

成都工學院圖書館

360608

體育學院本科讲义

球类运动

—上册—

内部教材



体育院校教材编审委员会

球类运动编选小组 编

成都工學院圖書館

360610

基本體育藏

院本科讲义

球类运动

—中 册—

內 部 教 材



体育院校教材编审委员会

球类运动编选小组 编

成都工學院圖書館

360612

基本體育藏書

學院本科讲义

球类运动

—下 册—

內 部 教 材



体育院校教材編审委员会

球类运动編选小組 編

上中下三册

統一書號：K 7015·1133

定 价： 6.50 元

体育学院本科讲义

球类运动(上)

体育院校教材编审委员会
球类运动编选小组 编

人民体育出版社

体育学院本科讲义

球类运动 (中)

体育院校教材编审委员会

球类运动编选小组 编

人民体育出版社

体育学院本科讲义

球类运动 (下)

体育院校教材编审委员会

球类运动编选小组 编

人民体育出版社

统一书号, K7015·1133

体育学院本科讲义

球类运动(上、中、下)

体育院校教材编审委员会

球类运动编选小组 编

*

人民体育出版社出版·北京天 路·

(北京市书刊出版业营业许可证出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

*

850×1168 1/32 1,140千字 印张43 1/2 插页5

1961年7月第1版

1964年5月第4次印刷

印数: 19,301—21,500册

定 价 [10] 上中下三册共 6.50 元

編者的話

这本讲义，是綜合北京、上海、沈阳、武汉、成都、西安六个体育学院原有的教材及部分有关資料，取长补短选編而成。本讲义作为四年制体育学院和体育系的球类专修課程試用教材。普修和副修課程，应根据大綱从中选择使用。

参加这本讲义編选工作的有：牛钟岐、王家正、白子平、石善根、刘月林、刘育才、李震中、李云端、李鏡綉、林岐錫、吳中量、陆庆生、徐增琪、馬启伟、曹岳钟、袁文学、雷利逸、黎宝骏、韓子栋，共十九人。

由于編选時間短促，編者水平有限，在內容上可能有錯誤，希望大家多提出意見，以便补充修正。

体育院校教材編审委员会
球类运动編选小组

1961年4月

球 类 运 动
一 般 理 論

总 目 录

球类运动一般理论.....	1—75
篮 球.....	77—453
足 球.....	455—642
排 球.....	643—876
手 球.....	877—996
垒、棒 球.....	997—1107
乒 乓 球.....	1109—1220
羽 毛 球.....	1221—1304
网 球.....	1305—1383

目 录

第一章 緒論

- 第一节 球类运动概述..... 1
- 第二节 我国球类运动等級运动员、裁判員制度..... 3
- 第三节 我国球类运动的特点..... 5

第二章 球类运动的教学訓練

- 第一节 教学、訓練的基本原则..... 7
- 第二节 球类运动訓練中的身体訓練.....15
- 第三节 少年教学、訓練特点.....18
- 第四节 球类課的类型与結構.....27
- 第五节 球类运动的全年訓練.....30

第三章 球类运动的竞赛工作

- 第一节 竞赛的意义和种类.....37
- 第二节 比赛制度、編排与成績計算法.....39
- 第三节 竞赛的組織.....47
- 第四节 竞赛期間球队的指导工作.....51
- 第五节 竞赛的裁判工作.....60

第四章 球类运动的科学研究工作

- 第一节 选题和工作計劃的制訂.....65
- 第二节 科学研究的形式和方法.....70
- 第三节 科学研究的步驟.....73

第一章 緒論

第一节 球类运动概述

球类运动是以球作为主要工具，比較科学，內容比較丰富，并且具有直接对抗性的一种竞赛活动；它是籃球、排球、足球、乒乓球等各球类活动項目的总称。

球类运动是游戏的高級发展。游戏产生于劳动，又为提高劳动能力而服务。虽然劳动是产生游戏的根源，但是随着人类社会的不断发展，人們的社会活动也就日趋复杂，因此用以教育青年和儿童的游戏，就不仅反映人們的劳动，同样也反映着軍事、文化、生活等各个方面。所以游戏的本质是人們社会活动的一种反映。

