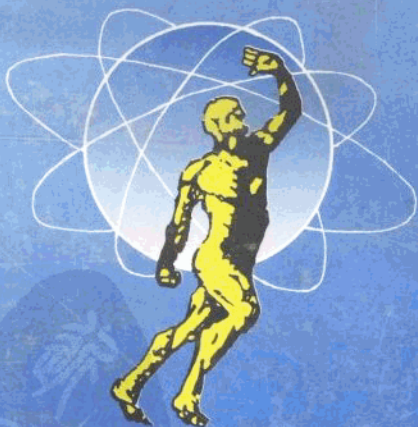


体育运动技术口诀

主 编 冯官秀 李秀梅
海国增 卢义亮

上 册



吉 林 人 民 出 版 社

《体育运动技术口诀》编委会

主 编	冯官秀	李秀梅	海国增	卢义亮
副主编	邢鸿儒	焦汝相	刘笑舫	杨新生
编 委	聂洪超	魏保强	赵 华	董锡河
	刘合中	吴登峰	路 广	丁 峰
	赵廷武	张海军	陈国柱	马素媛
	牛全义	李运良	杨宗平	张士林
审 定	冯官秀	李秀梅	海国增	卢义亮

内 容 提 要

本书是根据我国学校体育的教学内容而编著的一本《体育运动技术口诀》。书中编著的体育项目为田径、体操、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、手球、网球、羽毛球、举重、武术等十二项。按照项目的先后，分为十章进行编著。全书共九十个节，分为上、下两册。对每章每一节每个单项技术动作的叙述形式是按照动作要领、技术重点、易犯错误、产生原因、纠正方法作五个方面的叙述，增加了一个练习作用。其特点的是文字叙述的简练、准确、生动、形象，能抓住技术的实质。它是我国各类大、中、小学体育教师和专、业、业余运动队教练员从事体育教学与训练、工作所必备的专业教科书，也是学生学习的各个技术指南。

编 者 的 话

《体育运动技术口诀》是一种文字简练、叙述透彻、语意深长、生动形象地表达人们所要表达问题的简练易记的文字方法。它是中华民族用智慧创造的一种科学、实用的对体育运动技术的叙述形式。

用简练明确的口诀对体育运动技术进行概括，可扼要而又深刻地刻划出技术动作的要领、重点和难点，使得技术动作易懂易记，有利于学生对运动技术、技能和战术的学习、掌握、巩固与提高。符合体育教学中集中概括与精讲多练的教学原则。自有学校教育以来，《体育运动技术口诀》在教育者心中，它与教育工作者心口相印，延续至今，是中华民族宝贵文化遗产中的重要组成部分。

在多年的体育教学实践中，由于我们深刻地认识到了口诀教学在体育教育中的地位与作用，又注意到了它在教学活动所产生的良好影响，所以，编著了这本较为完整的《体育运动技术口诀》一书。以此奉献给从事体育教育和关心、热爱体育事业的同行们。如果它能够对大家的体育教学与训练工作有所启示和帮助的话，那将是我们最大的荣幸和欣慰。

我们知道，体育教学和业余、专业运动代表队训练的主要环节是由讲解、示范和练习三个部分所组成的一个完美的统一体。讲解和示范的目的是为了有效的指导学生的学习。在“精讲多练”的原则下，如何做到简明扼要、条理清楚、重点明确、难点突出、生动形象、寓意深刻又具有很强的感

染力，使学生做到易懂、易记，产生浓厚的学习兴趣，是提高教学质量的重要标志，《体育运动技术口诀》正符合这一要求。

为了方便读者，节省运用时的查找时间，我们按体育的项目依次排列内容。它们是田径、体操、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、手球、网球、羽毛球、举重、武术等十二个项目，共十二章九十节，分为上、下两册。相信它一定能够成为广大同行们的良师益友，相信它对于提高体育课的教学质量，提高运动队的训练水平，一定会起到很好的作用。

在本书编著的过程中，作者对每个技术项目的动作要领、技术重点、易犯错误、产生原因和纠正方法都进行了认真的推敲，力求针对性强、准确性高。

本书的编著工作还得到了北京体育大学张义霄、李安格二位教授的赐教与关怀，在此特向他们表示感谢。全书最后由冯官秀副教授、李秀梅副教授、卢义亮副教授、海国增讲师等四人统稿、定稿。副主编邢鸿儒同志对全书的文字修辞做了大量的工作。

