二) 训练方法.....	(210)
(三) 注意事项.....	(211)
守门员技术.....	(211)
(一) 守门员技术.....	(211)
(二) 训练方法.....	(217)
(三) 注意事项.....	(217)
二、基本战术.....	(217)
(一) 进攻战术.....	(218)
(二) 防守战术.....	(223)
(三) 定位球战术.....	(225)

乒 乓 球

一、基本技术.....	(229)
握拍法.....	(230)
(一) 直握拍法.....	(230)
(二) 横握拍法.....	(231)
(三) 注意事项.....	(231)
准备姿势和站位.....	(232)
(一) 准备姿势.....	(232)

(二) 站位.....	(232)
(三) 步法.....	(232)
推挡球.....	(235)
(一) 推挡球技术.....	(235)
(二) 训练方法.....	(236)
(三) 注意事项.....	(236)
攻球.....	(237)
(一) 攻球技术.....	(237)
(二) 训练方法.....	(241)
(三) 注意事项.....	(241)
弧圈球.....	(242)
(一) 弧圈球技术.....	(242)
(二) 训练方法.....	(244)
(三) 注意事项.....	(245)
削球.....	(245)
(一) 削球技术.....	(245)
(二) 训练方法.....	(246)
(三) 注意事项.....	(246)
搓球.....	(247)
(一) 搓球技术.....	(247)
(二) 训练方法.....	(247)
(三) 注意事项.....	(247)
发球.....	(248)
(一) 发球技术.....	(248)
(二) 训练方法.....	(249)
(三) 注意事项.....	(249)

接发球.....	(250)
(一) 接发球技术.....	(250)
(二) 训练方法.....	(250)
二、基本战术.....	(251)
(一) 快攻型打法.....	(251)
(二) 弧圈型打法.....	(253)
(三) 削球型打法.....	(254)

羽 毛 球

一、基本技术.....	(257)
握拍法.....	(257)
(一) 握拍技术.....	(257)
发球.....	(258)
(一) 发球技术.....	(258)
(二) 训练方法.....	(259)
(三) 注意事项.....	(259)
接发球.....	(259)
(一) 接发球技术.....	(259)
(二) 训练方法.....	(260)
(三) 注意事项.....	(260)
击球.....	(260)
(一) 击球技术.....	(260)
(二) 训练方法.....	(265)
(三) 注意事项.....	(266)
步法.....	(267)
二、基本战术.....	(269)

(一) 单打战术.....	(269)
(二) 双打战术.....	(270)

体 操

一、基本技术.....	(271)
技巧.....	(272)
(一) 技巧动作技术.....	(272)
(二) 训练方法.....	(290)
(三) 注意事项.....	(300)
跳跃.....	(301)
(一) 跳跃动作技术.....	(301)
(二) 训练方法.....	(312)
(三) 注意事项.....	(315)
单杠.....	(316)
(一) 单杠动作技术.....	(316)
(二) 训练方法.....	(332)
(三) 注意事项.....	(338)
双杠.....	(339)
(一) 双杠动作技术.....	(339)
(二) 训练方法.....	(357)
(三) 注意事项.....	(363)
二、基本战术.....	(364)
(一) 造声势.....	(364)
(二) 打头炮, 强者先行.....	(364)
(三) 集体战, 通盘器材.....	(365)
附一、体操术语.....	(366)

附二、体操基本练习..... (372)

举 重

一、基本技术..... (395)

抓举..... (397)

(一) 抓举技术..... (397)

(二) 训练方法..... (399)

(三) 注意事项..... (400)

挺举..... (400)

(一) 挺举技术..... (401)

(二) 训练方法..... (402)

(三) 注意事项..... (403)

二、发展力量的方法..... (403)

(一) 发展抓举一般力量的方法..... (403)

(二) 发展挺举一般力量的方法..... (403)

(三) 发展一般肌肉群力量的方法..... (406)

(四) 发展抓举专项力量的方法..... (409)

(五) 发展挺举专项力量的方法..... (412)

