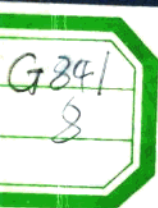




短期体育干部训练



球初级指导员教材

中华人民共和国体育运动委员会体育学校司編著

前 言

(一) 为了解决短期干部訓練教学上的需要，我們根据一九五六年四月頒發的業余初級裁判員訓練班籃球运动教学大綱，編寫了这本教材。

(二) 各地体委、工会以及厂礦、企業、机关、学校、农村等基層單位訓練体育積極分子、培养籃球运动初級指導員，可根据此教材進行教学，學員也可以把它做为学习材料。

(三) 我們在編寫教材的同时，对原教学大綱，也做了一些修改，現將大綱附于教材的后面，以供教学上的參考。

(四) 本教材的教学时数，可根据大綱中所規定的教学时数進行。

(五) 由于初次編寫这种教材，缺乏經驗，加以時間緊迫，未能广泛地征求各方面的意見，缺点和錯誤的地方定會不少，希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中華人民共和國体育运动委员会体育学校司

一九五七年 北京

目 录

一、体育协会一般知識.....	1
二、劳卫制一般知識.....	5
三、簡單的運動生理卫生常識.....	9
四、指導員簡單常識.....	19
五、規則要点介紹.....	26
六、基本技术和战术.....	39
附：业余初級指導員訓練班籃球运动教学大綱.....	76

一、体育协会一般知識

(一) 基层体育协会的性質和任务

基層体育协会是根据自願原則建立起來的群众业余体育团体，是各產業（職業）系統的体育协会的基層組織。这就是說：群众自願地組織起來，按照章程的規定選出自己的領導機構——理事会，利用業余時間，有領導地進行体育工作，帶動更多的人参加体育活动，这样的組織就叫做体育协会。加入体育协会完全是自願的，不能強迫命令，因为只有根据自願原則，才能使体育协会真正成为群众自己的組織，才能使會員自覺地遵守协会的章程，执行协会的決議。

基層体育协会的任务是：吸引和組織人民群众参加体育运动，鍛煉身体，增強體質，并通过体育运动，对群众進行共產主义教育，培养他們成为身体健壯，劳动積極的公民，为建設和保卫社会主义祖国，貢獻最大的力量。”

(二) 基层体育协会的組織領導機構和工作內容

會員大会或會員代表大会是基層体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会，討論和批准理事会的工作計劃和總結報告；審查經費預算；批准关于會員的处分，頒

發勞卫制証章、証書。

理事会人数由會員大会或會員代表大会決定，任期一年，理事会直接組織和領導体育协会的全部活动。理事会選出体育协会的主席、副主席和秘書。

理事会是一个工作机构，下設运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部等進行工作，各設部長一人，分別由理事兼任，必要时可設副部長。

各部的工作內容如下：

1. 运动部：

(1) 組織运动競賽，訓練运动队和等級運動員；

(2) 举办体育訓練班或講習会，訓練業余指導員和裁判員，并監督他們的工作；

(3) 协同医療机构進行医务監督；

(4) 統計运动成績和等級運動員的人数。

2. 群众体育部：

(1) 發展會員，進行体育运动的宣傳教育工作；

(2) 按期收会費；

(3) 負責組織不屬於其他各部的群众体育活动（如开展广播体操、举办旅行、參觀、野营、行軍等）；

(4) 統計参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部：

(1) 領導劳卫制的訓練和測驗工作；

(2) 訓練有关劳卫制的測驗人員、技術指導和鍛煉小組長；

(3) 搜集和編寫劳卫制的宣傳資料；

(4) 統計參加勞卫制鍛煉、測驗的人數和達到各級標準的人數。

4. 总务部:

(1) 編制預算, 管理會費及其他經費收支;

(2) 在行政、工会和青年团組織的幫助下, 組織义务劳动, 修建运动場地; 購置运动設備; 保管并修理运动場地及各种运动器械。

总之, 基層体协理事会和各个部門的工作, 必須适应各个單位的实际需要。根据基層的情况, 目前体育活动基礎較差的体协, 可以先根据活动开展的情况, 設立几个單項运动队進行工作; 体育活动基礎較好的体协, 可以建立各种單項运动部, 或在运动部下設單項运动小组。选拔各种單項运动爱好者 (一般应是运动隊長和鍛煉小組長) 担任工作, 集中領導各个單項运动队的訓練、競賽、場地分配等工作。理事会的一些理事也应根据各个人的不同爱好和特長, 分別領導各項运动部的工作。

