

普通高等学校教材

体育理论与实践

主编 季汝元

副主编 王德森 刘咸祥 刁智敏

编委 (以姓氏笔画为序)

万传金 王勇 王盼 刘东辉 孙乔

孙强 吕树人 祁红 时平 束路西

张玲 张万祥 吴跃 李章芳 宋仁琴

杨昌南 杨孝永 陆江宁 袁同春 袁劲松

殷莲芳 章六七 焦凤魁 葛铁军

主审 周志俊 李峰

合肥工业大学出版社

内摇容摇提摇要

本书分理论篇和实践篇两大部分。理论篇共分五章 ,包括 学校与体育 ,健康与体能 ,体育与营养 ,锻炼与健身 ,体育锻炼与疾病防治。实践篇共分十二章 ,包括 田径 ,篮球 ,排球 ,足球 ,手球 ,乒乓球 ,网球 ,羽毛球 ,健美操 ,健美 ,武术 ,休闲体育。每章都有重点提示和思考题 ,便于学生掌握该章重点。

本书增加了休闲体育、娱乐体育的内容 ,注重适用性 ,既是普通高校、高职高专、大专院校体育课教材 ,也可作为广大体育爱好者的读物。

摇图书在版编目(CIP)数据

摇体育理论与实践 /季汝元主编. —合肥 :合肥工业大学出版社, 2009.12

摇 I. 季... I. 季汝元 编 — 2009

摇 I 季...摇 II 季...摇 III 体育—高等学校—教材摇 IV 804.005.4

摇中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 144444 号

体育理论与实践

主编季汝元 责任编辑陆向军

出版版合肥工业大学出版社

地址摇合肥市屯溪路 111 号

邮编编 230026

摇电话摇总编室 0551-2903361 摇印刷张 16.5 印

发行部 0551-2903362

网地址 : www.hfut.edu.cn

社址 合肥市屯溪路 111 号

版摇次 2009 年 12 月第 1 版

印摇次 2009 年 12 月第 1 次印刷

开摇本 297mm×165mm 1/16

印张 16.5 印

字摇数 380 千字

印刷摇合肥现代印务有限公司

发摇行 全国新华书店

季汝元 编 2009 年 12 月 144444 号 定价 35.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题 ,请与出版社发行部联系调换

前摇摇言

为了贯彻党的教育方针,促进学生身心的全面发展,使其成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人,根据教育部《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神,结合多位长期在体育教学一线的骨干教师的教学改革实践经验,我们编写了这本《体育理论与实践》。

本书以终身体育为目标,既有理论指导,又有实践课的具体要求。在教材内容的选编上力求反映当前与将来、社会与个人发展的实际需要,体现鲜明的时代特色。理论部分介绍了学校与体育、健康与体能、体育与营养、锻炼与健身、体育锻炼与疾病防治等内容,给出了健康膳食的指导方案;实践部分介绍了与学生密切相关的运动项目的基本技术与练习方法,实用性很强,如田径,不仅介绍了短跑、中长跑、~~源开~~米栏等项目的基本技术与练习方法,而且给出了各项目具体的准备期周训练计划范例和实践指导。在休闲体育一节中,介绍了一些时尚运动项目,如韵律体操和舞蹈、攀岩、轮滑、体育游戏、台球等,这些内容的引进将开拓学生的视野,帮助他们与终身体育的目标顺利接轨。

重视学生的主体地位是本书的突出特点。本书简化了竞技技术的描述,代之以通俗易懂的文字和较宽泛的要求,注重趣味性和科学性,增加了健康教育、个性教育内容比重,向娱乐、休闲体育、养生、保健体育、生活体育方向倾斜,使课程改革大趋势与社会需要及学生发展需要结合在一起。

本书的编写工作得到了合肥工业大学出版社和我省部分普通高校(本科、高职、大专)的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,不足之处在所难免,恳请广大师生批评指正。

《体育理论与实践》编写组

原年 远月

目摇摇录

上篇摇摇理论篇

第一章摇学校与体育	(员)
第一节摇体育概述	(员)
第二节摇体育的功能	(圆)
第三节摇学校体育教育的历史	(源)
第四节摇高校体育的目标与任务	(缘)
第五节摇高校体育的基本途径	(苑)
第二章摇健康与体能	(怨)
第一节摇健康的定义	(怨)
第二节摇体能的类别	(员)
第三节摇体育锻炼的健康益处	(员)
第四节摇体育锻炼前应注意的几个问题	(员)
第五节摇体育锻炼后应了解的事宜	(员)
第三章摇体育与营养	(员)
第一节摇基础营养	(员)
第二节摇健康膳食指导	(圆)
第三节摇身体成分简介	(圆)
第四节摇能量需求的平衡	(圆)
第四章摇锻炼与健身	(圆)
第一节摇锻炼身体的基本原则	(圆)
第二节摇身体锻炼计划的制定	(圆)
第五章摇体育锻炼与疾病防治	(猿)
第一节摇运动中的生理反应与处理	(猿)
第二节摇运动损伤的预防与处理	(猿)
第三节摇常见病的体育疗法	(源)
第四节摇体育锻炼与养生保健	(源)
附录	
表 员摇大学男生身高标准体重(体重单位 :公斤)	(缘)
表 圆摇大学男生评分标准	(缘)

表 猿瑶大学女生身高标准体重(体重单位 :公斤) (猿源)

表 源瑶大学女生评分标准 (猿缘)

表 缘瑶学生体质健康标准(试行方案)登记卡(大学) (猿缘)

下篇摇实践篇

第一章摇田径 (猿远)

 第一节摇概述 (猿远)

 第二节摇基本技术与练习方法 (猿苑)

 第三节摇竞赛规则简介 (猿苑)

第二章摇篮球 (猿怨)

 第一节摇概述 (猿怨)

 第二节摇基本技术与练习方法 (源园)

 第三节摇竞赛规则简介 (怨缘)

第三章摇排球 (怨怨)

 第一节摇概述 (怨怨)

 第二节摇基本技术与练习方法 (员园)

 第三节摇战术简介 (员怨)

 第四节摇竞赛规则简介 (员园)

 第五节摇软式排球简介 (员苑)

第四章摇足球 (员怨)

 第一节摇概述 (员怨)

 第二节摇基本技术与练习方法 (员怨)

 第三节摇竞赛规则简介 (员园)

第五章摇手球 (员苑)

 第一节摇概述 (员苑)

 第二节摇基本技术与练习方法 (员苑)

 第三节摇竞赛规则简介 (员园)

第六章摇乒乓球 (员缘)

 第一节摇概述 (员缘)

 第二节摇基本技术与练习方法 (员苑)

 第三节摇竞赛规则简介 (员苑)

第七章摇网球 (员苑)

 第一节摇概述 (员苑)

 第二节摇基本技术与练习方法 (员苑)

 第三节摇竞赛规则简介 (员怨)

第八章 羽毛球	(页码)
第一节 概述	(页码)
第二节 基本技术与练习方法	(页码)
第三节 竞赛规则简介	(页码)
第九章 健美操	(页码)
第一节 概述	(页码)
第二节 基本技术与练习方法	(页码)
第三节 竞赛评分规则简介	(页码)
第十章 健美	(页码)
第一节 概述	(页码)
第二节 锻炼身体各部位的基本动作	(页码)
第十一章 武术	(页码)
第一节 概述	(页码)
第二节 基本功与基本动作	(页码)
第三节 套路及图解	(页码)
第十二章 休闲体育	(页码)
第一节 韵律体操和舞蹈	(页码)
第二节 攀岩	(页码)
第三节 轮滑	(页码)
第四节 体育游戏	(页码)
第五节 台球	(页码)
第六节 游泳	(页码)
参考文献	(页码)

上篇摇理论篇

第一章 摇学校与体育

- ◆ 体育是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育和实践过程
- ◆ 体育文化是指包括竞技运动、野外活动、艺术活动和健康运动在内的最广义的身体活动

第一节 摇体育概述

一、体育概念

体育作为一种社会现象,是与人类社会的产生和发展相适应的。“体育”已成为一个国际通用的词,19世纪70年代由西方传入我国,在我国的使用有一个演变的过程。在古代,我国使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1895年左右,德国和瑞典体操开始传入我国,当时我们就用“体操”一词作总概念,如1904年在清朝政府批准执行的学堂章程,就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1909年田径、球类等体育项目陆续传入我国时,才开始出现“体育”一词。但这一时期“体操”与“体育”名词仍是并用的,最典型的例子是毛泽东同志于1917年所写的《体育之研究》一文,标题用的是“体育”而文章中仍用“体操科”、“体操教习”(即体育教员)等词。直至1922年,北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》,才正式将“体操科”改为“体育课”。“体育”一词逐渐取代了“体操”,被广泛使用。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指对身体的教育,作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”(Physical Education)是一致的。近几十年来,随着社会的进步和体育事业的不断发展,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别,又互有联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系后,原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。于是,根据我国体育发展的特点和规律,可以为“体育”下这样的定义:体育是一种特殊的社会现象,它是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动,包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面的内容。

二、现代体育的构成

(一) 学校体育

学校体育是学校教育内容的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育与体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课堂教育、课余体育训练和课外体育活动

这三种基本形式,以“发展身体、增强体质、养成良好的锻炼身体的习惯”为核心,全面实现学校体育的各项任务,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面都得到全面的发展。随着社会的不断发展,现代体育教育既重视增强体质的实际效益,又必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,力求在满足个人体育兴趣和爱好的同时,培养学生的体育意识,为他们终身体育思想的建立打下良好的技能和理论基础,以适应当代社会对日益增长的精神、文化生活的需要。因此,国家十分重视学校体育的发展,把学校体育作为学校教育的一个重要方面。

(二)竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动(竞技场)源于拉丁语“竞技场”,原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。目前正式纳入国际比赛的运动项目已达 30 多种。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,极易吸引广大观众,因此极富有感染力,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要意义。随着竞技水平的不断提高,赛场竞争也日趋激烈。先进的科学训练手段和方法不断涌现,以探索人类竞技运动能力的极限。我国在竞技体育方面正逐步迈进世界体育强国的行列,成功地申办 2008 年第 29 届夏季奥林匹克运动会的事实证明了我国已成为体育强国。

(三)社会体育

社会体育是指以健身、娱乐和医疗保健为目的的体育活动。人们经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列入此范畴。社会体育的对象是广大民众,包括男女老幼及病残弱者,活动领域遍及整个社会及至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。现代社会的生产、工作和生活节奏的加快,要求人们必须保持健康的身体和旺盛的精力。另外,现代科学技术既给人类带来了舒适和方便,同时也带来了许多不利因素,如生态环境遭到破坏,人们缺乏运动和营养不平衡等造成了各种“文明病”、“亚健康”。所以,人们越来越认识到,只有科学地进行体育锻炼,才能保持和促进身体健康。因此,社会体育是现代社会的一种生活方式,是现代人的—种生活需要,也是提高生活质量、生命质量必不可少的手段之一。

第二节 摇体育的功能

一、教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为教育的手段之一流传下来,直至今日,现代竞技体育中的跑、跳、投等项目仍留下了原始社会人类教育的痕迹。现代体育教育已不仅是促进生长发育、增强学生体质、掌握运动技能,而是注重培养终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会发展的需要。体育的教育功能也不只限于学校体育。在竞技体育中,运动员在激烈的竞争中,在同伴与同伴之间、对手与同伴之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,激起了人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践被诱发的社会情感教育

因素,使体育的社会影响变得更加深刻,会产生不可低估的社会教育作用。在群众体育锻炼中,无论从完善身体机能、改善身心健康、促进人际交往、磨炼意志等方面也都含有教育的作用。

二、健身娱乐功能

体育的健身娱乐功能已为大家所公认,通过身体锻炼可以增强体质、促进健康、防病治病、调节生活。现代社会人们生活节奏的加快,对借助体育锻炼的方法为人体健康服务有了更高的要求,不能认为没有疾病就是健康。事实上在健康与疾病之间存在着一大批亚健康的人群,如肥胖、工作学习易疲劳、情绪变化大等等,他们需要通过体育锻炼来增进健康。

体育的重要目标是要教会人们去合理有效地利用、保护和促进身体发展,这是利用身体活动去完善自身的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律,合理而科学的身体锻炼,是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体活动引起神经肌肉的活动,而神经肌肉的有效活动,既可保证人体的运动器官和其他有关器官的良好功能,又会引起多重反应。健康快乐的人生,除了有赖于身体锻炼以外,还需要有热心于身体娱乐活动的兴趣和热情。现代文明社会在时间、财力、场馆和营养方面,也为人类的身体娱乐活动提供了越来越优越的条件。体育的健康娱乐功能在未来社会中将越来越受到重视。

三、经济功能

体育的经济功能是近年来被认识和开发的社会功能,由体育与经济的相互促进作用所决定的。经济学家认为,生产力的提高是社会经济发展的重要标志,特别是在对生产力进行价值评价时,人的素质又成为最主要的衡量标准。在人的诸多素质中,身体素质、文化素质、道德素质、心理素质显得至关重要,但从某种意义上讲,身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着重要的作用。世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用,以期减少发病率,达到促进社会生产力的目的。

体育对发展社会经济的功能,是由体育的健身作用决定的,因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面取得了明显效果,保持和增强了劳动者的劳动能力。因此,在体育投资方面所作的贡献,有力地促进了社会经济的发展。世界各国体育的发展历史证明,经济是体育发展的基础,经济的发展有赖于劳动者素质的提高。一些经济发达国家,非常重视发挥体育的经济功能,采取多种途径追求体育的经济效益,将体育事业纳入产业运作。

体育是一项全民的、具有重大经济效益的事业,可以服务于经济的发展,对物质生产和国民收入的增长起直接和间接的促进作用。比如,一些大型运动会,除可以获取门票收入外,还可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展;也可以通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,制作广告,印制宣传品等途径,获取相当可观的经济效益。我国的体育与市场正不断地接轨,在挖掘体育经济功能的潜力方面也积累了一定的成功经验,为中国体育走向国际市场打开了道路。

四、政治功能

在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在着。因为任何国家在处理带有方向性问题时,都要求体育服从政治需要,同时也充分利用体育对政治的影响。最早显示体育影响政治的历史事件,可追溯到古希腊城邦交战的鼎盛时期。

当时,古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会,在伊里斯城国王依菲斯特的政治斡旋下,终于签订了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开创了体育为和平政治服务的先河。但在以后的长期实践中,由于受强权政治的影响,体育与政治的纠葛却屡屡朝着事与愿违的方向发展。比如,第1届奥运会期间,美国政府以取火种为名,派出舰队向驻守在伯罗奔尼撒半岛上的希腊人民军进行炮击,继而占领奥林匹亚。这种不光彩的被称为“炮火轰燃式”的点火,成为利用体育公然侵犯别国领土的丑闻。1896年第1届奥运会在德国柏林举行,希特勒为了炫耀武力,不惜耗费巨资,新建了被称之为“冠绝一时”的运动场地,并蛮横地拒绝为夺取源枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。这使整个奥运会被笼罩在军阀主义和纳粹法西斯的阴影之中,违背了奥运会的宗旨。

体育在宣传民族自强及爱国主义精神方面所起的政治作用也是显著的。比如,1984年洛杉矶奥运会开幕式,美国用几百人在绿色草坪上组成美国地图,在蓝天用飞机撒出“USA”的字样,这是向全世界观众宣传了他们自己的国家。又如,在我国举办的第11届亚运会和成功申办2008年奥运会期间,各行各业组织的义演、义卖、捐赠及举办的各种宣传活动,同样表现出全国人民热爱社会主义祖国的高度政治热情。

体育在维护国家主权和民族尊严方面,所显示的政治立场更鲜明。1949年我国为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第15届奥运会;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织曾集体抵制1968年蒙特利尔奥运会。利用体育为本国外交政策服务,中国的“乒乓外交”,被世界各国称道;埃及和部分阿拉伯国家为苏伊士运河争端寻求外交同情,曾拒绝在第16届奥运会上与美国、法国及以色列运动员比赛。

体育具有超越世界上任何一种语言和社会制度障碍的特点,它可以把不同社会、不同人种、不同民族的人们聚集在一起,通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系,发挥其独特的政治功能。在某些时候体育已经成为外交活动的先行手段,在促进国际交往方面正发挥着重要的作用。

第三节 学校体育教育的历史

一、中国古代的体育教育

在1911年以前的中国教育中,就有“体育”的内容。周代的教育是以“礼、乐、射、御、书、数”六艺为教学内容,其中射、御既是军事技术的需要又具有锻炼身体的作用,当然也带有明显的体育特征。春秋战国继承了“六艺”教育,学习射、御不仅要求掌握技能,还强调礼仪和道德观念的培养。隋唐时代开始实行科举制度,使学生只能埋头读书。虽然在此期间逐步形成了从小学到大学,从私学到官学的教育体系,但是学校教育中注重德育和智育,而忽略了体育教育,影响了学校教育体系。常言道:“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静。”这是人类生存的主体需要。

二、中国近代体育教育

1905年清政府对文化、教育、军事等进行了一些改革。在教育方面废除了科举制度,并在1904年颁布了《奏定学堂章程》,规定了各级各类学校均应开设“体操科”(体育课),仿照德、

日模式,以兵式体操为主要内容。

辛亥革命后,在资产阶级民主派影响下,教育部门在 1904~1911 年间颁布了新学制系统,此后公立学校特别是普通中等学校出现了“双轨制体育”,一方面体育课仍以体操为基本内容,另一方面课外活动中又开展了一些竞赛性运动项目,如田径、球类等,直到 1922 年政府在颁布新学制《课程纲要草案》时才正式将学校“体操科”改为“体育科”(课),并规定体育课内容以田径、球类、游戏等为主。重视体育教法研究,推行“三段教学法”,使学校体育有了明显的变化,这是中国近代体育史上的一大进步。

1922 年,当时的教育机构公布了中小学“体育课程标准”;1927 年公布了《暂行大学体育课程纲要》,1933 年公布了中小学和专科以上学校《体育实施方案》等。就制定文件本身而言是社会的进步,对学校体育有积极的促进作用。由于种种原因,各类学校实施情况各不相同,因此,学校体育收效甚微。

三、新中国体育教育

中华人民共和国成立后,党和政府十分关心青少年的身体健康。1950~1956 年毛泽东主席先后两次指示教育部“要注意健康第一”、“关于学生健康问题……深值注意”。1956 年政务院在发布的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出:“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”“学生每日体育、娱乐生活或生产劳动时间,除体育及晨操或课间活动外,以一小时至一小时半为原则。”

1956 年国家高教部、体委、卫生部、团中央联合发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动》的通知,强调要明确高校的目的任务,积极开展教学改革,规定学生人均应有 100~150 平方米的体育场地。同年,教育部、高教部分别制定了中小学体育教学大纲和普通高校体育教学大纲,并在学校中推行《劳动与卫国体育制度》。1957 年国家教育部、体委、卫生部针对学生课业过重的情况提出的《关于改善中小学生学习健康状况和改进学校体育、卫生工作的报告》得到国务院的批准,并在各地学校推行《青少年体育锻炼标准》,1958 年改为《国家体育锻炼标准》,1960 年改为《学生体质健康标准(试行方案)》。1980 年国务院颁布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作的宗旨、范围、基本任务、原则、管理等方面都作了具体的规定。1990 年国家教育部印发了《全国普通高校体育课程教学指导纲要》。国务院及有关部委不仅针对各类学校的实际情况颁布了重要文件,而且对实施情况进行了检查、评估,进一步促进了学校体育工作的开展。这些充分说明了党和国家十分重视学校体育教育,关心青少年的身心健康。

第四节 高校体育的目标与任务

一、高校体育的目标

根据我国的教育方针,教育必须“面向现代化、面向世界、面向未来”,高校体育的目标是:以体育运动和身体锻炼为基本手段,培养学生的健康思想和“终身体育”的意识,促进学生身心的全面发展,使其成为德才兼备、体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

(一)课程性质

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

(二)课程目标

基本目标

(1)运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2)运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(3)身体锻炼目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4)心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

(5)社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标。

(1)运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制定适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2)运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3)身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4)心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5)社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

二、高校体育的任务

为了达到高校体育的目标,培养合格的专门人才,高校体育必须完成以下任务。

(一)增强学生体质、促进身心健康

增强体质,促进身心健康,是社会主义现代化建设事业对当代大学生的基本要求,也是我国体育教育功能的正确反映。大学生正处在青年时期,生长发育日趋完善和稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,也是生命活动能力最旺盛,身心发展最迅速的关键时期。通过体育教育,使学生养成积极参加体育活动的良好习惯,发展身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对外界环境的适应能力及抵抗疾病的能力。

(二)提高体育运动能力,养成体育锻炼习惯

体育教学应向学生传授基本知识、技术和技能,使他们学会科学锻炼身体的基本方法和手

段,养成自我体育锻炼的意识和习惯,增强自我锻炼的积极性和自觉性,为“终身体育”打下良好的基础。这是高校体育的重要任务。

体育锻炼习惯的养成,一是要对体育的意义和价值有正确的认识;二是要掌握基本的运动技能,这需要对运动项目产生兴趣和爱好,并坚持锻炼;三是在生理上形成正常、科学的生物规律。这需要建立合理的规章制度,如早操、课外体育锻炼等,并要长期坚持,形成条件反射,这是对大学生在校期间的生活质量的基本要求。

(三)培养良好的思想品质和道德素养

体育自身的固有特点是对学生进行思想品德教育最生动、最活泼的形式之一。高校体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。由于许多活动都是以集体形式或是以竞赛形式进行的,这就有利于培养学生增强组织纪律性和树立集体主义观念,培养吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、拼搏进取的优良品质;体育比赛有规则,对于形成文明行为和品德的规范化,增强学生公平竞争的意识,也是非常有意义的,体育活动也能促进自信心、自制力和开拓精神的形成,使学生在德、智、体等方面得到全面发展。

第五节摇高校体育的基本途径

一、体育课

体育课是高等学校教育计划中的公共必修课。体育课的教学目标为:培养学生树立健康第一的思想,以健身为中心,以“终身体育”为向导,以“育人”为最终目标。体育课的特点为:除了在室内讲授体育理论知识外,主要是让学生在教师的指导下,在室外(运动场、体育馆等)从事各种身体练习。在反复的练习过程中,通过身体活动和思维活动的紧密结合,让身体承受一定的运动负荷,促使学生掌握体育知识、技术、技能,达到增强体质、养成自觉锻炼身体的习惯和能力的目的,并为“终身体育”奠定良好的基础。

学生如何上好体育课?应注意以下几个主要方面:

(一)明确学习目的任务

如果学习任务不明确,认识不足,就会导致上体育课积极性不高,态度不端正。如有的学生是为了获得体育成绩而应付体育课,有的学生对不感兴趣的项目就缺乏学习热情等等。学习态度决定学习效果。因此,学生要把体育锻炼、上好体育课与德、智、体全面发展联系起来,把锻炼强壮体魄与终身受益联系起来。

(二)培养体育锻炼的兴趣

兴趣是最好的老师,它是获得知识的动力。体育兴趣是在体育活动中培养起来的。学生应积极参加体育活动和体育竞赛,扩大知识面,并有意识地在日常的体育活动中,运用所学过的知识、技术与技能去创造和发挥,从而促进体育学习兴趣的不断提高。

(三)克服恐惧情绪和心理障碍

对于某些体育项目,有的学生会产生一些恐惧心理,如长跑、游泳等;有的学生还因为身体素质差,活动能力弱,怕完不成动作“出洋相”而变得心理紧张。对于这部分学生应要求他们放下思想包袱,多观察,仔细分析动作结构和规律,做到心中有数,消除心理障碍。

(四)做好准备活动,防止伤害事故

体育课中的准备活动,可以使全身各肌肉群、关节、韧带都得到活动,减少肌肉与韧带的粘滞性,减少关节的摩擦力,加大关节的灵活性,从而预防肌肉、韧带和关节的损伤。

(五)遵守课堂常规

体育课堂常规,是为了防止运动伤害事故,保证体育教学的正常进行而提出的一系列基本要求。实施体育课堂常规,有助于建立正常的教学秩序,顺利完成课堂教学任务。

二、课外体育活动

课外体育活动是体育教学的延续和补充,也是实现高校体育目标、任务的重要途径。同时,课外体育活动对于丰富校园文化生活,满足学生的爱好和兴趣,发展学生的个性和才能等都会起到良好的促进作用。

目前,不少高校已先后建立了课外体育俱乐部,其基本特征为:参与者的自愿性;活动过程的主动性;组织形式的灵活性;活动内容的多样性。这些特征极大地吸引着学生积极主动地参与课外体育活动,同时也激发了学生对体育的兴趣。

三、运动队训练与体育竞赛

运动队训练与体育竞赛是课外体育的一个组成部分,即利用业余时间,对部分体育基础好的学生进行训练,其目标是提高学生队员的技术水平,因此属于一种专门的教育过程。

体育竞赛主要分为校内与校外。校内竞赛主要是院系、班级之间的各种项目的单项比赛,校外比赛则是有学校运动代表队参加的省、市、全国以及世界性的大学生运动会及各种单项比赛。体育竞赛有助于培养学生勇敢、顽强的拼搏精神,它既丰富和活跃了学生的课余文化生活,又能够给学校体育带来新的活力。

摇摇思考题

1. 简述体育的含义与组成。

2. 体育有哪些本质功能和社会功能?

