



水球运动 技术与战术

人民体育出版社

• 人民体育出版社 •

〔美〕 彼得·J·柯蒂诺 著
丹尼斯·R·布莱德苏

水球运动技术与战术

蒋金日 张春木 译

书 名 PoLo: The Manual for Coach and Player
作 者 Peter J. Cutino and Dennis R. Bledsoe
出 版 者 Swimming World Publications, Inc.
出版时间 1976 年

书名 水球运动技术与战术
作者 (美) 彼得·J·柯蒂诺 丹尼斯·R·布莱德苏
翻译 蒋金日 张春木
出版 人民体育出版社
印刷 江西印刷公司
发行 新华书店北京发行所
787×1092毫米 32开 100千字 6.75印张
1983年12月第1版 1983年12月第1次印刷
印数: 1—3,470册
统一书号: 7015·2115
定 价: 0.84元

前 言

水球运动在美国开展已有较长的历史，近十多年来更为普及，并在国际比赛中取得优异成绩。1979年美国队在第一届世界杯水球赛中获得亚军，1981年在第二届世界杯水球赛中，组队刚两个月的美国队给了冠、亚军队苏联、南斯拉夫很大的威胁，取得第四名。美国队身材高大，游动积极，速度很快，他们的打法引起了各国的注意。为了向读者介绍水球运动的技术、战术和训练方法、译出美国的这本水球书供大家参考。

作者彼得·J·柯蒂诺是伯克利加利福尼亚大学队的主教练，该队多次赢得美国大学水球比赛冠军。他所在的康考特水上俱乐部队获得了1973年和1975年美国全国冠军。他还多次担任美国国家队的教练员参加世界性比赛。另一名作者丹尼斯·R·布莱德苏是柯蒂诺的助手。

本书内容深入浅出，既适合教练员、运动员，又适合初学者。书中第十一章汇集了美国优秀队员的经验之谈，对读者有所启发。著名的国际水球裁判员R·费利克斯在本书前言最后写道：“在这本书中，你将能找到许多有关水球比赛问题的答复，这本书确实对水球运动是一个重大的贡献。”正因为如此，我们把它介绍给读者。

由于我们的翻译水平有限，对于译文中的错误和不足，请批评指教。

目 录

第 一 章	基本技术与练习·····	(1)
第 二 章	传球·····	(10)
第 三 章	射门·····	(26)
第 四 章	个人防守·····	(54)
第 五 章	守门员技术·····	(71)
第 六 章	个人进攻·····	(85)
第 七 章	攻防战术示例与训练·····	(98)
第 八 章	阵势与战术·····	(133)
第 九 章	如何对付一个有特点的队·····	(166)
第 十 章	力量训练·····	(172)
第十一章	全美优秀水球运动员经验之谈·····	(176)
附录:	伯克利加利福尼亚大学队队员的分工与打法···	(205)

第一章

基本技术与练习

每天训练开始，必须强调做好准备活动，一般要求进行一定距离的游泳练习。例如，不规则的200米个人混合泳等等。

大约百分之二十的训练时间在深水做传球练习，如有可能，两人一组，每组一个球。开始先做短传，手臂、肩带充分活动开以后，再逐步拉开距离，直至两人相距18米左右。记住，必须在手臂、肩带活动开以后再做远传。（图1）

