



本书由中央财政专项资金支持项目“民族文化专业能力实践基地建设”经费资助出版



云南民族文化丛书 / 总主编 和少英

云南少数民族传统体育文化卷 / 主 编 赵静冬 方 桢

射弩运动

陈俊辉 丁相洋 寸金甲 编著



云南大学出版社
Yunnan University Press



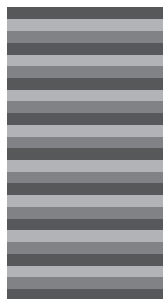
陈俊辉，2003年毕业于成都体育学院，云南民族大学体育学院讲师，体育学硕士，研究方向：体育教育、民族传统体育。主持校级青年课题1项，参与省部级课题2项，公开发表学术论文8篇。



丁相洋，回族，2000年毕业于云南师范大学，云南民族大学体育学院党委副书记、副教授，主要研究方向：民族传统体育、体育人文社会学，参与省部级课题4项，公开发表论文10余篇。



寸金甲，白族，1995年毕业于云南民族大学，大学本科学历，助理研究员。参加工作以来，在云南民族大学从事教务管理、招生、组织人事统战、党务等方面工作。2003年始，先后任云南民族大学人民武装学院党委副书记、组织部副部长等职，现任体育学院党委书记。公开发表论文10余篇。



云南民族文化丛书 / 总主编 和少英

云南少数民族传统体育文化卷 / 主 编 赵静冬 方 桢

射弩运动

陈俊辉 丁相洋 寸金甲 编著



 云南大学出版社
Yunnan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

射箭运动 / 陈俊辉, 丁相洋, 寸金甲编著. —昆明:
云南大学出版社, 2013
(云南民族文化丛书. 云南少数民族传统体育文化卷)
ISBN 978-7-5482-1597-4

I. ①射… II. ①陈… ②丁… ③寸… III. ①中国式
射箭—基本知识 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第148262号

策划编辑: 邓立木 / 责任编辑: 毛 雪 / 装帧设计: 刘 雨 / 封面手绘: 刘 雨



云南民族文化丛书 / 总主编 和少英

云南少数民族传统体育文化卷 / 主 编 赵静冬 方 桢

射箭运动

陈俊辉 丁相洋 寸金甲 编著

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 190千

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-1597-4

定 价: 26.00元

社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65031071 65033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

本书由中央财政专项资金支持项目“民族文化专业能力实践基地建设”经费资助出版

《云南民族文化丛书》编委会

总 主 编：和少英

学术指导：马 戎 杨圣敏 王铭铭 彭兆荣 周 平

编 委：（以姓氏笔画为序）

王四代 王子华 王明东 方 桢 刘劲荣

那金华 李国文 李若青 张宗红 杨宗亮

陈 斌 罗海麟 赵静冬 郭飞平 高登荣

黄彩文 韩忠太 雷 兵

“云南民族文化丛书”总序

和少英*

云南因民族众多、文化丰富多样而成为中国乃至世界人类学与民族学研究的一个天然宝库。自人类学与民族学作为一门独立的现代学科传入中国以来，基于云南的田野调查所取得的一系列研究成果，云南在中国人类学与民族学学科的传播与发展中占有举足轻重的地位。有关云南的人类学与民族学的调查和研究发端于19世纪末20世纪初，一些西方传教士、专家学者、探险家以及外交官等先后进入云南，或窃绘山川险要，或记述边地的风土民情，并以此寻求通向中国的“走廊”或通道（譬如，英国铁路工程师兼情报官员 H. R. Davies 就写过一本非常流行的书，将云南称为“联结印度与扬子江的链环”——此书已于十多年前由我和我的同事们翻译出版）。其后，许多国内的专家学者亦相继来到云南，与云南本土学者一道使这里的人类学与民族学学科逐渐开始发展起来。

