

球类运动译文选集

«КРАСНЫЙ МЕЧ»

(一)

Уже не первый раз в истории нашей страны в республике Беларусь проводится чемпионат страны по футболу. В этот раз в нем участвуют 16 команд. Впервые в истории нашей страны в чемпионате участвуют команды из разных республик. Впервые в истории нашей страны в чемпионате участвуют команды из разных республик.

О характерном уровне футбола в республике Беларусь судят по выступлениям команд.

Были годы, когда белорусский футбол был слабым. И в те годы в нем участвовали команды из разных республик. В те годы в нем участвовали команды из разных республик. В те годы в нем участвовали команды из разных республик.

Сейчас же ситуация изменилась. В республике Беларусь футбол стал развиваться. В республике Беларусь футбол стал развиваться. В республике Беларусь футбол стал развиваться.

Легендарный футбол был в Прибалтике во время войны.

ВАТЕРПОЛИСТАМ НА

Ватерполисты — это люди, которые играют в воду. Ватерполисты — это люди, которые играют в воду. Ватерполисты — это люди, которые играют в воду.



В спорте пусто. В спорте пусто. В спорте пусто. В спорте пусто. В спорте пусто.

В ватерполисте. В ватерполисте. В ватерполисте. В ватерполисте. В ватерполисте.

ВОЛЕЙБОЛА

人民体育出版社

Ватерполисты — это люди, которые играют в воду. Ватерполисты — это люди, которые играют в воду. Ватерполисты — это люди, которые играют в воду.

71043/4

球类运动譯文选集

(一)

本社編

人民体育出版社

17547

統一書號：7015·355

球類運動譯文選集

(一)

本社編

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

850×1168 $1/32$ 70千字 印張 $3\frac{20}{32}$

1958年2月第1版

1959年6月第2次印刷

印數：5,001—7,800

定價 [10] 0.55元

責任編輯：羅廣生 封面設計：莊素瑛

前 言

我們所以出版这本文集，是因为“体育文叢”出版后，不少讀者建議它多登些譯文，由于“体育文叢”篇幅有限，讀者的愛好和要求又不尽相同，为此，我們按照运动項目或学科分別出些專門的譯文集，試着来滿足讀者的这种要求。

这本譯文集的材料，絕大多数是从苏联的“球类运动”杂志上选譯过来的。它包括籃球、排球、足球三个單項，一共二十九篇文章。籃球方面以投篮和防守战术为主；排球方面發球、傳球、攔網、保护、扣球等各种技术都选譯了一篇或兩篇；足球方面則以基本技术为主，其中有几篇是图解性質的。另外，还有几篇文章是資本主义国家的作品（从俄文轉譯过来的），仅就战术和訓練問題提出一些初步意見。

本文集选稿匆促，某些选材不完全适合我国情况，仅供讀者参考，并希望讀后提出意見，借以改进工作。

網 者

目 录

籃 球 部 分

投篮.....	苏联	С. 斯湯庫斯	(1)
投远籃.....	苏联球类运动雜誌		(6)
博朴·科烏斯的投篮.....	"		(8)
再談分区联防.....	苏联	A. 阿拉查奇揚	(9)
混合防守.....	苏联	B. 果里巴果夫 P. 巴克亞夫連斯基	(14)
防守队员的默契.....	苏联	A. 阿拉查奇揚	(18)
紧逼.....	意大利	罗别尔特·札尔	(22)
“福特海姆”式打法.....	美国	A. 倍什	(25)
学习在快速度下进行比賽.....	苏联	K. 娃尔达宁 K. 曼努克揚	(29)
接近比賽条件下的練習.....	苏联	H. 馬克西莫夫	(31)
高个子队员的訓練.....	苏联	哥梅尔斯基	(35)
新規則——新問題.....	苏联	B. 格里果里也夫	(36)

