

苏联体育学校教材 14 万

球类运动

內 容 提 要

这本教科書是1952年版本的增訂本，共分七章：球类运动的一般理論問題，籃球，排球，手球，足球，网球，冰球。过去我們翻譯出版了“球类运动的一般理論問題”和“排球”兩章的單行本，但在这一版中根据近年來各項球类运动技術战術的發展，訓練方法的改变，在这些方面都作了相应的修改，增添了許多新的东西。大部分插圖也都換了，并增添了許多优秀运动员的技術的照片。

我國各体育学院都開設了球类課，但还没有一本適合的教科書，因此我們翻譯出版這本書，供各体育学院师生教学参考；各体育系科也可以作参考。

原 本 說 明

書 名 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
著 者 ПОД РЕДАКЦИЕЙ М. С. КОЗЛОВА
出 版 者 “ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
出 版 地 點 МОСКВА 1955
及 日 期

統一書号：7015.482

苏联体育学院教科書

球 类 运 动

〔苏联〕姆·科茲洛夫主編

李 乐 民 等 譯

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北 京 體 育 館 路

（北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号）

北京崇文印刷厂印刷

新 華 書 店 發 行

*

850×1168 1/32 423千字 印張20 插頁4

1957年11月第1版

1957年11月第1次印刷

印数：精裝：1—1,800 平裝1—4,200

定价〔10〕 精裝3.80元
平裝 3 元

責任編輯：李接材 封面設計：喜 棟

出版者的話

这本教科書原來是分上下兩冊出版的，我們翻譯時把“俄羅斯冰球”一章刪去了，字數比原來減少，所以就合成一本出版，這樣對讀者或許更方便些。

另外原書有個“作者的話”，主要說明參加編寫的作者、修訂的根據、圖片的更換等，我們也把它刪掉了，特此說明。

人民體育出版社

目 录

第一章 球类运动的一般理論問題

一、苏联体育教育制度中的球类运动	1
二、球类运动中教学与訓練的一般原理	5
教学与訓練中苏联教育学的教学法原則	6
教初学者的循序渐进性	9
技术的教学	11
战术的教学	16
运动訓練的时期划分	17
三、球类課	21
四、球类运动的計劃与考核形式	23
計劃的形式	23
工作考核	26
五、球类比賽	28
比賽的种类	29
比賽制度	32
比賽的組織和举行	44

第二章 籃 球

一、籃球运动概述	50
二、籃球运动在苏联發展的簡史	51
三、基本技术	60
进攻技术	60

移动	60
接球	61
傳球	65
运球	71
投篮	74
假动作	86
持球跨步与轉身	94
跳球	98
托球入籃	98
在籃下搶遮板球	100
防守技术	100
移动	100
看守对手	102
搶球和打球	105
截球	108
假动作	109
在籃下搶遮板球	110
四、战术	111
进攻战术	111
个人战术动作	111
簡單的战术配合	113
快攻系統	120
防守战术	132
个人战术动作	132
战术配合	134
战术系統	136
五、教学訓練工作	142
进攻技术的教学与訓練	142
移动	142
接球和傳球	143

运球.....	148
投篮.....	150
假动作.....	158
持球轉身.....	159
托球入籃.....	160
防守技术的教学与訓練.....	160
進攻战术与防守战术的教学与訓練.....	163
連續練習掩护.....	164
战术配合的練習.....	165
身体訓練.....	166
• 全年訓練的时期划分.....	167
准备时期.....	168
基本时期.....	168
过渡时期.....	169
比赛时期对球队的领导.....	169

第三章 排 球

一、排球运动概述.....	176
二、排球运动在苏联發展的簡史.....	178
三、排球技术.....	182
准备姿势和移动.....	182
傳球.....	193
发球.....	198
扣球.....	203
正面扣球.....	203
側身勾手扣球.....	204
轉換方向的扣球.....	206
假动作.....	207
攔网.....	207

保护	209
四、排球战术	209
进攻战术	210
发球战术	210
扣球战术	213
假动作战术	222
防守战术	224
拦网战术	224
接扣球战术	228
保护战术	232
五、教学训练工作	233
技术的教学和训练	233
准备姿势和移动	233
传球	240
发球	245
扣球	249
拦网	252
保护	254
战术的教学和训练	255
身体训练	257
全年训练时期的划分	258
准备时期	259
基本时期	260
过渡时期	261

第四章 手 球

第一节 七人制手球	262
一、七人制手球简介	262
二、技术	263

接球.....	264
傳球.....	264
运球.....	265
射門.....	265
假动作.....	266
守門員的技術.....	267
三、战术.....	267
進攻战術.....	268
防守战術.....	270
守門員的战術.....	272
四、教学訓練工作.....	272
第二節 十一人制手球	274
一、十一人制手球簡介.....	274
二、十一人制手球在苏联发展的概况.....	276
三、技术.....	277
接球.....	277
傳球.....	277
运球.....	277
射門.....	278
假动作.....	278
守門員的技術.....	278
四、战术.....	279
中鋒的战術.....	280
內鋒的战術.....	281
边鋒的战術.....	281
前卫的战術.....	282
中卫的战術.....	282
后卫的战術.....	282
守門員的战術.....	283
五、教学訓練工作.....	284