纵观云南的人类学与民族学学科一百多年的发展历程，可以说大致经历了以下三个逐步繁荣发展的阶段：

第一个阶段是20世纪30—40年代。抗日战争全面爆发后，许多高等学校和科研机构迁至云南，大批人类学家和民族学家荟萃于此。尤其是吴文藻在美国洛克菲勒基金会的资助下建立了云南大学—燕京大学实地调查工作站，由此开启了中国人类学与民族学的“魁阁时代”。以费孝通、陶云逵、许烺光、田汝康等为代表的“魁阁”成员，对云南各地的经济生活、少数民族风俗习惯、城乡关系的变迁等方面做了专题性的调查研究。其研究成果和社区研究方法在国内外产生了较大的影响，为推动学科的中国化进程做出了巨大贡献。

* 和少英，男，纳西族，云南民族大学副校长，教授，教育部人文社科重点研究基地云南大学西南边疆少数民族研究中心暨云南省民族研究院学术委员会主任，博士生导师，兼任云南省民族研究所所长、云南省民族文化研究院院长等职。

第二个阶段是中华人民共和国成立以后直到“文化大革命”前。党和政府为了巩固边疆和加强民族团结,组织开展了大规模的民族调查与识别,云南成为当时全国民族问题研究和民族工作的重镇。这一时期的云南人类学与民族学研究主要服务于国家的民族工作,呈现出较为鲜明的政治色彩。不仅为云南本土培养了一大批民族研究工作者,也给中国的人类学与民族学留下了极为丰富的田野调查资料与学术遗产。当然,本学科领域中受“左”的思潮影响以及“大跃进”等风潮的影响也是在所难免的。

第三个阶段就是改革开放至今,云南的人类学与民族学学科进入了一个全面繁荣发展的新时期。首先表现为相关的研究机构得以迅速恢复重建,不仅新增了大批研究人员,出版了一系列民族调查与研究的论著,而且还逐步展开了与海内外人类学与民族学研究机构或研究人员的交流与合作。云南省民族研究所于1979年初得以恢复重建,创办了《民族调查研究》《民族学报》以及《民族研究译丛》等刊物,推出了“云南少数民族简史、简志丛书”“云南少数民族文化史丛书”以及“社会文化人类学丛书”等系列丛书。1984年,云南省社会科学院建立民族学研究所,该所一直坚持了分民族研究的路向,出版了一大批颇有影响的学术成果。云南大学等高校先后设置了民族学与人类学本科专业、硕士点以及博士点,于2001年开始招收博士生,并在不太长的时间里就建成了博士后流动站和国家级重点学科;通过组织对全省少数民族的典型村寨进行了大规模的调查,形成了一批较高质量的专题调研报告,还精心摄录了一大批人类学与民族学音像带和照片,极大地推进了学科的发展。

经过上述三个阶段的发展,尤其是改革开放30多年来的繁荣发展,云南的人类学与民族学呈现出良好的发展态势:首先,学科建设迅速发展。作为云南省哲学社会科学领域中最具优势的学科,人类学与民族学发挥了国家级重点学科的示范和带动作用,带动了政治学、经济学、生态学以及社会学等相关学科的发展,国际和国内的学术交流合作也日趋活跃。其次,研究基础进一步加强。人类学与民族学相关的专业化研究机构已遍及昆明、红河等州市,人员配置亦渐趋合理。尤其是2006年新建于云南大学的云南省民族研究院,通过整合资源、承担课题、培养人才,力图使人类学与民族学发展成为国内外有重要影响的学科。其三,基础理论研究凸显特色。云南学者在人类学与民族学的田野调查与实证研究方面成果丰硕,而在基础理论研究方面却相对薄弱,但近年来有些学者通过积极努力取得了一批相关的成果。尤其是关于生态文化、法律人类学、民族传统文化与现代化、民族政治学以及民族经济学等理论,已在海内外

学术界产生了重大影响。此外，应用性研究也大大加强。云南学者近年来将研究视角和关注点更多地投向了现实问题，突出表现在关注民族地区发展，维护边疆安全、民族团结、社会稳定等方面的问题，涉及民族关系调适、社会文化变迁、生态环境保护等问题的研究成果明显增多。

