

奥

林

匹

克

手球

OLYMPIC

奥运会项目大全

俞继英 主编

人民体育出版社

克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲
克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克
板 奥林匹克跳水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自行车
克垒球 奥林匹克跳水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自行车

奥运会项目大全

人民体育出版社

奥林匹克手球

主编/俞继英 执行主编/黄德国

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克手球/黄德国主编. —北京:人民体育出版社, 2004

(奥运会项目大全/俞继英主编)

ISBN 7-5009-2680-4

I. 奥… II. 黄… III. 手球运动—基本知识
IV. G844

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第088146号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 7.5印张 170千字
2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷
印数: 1—3,100册

*

ISBN 7-5009-2680-4/G·2579

定价: 14.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



主编简介

俞继英, 女, 1942年生, 教授, 博士生导师, 国际体操裁判, 曾任上海体育学院院长。学历: 研究生。1965年毕业于上海体育学院。1983~1985年留学联邦德国科隆体育学院, 主攻运动训练学。兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来, 从事体操专项运动训练理论与方法的研究。发表著作、论文几十篇, 多次入选国际、国内重要学术会议, 并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

空 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克田径 奥林匹克体操

奥林匹克跆拳道 奥林匹克摔跤 奥林匹克羽毛球 奥林匹克射击 奥林匹克射箭 奥林匹克举重 奥林匹克击剑 奥林匹克划艇 奥林匹克帆船 奥林匹克帆板 奥林匹克

奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克跆拳道 奥林匹克摔跤 奥林匹克羽毛球 奥林匹克射击 奥林匹克射箭 奥林匹克举重 奥林匹克击剑 奥林匹克划艇 奥林匹克帆船 奥林匹克帆板 奥林匹克

球 奥林匹克击剑 奥林匹克举重 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克射击 奥

奥林匹克帆船 奥林匹克跳水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编：俞继英

副主编：徐昌豹 钟秉枢

编 委（按姓氏笔画为序）：

于德顺	王绍松
刘卫军	吴保良
宋邦新	祝益寿
赵光圣	金宗强
和 平	张 健
俞继英	钟秉枢
徐根发	徐昌豹
郭 蓓	黄德国
陶志翔	温一静

《奥林匹克手球》

编写组成员

执行主编：黄德国

执行副主编：邓 芳 朱伟强

成 员 （按姓氏笔画为序）：

邓 芳 朱伟强

李之文 阎 健

黄超群 黄德国



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国民族智慧的结晶；而四年一届的奥林匹克运动会则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说：“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大，影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

20 世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也益发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高，而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008 年奥运会



的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全国健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍。丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。

2000年8月



前 言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着《奥运争光计划》的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。



《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。第二批面世的项目将是：射击、射箭、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船、帆板、跳水、花样游泳、棒球、垒球、网球、曲棍球、手球、现代五项、马术、铁人三项、自行车。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会
2000年8月



目 录

回顾与展望

1. 精彩的手球运动 (3)
2. 古老的运动, 年轻的奥运项目 (7)
3. 手球运动的发展 (15)
 - 3.1 古代的抛球游戏 (15)
 - 3.2 中世纪的传球比赛 (16)
 - 3.3 现代手球的创始 (16)
 - 3.4 草地手球先锋 (17)
 - 3.5 国际手球联合会的先驱 (18)
 - 3.6 国际手球联合会的成立 (19)
 - 3.7 室内、室外手球同样流行 (20)
 - 3.8 室外手球被室内手球取代 (21)
 - 3.9 进军奥林匹克 (22)
 - 3.10 新的组织结构, 更为频繁的赛事 (22)
 - 3.11 风云变幻的 80 年代 (23)
 - 3.12 世界手球运动的发展与变化 (24)



3.13	女子手球运动	(25)
3.14	竞技手球职业化	(25)
3.15	世界手球格局的演变	(26)
4.	7 人制手球	(28)
5.	11 人制手球	(30)
6.	世界各地的手球运动	(34)
6.1	欧洲——手球魂	(34)
6.1.1	丹麦——手球创始	(36)
6.1.2	德国——手球摇篮	(37)
6.1.3	瑞典——老当益壮	(38)
6.1.4	奥地利——元老之一	(39)
6.1.5	法国——老兵新传	(39)
6.1.6	挪威——再度崛起	(40)
6.1.7	原苏联——功不可没	(41)
6.1.8	俄罗斯——前景光明	(42)
6.1.9	南斯拉夫——强势不复存在	(42)
6.1.10	克罗地亚——为祖国而战	(43)
6.1.11	匈牙利——既是元老又是强国	(43)
6.1.12	罗马尼亚——每况愈下	(44)
6.1.13	捷克斯洛伐克——曾经辉煌	(45)
6.2	亚洲——稳中有升	(46)
6.2.1	日本——亚洲手球运动的先驱	(47)
6.2.2	韩国——亚洲的骄傲	(48)
6.2.3	中国——女胜于男	(49)
6.2.3.1	现代手球运动在中国	(50)



6.2.3.2	比赛成绩与积分	(53)
6.2.4	科威特——亚手联所在地	(53)
6.2.5	哈萨克斯坦——亚洲新军	(54)
6.3	非洲——走向成熟	(54)
6.3.1	埃及——手坛黑马	(55)
6.3.2	突尼斯——非洲参赛最早的国家	(56)
6.3.3	阿尔及利亚——非洲的希望	(56)
6.4	美洲——厚实的体育文化底蕴	(57)
6.4.1	美国——只重视奥运	(57)
6.4.2	古巴——凶悍著称	(58)
6.5	大洋洲——积极参与	(58)
6.5.1	澳大利亚——大洋洲的代表	(58)
7.	中国“手球软件”——国际标准	(60)
7.1	PHMS 的研制	(60)
7.2	竞标大会显锋芒	(61)
7.3	PHMS 的特点	(62)
7.3.1	符合项目特点	(62)
7.3.2	操作简单	(63)
7.3.3	采集数据量大	(63)
7.3.4	纠错能力强	(63)
7.3.5	与现代通信技术的结合	(63)
7.3.6	经济性	(63)
7.4	PHMS 研制成功的意义	(65)
8.	手球组织机构	(65)
8.1	国际手球联合会	(65)