一 第五章 足 球

一、足球运动概述	285
二、足球运动在苏联發展的簡史	287
三、足球技术	298
踢球	298
踢定位球	298
踢滚动球	307
踢空中球	307
各种踢球方法的使用	316
頂球	317
停球	323
运球	330
假动作	333
擲界外球	338
守門員的技术	338
四、足球战术	351
“三后卫制”战术	354
“三后卫制”战术的提高	363
比赛前球队的理論准备工作	365
比赛前的准备会	365
比赛后的講評	366
十分鐘的休息	367
五、教学訓練工作	367
技术教学和訓練	367
战术教学和訓練	387
利用各种任务和練習來進行战术教学和訓練	387
分隊比赛时的战术訓練	394
身体訓練	396

全年訓練时期的划分	408
准备时期	408
基本时期	417
过渡时期	420

第六章 網 球

一、网球概述	422
二、网球在苏联發展的簡史	423
三、比賽技术	430
握拍的方法	434
場上移动	435
正拍抽球与反拍抽球	437
发球	448
截击球	455
挑球	459
輕击球	461
半截击球	464
四、比賽战术	465
战术的一般問題	465
單打战术	472
以在端綫处進行比賽为主的战术	472
以在网边進行比賽为主的战术	477
綜合战术	481
双打战术	482
自己發球时的战术	483
接發球时同伴二人的战术	487
近网比賽中同伴二人的战术	489
端綫比賽中同伴二人的战术	491

五、教学訓練工作	492
技术与战术的教学	492
基本技術的初級教学	492
技術和戰術配合的改進	497
身体訓練	502
全年訓練的时期划分	506
准备时期	507
基本时期	511
过渡时期	513

第七章 冰 球

一、冰球运动概述	515
二、冰球运动在苏联發展的簡史	516
三、冰球技术	518
冰上滑跑技术	518
球杆的握法	524
原地射球	525
从左面射球（正手射球）	525
从右面射球（反手射球）	527
送球	528
扭轉杆刃的送球	528
击球	529
挑球	530
滑進中射球	530
一次触球的射球	532
轉体射球	533
停球	534
用杆刃停球	534
用杆柄停滑动的球	536

用冰刀停滑动的球	536
停飛進的球	536
运球	537
用球杆运球	537
用冰刀运球	540
假动作	540
守門員的技术	542
四、冰球战术	546
个人战术动作	546
選擇位置	546
运球和过人	549
搶球	550
封鎖	555
射門	555
集体战术动作	556
傳球	556
战术系統	562
二后衛制	562
游动后衛的战术方案	571
后衛与前鋒换位的战术方案	574
前鋒互换位置的战术方案	575
五攻五守的战术方案	576
在中区留一个前鋒的战术方案	582
战术配合	583
队员数量不等时的战术	587
爭球	592
任意球	594
队员的替补	594
四、教学訓練工作	596

技术的教学和訓練	596
战术的教学和訓練	604
另一种战术方案的采用	614
全年訓練的时期划分	615
准备时期	615
基本时期	625
过渡时期	628

第一章 球类运动的一般理論問題

苏联教育学碩士、姆·斯·科茲洛夫
副教授、功勋運動員

一、苏联体育教育制度中的球类运动

苏联体育教育制度是苏联人民共产主义教育总制度的有机部分，其目的在于培养身心全面发展的共产主义社会建设者。

球类运动在苏联的体育教育制度中占有显著的地位，并已广泛地开展起来。在各級学校里，企业和机关里，集体农庄和国营农场里，苏联陆海军里，人們都从事着球类运动。

民族形式的球类运动开展得也很好，在一些加盟共和国和自治共和国里都举行民族形式的球类比赛。

现在的大多数球类运动项目是从很早就流行于我們偉大祖国各族人民之間的活动性游戏中产生出来的。

在劳衛制少年級和劳衛制一級中包括許多球类項目。劳衛制少年級男子組中有足球、籃球、排球、手球、冰球、网球；女子組中有籃球、排球、网球。劳衛制一級男子組(年齡15—17歲)中有足球、籃球、排球、手球、水球、网球；女子組(15—17歲)中有籃球、排球、网球。

球类运动有很大的鼓动作用。每年有几百万观众参观球类比赛，通过比赛很多劳动者被吸引来从事体育运动。

在苏联，体育是人民的財產，不同性別和不同年齡的全体劳动者都可从事体育运动。象足球、排球等球类項目已真正成为人

民的体育运动项目了。

球类运动对增进苏联人民的健康起着显著的作用。在新鲜的空气中进行球类运动，对于增进健康就有很大的作用。在正确而有组织地从事球类运动的过程中，会增强人的运动器官，加强物质代谢过程，改进人体各器官和各系统的机能。