云南民族大学是我国最早成立的民族高等院校之一。民族学是云南民族大学最具优势和特色的学科，不仅是云南省省级重点学科和省院省校合作共建的重点学科，也是国家级特色专业。早在1979年，我校的民族学专业就开始招收研究生，1986年获硕士学位授予权，是云南首批获得硕士学位授予权的单位；1987年至今招收本科生，是我省第一所开设民族学本科专业的高校，迄今已为社会培养输送了大批从事民族文化研究的高素质专门人才；2001年，我校的民族学被确定为省院省校教育合作项目——与北京大学社会学人类学研究所合作共建的省级重点学科，双方在科学研究、人才培养、学术交流等方面开展了广泛而深入的合作，北京大学还先后派出数名社会文化人类学专业博士生对费孝通先生主持“魁阁”工作时期的云南楚雄禄村、大理喜洲和德宏那木寨等著名人类学田野点进行再研究，出版了一批受到学术界广泛好评的研究成果，推动了我校的民族学学科建设；2006年，民族学被列为云南省“十一五”重点学科；2008年被列为国家级特色专业，同年，民族学被列为国家立项建设的博士学位授权学科。经过近五年的建设，我校的民族学学科在人才队伍、科学研究、学术交流等方面成绩斐然：出版学术著作50多部，发表论文300多篇；获省部级科研成果奖36项；获国家社科基金课题40项，省部级课题50多项，各类项目经费总计2300多万元；主办或承办了“云南与中国的民族学/人类学学术研讨会”“国际人类学与民族学联合会第十六届世界大会”“边疆民族关系与构建和谐学术研讨会”等国际、国内学术会议；先后邀请美国伊利诺大学莱曼(F. K. Lehman)教授，美国加州大学阎云翔教授，美国福尔曼大学白荷婷(K. P. Kaup)教授，英国伦敦大学罗兰(M. Rowlands)教授，中国社科院郝时远教授、刘世哲教授，北京大学马戎教授、王铭铭教授，厦门大学彭兆荣教授以及云南大学陈庆德教授等知名学者到校举办专题讲座。在几代民大人的共同努力下，我校的民族学一级学科博士点于2013年7月获得学位授予权，标志着我校在人才培养体系方面取得了新突破，在办学层次上实现了新跨越，为学校的发展提供了良好的机遇和重要的平台。

云南民族大学的民族学学科历史悠久、积淀深厚、人才荟萃、成果丰硕。马曜、王叔武、宋恩常等一批著名的民族学家曾在云南民族大学长期从事民族

学教学与研究工作的,在民族学学科建设和人才培养方面取得了突出成绩,形成了深厚的学术积淀和优良的学术传统。多年来,该学科紧紧围绕党和国家各阶段的中心任务,积极开展社会科学研究,取得了一系列有重大影响的学术成果:老一辈民族学家参加了20世纪五六十年代的云南少数民族社会历史调查,编撰出版了“民族问题五种丛书”等影响巨大的成果,提出了“直接过渡”等重要理论,不仅为党和国家制定民族政策、解决民族问题提供了重要依据,而且为我国民族理论的丰富发展做出了重要的历史贡献。改革开放以来,新一代学者主持完成了美国洛克菲勒基金会“大湄公河次区域各民族如何迎接全球化的挑战”、美国大自然协会“滇西北民族文化与生态保护发展行动计划”以及“中外民族学、文化人类学研究比较”“滇川藏结合部区域经济协作与发展问题研究”“西部大开发与云南跨境民族文化多元化发展研究”“文化多样性与构建和谐世界研究——以大湄公河次区域为例”等一批国际合作与国家级重大项目和研究课题,出版了“云南少数民族文化史丛书”“社会文化人类学丛书”等有影响的系列丛书。其中,受云南省政府的委托,云南民族大学于2001年与美国大自然保护协会合作完成了“滇西北民族文化与生态保护发展行动计划”的课题研究任务,其成果为三江并流地区世界自然遗产的申报成功做出了积极的贡献;1996—2006年期间编写的“云南少数民族文化史丛书”被列为“九五国家重点图书”和云南民族文化大省建设规划的重点项目,对地方社会经济文化发展产生了重大影响;从2002年开始,我主持并带领课题组成员历时多年先后完成了对金平傣人、莽人、克木人、俐侎人、他留人、撒尼人、老缅人等云南特有族群的调查研究,出版的最终研究成果《云南特有族群社会文化调查》引起了学术界的广泛关注及政府有关部门的高度重视。

