

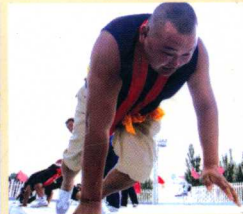
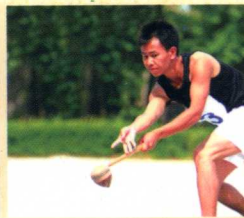
马汉文 \ 主编

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

# 珍珠球 · 高脚竞速

ZHENZHUQIU · GAOJIAOJINGSU

靳 茁 咸云龙 张 宁 \ 编著



1408837  
1408837

马汉文 主编

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

# 珍珠球·高脚竞速

靳 茁 咸云龙 张 宁 编著



G85  
606

贵阳学院图书馆



GYXY1408837

黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

珍珠球·高脚竞速 / 靳茁, 咸云龙, 张宁编著. — 银川:  
宁夏人民出版社, 2011.8

(全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练  
丛书 / 马汉文主编)

ISBN 978-7-227-04804-6

I. ①珍… II. ①靳… ②咸… ③张… III. ①少数民族  
— 传统体育项目 — 基本知识 — 中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 176496 号

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

珍珠球·高脚竞速

靳 茁 咸云龙 张 宁 编著

责任编辑 吕 棣 陈 浪

封面设计 晨 皓

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行  
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 [renminshe@yrpubm.com](mailto:renminshe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32 印 张 14.25 字 数 320 千

印刷委托书号 (宁)0009550 印 数 1000 册

版 次 2011 年 8 月第 1 版 印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04804-6/G·650