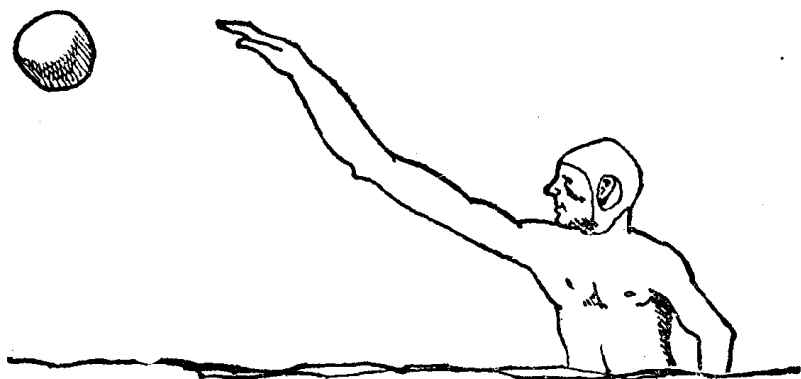


图 1 短传

下面列举的练习只是供大家选择，并不是主张在一次训练中要全部采用。

顺序颠倒的个人混合泳

游200至400米顺序颠倒的个人混合泳，也就是将蝶泳放在最后。

蝶泳

蝶泳划手加自由泳打腿是一种很好的基本动作练习，游时头应保持抬出水面。除用爬泳腿外，还可采用蛙泳蹬腿或其它泳式的腿部动作。

蛙泳短冲

采用快频率的蛙泳。抬头。

变化——采用交替蹬腿。

急停和起动

一般游泳池有6至8条泳道，可将队员分成几组，分别站于各泳道中，发出信号后，各泳道的第一人必须开始起动短冲4至8个动作，然后听到哨声立即急停，第三声哨声响，又开始短冲。这时，各泳道的第二人也开始起动短冲。依照这样的顺序，直到所有的人到达池的另一端。如上所述重复多次。

游动改变方向

将全队分成几组，第一声哨响，各组的第一人抬头短冲；第二声哨响，快速改变方向，向出发点回游，重复六次；最后一声哨响，径直冲到游泳池另一端。

变化——当第三声哨响时，各组的第二人开始短冲。按照上述方法，直到全部队员到达游泳池另一边。

当一队员正向一个方向游进、需要做 180° 转身时，可采用如下方法：

1. 一臂在水下做强有力的划水。
2. 屈膝收两腿。
3. 水中的一臂划水结束后，屈膝收缩的两腿开始伸展，向相反的方向蹬出。
4. 另一臂在水面上，向变向的方向用力甩去。
5. 做一次有力的打腿和划手，完成整个 180° 转身的动作。

旗号练习

全体队员在深水区域踩水，当教练员出示旗号后，所有的队员立即向旗指的方向冲刺，并随着旗指的方向进行多次改变方向和冲刺。重复次数可根据教练员的要求。进行此练习时，也可用球代替旗号。

自由泳、仰泳交替游进练习

根据游泳池的条件将队员分成几组，第一声哨响，各组第一人用自由泳做抬头短冲；第二声哨音响，翻身 180° 成仰泳，继续游进；第三声哨音响，再翻身成俯卧，用自由泳游到池端（第二个人在第二声哨响开始）

“之”字形练习

全队分成几组，每个人以“之”字形从池端游至另一端。头应高抬，腿要打得水面冒白花。改变方向时，做有力的剪式夹腿。向左转时，右臂在水面上移动，改变方向后，左手在水下用力划水。动作如改变方向技术一样。此练习可和运球结合起来进行。