(三) 体育协会会员的权利、义务

1. 會員的权利:

(1) 有选举权和被选举权;

(2) 对体育协会的工作提出批評和建議;

(3) 使用体育协会的公共体育設備和器材;

(4) 代表本协会參加競賽和体育表演等活动。

2. 會員的义务:

- (1) 經常參加體育鍛煉，不斷提高運動技術水平；
- (2) 積極參加勞衛制鍛煉，爭取通過勞衛制標準；
- (3) 努力提高政治覺悟，爭取成為生產、工作、學習和遵守紀律的模範；
- (4) 按時繳納會費。

各級體育協會必須遵重和保障章程中規定的會員的權利，每一個會員都要認真地履行自己的義務。只有這樣，體育協會才能充分發揮作用。

(四) 基層體育協會的基本工作方法

要做好基層體育協會的工作，必須在黨的領導下，依靠基層工會（或行政）的具體領導和青年團組織的緊密配合，充分發揮會員的積極性和創造性。理事會的工作計劃和經費預算應報請工會委員會審查批准，並征求青年團組織的意見，還要通過會員討論，廣泛地吸收群眾的意見。計劃執行的情況，要經常地向工會和團組織彙報。工作中的重大問題，如體育活動的時間問題等，必須提請工會來解決。隨時注意會員的思想情況和參加活動的情況，了解群眾的要求，听取群眾的意見，不斷地改進工作。因此，應加強對各個車間（部門、系班、生產隊）體育組織的領導，幫助解決工作中的困難，建立必要的會議、彙報制度。運動隊隊長和鍛煉小組長，是基層體育協會的骨幹，要不斷提高他們的工作能力，充分地依靠他們，放手讓他們工作，並通過他們，保證領導和群眾的聯繫。

二、勞衛制一般知識

(一) 勞衛制的目的和任務

勞衛制是我國“勞動和衛國”體育制度的簡稱，它是根據蘇聯體育工作的先進經驗和我國的具體情況制定的，是一種科學的和富有愛國主義思想的體育制度。它是我國體育制度的基礎。

勞衛制的目的是要增進勞動人民健康，使我們身體得到全面發展，更好地參加社會主義建設和保衛祖國的各項工作。

(二) 勞衛制的組成和內容

勞衛制是根據循序漸進地全面發展體能的原則制定的，它由以下3個級別組成：

1. 勞衛制少年級：它的任務是全面發展少年的體能，促進他們身體的正常發育，培養他們系統地參加體育運動的興趣。它的對象是13——15歲的少年。

2. 勞衛制一級：它的任務是保證全面發展青年和成年人的體能，引導他們積極地參加體育運動。它的對象是初參加勞衛制的16歲以上的青年和成年人。根據不同年齡人的生理特點，又分為男女各四組，其中男子18——30歲、女子18——25歲兩組的標準最高，因為這個歲數的人，身體已經發育到最好的程度。

3. 勞衛制二級：它的任務是進一步全面發展青年和成

年人的体能，并且提高运动员的技术水平。它的对象是已达到劳卫制一级标准的青年和成年人。它根据不同年龄人的生理特点，又分为三组，其中男子17——30岁、女子17——25岁两组的标准订得最高。

参加劳卫制的人应当参加规定的项目标准的测验，并听“中国的体育运动”和“卫生常识”等专题报告。

（三）劳卫制的优越性

1. 具有明确的目的性和鲜明的爱国主义思想。劳卫制的任务，就在于使每个参加的人通过全面锻炼，养成一副强健的体魄，更好地进行积极的、创造性的劳动，把我国建设成为一个伟大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我们的敌人。因此它就把体育运动和国家的社会主义建设更紧密地联系起来，这样，也就会推动我们为崇高的理想去积极地、自觉地参加体育运动。

2. 劳卫制的锻炼是全面的，它可以全面地发展我们的身体各部分，可以训练我们的速度、灵敏、力量、耐久力，以及培养跑、跳、投掷、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面锻炼所收到的效果，当然远不是进行任何单项运动所能够得到的。