3. 高校体育的基本途径有哪些?

第二章 摇摇健康与体能

- ◆ 健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态 ,而不仅是没有疾病和虚弱
- ◆ 体能可分为两类 :与健康有关的体能和与动作技能有关的体能

健康是生命的追求 ,幸福的象征。人人需要健康 ,向往长寿 ,因为健康有利于提高生活质量。人的健康受到多种因素的影响 ,但体育锻炼对健康的影响最大。法国思想家伏尔泰有句名言 :“生命在于运动。”俄国著名诗人马雅可夫斯基曾留下著名诗句 :“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”美国哲学家爱默生认为 ,健康是人生的第一财富。我国也有许多有关的谚语 ,“强身之道 ,锻炼为妙”、“活动活动 ,要活就动”等。

1989年 怨月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中强调指出 :“健康是基本人权 ,达到尽可能高的健康水平 ,是世界范围内一项最重要的社会性指标。”它要求人们重视健康的价值 ,树立“人人为健康 ,健康为人人”的正确观念。

第一节 摇摇健康的定义

一、健康三维观

何谓健康 ?人们对其有不同的解释。以往 ,由于受传统观念和世俗文化的影响 ,将健康单纯理解为“无病、无残、无伤。”《辞海》中将健康定义为 :人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛 ,并具有健全的身心和社会适应能力的状态。通常用人体测量、体格检查、各种生理和心理指标来衡量。在美国也有类似的叙述 ,健康专家贝克尔认为 ,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态 ,它的特征是机体有正常的功能 ,没有疾病”。

然而 ,随着社会的发展和科学技术的进步 ,人们完全突破了原先的思维模式 ,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确而全面的定义 :“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态 ,而不仅是没有疾病和虚弱。”从而使对健康的评价不仅基于医学、生物学的范畴 ,而且扩大到心理学和社会学的领域。由此可见 ,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态 ,并且有良好的社会适应能力 ,才算得上真正的健康。

上述三个方面的有机结合 ,可构成人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中 ,身体、心理和社会三种属性的面积越大 ,则生命的立方体的体积越大 ,在自然和社会中所占的位置也越高 ,与社会的接触面也越大 ,显示出该个体的生命质量也越高。反之 ,如果这三种属性的面积过小 ,则个体与社会的接触面也越小 ,生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们 ,生命体的质量越高 ,健康长寿的可能性就越大。相反 ,个体如果心理压抑或自我封闭 ,则极易产生疾病 ,缩短寿命。

二、健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社会等五个方面都健康,才称得上真正的健康,或称之为完美状态(图圆原员)。

摇摇(一)身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能因素。后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

(二)情绪健康

情绪涉及我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,即个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(三)智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使自己有一种成就感和满足感。

(四)精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本目的的能力,关心和尊重所有生命体的能力。

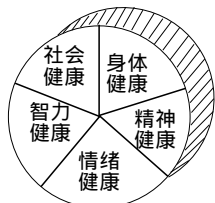
(五)社会健康

社会健康指个体与他人及社会环境相互作用,具有和谐的人际关系和实现社会角色的能力。此能力将使你在交往中有自信感和安全感,少生烦恼。

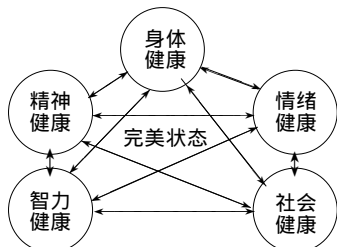
健康的五个要素相互联系、相互影响(图圆原圆),例如,身体不健康会导致情绪不健康,缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

摇摇在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但持久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正地健康、幸福地生活,并享受美好人生。

完美状态或健康状态是通过健康的生活方式来形成和保持的(见生活方式细节视角要点),其中包括有规律的体育锻炼、营养适宜(见营养框架视角要点)、不良习惯(如抽烟、酗酒和滥用药物等)的消除以及精神压力的控制等。不管你目前的健康状况如何,都应该逐步形成健康的生活方式,从而达到完美状态。



图圆原员 摇摇健康五要素



图圆原圆 摇摇健康五要素之间的关系

三、身心健康

不论是健康三维观,还是健康五要素,概括地讲,健康诸因素之间的关系实际上是身心之

间的关系。近些年来人们逐步地认识到,人的生理和心理之间存在着相互作用的关系。生理健康(即身体健康)有助于心理健康,例如,塔科(裁制)1984年的研究显示,生理健康水平较高的被测试者其心理抑郁水平较低。同样,人体生理方面的疾病或异常情况会引起心理或行为方面的病症。例如,甲状腺的主要功能是控制人体新陈代谢,甲状腺素分泌过多,使得人体的新陈代谢速度加快,个体会产生紧张反应,表现为肢体颤动、情绪激动、注意力难以集中、焦虑不安和失眠等等。反之,当甲状腺素分泌不足时,使得新陈代谢的速度减慢,患者的心理活动趋于迟钝,具体表现为反应缓慢,记忆力减退,且有抑郁倾向。

心理健康也同样影响生理健康,古人云“怒伤肝,悲伤心,忧伤肺,恐伤肾,思伤脾”。我国著名的心理学家潘菽教授指出:“事实表明,不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病,有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓身心疾病或心理生理疾病或大家所熟悉的医源性疾病,就是明显的由不良心理因素造成的。”美国的一位医生曾调查了1000名癌症患者,发现其中有1/3的人在患病前受过重大的精神打击,由此可见压抑情绪易患癌症。

综上所述,生理健康与心理健康是相互影响、相互作用的,生理健康是心理健康的基础,心理健康有助于生理健康,只有这两方面保持和谐统一,才能真正达到健康的状态。

体育锻炼既是一种身体活动,也是一种心理活动,因此,体育锻炼不仅有助于身体健康,而且对心理健康也有着积极的作用。

第二节 摇体能的类别

体能也叫体适能(身体适应能力),主要通过体育锻炼而获得。保持良好的体能可以使我们的身体更健康、精力更旺盛、生活更美好、寿命能延长、生命更有价值。

每个人要获得健康都需要有一定的体能,但每个人所具备的体能水平不尽相同。一个人良好的体能与其年龄、性别、体型、职业和生理上的缺陷(如糖尿病、哮喘)等因素有关。个体对体能的要求与其活动的目的有关,例如,运动员必须不懈地花大力、流大汗去提高力量、耐力、柔韧和速度等体能,才能提高运动成绩,而普通人只需用一般性的身体活动来维持这些方面的体能,就可以增进健康。另外,即使对同一个人而言,不同的时间、不同的环境所需的体能水平也迥然不同。

良好体能的保持与长期的锻炼密不可分,如果一个人的锻炼半途而废,那么,他的体能水平就不可能保持。

身体锻炼是提高体能水平必不可少的重要途径,但需注意的是,良好的体能并不是完全靠身体锻炼就可以达到的,还与科学的饮食方法,良好的口腔卫生,足够的休息时间和放松等有关。

体能可分为两类:与健康有关的体能和与动作技能有关的体能。

一、与健康有关的体能

(一)心肺耐力

心肺耐力指一个人持续身体活动的能力。心肺和血管的功能对于氧和营养物的分配、消除体内垃圾具有重要的作用,尤其是在进行有一定强度的活动时,良好的心肺功能则显得更加重要。心肺功能越强,走、跑、学习和工作就会越轻松,进行各种活动保持的时间也会越长。

（二）柔韧性

柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及附着关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹性及伸展能力,可以通过经常性的身体练习而得到提高。柔韧性是绝大多数的锻炼项目所必需的体能成分之一,对于提高身体活动水平,预防肌肉紧张以及保持良好的体态具有重要作用。

（三）肌肉力量

肌肉力量是指一块肌肉或肌肉群一次竭尽全力地从事抵抗阻力的活动能力,所有的身体活动均需要使用力量。肌肉强壮有助于预防关节的扭伤、肌肉的疼痛和身体的疲劳。如果腹肌力量较差,有可能导致驼背现象。需注意的是,在强调某一肌肉群发展的同时而不应忽视另一肌肉群的发展,否则会影响身体的结构和形态。

（四）肌肉耐力

肌肉耐力指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力,与肌肉力量密切相关。一个肌肉强壮、耐力好的人更易抵御疲劳的发生,因为只需花很少的力气就可以重复收缩肌肉。

（五）身体成分

身体成分包括肌肉、骨骼、脂肪等。体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切,脂肪过多显得身体肥胖,多数是不健康的,其在活动时比其他人需要消耗更多的能量,心肺功能的负担也较重,因此,肥胖者心脏病和高血压发生的可能性比较大。另外肥胖会使人的心理健康水平下降,也易导致寿命缩短。要维持适宜的体内脂肪,就必须注意能量吸收和能量消耗之间的平衡,体育锻炼是控制脂肪增加的主要手段之一。

二、与动作技能有关的体能

（一）速度

速度指快速移动的能力,即在最短的时间内移动一定的距离。在许多运动项目中,速度对于个人取得优异成绩至关重要。

（二）力量

力量指在短时间内克服阻力的能力。如举重、投铅球等项目,除了技术动作要求外,均能显示一个人的力量大小。

（三）灵敏性

灵敏性指在活动过程中,既快速又准确地变化身体移动方向的能力。灵敏性在很大程度上依赖神经肌肉的协调性和反应时间,可以通过提高这两方面的能力来改善人的灵敏性。

（四）神经肌肉协调性

神经肌肉协调性主要反映一个人的视觉、听觉和平衡觉与熟练的动作技能相结合的能力。在球类运动中,这种体能成分显得尤为重要。

（五）平衡

平衡指当运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。滑冰、滑雪、体操、舞蹈等项目对于提高平衡能力是很好的运动,闭目单足站立练习也有相当好的效果。

（六）反应时

反应时指对某些外部刺激做出生理反应的时间。反应快速是许多项目的要求特征,特别

是在短跑的起跑瞬间,反应时的作用最大。

与健康动作技能有关的体能成分有重叠之处,例如,心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等体能成分无论是对健康还是对技能性要求较高的项目,都是十分重要的。但是,不同活动的人对体能的每一成分发展程度的要求是不一样的,要达到较高的、与动作技能有关的体能水平,就必须使上述的每一成分都得到充分的发展。

当设计一种提高体能的锻炼方案时,首先应确立自己的目标,然后选择那些最终有助于达到目标的体能成分进行针对性地练习。例如,一个 16 岁的人要达到良好的体能的目標可能更关心像心肺耐力、柔韧性、肌肉耐力和身体成分等与健康有关的体能成分,而一个 40 岁的体操运动员不但要重视上述四个成分的发展,而且更要提高力量、速度、平衡和灵敏等与动作有关的体能,如果不特别重视这些体能成分,他就不可能在比赛中取得好成绩。

第三节 摇体育锻炼的健康益处

为何要锻炼?几乎每个人都会这样回答:锻炼有益于健康。有人曾在动物身上做过一个实验:将兔子、乌鸦和夜莺很小的时候就关进笼子。从外表上看,这些动物长大后似乎发育正常。然而,当将它们放出笼子后,不堪入目的情景出现了:兔子刚跑几步便倒下死去;乌鸦在天空飞了半圈就一头栽下;夜莺欢唱了几句就死去。实验者对这些动物死亡的原因进行了解剖分析,发现兔子和夜莺死于心脏破裂,乌鸦则死于动脉撕裂。显而易见,这是它们长期不运动导致内脏器官发育不良,一旦激烈运动就不能适应的结果。

国外对人也做过类似的实验:将若干 16~30 岁的健康男子分成两组,要求第一组被试者在 10 天里一直躺着,不许他们起坐、站立;第二组也接受同样的规定,所不同的是该组被试者每天除保持躺着的姿势外,还可以在专门的器械上锻炼 1 次。10 天的实验结果后,第一组的被试者感到头昏眼花,四肢乏力,心慌气短,肌肉酸痛,不想吃饭。第二组依然有一定的活动能力,身体反应也没有第一组那样剧烈。

动物和人的实验均表明,人如果没有运动,就没有活力,运动得少,生命力就弱。要保持旺盛的生命力,就应该进行有规律的体育锻炼。

一、预防心血管疾病

心血管疾病是当今世界上危及人类生命的头号杀手。据报道,在美国每死去的两人中就有一个是心血管病患者,在我国,死于心血管病的人亦居首位。大量研究表明,参与有规律的体育锻炼可以明显降低心血管病形成。

二、改善呼吸系统的功能

人在体育锻炼过程中呼吸过程加深,会吸进更多的氧气,排出更多的二氧化碳,从而使肺活量增大,残气量减少,肺功能增强。经常锻炼的人由于身体适应能力较强,其呼吸显得平稳、深沉、匀和,频率也较慢,平均每分钟呼吸 12~16 次,而不锻炼的人平均每分钟呼吸 16~18 次。

三、提高消化系统的功能

体育锻炼会增强体内营养物质的消耗,使整个机体的代谢增强,从而提高食欲。另外,体

育锻炼还会促进胃肠蠕动和消化液分泌,改善肝脏、胰腺的功能,从而使整个消化系统的功能得到改善,为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

四、改善神经系统的功能

人的活动是在神经系统支配下的协调活动,坚持锻炼的人(包括中老年人)常表现为机体灵活,耳聪目明,精力充沛,这正是神经系统功能健壮的表现。

五、减缓心理应激

体育锻炼有助于缓解人的心理应激。应激是对外部环境的一种身心反应,来自我们生活中的方方面面,如工作、学习、人际关系、生活等,体育锻炼则可使入忘却烦恼,心理放松。

六、控制体重与改变体型

众所周知,过分肥胖会影响人的正常生理功能,尤其是容易造成心脏负担过重,寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的 1.5 倍~ 2 倍,那么,他的死亡危险率会增至 3 倍。俗话说“长练筋长三分,不练肉厚一寸”是有一定道理的。由于体育锻炼能减少脂肪,增强肌肉力量,保持关节柔韧性,故可以控制体重,改善体型和外表。

七、保持身体活动的的能力

身体老化的主要特征之一是活动能力的逐步衰退,尤其是 70 岁以后,身体活动能力的退步尤为明显。我国有句谚语:“老年勤锻炼,拐杖当宝剑。”有规律的体育锻炼能使老年人身体活动能力的退化减慢。

八、预防骨裂

骨质疏松会引起骨裂,骨裂在各个年龄层次的人群中均会发生,在老年人中(特别是女性)比较普遍。

九、降低糖尿病发生的危险性

糖尿病的特征之一是人的血糖水平很高,如果病人不加控制,还会引起许多其他的健康问题,如视力减弱和肾亏等。有规律的体育锻炼由于能控制血糖水平的提高,从而使个体产生糖尿病的可能性大大减小。

十、延年益寿

俗话说:“身体锻炼好,八十还标致;身体锻炼差,四十长白发。”可见,有规律的体育锻炼可以延年益寿。有一项持续 10 年的研究显示,不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性多 1 倍。那么,为什么有规律的体育锻炼有助于延年益寿呢?主要原因在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症等疾病的发生。

第四节 摇摇体育锻炼前应注意的几个问题

在计划实施一项锻炼方案前,关注以下三个问题对于端正锻炼动机、坚持不懈地锻炼以及取得良好的锻炼效果具有重要作用。

一、知晓自己的体能和健康状况

在开始体育锻炼前,有必要了解自己的体能水平,这有助于通过一定的方法和手段改善体能方面的不足之处,有助于体现锻炼带来的益处,从而增强坚持锻炼的信心。

在准备参与体育锻炼前也很有必要了解自己的健康状况。如伴有疾病(高血压、心脏病等等)在身,则需要在医生或保健专家的指导下,进行科学的锻炼。否则,体育锻炼不仅无益于健康,而且还有可能造成对身体的损害。

二、了解自己的锻炼动机强度

检查自己参与锻炼的动机强度很有必要。动机是维持坚持锻炼的内部驱动力。当然,每个人参与锻炼的动机重点不尽相同,一些人参与锻炼是为了增强体能、增进健康;另一些人参与锻炼是为了交友,还有一些人参与锻炼是为了减缓心理压力。

要强化锻炼动机,就需要设置锻炼目标,这可促使自己通过努力一步一步地去实现目标。例如减肥,如果设置的目标是一个月后减轻体重 5 千克(短期目标)和半年后减轻体重 10 千克(长期目标),你的动机就会加强,你就会通过努力和科学有效的锻炼方式去实现这样的目标。当然,选择活动项目要有助于强化锻炼的动机。如果目标是增强耐力,选择慢跑和游泳最佳;如果目标是减肥,则应选择能消耗热量的活动,想要发展自己上肢力量,应选用举重一类的练习等。

三、坚持体育锻炼

要提高自己的体能水平非一日之功,需要时间、努力和耐性。俗话说,贵在坚持。只要有规律地坚持体育锻炼,体能和健康水平一定能大有提高,但要注意以下几点:

1. 刚开始锻炼的人,在偶尔一次运动后会因肌肉酸痛而放弃锻炼,但这种酸痛感属正常反应,数日后就会自行消失。

2. 最初锻炼时,你的力量、心肺耐力和柔韧性迅速提高,两三周后,这些方面的进步是缓慢的。只有坚持下去,锻炼的效果才能显示出来。

3. 锻炼几周后,由于某种原因难以在某一特定的时间内进行锻炼,可以选择适合于你的锻炼时间、地点和同伴。

4. 如果因其他重要的事情使正常锻炼的内容受到影响,可以选择其他的活动内容。

5. 与有锻炼习惯的人一起进行身体练习,他会鼓励你坚持锻炼下去。

6. 认识有助于达到目标的多种锻炼方法,单一的活动内容会让人产生厌烦情绪。

7. 如果体育锻炼的益处不明显时,请别丧气,因为体能水平的提高是一个渐进的过程。

8. 锻炼的计划应适合于自己的兴趣和生活的风格,应将锻炼看成是生活中必不可少的重要组成部分。

总之,增强体能无捷径,不能指望体能水平的提高在数小时或数日内就能达到。有规律的锻炼,能体验到体能水平有提高,只要坚持下去,就会达到体能水平的“高原期”。这时虽不能体验到体能的增强,但体能也不会减弱,这是正常现象。如果毫不气馁,继续锻炼,一段时间后,你的体能将会有新的飞跃。一旦获得了良好的体能,你会有好的感受,也会精力充沛地从事学习和工作。如果半途而废,放弃锻炼,体能会降到原来的水平,也极易产生疲劳感和疾病,健康水平会明显下降。常言道“体强人欺病,体弱病欺人”,是有一定道理的。

第五节 摇体育锻炼后应了解的事宜

一、运动后肌肉酸痛

不少同学有过这样的体会,在一次活动量较大的锻炼后,或是隔了较长时间未锻炼,又开始锻炼之后,常常会出现肌肉酸痛。这种酸痛一般发生在运动结束后较长时间或员~圆天之后。从事不同的体育运动项目,在各人身上表现的酸痛症状个体差异也很大。

(一)肌肉酸痛产生的原因

肌肉酸痛是由于机体能量物质(糖原和糖元)消耗过多,或是隔了较长时间未锻炼而刚恢复锻炼时,肌肉对负荷及收缩放松活动未完全适应,会引起局部肌纤维及结缔组织的细微损伤,以及部分肌纤维产生痉挛所致。由于这种肌纤维细微损伤及痉挛是局部的,因而就整块肌肉而言,仍能完成运动功能,但存在肌肉酸痛感。酸痛后,经过肌肉内局部细微结构的修复,肌肉组织会变得较以前强壮,以后再经历同样的负荷就不易发生酸痛现象了。

(二)怎样预防和消除肌肉酸痛

预防肌肉酸痛的发生应注意以下几点:

员根据不同体质、不同健康状况科学地安排锻炼负荷,负荷不要过大,也不宜增加过猛。

圆锻炼时,尽量避免长时间集中练习身体某一部位,以免局部肌肉负担过重。

猿准备活动中,注意把即将练习时负荷重的局部肌肉活动得更充分些,可有效地预防损伤。

源整理活动除进行一般性放松练习外,还应注意肌肉的伸展牵拉练习,可预防局部肌肉痉挛,从而避免酸痛的发生。

二、消除疲劳的措施

疲劳是一种生理现象,只要不是因疾病所造成的疲劳,都不影响身体健康,对参加锻炼的人来说,到一定程度的时候,人体就会产生工作能力暂时下降现象,也就是说出现了疲劳。运动生理学认为,疲劳对人体来讲是一种保护性机制,同时,疲劳又是一种量的标志,所以“没有疲劳就没有锻炼”的说法是有道理的。但是,如果在锻炼中过早产生疲劳,就会影响运动能力。人如果经常处在疲劳状态,前一次疲劳还没有消除,而新的疲劳又产生了,这样疲劳就可能产生积累,久之会造成过度疲劳。那可能就是一种病理状态,反而对人体健康不利。因此,在锻炼后应采取一些积极措施,尽快消除疲劳,使机体出现超量恢复,从而不断提高锻炼能力和身体健康水平。

(一)疲劳的自觉症状

疲劳后出现各种症状,但在各人身上表现出来的疲劳症状个体差异很大。有的头部沉重、头昏眼花、眩晕、全身乏力;有的动作迟钝、注意力和精力不集中、呼吸困难、心情不好、脚步沉重;有的口舌发干、发粘、出冷汗、心悸、恶心甚至呕吐;有的出现肌肉痉挛或疼痛、眼睛疲劳、视线模糊等。

(二)疲劳的客观体征

动作僵硬、不协调、运动积极性下降、步法紊乱、判断力和反应速度下降、运动单调化、动作失误增多、在运动过程中发生肌肉痉挛、力量不足、斗志下降等。

(三)消除疲劳的措施

消除疲劳措施多种多样,现介绍常用的医学恢复手段和心理学恢复手段。

睡眠

保证充足的睡眠时间是消除运动性疲劳最好的方法之一。休息是消除疲劳的必要手段。休息的方式,除了睡眠以外,还可采用一些积极性休息手段,如散步、听音乐等,亦可转换一种方式进行体力活动,较之单纯性的安静休息,更有积极意义。

按摩

按摩是消除疲劳的重要手段之一。按摩能加速血液和淋巴循环,消除疲劳,提高身体机能水平,还有防治运动损伤的作用。常用的按摩手法是手按摩,当然,有条件的还可以借用机械进行按摩等。

物理疗法

主要采用沐浴和局部热敷的方法。沐浴能促进血液循环,放松肌肉,加快代谢产物的消除,有助于消除疲劳。最简单的方法是用温水浴,水温以 38°C 左右为宜。局部热敷能减少肌肉中酸性代谢产物的堆积,消除肌肉僵硬、紧张以及酸痛,热敷的水温度以 $40^{\circ}\text{C} \sim 45^{\circ}\text{C}$ 为宜。

心理恢复法

心理恢复手段包括心理调整、自我暗示和放松练习等手段。心理恢复法能减轻压力,达到放松肌肉、消除疲劳的目的。

营养与药物

营养是恢复过程的物质基础,合理的营养补充,有助于加快疲劳的消除和体力恢复。应补充足够的蛋白质、维生素、无机盐和水。药物恢复可采用氨基酸、维生素、 ATP 、 CP 等。

摇摇思考题

1. 你打算怎样增强自己的体能?