无论在运球或冲刺时，两腿和两脚都应有力地打出水面，这不仅加强了前进动力，而且还能与防守者保持一定距离，起到保护的作用。

垂直蛙泳

身体垂直游蛙泳，保持胸部露出水面的姿势，而且要尽量高起。最好采用交替蹬水法。进行此练习时，必须强调：向下蹬夹水时脚弓内侧和小腿内侧要成最大对水面，身体要垂直。

仰躺反划水练习

预备姿势成仰卧，保持两脚和胸部露出水面。用双手划水，并向脚的方向推进，游到泳池的另一端。这既是一种很好的手臂练习，也是一种提高划手频率的练习。（图2）

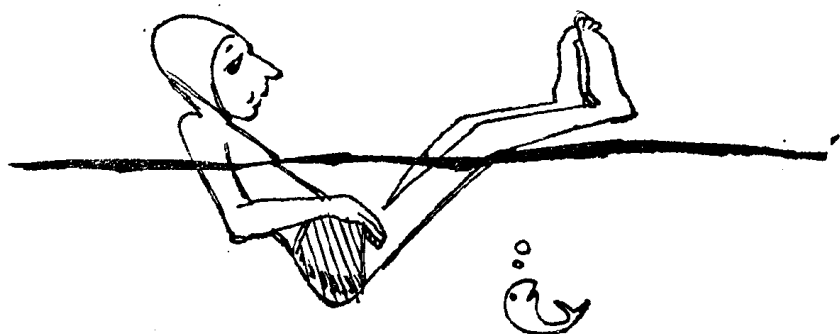


图2 仰卧反划水练习

反方向划手

预备姿势成俯卧，腿打得很慢，仅仅保持身体的平衡，

抬头，两手划水，向脚的方向前进，游完池长。这是继仰卧反划水后又一种很好的练习。为了提高兴趣可采用比赛形式进行。

单臂高举侧泳

身体侧卧，上面的手臂保持在水面上，下面的手臂在水下帮助支撑并划水，两腿要做剪式夹腿（剪式夹腿在水中快速移动时是经常采用的）。要求队员快速游至池的另一端。

变化——用上举的手臂划水，两边交替进行。

单臂高举游对颠球与游泳技术均有益。

往返冲刺练习

全队一分为二，各在池的一边，哨响，一边的队员快速游向另一边，至距池边1米处，变向并回游。然后，另一边的队员做同样的练习。

变化——如上述，但变换泳式。

——踩水到另一边，短冲返回（自由泳）。

——踩水、两手抱头、两手平举出水面、肘对肘。

——向前、向两边、向后踩水。

抬头短冲

这是经常在训练结束或开始时采用的一种有效的短冲练习。技术要领是短划水、快频率、抬头和身体浮得很高。队员须将此短冲用于比赛实践。高肘移臂技术十分重要，特别在运球时，采用高肘移臂技术可以避免劈球的现象。对于获得前三名的队员要指名给予鼓励。（图3、4）



图 3 高肘移臂

图 4 直臂移臂

拖带同伴练习

将队员分成几组，各组的第二人抓住第一人的脚踝或游泳裤，第一人拖带着他短冲到池的另一端。根据要求重复多次。可组织比赛。

例如：第一人拖带他的同伴到池的另一端后，交换位置并游回，首先回到起点者获胜。

此练习也可采用接力形式。

打腿、短冲组合练习

开始时，两臂前伸，做自由泳打腿。听到哨响，立即划手，并全力冲刺。做此练习时要强调前四个划手动作，以及强有力的剪式夹水。第二声哨响，再回到两臂前伸的姿势做自由泳打腿。如此反复。这个练习能有效地提高快速起动能力，而快速起动是水球运动最基本的技术之一。

反蝶泳

反蝶泳就是双臂仰泳划手加上海豚泳打腿或自由泳打腿。用海豚泳打腿时特别吃力，所以此练习不宜每天进行，但是应该作为一种趣味性的提高划手频率的手段采用。

两腿交替踩水

所有队员每天必须“走”100至400米，守门员应更多。这种踩水技术要求两腿交替做蛙泳蹬水，身体前倾，保持腿和身体约成 80° 角的姿势（如同坐在椅子上），两腿不能拖在后面。

两手可用于支撑，两腿应在身体之下（即膝与胸在一个垂直面上），以便更好地支撑身体。如果两腿和两脚在身体后面，那么踩水支撑作用就很差，对抗时便不能保持良好的身体位置，而且也缺乏蹬水的爆发力。

水球运动员特别是守门员，都要努力提高踩水能力，在用力蹬腿时，要求使游泳裤尽量露出水面。

示意：把一块打腿板夹在踩水技术不完善队员的两腿之间，帮助他纠正错误的踩水动作。

两腿交替踩水练习

将全队平均分成几组，排在池端，第一声哨响，各组的第一人开始做两腿交替踩水，“走”向水池的另一端。在行进过程中要求两手出水、抱头，面向前进的方向。（图5）

变化——

1. 向左、右两个方向横“走”，从左到右或从右到左。
2. 向后“走”。
3. 两手在水中支撑。
4. 用一手在水中支撑。
5. 两肘在水里，两手出水（初学者）
6. 两臂靠耳举起，两手握住对侧肘部，前臂放在头上。