2009年,“国际人类学与民族学联合会第十六届世界大会”在昆明成功举办,不仅进一步扩大了云南在全国人类学与民族学界的影响,而且促进了云南人类学与民族学的学科建设与发展。之后,国家又先后提出把云南建设成为我国面向西南开放重要桥头堡和我国民族团结进步、边疆繁荣稳定的示范区,这不仅对促进云南经济社会又好又快发展具有重要意义,而且给云南民族学研究和民族文化繁荣发展带来了新的机遇。然而,从以上对云南人类学与民族学的历史与现状的简介中不难看出:在抗战期间以及新中国成立之初的民族识别与调查期间,云南曾经是全国人类学与民族学研究的中心,但随着老一辈人类学与民族学的专家学者逐步逝去,新一代专家学者又出现“断层”,以及学术重心的迁移等种种原因,云南的人类学与民族学呈现出了“风光不再”以及被

“边缘化”的趋势。怎样才能重振云南人类学与民族学的雄风，为中国乃至世界的人类学与民族学贡献新的学术建树？这是当前云南学界亟须探讨的一个问题。云南省委、省政府提出的建设民族文化大省和民族文化强省的宏伟目标，为云南人类学与民族学的发展带来了前所未有的机遇。我认为当务之急便是培育全国一流的学科，培育全国一流的学者，推出全国一流的科研成果，并结合省情和特色以期形成人类学与民族学的“云南模式”。

要实现新形势下云南人类学与民族学学科的大发展、大跨越，形成人类学与民族学的“云南模式”，需要社会各方面长期的共同努力，而云南民族大学更是责无旁贷。因此，为打造更大的科研平台，建设更强有力的学术团队，我校由我领衔申报了2012年中央财政支持地方高校发展专项资金项目“民族文化专业能力实践基地建设”并获得批准，项目经费高达1200万元，这也是云南民族大学建校以来获准立项经费最高的项目。以此同时，为充分利用我校民族学、民族语言、民族艺术、民族理论与政策等学科专业齐全、人才荟萃、成果丰硕的优势，有效整合全校的民族学学科专业与人才资源优势进行“大民族学”建设，不断提升学校的核心竞争力，学校于2012年12月挂牌成立了云南省民族文化研究院，下设民族语言研究所、民族艺术研究所、民族体育研究所、民族理论研究所、民族社会学研究所、民族教育研究所、跨境民族研究所、民族生态学研究所8个研究所。“民族文化专业能力实践基地建设”项目的实施和云南省民族文化研究院的成立，为我校的民族文化研究搭建了重要的开放式科研平台，有利于推动民族学学科发展。

文化是民族的血脉，是人民的精神家园。在文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉以及经济社会发展的重要支撑的当今时代，充分利用云南民族大学得天独厚的学科专业与人才资源优势，抓住中央财政支持地方高校发展专项资金项目“民族文化专业能力实践基地建设”和民族学一级学科成为国家新增博士学位授权学科的契机，围绕云南边疆民族地区经济社会发展的热点问题进行调查 research，推出一批民族文化研究的标志性成果，不断提升学校服务社会 and 文化传承创新能力就显得尤为重要。为此，我们策划并组织编写了这套“云南民族文化丛书”，分“云南民族文化遗产与变迁卷”“云南少数民族语言文化卷”“云南少数民族传统体育文化卷”“云南跨境民族文化卷”“云南民族艺术研究卷”以及“云南民族传统文化与现代化卷”六个系列。本套丛书主要收录我校教师近年来民族文化研究的新成果，内容涉及云南少数民族的语言文字、婚姻家庭、宗教信仰、节庆习俗、族群认同、传统体育、民族艺术以及民