三、举重竞赛和器材设备..... (424)

(一) 举重竞赛..... (424)

(二) 举重竞赛必备的器材、设备..... (434)

(三) 介绍几种简易的器材、设备..... (436)

游 泳

一、基本技术..... (440)

熟悉水性..... (440)

(一) 熟悉水性的训练内容.....	(440)
(二) 训练方法.....	(440)
(三) 注意事项.....	(443)
爬泳.....	(444)
(一) 爬泳技术.....	(444)
(二) 训练方法.....	(444)
(三) 注意事项.....	(449)
仰泳.....	(449)
(一) 仰泳技术.....	(449)
(二) 训练方法.....	(451)
(三) 注意事项.....	(452)
蛙泳.....	(453)
(一) 蛙泳技术.....	(453)
(二) 训练方法.....	(455)
(三) 注意事项.....	(458)
蝶泳.....	(459)
(一) 蝶泳技术.....	(459)
(二) 训练方法.....	(462)
(三) 注意事项.....	(463)
二、实用游泳.....	(464)
(一) 侧泳.....	(464)
(二) 踩水.....	(465)
(三) 反蛙泳.....	(465)
(四) 潜水.....	(465)
三、武装泅渡与横渡江河.....	(466)
(一) 武装泅渡.....	(466)

(二) 横渡江河.....	(467)
四、游泳安全常识与救护.....	(469)
(一) 游泳场所的选择.....	(469)
(二) 暂时不宜游泳的人.....	(469)
(三) 下水前的准备活动.....	(469)
(四) 加强组织工作.....	(469)
(五) 对一些情况的处理方法.....	(470)
(六) 水上救护.....	(472)

武 术

一、武术基本功.....	(480)
(一) 手型与手法和步型与步法.....	(480)
(二) 训练方法.....	(486)
(三) 注意事项.....	(490)
二、初级长拳第一路.....	(490)
三、初级棍术.....	(508)
四、简化太极拳.....	(543)

第二部分 民间体育

一、力量性对抗项目.....	(574)
二、游戏项目.....	(577)

第三部分 怎样组织中、小型田径、球类竞赛

一、组织机构.....	(600)
二、竞赛前的准备工作.....	(601)
三、竞赛规程.....	(602)

四、田径竞赛的编排工作…………… (603)

五、球类竞赛的编排方法…………… (638)

第四部分 几种运动场地的简单设计和测画方法

一、田径场地的简单设计和测画方法…………… (654)

(一) 标准田径场…………… (655)

(二) 非标准田径场…………… (671)

(三) 田径场的布局和田赛场地的丈量设计…… (682)

二、几种球类运动场地的设计和测画方法…………… (688)

(一) 篮球场地的测画方法…………… (688)

(二) 排球场地的测画方法…………… (689)

(三) 足球场地的测画方法…………… (691)

(四) 羽毛球场地的测画方法…………… (692)

(五) 乒乓球场地的测画方法…………… (694)

三、游泳场地的设计、测画方法…………… (695)

四、体操场地、器材…………… (696)

第一部分

现代体育项目

田 径

田径运动包括走、跑、跳跃、投掷等项目。根据各项目的特点，又分为“径赛”项目和“田赛”项目两大类。以高度或远度计算成绩的项目叫作“田赛”，以时间计算成绩的项目叫作“径赛”。由部分跑、跳、投的项目组成男子十项全能或女子七项全能运动。田径运动是径赛和田赛的总称。由于田径运动内容极丰富，并可以有效地锻炼和提高人的跑、跳、投的基本活动能力，对其他体育项目有很好的辅助作用，所以，都把田径运动看成是其他运动项目的基础。长期而系统地从事田径运动锻炼或训练，能够促进机体的新陈代谢，提高神经系统的调节功能，改善内脏器官的机能，发展和提高速度、力量、灵敏和耐力等身体素质，并可以锻炼和培养人的勇敢顽强、机智果断、吃大苦耐大劳的意志品质。