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究



# 目 录

## 珍珠球

### 第一章 珍珠球运动发展简述 / 003

#### 第一节 珍珠球运动的起源与发展 / 003

#### 第二节 珍珠球运动的价值与特点 / 009

### 第二章 珍珠球运动基本技术 / 012

#### 第一节 移动技术 / 012

#### 第二节 传接球技术 / 019

#### 第三节 运球技术 / 029

#### 第四节 投球与抄网技术 / 035

#### 第五节 持球突破技术 / 040

#### 第六节 个人防守(水区、持拍队员) / 042

### 第三章 珍珠球运动基本战术 / 059

#### 第一节 珍珠球个人战术行动 / 059

#### 第二节 攻防战术基础配合 / 060

#### 第三节 快攻与防守快攻战术 / 077

#### 第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守战术 / 095

第五节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人战术 / 099

第六节 进攻固定战术配合 / 108

#### **第四章 珍珠球运动的技术教学与训练 / 111**

第一节 移动技术教学与训练 / 111

第二节 传接球技术教学与训练 / 118

第三节 运球技术教学与训练 / 125

第四节 投球与抄网技术教学与训练 / 131

第五节 持球突破技术教学与训练 / 138

第六节 个人防守(水区、持拍队员)教学与训练 / 141

#### **第五章 珍珠球运动的战术教学与训练 / 147**

第一节 攻防战术基础配合教学与训练 / 147

第二节 快攻与防守快攻战术教学与训练 / 148

第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守教学及训练 / 152

第四节 全场紧逼人盯人防守与进攻战术教学与训练 / 155

#### **第六章 珍珠球运动的身体训练 / 157**

第一节 力量素质训练 / 157

第二节 速度素质训练 / 167

第三节 耐力素质训练 / 175

第四节 灵敏素质训练 / 180

第五节 柔韧素质训练 / 183

#### **第七章 珍珠球运动竞赛的组织与编排工作 / 188**

第一节 珍珠球运动的竞赛组织工作 / 188

第二节 珍珠球运动的竞赛制度与编排工作 / 196

# 高脚竞速

## 第一章 高脚竞速运动概述 / 211

第一节 高脚竞速运动的起源与发展历程 / 211

第二节 高脚竞速运动开展现状与发展趋势 / 214

第三节 高脚竞速运动的特点与价值 / 217

## 第二章 高脚竞速运动技术原理 / 222

第一节 高脚竞速运动的概念与周期划分 / 222

第二节 高脚竞速运动的力学分析 / 225

第三节 决定高脚竞速跑速的因素 / 233

## 第三章 高脚竞速运动基本教学方法 / 237

第一节 高脚竞速运动技术教学的基本方法 / 237

第二节 高脚竞速运动基本技术教学 / 240

第三节 高脚竞速运动基本技术动作及教学方法 / 251

## 第四章 高脚竞速运动基本训练方法 / 277

第一节 高脚竞速运动技术训练基本方法 / 277

第二节 高脚竞速运动一般训练方法 / 280

第三节 高脚竞速运动专项训练方法 / 289

## 第五章 高脚竞速运动训练工作准备 / 292

第一节 高脚竞速运动训练计划目的意义 / 292

第二节 高脚竞速训练计划的安排原则 / 300

第三节 高脚竞速运动不同周期训练计划的制订 / 309

第四节 高脚竞速训练计划范例 / 338

## 附录一:

珍珠球竞赛规则 / 356

珍珠球竞赛裁判法 / 388

参考文献 / 417

## 附录二:

高脚竞速竞赛规则 / 418

高脚竞速竞赛裁判法 / 427

参考文献 / 440

## 相关链接

公益体彩 乐善人生 / 442

后 记 / 444



# 珍珠球

ZHENZHUQIU







# 第一章 珍珠球运动发展简述

**内容提要:**珍珠球运动是在“采珍珠”游戏的基础上,并参照篮球和手球比赛规则而发展起来的一项新兴体育运动项目,是我国少数民族传统体育竞赛项目之一,经过数十年的发展,显示出强大的生命力。珍珠球运动不仅具有较高的趣味性、娱乐性和观赏性,而且还有较好的锻炼价值和健身功能。本章主要介绍珍珠球运动的起源、发展以及价值、特点。

## 第一节 珍珠球运动的起源与发展

### 一、珍珠球运动的起源

珍珠球,原名“采珍珠”,俗称“踢核”“采核”“扔核”(满语中,“核”字叫“尼楚赫”,本是珍珠的意思)。它源于古代满族采珍珠人的劳动情景——采珍珠。在古代,居住在松花江、牡丹江以及嫩江一带的满族采珠人将采珍珠的工具——抄网,当作游戏器材,并模仿采珍珠人的劳动过程发明了“采珍珠”的游戏。

采珍珠最初是作为一种游戏,居住在白山黑水之间的青年男女在采珠之余、欢庆收获之际,用布包、绣球或猪膀胱(充气)代表珍珠,竞相往鱼篓中投,或用抄网将球抄入网中,投(抄)中者预示未来出海时可以采集到更多的珍珠。同时为了表示人们

与风浪拼搏的艰险,便将蛤蚌神化,“蛤蚌精”张开贝壳,防卫着珍珠不被夺走,于是演变成一种攻防兼备的满族传统体育运动项目,显示出满族先人的聪明与才智。

## 二、珍珠球运动的发展

随着 17 世纪中叶清朝入关并定都北京,大批满族人也陆续进入关内,其八旗兵被派往各地重镇驻防,“采珍珠”游戏也随之传入北京、河北以及山东等地,随着时代的变迁及清王朝的灭亡,“采珍珠”游戏在民国初期一度失传。