2. 体育锻炼前、后应注意哪些问题?

第三章摇摇体育与营养

- ◆ 获得和利用食物的综合过程称为营养
- ◆ 三大营养素包括糖、脂肪和蛋白质

获得和利用食物的综合过程称为营养。机体的生长发育、生命活动及各种脑力劳动和体力劳动的进行,都有赖于体内的物质代谢。合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必需的所有营养成分,能促进生长发育、增强体能、增强免疫功能、预防疾病、提高工作效率和运动能力。因此,每个人对营养知识的了解也是非常重要的。

第一节摇摇基 础 营 养

存在于食物中,为健康身体所需要的物质称为营养素,可分为两大类,即三大营养素和微量营养素。三大营养素包括糖、脂肪和蛋白质,它们是构成机体组织和提供能量所必须的物质。微量营养素包括维生素和无机盐,它们的主要作用是维持细胞的功能。

一、三大营养素

所谓平衡膳食是指膳食中的营养素能满足人体的需要,既不缺乏,也不过剩。因此,平衡膳食应该由大约 ~~20%~~ 的糖、~~30%~~ 的脂肪和 ~~50%~~ 的蛋白质组成。这些营养素是供给机体能量的物质。在正常生理状况下,糖和脂肪是主要的供能物质。

(一)糖

糖是体育活动中最重要的能量来源,因为它是供给肌肉收缩的主要能源。糖可分为三大类。

单糖和双糖

葡萄糖是最值得注意的一种单糖,因为它是唯一的能够被机体以自身形式直接利用的糖分子。作为能源,所有其他的糖都必须转变为葡萄糖才能被机体利用。饭后,葡萄糖以糖元的形式贮存在骨骼肌和肝脏中,此外,血糖(血液中的葡萄糖)常转变为脂肪贮存在脂肪细胞中,以备将来的能源利用。

身体需要葡萄糖维持正常生理功能,在中枢神经系统中葡萄糖是能量的唯一来源。如机体摄糖不足,将导致蛋白质转变为葡萄糖,从而使机体蛋白质分解。所以,膳食中的糖不仅是机体的直接能源,而且对节省蛋白质有重要影响。

其他类型的单糖包括果糖、半乳糖。果糖存在于水果和蜂蜜中,半乳糖存在于人和哺乳类动物的乳汁中。双糖包括乳糖、麦芽糖和蔗糖。乳糖和麦芽糖分别存在于奶和麦芽中,蔗糖由葡萄糖和果糖组成。这些单、双糖的特点是各自都必须转变为葡萄糖才能被机体利用。

多糖

多糖既含有微量营养素,又具有产生能量所需的葡萄糖,大量存在于淀粉和植物纤维中。

淀粉是存在于谷类、马铃薯和豆类食物中的长链糖。淀粉在体内以糖元的形式贮存。在体育活动中,当人体需要能量时,淀粉可快速提供机体能量。植物纤维是一种线状的、不能被消化的糖类,多存在于谷物、蔬菜和水果中,其基本形式是纤维素。由于纤维素不能被消化,所以,它既不能提供能量又不能提供营养素,但它却是健康膳食不可缺少的成分。

近年来的研究表明,植物纤维增大了肠道的体积,而体积的增大有助于食物废物的形成和排除,因此减少了废物通过消化道的的时间,降低了直肠癌发生的危险。植物纤维被认为是减少冠心病和乳腺癌发生的因素之一,并可控制糖尿病患者血糖浓度的升高。

(二)脂肪

脂肪是能量贮存的有效形式,每克脂肪所产生的能量是每克糖和蛋白质的两倍多。膳食中过多的脂肪摄入易贮存于人体的皮下和内脏周围的脂肪组织中,脂肪不仅来源于膳食中的脂肪,也来自于膳食中过多的糖和蛋白质的转化。

脂肪有保护内脏器官的作用,还能帮助脂溶性维生素的吸收、运输和贮存。脂肪可分为单脂肪、复合脂肪和派生脂肪。

单脂肪

单脂肪最通常的形式是甘油三酯。膳食中大约 95% 的脂肪为甘油三酯,它是机体脂肪的贮存形式。在运动中脂肪被分解为甘油三酯并产生能量用于肌肉收缩。

复合脂肪

从健康角度来看,最重要的复合脂肪是脂蛋白,脂蛋白是蛋白质、甘油三酯和胆固醇的复合物。尽管脂蛋白有数种形式,但基本形式有两种,即低密度脂蛋白(低密度胆固醇)和高密度脂蛋白(高密度胆固醇)。低密度胆固醇中含有少量的甘油三酯,而含有大量的胆固醇。因此它易在心脏的血管上形成脂肪斑块,并导致心脏病。一般认为,高密度胆固醇是好的胆固醇,而低密度胆固醇则是坏的胆固醇。

派生脂肪

胆固醇是派生脂肪。尽管胆固醇不含脂肪酸,但因为它和其他脂肪一样不溶于水,故还称它为脂肪。胆固醇主要来源于动物性食物,如肉、牡蛎等。尽管食物中高胆固醇增加了心脏病发生的可能性,但一些胆固醇对维持正常生理功能是必需的。胆固醇是构成细胞和某些激素(如男、女性激素)的成分。

(三)蛋白质

蛋白质的基本作用是构建和修补组织,同时也参与维持机体的功能,以调节机体代谢和抵抗疾病。蛋白质在正常情况下并不是主要能源,然而在糖摄入不足的情况下,蛋白质可转变为葡萄糖供给能量。在糖摄入充足的情况下,食物中过多的蛋白质则转变为脂肪,贮存在脂肪组织中作为能量贮备。

在青春期,当生长发育加快时,膳食中蛋白质的需要量最大。在这个时期每天蛋白质的推荐量为 1 克/千克体重。由于现在人们从膳食中摄入过多的蛋白质,且大多为动物性蛋白质食品,这些食品又含有高脂肪,这就增加了心脏病、癌症和肥胖等发生的危险性。

二、微量营养素

微量营养素是由维生素和无机盐组成的。在功能方面,微量营养素和三大营养素一样重要,是维持生命所必需的。但三大营养素的分解利用都离不开它们的参与。

(一)维生素

维生素指在维持许多机体功能方面起关键作用的一类小分子,特别是在机体生长发育方面。按其能溶于水还是脂肪,维生素可分为两类,即水溶性维生素和脂溶性维生素。水溶性维生素包括维生素B族和维生素C,它们由肾脏排出,脂溶性维生素包括维生素A、D、E和K,这些维生素贮存在脂肪中。大多数维生素必须由膳食供给,而维生素A、D和K则能由机体少量产生。平衡膳食可供给所有的必需维生素,以维持身体功能。

(二)无机盐

无机盐指维持正常生理功能所需要的化学元素。像维生素一样,无机盐存在于很多食物中并在调节机体许多重要功能方面起很大作用。如维持神经冲动、肌肉收缩、酶功能和水平衡等。无机盐还构成机体成分,钙、磷、氟是构成骨骼和牙齿的重要成分。钙在骨骼形成中起重要作用,钙缺乏将导致骨质疏松。膳食中铁缺乏将导致缺铁性贫血,出现慢性疲劳等。

三、水

大约机体的2/3是由水构成的。水参与机体所有重要的生命过程。对体育锻炼参加者来说,水是最重要的营养素。在炎热、潮湿的环境中进行大运动量锻炼时,人体将每小时通过排汗失去1~2升的水,若失去20%的机体水,将导致疲劳、乏力和注意力不集中等,若失去30%的机体水可能导致死亡。水对维持体温、消化吸收食物、造血和排泄废物等都是非常重要的。

水存在于所有食物中,特别是水果和蔬菜中。正常情况下,人体每天大约需要饮用相当于1~2杯水,还不包括引起体液过度损失的状态,如过度出汗、献血、腹泻和呕吐等。

第二节 健康膳食指导

许多国家的健康机构对健康膳食提出了指导性建议:

1. 保持理想的体重;

2. 增加多糖的摄入,其摄入占总能量的60%~65%;

3. 减少脂肪的摄入,其摄入约占总能量的30%~35%(饱和脂肪约占总能量的10%~15%);

4. 减少胆固醇的摄入,其摄入约每日不超过300毫克;

5. 减少膳食中的单糖的摄入;

6. 减少钠的摄入,其摄入约每日不超过2400毫克。

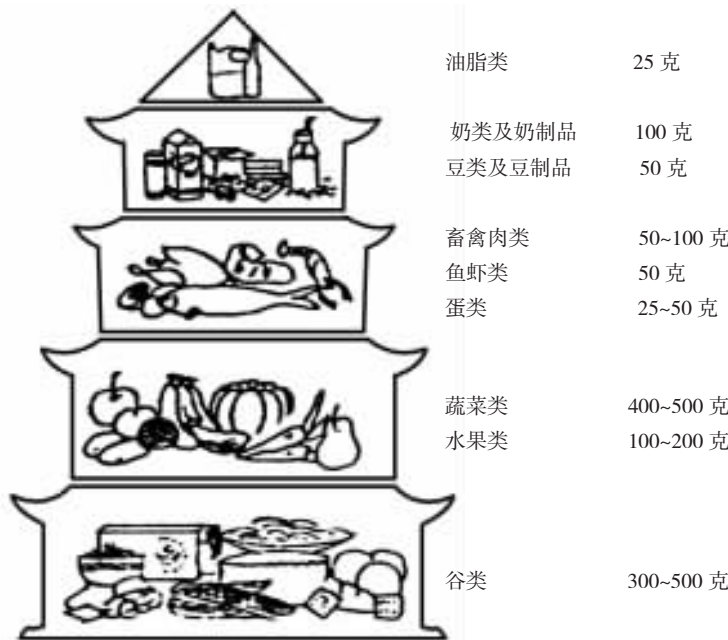
在膳食中合理地选择三大营养素和微量营养素是非常重要的,以下我们就此提出一些指导性建议,以促进合理饮食的形成。

一、营养素与健康

为满足机体所需要的三大营养素,一个人应该摄入大约60%~65%的多糖和10%~15%的单糖,30%~35%左右的脂肪(其中10%~15%的饱和脂肪和20%~25%的不饱和脂肪)和10%~15%的蛋白质。成人每日的蛋白质的需要量大约为0.8~1.0克/千克体重。

膳食专家也提出了一些建议,认为从四组基础食物中选择食物。这四组食物为豆类、粮食和坚果、水果和蔬菜、家禽、鱼、肉和蛋、奶制品。这些建议虽然有一定的意义,可缺点是没有阐

明这些食物的最理想的比例。中国营养学会根据营养学原则并结合国情制定了“中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔”,它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量,并以直观的宝塔形式表现出来,便于在日常生活中实行。



中国居民平衡膳食宝塔
(注 选自中国营养学会,营养学报 1997年)

膳食中用平衡膳食宝塔可达到两个重要目标,一是将可能产生疾病的相对膳食比例减少到最小;二是将营养丰富的食物增加到最大。通过与平衡膳食宝塔的比较,你可以得到一个含三大营养素和微量营养素的合理的平衡膳食。

二、热能与健康

膳食中摄入一定数量热量物质对发展良好的膳食习惯是非常重要的。如前所述,膳食中出现的大部分问题,不是缺乏大营养素,而是能量物质过剩。因此,应该检查自己总能量物质的摄入,防止膳食能量的摄入过高。

在检查自己膳食能量时,应注意两点,一是避免从单、双糖中摄入过多的能量。大部分膳食中的双糖是蔗糖。单糖的主要营养问题是不含有丰富的营养素。换言之,单糖含有高热能却几乎不含微量营养素。二是限制膳食中能量物质脂肪的摄入量。脂肪是高能量物质,同时也含有高胆固醇,每克脂肪所含的能量是每克糖和蛋白质的两倍(1克脂肪含 9 千卡热能,1克糖含 4 千卡热能,1克蛋白质含 4 千卡热能)。限制膳食中的脂肪摄入可减少心脏病发生的危险和能量过剩导致的肥胖。

三、应该避免的食物

前面已列出了在膳食中应包括的三大营养素和微量营养素,为了保持健康,应该记住将有些食物摄入量减少到最小,避免以后生活中可能出现的健康问题。

首先,应该避免含有高脂肪的食品,无论是饱和脂肪还是不饱和脂肪都与心脏病、肥胖和某些癌症密切相关。选择无脂肪或低脂肪的食品,在食用瘦肉、鱼和家禽时,烹调前应去除肉中的油脂,减少膳食中大部分冷切食物(如咸猪肉、香肠和热狗等),因为它们含有高脂肪。

胆固醇是维持身体功能所必需的物质,但胆固醇太高可引起心脏病。冠心病的发生率与膳食中胆固醇含量也密切相关,减少烹炒的食物胆固醇摄入可降低圆豫的冠心病的发生率。

盐(氯化钠)是必需的微量营养素,但机体的每日需要量较小。排汗量较大时,其需要量可适当增加。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过 远克为宜,人体应该避免过多摄入的盐,因为高盐是引起高血压的一个很重要的原因。

膳食中少盐的国家,其国民高血压的发生率极低,因此,即使没有患高血压,也应该在膳食中控制每日盐的摄入量。

一般人每天膳食中摄入的食糖是以蔗糖这样的糖形式摄入的。蔗糖是用来做糕点、糖果、冰淇淋、甜饮料、甜食品和其他食物的。过多摄入这些单糖与许多健康问题(从儿童多动症、糖尿病)密切相关。大量的食糖增加了膳食中的热能,这就容易发生肥胖,而肥胖则又可导致许多健康问题(如糖尿病是首选)。其次,食糖也易产生龋齿,尽管吃过甜食后刷牙可以防止这些问题的产生,但是它不能解决其他摄糖过度所带来的问题。

和蔗糖一样,长期饮酒将导致机体贮存的某些维生素消耗,会引起严重的维生素缺乏症,因此应该限制酒精的摄入。

第三节 摇摇身体成分简介

身体成分是指身体中脂肪和非脂肪部分的组成。总体重中体脂的比例被称为体脂百分数。体重中非脂肪部分又被称作瘦体重或去脂体重,包括肌肉、软组织、骨骼、结缔组织等。对于身体成分的测量要比简单地称体重烦琐得多,但是如果精确地测定某人与健康有关的体重增加或减少,对身体成分的评估又是极其重要的。

一、脂肪细胞

脂肪存在于所有体细胞中,然而有一种特别的细胞,它专门贮存脂肪,被称为脂肪细胞。体脂具有保护组织器官及贮存能量的作用,一般来讲,人类体脂分布在腹部的较多,女性的臀部和大腿部较男性有更多的脂肪。

两种因素决定了身体的脂肪数量,即脂肪细胞的数量和脂肪细胞的体积。脂肪细胞在出生前增加,出生后增生至青春期为止。儿童时期的肥胖被认为是有较多的脂肪细胞所致。同样,青少年在青春期的超重通常也与脂肪细胞增多有关。以前认为成年人的脂肪细胞数量相对恒定,但近来研究证据表明,成年人的脂肪细胞在某种条件下也可能增加。除了脂肪细胞数量,该细胞的体积常常由于能量需求平衡状态而贮存和释放甘油三酯。脂肪细胞贮存较多的甘油三酯就会造成总体重中的脂肪比例增加。脂肪细胞由于不断贮存甘油三酯而使其自身变得肥大,过程一般止于成年之初。在此之后其自身的大小变化便成为机体能量平衡的结果。如果从食物中摄入的热能高于机体需求,超出部分便转化成脂肪贮存在脂肪细胞中,则造成脂肪细胞伴随脂肪而臃肿。当贮存在脂肪细胞中的脂肪作为能源底物提供能量时,脂肪细胞便释放脂肪而变得皱缩。

二、儿童体脂

与传统观念不同的是,从出生到青春期的发育过程中,身体的脂肪不宜过多,因为儿童时的身体脂肪往往决定少年甚至成年时的身体脂肪含量。有证据显示,肥胖儿童比正常儿童的成年肥胖发生率高出三倍。儿童时期的肥胖主要是脂肪细胞的增加,而成年时的肥胖主要是脂肪细胞自身肥大的结果。由此可见,少年儿童的身体脂肪组成对成年后的身体成分构成具有重要影响。

三、成人体脂分布

成人的体脂分布与遗传和激素的分泌有关。近来的一些研究证据表明,体脂主要存在于腹部而不是臀部,这可能对健康更加不利。很多大腹便便的男性比臀部肥胖的男性更容易患心脏病、高血压以及糖尿病。女性成年人的体脂分布常见于臀部、大腿上部 and 上肢背面,而腹部的分布却显得相对较为适中。由于激素的作用,女性身体脂肪的分布总体上较男性更趋于躯干的下面。减体重或者通过体育锻炼来消耗体脂主要是针对蜂窝状组织,即臀、大腿上部、上臂等体脂。

第四节 摇能量需求的平衡

卡路里(卡路里)是能量单位,员卡路里是使员克水升高员度所需的能量。由于该单位太小,故在应用中常用千卡路里(千卡路里)单位。食物中的碳水化合物、蛋白质、脂肪、酒精均可提供不同量的卡路里。员克碳水化合物可以提供源千卡路里能量,员克蛋白质可以提供源千卡路里能量,员克脂肪可以提供怨千卡路里能量,员克酒精可以提供苑千卡路里能量。可见脂肪所能提供的能量最多,并且无论何种营养成分提供的能量,均可以转变成脂肪贮存在机体中。

一、能量平衡

如果你的体重一直保持相对稳定,那么一定是你的摄入能量和消耗能量之间保持着平衡,即摄入食物中所含能量与身体各系统的能量使用所消耗的能量相等。如果你正试图去增加体重,你就需要从食物中摄入比你消耗还要多的能量(正能平衡)。相反,如果你要去减少体重,你就需要消耗比你从食物中摄入的更多的能量,此时身体就不得不动用其贮存的脂肪去满足各种生理活动的能量消耗(负能平衡)。由此可见,若要建立一套科学的减体重和增体重的系统方案,在各种复杂的因素中必须充分考虑卡路里的绝对值。这个绝对值发生改变,身体脂肪组成比例就将相应发生变化。对于这种变化来说,摄取食物的种类和数量固然重要,但是体育锻炼的作用更大。研究表明,脂肪过多的人往往是那些不喜欢体育锻炼的人,所以出现正能平衡,导致体脂堆积。这就是说人的行为和生活方式可以改变食物消化后的卡路里贮存及其以后的能量支出。身体活动减少,则卡路里支出下降。随着机体的衰老过程,其基础代谢率下降的原因是由于肌肉组织的总量减少。年龄超过圆缘岁,每员年其卡路里需要摄入量相应要减少圆缘%。为了避免肥胖,你要么选择降低卡路里摄入量,要么选择体育锻炼。鉴于日常生活中适量的体育锻炼增加你的卡路里支出,所以,请你运动起来。

无论是竞技体育的比赛还是娱乐性的体育锻炼,其结果都将导致身体能量的消耗增加。如果在坚持体育锻炼的同时,控制饮食中得到的能量,即身体能量的消耗大于饮食营养的摄入,则身体重量就会下降(出现负能平衡)。一般来说,以健身为目的的体育锻炼,主要消耗的是糖、脂肪和蛋白质,而维生素和矿物质丢失较少。

体育锻炼中的能量消耗量主要取决于运动类型、运动强度、运动持续的时间以及个体的身体大小。如果我们知道了运动时间和某种运动中单位体重在单位时间内的能量消耗,我们就可以了解该单元体育锻炼的能量消耗。再结合饮食摄入中各种食物的卡路里含量,我们就能相对精确地掌握日常生活的能量平衡,从而达到有效控制体重的目的。