族文化保护传承与繁荣发展等诸多方面，较为全面地展现了云南民族大学在民族学学科建设方面取得的新进展。

总体而言，“云南民族文化丛书”具有以下几个方面的特色：

第一，理论与实证研究相结合。本套丛书秉承民族学研究的优良传统，注重理论与实证研究相结合的方法，丛书中既有对民族文化保护传承进行系统理论探讨的专著，也有对云南少数民族文化进行深入调查的个案研究。丛书力求从不同的视角来探讨当下云南民族文化多样性及其繁荣发展的规律和特点，提出全球化与现代化语境下民族文化保护传承的路径选择，必将为促进云南民族文化强省建设和民族文化繁荣发展发挥应有的作用。

第二，学科建设与人才培养相结合。长期以来，云南民族大学一直坚持学科建设与人才培养并重的原则，以学科建设推动人才培养，以人才培养促进学科建设。本套丛书既有关注民族文化的学术专著，也有加强学科专业建设和人才培养的系列教材。例如，内容涉及纳西、傣、彝、傈僳、景颇、拉祜、哈尼、苗、壮、佤等 11 个语种的语音、文字、词汇、会话等方面的中国少数民族语言文学专业教材，以及陀螺运动、秋千运动、蹴球运动、射弩运动、高脚竞速运动等云南少数民族传统体育文化教材的出版，不仅对促进民族学学科和专业建设起到积极作用，而且对提高人才培养质量和弘扬民族传统文化具有重要的意义。

第三，田野调查与文献资料相结合。自 20 世纪 20 年代英国著名人类学家马林诺夫斯基开创了人类学现代田野工作范式以来，我们不难发现，中外经典的民族志著作，无一不是建立在深入细致的田野调查基础之上的；而近年来的民族学研究在倡导田野调查的同时，也强调了历史文献资料对民族志文本撰写的重要性。本套丛书的另一特色是注重田野调查与文献资料相结合的研究方法，丛书中的不少专著，就是其作者在长期深入云南边疆少数民族地区进行田野调查获取大量鲜活的第一手素材并参考借鉴了云南丰富的地方文献资料的基础上撰写的。

第四，学术研究与服务社会相结合。云南民族大学老一辈学者的民族学研究成果，曾经为党和国家制定民族政策、做好民族工作提供了理论支持，为民族文化遗产和边疆民族地区经济社会发展发挥了重要作用。本套丛书立足于国家战略的高度，从不同的层面和视角关注底蕴深厚、异彩纷呈的云南民族文化及其繁荣发展与保护传承问题，力求为云南民族团结进步、边疆繁荣稳定示范区的建设以及云南边疆民族地区和谐发展、跨越发展起到推动作用。

深厚的学术积淀和传承是学术创新的重要源泉。我们不揣浅陋呈现给读者的这套丛书，既是中央财政支持地方高校发展专项资金项目的标志性学术成果，也是我校民族学博士学科建设取得的又一突破性进展。希望这套丛书的出版，能够对提高我校的人才培养质量、推动民族学学科建设、促进云南民族文化繁荣发展起到积极的作用。当然，由于时间仓促和编撰者水平有限等种种原因，这套丛书肯定会存在诸多不足之处，我们诚恳期待学界同仁的批评指正。

2013年国庆于昆明莲花池畔

序 一

中华文化源远流长、博大精深。多姿多彩的少数民族传统体育文化是中华文化的有机组成部分，在中华民族传统文化的百花园中，少数民族传统体育之花绚丽多姿，引人注目。挖掘、整理、研究、发展、提高具有悠久历史和民族特色的少数民族传统体育文化，是广大民族工作者和体育工作者义不容辞的职责。