新中国成立后,特别是改革开放以来,在党的民族政策指引下,在国家民委和国家体育总局制定的“积极倡导,加强领导,改革提高,稳步发展”的方针下,民族传统体育进入一个崭新的发展阶段。北京、辽宁、吉林、黑龙江、河北等北方各省热心于民族体育事业的工作者,对满族珍珠球进行了挖掘整理。河北省丰宁满族自治县体委对“珍珠球”的挖掘整理工作起步较早。开始从一些老年人的口碑中获取了“珍珠球”的名称和片段的活动方法,后又与北京郊区满族乡进行了资料交流。1983 年北京市民委组织在京的民族传统体育专家、学者(尤其是在中央民族大学徐玉良教授指导下),对“采珍珠”游戏进行了加工、修改,同时参照篮球、手球规则编写出“采珍珠”游戏规则雏形,并正式更名为“珍珠球”。于 1986 年 4 月在承德地区首届少数民族运动会上进行表演,得到了大会的肯定和好评。同年 6 月在保定河北省少数民族运动会上再次进行了表演,并获得表演优秀奖。至此,濒于失传的满族“珍珠球”与河北广大群众见面。当时的竞赛方法,场地器材均不完善,只是作为一个表演项目而推出。

1986 年 8 月 10 日~17 日,在新疆乌鲁木齐市举行的第三届全国少数民族传统体育运动会上,北京市代表团首次按照新的

规则表演了这一项目,受到大家的好评,从而为珍珠球运动走向全国少数民族传统体育运动会竞赛项目奠定了基础。1988年5月,北京市举办了全国首届部分省、市、自治区珍珠球邀请赛。有辽宁、吉林、山东和北京等省、市的7支代表队(男4女3)参加了比赛。同年10月20日,有北京、辽宁、吉林、黑龙江、河北、山东等省、市及满族自治县的有关领导和热心于民族传统体育的工作者在河北承德市松鹤山体育训练基地成立了满族传统体育研究会。从而对挖掘、整理满族传统体育运动项目,推动珍珠球运动的发展,起到了有力的促进作用。

1989年6月21日,由满族传统体育研究会在河北承德市举行了全国第二届“经济消息报”杯珍珠球邀请赛。共有7省(市)、自治区的25个县(区)的男女珍珠球代表队参加了比赛。另有天津、山东、内蒙古等省(市)、自治区的代表进行了参观与学习。此次邀请赛还引起了中央以及地方新闻媒体的关注,中央电视台体育部还对本次比赛进行了全面录制,同年12月24日~30日,在中央电视台“神州风采”“体育之窗”等栏目以“满族体育之花——珍珠球”专辑播出,并引起了强烈的反响。在本届邀请赛期间,还召开了教练员、裁判员座谈会,对珍珠球的技战术及发展前景进行了研讨,并对珍珠球竞赛规则进行了修改与补充。

1990年在第四届全国少数民族传统体育运动会筹委会上,珍珠球被列为正式比赛项目。同年9月1日在辽宁丹东市举办全国第三届珍珠球邀请赛,北京、天津、河北、吉林、山东、内蒙古、黑龙江和辽宁等8省(市)、自治区的19支代表队参加了比赛。武建国、王德田等十几名同志获得了国家民委、国家体委颁发的裁判员合格证书。同时也对珍珠球规则进行了修改。

1992年8月24日~29日,在吉林伊通满族自治县举行了全



国第四届珍珠球邀请赛,天津、河北、辽宁、吉林、黑龙江、广西、山东等省(市)代表队参加了此次邀请赛。伊通是珍珠球挖掘整理最早的一个县,对珍珠球运动的推出作出了积极贡献。

1998年,国家民委、国家体育总局联合成立珍珠球规则修改小组,由首都体育学院教师靳茁任组长,牵头组织全国部分教练员、裁判员研讨规则并修改条款,并由靳茁作为唯一执笔人完成了珍珠球规则的修改工作:将规则从头至尾重新编撰。重新整合规则的章节框架,全面补充规则的欠缺部分,充实和细化各条款细则,填补和健全比赛中各种违犯情况对应的罚则。创编制定全新的竞赛裁判法,改变旧裁判法不甚合理的环节及漏洞。使珍珠球规则和裁判法首次形成较规范较完整的体育项目竞赛法规与裁判工作方法。