排 球 部 分

發球得分.....	苏联	E. 阿列克謝也夫	(43)
魚躍傳球.....	苏联	A. 依沃依洛夫	(46)
轉換方向扣球.....	苏联球类运动雜誌		(50)
攔網.....	苏联	B. 菲利波夫	(52)
大力發球时的攔網.....	苏联	A. 阿發那西謝夫	(57)
保护.....	苏联	A. 恩格洛	(60)
排球运动員的練習.....	苏联	A. 依沃依洛夫	(63)
巴黎世界排球錦标賽中的捷克队.....	苏联	A. 恩格洛	(66)

足 球 部 分

- 守門員的技术.....苏联 A·阿基莫夫 (68)
- 踢騰空球.....苏联 B·阿普哈金 (71)
- 头頂球.....苏联 Ф·格拉賽尔 (74)
- 踢倒勾球.....苏联球类运动杂志 (80)
- 学会在固定情况下的战术配合.....苏联 E·叶里謝也夫 (84)
- 足球技术与速度.....法国 安諾 (92)
- 足球運動員的准备活动.....苏联 A·加利皮林 (97)
- 观察場地的能力.....苏联 B·瓦西里也娃 (101)
- 根据确定的規則进行裁判.....苏联 H·拉德謝夫 (105)

籃球部分

投 籃

苏联功勋運動員 С·斯湯庫斯

投篮是籃球运动中最复杂和最困难的技术动作之一。每个籃球運動員都幻想达到理想的投篮命中率，也就是說百分之百的命中率。只有經過頑强而又系統的練習，才能最大限度地接近这个朝夕思慕的理想。

近几年来籃球进攻动作的宝庫得到大大的充实。單手跳起、双手跳起、單手下手“擦板”和其他等有效的投篮方法被广泛地运用起来了。不管投篮方法多么多样化，为了准确的投篮，必須遵循总的原則。投篮时必须：

1. 取正确姿势，保持身体平衡；
2. 善于确定瞄准点，投篮时要注視瞄准点；
3. 正确地持球；
4. 手腕和手指以柔和、輕盈动作送球；
5. 手臂伸直时送球出手；
6. 跳起投篮，当队员处于“死点”（跳躍最高点）时，球出手；
7. 动作要柔和、輕盈，放松一切可能放松的肌肉；
8. 投篮前避免跳起接球；
9. 力求用距离防守队员較远的手投篮；
10. 跑动中投篮时，队员在投篮前要跳起，並注意正确的着

地；

11. 使球沿中間的拋物綫飛進；

12. 碰板投籃時，球和遮板要保持 $10-40^{\circ}$ 角，若在距離遮板很近的條件下作行進間投籃時，也應保持不少於 10° 角；

13. 善於投空心球和碰板球；

14. 善於觀察場內情況；

15. 動腦筋、有信心、放鬆而不緊張地進行投籃。

隊員原地投籃時，應保持身體平衡。在被防守的情況下往往由於部分肌肉緊張，投籃準確性就降低了。兩腳分開站立與肩同寬或一隻腳向前邁出半步就易於保持身體平衡。前腳掌全部著地，同時後腳腳跟抬起，腳尖觸地。雙手投籃時，可以向前邁出任何一隻腳；單手投籃時，同側腳向前邁出。