二、食欲扮演的角色

饥饿感主要指一个人先天的生理反应过程,而食欲则主要指一个心理感受过程。我们常常会遇到这样的情形,在不饿的时候,出现对某种食物的偏爱而产生食欲,而在对任何食物都无欲望的时候,往往要忍受饥饿的折磨。因此饥饿是一个主动的体验,而食欲则是一个被动过程。了解饥饿、食欲及控制食物摄取的相关因素对帮助人们控制体重是非常重要的。

令人遗憾的是,身体内调节食欲的机制目前仍然有许多谜团。研究者试图从中枢神经系统、肝脏、消化道等外围向中枢的反馈过程、激素的分泌活动以及日常饮食中蛋白质与碳水化合物的比例中去寻求一些答案。现代研究成果可以概括为以下几点:

- 圆保持胃中以低卡路里的食物充盈;
- 圆提高血糖的水平;
- 圆增加流食特别是水的摄取;
- 圆蔬菜汁或果汁是较好的选择;
- 圆在吃正餐前食入一些糖果;
- 圆在食入同等量的食物时,尽量延长进餐时间。

三、体重控制的“置点”理论

人体具有精确调节自身各种机能的内在系统,身体重量就是这种调节过程的目标之一。每个人的身体重量似乎都存在一个已经设置了的生理恒量(设置点),机体将抵抗各种试图增加或减少已设置重量的各种因素,以保持其原有的体重范围。这就是为什么在艰苦的增加或减少体重的几个月或数年后,身体重量又恢复如初的缘故。如果依靠节食减肥,在最初的圆原小时之内,身体的代谢率就会相应下降缘~圆缘,这就意味着能量消耗自动减少,而能量贮存则自动增加。长期效应表现在,如果肥大的脂肪细胞萎缩,就会有信号与反馈给中枢神经系统,其结果是饮食行为发生变化,强烈的饥饿感促使人们摄入更多的卡路里来恢复体内业已设置好的重量。这就好像日常生活中的空调器一样,一旦温度设置完毕,它就通过制冷或制热来保持这一“置点”。克服这个“置点”被证明是困难的。仅靠意志去忍受饥饿带来的痛苦是不能有效地减肥的。

通过体育锻炼达到减肥的目的,应注意以下几点:

- 圆有氧运动降低全身的脂肪比例;
- 圆各种运动方式均可达到其目的;
- 圆每周猿~源次才有明显的效果;

源低强度运动比高强度运动更有效；

缘高强度力量练习能有效减少脂肪、增长肌肉和增加肌力。

人们试图通过体育锻炼的方法去减肥，特别是针对那些特定部位的脂肪。不幸的是，体育锻炼所需要的能量来自于全身各处脂肪的“燃烧”，而绝不是某个特定的活动部位。但是，体育锻炼却可以增大特定活动部位的肌肉及增加其肌力，进而改善全身的健康状态。用单纯的体育锻炼方法进行减肥与用单纯的饮食控制法一样难以达到目的，但是它却可以增加呼吸循环系统的耐力，增强肌肉力量，强壮骨骼组织，提高身体的柔韧性。如此优点是任何一种饮食控制减肥法都不能比拟的。

四、稳妥控制体重

随着国民经济的发展，人民生活水平不断提高，从儿童少年到中老年人有越来越多的控制体重群体出现在我们的社会中，控制体重的根本在于一种科学生活方式的选择，并需一生坚持。控制体重当然是一个长期过程，不要指望一夜之间发生什么奇迹，选择一种积极向上的生活方式并终身去保持它，这才是问题的关键。体育锻炼是这种健康乐观生活方式的基本组成部分，就是说与其在生活中长期忍受饥饿感的折磨，还不如去参加体育锻炼。体育锻炼在控制体重方面的作用主要表现在以下几个方面：

（一）体育锻炼可降低食欲

体育锻炼可以降低食欲，因此能减少体脂，控制体重。甚至小学年龄段的儿童也存在着体育锻炼与食欲的负相关。因此，体育锻炼一方面增加能量消耗，一方面通过降低食欲来减少能量从食物中的摄入。

（二）体育锻炼能最大限度减少体脂以及保持肌肉组织的重量

减轻体重与减少体脂是完全不同的两个概念。单纯的节食或禁食，体重丢失部分~~苑缘~~~~~愿缘~~是脂肪组织，~~愿缘~~~~~猿缘~~是肌肉组织。而科学的饮食计划与体育锻炼相结合，体重丢失部分~~怨缘~~是脂肪组织，只有~~缘缘~~或更少是肌肉组织。

（三）体育锻炼能增加能量代谢率以消耗更多的能量

在运动过程中不仅能量消耗增加，而且由于运动引起的代谢率提高，在运动结束后至少~~圆~~分钟内，能量消耗仍然高于正常状态。~~源~~千米的慢跑可以消耗~~圆缘~~~~~猿~~千卡的能量，在运动停止以后数小时内，还要额外消耗掉~~圆缘~~~~~源~~千卡的能量。力量练习既可以增加肌肉重量也可以增加代谢率。据估算每增加~~圆缘~~千克的肌肉组织，~~圆~~小时内将增加代谢率~~猿~~~~~源~~千卡。这样，如果~~远~~个月中增加~~圆缘~~千克的肌肉组织，每天将增加代谢率~~圆~~千卡，每个月将增加~~远~~千卡的能量消耗，相当于接近~~员~~千克的脂肪被消耗掉（~~猿缘~~千卡 $\approx$ ~~圆缘~~千克脂肪）。所以我们还是要强调，最佳控制体重的方法是适当的饮食习惯结合你喜欢的某种能终身体育锻炼的方法。在选择体育锻炼的方案时应考虑以下几个问题：

员自己喜欢的运动项目和运动方式；

圆中等强度的锻炼，持续时间在~~猿~~~~~怨~~分钟；

猿发展心肺功能的体育锻炼效果更佳；

源制定一个起点，然后逐渐提高适应能力的水平。

（四）体育锻炼能防止骨质疏松

由于衰老和减体重的缘故，人体的骨骼不断丢失钙和其他无机盐而变得脆性增加。应该

增加钙的摄取量及加强体育锻炼,使骨密质增加,防止骨质疏松。

(五)体育锻炼改变身体脂肪的处理方式

体育锻炼可以降低血浆中低密度脂蛋白质含量,增加高密度脂蛋白含量。高密度脂蛋白的含量增加与心血管疾病的发病率呈负相关。

作为人类文明进步的主要标志之一,科学技术在人们日常生活及工作中的含量越来越高。人们休闲时间的增加,食品的选择也更加丰富,但身体活动的时间减少,体力消耗的比例下降,这样就出现了所谓的“现代科技双刃剑”,即现代科技一方面使人的生活更加舒适,另一方面又使人的能量收入盈余,表现为身体体重增加,甚至出现肥胖。特别是儿童少年,在该年龄段的肥胖将导致成年时体脂过多。尽管目前我国少年儿童的平均身高也在增加,但是身体重量的增加量更大,并且主要是身体的脂肪比例提高。研究表明,15岁-20岁的肥胖男性其死亡率高出正常体重男性1.5倍。每高出正常体重10%,其寿命可能减少一年。肥胖个体的生活质量也会因体重的关系受到影响。在你了解了身体成分、能量平衡以及体育锻炼与饮食营养在减轻体重方面的作用等知识后,就能在日常生活中科学地控制自己的体重,以适应现代社会对我们的挑战。

摇摇思考题

生活中你应注意哪些问题才能预防高血压?

为什么会肥胖?

如何通过体育锻炼去控制体重?

第四章 摇锻炼与健身

- ◆ 健身运动是指为增强体质、促进健康长寿而从事与体育有关的身体锻炼
- ◆ 运动处方是指身体锻炼者或体疗病人用处方的形式规定健身运动的内容、运动量和运动强度

第一节 摇锻炼身体的基本原则

锻炼身体是指运用各种体育手段,结合自然力(日光、空气、水)和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动过程。

锻炼身体的原则是人们长期进行身体锻炼的实践经验的概括与总结,是锻炼过程客观规律的反映,是人们从事体育锻炼实践,达到理想效果所必须遵循的基本准则。为了达到锻炼身体的目的,讲究科学的方法,取得理想的锻炼效果,必须要遵循与掌握锻炼身体的原则,用以指导实践。锻炼身体的原则一般有自觉性原则、全面性原则、经常性原则、适量性原则、渐进性原则等。

一、自觉性原则

锻炼身体是人类的一种有目的、有意识的健身活动,它不同于日常生活和劳动工作中的一般躯体活动,更不同于动物的走、跑、跳、攀等自然的本能动作。它必须要建立在自觉主动的基础上。

贯彻自觉性原则,要注意以下几点:

首先要理解体育锻炼与文化课学习的统一关系。有些学生舍不得花时间去锻炼,他们不了解学习的效果并不都是与用于学习的时间成正比。强迫大脑在疲劳的状态下持续工作,结果不仅收效甚微,而且还会影响健康。如果每天抽出1小时科学地进行身体锻炼,从表面上看是少了1小时学习时间,但实际上学习效率确比学习1小时要高,这就是“磨刀不误砍柴工”的道理。只要把时间安排好,科学地锻炼,就可相得益彰。

要充分认识到“生命在于运动”的科学原理,正确使用科学方法进行锻炼,以取得最佳的锻炼效果。健康是最可宝贵的财富。善其身者无过于体育。锻炼时要承受一定的劳累,非自觉不足以独立进行,独自进行中要克服怕累怕羞等思想障碍。

在锻炼过程中,要做到意念专一。即要求做到“心在运动,闲思杂虑一切摒去。运心于血脉如何流通,筋肉如何张弛,关节如何反复,呼吸如何出入。而动作按节,屈伸进退,皆一一踏实”。这样,才能收到好的炼身效果。

二、全面性原则

全面性原则是指通过体育锻炼使身体形态、机能、素质、基本活动能力和心理品质等方面

都得到全面和谐的发展。

贯彻全面性原则,要注意以下几点:

①锻炼内容和锻炼方法的选择,要注意对身体影响的全面性,做到神形结合和内外结合。“神”指的是精神、心理,“形”指的是身体。“神形结合”就是既要重视锻炼身体,又要锻炼精神。健康的精神寓于健康的身体。所谓内外结合,是指把身体形态的锻炼和内脏器官的锻炼紧密结合起来,二者不可偏废,使有机体得到全面协调的发展。各种体育运动对人体都会产生一定的影响,但由于各自不同的特点,锻炼的价值也不完全一样。如用长跑增强心肺功能和全身耐力效果是明显的,但对全身尤其是上肢与躯干力量的锻炼和促进全身肌肉的协调发展,光靠长跑是不够的,需要采用力量性项目的锻炼,如举重、器械体操等项目。因此,必须运用多种形式、多种手段,进行全面的锻炼。

②根据不同季节的气候变化,有针对性地进行体育锻炼。如春夏季节以练习短跑、跳跃和发展速度力量等项目为主,夏季练习游泳,秋冬季节以练习长跑为主等,以提高锻炼的实效,增强机体对环境的适应能力。

三、经常性原则

经常性原则是指锻炼身体必须经常,持之以恒,使之成为日常生活中的重要内容。

贯彻经常性原则,要注意以下几点:

①安排合理的锻炼时间间隔。锻炼间隔的时间多长,要因人而异,运动强度不宜过大,间隔的时间可短些,强度大的运动,间隔的时间可长些。对于经常从事身体锻炼的人,最好是上次锻炼的疲劳与肌肉的酸痛,在下次锻炼前已基本消除,感觉身体比较舒适,而不要让疲劳积累不能消除。为此,每次身体锻炼的运动负荷也应根据实际情况适当加以调整。

②要把身体锻炼纳入作息制度之中,成为每日生活内容的组成部分,使之形成生活的习惯,身体锻炼也就比较容易坚持经常,如起床做早操,饭后稍事活动。每天睡眠前,安排几分钟的放松练习或轻微活动等。

③经常锻炼要从身体的现状出发。当身体和情绪很不好时,不要勉强。另外,在通常情况下,应坚持经常锻炼,这既是炼身体也是炼意志,但当身体健康情况不佳或情绪很低落时,人的中枢神经系统对身体的控制能力大大下降,身体对外界的适应能力和有机体内的协调关系出现失调现象,因而就不必勉强坚持身体锻炼,即便坚持,也应适当调整锻炼内容和运动负荷。

四、适量性原则

适量性原则是指锻炼身体时,运动的负荷要适当。影响运动负荷的因素有负荷量和负荷强度两个方面。负荷量是指完成练习的数量、次数、时间、距离和重量等,负荷强度是指在单位时间内完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度。它包括练习的密度、完成练习所用的速度、所负的重量、投掷的距离、跳的高度等。锻炼时,运动负荷过小,不能引起机体功能的变化;负荷过大,则有损于健康。只有适量的负荷,才会对人体产生良好的影响。

贯彻适量性原则,应注意以下几点:

①适宜的运动负荷是相对的,不是绝对的,应因人而异。要根据年龄、性别、健康状况等实际情况而定。

②锻炼的运动负荷要逐步增加。要随着人体机能的改善和提高,逐步适当地增加运动负

荷,才能不断地提高人体机能。如身体不适就应减少运动负荷。

要加强医务监督,掌握适宜的运动负荷。测量脉搏是掌握运动负荷较为实用的方法之一。当前一般采用以下三种方法。

(1)一个人接近极限运动负荷的脉搏次数(假如是 180 次/分钟)减去安静时脉搏次数(假如是 70 次/分钟)的差数,再加上安静时脉搏的基数 70 次,是对身体影响最好的(即能获得最大摄氧量和心输出量)运动负荷。最佳运动负荷的公式为:

$$(\text{运动负荷}) = (\text{极限脉搏} - \text{安静时脉搏}) \times 0.6 + \text{安静时脉搏}$$

(2)以脉搏 150 次/分钟以下(平均是 140 次/分钟)的超常态运动负荷为指标,谋求提高有氧代谢能力。

(3)以 180 次/分钟减去锻炼者的年龄数,作为锻炼时的每分钟平均脉搏数。

五、渐进性原则

渐进性原则是指锻炼身体必须根据人体发展和机体适应性规律,合理安排锻炼的内容、方法和运动负荷,逐步积累增强体质效果。

贯彻渐进性原则,应注意以下几点:

(1)运动负荷的安排要符合自己的实际情况,使每次锻炼后都有适度的疲劳感。一般在逐步提高“量”的基础上,再逐渐增大运动强度。运动负荷的加大,不能是直线上升,应该按照提高——适应——再提高——再适应的规律有节奏地上升,逐步提高对机体的要求,科学安排运动负荷。

(2)要遵循人体生理机能活动能力变化的规律。锻炼前,要做好准备活动;锻炼后,要做好整理放松活动,防止运动创伤的发生。

上述各条身体锻炼的原则,不是孤立存在的,它们是相互联系的整体,在实际运用中,不可顾此失彼。

第二节 摇身体锻炼计划的制定

为了使身体锻炼取得良好的效果,对锻炼的时间、次数、内容、方法等进行合理的、科学的、有目的的安排,为此需要制定锻炼计划,使每一次锻炼的目的更为明确,效果更为显著。

一、制定锻炼计划的方法和要求

在制定计划时,要从各人的体质、学习(工作)、生活等条件的实际出发,按照自己的作息制度和学校(单位)的规章制度进行安排。要充分考虑到场地、器材和季节气候等因素,要坚持循序渐进和全面性原则,即运动量、运动强度和密度由小到大,运动技术由易到难,由简单到复杂,同时注意重点突出,手段多样,促进身体素质的全面发展。

锻炼计划可分为阶段计划和每一次计划两种。

(一)阶段计划

首先要确定锻炼阶段,通常以一个学期或半年为一个阶段,也有按季节或月份划分为若干个阶段,再安排阶段内的锻炼次数。锻炼重点、项目以及运动量、运动节奏等每周锻炼次数、时间和内容,应考虑到身体素质之间的相互影响并随时按实际情况进行调整,以适应不断发展的

需要。

(二)每次锻炼计划

首先应根据阶段计划中安排的锻炼项目来安排每次内容,它包括锻炼的方法、数量(距离、次数、重量、高度等)、时间的分配等。其次每次锻炼的安排应从锻炼者当时身心状况出发,注重科学性。速度、灵巧性的练习要安排在前,力量性练习要安排在后;运动量小、强度小的练习安排在前,运动量大、强度大的练习安排在后。每次锻炼时,要注意做好准备活动,然后是主要项目的练习,最后进行整理活动。第三,每次锻炼计划在某阶段中可多次重复进行,当身体素质提高后,可在原计划基础上适当增加重复次数、距离、重量和时间。另外,可将每次计划制成卡片便于携带,又有利于指导锻炼。

二、运动处方

所谓运动处方是指用处方的形式规定健身者或体疗病人的锻炼内容、运动量和运动强度。它是指导人们有目的、有计划、科学锻炼的一种形式。它的特点是因人而异,对“症”下“药”。在有效的运动处方的指导下进行锻炼可以避免不合理的运动损害,达到增进身体健康、提高身体机能、防治疾病的目的。

运动处方的对象很广,必须针对每个人的身体具体情况和所希望通过运动达到不同目的而制定处方。处方的种类有健身运动处方、预防性运动处方、治疗性运动处方、竞技性运动处方等,所以可以吸收更多的人参加体育运动,促进身体锻炼的普及和科学化。

健身运动处方是在 20 世纪 50 年代,由美国运动生理学家卡波维奇率先提出的。而后美国军医库泊(运动处方之父)创造了闻名世界的健身运动方法——“有氧训练法”(8 分钟跑测试法)。如何科学地测定和评价健身效果,运动多少才算适量,库泊认为要解决这个问题,就必须根据每个人的情况,开出运动处方。为此,他创出了“体力测试法”,为制定运动处方奠定了科学手段基础。

运动处方的内涵实际上就是解决人体运动到何种程度才能收到最佳健身效果的问题。经过几十年的研究证明,运动达到使身体处于最大氧摄取量和最大心输出量的程度,健身效果最好。但这两项指标在人体运动中很难准确测定,为了便于掌握和运用这两项指标,又研究了与这两项指标相关的运动负荷量。实验分析证明,相关的运动负荷量是最大运动负荷量的 70%。

我国学者认为,健身运动处方包括:健康检查、体力检查、制定运动处方和实施身体锻炼等程序和步骤(图 源原)。

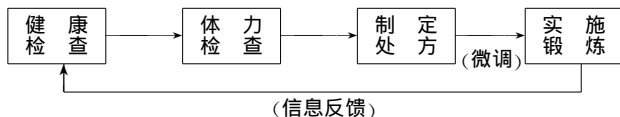


图 源原 摇摇运动处方的实施步骤

(一)健康检查(一般的医学检查)

为增强体质而从事运动的人,首先进行必要的健康检查,了解身体健康状况,评定其体质等级,排除体育运动禁忌症和有无疾病,如果有病,应先治疗或者从事治疗性运动处方(还要

在医生指导下进行),从而判断是否需要接受体力检查,以便放心地参与运动。

(二)体力检查(诊断)

在体力检查之前,先要有一个准备期间。根据库泊的建议,最好在锻炼远周之后再进行体力检查。

体力检查是确定运动处方的运动项目、强度、持续时间和次数的重要前提,有了诊断的数据才能决定处方的运动负荷。同时,根据处方的要求,从事一个时期的运动后,体力检查结果又可作为评定运动处方效果的资料。

目前国内外普遍使用的是库泊制定的“5分钟跑检查法”。这种方法是测定在5分钟内能够跑完的最大距离,它表示全身耐力的水平。

测验的方法最好在源米的跑道上进行,每隔5米或10米设一个标记。测试后,把自己所测的5分钟跑的距离与5分钟跑测验评价标准进行对照(见表源原员和表源原圆),就可以找到对应的体力等级,从而正确认识自己的耐力水平。

表源原员 男子5分钟跑测验的评价标准(千米)

体力等级 年龄	员 非常低	圆 低	猿 一般	源 高	缘 非常高	远 最高
圆~猿	员猿缘以下	员猿缘~员源园	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园以上
猿~猿	员猿缘以下	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园~员源猿	员源猿以上
源~源	员源园以下	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远以上
缘~缘	员源猿以下	员源远~员源园	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园以上
远	员源园以下	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远以上

表源原圆 女子5分钟跑测验的评价标准(千米)

体力等级 年龄	员 非常低	圆 低	猿 一般	源 高	缘 非常高	远 最高
圆~猿	员猿缘以下	员猿缘~员源园	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园以上
猿~猿	员猿缘以下	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园~员源猿	员源猿以上
源~源	员源园以下	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远以上
缘~缘	员源猿以下	员源远~员源园	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园以上
远	员源园以下	员源猿~员源远	员源远~员源园	员源园~员源猿	员源猿~员源远	员源远以上

(三)制定运动处方

运动处方包括下列主要内容:

员选择有益的运动项目

运动项目可根据锻炼者的锻炼目的及其需要和可能来确定。例如,为了提高心肺功能和发展耐力,选择走(散)步、骑自行车、慢跑、游泳、跳绳、原地跑、爬楼梯等作为耐力性身体练

习 ;为了增强肌肉力量 ,促进肌肉发达和体形健美 ,可选用哑铃、实心球、单杠、双杠、联合力量器械等力量性身体练习 ;为了放松精神和躯体以消除疲劳 ,可采用太极拳、放松操、保健按摩等放松性的身体练习与方法等。

猿运动强度的确定

运动强度对运动效果和安全有重要影响。适宜的运动强度是制定和执行运动处方的关键。运动强度与心率(脉搏数)大体上成正比关系 ,因而常用心率作为运动强度的定量化指标。但对肢体功能锻炼和矫正体操的运动强度及运动量 ,则以肌肉疲劳程度而定 ,不用心率来判定。

人体运动中的心率是随年龄增大而减少的(表 源源源是根据年龄推算出的相应运动强度)。

表 源源源 按年龄划分的运动强度(心率,次/分)

强度 \ 年龄		猿园~猿圆	猿圆~猿缘	猿缘~猿愿	猿愿~猿怨	猿怨~
大强度	猿园~猿圆	猿园	猿猿	猿缘	猿缘	猿缘
	猿圆~猿缘	猿缘	猿园	猿缘	猿缘	猿缘
中等强度	猿缘~猿愿	猿缘	猿园	猿园	猿缘	猿缘
	猿愿~猿怨	猿园	猿缘	猿园	猿缘	猿缘
	猿怨~	猿缘	猿缘	猿园	猿缘	猿园
小强度	猿缘~猿愿	猿缘	猿园	猿缘	猿园	猿园
	猿愿~猿怨	猿园	猿园	猿缘	猿园	猿园