在珍珠球规则演变和发展的过程中,特别是1998年以后珍珠球规则的重修、重定,是珍珠球规则的革命性改变,极大地改善了原珍珠球规则欠缺细则、欠缺处罚依据的状况,实质性地提升了珍珠球比赛的秩序和质量,赋予珍珠球运动一个全新的定位,为珍珠球运动的发展起到了至关重要的作用。

1999年5月,在北京体育师范学院举办了全国第五届珍珠球邀请赛;同年9月24日~30日,在北京举行了全国第六届少数民族传统体育运动会,有广西、北京、上海、吉林、河北、辽宁、山东、宁夏、山西等省、市、自治区的珍珠球代表队参加了珍珠球项目的比赛。

2001年6月,国家民委、国家体育总局在辽宁省沈阳市举办全国第六届珍珠球邀请赛。在邀请赛过程中对规则修改小组拟定的“增设隔离区”“增加2分球”“上场队员人数改为7人”“每半时20分钟”等新修改条款进行了试用和讨论,得到了国家

民委和国家体育总局委局领导、专家及各参赛队的基本认可。

2002年3月,国家民委、国家体育总局组织规则修改小组在广西壮族自治区北海市召开了第七届全国少数民族传统体育运动会珍珠球规则及裁判法修订会。靳茁、武建国、杨昆普、曾志强、李玉宁、韦光辉等同志参加了修改工作。由靳茁执笔完成该次规则修改的最终定稿。经国家民委、国家体育总局联合审定,为2003年全国第七届少数民族传统体育运动会指定使用规则。

1999年规则的改变可以说是修改、补充,使之尽可能完整、全面。而2002年规则的修改则是在1999年修改的基础上进一步完善,条款更加精细、到位,概括性更强。但2分球和每半时20分钟比赛时间的新条款规定在2003年全国第七届少数民族传统体育运动会上的运用效果不好,还有欠缺与不当。

2003年9月20日~27日,全国第七届少数民族传统体育运动会在宁夏回族自治区举行,有北京、广西、宁夏、辽宁、吉林、山西、四川、河北等省、市、自治区和解放军珍珠球队参加了珍珠球项目的比赛。

2005年4月11日,国家民委、国家体育总局召集规则修改小组的部分成员在北京什刹海体校国际公寓召开修改会,国家民委和国家体育总局有关领导对规则的修改工作做了指示并提出新的要求,与会人员经过讨论提出了修改意向。确定的修改方向和原则是:微调、细化、简单化、合理化、灵活化;使规则更加完善,使比赛更具激烈性,技战术变化更多,更具观赏性;扬弃原规则的优劣;加大竞赛人员的展示空间;丰富竞赛的视觉效果;为竞赛的商业化提供了平台。

2005年8月,在广州举行了全国珍珠球、射弩邀请赛和民族健身操比赛。经过广州珍珠球邀请赛对修改条款的试用,2006

年再次做了修改。由靳茁执笔最终定稿,经国家民委、国家体育总局联合审定,为2007年全国第八届少数民族传统体育运动会珍珠球比赛的指定规则。

2005年7月,由中国少数民族体育协会主办的全国首届高等院校珍珠球比赛在中南民族大学举行。本次比赛共有中央民族大学等国家民委直属民族院校,广西、云南、贵州、湖北等省区民族院校和首都体育学院、河北体育学院等11所院校参加,男女15个队的200多名各族师生参赛。在比赛期间,近20所院校的领导和体育系(部)负责人聚会,成立了院校民族体育委员会,该委员会是中国少数民族体育协会联系各院校开展少数民族体育活动的联合组织。

2007年11月10日~18日,由国家民委、国家体育总局主办,广东省人民政府协办,广州市人民政府承办的中华人民共和国第八届全国少数民族传统体育运动会在广州市举行。广东、广西、北京、河北、四川、辽宁、河南、江苏等省、市的珍珠球代表队参加了该项目的比赛。

