

中等体育学校讲义

球类运动(上)

体育院校教材编审委员会
体育学校球类运动编选小组 编

人民体育出版社

統一書號：7015·1139

中等体育学校讲义

球 类 运 动 (上、下)

体育院校教材編审委员会

体育学校球类运动編选小组 編

*

人民体育出版社出版·北京体育館路·

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

850×1168 1/32 1,000千字 印張 $32\frac{10}{32}$

1961年11月第1版

1961年11月第1次印刷

印數：1—9,500

定 价 [8] 上、下两册共3.60元

編 者 的 話

这本讲义是依据中等体育学校球类教学大纲，参照北京体育学院、上海体育学院的球类教材，并结合一般中等学校的体育教学情况编选的。供三年制中等体育学校教学使用。

本讲义包括：球类运动一般理论，以及足球、篮球、排球、乒乓球、手球和垒球七部分。由王荣光、王新民、王安祿、刘长海、刘宝崇、朱伦、李連宝、黄伟宏、馮寿兴、张碧昌、譚朝基、裴連鈺十二位同志集体编选的。教材采用由浅入深、由易到难的顺序安排，以便同学们更好地学习和掌握。

由于我们政治、业务水平有限，时间短促，差错之处，在所难免，希各校教师和读者，多多指正，以便修改。

体育院校教材编审委员会
中等体育学校球类编选小组

1961年4月

目 录

第一章 緒論..... 1

第一节 球类运动概述... 1

一、球类运动的种类..... 2

二、我国球类运动的特点... 2

三、球类运动与其它运动项目的关系..... 4

第二节 球类运动在我国

体育运动中的地位..... 4

第三节 我国球类运动等级

运动员裁判员制度..... 5

第二章 教学与訓練..... 8

第一节 教学与訓練的基本

原則..... 8

一、教师的主导作用与学生自觉积极性相结合的原則..... 8

二、直观与思维相结合的原則..... 9

三、系统与专题教学相结合的原則..... 11

四、一般要求与个别对待相结合的原則..... 12

五、巩固与提高相结合的原則..... 13

六、合理运用运动量的原則..... 14

七、专项训练与全面身体训练相结合的原則..... 15

八、长期性和周期性训练相结合的原則..... 16

第二节 球类运动訓練中的

身体训练..... 17

一、身体训练的内容和方法..... 17

二、身体训练时应注意的事项..... 19

第三节 技术战术教学的顺序和方法..... 20

第四节 全年訓練..... 24

一、全年训练周期的划分... 24

二、全年训练计划的制订... 25

第五节 中小学球类运动教学的特点和方法..... 29

一、中小学学生的生理和心理特点..... 30

二、中小学球类运动教学訓練的特点..... 32

第三章 球类运动的竞赛

工作 39

第一节 竞赛的意义和

种类 39

一、竞赛的意义 39

二、竞赛的种类 39

第二节 比赛制度及成绩的

计算 41

一、淘汰制 41

二、循环制 45

三、混合制 48

第三节 竞赛的组织与

进行 48

一、竞赛前的准备工作 49

二、竞赛期间的工作 51

三、竞赛的结束工作 52

第四节 裁判工作 53

一、裁判员在竞赛中的作

用 53

二、裁判员应具备的条件 53

三、裁判员在比赛前的准备

工作 55

四、裁判员的培养 56

第四章 比赛的指导工

作 58

第一节 比赛前的准备

工作 58

第二节 临场指导工作 62

第三节 赛后的总结工作 62

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，并具有直接对抗性的一种竞赛活动，内容丰富，比較科学；它是籃球、排球、乒乓球等各项球类活动项目的总称。

球类运动是复杂的竞赛性游戏，它产生于劳动，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。所以游戏本身就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，例如在唐代就有“抛球”游戏；又如“手鞠”、“毛弹”、“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，逐渐发展成为高級形式的竞赛性游戏。

在不同的社会制度下，有着为不同阶级利益服务的体育制度，作为体育的一种重要内容的球类运动，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项目一样，被用来为资产阶级服务。在社会主义国家里，它是为增

强人民体质、为生产劳动、为国防建设而服务的。

在半封建、半殖民地的旧中国，体育运动被反动统治阶级当作消遣、牟利、奴役人民和粉饰太平的工具；广大劳动人民终年劳动，不得温饱，难以参加体育活动，因此它不可能得到广泛发展。

中华人民共和国成立后，随着社会制度的改变，体育运动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、文化建设的迅速发展，群众性的体育运动获得蓬勃地开展，各项球类运动也随着有了很大的发展，技术水平有了显著的提高。

一、球类运动的种类

球类运动的种类很多，一般在我国开展较普遍的有足球（男子）、篮球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、垒棒球、网球等项目。此外，还有水上、冰上运动的水球和冰球项目。