健身运动处方的运动强度 ,从安全考虑应该在安全界限以下 ,从效果考虑应该在有效界限以上 ,这两个界限之间是既安全又有效的运动强度 ,也就是较适宜的运动强度。

猿运动的持续时间

一次运动需要的时间应根据运动强度、运动频率、运动的目的以及身体状况等条件决定。一般要求达到有效强度后 ,至少持续 猿缘分钟以上才能见效。但是运动时间的长短与运动强度成反比 ,即运动强度大时 ,持续时间相应较短 ,运动强度小时 ,持续时间则较长。其最短时间限度是 缘分钟 ,最长以 员小时为宜。医疗体操可视具体情况而定。

源每周锻炼的次数(运动频度)

每周锻炼的次数与运动效果密切相关 ,一般说每周 猿~ 源次或隔日一次为好 ,如果能每天坚持锻炼是最理想的。但锻炼不仅应重视次数的多少 ,更应重视锻炼的质量。如果次数虽多而没有一定的量和强度 ,则不能获得预期的效果。具体每周锻炼几次 ,可量力而行。

缘运动处方的交付

运动处方是在指导教师或医生的指导下进行的。运动处方可根据不同的需要采用不同的格式(如表 源源源和表 源源源)。表中内容都要填写清楚 ,首先应对健康诊断和体力检查的结果

进行说明 ,如果有特别注意事项 ,要详细注明。但在处方中 ,必须指出禁止参加的运动项目 ,锻炼的自我监督指标和出现异常情况时停止运动的准则等。在拟定运动强度、一次运动的持续时间、运动频度等要求时 ,最好与锻炼者共同商定 ,并加强医务监督。

(四)运动处方的实施

运动处方是实施身体锻炼的主要依据。在锻炼过程中 ,允许根据现场的主客观情况 ,判断是否有过度疲劳 ,对运动处方的内容作轻微调整 ,使之更加切合实际。并通过定期检查 ,掌握身体变化和运动效果情况 ,对运动处方做适当修改和调整 ,以便进一步提高运动的效果。

表 源源摇摇运动处方格式(正面)

姓名	性别	年龄	职业
医学检查			
脉搏	次 转	最高心率	次 转
血压	毫米汞柱		
最大吸氧量	升	肺活量	毫升
心肺听诊			
心电图结论			
运动试验结果			
体质评定			
运动方式			
运动强度	心率控制范围 用力级别		

运动处方格式(背面)

日摇摇	运动情况	身体反应

摇摇代谢强度
摇摇运动时间摇摇每次摇摇分
摇摇运动频度摇摇摇摇次 转
摇摇注意事项摇摇摇摇禁忌运动项目
摇摇摇摇摇摇摇摇自我监督项目

医师签名摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇月摇摇日

表 猿摇摇摇健身运动处方(示例)

姓名		性别		年龄		指导医生 或教师	(签字)	
健康 检查	病史及运动史							
	身高	(厘米)		体重	(千克)		安静脉搏	(次/分钟)
	血压	收缩压 舒张压		尿检查	尿蛋白 尿糖		心电图 检查	
体力检查 (5分钟跑)		第一次 第二次	测试日期	摇摇月摇摇日 摇摇月摇摇日		测试距离摇摇摇摇米 摇摇米		体力评价 (等级)
运 动 处 方	体育锻炼内容		运动强度(脉搏/次/分钟)			一次运动时间		一周锻炼次数
			安全界限	效果界限				
	摇摇 摇摇 摇摇							
百分比 运动强度 (脉搏数)		最大脉搏数摇摇 愿像强度 苑像强度 远像强度 缘像强度			次/分钟 次/分钟 次/分钟 次/分钟 次/分钟		最大脉搏数计算方法： 摇摇摇摇摇摇摇摇 (其中，摇摇为最大脉搏数，曾为年龄) 百分比强度脉搏数计算方法： 摇摇(摇摇摇摇摇摇) (其中，愿为该百分比强度脉搏数，摇摇为最大 脉搏数，葬为安静脉搏数，赠为百分比运动强 度)	
备注								

三、身体锻炼中的自我医务监督

身体锻炼中的自我医务监督就是用生理卫生和医学知识对自己在锻炼前后和锻炼中的身体状况进行检查和观察 ,以便及时发现问题 ,及时调整和完善计划的一种方法。它分主观感觉和客观检查两方面。

(一)主观感觉

自我感觉。人体对运动的适应情况往往能通过自我感觉反映出来。在正常情况下 ,每次锻炼前应该是精神饱满 ,体力充沛 ,对运动有兴趣 ,锻炼后能较快地消除疲劳。反之 ,在锻炼前感到精神不振 ,缺乏运动的愿望 ,体力不佳 ,运动中容易出汗和疲劳 ,有头晕等感觉 ;锻炼后长时间不能恢复等 ,就应引起锻炼者的注意 ,检查一下是运动量安排不合理 ,应及时调整计划和运动量。

睡眠。经常锻炼的人睡眠应该是良好的 ,表现为入睡快 ,睡得熟 ,起床后精神饱满。如果出现失眠 ,屡醒 ,多梦 ,起床后精神不好等 ,如无其他病因 ,应检查运动负荷和练习方法是否

合适。

猿猿食欲。经常锻炼的人食欲良好,但有时因为运动量过大或大量出汗,身体过多失去水分和盐分也会使食欲减退。除此之外,锻炼后马上进食,也会影响食欲,运动后半小时左右使身体恢复到安静状态,此时进食就会有良好的食欲。

(二)客观检查

最简单易行的检查方法是测定脉搏和体重。脉搏测定一般测基础脉搏和运动时脉搏。基础脉搏即起床前的晨脉,而运动时脉搏则是在每次运动前、准备活动后、运动中强度最大时、运动结束后测定。经常运动的人安静时脉搏频率较为缓慢,运动员通常每分钟为 缘园~ 远园次左右,有的甚至更少。脉搏频率与训练水平有关,如其他因素相同,脉搏减少说明训练水平有所提高。正常情况下,若锻炼安排合适,休息得好,疲劳及时消除,晨脉是相对稳定的,运动后安静时脉搏频率加快,一般情况下是疲劳没有消除的表现,如果运动负荷提高,晨脉频率略有增加也属正常。锻炼期间,安静时脉搏出现逐渐增高的趋势或者晨脉明显增快,说明疲劳逐渐积累,应该调节运动负荷和锻炼计划。

体重测定应在每周的同一天、同一时间和同一情况下测量。锻炼初期由于新陈代谢加强,体内脂肪和水分消耗过多,锻炼后体重稍有下降,但经过适当休息就会恢复。如果体重持续明显下降,就证明锻炼安排不合理,必须及时进行调整,或请医生查明原因。此外,可以通过运动前后的体重测定加以比较,以观察运动对身体的影响以及运动负荷的大小。

摇摇思考题

猿源什么是身体锻炼?试举例说明身体锻炼的内容和方法可分成哪几大类?

猿缘科学锻炼身体有哪些基本原则?根据你自己的身体状况,制定一份切合实际的健身运动计划。

第五章摇摇体育锻炼与疾病防治

- ◆ 体育疗法是促进患者机能恢复的重要手段之一
- ◆ 常见运动损伤的处理方法

第一节摇摇运动中的生理反应与处理

由于体育运动使人体生理活动过程的有序性受到暂时性的破坏,常常出现某种生理反应,在体育运动中常见几种生理现象与处理介绍如下。

一、运动中腹痛

(一)原因和症状

由于人体进入运动状态后下腔静脉压力上升,血液回流受阻,致使腹部内脏器官功能失调,引起腹痛;也有的因运动前吃得过饱,饮水过多,以及腹部受凉,引起胃肠痉挛,导致疼痛。运动性腹痛,多数在中长跑运动时发生。

(二)处理和预防

出现腹痛,如果没有器质性病变迹象,一般可采用减慢速度,加深呼吸,按摩疼痛部位或变速跑一段距离等方法处理,疼痛可减轻或消失。如疼痛不减轻,甚至加重,就应停止运动。

合理安排运动时间,饭后至少1小时后才能进行运动。做好准备活动,运动量要循序渐进,并注意呼吸节奏。夏季运动要适当补充盐分,对于患有各种慢性疾病者,病愈之前应在医生和体育教师指导下进行锻炼。

二、肌肉酸痛

不经常参加体育锻炼的一些同学,在一次活动量较大的锻炼以后(如长跑、爬山、外出旅游等)或者是隔了较长时间未锻炼,刚开始锻炼之后,常常出现运动后肌肉酸痛。这种酸痛,不是发生在运动之中或运动后即刻,而是发生在运动后1~2天。这种酸痛也称为肌肉延迟性疼痛。

(一)原因

肌肉酸疼是由于肌肉一次活动量大时,或隔了较长时间未锻炼而刚恢复锻炼时,肌肉对负重、负荷及收缩放松活动未完全适应,引起局部肌纤维及结缔组织的细微损伤,以及部分肌纤维产生痉挛所致。由于这种肌纤维细微损伤及痉挛是局部的,因而就整块肌肉而言,仍能完成运动功能,但存在肌肉酸痛感。酸痛后,经过肌肉局部细微结构的修复,肌肉组织会变得比以前强壮,再经历同样负荷就不易发生损伤或酸痛。

(二)处理

当已出现肌肉酸痛后,采取以下方法能使酸痛得以缓解和消除。

热敷。可对酸痛的局部肌肉进行热敷,促进血液循环及代谢过程,有助于损伤组织修复

及痉挛的缓解。

圆按摩。按摩能使肌肉放松,促进肌肉血液循环,有助于损伤的修复及痉挛的缓解。

猿口服维生素悦 维生素悦有促进结缔组织的中肌元合成作用,有助于加速损伤的结缔组织修复,从而减轻和缓解酸痛。

源针灸。针灸、电疗等手段对缓解酸痛也有一定的作用。

(三)预防

预防肌肉酸痛的发生应注意以下几点:

员根据锻炼者的不同体质和健康状况,科学地安排锻炼负荷。负荷不要过大,也不宜过快。

圆锻炼时尽量避免长时间集中练习身体某一部位,以免局部肌肉负担过重。

猿准备活动中,注意对即将练习时负荷较重的局部肌肉活动得更充分些。

源整理活动除进行一般性放松练习外,还应重视进行肌肉的伸展练习,这种伸展性练习有助于预防局部肌纤维痉挛,从而避免酸痛的发生。

三、肌肉痉挛

肌肉痉挛俗称抽筋,是肌肉不自主地突然性强直收缩,并变得异常坚硬。运动中最容易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌,其次是足屈拇肌和屈趾肌等。

(一)原因和症状

在剧烈运动中,由于肌肉快速连续性收缩,导致肌肉收缩与放松的协调交替破坏,特别在局部肌肉处于疲劳时更易发生肌肉痉挛。肌肉受到寒冷的刺激,或因情绪过于紧张、准备活动不够、肌肉猛力收缩或收缩与放松不协调时,都可导致痉挛的发生。

肌肉痉挛时,肌肉突然变得坚硬,疼痛难忍,而且一时不易缓解。

(二)处理与预防

员处理。立即对痉挛部位的肌肉进行牵引,如腓肠肌痉挛时,即伸直膝关节,并做足背伸动作;若屈拇、屈趾痉挛时,则用力将足趾背伸直。最好有同伴协助,但切忌施力过猛。配合按摩、揉捏、叩打以及点压(委中、承山、涌泉穴等),促使痉挛缓解和消失。

圆预防。运动前做好准备活动,对容易发生痉挛的肌肉,可事先进行按摩。夏季进行长时间运动时,要注意补充盐分;冬季锻炼时,要注意保暖。游泳下水前,应先用冷水淋浴,游泳时间不宜过长。疲劳或饥饿时,不要进行剧烈运动。

四、运动性昏厥

(一)原因和症状

员原因。运动中,由于脑部供血不足,氧债不断积累并达到一定程度时,即可发生一时性知觉丧失,这一现象称为运动性昏厥。

圆症状。全身无力,眼前一时发黑,面色苍白,失去知觉,突然昏倒,手足发凉,脉搏慢而弱,血压降低,呼吸缓慢等。

(二)处理和预防

员处理。立即将患者平卧,足略高于头部,并进行向心方向按摩,同时指压人中、合谷等穴位。如有呕吐,应将患者头偏向一侧,以利呼吸道畅通。如停止呼吸,应立即进行人工呼吸。

轻度休克者,由同伴搀扶慢走,并进行深呼吸。重症患者,经临时处理后遵医治疗。

预防。不要在饥饿情况下参加剧烈运动,疾跑后不要立即停下来,久蹲也不要突然起立,平时要加强体育锻炼。只要遵循上述要求,运动性昏厥是可以避免的。

五、运动性贫血

我国成年健康男性每毫升血液中血红蛋白量为 $120\text{克} \sim 160\text{克}$,女性为 $110\text{克} \sim 150\text{克}$,若低于这一生理数值,被视为贫血。因运动引起的这种血红蛋白量减少称为运动性贫血。

(一)原因和症状

原因。由于运动时,肌肉对蛋白质和铁的需求量增加,一旦需求量得到满足时,即可引起运动性贫血。另一种原因,人体在运动时,脾脏释放的溶血卵磷脂能使红细胞的脆性增加,加上剧烈运动时血液加速,易引起红细胞破裂,致使红细胞的新生与衰亡之间的平衡遭到破坏,从而导致运动性贫血。

症状。运动性贫血发病缓慢,其症状表现有头晕、恶心、呕吐、气喘、体力下降以及运动后心悸、心率加快、脸色苍白等。

(二)处理和预防

处理。如运动中出现头晕、无力、恶心等现象时,应适当减小运动量,必要时暂停运动,并补充富含蛋白质和铁的食物,口服硫酸亚铁,这对缺铁性贫血的治疗有明显的效果。

预防。遵循循序渐进和个别对待的原则,调整膳食结构,克服偏食习惯,注意膳食营养。如在运动中经常有头晕现象时,应及时去医院诊断治疗,以利于正常参加体育运动。

六、运动中暑

(一)原因和症状

原因。在高温环境中,长时间进行体育锻炼,易发生中暑,特别在温度高、通风不良,头部缺乏保护,被烈日直接照射的情况下进行体育锻炼,因体温调节功能障碍最容易发病。

症状。中暑早期可有头晕、头痛、呕吐现象,逐步发展为体温升高,皮肤灼热干燥,严重者可出现精神失常、虚脱、痉挛、心率失常、血压下降甚至昏迷危及生命等。

(二)处理和预防

处理。迅速将患者移至通风、阴凉处休息,同时采取降温消暑措施。解开衣领,额部冷敷作头部降温,喝些清凉饮料、十滴水并补充生理盐水或葡萄糖生理盐水等,数小时后即可恢复正常。严重患者,经临时处理后,应迅速转送医院治疗。

预防。在高温炎热季节锻炼时,应适当减少运动量和锻炼时间,避免在烈日下长时间锻炼。夏天在室外锻炼时,宜穿浅色运动服装,戴遮阳帽,在室内锻炼时,应保持良好通风并备有低糖含盐的饮料。

七、极点和第二次呼吸

(一)极点

在剧烈运动中,特别在中长跑时,能量消耗大,下肢回流量减少,加剧了大脑氧债的积累。此积累达到一定程度时,就会出现呼吸急促,胸闷难忍,下肢沉重,动作不协调,甚至有恶心现象,在运动生理学上称之为“极点”。

（二）第二次呼吸

“极点”出现后,情绪要稳定,适当减慢运动速度,并注意加深呼吸,坚持下去,上述生理现象将会逐步缓解与消失。这是由于一方面氧供给逐步得到增加,另一方面机体的适应性增强,使机体功能重新得到改善,从而运动能力提高,动作重新变得协调和有力。这种现象,标志着“极点”已经有所克服,生理过程出现新的平衡,运动生理学上称之为“第二次呼吸”。“第二次呼吸”出现后,循环功能将稳定在新的较高的水平上。

“极点”与“第二次呼吸”是长跑运动中常见的生理现象,无需疑虑和恐惧,只要坚持经常锻炼和处理得当,“极点”现象是可以延缓和减轻的。

八、游泳性中耳炎

（一）原因和症状

原因。游泳时,当水进入耳朵后,使鼓膜泡软,可引起鼓膜破损,细菌进入中耳而形成中耳炎。此外,游泳时呛水,细菌也可能从咽鼓管进入中耳而引起炎症。

症状。耳内剧烈疼痛,有时还会引起发热和头痛,也可见黄色液体从外耳道流出。

（二）处理和预防

处理。停止游泳运动,用生理盐水和活碘清洗消毒,去医院治疗。

预防。游泳时可用耳塞堵住外耳道口,防止水进入耳道内。若耳内灌水,可采用头偏向耳朵有水的一侧,用同侧进行原地跳的方法使水震动排出,然后再用棉花擦干外耳道,切忌挖耳。患感冒,上呼吸道感染时应停止游泳。

第二节 运动损伤的预防与处理

在体育运动中发生的损伤统称为运动损伤。体育运动是以增强体质,增进健康为目的,而运动损伤将直接影响锻炼者的健康、学习、工作和生活,显然,损伤与体育目的格格不入。了解运动损伤发生的原因和发病规律,贯彻预防为主方针,采取有效的安全措施,就能最大限度地减少或避免运动损伤,从而保证身体健康和运动锻炼的正常进行。

一、运动损伤的原因

大学生造成运动损伤的原因是多方面的,既有锻炼者运动基础、体质水平方面的原因,也与运动项目的技术特点、技术难度以及运动环境因素有关,同时与活动中的内容安排、运动量及运动强度密度有一定的关系。概括起来有以下几个方面:

思想麻痹大意。这是所有运动损伤中最主要的因素。其中包括运动前不检查器械,预防措施不得力,好胜好奇,常盲目和冒失地运动所致。

运动前准备活动不充分。特别是缺乏针对性的准备活动,使人体机能未能达到运动状态,肌肉弹性力差,韧带伸展和关节活动范围小,身体协调低下而造成损伤。

运动情绪不适宜。运动情绪低下或畏难、恐惧、害羞、犹豫以及过度兴奋、过分紧张时都有可能发生伤害事故。

缺乏运动经验和自我保护能力。由于缺乏运动经验和自我保护能力而致伤,例如摔倒时用肘部或直臂撑地,造成尺骨或肘关节损伤。由高处跳下时,用脚跟落地或者屈膝缓冲不

够,易造成腿部、腰部或内脏震伤。

缘内容组合不科学,方法不合理,运动量安排过大。在运动过程中,没有科学地安排好身体各部位练习的组合,导致局部负担过重造成损伤;运动量过大,造成肌体疲劳,从而对动作控制能力降低而引起受伤。

远技术上的错误。如在排球教学中,传球技术不正确,手形错误,导致手指挫伤。

苑纪律松懈或组织不严密。纪律松懈,特别是在场地狭窄、人员拥挤的地方,任意冲撞,造成伤害事故。有的是教学组织方法不当所致。

愿运动场地环境不好。运动场地高低不平,石块未及时清除,器械安装不坚固,又缺乏保护措施,运动时的服装不符合要求,空气污浊,噪音大,光线暗淡,气温过高或过低等,都可能是造成运动损伤的原因所在。

怨身体状况不佳。身体疲劳,睡眠、休息不好,带伤、带病或伤病初愈,在这种情况下进行运动,如不适当地降低练习的强度和难度,很容易致伤。

二、运动损伤的预防

员加强运动安全教育,克服麻痹思想,提高预防损伤的思想意识。

圆认真做好准备活动,对可能发生损伤的环节和易伤部位,要及时做好预防措施。

猿合理安排组织安排锻炼,合理安排运动量,做练习时,防止局部运动器官负担过重。

源加强保护与帮助,在加强同伴间的相互保护与帮助的同时,特别要加强和提高自我保护能力。如摔倒时,立即屈肘、低头、团身滚动;由高处跳下时,用前脚掌着地,同时屈膝滚冲、弯腰、两臂自然张开,以利保持身体平衡。

缘加强易伤部位的锻炼,这是一种积极的预防手段,如为预防关节扭伤,应增强关节周围肌肉、韧带的力量,强度和柔韧性,以加强关节的稳定性。为防止肌肉损伤,在发展肌肉力量的同时,还应注意发展肌肉的伸展性。

三、常见运动损伤的处理

(一)软组织损伤

这类损伤可分为开放性和闭合性损伤,前者有擦伤、裂伤、刺伤等,后者有挫伤,如肌肉挫伤、肌腱腱鞘炎等。

员擦伤

(员)原因与症状。因运动时皮肤受搓致伤,如跑步时摔倒,体操运动时身体擦磨器械受伤,擦伤后皮肤出血或组织液渗出。

(圆)处理。小面积擦伤,可用红药水抹伤口即可;大面积擦伤,先用生理盐水洗净,后涂抹药水,再用消毒布覆盖,最后用纱布包扎。

圆撕裂伤

(员)原因与症状。在剧烈、紧张的运动时,或突然受到强烈撞击,造成肌肉撕裂、跟腱撕裂等。开放伤顿时出血,周围肿胀;闭合伤触及时有凹陷感和剧烈疼痛感。

(圆)处理。轻度开放伤,用红药水涂伤口即可;裂口大时,则需止血和缝合伤口,必要时注射破伤风抗毒血清,以防破伤风症;如果肌腱断裂,则需手术缝合。

猿挫伤

(员)原因与症状。因撞击器械或练习者之间相互碰撞而造成挫伤。单纯挫伤在损伤处出现红肿、皮下出血,并有疼痛;内脏器官损伤时,则出现头晕、脸色苍白、心慌气短、出虚汗、四肢发凉、烦躁不安,甚至休克等。

(圆)处理。圆小时内冷敷或加压包扎,抬高患肢或外敷中药。圆小时后,可按摩或理疗。进入恢复期可进行一些功能性锻炼。如果怀疑内脏损伤,则作临时性处理后,送医院检查和治疗。

源 肌肉拉伤

(员)原因与症状。通常在外力直接或间接作用下,使肌肉过度主动收缩或被拉长引起肌肉拉伤。特别是由于准备活动不充分、动作不协调以及肌肉弹性、伸展性、肌力差者更易挫伤。损伤后伤处肿胀、压痛、肌肉痉挛,触诊时可摸到硬块。严重的肌肉拉伤是肌肉撕裂。