投籃時應屈膝，上體伸直。單手投籃時，身體重心應移向前腳，頭稍仰。在這種姿勢的條件下身體保持了良好的平衡，充分運用了臂、上體和腿部肌肉的力量。

善於正確確定瞄準點起很大作用。應善於找瞄準點。碰板投籃時，必須看遮板上的瞄準點。若要將球直接投入籃圈，那麼只看球筐的前緣。

為了準確的投籃，正確的持球就非常重要；投籃的方法不同，持球的方法也不同。

單手投籃時必須：

1. 手力求觸及球的較大面積，形成對球良好的感覺和給投球入籃以必需的力量；

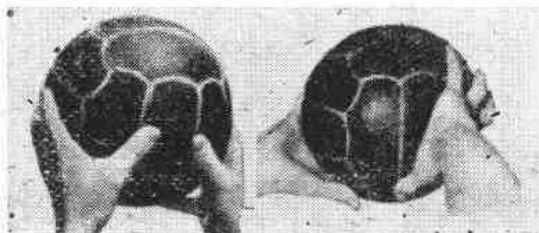
2. 用另一隻手扶助，使投球手姿勢正確；

3. 投球手的背面對着隊員兩眼前方，這樣，容易調節球飛進的路綫，不致使球向側方傾斜。

手指加助力，以手指和手腕的柔和輕盈的動作送球出手。

投籃時，隊員身體應向上方移動（不應向前）。否則球飛進

的速度很快，球沿斜拋物綫向前飛進，這樣便降低了投籃的準確性。最好雙腳不要窩開地面，不然會破壞身體平衡。



投中距離籃時，基本上用指持球。



單手投籃時，應這樣持球。球出手時，手腕不使球向側方傾斜。

投遠籃時，手指、手掌均觸球。在這種情況下球的飛進較有力，球能飛到籃圈。

當手臂伸直時球出手。投籃時，若臂部彎曲，則不能形成輕盈的動作和給球以均勻的力量，使它準確地飛进球籃。

若跳起投籃，當隊員處於最高點時，才送球出手。若隊員身體上升時送球出手，那麼由於向上跳躍的慣性給球以助力，就會使它飛過球籃。相反，若隊員身體下降時，送球出手，則因球沒有達到應有的飛進高度，球就飛不到籃圈。

在比賽中隊員臂部和手腕肌肉疲勞得很快。這種現象可以預防或得到一定程度的緩和。如此，應放鬆一切可能放鬆的肌肉，甚至隊員跳在空中時也應如此。若隊員企圖在空中接球，那麼他首先應當觸地，然後重新跳起投籃。這就耗費了力量 and 時間，而防守隊員也正利用這一點來進行阻撓。

若隊員在行進間投籃，隊員腳的最近一次蹬地應使身體向上、方飛起（單、雙手下手投籃例外）。這具有下列優點：

1. 隊員處於“死點”時，容易進行最準確的投籃；

2. 縮短到球籃的距離；

3. 投籃後，隊員能正確的落地，且處於球籃附近，一旦投籃不中，他可以立刻爭奪籃板球。

投籃後，雙腳應同時著地，兩腳自然分開，膝稍屈。良好的著地不僅能保證迅速參加比賽，而且可以避免受傷。

如何投籃？投空心籃，還是利用遮板？這當然要根據隊員的個人特點來選擇。一些人可以從各種位置上出色地投空心球，另一些人也非常成功地利用遮板得分。

實踐表明，在一定位置下利用遮板投籃較好。在室外場地進行比賽時如遇刮風天氣，建議利用遮板；這時必須用力投籃，以減輕風對球飛進的影響。

隊員的戰鬥意志對投籃準確性有很大影響。隊員應自信，應預先確定從何位置利用遮板投籃，從何位置投空心球。信心不足，就會大大地降低投籃命中率。

为使籃球運動員具有良好的投籃技巧，必須正確地組織教學，進行深思熟慮的、有內容的訓練。

首先必須向運動員詳細地講解投籃方法、投籃技術和敘述這種方法的優越性，然後在球場上直接正確地進行練習，並可以借助圖片、影片、像片等。在比賽時籃球運動健將給學習者做的示範動作是獲益匪淺的。

這並非意味着，學習者應盲目模倣運動健將的動作；相反的，他們應當結合自己的水平 and 個人特點創造性地學習健將的技術，只有對投籃方法有了清晰的概念，才能轉向學習這個動作。

在學習基本階段，隊員應形成動作技巧。此時必須仔細地注意完成動作的正確性（不僅是投籃、還有傳球、運球等等）和糾正主要缺點。

尋找錯誤原因非常重要。錯誤的原因是各不相同的，下面是

最常見的一些錯誤：

1. 行進間投籃時，隊員以投籃手臂同側腳起跳，手指不加扶助動作；

2. 投籃時，隊員不向上方跳躍，而向前方跳躍，因此，着地時隊員出界；

3. 投籃時，手臂未伸直，所以球的飛進路線每次不同。

發現隊員有很多缺點時，不應要求他們立刻全部克服，最好爭取糾正主要缺點，以達到不影响正確的進行投籃。

為了順利地進行學習，學習者首先應學投近距離籃。掌握良好後，逐漸加長距離。從定位投籃開始，以後逐漸改為慢速、快速投籃。希望從簡單的投籃——雙手胸前投籃學起，然後進行單手胸前投籃等等。