二、我国球类运动的特点

我国球类运动具有下列特点：

（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、体全面发展的新人。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，必须注意进行共产主义教育，培养坚强的意志品质和高尚的共产主义道德作风，反对锦标主义。

（二）球类运动具有广泛的群众性，不同年龄和不同性别的劳动者，都可以参加。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，所以能在短时期内有较快提高，并取得优良成绩，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，是在总结我国球类运动的实际经验，和学习苏联及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、战术四结合”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，要求朴实精练，目的性明确，反对华而不实。同时准确性能直接影响比赛的效果，所以它是训练的根本要求和目的。技术训练必须认真反复地练习，要达到非常熟练的程度。在任何紧张比赛中，都能有条不紊而熟练地发挥技术。

在战术训练及运用方面要贯彻“积极主动、机动灵活”，从实际出发，“以我为主、以攻为主”的指导思想。在这个思想指导下，各个运动队可以根据不同的条件，创立自己独特的风格。

球类运动比赛，贯彻积极的进攻精神，力争主动，避免被动。积极进攻并不意味着忽视防守。进攻和防守是相互依存、互相渗透的，攻中有防，防中有攻，攻可以转为防，防也可以转为攻。防守也必须积极的。要争取和掌握主动，就要有机动灵活的战术行动，要善于了解情况，和有敏锐的观察和判断能力，根据情况变化而决定自己的活动，以自己之长攻对方之短，避实就虚，声东击西，出其不意，攻其不备。

(四) 球类运动的比赛都是在对抗性的条件下进行的，因此运动员在比赛中的活动，都是快速和多种多样的，而且比赛的条件又是变化无常的。在复杂多变的条件下，不仅可以提高身体全面发展的水平，而且可以培养机智、主动、勇敢、果断和善于分析情况的能力。

球类运动大多数都是集体活动项目。在集体性质的球类运动中，不仅培养了个人的能力，而更重要的是培养互相协作，发挥集体力量和集体利益的前提下发挥个人作用的优良品质。

中国共产党和人民政府对人民体育事业的无限关怀，为开展群众性体育运动、促进人民健康、提高运动成绩、发展体育科学创造了一切必要条件。新中国的体育运动有着无限广阔的发展前途。全国体育工作者、教练员和运动员，应该在党的领导下，坚定无产阶级立场，树立共产主义世界观，更好地开展体育运动，增强人民体质，为社会主义建设贡献力量。

三、球类运动与其它运动项目的关系

球类运动与其它运动项目是密切联系和相互促进的。由于各种不同运动项目有着不同的特点，对于发展人体机能都有着一定的作用。因此在球类运动的教学训练中，为达到更高的水平，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 球类运动在我国

体育运动中的地位

我国的体育制度是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，都有许许多多的成人、青年、少年和儿童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。

球类运动与其它运动项目一样，在增强人民体质，发展身体各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品质，发展勇敢、顽强，勇于克服困难，团结、互助、友爱等集体主义精神方面，以及吸引广大劳动群众从事体育运动等方面，都有着重要的作用。并且通过比赛，能增强各民族人民之间的团结，促进各国人民之间的相互了解和友谊。它对发展力量、速度、灵敏、耐力的身体素质，以及协调性方面有着特殊作用。

第三节 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公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，特制订本条例”。

全国解放以后，我国体育运动的技术水平，有了很大的提高，仅1955年就有384项打破全国最高纪录。但是，有些球类项目的运动技术水平与国际水平还有一定距离，和我国日益提高的国际声誉也还很不相称。

中华人民共和国体育运动委员会发布运动员、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。等级运动员的运动项目有32项，其中球类有篮球、排球、足球、垒球、棒球、羽毛球、网球、乒乓球八项。

运动员等级制，鼓舞运动员在身体全面发展的基础上，按照一定的标准和自己的专长，系统地、进一步地进行经常锻炼，以保证不断地提高单项运动技术水平。从条例中可以看到，每一个等级都有劳卫制标准的要求。例如健将级就要求通过劳卫制二级；少年级却要求通过劳卫制少年级标准。并且在条例中还进一步提出，获得等级称号的运动员，还应在劳卫制锻炼的基础上，努力加强身体的全面发展，不断地提高运动技术水平。

裁判员等级分为四级：国家级裁判、一级裁判、二级裁判及三级裁判。裁判员等级制的试行，是为了鼓励所有的裁判人员，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，扩大裁判员的队伍，满足日益增多的竞赛活动的要求，使运动员的技术得到充分的发挥。

自从运动员等级制度及裁判员等级制度颁布以来，鼓舞了广大群众及运动员的积极性。经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。广大的运动员、裁判员和体育积极分子，认识到试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。他们不仅有决心把自己锻炼成为一个身体全面发展和获得高度的运动技术水平的人，而且都努力作到条例中所提出的“要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设者和保卫者”的要求。因此在短短的几年内，在党的正确领导下，在三面红旗的光辉照耀下，以及在各种制度的推动下（如等级制度、竞赛制度等），我国球类运动得到广泛开展，技术水