(圆)处理。轻者可即冷敷,局部加压包扎,抬高患肢。圆小时后可施行按摩或理疗。如果肌肉已大部分或完全断裂,在加压包扎急救后,立即送医院手术治疗。

(二)关节、韧带扭伤

员 肩关节扭伤

(员)原因与症状。一般因肩关节用力过猛以及反复劳损所致,也有的因技术错误,违反解剖学原理而造成损伤。如投掷、排球扣球和大力发球时常出现这类损伤。其症状有压痛、疼痛,急性期有肿胀,慢性期三角肌可能出现萎缩,肩关节活动受限。

(圆)处理。单纯韧带扭伤,可冷敷,加压包扎。圆小时后可采用理疗、按摩和针灸治疗。出现韧带断裂时,应立即送医院缝合和固定处理。当肩关节肿胀和疼痛减轻后,可适当施行功能性锻炼,但不宜过早活动,以防转入慢性。

圆 髌骨劳损

(员)原因与状态。髌骨具有保护股骨关节面、维护关节外形和传递股四头肌力量的作用,是维护膝关节正常功能的主要结构。髌骨劳损是膝关节长期负担过重或反复损伤累积而成的,也可一次直接外力撞击致伤,如篮球滑步急停、跳高和跳远时踏跳不合理或撞倒受击,都可导致这种损伤。

(圆)处理。采用中药外敷、针灸、按摩等。平时加强膝关节肌群力量练习,如采用高位静力半蹲,每次保持猿~缘分钟即可,伤情好转时,可逐渐增加时间,每日进行员~圆次。

猿 踝关节扭伤

(员)原因与症状。运动中跳起落地时失去平衡,使踝关节过度内翻或外翻致伤。在准备活动不充分、场地不平坦的情况下,更易造成这类损伤。主要症状为伤处疼痛、肿胀,韧带损伤处有明显压痛、皮下淤血等。

(圆)处理。受伤后,应立即冷敷,用绷带固定包扎,并抬高伤肢。圆小时后,根据伤情采取综合治疗,如外敷伤药、理疗、按摩等,必要时进行封闭疗法。待伤情好转后,施行功能性练习。严重者,可采用石膏固定治疗。

源 急性腰伤

(员)原因与症状。运动时,身体重心不稳定或肌肉收缩不协调,引起腰部扭伤。多数因腰部受力过重,或脊柱运动时超过了正常生理范围,例如挺身式跳远中,展体过大、举重上挺时,过分挺胸,都有可能造成腰部扭伤。损伤时,当场疼痛,有时听到瞬间“格格”响声,有时出现腰部肌肉痉挛或运动受限。

(圆)处理。腰部急性扭伤后,让患者平卧,一般不应立即扶动。如剧烈疼痛,则用担架抬送医院诊治。处理后,应卧硬板床或腰垫一枕头,使肌肉韧带处于放松状态,也可针灸、外敷伤药或按摩。

(三)关节脱位

原因与状态。因受外力作用,使关节面失去正常的连接关系,叫关节脱位,又称脱臼。关节脱位可分为完全脱位和半脱位(或称错位)两种。严重的关节脱位,伴有关节囊撕裂,甚至损伤神经。运动中发生的关节脱位,大都是间接外力撞击所致。如摔倒时,用手撑地,引起肘关节或肩关节脱位。

关节脱位后,常出现畸形,与健肢对比不对称,因软组织而出现炎症反应。局部疼痛、压痛和关节肿胀,并失去正常活动功能,甚至发生肌肉痉挛现象。

圆处理。用长度和宽度相称的夹板固定伤肢。如果没有夹板,可将伤肢固定在自己的躯干或健肢上,防止震动,随后立即送医院治疗复位。必须注意,如果没有把握做整复处理时,切不可随意做手术,以免再度增加伤害。

(四)脑震荡

原因与症状。脑震荡是指头部受到外力打击后,使大脑管理平衡的膜半规管、椭圆囊、球囊等感受器功能失调,以致引起意识和功能的一时性障碍。在体育锻炼时,两人头部相撞或撞击硬物,或从高处跌下时头部撞地,都有可能造成脑震荡。

致伤时,神志昏迷,脉搏徐缓,肌肉松弛,瞳孔稍大但能对称,神经反射减弱或消失;清醒后,患者常有头痛、头晕、恶心呕吐感;平时情绪烦躁,注意力不易集中,会出现耳鸣、心悸、多汗、失眠、记忆力减退等症状。

圆处理。立即让患者平卧,头部冷敷。若有昏迷,指压人中、内关、合谷穴;若呼吸发生障碍,立即进行人工呼吸。上述处理后,出现反复昏迷或耳、鼻、口出血,两瞳孔放大,又不对称时,表明病情严重,应立即护送医院治疗。在运送途中,要让患者平卧,头部固定,避免颠簸。

脑震荡一般都可自愈,无须住医院治疗,但要注意休息和必要的药物治疗。保持情绪安定,减少脑力劳动。

在恢复过程中,可定期做脑震荡平衡试验,以检查病况进展。其方法是,闭目、单腿站立、两臂平举,如果能保持平衡,表明脑震荡已基本治愈。这时,可适当参加体育锻炼,但要避免滚翻和旋转性动作。

(五)运动骨折

原因与症状。运动中,身体某部受到直接或间接的暴力撞击时,造成骨折。例如在踢足球时,小腿被踢,造成胫骨折;摔倒时手臂直接撑地引起尺骨或桡骨骨折;跪倒时可造成髌骨骨折等。

骨折是比较严重的运动损伤。但损伤事故较低,骨折分不完全性骨折和完全性骨折两种。常见的骨折有肱骨、前臂骨、手骨、大腿骨、小腿骨、肋骨、脊柱骨和头部骨骨折等。

骨折发生后,患处立即出现肿胀,皮下淤血,有剧烈疼痛,肢体失去正常功能,肌肉产生痉挛,有时骨折部位发生变形,移动时可听到骨擦声。严重骨折时,伴有出血和神经损伤、发烧、口渴,直至休克等全身性症状。

圆处理。若出现休克时,应进行处理,即点按人中穴,并进行口对口人工呼吸或心脏胸外按摩;若伴有伤口出血,应同时实施止血和包扎。骨折后暂勿移动患肢,应用夹板或其他代用

品固定伤肢,及时护送医院检查和治疗。

四、运动损伤的急救

(一)急救的意义和原则

急救是指对运动中突然发生的严重损伤进行紧急初步和临时性处理,以减轻患者痛苦,预防并发症,为转送医院进一步治疗创造条件。这对保护患者生命安全,具有十分重要的意义。

运动损伤的急救,是一种极其重要的工作,如果处理不当,轻者加重损伤,导致感染,增加患者痛苦,重者致残,甚至危及生命。因此急救者必须及时、准确、合理、有效地急救。

急救时必须遵循如下原则:

原则一 抓住主要矛盾急救。现场急救比较复杂,如果同时出现多种损伤时,必须抓住主要矛盾进行急救。如发现休克,应先施行抗休克措施,即针刺人中、内关穴并进行人工呼吸;如伴有出血时,应同时施行止血,然后再做其他损伤的处理。

原则二 分工明确,判断正确。急救人员必须分工明确,并具有高度的责任感和救死扶伤的崇高品德,要临危不惧,判断正确,有条不紊地抢救,要有熟练、正确的抢救技术和丰富的临场经验。

原则三 急救时必须分秒必争,当机立断,切勿犹豫,延误时机。待抢救有效后,尽快送医院,做进一步治疗。运送途中,应保持患者平稳、安静,消除紧张情绪,必要时继续进行人工呼吸。

(二)急救方法

1. 止血法

(1) 冷敷法。冷敷可以使血管收缩,减少局部充血,降低组织温度,抑制神经感觉,从而有止血、止痛和减轻局部肿胀的作用。

冷敷止血法,常用于急性闭合性软组织损伤。最简便的方法是用冷水冲洗后用冷毛巾敷于伤处,有条件的使用氯乙烷喷射。

(2) 抬高伤肢法。抬高伤肢,可使伤处血压降低,血流量减少,以达到减少出血的目的。如果采用加压包扎后,仍应注意抬高伤肢。

(3) 压迫法。分为指压法、止血带法、包扎法等。指压法包括直接指压法和间接指压法两种。

直接指压法:即用指腹直接压迫出血部位。但由于直接接触伤口,容易引起感染,所以最好敷上消毒纱巾后进行指压。

间接指压法:即用指腹压迫在出血动脉近心端的血管处,如能压迫在相应的骨头上更好,以阻断血液,达到止血目的。

(4) 止血带法。常用止血带有皮管、皮带、布条毛巾等。先将患者肢体抬高,在患处上方缚扎止血。缚扎时最好加垫,以防缚扎太紧,造成肢体坏死,一般止血带缚扎时间不超过1小时。

(5) 包扎法。主要用绷带包扎,如环形包扎法、螺旋形包扎法、反折螺旋形包扎法、“8”字形包扎法等。

2. 搬运法

伤员经急救处理后,应迅速而安全地送到宿舍休息或医院治疗。

(1) 搬运前应做好止血、包扎、固定等处理工作。

(2) 搬运视伤者情况和条件使用担架或硬性化用品,要注意动作轻巧、迅速,避免震动。

(猿)在运送过程中,要随时注意伤者的情况变化和身体反应,及时采取有关措施。

猿 人工呼吸法

人工呼吸法有举臂压胸法、仰卧心脏胸外挤压法、俯卧压背法、口对口呼吸法等。上述几种方法中,口对口呼吸法和仰卧心脏胸外挤压法效果最好。

(员)口对口呼吸法。将患者仰卧,头部后仰,托起下颌,捏住鼻孔,压住环状软骨(即食管),防止空气吹入消化道(即胃),抢救者随即深吸一口气,两口相对,将气吹入患者口中,然后将捏鼻子的手松开。如此反复进行,吸气频率每分钟约 员~ 员次,直至患者恢复呼吸为止。

(圆)心脏胸外挤压法。患者仰卧,救护者将手上下重叠,用手掌根置于患者胸骨下半段处。借助体重和肩臂力量,均匀而有节奏地向下施加压力,将胸壁下压 猿厘米~ 源厘米为度,然后迅速松开,让胸壁自行弹回,如此反复,每分钟约 源~ 愿次,直至恢复心跳为止。

源 溺水急救方法

通常在游泳时或者儿童在水塘边玩时不慎掉入水中,因肌肉痉挛或技术上的原因导致溺水。溺水时,水通过口鼻进入肺内,造成呼吸道阻塞,或者因吸水的刺激,引起喉部肌肉痉挛,使气体不能进出,导致窒息或昏迷,胃腹吸满水而鼓起,甚至呼吸、心跳停止。急救程序如下:

(员)将溺水者救上岸后,立即清除口腔异物,并迅速倒水,但不要因过分强调倒水而延误抢救时机。

(圆)立即进行人工呼吸,若心跳已停止,应同时施行心脏胸外挤压法。人工呼吸和心脏胸外挤压以 员源的频率进行。急救者之间应密切配合,进行积极而耐心的抢救,直到溺水者恢复自主呼吸和心跳为止。

(猿)患者苏醒后,立即送往医院,做进一步的检查和治疗。在途中必要时继续进行人工呼吸。

第三节 摇摇常见病的体育疗法

一、体育疗法概述

所谓体育疗法,又称医疗体育,即以体育为手段,通过特殊的身体练习,达到预防疾病,促进功能恢复,增进身体健康的效果。

现代医学和体育科学的理论和实践证明,体育疗法,是对许多疾病综合治疗的重要组成部分,是促进患者机能恢复的重要手段之一。很多疾病虽然在临床上已经治愈,但在患者全身或者局部系统功能仍然处在恢复状态。如进行针对性的体育锻炼,可以有效地缩短恢复期,使患者早日恢复学习和生活的能力。因此说体育疗法既是体育的一个分支,又是医学的一个分支。

二、体育疗法适应症和禁忌症

体育疗法应用范围较广,根据科学资料证明,对以下疾病可取得特殊效果或具有较大的实际意义,但对有些疾病,或病情严重时,禁忌体育疗法。

(一)适应症

员 为脏器器官疾病有:高血压、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、溃疡病、便秘、胃病、消化不良、内脏下垂等。

神经系统疾病有：偏瘫、神经衰弱、脑震荡后遗症、周围神经损伤等。

代谢障碍疾病有：糖尿病、肥胖病等。

运动器官疾病有：腰腿酸痛、颈椎病、肩周炎、脊柱畸形、四肢及脊柱骨折后的康复期等。

妇科疾病有：子宫位置不正、痛经、盆腔炎、产后康复等。

(二) 禁忌症

病情严重，任何原因的体温升高在 38.5°C 以上，心律明显失常等。

在疾病的急性或急性发作期，例如心绞痛发作频繁、结核病咯血等。

在体疗可能引起出血和剧烈疼痛的情况下。

三、体育疗法的特点

(一) 充分发挥患者自身性治疗的特点

体育疗法通过患者自身直接进行各种身体练习才能收到疗效，要求患者以积极的态度对待疾病。精神要乐观，要有战胜疾病的信心。积极的情绪能调动人体的内在潜力，有利于激发人体各器官功能的自我调节和控制能力。疗效对人体的影响是渐进式的，有的慢性病要有较长时间的锻炼才能达到一定的效果，因此要求患者要有极大的意志和毅力。

(二) 锻炼内容与方法的针对性和系统性特点

体育疗法是一种功能性疗法，它通过肌肉活动，使相应的器官功能获得改善，因此，必须根据患者的不同性别、体质、年龄和病情，采取各种特殊的身体练习，进行针对性和系统性锻炼。在运动量、技术和方法上要循序渐进。

(三) 局部与整体功能同时获得改善的特点

人体是一个高度灵敏和高度自动化的系统，体育疗法在作用于局部器官系统的同时，也积极地影响全身，起到改善全身整体功能的作用。例如，关节炎患者通过体疗，可促使关节化疗和新的营养物质的吸收，同时有效地改善神经系统的调节功能，直至全身的健康。

“体疗”既是一种治疗疾病的方法，又是一种积极预防措施，通过各种身体练习，以增强系统的整体功能，提高肌体的防御能力和免疫能力。

四、常见病的体育疗法

(一) 神经衰弱

神经衰弱发病原因和体育疗法机理

神经衰弱在脑力劳动者中是一种常见病。它是大脑皮层机能的暂时性失调，不属器质性损害。但其表现症状很复杂，有的患者兴奋性很高，情绪控制能力差，易激动、烦躁、注意力不易集中，入睡难、睡眠浅、精神疲乏，有的则表现为衰竭症状，记忆力衰退、嗜睡、易疲劳、全身酸软乏力等。

不论何种症状，以上两种类型的神经衰弱，都是由于长期精神负担过重，特别是受不良的情绪刺激，导致大脑皮层的兴奋与抑制过程发生紊乱引起的。体育疗法的机理，主要是通过适宜的体育锻炼，调整大脑皮层兴奋与抑制的功能，并使之消除疑虑，增强信心，促使其功能恢复。

神经衰弱的体育疗法

对整日精神不振、孤僻、忧郁、不爱活动的患者，宜采用生动活泼的体疗内容和方法。

(圆)对情绪不易控制,容易激动的患者,宜采用柔和、平缓的体疗内容和方法。

(猿)不论何种类型的神经衰弱患者,都可进行自我按摩。

(源)神经衰弱患者适宜于冷水浴锻炼。坚持全年锻炼对神经系统很有益处。秋冬季节,每次水浴时间不宜太长,最好先用冷水擦身,最后用猿~源秒的淋浴或冲洗。

(缘)散步、旅游以及改变生活环境等其他方法。

猿 神经衰弱体育疗法的注意事项

(员)最主要的是找出病因,并合理安排生活,保持乐观情绪,消除引起发病的各种因素,增强战胜疾病的信心。

(圆)体疗场所尽可能选择空气新鲜、安静和有绿化景色的地方。

(猿)保持适宜的运动量。如果在锻炼后大量出汗,兴奋激动,失眠加重,食欲不振,心跳加快,且几小时后仍不恢复正常者,应检查体疗内容是否适宜,运动量是否过大,并及时调整运动内容和运动量。

(二)眼睛近视

员 眼睛近视的发病原因和体育疗法机理

近年来,我国青少年眼睛近视有逐年增多的趋势。造成青少年眼睛近视的主要原因是由于不良用眼习惯引起的,特别是经常低头做事,距离过近,视空间缩小,致使眼睛内睫状肌长时间处于痉挛性收缩及充血状态,晶状体变得过厚,因而形成近视。也由于不良的学习环境(光线暗淡),走路时或卧床看书,以及室外体育活动过少所致。近视眼给患者的生活、学习和工作带来许多不方便,高度近视还可能使视网膜有剥脱的危险。

体育锻炼,特别是对眼周围穴位的按摩,可减轻睫状肌的痉挛,从而有助于调整与眼睛有关的神经、血管和肌肉,以保护视力,预防和矫正近视眼的发生。

圆 眼睛近视体育疗法

眼保健操

(员)揉天应穴:闭目,用左右大拇指按左右眉头下面上眶角处,轻轻揉按。

(圆)挤按睛明穴:两眼自然张开或闭目,以左手或右手大拇指与食指挤按鼻根部位,先向下按,然后向上挤,如此反复练习。

(猿)揉按四白穴:用大拇指支撑在下颞骨凹陷处,由食指在面颊中央部(即眼睛下缘正中)揉按,其他手指自然弯屈,紧靠鼻翼两侧。

(源)按太阳穴——轮刮眼眶:用左右大拇指按住太阳穴,其他手指自然弯屈,以左右食指第二节内侧面轻刮眼眶,先上后下,依次轮刮眼眶周围的穴位。

眼保健操每天做员~圆遍,每分钟按摩手法做猿~源次,以局部酸麻感为度。

眼睛睫肌调节法

(员)眼珠顺、逆时针方向转动各苑次,随即紧闭少时,忽然睁开,如此反复练习。

(圆)远视练习,宜在清晨绿化景色地带进行,远视要选定目标,由近到远。

也可采用其他体育活动,如打乒乓球和经常去视野宽广的田野、森林、公园进行锻炼。

做眼保健操揉按穴位时,应力求准确,手法柔和,并保持全身放松,意念集中,以期达到更好的效果。

(三)慢性肠胃病

员 慢性肠胃病发病原因和体育疗法机理

慢性肠胃病种类很多,多数患者是由于长期生活无规律,有不良嗜好以及过度疲劳,或者反复受到不良刺激而引起的。其症状多数有腹痛、消化不良等。慢性肠炎、结肠炎患者经常有腹泻、粪便出现脓黏液甚至便血的症状。其症状时好时坏,如果不积极治疗,可延至数年至数十年,致使患者精神痛苦、精力衰竭,严重影响学习、工作和生活。

慢性肠胃病体育疗法的机理,主要在于通过专门性练习,以增加肠胃蠕动,改善腹腔血液循环,活跃内分泌系统功能。尤其是通过气功入静,使大脑皮层处于内抑制状态,以抑制胃肠道过敏,改善神经系统及网状细胞功能,从而使顽固的病理兴奋灶得到抑制。

慢性肠胃病体育疗法

(一)气功摇适宜练习放松功和内养功。

(二)太极拳摇采用简化太极拳和杨式太极拳均可,熟练后配合腹式呼吸。

(三)按摩法摇仰卧位,两手擦热后重叠于胃部或腹部,先顺时针方向,后逆时针方向依次交替按摩,要求速度均匀,意念入深,每次练习数百次。

(四)屈腿运动摇仰卧位,两腿交替屈膝提起,使大腿尽力贴近腹部,重复练习数十次。

(五)侧举腿运动摇侧卧位,举腿时,腿要伸直,左右交替进行,重复练习数十次。

(六)模仿踏自行车运动摇仰卧位,两腿举起,依次做屈伸动作,速度均匀(稍慢),动作协调柔和。

慢性肠胃病体育疗法的注意事项

(一)应以气功、太极拳、腹部按摩为主。坚持长年练习,必有什么好处。

(二)保持正常生活规律,保证睡眠时间,培养良好情绪,多愁多虑会有损肠胃功能。

(三)少食油腻食物,平时可补充红枣、莲心、血糯米,宜煮汤或蒸服。

(四)慢性肝炎

慢性肝炎发病原因和体育疗法机理

患肝炎后肝功能恢复正常或接近正常,但留下若干症状,形成肝炎后综合症或慢性肝炎。体育疗法的机理,主要在于通过专门性练习,以改善肝脏血液循环,减少肝脏淤血,促使肝细胞再生,增进食欲,提高消化和吸收功能。

慢性肝炎体育疗法

(一)气功、太极拳(内容参照慢性肠胃病体疗)。

(二)按摩摇仰卧屈膝位,做肝区、上腹部、腹部自我按摩。进行时,掌心贴紧身体,动作轻快,意念入深。

(三)其他摇如散步、远足、呼吸运动等。

慢性肝炎体育疗法的注意事项

(一)避免剧烈运动和静力性用力动作,如举重、引体向上、仰卧起坐等;运动心率控制在140次/分以下;上体育课应当编入保健班。

(二)如有低热、倦怠、恶心、食欲减退或血清转氨酶升高等现象时,应暂停体育疗法。

(三)情绪愉快,生活有规律,戒烟、禁酒、防感冒,适当增加蛋白质、维生素、蜂蜜等营养,食物应以少盐、低脂肪为好。

(五)关节炎

关节炎发病原因和体育疗法机理

多数患者是因关节周围软组织慢性劳损而引起的,也有的由于长期缺乏运动,关节周围的

肌腱和滑囊血液淤滞,致使关节发病。体育疗法能促进局部血液循环和炎症吸收,防止和克服组织粘连、肌肉萎缩,增加关节活动范围,提高韧带弹性,从而达到粘者分之、僵者松之、淤者稀之、消除炎症、治愈疾病的目的。

圆 关节炎体育疗法

针对颈椎炎可采用:

(员)转动颈项摇采用站、坐姿势均可。头部左转——再向左转——稍停——还原(放松);头部右转——再向右转——稍停——还原(放松);低头——再低头——稍停——还原(放松);头后仰——再后仰——稍停——还原(放松)。依次练习,以酸胀为度。

(圆)搓擦颈部摇两手擦热,左右手交替搓擦颈后部,以发热为度,随后慢速度转动颈项,依次练习。

针对腰背部酸痛可采用:

(员)按摩腰眼摇站、坐姿势均可,两手相互擦热,紧按腰眼,随后用力上下推摩,反复练习。

(圆)风摆荷叶摇两脚自然开立,两手半握拳,以腰脊为轴左右晃摆。向左晃摆时以右手前臂叩击腹部,左手背击尾椎部,接着做相反动作。该规律注重以腰脊为轴晃摆,并与手臂摆动配合协调。