新中国成立后，特别是改革开放以来，在党的领导下坚持先进的文化发展方向，“发展体育运动，增强人民体质”。我国的体育事业取得了举世瞩目的成就，与之相适应的体育文化和体育理论的研究也取得了丰硕的成果。我国民族传统体育事业在党和政府的高度重视与关心下，少数民族传统体育运动的发展和对少数民族传统体育文化的研究也进入一个崭新的时期。通过广大民族体育工作者的辛勤努力，无论在对少数民族传统体育的挖掘、整理和研究方面，还是在定期举办的全国性和地区性的民族传统体育运动会方面，都取得了前所未有的成绩。少数民族传统体育在提高人民体质、振奋民族精神、加强民族团结、弘扬民族文化诸多方面功不可没。然而，我们也深深感到，在推动少数民族传统体育事业的进程中，也存在一些薄弱环节。比如，其教育体系尚不完善；少数民族传统体育项目的推广、人才的培养既缺乏系统的研究，又缺乏具体措施；等等。《云南民族文化丛书·云南少数民族传统体育文化卷》的出版为我们解决了上述问题，也给了我们新的启示，指明了新的方向，为少数民族传统体育的教学和体育运动的训练提供了理论指导，为少数民族传统体育的传承与保护以及其科学化、系统化、世界化发展起到了一定的推动作用。

《云南民族文化丛书·云南少数民族传统体育文化卷》由《抢花炮运动》《秋千运动》《毬球运动》《陀螺运动》《高脚竞速运动》《板鞋竞速运动》《射弩运动》《蹴球运动》《珍珠球运动》《云南德宏傣族孔雀拳运动》《彝族传统体育文化》共计 11 部教材构成，近 200 万字。本卷图书从各运动项目的概述、历史渊源与发展、文化特征、功能与运用、技术分析、战术运用、教学理论、

训练方法、运动员体能训练、运动员心理训练、运动员科学选材、运动损伤的预防及处理、运动竞赛规则与裁判法、科学研究理论与方法等方面进行了全面、系统的分析和研究，从不同的角度和层面进行了较为系统的探索，内容丰富、材料翔实、图文并茂、编排新颖、涵盖面较广，是对少数民族传统体育运动教学与训练理论的一次集成。《云南民族文化丛书·云南少数民族传统体育文化卷》的出版发行为弘扬少数民族传统体育文化、促进民族团结进步、维护边疆繁荣稳定等方面尽了绵薄之力。丰富了少数民族传统体育学科的课程建设，为少数民族传统体育运动进入学校体育教育提供了参考教材；为从事少数民族传统体育运动的教练员、裁判员、运动员的教学、执裁、训练提供了理论支撑；为少数民族传统体育的保护和传承起到了推动作用。

《云南民族文化丛书·云南少数民族传统体育文化卷》是“2012年中央财政支持地方高校发展专项资金项目”子项目“民族传统体育专业能力实践基地建设”的一部分，项目总负责人：云南民族大学副校长和少英教授；本卷主编：云南民族大学体育学院院长赵静冬教授；副主编：云南民族大学体育学院副院长方桢教授、云南民族大学体育学院寸金甲书记。《云南民族文化丛书·云南少数民族传统体育文化卷》由赵静冬全权负责策划、撰写、统稿，其中《抢花炮运动》由赵静冬、杨京、王文立编著；《秋千运动》由张云、陈宇红、罗海斌编著；《毽球运动》由方桢、单庆兵编著；《陀螺运动》由曾勇、郑玲玲、陈杰编著；《高脚竞速运动》由程军、胡应国、马刚编著；《板鞋竞速运动》由金旭东、刘起龙、李莹编著；《射弩运动》由陈俊辉、丁相洋、寸金甲编著；《蹴球运动》由黄光伟、方桢编著；《珍珠球运动》由殷俊、马昆编著；《云南德宏傣族孔雀拳运动》由郑玲玲、李瑋爽编著；《彝族传统体育文化》由朱国权编著。云南民族大学少数民族传统体育运动各项目校队的运动员为此套丛书图片的拍摄付出了辛勤的汗水，在此深表谢意。