劳卫制也是提高各项运动技术的基础，一个运动员必须进行身体全面训练，才能提高技术水平，所以，我国的运动员等级制度，规定了运动健将、一级、二级运动员都要达到劳卫制二级及格标准；三级运动员要达到劳卫制一级及格标准；少年级运动员要达到劳卫制少年级标准，这是很重要的。

3. 劳卫制对不同的性别、不同年龄和不同体育运动基础的人，根据循序漸進的原則，提出了不同的要求，这就符合了我們身体發展的規律，符合了体育鍛煉的科学要求。

4. 劳卫制的项目多样化，又簡單易行，标准也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照适合自己的級和組，参加鍛煉。同时，它又对参加的人提出了明確的要求，达到要求后，給予国家制發的証章、証書，这样就使这一制度更加为广大群众所欢迎，也就擴大了体育运动的群众性。

(四) 劳卫制的測驗

1. 什么人可以参加劳卫制測驗：

凡身体无嚴重疾病，并能經常依照劳卫制项目标准進行鍛煉的人，都可以参加劳卫制測驗。但是，在参加各个项目測驗时，凡是对这些项目沒有經常訓練者；或在訓練过程中身体有不良反应者；或在測驗时期身体状况不正常者，基層体育組織、体育教員、医务人员、裁判員、小組長、运动隊長都有責任，也有权力暂时不讓他参加这些项目的測驗。

2. 劳卫制測驗应按下列規定進行：

(1) 在运动会上進行，但项目和要求等都要符合劳卫制标准。

(2) 按照劳卫制的项目專門組織測驗，但这种測驗也应尽可能以比賽形式來進行，以便獲得好的成績。

3. 測驗的期限：

劳卫制測驗的最長期限規定如下：

(1) 劳卫制少年級：13至15歲整个時間；

(2) 勞衛制一級：一年；

(3) 勞衛制二級：一年半。

勞衛制測驗不及格的項目，在測驗期限內可以補測。

總之，勞衛制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合運動季節經常進行，並須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質準備是很重要的。

(五) 勞衛制証章、証書獲得者的

權利和義務

為了表揚勞衛制測驗及格的人在體育鍛煉上所表現的愛國主義精神，鼓勵我們更好地堅持鍛煉，國家體委規定發給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章一個、証書一張。這說明我們的身體已經獲得較全面的鍛煉，為勞動和衛國準備了一定的身體條件。因此，我們除了享受獲得証章、証書的權利以外，要很好地執行我們應盡的義務。

1. 獲得勞衛制証章、証書的人、享有下列權利：

- (1) 參加從基層到全國性的體育比賽的優先權；
- (2) 進專業體育學校和業餘體育學校的優先權；
- (3) 享受當地體育部門和所屬體育組織所規定的權利。

2. 獲得勞衛制証章、証書的人有下列義務：

(1) 努力提高自己的政治覺悟，響應國家的一切號召，積極參加建設和保衛祖國的各種工作，爭取成為勞動和衛國的模範；

(2) 積極參加體育運動，提高自己的運動技術水平；

(3) 經常向群眾宣傳體育運動，並協助進行各項運動的

訓練和測驗工作；

(4) 注意保存并愛護証章、証書，不借給他人。

三、簡單的运动生理卫生常識

(一) 学习运动生理卫生常識的意义

1. 体育运动对人体的影响是深刻的、多方面的，它可以促進身体健康，提高工作和學習效率。

从体育运动的表现方式看来，往往会被一些人誤解成为單純玩玩而已，而沒有正確地認識到它对促進人体健康的作用。为了說明这个問題，可以先从体育运动怎样帮助人們增進健康这个方面談起。

人体是一个完整的有机体，各部器管都是在密切的联系着和合作着。特別是中樞神經系統，它支配着各部器官的工作，它調節着整个人体的活动。中樞神經系統最主要的部位是大腦皮質，靠着它的工作才能實現我們的精神活动和思维。因此，大腦皮質乃是支配整个人体工作的高級中樞。

正確地按照教學方法，有系統地進行体育运动，能改善大腦皮質的工作，整个人体的活动又都是取決于大腦皮質的狀態如何，所以从事体育运动能增強人們的健康，提高工作能力。

其次，再看一看从事体育运动，对人体主要器官具体的影响。

心臟是一个主要由肌肉組成的器官。它的功能是靠心肌的收縮把血液压送到全身。經常从事运动的人心臟就会增

大，舉例來說，一般人的心臟大約是11—12公分（橫切面），而運動員的心臟就要增大到13—15公分。心臟的這種增大是由于心肌增厚而產生的。這樣的心臟，便能用較大的力量收縮，也就是說能將更多的血液壓送到肌肉和內部器官中去，提高人體在生產、日常生活和運動活動中的工作能力。