只有在良好地掌握一個投籃方法後，才可以轉向學習另一個投籃方法。

隊員形成動作的技巧後，必須在比賽條件下進行鞏固。鞏固技術應自覺地進行，不能只靠機械地重複動作。

只有在良好的身體訓練的條件下，才能達到良好的命中率。非常明顯，若隊員全部時間內積極運動而不感到疲勞，那麼他的投籃命中率一定高於與他同等技術水平但易疲勞的隊員。因此必須發展隊員的耐久力、彈跳力、力量和手指靈活性等等。

每個籃球運動員應根據自己的身體特點、條件選擇適當的投籃方法，但僅僅學習一種投籃方法是錯誤的。掌握的投籃方法愈多、愈自然，進攻的威力就愈大。

學習各種戰術配合或在練習中改進其他技術動作時，以投籃算結束也是不無裨益的。這有助於鞏固正確的技術。

必須更多地注意學習罰球技術。在每次練習中建議練 100 次罰球：課前——25 次，中間——50 次，結束——25 次。

經常舉行投籃比賽，有助於順利地掌握投籃方法，可以運用

專門划有格子的遮板进行練習。

(广生譯自苏联“球类运动”杂志，1957年第7期)

投 远 籃

· 功勳运动員 C·斯湯庫斯是苏联最优秀的籃球运动員之一，在墨尔本举行的第十六届奥林匹克运动会上他曾是苏联籃球队中得分最多的一个队员。

斯湯庫斯具有独特的中远距离投篮的技术，下頁的图片表明了斯湯庫斯是如何进行远距离投篮的。

接球的剎那間（图 1 和 2）他已經考虑成熟了下面要做什么动作：投篮或是切进到籃下（图 3 和 4）。

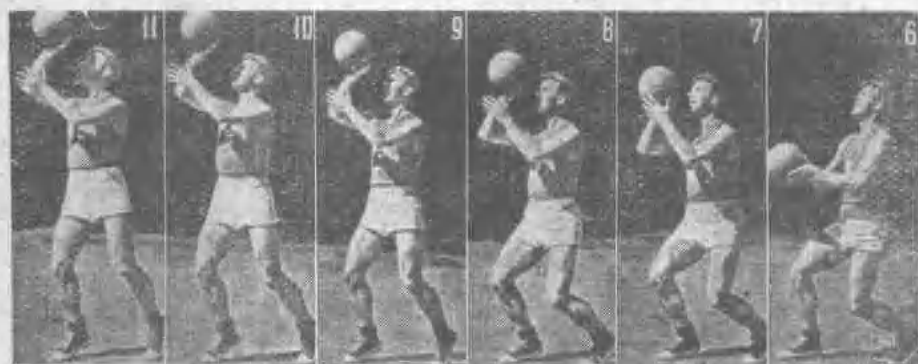
开始投篮时籃球运动員应用眼睛注視目标（图 5 和 6），在球出手前左手进行輔助（图 7），右手持球，球置于相当眼部的高度（图 8）。