两腿交替踩水加短冲练习

在池端排成几组，第一声哨响，各组第一人用手与腿支

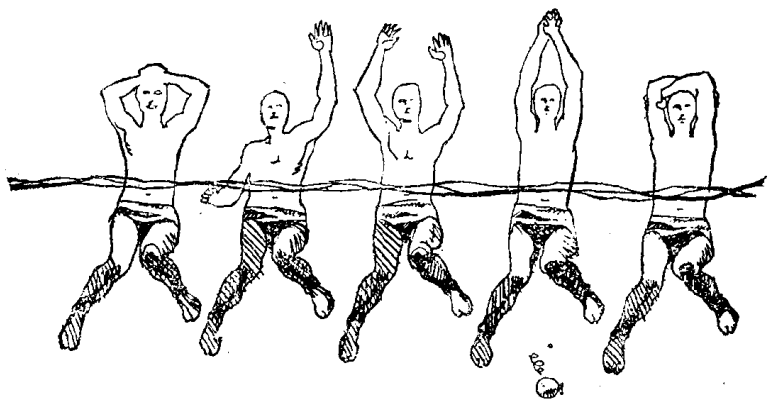


图 5 两腿交替踩水练习

撑，尽量踩得高些。第二声哨响，做短冲，以自由泳游到另一端。连续进行，直到全体队员都到达另一端。

变化——

1. 踩起（尽量使身体升高）、向前“走”、短冲。
2. 踩起、横“走”、短冲。
3. 第一声哨响短冲，第二声哨响踩水高起、第三声哨响短冲到另一端。

自由泳打腿

此练习在50米大池进行，两手保持在前，做自由泳打腿。注意头尽可能地抬高，两腿用力打水。游五到六圈，每圈间歇10至15秒钟。

扶梯短冲练习

绝大多数游泳池的一边都有扶梯，找一个扶梯距池端10至15米。设想从扶梯到对岸有一条横越游泳池的线，并把这

条线作为终点。一组至少要有六个人，离池端 2 米排列开。开始时，人成仰卧姿势，快速游到终点，立即转身改变方向 180°，游回起点，第一个人回到起点，第二个人开始。等最后一个人回到起点，第一个人又重新开始，游四至六个来回为一组，一组中不要间断。练习二至三组。通常将队员分成两组，一组练习，另一组休息。（图 6）

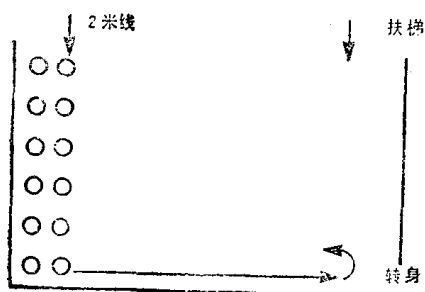


图 6 扶梯短冲

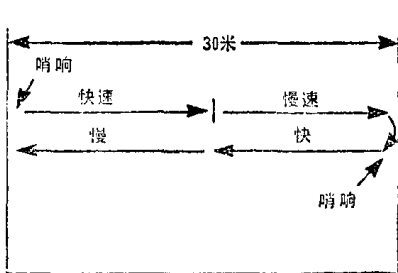


图 7 重复变速游

重复变速游

此练习与上述练习很相似。选择距离约 30 米，队员拉开，成仰卧姿势，做好准备，哨响起，快速冲刺 15 米，哨再响时慢速游 15 米。到边转身，再次冲刺 15 米，然后再慢速游 15 米。此练习要连续转 6 到 8 个身，共进行二至三组。（图 7）