由于本书包括项目较多，每个项目的论述可能不十分详尽，甚至还会出现疏漏、谬误，诚恳地希望读者提出批评与建议，以便再版时修正。

编 著 者

1995年3月于郑州

目 录

第一章 田径运动技术口诀	(1)
第 一 节 短跑	(1)
第 二 节 中长跑	(8)
第 三 节 接力跑	(15)
第 四 节 跨栏跑	(21)
第 五 节 越野跑	(26)
第 六 节 跳高	(27)
第 七 节 撑杆跳高	(36)
第 八 节 跳远	(41)
第 九 节 三级跳远	(48)
第 十 节 竞走	(56)
第十一节 推铅球	(59)
第十二节 掷铁饼	(70)
第十三节 投标枪	(80)
第十四节 投掷手榴弹	(87)
第十五节 掷链球	(94)
第十六节 3000米障碍跑	(99)
第十七节 跑跳辅助练习	(102)
第二章 体操运动技术口诀	(109)
第 一 节 技巧运动	(109)

第 二 节	支撑跳跃·····	(127)
第 三 节	单杠 ·····	(132)
第 四 节	双杠 ·····	(144)
第三章	游泳运动技术口诀 ·····	(160)
第 一 节	熟悉水性·····	(160)
第 二 节	蛙泳 ·····	(163)
第 三 节	仰泳 ·····	(166)
第 四 节	爬泳 ·····	(168)
第 五 节	蝶泳 ·····	(172)
第 六 节	出发 ·····	(175)
第 七 节	转身 ·····	(179)
第四章	篮球运动技术口诀 ·····	(184)
第 一 节	准备姿势和持球·····	(184)
第 二 节	移动 ·····	(186)
第 三 节	传接球·····	(199)
第 四 节	投篮 ·····	(221)
第 五 节	运球 ·····	(223)
第 六 节	持球突破·····	(230)
第 七 节	防守对手·····	(234)
第 八 节	抢球、打球、断球 ·····	(239)
第 九 节	抢篮板球·····	(242)
第 十 节	中锋技术·····	(244)
第十一节	队员的位置与职责 ·····	(246)
第十二节	战术基础配合 ·····	(248)
第十三节	快攻与防守快攻战术 ·····	(251)
第十四节	人盯人防守与进攻人盯人战术···	(255)

第十五节	区域联防与进攻区域联防战术···	(258)
第十六节	区域紧逼与进攻区域紧逼战术···	(260)
第十七节	快攻与防快攻战术配合·····	(261)
第十八节	全队攻防守战术配合·····	(265)
第五章	排球运动技术口诀 ·····	(267)
第一节	准备姿势与移动·····	(267)
第二节	发球·····	(274)
第三节	垫球·····	(280)
第四节	传球·····	(293)
第五节	扣球·····	(305)
第六节	拦网·····	(322)
第七节	排球战术·····	(329)

第一章 田径运动技术口诀

第一节 短 跑

短跑运动属于无氧代谢项目。它要求参加运动者以最快的速度跑完所规定的较短的距离。所以，它是锻炼人们意志品质的有效方法。短跑运动技术性较强，对身体姿势和体位的合理移动要求比较严格，在教学与训练工作中不能有一点的马虎。它的整个技术是由起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点撞线四个部分组成，主要技术为途中跑部分。

短跑可分为50米跑、100米跑、200米跑和400米跑四种。其中200米跑和400米跑各有一半距离在弯道上进行。由于弯道跑的技术特点是绕弧线运动，所以，可使人体产生较强的离心力。又由于不同规格的跑道弯道半径的长短不同，加之运动员的跑速不同，产生的离心力也不相同。为了克服离心力对人体的影响，使人体重心在高速情况下合理地沿着弧线运动，就需要有相应的向心力，作为人体在快速跑动中平衡身体的一种方法。弯道跑的向心力来源于改变直道跑的动作结构，变重心力的不利因素为有利因素。

由于弯道跑时，身体是按逆时针的方向运动，所以改变动作结构的方法应该是，身体向左倾斜，左肩低、右肩高，左臂摆动小而无力量，右臂摆动大而有力；左右膝盖向左侧方向稍扣，左脚掌外侧着地，右脚前掌内侧用力蹬地。这样就