此外，在提交书稿前，我们也邀请了民族学、社会学、体育学、运动训练学、运动生理学等方面的专家，本卷图书的内容进行了论证。《云南民族文化丛书·云南少数民族传统体育文化卷》的出版更得到了云南省民委文化宣传处鲁德忠处长，教育科技处沙云生处长；云南省教育厅体卫艺处董一凡处长、李华海老师，高教处王永全处长；云南省体育局群体处李耀戎副处长；云南民族大学副校长王德强教授，云南民族大学科技处李若青处长、杨建虹副处长，资产处施林云处长，财务处王军副处长、黄素梅副处长等相关专家、教授的大力支持 and 帮助，他们为本卷图书的编写提出了许多宝贵的意见，在此深表谢意！

本卷图书是各位作者在辛苦的教学、训练之余，积极投入科学研究，在教学和训练方法方面结合实际进行的理论创新。由于学识疏浅、视野有限，再加上时间仓促，书中错误疏漏之处难免，研究成果还有待提高和完善，望各位专家、读者批评指正为谢。

赵静冬

2013年5月于昆明

序 二

少数民族传统体育项目不断发展,对传承我国少数民族传统文化,推动我院体育运动事业的发展,有着无可替代的价值和意义。射弩运动伴随少数民族传统体育项目的不断发展,自1982年作为全国少数民族运动会正式比赛项目,到现在已有31年的历史。在这些年中,射弩运动随着赛事体制、体育器材不断标准化,选手的比赛水平得到了极大的提高。但是,对于目前的训练教学方面的探索却尚不系统完善。本书几位作者参与射弩运动的教学、训练已有十余年,其本人及所带学生曾在云南省少数民族传统体育运动会中获得女子金牌、男子铜牌等多项荣誉。云南省是射弩运动的发源地之一,并且云南省的射弩运动水平长期处于全国领先水平,这为射弩运动的教学训练实践奠定了深厚的实践基础。经过多年深入研究与探索,写作团队在总结多年参赛训练及教学实践经验的基础上,充分结合现代体育的教学训练理念和方法技能,系统研究介绍了射弩运动的教学开展现状、射弩技术、具体教学与训练方法。

本书共分八章,第一章主要对射弩运动的基本情况、发展现状、历史渊源以及文化特征进行介绍;第二章介绍总结了民族传统弩与民族标准弩的技术内涵;第三章归纳了射弩运动的基本教学及训练方法;第四章介绍了射弩运动的运动心理及身体素质训练方法;第五章对射弩运动教学工作的相关文件设计、训练设计进行了研究介绍;第六章讲述了射弩运动员的竞技能力结构模型、选材测试手段与方法以及相关的主要心理测量表格和测量仪器;第七章介绍了射弩运动医务监督与常见运动损伤的防治;第八章介绍了射弩运动竞赛规则与裁判法。

在编写过程中,编者参阅和引用了国内外一些学者的研究成果,在此向他们表示真诚的感谢和敬意。对书中的错误或不当之处,敬请各位专家和广大读者予以批评指正。

陈俊辉 丁相洋 寸金甲

2013年5月于昆明

目 录

第一章 射弩运动概述	(1)
第一节 射弩运动简介	(1)
第二节 射弩运动的历史渊源与发展	(6)
第三节 射弩运动的文化特征	(9)
第二章 射弩技术	(11)
第一节 民族标准弩	(11)
第二节 民族传统弩	(17)
第三章 射弩运动技术教学与训练方法	(23)
第一节 射弩运动技术教学	(23)
第二节 射弩运动技术训练方法	(35)
第四章 射弩运动心理及身体素质训练方法	(46)
第一节 射弩运动心理训练的常用方法	(46)
第二节 射弩运动身体素质训练方法	(77)
第五章 射弩运动教学与训练工作	(81)
第一节 射弩运动教学工作及教学文件	(81)
第二节 射弩运动训练工作及训练计划	(84)
第六章 射弩运动员的科学选材	(95)
第一节 优秀射弩运动员竞技能力结构模型与选材	(95)
第二节 运动员选材测试手段和方法的发展变化	(97)
第三节 射弩选材主要心理测验量表及测试方法	(97)