短冲加潜泳

快速游两至三圈（其中一圈潜泳），每圈之后间歇 10 至 15 秒钟，进行三、四次。

钻水占前位

一前一后，交替钻水，轮流占前位，游完池长距离。视情况分而定游多少圈。

第二章

传球

传球是水球比赛中的一个很重要的环节，在所有的练习中都应强调其重要性。球（短传和长传）传得好坏常是决定胜负的因素。一支优秀水球队的特点之一就是传球的准确性胜于其他队。

一定要使每个队员在多变的情况下都能传好球。一个教练员如能制定出一套完善的传球练习，这对迅速提高球队的水平是很有帮助的。

应该把全部练习时间的百分之二十应用于练习传球。传球是射门的基础，一旦掌握了传球的技术，射门技术也就比较容易掌握了。

起球

水下起球——手位于球底下，掌心向上贴着球底中心，迅速地将球托起，拉到头后部位将球传出。（图8）

按压起球——手掌心朝下，放于球的顶部中心，轻轻向下按压，使球利用浮力弹起，立即将球举在手中。向下按压时的用力不能太大。这种按压起球技术是推球射门的基础。

(图 9)

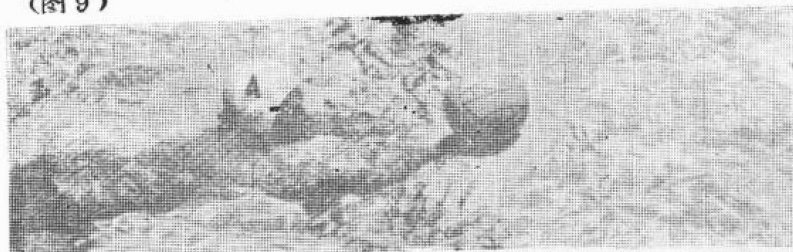


图 8 水下起球



图 9 按压起球

转动起球——手掌心朝下，放于球的顶部中心，利用手向左或右转动的力量使球离开水面，将球举起。(图10)

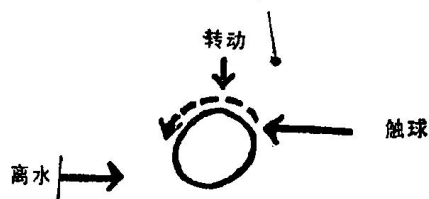


图 10 转动

下压转动起球——手掌心朝下，放于球的顶部中心，使

用如同下压起球的方法，给球以适当的压力，同时手向一侧转动。这是一种快速而有效的起球方法。

抓球起球——如同抓棒球一样将球抓起。(图11)

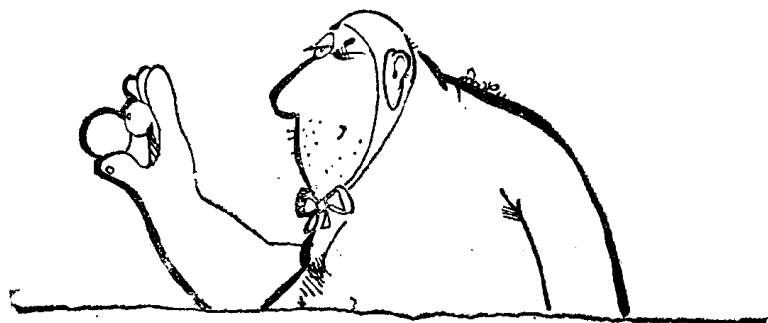


图 11 抓球

如何投掷球

开始时持球于头后，采用右手投掷者应该：

1. 左肩对着目标，左手应在水中支撑。
2. 随着左臂、左肩向左转动而开始投掷动作。整个投掷臂的动作就好象甩动鞭子一样，右肩如鞭头，右手如鞭梢。投掷臂甩动要有速率。
3. 右肘领先时，手臂应成 90° 角左右。当肘部过右耳时，手应平放。如能正确完成这一系列动作，不一定采用抓球技术也能将球托稳。
4. 以前臂和手做有力地甩动，以完成掷球的弧形动作。
5. 投掷动作完成时，手臂应甩直，并对准投掷目标，出球后手指放松。

掷球的结束动作是十分重要的。当球出手时，手腕猛