

战士文库

军营生活卷

连队体育



赵连仲 卢晨泉

解放军出版社



中国生活

中国生活

中国生活

连 队 体 育

赵连仲 卢晨泉

解放军出版社

京新登字 117 号

图书在版编目(CIP)数据

连队体育/赵连仲著. —北京:解放军出版社,1998

(战士文库:军营生活卷)

ISBN-7-5065-2501-1

I. 连… I. 赵… III. 部队体育-体育活动-中国
IV. E223

书 名: 连队体育

著 者: 赵连仲 卢晨东

出版者: 解放军出版社

[北京地安门西大街 40 号/邮政编码 100035]

排版者: 泰能照排中心

印刷者: 北京门头沟区印刷厂

发行者: 解放军出版社发行部

经销者: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 4.875

字 数: 103 千字

版 次: 1998 年 4 月第 1 版

印 次: 1998 年 4 月(北京)第 1 次印刷

印 数: 1—53400

书 号: ISBN 7-5065-2501-1/G·68

定 价: 4.60 元

(如有印装差错, 请与本社调换)

出版说明

为认真贯彻落实中央军委颁发的《军队基层建设纲要》，切实加强基层思想文化建设，建立战士合理的知识结构，以适应我军现代化建设的需要，经总政治部批准，我们特策划编辑出版《战士文库》丛书。

《战士文库》是一套内容涵盖军事、政治、历史、地理、科技、文化和军营生活等方面知识的大型丛书，拟分《军事知识》、《军事瞭望》、《军事高新技术》、《军营生活》、《实用科技》等，共计 100 种左右，具有小型图书室性质和小百科全书的容量。

我们力求使这套《丛书》做到通俗、精美、准确和具有趣味性，让读者在轻松、有趣的“漫游”中获得有益的知识，加深对祖国和军队的热爱。

解放军出版社

前 言

体育是增强军人体质和提高部队战斗力的基础训练，也是部队业余文化生活的重要内容。我军自建军以来，就十分重视体育活动，早在红军时期就利用战争空隙，广泛开展各种体育活动。建国后，体育被列为部队训练大纲，业余文体活动被列为基层建设达标的条件。可见，体育在部队建设中的重要地位和作用。

我军基层连队大多驻守在边防前哨、高山海岛和乡村，环境比较艰苦，开展体育活动的条件也不尽相同。随着基层建设的发展，连队开展体育活动的条件和设施不断改善，逐步正规，特别是新时期官兵对体育活动更加爱好，活动的技能水平也不断提高。本书在认真分析和总结基层体育活动经验的基础上，从我军基层连队的总体状况和共性出发，兼顾各方面的差异，选编了下列几十个体育活动项目，供连队体育活动参照施行。具体活动时，可从实际情况出发，变通施行。

目 录

——球类项目	(1)
一、篮球	(1)
二、排球	(17)
三、乒乓球	(28)
四、羽毛球	(36)
——田径项目	(48)
五、短跑	(48)
六、中、长跑	(51)
七、接力跑	(52)
八、障碍跑	(54)
九、越野跑	(57)
十、跳高	(60)
十一、跳远	(65)
十二、推铅球	(66)
十三、投手榴弹	(70)

——器械体操	(73)
十四、单杠	(73)
十五、双杠	(82)
十六、木马	(90)
——水上运动	(93)
十七、蛙泳	(93)
十八、武装泅渡	(96)
——武术运动	(101)
十九、武术基本功	(101)
——其它体育活动	(109)
二十、健美运动	(109)
二十一、拔河	(111)
二十二、举重	(112)
二十三、摔跤	(113)
二十四、体育游戏	(115)
——附录	(123)
附录一、球类竞赛的种类和组织编排	(123)
附录二、水上训练的组织与安全救护	(133)
附录三、体育活动保健常识	(140)

□球类项目

一、篮 球

篮球运动是在我军部队中普及最广的运动项目。比赛中以投中对方篮框得分多少定胜负。可以全场比赛,也可以打“半篮”。可以五人对五人,也可以少几个人直至一人对一人进行对抗。下面按基本技术,基本战术,比赛的简要规则和场地器材介绍如下:

(一) 篮球基本技术

篮球基本技术分为进攻和防守两大部分。包括脚步动作,传球,定球,突破,投篮,防守和抢篮板球技术。

1. 脚步动作 脚步动作是比赛中位置,方向,速度变化所采用的各种移动方法。是攻守技术的基础。脚步动作包括跑、跳、起动、急停、跨步和转身。

(1) 起动:起动是摆脱防守的有效方法之一,同时在防

守时又是抢占有利位置,看住对手的首要环节。

动作要领:两脚开立比肩稍宽,两膝稍弯屈,重心在两脚之间。起动时,迅速以上体前倾或侧转,向跑动方向移动重心,同时用后脚或异侧脚的前脚掌用力蹬地,另一支脚迅速向跑动方向迈步。

(2)跑:常用的跑有侧身跑,变向跑,变速跑等。

①侧身跑是为了观察场上情况,随时准备接侧后方传来的球。跑时,头和上体向球的方向扭转,同时侧肩,脚尖朝着跑的方向,重心内倾。

②变向跑是摆脱防守者或堵截进攻的一种方法。变向时(如以右向左变向跑为例),上体稍向前倾,同时右脚前脚掌内侧用力蹬地,随之腰部扭转,上体向左倾,移动重心,左脚向左前方迈出一大步后,右脚迅速向左脚的侧前方迈出一大步,继续跑动。

③变速跑时,变速动作要突然,加速时,用前脚掌用力向后蹬地,上体稍向前倾,头两步要短促迅速,减速时步子可稍大,上体稍直立,全脚掌用力抵住地面,减缓重心前移。

(3)跳:跳是争取高度的方法。篮球场上的跳主要有两种:

①双脚起跳:多在原地进行,用于跳球,投篮和抢篮板球。

②单脚起跳:多在跑动中进行,用于改变方向接球,投篮,抢断球和抢篮板球。

(4)急停:急停是在快速移动中突然停步的一种方法。急停能摆脱防守,还可以衔接脚步移动的各种变化,常用的急停有两种。

①跨步急停:急停时先向前跨出一大步,脚盖转向内侧前方,用前脚掌外侧撑地,重心下降,上体稍后仰,第二步着

地时,身体稍向跨步脚的方向转,脚尖向内,前脚掌内侧蹬地,两膝弯屈并内靠,上体稍前倾,体重由两脚支撑(图 1)。

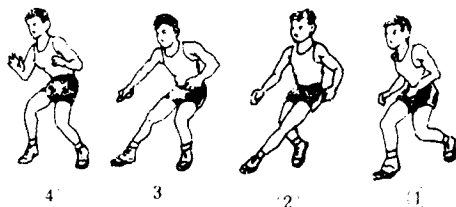


图 1

②跳步急停:在近距离慢跑中,用单脚或双脚起跳,上体稍后仰,臀部后坐,两脚平行或前后同时落地,两膝弯屈重心下降。体重由两脚支撑。

(5)跨步:跨步是一脚作轴,另一脚向任何方向跨出,向前,或左、右跨步不改变身体方向的步法。

(6)转身:转身是用一脚作轴,另一脚向任何方向迈出,改变自己身体的站位方向和对对手位置关系的一种方法,转身分为前转身和后转身两种:转动脚向作轴脚脚尖方向跨步并改变身体方向为前转身。移动脚向作轴脚脚跟方向转动为后转身。

2. 传球 传球是有目的地转移球的方法,是组织进攻的纽带。

双手胸前传球:这种传球迅速有力,准确性高,适用于不同方向,各种距离。

动作要领:双手持球于胸前,五指自然分开,两手拇指相对成八字形,持球的后侧方,用手指根以上部位触球,手心空出,肩,臂,腕肌肉放松,两臂自然弯屈于体前,上体稍

前倾,两脚前后或左右开立。传球时,前臂迅速向传球方向伸出,手腕由下向上转动,并急促抖腕,同时拇指,食,中指用力将球传出,传球后拇指和手心向下(图 2)。

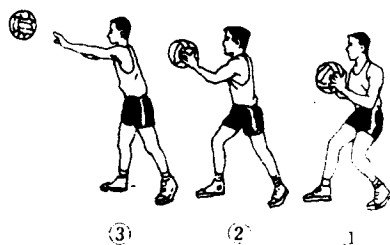


图 2

(1)双手头上传球:这种方法出手点高,不易被封锁。

动作要领:持球手法同双手胸前传球。两臂弯屈举球于头上,前臂前挥,手腕前屈的同时,用手腕手指的力量将球传出。

(2)单手肩上传球:它的速度快,准确性高,快攻偷袭时运用较多,多用于中远距离传球。

以右手传球为例,双手持球于胸前。传球时,左脚向传球方向迈出半步(不能走步违例)左肩对准传球方向,同时将球引到右肩上方,上臂与地面近似平行,手腕后屈,托球的后下方,体重落在右脚上,用力掷出。