2009年7月7日,由国家民委、国家体育总局、中国民族体育协会主办,辽宁省民委、辽宁省体育局、沈阳师范大学承办,全国珍珠球邀请赛在沈阳师范大学举行,来自北京市、河北省、河南省、陕西省、吉林省、宁夏回族自治区、海南省及吉林省8个省的藏、维、满、蒙、壮、苗、黎、白、朝、回等近200名运动员、教练员、裁判员参加了赛事,8支队伍参加了比赛。

珍珠球运动的挖掘、整理和推广凝结了广大民族体育工作者、珍珠球专家、学者的智慧与心血。随着珍珠球运动的进一步开展与普及,其规则将更加完善,珍珠球运动必将成为全国各族人民喜爱的民族传统体育项目之一。

## 第二节 珍珠球运动的价值与特点

### 一、珍珠球运动的民族文化价值

珍珠球运动作为满族传统体育项目，有着浓郁的民族文化价值。众所周知，民族传统体育项目均脱胎于少数民族的生产生活实践中，从游戏娱乐演化为运动项目，赋予其更高的价值，包含着浓郁的民族文化特点。珍珠球运动源于满族采集珍珠的生产劳动和模仿采集珍珠的过程，并赋予美丽的神话传说，使之更具有传奇色彩，充分体现了满族人深邃的文化内涵，是对满族先人渔猎生活的侧面反映。

珍珠球从其表现形式上和其他民族传统体育运动项目是独一无二的，它把脱胎于生产实践的内容与神话传说紧密结合，使游戏具备了传奇的色彩，更增添了民族文化的特性。珍珠球本身是水上运动，将其转移至陆地，但仍有“水区”“蛤蚌区”（封锁区）、“威呼区”（“船区”——得分区）等称呼，显示出珍珠球的本来面目，显示出满族人民丰富的想象力和创造力，同时也显示了满族人民生产生活方式由渔猎民族向农耕民族的转移，这也是珍珠球最具有文化色彩之所在。

### 二、珍珠球运动的健身价值

珍珠球运动的技术动作是由各种各样的跑、跳、投、掷、抄、挡以及各种假动作等技术、技能组成。所以，经常从事珍珠球运动对人的机体有良好的影响，它能增进健康，促进力量、速度、耐力、灵敏度等身体素质的全面发展，提高内脏器官的功能。

在珍珠球比赛中，运动员的智慧、技能、运动素质、心理品质和文化素质等都是通过珍珠球技术集中表现出来的，从而也体



现出其运动技巧、应变能力和创造性。如运动员为了灵活运用各种攻、防技战术,不仅要注意到球的支配和转移,还要注意到同伴和对方队员的各种行动,并及时作出判断,采取科学而合理的应对行动。因此,通过珍珠球运动集中的教学、训练和比赛,对提高各感受器(尤其是视觉感受器)的功能,提高广泛分配和集中注意的能力以及空间、时间和定向能力有一定的促进作用。另外,由于运动员在比赛中经常变换动作,因此对提高神经中枢的灵活性,以及协调支配各器官的能力也有良好的作用。

### 三、珍珠球运动的特点

在珍珠球运动演变和发展的过程中,曾参照了篮球和手球的一些技术动作和战术打法,因而具有与篮球和手球相似的竞赛特点,同时由于珍珠球运动有其自身的特征和打法,又表现出其特有的技战术特点。

#### (一)得分区域非常广泛

与篮球、手球、足球等球类运动项目不同,珍珠球比赛的“球门”是移动的、立体的。抄网队员在0.80米×15米的地面上来回移动,摆脱持拍队员的防守得分。换言之,在得分区地面上及其得分线空间以后的区域,抄网队员可以发挥自己的潜能去获得来自地面、空中的珍珠球。

#### (二)得分方式不仅取决于水区队员的投球,更取决于得分区抄网队员的“抄”球

投球队员可以选择投弧线球,也可以投直线球、反弹球。得分区抄网队员既可以用左手抄球得分,也可以用右手抄球得分;既可以抄高球,又可以抄平直球和反弹球。可以说,得分区抄网队员是比赛获胜的关键。