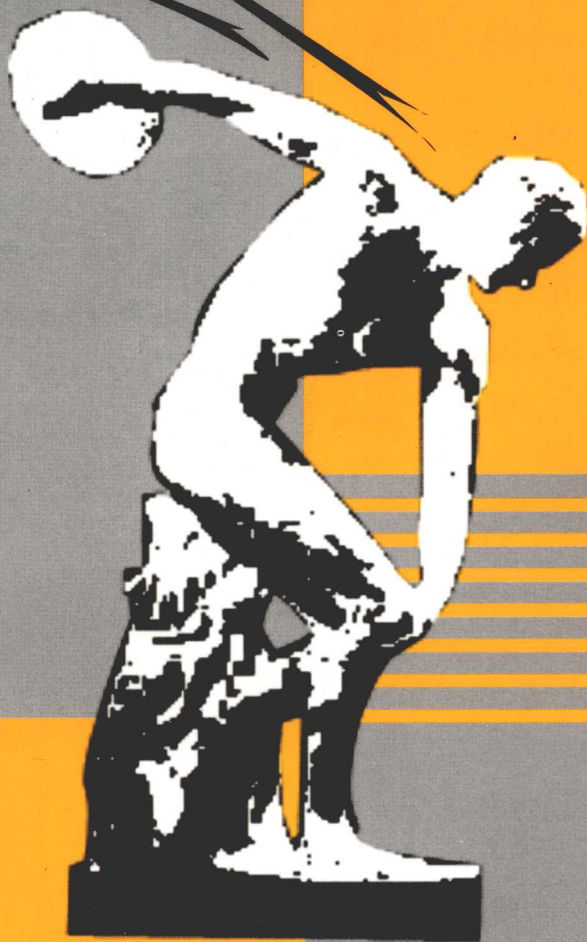


DAXUE TIYU XUANXIANGKEJIAOCHENG

大学体育选项课教程



主 编 丁建生
副主编 黄金鹏 刘建军
重庆大学出版社

大学体育选项课教程

DAXUE TIYU XUANXIANGKEJIAOCHENG

大学体育选项课教程

丁建生 主 编
黄金鹏 刘建军 副主编

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育选项课教程/丁健生主编. —重庆:重庆大学出版社,2001.6

ISBN 7-5624-2196-X

I. 大... II. 丁... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 034727 号

大学体育选项课教程

主编 丁建生

副主编 黄金鹏 刘建军

责任编辑 崔 祝

*

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆科情印务有限公司印刷

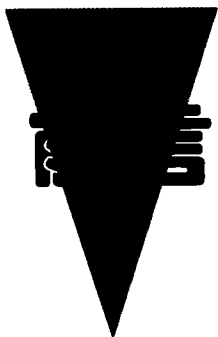
*

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:282 千

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—2050

ISBN 7-5624-2196-X/G·312 定价:21.00 元



选项课是深受同学们喜爱的体育课教学组织形式之一,它不仅有利于培养兴趣、增进健康,也有利于同学们的个性的发展与完善,对青年学生身心的全面发展具有长远的重要影响。

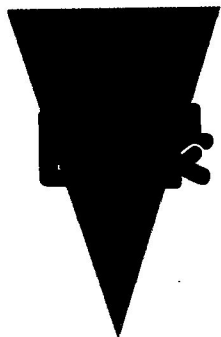
根据同学们的普遍爱好,结合我校的场地设施、师资等具体情况,我们选择了足球、篮球、排球、乒乓球、武术、健美、健美操7个项目作为选项课教学内容。由于这些项目的内容丰富多样,仅靠每周一次的体育课无疑增加了选项课教学的难度。根据我们多年的教学经验,在对体育选项课的内容进行筛选的基础上,我们编写了这本教材。在编写中,编者力求突出教材的针对性和适用性,使本教材真正成为指导同学们进行课外锻炼,自己组织课外小型运动竞赛活动时的良师益友。为此,除了对7个项目内容进行了详略不同的编写外,在本书的最后部分——第八章,专门介绍了小型运动竞赛的组织的方法及运动竞赛欣赏。

本书由丁建生主编,黄金鹏、刘建军副主编。本书编写分工如下:第一章由丁建生编写;第二章由黄剑编写;第三、六、八章由刘建军编写;第四章由黄金鹏编写;第五章由马文杰编写;第七章由曾桂兰编写。