(3)击地传球:多用在近距离传球,它具有着地点低,不易被对方断球的优点。

(4)行进间传球:是加快进攻速度,缩短传球时间,经常运用的一种方法。传球要领与原地球传球相似,但在运用时应注意手、臂与脚步动作的协调配合。

3. 接球 主要目的是为了获得球,以便投篮、传球等。

接球有双手接球和单手接球。

(1)双手接球:面对来球,两臂自然伸出迎球,手指自然分开,两拇指成八字形,两手成半圆状,朝着来球方向,手指接触球的同时,两臂要随球后引至胸前;如来球低于胸部。则手指向前或向下接球。

(2)单手接球:手,臂伸向来球,手掌正对来球方向,手指触球时,手臂顺势后引,另一只手立即扶球,成双手持球姿势。

(3)跳起接球:当传来的球高或距身体较远时,可运用跳起接球。

4. 运球 在原地或移动中,用单手连续拍按球叫运球。

运球一般是两脚前后开立,腿微屈,背部稍向前弯屈,头抬起眼向前看。运球臂的肘部弯屈,以肘关节为轴上下摆动,手指自然张开,用手掌触球,用手指的前部关节控制球体,用手腕的上扬下压动作控制球的反弹角度,速度高低,落点在脚的外侧前方。

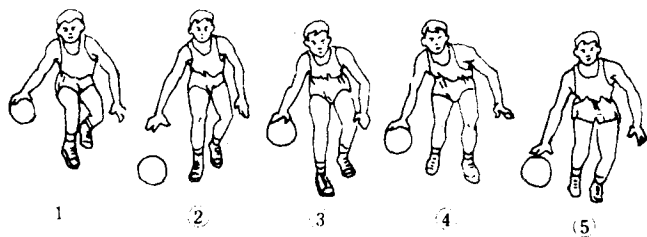


图 3

(1)高运球:在无防守的情况下运用。运球时抬头看前方,球反弹高度在腰部上下。落点在身体侧前方。

低运球:在接近防守者时,可用此技术(如图 3)。

(2)运球急停急起:利用速度变化突破防守的一种技术,急停时降低重心,运球要低,使球垂直反弹,用腿和臂护球。急起时,拍球的后上方,重心前移,后脚用力蹬地,用突然起动的速度超越防守者。

(3)运球转身:运球中,防守者紧逼贴住或堵截身体一侧时,可运用后转身突然改变球前进方向,以摆脱对手(图 4)。

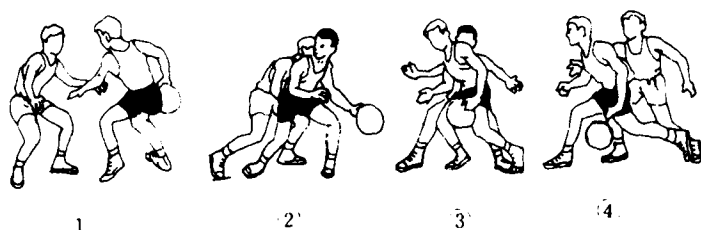


图 4

5. 突破 突破是进攻者用快速的脚步移动和熟练的运球技术动作,超越防守者的一种进攻技术。

(1)徒手突破:一般叫“空切”。是进攻者运用各种移动和假动作,摆脱防守,插入有利位置接同伴传球进攻的技术。

(2)持球突破:包括原地持球突破和接球急停突破。

①原地突破:有交叉步和顺步。

交叉步突破:(以向防守者左侧突破为例)以右脚为轴,左脚前脚掌内侧用力蹬地,向右前方跨出一步,超越防守者。运球推进。

顺步突破:(以向防守者左侧突破为例)以左脚为轴,用

右脚前脚掌用力蹬地向防守者左侧跨出一步,将球拍至右脚侧前方,左脚快速上步,超越防守者。

②接球急停突破:行进间接球时,可用一步或两步急停的方法结合转身来摆脱防守者。注意起动要突然。

6. 投篮 投篮是得分的唯一方法,是篮球运动中最关键的一种技术。

(1)投篮命中率的因素:

①手法要正确。投篮的手法有单、双两种。当前常用的是单手投篮,它具有准确性高,投篮方法灵活的优点。单手投篮时,投篮手的五指自然张开,用指根以上部分接触球,手心空出,手腕后翻,肘关节弯屈,球的重心落在中指和食指的指根部位,肩关节自然放松,另一手扶在球的侧面。投篮时,手臂向前上方伸展、手腕前屈、手指拨球,球最后从中指和食指的指尖离手。

②瞄准点要正确。瞄准点即投篮时瞄篮的目标。投空心篮时,以篮圈前沿为瞄准点,投篮弧度要高。投碰板球时,瞄准点是篮板上能够使球反弹入篮点。投篮弧度适中。中远距离投篮一般空心篮较多。近距离两侧投篮有时碰板。

③弧度要正确。弧度指的是投篮时,球离手后飞向篮框在空中飞行的路线。太低会碰篮圈前沿,太高会砸篮圈后脖,都不会命中。因此,弧度应当适当(图5)。

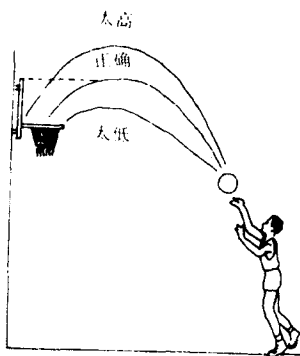


图 5

(2)投篮方法:投篮方法

分为单手投篮和双手投篮两大类。下面介绍几种常用的投篮方法：

①原地单手跳投。两脚前后或左右开立，屈膝下蹲，持球与胸前，起跳时两脚垂直向上跳起，同时举球于头侧上方，用腰腹力保持身体平衡。当腾空接近最高点时，迅速投篮出手(图 6)。

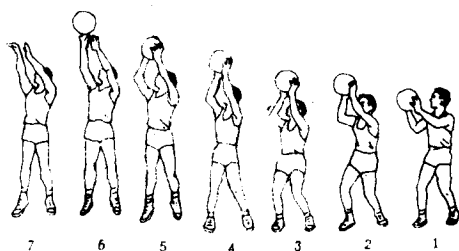


图 6

②运球急停跳投。在运球途中最后一二步减速，缩步速，用跳步急停或两步急停突然跳起，同时手持球于肩上方，身体接近最高点时投篮。

③跑篮。接球或运球中做近距离投篮的一种方法。俗称“三步上篮”。以右手投篮为例，第一步：当球在空中运行时，右脚向跑动方向跨出一大步接球。第二步：左脚向前跨出一小步，脚跟先着地，迅速过渡到前脚掌起跳，同时两臂迅速举球至投篮部位；右腿提膝，配合左腿起跳，第三步：球出手后，落地时前脚掌先着地，腿要弯屈，以缓冲落地的力量，并保持身体平衡(图 7)。

2. 防守技术 防守队员合理的运用各种动作，抢占有利位置，阻挠和破坏对方进攻，争夺控制球权为目的的技术。

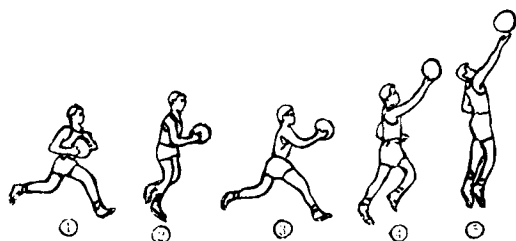


图 7

(1)防守无球队员：

①基本姿势。两脚平行或前后稍开立，两膝弯屈，上体稍向前倾，重心落在两脚的前脚掌，随时准备向各方向移动（图 8）。

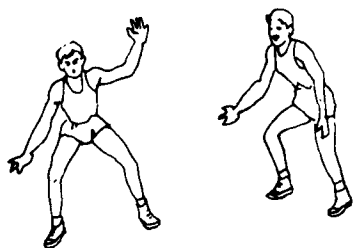


图 8

②防守的基本步法是向前、后滑步和横滑步。

③防守位的选择。一般情况下，防守者应站在对手与球篮之间，偏向有球的一侧。做到人球兼顾。

(2)防守持球队员：

①防投篮。防投篮时，要适当靠近对方，两脚前后开立，膝弯屈，与前脚同侧的手臂向上方举起，并积极挥动影响对