在人类社会发展中，人們不断地創造、使用和改进着多种多样的游戏，用以教育青年和儿童，发展他們的智力和体能。在我国古代游戏中就已經有着多种多样的球类游戏，例如远在唐代就有“拋球”游戏；又如“手鞠”、“毛彈”、“蹴鞠”等，这都是我国古代的球类游戏。这些游戏經過长时期的使用和改进，逐漸发展成为高級形式的竞赛性游戏。

在不同的社会制度下，有着为不同階級利益服务的体育制度。作为体育重要手段的球类运动，也就在一定的方面起着不同的作用。在资本主义国家里，球类运动和其它一切运动項目一样，被用来为资产阶级的利益服务，成为资本家謀利的手段和訓練侵略軍隊的工具。在社会主义国家里，球类运动則为增强人民体质而服务，为培养德、智、体全面发展的社会主义劳动者而服务。

在半封建、半殖民地的旧中国，体育运动被用来作为宣揚帝

国主义文化的工具和少数人消遣娱乐的方法；因此它不可能得到广泛发展。中华人民共和国成立以后，由于社会制度的改变，体育运动才成为广大人民的财富。在中国共产党和人民政府的关怀和领导下，随着国家经济建设和文化建设事业的迅速发展，群众性的体育运动获得蓬勃地开展，各项球类运动也随之有了很大的发展，技术水平有了显著的提高。

总之，社会制度不同，球类运动的作用因而也有所不同。

新中国的体育制度是我国共产主义教育制度中的一个有机组成部分，其目的是为了培养德、智、体全面发展的社会主义建设者和保卫者。

球类运动是我国体育制度中的一个重要组成部分。不论在农村和城市，或是在学校、厂矿、机关、部队、企业等，都有广大群众经常参加各项球类运动。球类运动在我国已得到广泛的开展，特别是篮球、乒乓球、足球、排球等更受广大劳动人民的欢迎。

球类运动，与其它项目一样，在增强人民体质，发展身体各个器官及各个系统的机能方面；在发展人们的机智灵活、行动迅速和其它身体素质方面；在培养共产主义道德意志品质，如勇敢、顽强、勇于克服困难，以及团结、互助、友爱等集体主义精神方面；有着重要的作用。通过比赛，还能增强各民族人民间的团结，促进各国人民间的相互了解和友谊，以及吸引广大劳动群众从事体育运动。它对发展人体的力量、速度、灵敏、耐力、以及协调性等身体素质又具有特殊作用。

各项运动之间的关系，是密切联系的和相互促进的。由于各种不同的运动项目有着不同的特点，对于发展人们的体能都有着一定的作用。因此在球类运动的教学训练中，为了达到更高的技术水平，应当广泛地采用其它各项运动作为身体全面发展的内容和手段。

第二节 我国球类运动等级

运动员、裁判员制度

1956年5月，中华人民共和国体育运动委员会发布了关于运动员等级制、裁判员等级制试行条例。在条例的总则中，明确地指出：“运动员等级制度是在劳动和卫国体育制度（简称劳卫制）的基础上，进一步加强运动员身体的全面发展，鼓舞广大运动员积极进行锻炼，不断提高技术水平，推动我国体育运动的开展，更好地为社会主义建设服务。”在裁判员等级条例的总则中，也说明：“为了鼓励裁判员积极学习，努力提高裁判水平，推动我国体育运动的开展，特制定本条例。”

解放后几年来，我国体育运动的技术水平，有了很大的提高，仅1955年年一年中就有384次打破全国最高纪录。但是，总的说来，在当时我国的运动技术水平还很低，许多运动项目的成绩——球的国类运动也是如此，距国际水平还很远，和我国日益提高国际声誉很不相称。同时，由于技术水平低，技术指导工作赶不上，许多基层的体育活动也不易巩固和提高，影响了我国群众性体育运动的发展。

中华人民共和国体育运动委员会发布的运动员、裁判员等级制度，正是根据这种情况提出的，它是推动我国体育运动广泛开展和迅速提高我国运动技术水平的一项重要措施。

在运动员的等级称号上，规定有五级：运动健将、一级运动员、二级运动员、三级运动员、少年级运动员。建立运动员等级的运动项目共有32项。其中球类有篮球、排球、足球、棒球，垒球、羽毛球、网球、乒乓球等八项。