平有了迅速的提高。以等級運動員的发展情况来看，从1956年到1959年，健將級就增加了16倍，其他等級運動員增加43倍，通过劳卫制以及参加运动竞赛的人数也迅速地增加。仅通过劳卫制标准的人，从1956年至1959年就增加了9倍多。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年增加了20倍。

由于运动水平的迅速提高，在1958年为了适应这个发展，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，根据群众性体育运动的开展，也修訂了获得等級的办法，并增加了一些运动項目，如在球类中增加了手球。

第二章 教学与训练

第一节 教学与训练的基本原则

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。在这个总的原则要求下，教学训练中要贯彻“精讲多练”的精神，以及下列一些基本原则。

教学训练的基本原则是教师主导作用与学生自觉积极性相结合的原则；直观与思维相结合的原则；系统与专题教学相结合的原则；一般要求与个别对待相结合的原则；巩固与提高相结合的原则；合理运用运动量的原则；专项训练与全面身体训练相结合的原则；长期性与周期性训练相结合的原则。

以上这些原则，在体育理论课程中已作了详细的讲述。在本书中，着重说明球类运动教学训练中如何贯彻和运用这几项原则。

一、教师的主导作用与学生自觉积极性相结合的原则

学习是自觉的劳动过程。学生积极钻研，勤学苦练和实干、巧干的自觉态度，是共产主义教育，思想觉悟提高的结果。只有当学生深刻地理解到体育的目的和任务，把自己的学习和祖国社会主义建设事业的需要紧密地联系在一起，才能有严肃、认真的学习自觉性，才能积极地掌握知识和技能，努力提高运动成绩。因此在球类运动教学训练中，应该始终不断地进行政治思想工作。可以通过一些优秀运动员勤学苦练，在比赛中表现出共产主义的风格，以及在比赛中表现出特别优异的成绩而为祖国争取荣誉的事迹的介绍；或是通过批判在训练与比赛中的一些不良作风等方法，对学生进行共产主义道德意志品质等方面的教育，这

些都可以进一步启发学生学习的自觉性与积极性。

使学生了解每次学习的任务和要求，以及完成任务的具体方法是很重要的。例如，一学年球类课程的任务，全年训练的指标，各个教学阶段与训练时期的任务及指标，每月、每周以至每次课的具体任务与要求等，都应当使学生有明确而具体的了解。只有目的和任务明确，方法和要求具体，才能促进学生学习的自觉性和积极性。

发扬同学之间的互相协作、团结友爱等集体主义精神，培养学生自觉地检查和纠正错误的习惯，在球类运动的教学训练中具有特殊重要的意义。球类运动是一种自觉进行的、而且是复杂多变的集体活动。运动员必须要能准确地判断在不断变化着的比赛情况下，采取行动，积极与同伴合作，创造性地完成战术配合。如果每个队员，不能根据情况而积极主动地采取有利于本队的行动，就不能发挥他的积极作用，也就不能达到高度的技术水平。

结合教学、训练与比赛中的具体情况，在课后或比赛后进行分析与总结，是非常必要的。在总结中应包括有教育意义的内容，使学生(或运动员)不仅在技术战术等方面有进一步的认识和提高，而且教练员应该针对运动员的具体表现和完成任务的情况，进行表扬或批评。在教学训练中贯彻思想教育，是教员和教练员的責任。思想政治工作，不仅要在教学训练中进行，还要更深入地贯彻在日常劳动、学习与生活中。球类运动员在生活中的团结友爱、互相帮助的精神，与在比赛中的密切配合、发挥战术水平是有着紧密的联系。

二、直观与思维相结合的原则

直观与思维相结合的原则，是使学生通过各种感觉器官接受事物的形象，经过反复思考，形成概念，然后进行练习而逐渐掌握技能。

球类运动的技术、战术动作多种多样，而且在运用中变化又非常复杂，因此在学习的开始，对各个动作建立清楚而正确的概念是非常重要的。

概念的形成可以通过各种不同的方法。在球类运动教学训练中，经常采用讲解与示范这两种方法，它们是相互联系密不可分的。例如在进行篮球投篮技术的教学时，教员首先要作出准确的示范动作。但只有示范动作，学生是很难抓住动作的要点与关键，因而在进行示范的同时，教员还要抓住技术的关键加以讲解，这样不仅能使学生更准确地建立起动作的概念，而且能够较快地掌握动作。

教员在作示范时，应正确地调动队形，并选择适当的位置，使全班或全队每一个人都能清楚地看到。必要时，可以改变方向及位置进行示范，使学生能以正面、侧面和背面，全面地观察到完整的动作。