一般人的心臟跳動次數，每分鐘為66—72次。而運動員在同樣的情況下，則要慢的多，一分鐘約為60—50次，或40多次。很明顯，這樣的心臟是比較不容易疲勞的，也就能更好和更長久地工作。

一般人在安靜時，一分鐘內有3—5公升的血液流過心臟。在進行工作時，流過心臟的血液就會大大地增加，例如在賽跑的時候，每分鐘流過心臟的血液是40—47公升。只有經過良好訓練的運動員的心臟，才能通過大量的血液。沒有從事體育運動的人的心臟，在進行最大強度的工作時，只能通過20—25公升的血液。因此可以說明，流過心臟的血液愈多，而人也愈健康。

下面再看一看從事體育運動對改善呼吸器官工作的作用。呼吸器官的功用，是從空氣中得到生活所必需的氧氣，並從肺臟中將二氧化碳排出體外。當肌肉在進行工作時，需要的氧氣特別多，同樣在肌肉進行工作時又生成大量的二氧化碳。因此，在從事運動的時候呼吸器官必須更好地進行工作。如果一個人能經常從事體育運動，他的呼吸器官就會得到很好的發展。一個人的呼吸器官有了發展，就能夠更好地進行工作。

一般人每分鐘進行16—18次的吸氣和呼氣。每分鐘內呼

吸的次數就叫做呼吸頻率。但是，隨著運動訓練程度的提高，安靜時的呼吸頻率將變得更少。有良好訓練的運動員每分鐘呼吸才6—10次。很明顯，運動員的呼吸器官在安靜時做同樣的工作而比較不容易疲勞。運動員的呼吸要比一般人深（所謂呼吸的深度就是在一次呼吸中進入肺臟的空氣量）。例如，在兩個身高、年齡、體重、性別完全相同的人，他們每分鐘需要的空氣量，也應當是完全相同的。但是一個人是經過良好訓練的運動員，而另外一個人是沒有從事過運動的人，那麼，他們的呼吸器官的工作就會不同。有良好訓練的運動員所需要的肺通氣量（一個人在一分鐘之內吸入肺臟的全部空氣量）將由呼吸次數減少，但呼吸很深來得到保證。而沒有從事運動的人肺通氣量將由頻繁而淺的呼吸來保證。

所以沒有從事過運動的人在進行肌肉工作時，呼吸器官工作很吃力，但是肺通氣量還是不大。這樣的人容易發生氣喘和中途停止工作，容易疲勞，也容易感染疾病。而經常參加體育運動的人就不是這樣。這就是為什麼從事運動能增強人體健康和提高工作能力的原由。

此外，從事體育運動，對於人的肌肉、骨骼等各個方面的正常發展和增強來說，也是起着積極作用的。因此，體育運動對人體的影響是深刻的，它可以促進身體健康，提高工作和學習效率。

2. 參加體育運動，應該講求合理的方法，防止由於盲目鍛煉，而危害健康。

人體是個非常複雜而細緻的機器，比起一般用鋼鐵制的機器來，要嬌嫩的多，要想改變它，必須按照生長發育的規

律辦事，一點也不能亂來。如果忽略了這一點，而單凭興趣出發，不但得不到什麼好處，相反地會危害了健康，損傷了身體。因此，在進行體育運動時，必須按照每個人的不同情況（如年齡、性別、健康水平和鍛煉基礎等），提出不同的鍛煉要求，要遵循着全面的、循序漸進的、個別對特的、最大運動量和復習巩固等等原則，來進行鍛煉。

做為一個體育工作者來說，特別是一個技術指導員，必須要懂得運動生理衛生常識，這樣才能更好地引導大家以科學的方法來進行鍛煉。防止因為鍛煉的不得法，而危害了健康。

（二）在運動以前應注意的事項

1. 飯後能不能馬上做劇烈運動。

一般的說來，在飯後馬上就去進行體育運動是不應該的。特別是劇烈運動，更要嚴加防止。

人在飯後，消化系統需要足夠的血液來協助消化和吸收營養；人在運動時候，肌肉系統中也需要大量的血液擔任運輸工作。假若在飯後馬上就去運動，這樣就會使腸胃器官处在比較貧血的狀態，影響了消化系統的活動，長此以往，會造成消化不良或胃下垂等其他腸胃病。

