



全民健身项目指导用书

水球

Shuǐqiú

主编 王新光

审订 孙喜和



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

水球

Shuiqiu

主编 王新光
审订 孙喜和

吉林出版集团有限责任公司

水球 / 王新光主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1489-1

I. ①水… II. ①王… III. ①水球运动—基本知识 IV. ①G861.3

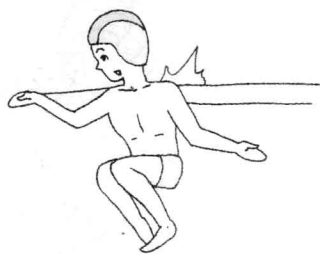
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222455 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰



全民健身项目指导用书

主编 王新光 审订 孙喜和

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 3.5

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1489-1

定价 7.00 元



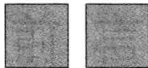
由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月



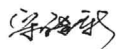
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。



2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

水球

主 编 王新光

编 者 戴昱鹏

审 订 孙喜和

目录

CONTENTS

第一章 概述

- 第一节 起源与发展/002
- 第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

- 第一节 自我身体评价/012
- 第二节 运动价值/016
- 第三节 运动保护/021



第三章 基本技术

- 第一节 游泳基本技术/032
- 第二节 举球/043
- 第三节 传接球/045
- 第四节 运球/062
- 第五节 射门/064
- 第六节 防守/071

第四章 基础战术

- 第一节 常见战术/078
- 第二节 多打少战术/079
- 第三节 进攻掩护战术/083
- 第四节 防守战术/091

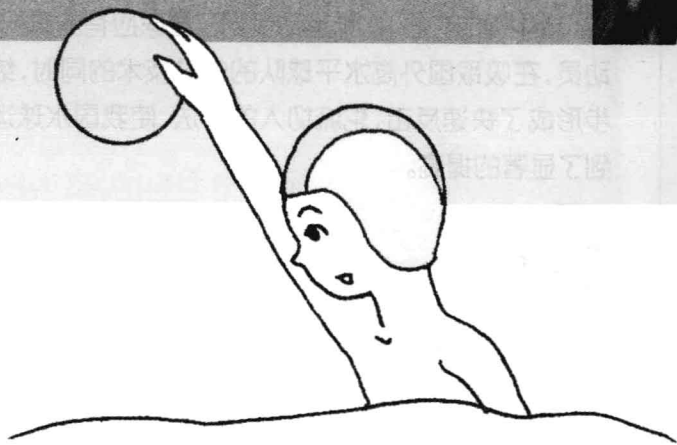
第五章 基本规则

- 第一节 比赛方法/096
- 第二节 裁判方法/097



第一章 概述

水球运动是世界上比较流行的一项体育运动。它是一种在水中进行的集体球类运动，是结合游泳、手球、篮球、橄榄球等运动技术的水中运动。该项运动具有较强的竞技性和观赏性。水球运动是在规定的时间内，攻守双方为了获球射门得分，交替地在水中展开激烈的争夺，最后根据进球的多少决定胜负。





第一节

起源与发展

水球运动于 19 世纪中叶起源于英国,并于 20 世纪上半叶在世界其他国家和地区得到迅速的推广。随着水球俱乐部的不断成立,水球运动进入了不断发展、提高和创新的时期。作为一项新兴的体育项目,水球运动在欧洲已经开展得非常普遍,深受大众喜爱。



起源

水球运动起源于 19 世纪中期的英国。它最初是人们游泳时在水中传掷足球的一种娱乐活动,故有“水上足球”之称,后逐渐成为两队之间的竞技性运动。1877 年,英格兰伯顿俱乐部聘请威尔森制定了世界上第一部水球竞赛规则。1879 年出现了有球门的水球比赛。1885 年英国游泳协会将水球列为单独的比赛项目。1890 年,水球运动首先传入美国,后又逐渐在德国、奥地利、匈牙利等国家开展起来。

在 20 世纪 20 年代中期,水球运动由欧美传入香港和广东及一些沿海城市,这使水球运动在我国得到了传播。1931 年,第 5 届广东省水上运动会曾设立水球比赛项目,这是中国最早举行的正式的水球比赛。新中国成立后,水球运动受到了国家应有的重视。广大教练员和运动员,在吸取国外高水平球队的先进技术的同时,结合自己的特点初步形成了快速反击,轮流切入的打法,使我国水球运动的技术水平得到了显著的提高。



发展

随着水球运动技术的提高进步,规则的日臻完善,以及国际赛事的举办,水球运动逐步走上规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