形成正确的概念，除教员示范和讲解外，还可以利用电影、幻灯及图解和参观比赛等方法来进行。例如对排球扣球动作中的某一个关键环节进行分析，教员在示范时，就无法停留在空中来讲解或示范，因此要想使学生能清楚地观察到该关键动作，就可以利用慢动作的电影及幻灯片等方法。

在形成概念的过程中，教员要注意启发学生的思考，只有通过学生自觉的思惟过程，才能巩固而准确地形成概念，也才能在练习过程中形成正确的技术动作。

球类运动中的一切技术动作都与它在比赛实际中的运用有着密切的关系，因此在教学开始形成动作概念的同时，也必须使学生清楚地了解该动作在比赛中的运用。例如在学习排球中的传球技术时，就应结合比赛中的实际情况，讲解清楚接发球的第一传与供扣球的第二传的不同要求，以及其技术动作关键上的区别。只有这样，学生在学习过程中才能更自觉地进行学习和更好地运用。

这样才能学用一致，使教学訓練与比賽实际相結合，并貫徹多、快、好、省的精神。

为了使学生对技术动作理解得更正确更深入，教員在課中可以及时地、扼要地提出問題，让学生解答。这样可以促使学生进行思考。必要时还可組織学生进行討論。

三、系統与专题教学相結合的原則

在教学訓練过程中，要教給学生比較完整的系統知識和技能。

一切知識和技能都有它本身的完整性及发展的順序，因此在教学訓練中，要保持它的完整性，以及遵循着它的順序来进行。例如，籃球运动的基本技术包括有传接球、运球、投篮等等。如果在教学中破坏了它的完整性而缺少某一个基本技术，或是这几个基本技术在掌握程度上非常不平衡，就会減低教学效果，也会使比賽受到不同程度的影响。

在各专项球类运动的教学訓練中，除要求符合其专项的系統性外，还要求教材前后連貫，教法順序要由簡而繁，由易到难，由主要到次要，以及运动量的合理安排和逐漸的增加等原則。如籃球运动技术中的传接球是最基础的技术，在沒有学习这些基础技术以前，就不便学其他技术；又如足球的脚內側踢球是比賽中运用最广的，脚背正面踢球又是准确而有力的一种主要踢球方法，这些技术都應該先学习，并应多次复习。因此在教学訓練中，进行課的組織和安排时，应考慮到各专项球类运动的技术发展規律，分清基础和一般的，主要的和次要的。

球类运动技术的掌握与提高，正如其它一切事物的发展一样，是不能絕對平衡的，因此在不同阶段、不同时期会发生不同的問題。另外教学訓練必須結合比賽实际，而在比賽的过程中，又会发现不同的問題。因此教学訓練工作，不仅要有計劃地、系統地进行，而且还必須在不同阶段、不同时期抓住主要矛

盾和关键問題进行解决。例如对一个身体訓練水平較差的队，就可以抓住冬季这一訓練阶段，加强身体訓練；在准备时期大抓提高技术的某一个重点（如籃球抓投籃，足球抓射門等）。因为這些問題如果不进行重点的解决，就必然会影响比賽水平的提高，也会影响到系統技术的学习。

在訓練工作中，除根据訓練中或比賽中的不同問題，在不同訓練时期分別重点解决以外，在日常教学工作中也应貫徹系統与专题教学相結合的原則。例如在某一个时期，有一些重要比賽（如省、市或全国性的比賽，某些国际比賽等等），在这种情况下，学生就可以根据情况参加一些科学研究、裁判或其他方面的竞赛組織工作。这样不仅能够提高学生的专业知識，并且还能培养学生的独立工作能力。因此在球类运动的教學訓練过程中，一方面要有系統、有計劃、有步驟地进行学习；另一方面也要在不同阶段、不同时期、不同情况下抓住不同关键問題，突出重点来加以解决。

四、一般要求与个别对待相結合的原則

在教学訓練中有一个总的任务与要求，例如二年級学生应学完哪些課程，他們的专修項目要达到什么样的要求，都要有一定的規定。对一个队也是一样，全队全年要提高到什么水平，完成什么指标。甚至对每个阶段，每一課或某一次訓練都应有具体要求、进度、指标等。这些是必要的，也是保証不断地按正确的方向迅速掌握与提高运动水平的計劃措施。

另一方面还要注意个别对待的原則。虽然有一个統一的計劃、大綱或进度，但在具体教学訓練工作中，教員或教練員还要根据学生的具体条件，如年齡、性別、身体訓練程度与技术、战术水平来安排課程的內容及练习方法。在球类运动中，运动员在比賽中所担任的任务不同，例如足球中的前鋒、前卫、后卫及守門員，不只是技术上有所区别，就是在身体素质上的要求也