在本教材的编写过程中,参阅了部分其他同仁编写的有关教材,在此一并致谢。

编者

2001年3月



第一章 足球运动	1
第一节 足球运动概述	1
第二节 足球技术与战术	10
第三节 足球技、战术训练	31
第四节 足球比赛规则简介	35
第二章 篮球运动	43
第一节 篮球运动概述	43
第二节 篮球技术与战术	51
第三节 篮球技、战术训练	82
第四节 篮球比赛规则简介	91
第三章 排球运动	101
第一节 排球运动概述	101
第二节 排球技术与战术	107
第三节 排球技术训练	126
第四节 排球比赛规则简介	131
第四章 乒乓球运动	140
第一节 乒乓球运动概述	140
第二节 乒乓球技术与战术及训练方法	147
第三节 乒乓球比赛规则简介	165
第五章 武术运动	169
第一节 武术运动概述	169
第二节 武术基本功和基本动作	177
第三节 中国散手及武术比赛规则简介	222

第六章	健美运动	243
第一节	健美运动概述	243
第二节	发展肌肉形态的方法	251
第三节	健美训练	269
第四节	健美比赛规则简介	273
第七章	健美操	276
第一节	健美操概述	276
第二节	健美操基本技术	283
第三节	健美操柔韧训练及减肥处方	297
第八章	运动竞赛及观赏	316

第一章 足球运动

第一节 足球运动概述

一、足球运动的产生

由于足球运动的魅力,使之发展成为当今世界第一运动。足球运动的影响不仅仅体现在足球运动本身,而且对当今世界社会生活的各个方面均产生着巨大的影响。足球运动的雏形产生于中国。据可靠文字记载,足球运动起源于我国战国时代,当时有一种运动叫“蹋鞠”或“蹴鞠”。“蹋”或“蹴”都是用脚踢物的意思;而“鞠”则是指用革做外衣,里面充满毛发的球。比赛双方亦有攻守,并以踢进对方球门的球的多少来判定胜负——这就是世界上最古老的足球运动的雏形。

第一次工业革命给人类的全面发展提供了有利条件。英国作为当时发展最快的工业国家,为体育的发展提供了得天独厚的优越条件。在此期间,现代足球运动在英国诞生。1848年制定的第一个足球规则——剑桥规则,成为现代足球规则的基础。1857年在英国建立了世界上第一个足球俱乐部——谢菲尔德俱乐部。1863年10月26日成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会。我们把它作为现代足球起源的标志。

一个世纪,特别是近半个世纪以来,足球运动的“圣杯”——世界杯,将几乎所有国家和民族都卷入了四年一次的“绿茵战争”。胜利的狂欢与失败的悲怆演绎着世界上全新的神话。

二、足球运动的特点及价值

(一)足球运动的特点

足球运动的特点是场地大、参加的人数多、比赛时间长、技术复杂、战术多样。比赛中,不仅要求运动员具有强壮的体魄、快速奔跑的能力和勇猛顽强的战斗意志,而且还要求运动员具有敏捷的思维,对瞬息万变的场上情况能即时做出正确的判断,在有对手阻挠的情况下,完成复杂的技术动作和战术配合。

(二)足球运动的价值

足球运动之所以被称为世界第一运动,被称为“王中之王”,是与其价值密切相关的。它的价值表现为:

(1)有助于精神文明建设、思想品德教育。经常参加足球运动,可以培养人们勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难的优秀品质。它还可以培养人们敢于竞争、敢于胜利的战斗作风,以及善于合作、讲究配合等集体主义精神。

(2)有利于体育教育,促进健康、增加体质。经常从事足球运动,可以增进人们的健康。同时,可以提高人们的力量、速度、灵敏、柔韧、弹跳、耐力等身体素质,特别有利于促进人体的心血管和呼吸系统等内脏器官功能的提高。

(3)振兴民族精神,扩大国际交往。现代足球已成为国家之间政治、经济和文化的交流工具。它已渗透到社会生活的许多领域,对振奋民族精神、弘扬民族文化和反映一个国家的整体实力具有重要意义。发展足球运动,不仅被多数发达国家所重视,而且也被一些发展中国家所重视。