可以使人体在改变直道跑动作结构的同时，克服重心力的不利影响，继续发挥出最高的速度。

由于短跑运动的技术性较强，所以在教学与训练工作中，我们应该抓好各个环节的教学与训练工作，这样就能够有效地提高教学的水平和训练的效果。

一、蹲踞式起跑技术

(一) 各就位

动作要领：

撑地肩宽后膝跪，	有力一腿放在前，
两臂伸直拇指对，	身体重心前膝盖，
动作自然颈放松，	上体稳定姿势正，
双目前看三米处，	集中精力听口令。

技术重点：

两臂伸直拇指对，	有力一腿放在前，
动作自然颈放松，	上体稳定姿势正。

易犯错误：

身体紧张不放松，	重心靠后姿不正。
----------	----------

产生原因：

心理素质不过硬，	技术概念不太清。
----------	----------

纠正方法：

心理素质要提高，	动作要领要记清，
练习注意动脑筋，	重心稍前姿摆正。

(二) 预备

动作要领：

后膝离地抬起臀，	臀比肩高半蹲撑，
双臂前脚撑体重，	重心前移肩起线。

技术重点：

提臀重心稍靠前， 臀部稍稍高于肩。

易犯错误：

臀部上抬高度低， 身体重心未前移。

产生原因：

技术概念不清楚， 体不放松太紧张。

纠正方法：

平稳抬臀与肩高， 重心适当稍前移，

肩部稍超起跑线， 重心两臂前腿上，

前腿夹角九十度， 前后小腿趋平行，

预备姿势要稳定， 两脚贴紧抵足板。

(三) 鸣枪跑

动作要领：

起动双脚快蹬起， 双手推地猛用力，

快速摆臂摆后腿， 前腿蹬直体前倾，

起跑一步不宜大， 一般应为四脚长，

二步约为四脚半， 逐渐接近途中跑。

技术重点：

双手用力猛推地， 快速蹬地摆后腿。

易犯错误：

反应迟顿动作慢， 蹬地无力无速度。

产生原因：

精力分散不集中， 腿部力量达不到。

纠正方法：

反复练习鸣枪跑， 集中精力要记牢，

腿部力量经常练， 提高快速爆发力。

(四) 起跑后的加速跑

动作要领:

双脚蹬地齐用力,
上体逐渐抬起来,
步长加大不摇摆,

以髋为轴前摆腿,
髋部积极向前移,
膝部对前频率快。

技术重点:

臂腿配合要协调。

以髋为轴快频率。

易犯错误:

双脚蹬地无力量,

身体上抬过于高。

产生原因:

蹬地动作不充分,

技术概念不清楚。

纠正方法:

严格按照要领做,

动作连贯又自然,

蹬地摆臂配合好,

发力一定要快速。

(五) 途中跑

动作要领:

步幅要大频率快,
摆臂肩带要放松,
蹬地角度尽量小,
蹬完折叠勿后撩,

重心稳定跑直线,
双臂弯屈九十度,
髋膝踝在一条线,
大腿前迈要抬高。

技术重点:

跑动重心要稳定,

后蹬充分步幅大。

易犯错误:

臀部后坐体不展,

两臂左右交叉摆。

产生原因:

后蹬动作未结束,

急于完成前摆腿。

上体过于向前倾，
髋部关节柔韧差，
要领不清交叉摆，
上体随臂左右晃。

髋部补偿向后移，
后蹬髋部未前送，
摆臂未以肩为轴，
摆臂拳过矢状轴。

纠正方法：

用力顺序牢牢记，
充分伸展三关节，
后蹬动作多练习，
摆臂必须肩为轴，
拳头勿过正中线，
腰肌腹肌稍紧张。

送髋抬膝猛蹬地，
骨盆随腿向前送，
跑动上体要正直，
前后用力要牢记，
切记胸部正对前，
上体不能左右晃。

(六) 终点撞线

动作要领：

终点冲刺要高速，
上体前倾大步频，
最后一步猛后蹬，
撞线之后勿急停。

后蹬角度适当小，
保证速度勿高跳，
挺胸压体双臂后，
慢慢减速缓冲体。

技术重点：

加快步频和步长，

挺胸压体牢牢记。

易犯错误：

最后几步跳着跑，
身体没有缓冲力，

冲线之后就急停，
易伤膝部和摔倒。

产生原因：

技术概念不清楚，

心情急躁急求胜。

纠正方法：

讲清跳跑之危害，

腾空占时反而慢。

撞线之后缓缓停，学会自我保护法。

二、弯道跑

(一) 起跑器的安装方法

动作要领：

靠近跑道外沿装，正对弯道切点上。

技术重点：

靠近跑道外沿装，便于人体向内插。

易犯错误：

安装位置不正确，切点没有对准确。

产生原因：

装器道理不清楚，或者希哈爱马虎。

纠正方法：

安装道理要明白，细心操作要记牢。

(二) 弯道起跑技术

动作要领：

对准切线跑直线，缩短进入弯道距。

技术重点：

身体稍向左侧转，对准切点跑直线。

易犯错误：

未对切点跑直线，影响起跑高速度。

产生原因：

向心理论不懂得，课中练习实践少。

纠正方法：

向心离心要搞懂，起跑身体稍左转。

(三) 弯道途中跑技术

动作要领：

改变直道跑结构。
左肩稍低右肩高，
左臂摆动小无力，
双膝对准左前方。

身体姿势向左倾，
目视前下稍靠左，
右臂摆动大力，
左外右内掌扒地。

技术重点：

身体稍向左侧倾，
不利因素重心力，

改变直道跑结构，
体倾可变有利因。

易犯错误：

膝盖未对左前方，
身体左倾不到位，

右臂摆动无力量，
发挥不出高速度。

产生原因：

技术概念不清楚，

身体僵硬不协调。

纠正方法：

按照要领反复练，
按照示范对动作，

增强身体协调性，
改变身姿要记清。

(四) 直道进入弯道跑技术

动作要领：

改变直道跑结构，
左臂小摆右大摆，
两眼盯看左前方，

上体要向左侧倾，
蹬地左外右内掌，
双膝指向左前方。

技术重点：

进入弯道体左倾，

改变直道跑结构。

易犯错误：

双臂摆动不协调，

右脚蹬地力量小。

产生原因：

身体紧张不放松， 右脚全掌着地面。
纠正方法：

多练身体灵活性， 小臂指向左前方，
右脚前掌用力扒， 蹬地有力速送髋。

(五) 弯道进入直道跑技术

动作要领：

跑出弯道体渐直， 双脚前掌用力蹬，
前后摆臂膝对前， 迅速恢复直道姿。

技术重点：

前后摆臂膝对前， 快速恢复直道姿。

易犯错误：

进入直道减速度， 身体姿势恢复慢。

产生原因：

综合身体素质差， 良好习惯未养成。

纠正方法：

弯进直道反复练， 认真二字要记牢，
始终保持高速度， 改变姿势要快速。

第二节 中长跑

中长跑是中距离跑和长距离跑的合称。是发展速度耐力的主要手段。男子800米、1500米、3000米和女子800米、1500米属于中距离跑；男子5000米、10000米和女子3000米属于长距离跑，马拉松跑也是长距离跑中的一项主要内容。目前有些国家已举行了女子5000米和10000米的比赛。

中长跑技术同短跑一样，由起跑、起跑后的疾跑、途中跑和终点撞线四个部分组成，它属于有氧代谢的项目。中长跑技术在不断发展，开始是后蹬伸直有力，步幅大，但频率较慢的跑法；以后又出现了速率快，动作自然，后蹬迅速与有力，步幅较小，频率较快的跑法；目前有向着有一定步长高频率跑法的发展趋势。由于跑的技术与训练方法的改进与发展，中长跑的成绩在迅速提高。

中长跑运动不但可以全面地发展学生的身体素质，尤其是对于提高人的心脏、肺脏的功能，提高人的耐久力有着非常重要的作用。经常参加中长跑运动，可以有效地锻炼人们具有勇于吃苦耐劳的顽强精神和具有坚韧不拔的意志品质，对于全面地提高青年学生和全民族的身体素质有着积极的意义。

一、站立式起跑

(一) 各就位

动作要领：

两脚前后分开立，	身体重心前脚上，
前后距离要适当，	双膝微屈体前倾，
双臂拉开体放松，	高度集中注意力。

技术重点：

上体前倾前后立，	身体重心前脚上。
----------	----------

易犯错误：

重心靠后上体直，	精力分散不集中。
----------	----------

产生原因：

平时要求不严格，	未能按照要领做。
----------	----------

纠正方法：