(猿)俯身转体摇正立、两手半握拳于腰间,左臂向左上方摆起(伸掌),随后上体前屈,自右至左转体后还原。接着做相反动作,依次交替练习。

猿 关节炎体育疗法的注意事项

(员)患者应根据关节部位和自身症状选择有关动作进行练习。例如,肌肉痉挛明显的病人,应多做摆性运动,不做强烈牵拉运动,关节活动较差的病人,可在条件作业下完成,以提高关节活动能力。

(圆)练习时肌肉尽量放松,即使是用力动作,做完后也应立即放松。做扩大关节活动范围练习时,动作应徐缓,使之达到最大限度。

(猿)运动量要遵循循序渐进的原则,切勿操之过急。对一些顽固症者,必须坚持长期锻炼,才能收到效果。

(源)体疗过程中要定期检查,以便了解体疗效果,及时调整治疗方案。

(六)感冒

感冒是常见病之一,发病时对学习、工作影响较大。经常进行体育锻炼(特别是冷水浴、冬季锻炼等)是预防感冒积极有效的方法。

另外介绍根据中医经络理论及针灸治疗而编制的一套专为防治感冒的按摩保健操。该操简便易行,容易坚持,可在每天睡前或起床后练习一次。如果出现感冒迹象,可增加练习的次数。该操共五节,脸上有炎症等疾患时暂停练习。

防治感冒的按摩保健操

第一节 摇擦鼻

两手掌相互擦热。右手拇指指腹自鼻根开始,沿鼻右侧自上而下擦鼻至迎香穴(迎香:鼻翼外园缘寸鼻唇沟内侧),然后换左手拇指指腹擦鼻的左侧。左右交替各擦员次。

第二节 摇按合谷穴

先用右手拇指指腹按左手合谷穴,来回旋转各员次。然后换左手按右手合谷穴,同样做员次(合谷:手背第一、二掌骨间,靠第二掌骨体中点)。

第三节 摇浴面拉耳

两手掌紧贴前额,沿鼻两侧用全手掌擦到下颌,然后沿脸外侧向上,经耳部时用拇指和食指夹住耳垂向外侧轻拉,再向上经两颞回至前额。做 10 次。

第四节 揉揉迎香穴

用两手食指指腹揉两侧揉迎香穴,来回旋转各 10 次。

第五节 揉擦风池、大椎穴

用右手中间三指的掌面从右风池穴擦至左风池穴,向下经大椎穴回到右风池穴。然后换左手,动作与右手相同。左右交替各做 10 次(风池:在胸锁乳头肌与斜方肌之间的凹陷内,平耳垂;大椎:第七颈椎、第一胸椎棘穴之间)。

第四节 摇体育锻炼与养生保健

一、传统养生原则和方法

(一) 传统养生原则

1. 保养精神的原则

精神调养是我国古代养生益寿的主要方法之一,是健康长寿的保证。传统养生观认为,保养精神要注意两个方面:其一,要涵养精神;其二,要心情愉快,坦荡无忧。

2. 适应四时的原则

顺时养生,即按一年四季气候阴阳变化的规律和特点调节人体,健身防病,从而达到健康长寿的目的。

3. 动静结合的原则

人体的动、静关系着精、气、神的衰旺存亡。动静结合适度的运动,可把人的精神、形体、气息三者能动地结合起来,对机体施加整体性的影响,能够改善消化系统、呼吸系统、心血管系统和神经系统的功能,从而达到健康长寿的目的。

4. 护肾保精的原则

在传统养生中,护肾保精是一条重要原则。肾为先天之本,精是人体生命活动的物质基础。肾精之盈亏,影响着人的生长、发育、衰老乃至死亡的全过程。

5. 补脾益胃的养生原则

传统养生把调护脾胃列为养生的重要法则,主张不论补虚泻实,皆应以护脾为先。护脾的方法是益脾气、养胃阴。

(二) 我国传统的养生保健法

1. 畅神志

我国传统的养生保健法,十分重视“心理健康”、“精神愉快”。在保持健康体魄的重要意义上,认为神在于养,情在于节,调摄精神是人类长寿之本,是养生的重要内容之一。人的一生中不可能总是一帆风顺的,总会遇到困难、失败,甚至打击。这时应有积极的心理自卫的措施,要自己能开脱自己,学会控制自己的情绪,增强克服不幸的勇气,使自己的心理积极向好的方面转换,很快恢复心理平衡,使欢乐心情常伴随自己,将会大大有益于健康。

2. 饮食有节

饮食是人生长、发育、维持正常的生理机能的必要保证,但饮食无节制又会引起疾病。饮食有节可减少疾病,提高人的寿命,其原因在于饮食少则新陈代谢降低,减少了机体的消耗损失,食物中营养丰富但也含有少量有毒的物质,节制饮食相对减少了有毒物质的数量。因此,饮食有节是养生保健的重要措施。

缘经常运动

生命在于运动,人长年不动则百病丛生,过度运动也碍于健康,是不可取的。要“养”与“动”相结合,动是核心,养是基础,有养无动则不能强身,无动无养则不能持久。养生必善动,这是养生保健法的基本宗旨。

缘适应环境

人体必须适应环境变化,才能强身壮体。古人在养生学中特别强调“天人合一”,要求人与客观的自然环境和社会环境和谐地统一起来,方能健康长寿。

缘起居有常

起居,就是作息,有常,即具有一定的规律,就是生活、作息遵照一定规律进行,并坚持不懈,从而达到健康长寿的目的。

慎起居,对我们青年学生来说,应注意严格执行学校规定的生活作息制度,注意寝室的清洁卫生,保证愿小时的睡眠时间。

二、体育锻炼与养生保健

(一)春季身体锻炼的养生保健意义

春天,阳气升发,万物苏醒,自然呈现生机勃勃的景象。

早春时节经常有乍暖还寒,时雨时风的天气出现,因此必须注意气温变化。“春捂秋冻”是我国民间谚语,符合人体生理机能,可减小不正常气候对身体影响。气温变化虽对皮肤的耐寒热锻炼有着积极意义,然而必须留意衣着的增减,这是卫生保健守则,有利于防病健身。

清明时节,我国自古就有扫墓、踏青的习俗。人们喜往郊外短程游息,使大脑得到休息,使视听得到调整。充分利用大自然的阳光、空气和水,可调节人的生理机能,促进新陈代谢,提高抗病能力,增益健康。

(二)夏季身体锻炼的养生保健意义

夏季是一年阳气最盛的时期,拥有万物生长发育茂盛的艳阳天气。酷热的盛夏,人们因昼长夜短睡眠差,食欲减退,出汗多,易疲劳,体重减轻等原因,本身抵抗能力容易降低。

我国武术界的实践经验中,有“夏练三伏”、“冬练三九”的主张。也就是说气候条件越恶劣,体育锻炼越不能中断。

炎热的夏季从事体育锻炼,一般应在户外选择荫凉通风的地方,时间最好安排在清晨,每次锻炼时间不宜过长,运动负荷要适度;大汗之后应该休息片刻,不要急于用冷水冲身或游泳。身体感觉不适,即应停止运动,不可勉强。

冷饮是盛夏不可缺少的饮料,它可以帮助人们散发热量,补充水分、糖类和维生素,起到清热解暑的作用,我国传统的饮料如绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤等有清凉解渴之功,但切不可饮冷无度,从而引起内脏功能的紊乱,影响消耗吸收,造成腹痛、腹泻等。

(三)秋季身体锻炼的养生保健意义

秋天气候宜人,正是各项体育活动开展的季节,是锻炼身体的好时光。

重阳登高是有悠久历史传统的。登山是有益于心血管系统功能增强和提高体力的健身运动,颇为历代文人学士、养生家所酷爱,故有“仁者乐山”的记载。

秋天蚊虫最多,这又是疾病传染的主要媒介,对发病于夏秋季的疟疾和流行性乙型脑炎(大脑炎)的预防,就应格外重视。

秋风劲发落叶满地,自然界萧瑟之气影响人体的情志和内脏功能活动。尤其对于体弱多病又精神情绪欠佳的人,似乎罩上伤感的薄纱,所谓与心相合则为愁。此时应该有愉快的心情,乐观的情绪,多参加有益的健身活动,提高抗病能力,增进健康。

(四)冬季身体锻炼的养生保健意义

冬季是一年中最冷的季节,万物生机潜伏闭藏,自然界呈现着阴盛阳衰的现象。冬季坚持体育锻炼的人,可以减少因冬季食欲旺盛增加的脂肪沉积,预防血管硬化。

“动作以避寒”是古人遗训,告诉人们通过体育锻炼可以提高机体御寒能力。通常的耐寒锻炼是用冷水洗脸、洗头、洗足和擦浴、淋浴甚至冬泳。当然这必须从夏天开始,一直坚持到隆冬时节,不能间断。

冬季从事体育锻炼,是一项“扶正固本”的强身措施。必须因人、因时制宜。户外锻炼时,由于各人体质的不同,耐受能力也各异,特别对于平日锻炼基础较差的人更要留意,既不畏惧,也不蛮干、逞强。

三、名人健身法

(一)恩格斯的散步运动

恩格斯常常从早晨起一直工作到深夜,但长年累月的紧张工作并没有使恩格斯放弃他的体育爱好和身体锻炼。

事实上,恩格斯从小就是一个积极的体育爱好者,击剑、游泳、骑马等都是他擅长的体育运动。不过对于恩格斯来说,受益最大的一种体育活动,莫过于散步了,散步几乎成了他生活中一个重要的组成部分。

恩格斯一天的工作程序大体是这样的:吃过早饭后,阅读各种报刊和处理来往信件;午饭后,他就到寓所附近的丘陵地或公园里去散步,接着便开始工作。除了用1个小时左右的时间吃晚饭及稍事休息外,往往要工作到深夜10点以后。~~1844年~~1844年10月,恩格斯从曼彻斯特迁到伦敦,住在马克思家的附近,从那时起一直到1883年马克思逝世,他们几乎每天都要见面。只要天气晴朗,又没有其他特殊原因,他们总是在下午1点左右一起去散步。散步结束后,他们就以充沛的精力投入工作。

据恩格斯在《马克思的逝世》一文中记述,他的这种每日必行的散步,甚至在马克思病重的时候也没有停止过。与此同时,如果条件许可,恩格斯还喜欢把短距离的散步改为长距离的郊游,而这种郊游习惯,则是在他年轻时候就已养成的了。

(二)乾隆皇帝的养生之道

清代的乾隆皇帝相当注重养生之道。乾隆皇帝从小就用心习武,他精于骑术,擅长射箭,剑术更是炉火纯青。乾隆皇帝除了朝夕坚持练武之外,还经常组织射围狩猎,并亲自追逐猎物,从而全身都得到了充分的锻炼。

乾隆皇帝一生不喜深居简出,相反倒是经常外出游览名山大川。在旅途中,他或是骑马赶路,或者徒手爬山,这不仅陶冶了性情,开阔了胸襟,而且增强了体质。正因为乾隆皇帝能长期

坚持体育锻炼,注重养生之道,因而活到了**愿**岁的高龄,被后人誉为“帝王寿魁”。

关于乾隆皇帝的养生之道,可以用**愿**个字来进行概括,即:吐纳肺腑,活动筋骨,十常四勿,适时进补。

吐纳肺腑,即黎明起床,少睡懒觉,早餐前多做深呼吸运动,持之以恒。

活动筋骨,即多进行体育锻炼,增强抗病能力。

十常四勿,即齿常叩、津常咽、耳常弹、鼻常揉、眼常运、面常搓、足常摩、腹常旋、肢常伸、肛常提、食勿言、卧勿语、饮勿醉、色勿迷。

适时进补,即人到老年后,应吸收一定的营养,多吃一些富有营养的滋补品。

(三)马寅初的长寿秘诀

马寅初是我国著名的经济学家、人口学家,一生遭际坎坷,蒙受不白之冤长达几十年,但是他却始终保持着强健的体魄,成为学术界罕见的“百岁寿星”。其健康长寿的秘密在于一生重视体育锻炼。

马寅初曾经学过太极拳、太极剑,擅长骑马、游泳等,但后来由于环境的变化和条件的限制都中断了。不过,睡前洗浴却是他坚持时间最长、收效最大的一个锻炼项目。

热、冷水浴的锻炼方法是马寅初在美国留学时,从耶鲁大学一位**愿**多岁的美国医生那里学来的。其具体方法是:每天晚上就寝前洗澡一次,先在热水盆里洗,泡一刻钟后出浴,过三四分钟后再进冷水盆里洗一下,没有大盆则用冷水淋浴或用冷水浇也行。这个方法,马寅初坚持锻炼了**苑**多年,即使在抗战时期,他在重庆歌乐山被软禁时也每天坚持。在贵州息烽、江西上饶被监禁时,尽管没有热水条件,但他仍然坚持用冷水擦浴。

马寅初曾向别人介绍说:“这种洗法的好处有三:一是先用热水洗,毛孔张开,身体内的脏东西可以排出来;二是促进血液流通,新陈代谢作用旺盛,精神爽快;三是全身血管先因洗热水而张开,后又因洗冷水而收缩,一张一缩,使血管更有弹性,就不会硬化。”

“马老能活到百岁,主要是做到了三点:一是心胸豁达,二是坚持锻炼,三是生活有规律并有良好的饮食习惯。这三点,人人都能做到。马老小时候身体也不好,但后来身体变得强壮起来,完全靠后天的努力!”马寅初子女的这一番回忆,对我们是很有启发的。

思考题

愿运动损伤急救必须遵循哪些原则?

愿传统养生的方法有哪些?

附搖錄

表 员瑶大学男生身高标准体重(体重单位:公斤)

[illegible]

注:身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时,身高每低 1 厘米,实测体重需加上 0.2 公斤,实测身高需加上 1 厘米,再查表确定分值。
身高高于表中所列出的最高身高段时,身高每高 1 厘米,其实测体重需减去 0.2 公斤,实测身高需减去 1 厘米,再查表确定分值。

表 圆瑶大学男生评分标准

分值 项目	优 摇 播 秀				良 摇 播 好				及 播 播 格				不 及 格	
	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
台阶试验	缘以上	圆	缘	缘	亮	缘	缘	亮	缘	缘	亮	缘	缘	缘
元米跑	猿猿以下	圆	猿猿	猿	亮	猿猿	猿	亮	猿猿	猿	亮	猿猿	猿	亮
肺活量体重指数	猿猿以上	缘	猿	猿	亮	猿	猿	亮	猿	猿	亮	猿	猿	亮
运量跑(秒)	远猿以上	缘	远	远	亮	远	远	亮	远	远	亮	远	远	亮
立定跳远(厘米)	缘以上	圆	缘	圆	亮	缘	缘	亮	缘	缘	亮	缘	缘	亮
坐位体前屈(厘米)	亮以上	圆	亮	圆	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮	亮
握力体重指数	缘以上	圆	缘	圆	亮	缘	缘	亮	缘	缘	亮	缘	缘	亮

表 猿瑶大学女生身高标准体重(体重单位:公斤)

[illegible]

注:身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时,身高每低 1 厘米,实测体重需加上 0.2 公斤,实测身高需加上 1 厘米,再查表确定分值。
身高高于表中所列出的最高身高段时,身高每高 1 厘米,其实测体重需减去 0.2 公斤,实测身高需减去 1 厘米,再查表确定分值。

表 源瑶大学女生评分标准

分摇摇值 项摇摇目	优摇摇秀				良摇摇好				及摇摇格				不 及 格	
	成绩	分 值	成绩	分 值	成绩	分 值	成绩	分 值	成绩	分 值	成绩	分 值	成绩	分 值
台阶试验	缘园以上	圆园	缘缘~缘园	员苑	缘远~源愿	员远	源苑~源源	员缘	源缘~源源	员缘	源缘~缘缘	员圆	圆园以下	员圆
缘园米跑	猿猿秒以下	圆园	猿猿~猿缘	员苑	猿猿~猿缘	员远	猿猿~猿缘	员缘	猿猿~猿缘	员缘	猿猿~猿缘	员圆	猿猿以上	员圆
肺活量体重指数	远员以上	员缘	远园~缘缘	员缘	缘远~缘远	员圆	缘远~源远	员圆	源缘~源圆	员圆	源缘~猿缘	怨	猿缘以下	愿
缘园米跑(秒)	愿缘以下	猿园	愿缘~愿缘	圆苑	愿缘~怨缘	圆缘	怨缘~怨远	圆缘	怨缘~怨愿	圆缘	怨缘~猿缘	愿	猿缘以上	缘
立定跳远(厘米)	员缘园以上	猿园	员缘缘~缘苑	圆苑	员缘远~缘愿	圆缘	员缘苑~员远	圆缘	员缘缘~员员	圆圆	员缘园~员怨	愿	员缘园以下	缘
坐位体前屈(厘米)	员缘缘以上	圆园	员缘缘~员缘圆	员苑	员缘缘~员缘圆	员远	员缘缘~怨圆	员缘	愿缘~苑愿	员缘	苑缘~猿缘	愿	圆缘以下	员圆
握力体重指数	缘园以上	圆园	缘缘~缘圆	员苑	缘远~源远	员远	源缘~源圆	员缘	猿缘~猿圆	员缘	猿缘~圆缘	愿	圆缘以下	员圆
仰卧起坐(次/分钟)	源园以上	圆园	源缘~源圆	员苑	源远~猿缘	员远	猿缘~圆缘	员缘	圆缘~圆圆	员缘	圆缘~圆圆	愿	圆缘以下	员圆

表 缘瑶学生体质健康标准(试行方案)登记卡(大学)

省(自治区、直辖市)		地(市、区、盟)		县(旗)			
学校		班级		学号		随卡号	
姓名		性别		民族		出生年月	

成绩 项目	年 级	一年级	二年级	三年级	四年级
身高					
体重					
台阶试验 *					
缘园米跑(男) *					
缘园米跑(女) *					
肺活量					
缘园米跑 *					
立定跳远 *					
坐位体前屈 *					
仰卧起坐(女) *					
握力 *					
学年得分					
评价等级					
体育教师签字					
班主任签字					

摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇注 员缘 * 号为选测项目,根据《标准》的要求进行选测。
圆缘 评价等级栏内按照“优秀”“良好”“及格”“不及格”填写。

下篇 摇实践篇

第一章 摇田摇径

- ◆ 田径运动各单项具有相对独立性的特点
- ◆ 田径运动是以最短时间、最大远度、最高高度衡量运动效果的
- ◆ 田径运动在统一规则限定范围内进行竞赛

第一节 摇概摇述

田径运动起源于人类的基本生存与生活活动,历经长期的演进、发展,田径运动已成为人类社会最为鲜明的文化现象之一,成为最为贴近人们现实生活的健身娱乐活动项目之一。

在远古时期,走、跑、跳跃、投掷等行为是人类赖以生存和为获得生存所需生活资料的必须活动。其时,“人民少而禽兽众”,为了维持自身的生存状态,人类不得不走或跑相当距离、跳跃各种障碍、投掷石块和使用各种捕猎工具狩猎或逃避凶猛动物的猎食。随着时间的推移,这些生活技能和基本活动被不断重复提高并世代沿袭、传授,同时衍生出社会形态特征显著的祭祀和庆典活动体系,以及士兵训练体系。社会发展及教育、宗教、军事、娱乐、社会等功能的赋予催生了这些活动的系统化、规范化和组织化及至田径运动的雏形。

公元前 776 年,在古希腊奥林匹克村举行的第 1 届古代奥林匹克运动会上,唯一的田径项目“一斯塔吉亚”即米制单位 192.4 米的短跑比赛标志着田径运动比赛的正式开端。而 1896 年在希腊雅典举行的第 1 届现代奥林匹克运动会上设置的走、跑、跳跃、投掷等 10 个项目则标志着现代田径运动体系的建立。此后,田径运动不断发展、丰富,及至目前形成为田赛、径赛、公路赛、竞走和越野赛五大类,按性别、年龄分组计约 40 项的庞大的竞赛系统和项目活动系统。

田径运动是在统一规则限定范围内以个人活动为主的运动项目,它是用比快、比高、比远来充分体现人类体质和机能的典型较量的运动。它能有效地发展速度、耐力、力量、灵敏、协调等身体素质,强身健体,因此,被认为是各项体育运动的基础。

田径运动包括男女竞走、跑、跳、投各个项目以及由跑、跳、投的部分项目组成的全能运动。通常以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目称“田赛”;以时间计算成绩的竞走和跑的项目称“径赛”;用评分办法计算成绩的叫“全能运动”。根据国际田联章程第一条,田径运动的定义是:由径赛和田赛、公路赛跑、竞走和越野跑组成的运动项目。而兼顾其健身性能,我们将田径运动的定义表述为:田径运动是人类从跑、跳、投这些自然运动发展起来的,以发展和表现人们体能为主的体育运动和竞技项目。

第二节 短跑基本技术与练习方法

一、短跑

短跑包括 100 米、200 米、400 米和 800 米跑。它是发展速度素质的最有效手段,是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的条件下完成最大强度的工作,属于极限强度的运动。全程技术可分起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点冲刺四个部分。

(一)技术要点

1. 起跑(图 1-1-1)

起跑的任务是获得向前的最大初速度,使身体摆脱静止状态,为起跑后加速跑创造条件。短跑必须采用蹲踞式,并使用起跑器。短跑的起跑过程包括“各就位”、“预备”、“鸣枪”三个阶段。



图 1-1-1

当听到裁判发出“各就位”口令后,运动员轻快地走到或跑到起跑线前,两手撑地,两脚依次贴紧起跑器前、后抵足板,有力的脚放前面,后膝跪地,然后两手收回到起跑线后沿,两臂伸直或微屈,两手间距约与肩宽或稍宽些,四指并拢或稍分开和拇指成“人”字形支撑,颈部自然放松,目视前下方 10~15 厘米处,注意听“预备”口令。

“预备”口令听到后,从容抬起臀部,使之稍高于肩,两臂微屈而与地面垂直,体重主要落在两臂和前腿上,前腿膝角约 90° 左右,保持稳定,注意听枪声。

“鸣枪”后两手迅速离地,两臂屈肘有力地做前后摆动,两腿迅速猛蹬起跑器,身体重心逐渐以最大的前倾姿势把身体推向前方。

2. 起跑后加速跑(图 1-1-2)