(4)促进经济发展,创造社会财富。在风靡世界的职业化足球的今天,特别是在市场经济极为活跃的形势下,职业化足球与商业化是密不可分的。因此,现代足球运动具有较大的商业价值。人们可以利用足球运动的魅力,大力发展足球产业,通过运动员转

会费、广告费、电视转播费、门票以及彩票、足球服装和器材等创造财富。围绕现代足球运动形成的产业已遍及全球。足球运动不仅增加了国家税源,也使俱乐部和运动员的收入增加,拓宽了就业渠道。

三、国际足球运动组织

(一) 国际足联(FIFA)

19 世纪中后期,随着足球运动在全世界的迅猛发展和国家间相互交流的需要,急需创建一个世界性的组织去领导、组织、协调各国足球运动间的交流和发展。在国际足球组织创立过程中,荷兰和法国足协起到了积极的推动作用。在得到欧洲一些国家足球协会的大力支持后,1904 年 5 月 21 日,国际足联在法国首都巴黎圣奥诺雷街 229 号法国体育运动联盟驻地的后楼正式诞生。当时的创始国及签字代表如表 1-1:

表 1-1 国际足联创始国代表签字表

创始国	授权签字的代表	代表协会
法 国	罗伯特·格林、安德利·埃斯皮	法国体育运动协会联盟
比利时	路易·米林格豪斯、马克思·卡恩	比利时体育运动协会联盟
丹 麦	卢德维·絮洛夫	丹麦足球联合会
荷 兰	卡尔·安通·希斯霍曼	荷兰足球联合会
西班牙	安德列·埃斯皮	马德里足球俱乐部
瑞 典	卢德维·絮洛夫(授权代理)	瑞典足球联合会
瑞 士	维克托·施奈德	瑞士足球协会

当时,英格兰足协以时机不成熟为由并没有加入到创始国的行列。1905 年,英格兰足协加入了国际足联。随后苏格兰、威尔士、北爱尔兰也相继加入到了国际足联。

1904年5月23日国际足联召开了第一届代表大会,选举法国人罗伯特·格林为第一任主席。一个世纪以来,除受到第一次世界大战和第二次世界大战的影响,使足球的发展产生停顿外,二次大战后的近50多年中,足球运动蓬勃发展。这些都与国际足联的努力是分不开的。现在,国际足联控制下的世界大赛,除首屈一指的“世界杯”赛外,还有世界青年足球锦标赛、世界少年足球锦标赛、世界女子足球锦标赛、世界俱乐部冠军杯——“丰田杯”赛等比赛。

(二) 洲际足联

国际足联下统6个洲际足联,它们分别是:

(1) 南美洲足球联合会。该会始建于1917年,总部设在秘鲁首都利马。它所主办的主要比赛有:南美足球锦标赛(南美洲国家之间的较量,每4年举办1次)、解放者杯赛(南美洲各国俱乐部冠亚军之间的比赛,每年举办1届)、南美青年锦标赛(每2年1届)、大西洋杯赛(仅限于巴西、阿根廷、巴拉圭、乌拉圭4国参加,每4年举办1次)。

(2) 亚洲足球联合会。该联合会成立于1954年5月8日,总部设在马来西亚首都吉隆坡。它的主要赛事有亚洲杯赛、亚洲青年锦标赛、亚洲少年锦标赛、亚洲女足赛、亚运会足球赛、亚洲俱乐部冠军杯赛、亚洲优胜者杯赛。此外,它还组织为参加国际足联所主持的各种比赛的亚洲预选赛。

(3) 欧洲足球协会联盟。欧足联1954年6月15日成立,总部设在瑞士伯利尔。它组织的主要赛事有欧洲锦标赛、欧洲青年锦标赛、欧洲俱乐部“冠军杯”赛(每年1次,欧洲三大赛事之一)、欧洲足联杯赛——“联盟杯”赛(欧洲三大杯赛之二,参赛者为当年欧洲各国俱乐部冠军和杯赛冠军以外的优秀队,具体队数由欧足联确定)、“优胜者杯”赛(由欧洲各国足协杯冠军队参赛,欧洲三大杯赛之三)、欧洲超级杯赛(欧洲“冠军杯”与“优胜者杯”得主之间的较量,每年一次)。