那麼在飯後，需要距離多長時間進行運動才好呢？這也不能一概而論，需要根據具體情況，象健康而又經常參加體育鍛煉的人，飯後休息時間，就可適當地縮短一些。對一些剛開始參加活動或者不經常參加活動的人，休息時間就需要長些，休息時間一般為1小時半至2小時比較合適。

至於怎樣才算劇烈運動，並不能單純由該項運動的性質

來決定。參加活動者的體質以及當時活動情況，是決定的重要因素。例如象羽毛球和籃球這兩個項目，看起來好象籃球比羽毛球要劇烈些，但是讓一個身體條件不太好的人去打羽毛球，對他來說，同樣也是劇烈運動。何況在真正比賽起來，羽毛球運動也就不是輕微的了。至於象打籃球和練習雙杠，如果對一個身體健康而又經常參加這項運動的人，他是可以有足夠的力量來應付，對他們來說，也就算不了劇烈運動。

2. 在運動以前要詳細檢查運動場地和器材設備。

在運動時，由於在場地和器材設備方面設置和安裝的不夠恰當，往往也會造成傷害事故的產生。因此，在運動以前詳細的進行檢查，是非常必要的。現將田徑和体操兩個運動項目的場地和器材設備檢查方法簡略介紹如下：

(1) 田徑運動場地和器材設備的檢查方法

①跑道的檢查：如發現跑道上石塊、碎玻璃、鐵片、木片以及其他雜物等，應將其去掉。在跑道當中的起跑穴（如進行200公尺和400公尺賽跑時所使用的），應用土壤平整壓緊，以避免傷害運動員的腳腕關節。

②沙坑的檢查：應當檢查沙坑內沙子是否已經填滿，是否鬆軟，沙中有無其它雜物。

③投擲運動場地的檢查：主要檢查所投擲出物品（如鉛球、鐵餅、標槍和手榴彈等）的落地點，有無傷及別人的可能性。最好是能夠在這個可能落地點的區域兩旁，做出比較明顯的標志（如插上小旗等），以警告別人，不要走向這個區域。

(2) 体操運動場地和器材設備的檢查方法

①單杠：應檢查鐵杠的兩端是否牢固，杠上若有銹跡，

應設法將其擦掉，以防手掌磨破。在夏季的烈日下，鐵杠會發熱，因而也會將手掌的表皮破壞，最好在不練習的時候，將鐵杠取下，放在陰涼的地方，等練習時再安裝上，對於臨時架在地上或懸在房梁上的活動式單杠，要注意檢查鋼索是否已拉緊，並需要檢查它的負擔能力如何。杠子的下面和前面應有軟墊或松軟而無雜物的沙坑。

②雙杠：應檢查每一根杠子中段和杠子與立柱接頭處有無橫斷裂痕；應詳細檢查杠上有無木刺或釘子。活動式雙杠在每次升高或降低以後，要用較大力量檢查安裝的是否牢固；檢查兩根杠距離的寬度是否適當。活動式雙杠的鐵托與木杠連接處的螺絲最易脫落，應加以特別注意。另外，在雙杠下面和周圍，最好也應當鋪上軟墊。

3. 在運動以前，要做好準備活動。

準備活動是使人體能夠有準備地從安靜狀態逐步過渡到緊張的肌肉活動狀態。它可以提高中樞神經的興奮性，可以縮短進入工作狀態的時間。人們在從事體育活動時，隨著身體負擔量的增長，各部組織中的整個氧化過程也大大積極活動起來。單從脈搏的次數來看，在進行中距離跑到達終點時，每分鐘可能達到200—240次，而在安靜的狀態之下，只有50—70次，當然，人的機體對這樣大的身體負擔量，是不能一下子就接受得了的。因此，就必須逐漸提高身體的負擔量才可以。準備活動不僅能使運動員身體各部器官機能加強，而且可能預防運動員受某些創傷，特別是能預防肌肉從比較安靜的狀態急劇地轉到極端緊張的狀態時所容易發生的肌肉挫傷和裂傷。因此，在運動之前，必須要作好準備活動。