发展概况

1876年7月14日,被认为第一场正规的水球比赛是由英国波内蒙斯首相划船俱乐部举办的。

1900年,在第2届奥运会上,男子水球被列为奥运会正式比赛项目。

1973年,开始举办世界水球锦标赛。

1979年,国际业余游泳联合会举办了第1届女子水球世界杯赛。

1980年7月,第一次国际女子水球比赛在马耳他举办。

1986年,第5届世界游泳锦标赛将女子水球列为正式比赛项目。

2000年,在第27届奥运会上,女子水球被列为奥运会正式比赛项目。



机构与赛事



机构

水球运动由国际业余游泳联合会(FINA)主管,1973年,国际游泳联合会创办世界游泳锦标赛,其中设立水球项目。



赛事

- (1)奥运会水球赛,每4年1届;
- (2)世界水球锦标赛,每4年1届。



发展趋势



国内趋势

水球运动在我国的发展时间较短,普及性不是很高。但水球运动的规则简单,初学者容易入门,易于开展。由于水球运动的身体对抗性较强,所以更适合于在青壮年中开展。目前,水球运动已成为全民健身运动的重要组成部分。

就职业水球运动的发展情况来看,我国水球技术水平与欧洲乃至



亚洲的一些队伍都还存在着较大差距。很多欧洲国家的水球运动都已经走上了职业化道路,形成了一套成熟的竞赛和人才培养机制。我国的水球运动还需要学习、借鉴国外先进的管理经验,提高技战术水平。

国外趋势

概述

水球在欧洲和美国分别发展起来,成为两项并不相同的运动。在美国,它被称为“软式水球”,球由中空的动物膀胱制成。这项运动非常粗暴,经常导致比赛双方的群殴。为了减少比赛中持续不断的暴力行为,1897年哈罗德·里德尔为这项运动制定了首部美国软式水球比赛规则。与美国的软式水球相比,欧洲水球运动的规则更加科学,节奏更快,比赛中危险更少。最终,还是欧洲式水球在今天占据了主导地位,开展得更加广泛。

第二节

场地、器材和装备

水球运动对场地、器材和装备都有较高的要求。高质量的场地是水球运动开展的前提,而良好的器材和装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

场地是水球运动一个重要的组成部分。场地的好坏直接影响运动员技术水平的发挥。



规格

见图 1-2-1

(1)男子水球标准比赛场地长 30 米、宽 20 米,水深在 1.8 米以上,女子水球标准比赛场地长 25 米,宽 17 米,水深至少 1.8 米;

(2)场地两端中央各有一个高 90 厘米,宽 3 米的球门,球门框涂成白色;

(3)比赛场地边线设置小旗;

(4)红旗表示越位区域的禁线(离球门2米处),黄旗表示判罚4米直接任意球地点和同一犯规动作不同判罚尺度的禁线(离球门4米),与球门平行的白旗表示端线,中场白旗表示中线;

(5)运动员帽子必须用蓝、白两种颜色,以区分比赛双方,帽子上标有1~13号码,双方守门员均戴1号红色帽子,其他队员为2~13号;

(6)帽子上附有护耳器以防耳朵受伤,裁判员除使用哨子外,还要手持蓝、白旗以表示比赛双方。

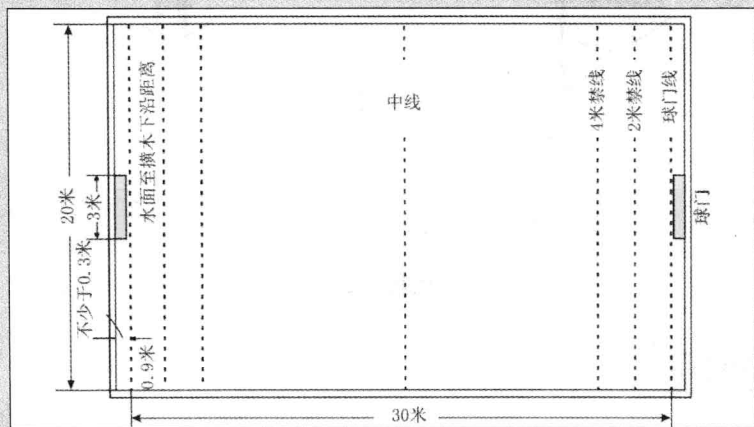


图 1-2-1



设施



球门

见图 1-2-2

(1)球门由一根坚固的横梁和两根门柱构成,位于场地两端与球门线平行的中央;



(2)两门柱内缘间的距离为3米,水深达到或超过1.5米时横梁下缘距水面0.9米,水深不足1.5米时,横梁下缘距池底则应为2.4米;

(3)球门是涂上白色的方柱。

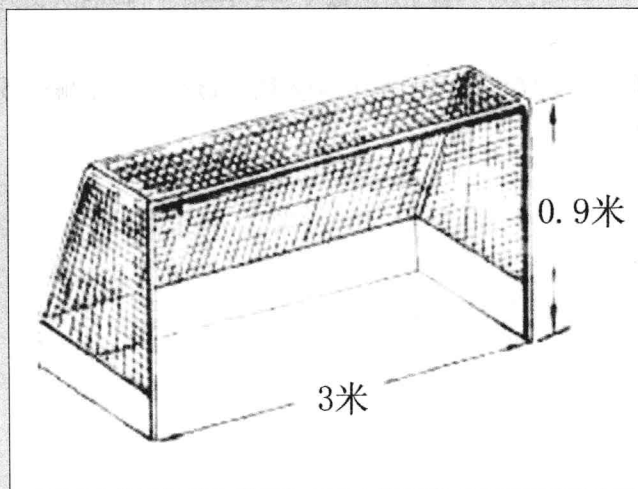


图 1-2-2



器材

从事水球运动的主要器材就是水球,良好的器材是水球运动开展的重要保障,在一定程度上影响着比赛的胜负。



规格

见图 1-2-3

(1)水球应为内有气胆的可防水圆形体(可自动封闭的球门嘴),表面无突出的缝线,且不得涂抹油脂或类似的物质;