现在球已紧紧地放在手上，手臂向着目标移动，身体的重心移到右脚上，臂和兩腿同时伸直（图 9—11）。

依靠臂部肘关节和右腿完全伸直的力量使球向目标飞去，球先从手掌轉到手指，由手指加一助力。注意臂部动作和腿部动作的有协调的結合（图 12—14）。

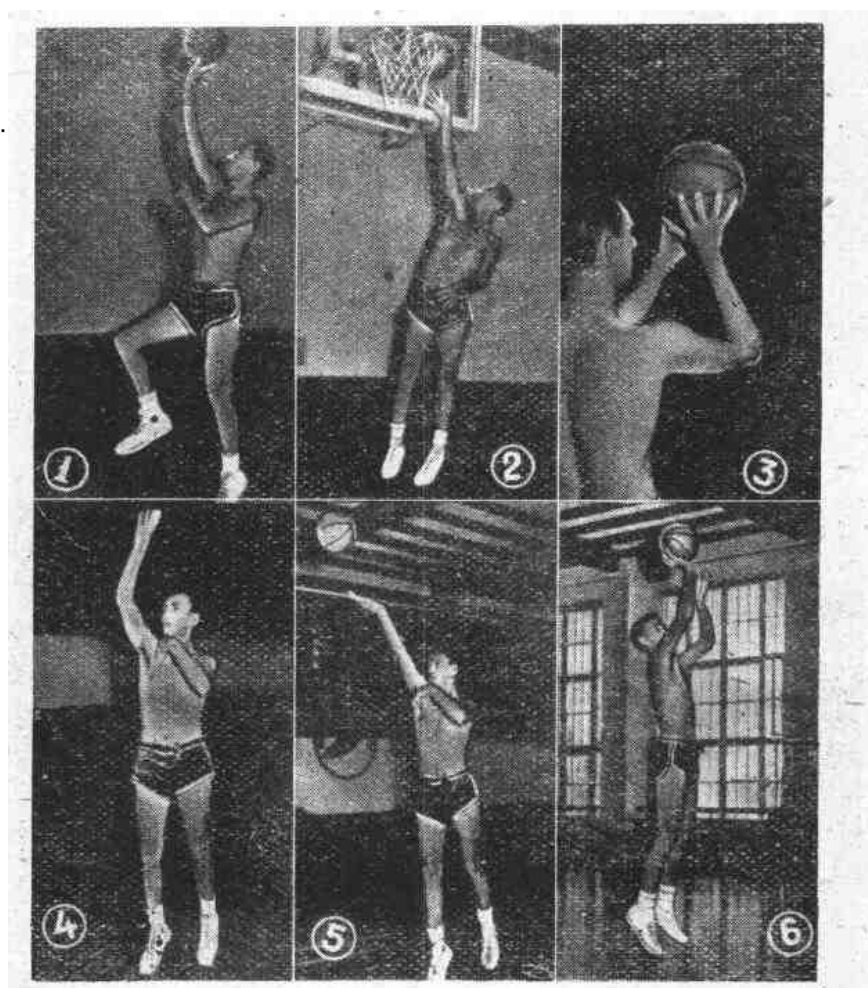
球出手了，臂部和身体应随着球的飞进向前移动（图 15 和 16）。

(閻三义譯自苏联“球类运动”杂志，1957年第7期)



博朴·科烏斯的投籃

博朴·科烏斯是美国波士顿“克里其克”篮球队的一个队员。美国刊物認為他是美国籃球界中最优秀的一名选手。作为一个籃球队員來說，科烏斯的身材並不算高（187公分），但是他的全面技术却补偿了这一缺点。



上頁的图片是博朴·科烏斯投篮的各种方法。

1. 行进間單手投篮。左臂帮助保持身体平衡，持球臂放松，以手指控制住球。

2. 胳膊、眼睛护送球的动作。投篮后，队员要准备抢篮板球。

3. 單手翻球。眼睛看篮圈，手指分开牢固地控制住球。

4. 翻球以后双脚的正确位置。脚部动作是翻球命中的条件之一。

5. 远距离單手投篮。球出手时双手和身体有一护送动作，身体重心移到前脚。

6. 跳起單手投篮。比赛时这种投篮很难阻扰。左手几乎在球出手前还扶着球，全身肌肉放松。科烏斯完成这些动作和其他一些动作时，从头到尾非常放松、柔和。

(广生译自苏联“球类运动”杂志，1957年第2期)