(4)非洲足球联合会。非足联成立于1956年,总部设在埃及的开罗。它主办的主要比赛有非洲锦标赛、非洲青年锦标赛、非洲俱乐部“冠军杯”赛、“优胜者杯”赛。

(5)中、北美洲和加勒比地区足球联合会。该足联成立于1961年,总部设在危地马拉。它的主要赛事有:中、北美洲和加勒比锦标赛,中、北美洲和加勒比青年锦标赛,中、北美洲和加勒比俱乐部冠军杯赛。

(6)大洋洲足球联合会。大洋洲足联成立于1966年,总部设在新西兰的奥克兰,成员只有新西兰、澳大利亚、巴布亚新几内亚、中国的台北。它的主要赛事有大洋洲足球锦标赛、大洋洲青年锦标赛。由于该洲足球水平一直较低,故在世界杯预选赛中,一直放在亚洲赛区,本身不能单独成为一个赛区。

四、中国足球协会

中国足协成立于1958年1月3日,总部设在北京。它的主要宗旨:

(1)促进足球在全中国的发展,为亚洲和世界足球运动的发展作出贡献。

(2)积极组织并支持国内各种层次的足球活动,加强各会员协会、会员俱乐部之间的联系与交流,增进足球运动员、足球工作者之间的团结与友谊。

(3)积极参加国际足联、亚足联举办的足球比赛和活动,以及其他各层次的国际足球比赛和活动,促进国际交流,增进与各个国家和地区的足球协会、运动员之间的友谊。

(4)中国足球协会的各会员协会、会员俱乐部一律平等,不得以种族、民族、宗教或其他任何原因,歧视任何一个会员协会、会员俱乐部和运动员。

(5)制订有关章程、规定和细则,以解决各会员协会、会员俱乐部之间可能出现的纠纷和争端。

中国足协的组织机构:

(1)代表大会。它是中国足协的最高权力机构。常委会是执行机构,由主席、专职副主席和秘书长组成。

(2)专项委员会。中国足协下设财务、竞赛、女子足球、青少年足球、学校足球、裁判、法规、科学技术、教练员、安全、新闻、外事共12个专业委员会。各专业委员会可根据工作需要设立若干工作小组和依据足协章程赋予的职能制定工作细则报常委会批准执行。

(3)常设办公机构。该机构主要由办公室、外事部、职业部、女子青少年部、国家队管理部、开发部组成。

中国足协主管的比赛主要有:①甲级联赛。②全国足球锦标赛——“足协杯”赛。③女子足球联赛。④女子足球锦标赛。⑤全国奥林匹克联赛——青年队的比赛。⑥全国男、女少年足球联赛。⑦全国青年女子足球联赛。

五、足球运动在中国

足球运动雏形虽诞生于中国,但它毕竟没有发展成为现代足球。现代足球是鸦片战争后,由英国水兵传入中国。香港、上海由于是港埠,成为最早传入现代足球的城市。

1910年我国举行的第一届全国运动会,竞赛项目就只有足球、网球和田径。从1910—1948年共举行了7届全国运动会,每次都有足球项目。但当时的足球仅限于几个大城市开展。1913—1934年间,我国足球队曾参加过10次远东运动会,其中9次夺冠,但与世界水平相比,差距是非常大的。1931年中国加入国际足联,但从未派队参加过世界杯赛。1936年和1948年,中国派队参加了第十一届和第十四届奥运会足球比赛,均在第一轮就惨遭淘汰。

新中国成立后,在党和政府的亲切关怀与大力扶持下,足球运动有了很大的发展,足球成为最受人民大众喜爱的运动项目。为了迅速提高足球水平,政府采取了一系列的有力措施。这些措施包括:积极举办各种层次的足球比赛;实行甲、乙级分级比赛的升

降级竞赛制度;实行运动员、裁判员等级制度;选拔优秀少年出国培训。这些措施立即取得了明显的效果。1959年,我国国家队在与世界强队的比赛中互有胜负,说明我国足球水平确实有了质的飞跃。正当我国足球水平蒸蒸日上时,我国却经历了3年的“自然灾害困难时期”,以及紧接着的“文化大革命”。这时的国家经济已到了崩溃的边缘,整个足球的发展停顿下来。足球运动水平好不容易取得的进步,一下子又化为乌有,与世界强队的距离拉得更大了。