运动员等级制，鼓舞运动员在身体全面发展的劳卫制的基础上，按照一定的标准和自己的专长，系统地进行经常锻炼，以便保证不断地提高单项运动的技术水平。从条例中可以看到，对每一个等级都有劳卫制标准的要求。例如对健将级就要求通过劳卫

制二級标准；对少年級却要求通过劳卫制少年級标准。并且在义务中还进一步提出，获得等級称号的運動員还应在劳卫制鍛炼的基础上，努力加强自己身体的全面发展，不断地提高运动技术水平。

裁判員等級分为四級：国家級裁判，一級裁判，二級裁判及三級裁判。裁判員等級制的試行，是为了鼓励裁判人員，积极学习，努力提高裁判水平，并团结更多的体育积极分子来担任裁判工作，扩大裁判員的队伍，滿足日益增多的竞赛活动的要求，使運動員的技术得到充分的發揮。

自从運動員等級制度及裁判員等級制度发布以来，鼓舞了广大人民群众及運動員的积极性，經常参加体育运动的人越来越多，运动技术水平不断的得到提高。广大的運動員、裁判員和体育积极分子，認識到試行这些制度的重要性，把实现这些制度作为自己的一项光荣任务。他們不仅有决心把自己鍛炼成为一个在身体全面发展的基础上获得高度的运动技术水平的人，而且正如条例中的义务中提出的：“不断提高政治觉悟和业务、文化水平，努力生产、工作和学习，成为忠于祖国，热爱人民的社会主义积极建設者和保卫者”。因此在短短的几年內，在党的正确领导下，在三面紅旗的光輝照耀下，以及在各种制度的推动下（如等級制度，竞赛制度等），我国球类运动的广泛开展及技术水平的提高，有了迅速的进展。拿等級運動員的发展情况来看，从1956年到1959年，健将級就增加了16倍，其它等級運動員增加13倍；通过劳卫制以及参加运动竞赛的人数也是飞跃地增加。仅通过劳卫制标准的人，从1956年至1959年就增加了9倍多；当然参加劳卫制鍛炼的人就更多了。在1959年，仅球类的等級運動員就有80多万。等級裁判員1959年就比1956年增长了20倍。

为了适应我国体育运动迅速发展的新的形势，1958年对等級運動員制度又进行了一次修訂。一方面根据运动技术水平的提高情况，在等級标准上进行了修改；另外根据群众性运动的开展，也修訂了获得等級的办法，并增加了一些运动項目，例如在球类

中增加了手球。

第三节 我国球类运动的特点

我国球类运动具有下列一些特点。

(一) 体育是共产主义教育的组成部分，运动训练的目的，除了不断地提高运动技术水平以外，也是为了培养建设社会主义、共产主义所需要的德、智、体全面发展的人。球类运动是为实现我国体育运动的根本目的而服务的。因此，在球类运动的教学训练中，必须进行共产主义教育，培养优良的意志品质和高尚的共产主义道德作风，反对锦标主义。

(二) 我国的体育，是国家的、全民的事业，作为体育制度中的球类运动，也就成为国家的、全民的事业。不同年龄和不同性别的劳动者，都可以参加球类运动。因此它具有广泛的群众性。同时，由于贯彻了“在普及的基础上不断提高，在提高的指导下进一步普及”的原则，球类运动不仅得到了很广泛的开展，而且技术水平也有很大的提高。我国各项球运动，所以能在短时期内有较快的提高，并取得优良的成绩，其原因之一，也正是由于它有雄厚的群众基础。

(三) 我国球类运动的教学训练，是以辩证唯物主义思想为指导的，在总结我国球类运动的实际经验，以及不断地学习其它国家先进经验的基础上而迅速发展起来的。

我国球类运动的教学训练，是根据“以政治为统帅，思想、技术、身体、战术相结合”的原则而进行的。

技术是战术的基础，战术是在良好的基本技术基础上形成起来的。没有良好的基本技术，也就没有先进的战术。在技术教学训练方面，要贯彻“全面、实用、准确、熟练”的原则。全面地掌握各项基本技术，是灵活、机动地执行临场战术的基础。在基本技术上，要求朴实、简练、目的性明确，反对华而不实。准确性，直接影响比赛的效果，它是训练的根本要求和目的。技术