- 8.2 亚洲手球联合会 (67)
- 8.3 中国手球协会 (68)

技、战术与训练

- 9. 手球技术 (73)
 - 9.1 手球技术的发展趋势 (73)
 - 9.1.1 个人技术日趋全面 (73)
 - 9.1.2 技术动作不断创新 (74)
 - 9.1.3 技术和意识紧密结合 (75)
 - 9.1.4 即兴发挥更显重要 (75)
 - 9.2 手球实战技术 (75)
 - 9.2.1 进攻技术 (75)
 - 9.2.1.1 灵活的移动技术 (75)
 - 9.2.1.2 巧妙的传接球技术 (77)
 - 9.2.1.3 运球前后三步技术 (81)
 - 9.2.1.4 突破技术 (81)
 - 9.2.1.5 立体多维的射门技术 (83)
 - 9.2.2 防守技术 (97)
 - 9.2.2.1 防守站位技术 (97)
 - 9.2.2.2 积极的移动技术 (98)
 - 9.2.2.3 防守对手技术 (99)
 - 9.2.2.4 攻击性的封球、打球、
抢球、断球技术 (100)
- 10. 手球战术 (102)
 - 10.1 手球战术的发展趋势 (102)



10.1.1	攻防观念的发展变化	(102)
10.1.2	快速灵活的进攻战术	(103)
10.1.3	灵活多变的攻势防守	(104)
10.1.4	多种战术的融会贯通	(104)
10.2	手球战术的设计	(105)
10.3	手球战术分类	(106)
10.4	进攻战术	(108)
10.4.1	小组战术与运用	(108)
10.4.1.1	突分配合	(108)
10.4.1.2	传切配合	(109)
10.4.1.3	交叉换位配合	(109)
10.4.1.4	掩护配合	(110)
10.4.1.5	策应配合	(112)
10.4.2	全队进攻战术结构与运用	(112)
10.4.2.1	反击——第一浪潮	(113)
10.4.2.2	扩大反击——第二浪潮	(113)
10.4.2.3	组织进攻——第三浪潮	(113)
10.4.2.4	阵地进攻	(113)
10.4.3	防守反击战术及运用	(114)
10.4.3.1	防守反击技巧	(114)
10.4.3.2	组织防守反击的条件	(114)
10.4.4	快攻战术及运用	(115)
10.4.4.1	长传快攻	(115)
10.4.4.2	短传快攻	(117)
10.4.5	阵地进攻战术	(121)
10.4.5.1	“6:0”进攻阵形	(121)
10.4.5.2	“1:5”进攻阵形	(122)



10.4.5.3	“2:4”进攻阵形	(122)
10.4.5.4	“3:3”进攻阵形	(123)
10.4.6	任意球进攻战术	(124)
10.5	防守战术	(125)
10.5.1	小组战术与运用	(125)
10.5.1.1	穿过防守配合	(125)
10.5.1.2	交换防守配合	(126)
10.5.1.3	保护防守配合	(127)
10.5.1.4	“关门”配合	(127)
10.5.1.5	夹击配合	(127)
10.5.1.6	补防配合	(128)
10.5.2	全队防守战术结构与运用	(128)
10.5.2.1	回防	(128)
10.5.2.2	中场争夺	(129)
10.5.2.3	组织防守	(129)
10.5.2.4	阵地防守	(130)
10.5.3	攻势防守及运用	(130)
10.5.4	防守快攻及运用	(131)
10.5.4.1	防守快攻的方法	(131)
10.5.4.2	防守快攻的技巧	(132)
10.5.5	阵地防守技术及运用	(132)
10.5.5.1	“6:0”防守阵形	(133)
10.5.5.2	“5:1”防守阵形	(134)
10.5.5.3	“4:2”防守阵形	(136)
10.5.5.4	“3:3”防守阵形	(136)
10.5.5.5	“3:2:1”防守阵形	(138)
10.5.5.6	“3:1:2”防守阵形	(138)



10.5.6	人盯人防守及运用	(139)
10.5.7	防守任意球战术	(140)
11.	手球运动训练	(142)
11.1	手球运动训练的发展趋势	(142)
11.1.1	运用多种学科知识	(142)
11.1.2	合理安排运动负荷	(143)
11.1.3	加速负荷后的恢复	(143)
11.1.4	加强运动队的管理	(144)
11.2	技术训练	(144)
11.2.1	基本技术训练	(144)
11.2.2	位置技术训练	(144)
11.2.3	对抗技术训练	(145)
11.2.4	各项技术之间的衔接训练	(146)
11.2.5	“绝招”训练	(146)
11.3	战术训练	(147)
11.3.1	小组战术训练	(147)
11.3.2	全队战术训练	(148)
11.3.3	各环节衔接训练	(148)
11.3.4	实战训练	(149)
11.4	身体训练	(149)
11.4.1	一般身体素质训练	(149)
11.4.2	专项身体素质训练	(150)
11.4.3	身体训练应注意的问题	(151)
11.5	心理训练	(151)
11.5.1	自信心的树立	(151)
11.5.2	手球意识的培养	(152)