党的11届3中全会以后,我国进入了一个全新的发展时期,经济的发展、人民生活水平的提高,带动了体育的发展,也使闲暇生活更加丰富多彩。改革开放使我国与世界的交往更加广泛,世界人民共同喜爱的足球运动,也对中国人民产生了广泛深入的影响。为促进足球运动更快地发展,1994年起实行了职业联赛,大胆引进外援。这些措施使中国足球焕发出勃勃生机。

我国运动员曾在小球、游泳、排球等项目上创造过辉煌,中国人民更加迫切希望中国的足球能冲出亚洲走向世界,为中国人民扬眉吐气。为达此目的,中国人已经历了几十年的努力,但历次与冲出亚洲失之交臂。时至今日,中国足球仍面临着冲出亚洲的困境。应该说,足球运动是最受关心、投入最大的体育项目,可进展却不能令人满意,这不得不让我们每一个关心中国足球的人们去思索。

造成中国足球上不去的原因是错综复杂的,但主要原因却也是有目共睹的:

(1)基础设施薄弱,可供训练的场地寥寥无几,中、小学可供训练的场地更是少得可怜。匈牙利仅布达佩斯一市就有1534块标准足球场。江苏省全省的场地加在一起也不及布达佩斯市的零头。

(2)后备力量基础薄弱。巴西注册足球运动员55万人,占全国人口的0.46%;阿根廷注册足球运动员30万人,占总人口的0.97%;智利注册足球运动员32.5万人,占总人口的2.92%;意

大利注册足球运动员 84 万人,占总人口的 1.47%;英国注册足球运动员 150 万人,占总人口的 2.68%;我国注册足球运动员不到 1 万人,占总人口的 10 万分之一不到。

(3) 二、三线队伍青黄不接。我国自 1994 年实行俱乐部制,俱乐部要求一定比例的青少年队,以便始终保持队伍的延续性,后继有人。欧洲经济较发达,它们按 1:4:8 安排成年、青年、少年队的比例。南美经济发展程度低一点,也按 1:2:4 的比例配备。他们的后备力量充盈,新人辈出。而我国呢?许多俱乐部队没有自己的后备力量,全靠买运动员度日。这样,足球人才市场难以形成,竞争机制将失去作用。这将制约我国足球水平的迅速提高。

(4) 中、小学足球运动开展不普及。足球运动人才的摇篮在中、小学。多年来,由于中、小学教育一直实行的是应试教育,孩子们从小就被捆绑在应试教育的“战车”上。他们被迫失去了参加课外活动的机会。试想,中、小学不开展足球运动,我国的足球运动靠谁来发展提高呢?

(5) 决策失误。从 70 年代至今,中国足球对到底应走什么样的道路始终举棋不定,一会儿巴西模式,一会儿德国模式,归根结底缺乏理论论证,说到底,就是急功近利。

(6) 对国家队的管理松散也是造成国家队水平上不去的主要原因。管理松散就会使自由主义、个人主义、拜金主义以及形形色色的腐败现象在足球队中泛滥。当然,管理松散还反映在对各俱乐部、赛场以及裁判的管理中。

(7) 理论研究滞后。我国许多其他运动项目的成功经验表明,理论研究超前,就能带动项目迅速超越世界水平,如小球、游泳、排球等。我国足球理论研究严重滞后,也是造成足球竞技水平无法迅速提高的一个原因。

六、职业足球

1. 职业足球

职业足球就是指各职业足球俱乐部之间进行的以赢利为目的

的各种比赛,亦称职业联赛。

中国的职业足球俱乐部是指,具有独立法人资格,在中国足协注册,拥有一支甲级足球队,以足球为产业,依照社会主义市场经济规律,自主经营、自负盈亏、自我约束、自我发展的足球俱乐部。中国职业足球的基本任务是:将社会主义市场经济规律与足球运动发展规律有机结合,创造与社会主义市场经济相适应的崭新足球体制;不断发展和壮大足球产业,逐步实现社会化生产,融入国民经济的大循环,真正建立足球运动良性发展机制,不断提高足球竞技能力,赶超亚洲和世界先进水平,满足人民群众日益增长的体育欣赏与精神文化需要,为祖国和人民争取荣誉。

2. 足球职业俱乐部的必备条件

- (1)必须具有足够的资金,包括固定资产与周转资金。
- (2)必须拥有一个可供比赛之用的标准足球场。
- (3)拥有一支符合要求的高水平的球队。
- (4)负责对青少年队后备力量的培养。