再談分区联防

苏联运动健將 A·阿拉查奇揚

分区联防同其他战术配合一样，也有自己的弱点，但这並不意味着不需要研究和运用这种防守原则。同样，分区联防也有自己的优越性。在比赛中有时运用分区联防最易奏效。

假定，对方發边、底綫界外球，並且运用了非常有效的进攻配合，这时运用分区联防原则最有利，它阻碍了进攻队员順利的打配合。

若不了解对手，在比赛开始时最好运用分区联防。这有助于分析对方情况，並且在联防轉为“人盯人”防守系統时可以合理地分配防守。

从一个防守系統轉到另一个防守系統的本身就具有一些优越性，它增加对方行动的困难。甚至經驗丰富的运动员也不能立刻改变自己的进攻。

有时，在全場比賽中运用分区联防也有利。

分区联防系統有助于減輕来自对方得分中鋒的威胁——在对方中鋒的周圍随时有兩或三个队员阻撓他的接球。

分区联防逼得进攻队员必須进行迅速、急剧和准确的傳球。但是，很多进攻队员，特別在女子球队里还不具备这种能力，因此分区联防系統給防守队帶來了优势。

分区联防具有很多方法：2：1：2、2：3、3：2、1：3：1等等。2：1：2和3：2接合起来运用最有效。下面是运用这些方法的一些战术配合。

假定，进攻队员△号持球（图1），防守队员5号应阻撓

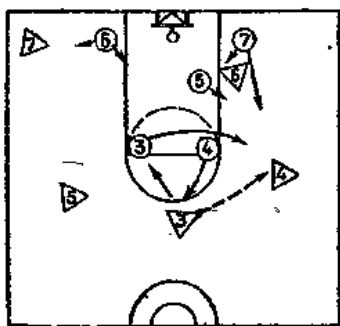


图 1

△号接球。若△号队员企图跑出罰球区接球，那么防守队员5号应站在他的前方，用身体阻撓他。

守队7号应帮助自己的同伴，防止对方將球吊給中鋒。防守队员6号監視进攻队员△号。若进攻队员△号

瞄准准备投篮时，防守队员之一（3或4号）就上前阻撓，力求做到不仅阻撓他投篮，而且不使他將球傳給中鋒△号。若4号队员上前阻撓，那么3号从右方帮助，因此4号队员应以右脚在前左脚在后的防守姿势从左面封鎖进攻队员△号。

假定，进攻队员△号将球传给了同伴△号，防守队员4号没有来得及阻止对手切入篮下时，防守队员3号应与同伴4号交换看守，阻挠进攻队员△号。若防守队员4号来得及阻挠△号队员，则此时不要交换看守。

若攻队不是△号队员，而是△号队员接球怎么办？（图2）。全体防守队员应向有球的方向移动，防守队员3号阻挠进攻队员△号，4号从左面帮助，同伴6号贴近进攻队员△号。

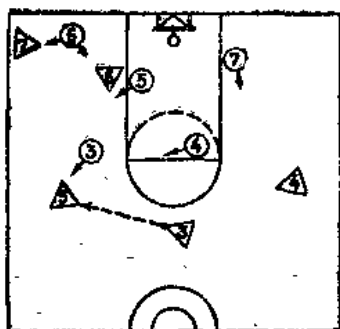


图 2

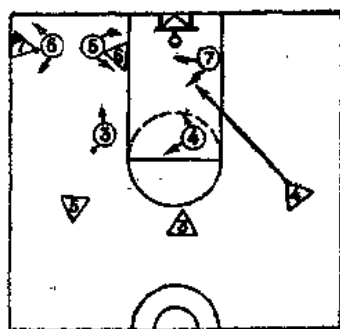


图 3

看第三种情况：进攻队员△号持球（图3）。这时，防守队员6号阻挠他投篮，防守队员5号应站在中锋的前面不使他接球。这时防守队员7号的任务繁重，他既要帮助同伴5号，防止对方将球吊给中锋，又要阻碍进攻队员△号的切入。若中锋△号位于距球篮3—4公尺处，防守队员5号应站在他的侧方阻挠他切入篮下，防守队员3号应阻挠进攻队员△号从自己身旁切入。防守队员4号阻挠进攻队员△号和△号在罚球线附近或向篮下切入接△号的球。

一些破分区联防的方法是从沿底线运球开始。在这种情况下切入队员吸引防守队员对自己的注意，趁机将球传给中锋，中锋得球后投篮。为了消除这个威胁防守队员6号应以左脚在前右脚在后的防守姿势阻挠进攻队员△号的切入。若进攻队员仍然绕过了防守队员6号时，防守队员5号应阻挠他继续切入，而防守