球类运动被广泛地用作劳动者积极性休息的一种手段。在疗养院和休养所里，个别球类运动被用来达到医疗的目的。

正确组织的球类运动作业，会帮助发展运动员的勇敢、坚决、顽强、首创精神、纪律性、同志互助等品质。当然苏维埃人的道德和意志品质的培养，决定于整个共产主义教育的制度；但是有经验的教师在编排球类运动作业时，首先应考虑到如何使球类运动作业对发展这些品质起良好的作用。

球类运动的特点是运动员活动的快速和动作的多种多样，而且活动的情况是变化无常的。为了比赛的胜利，必须具备快的反应，必须要灵活，要善于随机应变。快速是球类运动所要发展的极重要的素质之一。

球类运动可以帮助发展灵敏性。这种素质可以在训练过程中通过各种各样的身体练习来获得，特别是在各种各样突然迅速变化的情况下做的练习；球类运动员正是在这种情况下进行活动的。

耐久力也是球类运动所要发展的重要素质。球类运动的特点是运动强度大、紧张，特别是在进行时间长的比赛时，没有耐久力是不可能取得胜利的。

球类运动同样可以培养力量。所以需要力量这一素质，是为了能跑得快，跳得高和跳得远，能有效地扣球、踢球和投篮。其他素质的提高是有赖于力量素质的提高。因为只有足够的力量时，才能使速度和灵敏发展到高度的水平。

队员在突然迅速变化的情况下活动时，应当看到同伴和对方的位置，应当观察球的运动，并很好地判断球门、球篮、球网的

方向。所有这一切就要求善于集中注意力，正确地分配注意力和迅速地轉移注意力。从事球类运动会大大地發展神經的活动性能。

在球类运动中也和其他运动项目一样，渴望比賽獲得勝利和取得更好的成績的这种比賽因素表現得很突出。球类比賽的目的就是戰勝對方，獲得較好的名次，贏得志願体育协会的、市的、共和國的冠軍称号。

比賽对運動員的技術、戰術、身体訓練程度和意志品質等方面提出了很高的要求。为了獲得球类比賽的勝利，就要進行系統的教學訓練工作。

球类比賽是按統一的規則進行。規則中对于球隊的人數、比賽的時間、場地的面積、設備、器材等都有一定的規定。運動員的活動在頗大的程度上是決定于規則的。規則是由蘇聯部長會議体育运动委員會制定的，凡在蘇聯境內所舉行的比賽，都必須按這個規則執行。每項球类运动比賽規則都是符合于國際規則的。

在一些加盟共和國和自治共和國中所流行的民族球类运动的規則，由有关的各共和國体育运动委員會制定。

全蘇統一运动等級制規定了根据所達到的成績水平來授予运动称号和运动等級的程序。为了獲得二級和一級運動員的称号，特别是运动健將的称号，就必須達到很高的成績，而这种成績只有經過系統的訓練和經常參加比賽才能獲得。

蘇聯共產黨和政府对于人民体育的經常關懷，為在劳动人民群眾中廣泛開展体育运动，促進蘇聯人民的健康，發展体育科学和今后獲得更大的运动成就，創造了一切条件。

1948年12月27日聯共（布）中央委員會的決議中指出，必須大力開展國內的群眾性体育运动，提高蘇聯運動員的运动技術水平，以便在最近几年內獲得主要运动项目的世界冠軍。

蘇聯的球类运动已經形成了自己本國的先進的風格，这种風

格的發展是由于苏联体育教育制度的一些基本特征——共產主义的目的性、人民性、科学性、運動員的高度全面身体訓練和專門訓練的水平——所决定的。

苏联球类运动風格的特点是群众性，一些先進球隊具有很高的运动技巧。而先進球隊运动技巧的提高，是与更廣泛地吸引劳动群众从事球类运动分不开的。

苏联球类运动風格的特点还表现在教学与訓練的方法是先進的，是有科学根据的。按照这种方法正在成功地訓練着各級運動員。苏联球类运动的教学与訓練方法，是在理論与实践密切联系的基礎上，是在总结先進的教学經驗和运动經驗的基礎上，是在先進的苏联科学成就的基礎上發展起來的。

苏联球类运动風格的特点是運動員具有崇高的道德品質和意志，具有高度的技術和戰術訓練，具有全面的身体訓練程度。苏联球隊隊員的特点是坚决勇敢，經常爭取主动，在任何最困难的条件下都表现出爭取勝利的坚强意志。苏联運動員的勝利，在許多方面是取决于良好的身体訓練程度的。

苏联球隊的戰術是建立在集体高度配合的基礎上的，但集体的配合是与每个隊員个人的完善技術、高度的自觉性和創造性相結合的。这种戰術的特点是積極進攻，而積極進攻是以積極的坚强的防守为后盾的。

積極進攻絲毫也不意味着疏忽防守。苏联的球类运动認為，只有既善于進攻又善于防守的運動員，才算獲得了真正的运动技巧。

苏联運動員的技術是朴实的，合理的，因而能够在高速度中進行比賽。在先進的苏联運動員的技術中，一点也沒有資產階級運動員所固有的那种華而不实的、多余的、只指望表面效果的东西。

苏联的球类运动正在不断地日臻完善。