(2)男子比赛用球周长不少于0.68米,不大于0.71米,充气压力90~97千帕,女子比赛用球周长不少于0.65米,不大于0.67米,充气压力83~90千帕;

(3)球的重量不少于0.4千克,不大于0.45千克。

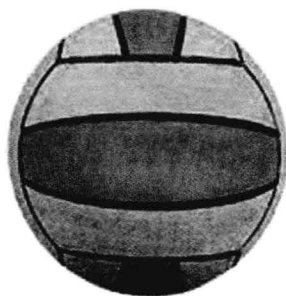


图 1-2-3

**材质**

水球用橡胶材料制成,表面不应光滑发亮。

**装备**

在进行水球运动时,舒适、合体的装备对练习者不但有安全保护作用,还有助于技战术水平的充分发挥。

**服装**

见图 1-2-4

游泳衣有男款和女款之分。游泳衣的大小必须合体,太大容易兜水,太小则会有紧绷感。总之,不合身的游泳衣穿起来会很不舒服,不利于动作的完成。目前市场上所出售的游泳衣品种繁多,式样各异,价格从几元到几百元不等,面料主要有棉布、针织罗纹、化纤和涂塑橡胶材料等。

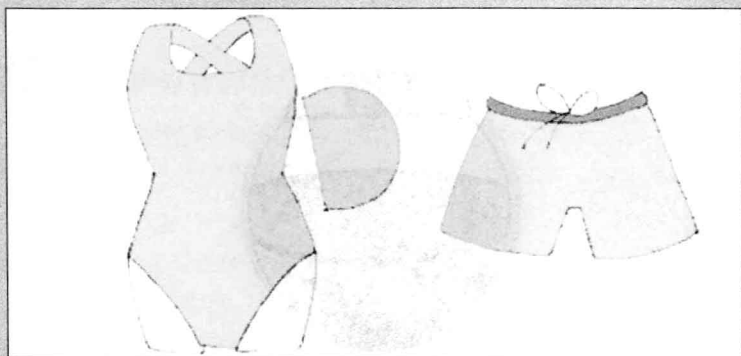


图 1-2-4



游泳帽

见图 1-2-5

游泳帽颜色应易于对比,且易于与球色对比。未经裁判员批准,不得使用单一的红色球帽。裁判员可指定一队戴白色球帽或蓝色球帽。守门员则应戴红色球帽。游泳帽须系结于颌下,全场比赛期间都必须戴好游泳帽。

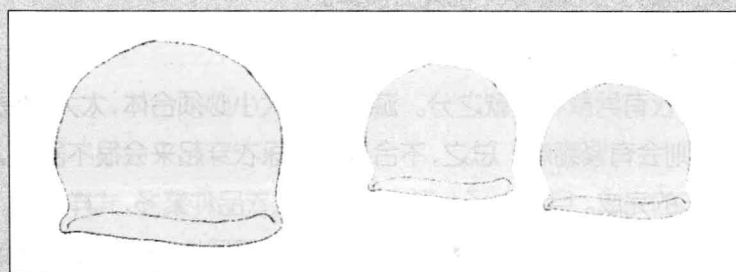


图 1-2-5



池水如果不干净,游泳时细菌很容易进入眼睛,从而导致流行性结膜炎病等眼部疾病的发生。为了预防眼部疾病,佩戴游泳镜是非常必要的。对于初学者来说,佩戴游泳镜还可以纠正水中睁不开眼睛的毛病。

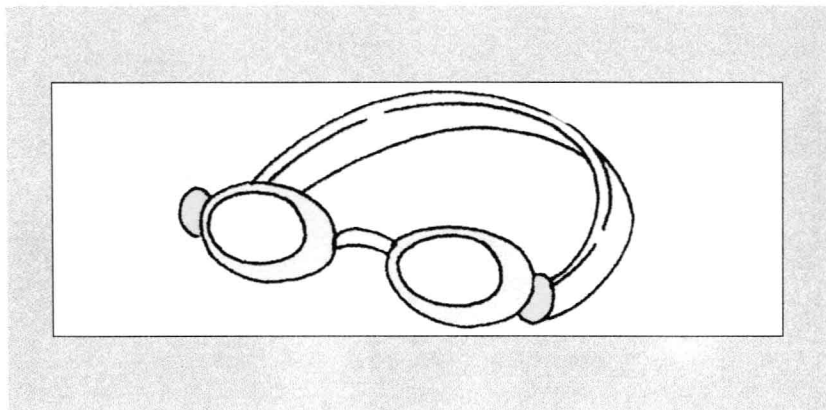


图 1-2-6