3. 中国足球运动的职业化

中国足球的职业化始于1994年,至今已走过6个年头。应该说,中国足球实现职业化后,取得了不小进步,但步幅却不大。究其原因,归根结底还在于体制上的弊端。我国当前的多数俱乐部属政、企合资,官办民助。这里有明显的政府行为,而不是出于互利而形成的共办关系,因此根基不牢。虽然这种职业联赛,为贫瘠的中国足球输入了血液,但却未能触动管理体制上的弊端。正因为如此,中国球员的职业化意识淡薄,为足球奉献的精神不够。各俱乐部对自身的长期发展没有规划,从而造成了当前中国职业足球的被动局面。要想改变现状,必须从体制上下功夫,把我国的足球俱乐部办成真正意义上的职业俱乐部。

七、如何学好足球

由于足球运动的技、战术难度大,且对体能的要求也很高,所以,对许多初学者来讲似乎难度很大。但是,任何事物的发展都是

有其一定的规律的,只要遵循足球教学的规律,一定能学好足球。首先要大胆实践,只有通过实践才能掌握正确的技、战术;只有通过实践,才能提高足球专项的身体素质;也只有通过实践,才能不断提高我们的“足球意识”水平。当然,这种实践并不是盲目的实践,要想达到事半功倍的效果,就必须在正确理论的指导下进行实践。因此,学好足球我们必须做到;

(1)认真上好体育课。目前学校的体育课都是每周一次大课。这种课的形式决定了该课只能作为指导课,也就是教师在课上提供大量的信息——包括技战的组成、运用和训练方法,专项素质的内容及其练习方法,技、战术在比赛中的运用等等。对老师课上所提供的知识,都应及时消化,成为指导自我实践的理论依据。

(2)狠抓基本功训练。课外的实践中,要注意基本功的训练。基本功是保证战术配合的基础。不要一味只想打比赛,而忽视对基本功的训练。

(3)多进行小型多样的比赛。多比赛可为战术的运用提供更多的实践机会,同时,也可通过比赛检验自己对所学的技、战术掌握的熟练程度。只有通过比赛才能真正培养对足球的兴趣,去领会足球的真谛,从而激发自觉训练的积极性。

(4)足球技、战训练与身体训练相结合。通过足球的训练与比赛,发现自己身体素质之不足,课外就要有针对性地进行“补缺”训练。

第二节 足球技术与战术

足球技术就是指运动员在比赛中所采用的合理行动和动作方法的总称。它是在比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。随着足球运动的不断发展,足球技术不仅在内容上会更加丰富,而且难度也会不断创新。技术是完成战术配合的重要保证。只有熟练地掌握了足球技术,才能在比赛中合理处理球,以达到最佳战术效

果。而战术的不断发展和丰富,对技术又会提出更新更高的要求,因而又促进了技术的发展和提高。技术和战术相辅相成、互相作用、共同提高。

一、足球技术

足球技术可分为无球技术及有球技术。

无球技术可大致归纳为跑、跳、停、起动、晃动和转身。无球技术对比赛极为重要,尤其是无球技术的质量,对运动员的技巧水平具有相当大的作用。运动员能否轻松地摆脱对手,能否牢牢地盯住对方,都与他们出色的起动、转身、弹跳等无球技术密切相关。

无球技术和身体素质密切相关,但这些素质必须结合项目特征去发展,也就是通常所说的专项素质。

关于专项素质我们不准备作专门介绍,需要时由老师作补充讲解。

下面我们着重讨论有球技术,它包括:踢球、停球、头球、运控球、拦截球、假动作、掷界外球和守门员技术。

(一)踢球

踢球是指运动员有目的地用脚的某一部位把球踢向预定的目标。它主要用于传球和射门,是足球技术中最重要的技术。无论传球还是射门,都要求动作熟练、准确、快速、用力适当。踢球的方法很多,踢球方法也有所差异,但任何一种踢球方法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球、踢球后的随球动作五个环节组成的。

(1)助跑:助跑的作用在于调整好人与球的方向、距离,以便在踢球时使支撑脚能处于正确位置,以利于摆动腿(踢球的那只腿)的摆动。助跑最后一步要大,为摆动腿的充分摆动提供合理的工作距离,为增加摆速、制动身体的前冲和提高踢球准确性创造条件。

(2)支撑脚站位:支撑脚的位置要以踢球腿的摆动能达到最