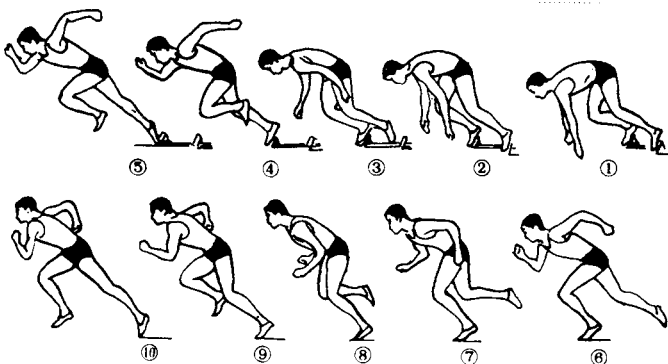


图 1-1-2

起跑后加速跑任务是充分利用向前的冲力,在加速段距离内获得最高速度。这是衔接起跑和途中跑的一段疾跑技术,长约 40~60 米。两臂快速摆动,两腿依次用力蹬地,步长和速度逐渐加大,上体逐渐抬起,直到正常姿势即转入途中跑。

途中跑(图 员原缘)

途中跑是全程跑中距离最长、速度最快的一段,是决定成绩的主要因素。途中跑的任务是继续发展和较长距离的最高速度。途中跑技术特点是两臂摆动幅度大、频率快、脚着地积极缓冲,扒地动作明显,后蹬脚一般为 源毅 缘毅,身体重心前移的直线性强,动作自然协调。

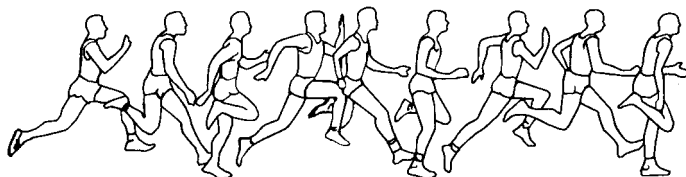


图 员原缘

终点冲刺(图 员原源)

终点跑的任务是尽力保持途中跑的高速度跑过终点。离终点线前约一步距离时,上体迅速前倾,用胸部或肩部撞终点线。跑过终点后,逐渐减速,慢跑。

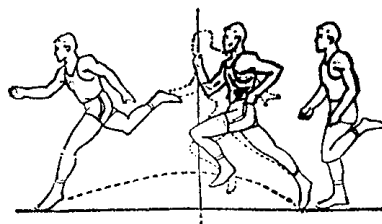


图 员原源

另外,在短跑项目中 400 米、800 米有一半以上距离在弯道上跑,所以掌握弯道跑技术很重要。在做弯道跑时为使起跑后有一直线距离进行加速,起跑器应正对弯道上的切点方向。起跑时左手撑在起跑线后约 缘~10 厘米,使身体正对着弯道的切点(图 员原缘)。

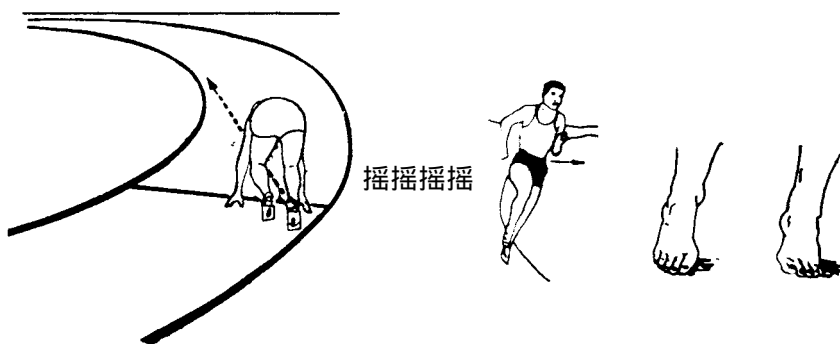


图 员原缘

从直道进入弯道,人体受到圆周运动惯性规律制约,身体应有意识向圆心内倾斜,加大右腿的蹬地力量。后蹬时,右脚前脚掌的内侧用力,左脚前脚掌外侧用力,大腿前摆时,右腿的膝关节稍向内,右臂的摆动幅度大,而左腿前摆时应稍向外,左臂摆动的幅度较右臂小,借以产生向心力沿弯道跑进(图 员原远)。根据力学原理,物体只有受到向心力的作用时才能做圆周运动,速度越快需要的向心力就越大。因此在弯道跑时,速度越快,身体向圆心倾斜的程度越大。

(二)练习方法

1. 专门性练习

(5)高抬腿练习。上体正直或稍前倾,重心提起大腿向上高抬与躯干接近直角,然后积极下压以前脚掌着地,支撑腿蹬直,两臂屈肘前后自然摆动。

(6)后蹬跑练习。上体稍前倾,后腿充分伸直,并体会脚趾用力蹬离地面,摆动腿应以膝盖领先向前摆出。

(7)原地摆臂练习。上体正直或稍前倾,两脚前后站立,手腕放松,手指微屈,两臂弯曲大小臂约成90°,以肩关节为轴,以大臂发力前后摆动,前摆速度快,幅度大。

(8)大车轮跑练习。同高抬腿跑,当摆动腿抬到水平,小腿随惯性向上方摆出,然后随着摆动,大腿的积极下压,小腿积极向下刨扒。着地时膝关节可以稍有弯曲,上体正直或稍有后仰,踝关节缓冲,有扒地动作。

(9)小步跑练习。上体稍前倾,膝、踝关节放松,大腿抬起后积极下压,小腿顺着下压的惯性前摆,很快地前脚掌积极着地完成“扒地”动作。两臂屈肘,按跑的自然动作配合两腿前后摆动。

1. 专项训练方法

短跑成绩是由反应时间、加速跑时间、途中跑时间、终点跑时间四个部分构成的。反应时间主要表现为运动员听枪声后起动的快慢,加速跑时间主要由加速度大小决定,途中跑时间主要表现为最高速度水平,而终点跑时间主要反映运动员速度耐力水平的高低,因此有氧能力、速度、速度耐力、爆发性力量、力量耐力等素质对短跑成绩有着极为重要的影响。

有氧能力训练:短跑运动员经常采用匀速越野跑、猿-缘公里、各种球类活动训练等。

速度训练:快速摆臂、各种反应性游戏、猿-猿米加速跑、下坡跑、猿-远米行进间跑、猿-猿米速度节奏跑、猿-远米反复跑、猿米以内段落的反复跑和冲刺等。

速度耐力训练:猿-猿米变速跑、以最高强度跑远米若干组,每个练习组间休息猿秒~猿分钟,组间休息缘分钟,或猿-猿米若干组,每组休息猿分钟,练习间休息圆~猿分钟。

速度力量训练:各种负重或不负重的上坡跑、立定跳、连续双腿伸展跳跃、蛙跳、单足跑、跳过不同高度的栏架和跳台阶等。

力量耐力训练:通过克服自身力量或负小重量的持续跑与跳的练习来实现,主要采用长段落跨跳、长段落单腿跳、负重跑等,另外要重视训练后的恢复。

短跑准备期周训练计划(范例)

星期一 准备活动,柔韧练习,跑的专门性练习猿组,加速跑猿-远米,技术性加速跑猿米间歇缘分钟,放松慢跑及拉长肌肉练习等。

星期二 准备活动,柔韧练习,实心球前后抛各猿次。力量练习:深蹲、专门练习、加速跑猿米、放松慢跑及拉长肌肉练习等。

星期三 越野慢跑猿米,柔韧练习等。

星期四 球类活动缘分钟,柔韧练习,综合性身体训练(远个动作为一组),反复跑猿米,放松慢跑及拉长肌肉练习等。

星期五 准备活动,柔韧练习,实心球前后各抛猿次。力量练习:提拉、半蹲、专门性练习、加速跑猿米、放松慢跑及拉长肌肉练习等。

星期六 准备活动,柔韧练习,专门练习:加速跑猿米、反复跑猿米(间歇远分钟猿秒、组间猿分钟)、放松慢跑及拉长肌肉练习。

星期日 休息。

(三)实战指导

赛前的最后一周减小负荷,赛前两天休息,赛前一天做准备活动。根据短跑比赛特点合理分配力量,在各赛次获得好名次、好成绩十分重要。

通常 100 米比赛在战术上是力争在每一赛次中取得好名次,一旦在小组取得比赛的好名次就应养精蓄锐,为下一赛次做准备,到决赛时全力以赴,跑出自己的最好成绩。

100 米的战术为在预、复赛中确保取得好名次,进入决赛后即全力跑出好成绩。前 100 米要用接近本人最好成绩跑,在跑过弯道进直道时要“顺惯性”自然跑进 40 步,然后全力跑到终点。

100 米跑应充分合理地分配体力和发挥自己的特长,一般速度型运动员(100 米兼跑 200 米)采用低于本人 100 米最好成绩 0.5~1 秒来跑 100 米的前半程;而速度耐力型运动员(200 米兼跑 100 米)在开始的跑段,一般以较快速度跑。100 米跑要注意放松,步幅应开阔,有明显的节奏感。

二、跨栏跑

跨栏跑是在快速跑中连续跨过一定数量、一定高度和一定距离的栏架的短距离竞赛项目(图 15-1)。它不仅能发展力量、速度、耐力和节奏等素质,还可培养勇敢、顽强、果断、机智等意志品质。国际田联设立的正式竞赛项目有男子 110 米栏、400 米栏,女子 100 米栏、400 米栏等。

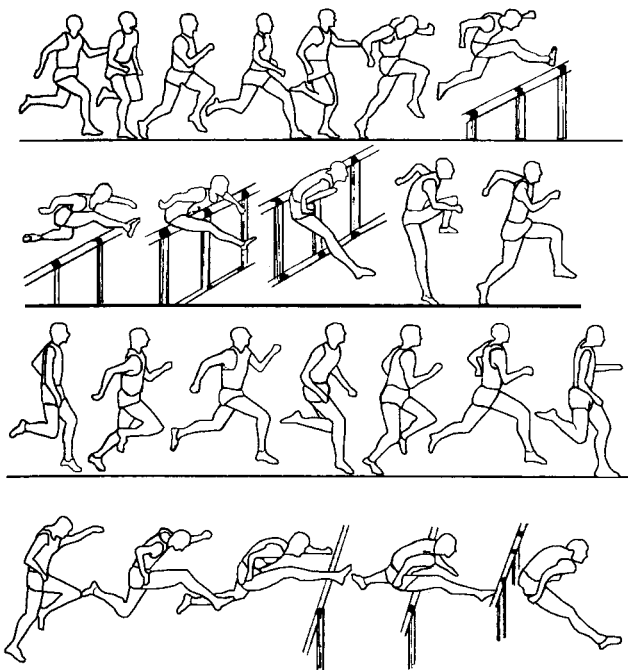


图 15-1

(一)技术要点

1. 起跑至第一栏前的加速跑

规则规定跨栏跑应采用蹲踞式起跑,技术要领与短跑技术相同。起跑时起跨腿放在前起

跑器上,起跑后要逐渐加大步长。应特别注意步长的准确性,控制上体前倾角度,为跨过第一栏创造条件。与短跑起跑相比,各步后蹬角度略大,身体重心位置较高,以便起跨过栏。

一、跨栏步

跨栏步主要包括起跨、腾空过栏和下栏着地三个阶段。

(一)起跨。起跨点距栏架约1米左右,适宜的起跨蹬地角约为 45° 。起跨前应保持较高的跑速,最后一步步长要缩短10~15厘米,用脚前掌或脚外侧先着地,然后全脚接触地面。着地轻,用前脚掌支撑体重。当起跨脚着地后摆动腿继续前摆时,大小腿充分折叠,使足跟靠近臀部,膝盖向下,迅速向栏上方摆动,膝关节摆到超过腰部高度的同时完成鞭打动作。两腿蹬摆配合完成起跨动作过程中,上体随之加大前倾,摆动腿异侧臂往前上方摆出,肘关节达到肩的高度,另一臂屈肘摆至体侧,整个身体向前用力,舒展平衡,形成良好的“攻栏”姿势。

(二)腾空过栏。身体起跨腿已离开地面,摆动腿过栏继续向栏架上方“攻”摆,摆动腿异侧臂带动肩部积极前伸,上体前倾胸部贴近摆动腿的大腿,起跨腿与摆动腿之间在栏架前形成一个大幅度的、两腿夹角可达 180° 以上的劈叉动作,为积极着地做好准备。

(三)下栏着地。摆动腿过栏后,要积极做下压动作,起跨腿屈膝外展迅速提拉至胸前。大、小腿折叠,膝高于踝,脚尖外翻与摆动腿的下压形成剪绞动作。此时,上体仍保持一定前倾,摆动腿异侧臂配合下肢动作微屈肘向侧下方摆动,到体侧时屈肘收回,另一臂屈肘前摆,维持平衡。

二、栏间跑

栏间跑的技术基本和短跑一样,但必须保持躯干姿势的稳定,特别是肩、髋不宜左右摇摆,下栏时两腿要正对前方使摆动腿下栏的着地点和起跨腿第一步脚落地的足迹接近一条直线的两侧,以保证栏间跑的直线性和节奏感。

三、全程跨栏跑

跨栏跑全程共有十个栏架,前半程是关键。因此,要把合理的过栏技术与快速的栏间跑结合起来,从而准确顺利跨越第一栏,并保持栏间跑的良好节奏和直线性、协调性。一般跨过第三栏之后才能达到最高速度,到最后三个栏时应加强栏间跑中蹬、摆动作的配合,维持较快的跑频和步长,跨过最后一个栏架,奋力冲刺。

(二)练习方法

一、一般练习方法

- (一)手扶固定物做前后左右的摆腿动作;
- (二)“跨栏坐”上体与摆臂配合做跨栏模仿性练习;
- (三)原地、走、跑做摆动腿攻摆过栏的模仿性练习;
- (四)手扶肋木站立,体侧纵或横放一个栏架,做起跨腿提拉过栏练习;
- (五)慢跑或快跑由栏侧做攻摆练习;
- (六)行进间走、跑、慢跑做起跨腿提拉动作模仿性练习;
- (七)栏间跑、慢跑或快跑过栏练习;
- (八)蹲踞式起跑(听信号)过栏、慢跑过栏的半程练习;
- (九)跨过栏后做终点冲刺动作练习;
- (十)蹲踞式起跑跨全程栏练习。

二、专项训练方法

速度、力量、速度耐力和柔韧是取得跨栏好成绩的重要身体素质,是跨栏跑的“灵魂”。

(员)速度训练。除发展短跑速度练习(见短跑)外,要多做两腿动作速度的练习,具体包括:

①摆动腿速度练习:员站在墙旁距墙一腿处,两手撑在墙上齐腰的高度,快速直腿向两臂之间举腿猿~猿次。月站在栏侧距栏愿~愿厘米处,摆腿伸直快速地从右向左和从左向右摆越栏架,每次只用脚尖点地。悦模仿“攻栏”站在距墙愿~愿厘米处,起跨腿起跨,另一腿向墙上愿~愿厘米高处摆腿,摆动腿蹬墙后,仍用起跨腿落地,接着原地走并再做练习。这个练习先用慢速再用快速完成。

②发展起跨腿速度的练习:员在栏侧撑墙站立起跨腿跨越栏架,而支撑腿的脚跟离地或踮脚尖,先慢后快。月一步栏侧过栏。

(圆)力量训练。如连续跳栏架、多级跳、换脚跳、猿米助跑跳远、跨步跳源米、负重深蹲、半蹲、弓箭步走、抓举、挺举、卧推、扩胸、小腿负沙护腿猿~猿公斤做原地、行进和仰卧高抬腿跑、绕栏架或做摆动腿鞭打动作、起跨腿提拉等跨栏专门练习和高抬腿员米、跨步跳或单足换跳源米。

(猿)速度耐力训练。重复跑员米、猿米、圆米、猿米、缘米、远米。圆米以内快慢交替的变速跑。重复跨栏跑,起跑过愿~愿个栏、变速跨栏跑等。

(源)柔韧练习。跨栏坐、垫上肩肘倒立模仿跨栏步的空中剪绞动作等。前后抛实心球,负沙袋大幅度摆、弓箭步压腿。

源米栏准备期周训练计划(范例)

星期一摇准备活动,专门练习,速度与加速度冲跑源米,多级跳等。

星期二摇准备活动,专门性练习,身体训练:循环练习愿动作为一组,间歇跑员米。

星期三摇一般性练习,越野跑圆~猿米。柔韧性练习:缘步栏练习源米。

星期四摇快速力量:抗阻力练习(上肢力量十下肢力量)(猿~猿)(源~源)源米后蹬跑。

星期五摇变速跑(员米垣员米慢),柔韧练习猿分钟,跨栏专门力量,拉橡皮带技术模仿练习。

星期六摇基本技术与节奏,间歇跑源米。

星期日摇休息。

(三)实战指导

跨栏跑运动员在比赛中要连续快速越过猿个栏架,动作幅度大,剪绞速度快且要跑跨结合好。因此,在全面发展身体素质的基础上,赛前应以专项训练为主,如进行起跑到第一栏——第五栏——第八栏的训练,以提高专项速度、速度耐力及节奏感觉等,同时还要经常进行髋关节力量、灵活性、柔韧性和快速力量等主要素质的训练。随着赛事的临近,训练负荷要逐渐降低,并重视体力恢复。通过有计划的测试和边测试边训练等手段,逐渐引导运动员进入竞技状态。

在比赛中,员米栏,员米栏距离短须起跑快速、加速积极、起跨准确,栏前短步、快速、积极,全力以赴,一鼓作气跑完全程,而涉及体力分配的源米栏的运动员,全程各段落跑速提倡均匀,跑起来有节奏有利于提高成绩。另外,源米栏运动员应变能力很重要,要有较强的目测能力和速度感且能根据风速、场地等客观环境以及对手战术不同善于控制自己的速度,以便对步幅步长加以调整。

三、接力跑

接力跑是由跑和传、接棒技术组成的集体项目之一,它往往把比赛推向高潮,是培养团结协作和集体主义精神的项目。常规竞赛中的接力跑包括男、女 4×100米和 4×400米接力项目。

(一) 4×100米接力跑的技术要点

1. 起跑

(1) 持棒起跑(图 1-1-1)。第一棒传棒人以右手持棒,采用蹲踞式起跑,接力棒不得触及起跑线和起跑线前的地面。持棒起跑技术和短跑的起跑相同。持棒方法有三种:

① 右手的食指握住棒的后部,拇指与其他三指分开撑地(图 1-1-2);

② 右手的中指、无名指握住棒的后部,拇指、食指和小指成三角撑地(图 1-1-3);

③ 右手的中指、无名指和小指握住棒的后部,拇指和食指分开撑地(图 1-1-4)。

(2) 接棒人起跑(图 1-1-5)。第二、三、四棒的起跑常采用半蹲式或站立式起跑。接棒人

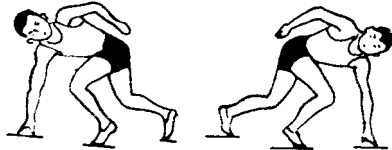


图 1-1-5

站在接力区后端或预跑线内,选定起跑位置,两脚前后开立,两膝弯曲,上体前倾。第二、四棒接棒人应站在跑道外侧,右腿在前、右手撑地保持平衡、身体重心稍偏右边,头部左转,目视传棒人的跑进和自己起动的标志线。第三棒接棒人站在跑道内侧,头部右转,目视传棒人的跑进和自己起动的标志线。此外,第二、四棒接棒人靠近跑道外侧,也可用左腿在前、右臂撑地,头部左转目视传棒人跑进的起跑方法。左腿在前,左手撑地,身体重心稍偏左,当传棒人员跑到标志线时,接棒人员便迅速起跑。

2. 传、接棒的方法(图 1-1-6)

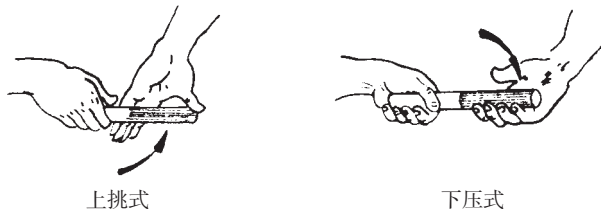


图 1-1-6

一般有上挑式、下压式和混合式三种。

(1) 上挑式。接棒人的手臂自然向后伸出,掌心向后,虎口张开朝下,传棒人将棒由下向上送入接棒人的手中。

(2) 下压式。接棒的手臂后伸,掌心向上,虎口张开朝后,拇指向内,其余四指并拢向外,传棒人将棒的前端由上向前下方放入接棒人手中。

(3) 混合式。综合上述两种方法,第一棒运动员以右手持棒起跑,用上挑式将棒传给第二棒运动员的左手,第二棒人用下压式传给第三棒人的右手,第三棒人接棒后,用上挑式将棒传

给第四棒队员的左手,第四棒队员持棒跑过终点。

猿 传接棒的时机和标志线的确定

(员) 传棒时机(图 员原员)。接棒人站在预跑区内或接力区后端,待看到传棒人跑到标志线时迅速起跑。当传棒人跑到接力区离接棒人 缘米左右时,立即向接棒人发出“嘿”或“接”的传、接棒信号,接棒人听到信号后迅速向后伸手接棒。

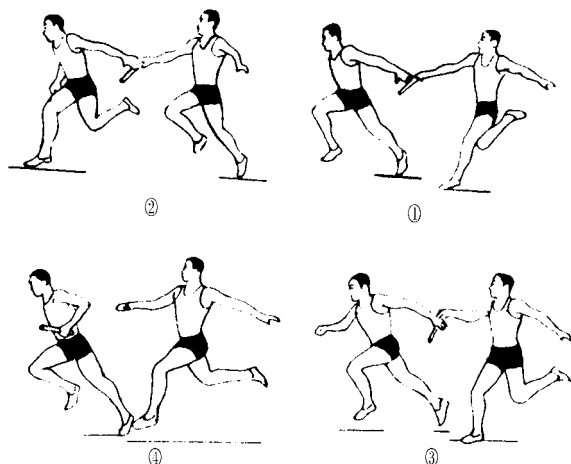


图 员原员

(圆) 标志线确定。标志线离接棒人起跑处的距离要在训练中反复实践才能准确确定,一般为 源- 缘米。

猿 技术要点

源 源米接力跑时,队员跑速在最后阶段体力明显下降,所以传、接棒技术要求比较简单。接棒运动员一般都采用站立式起跑,头转向后方看同队的队员,根据传棒人最后速度来确定起跑时间和跑进速度,若传棒人已筋疲力尽时则接棒人可以主动将棒接过来。

(二) 练习方法

猿 专门性练习方法

- (员) 持棒原地摆臂做上挑式和下压式的接棒练习;
- (圆) 慢跑和中等速度传、接棒;
- (猿) 右手持棒蹲踞式起跑练习;
- (源) 在直道和弯道的站立式和蹲式的单手撑地起跑练习;
- (缘) 加速跑或在接力区进行传接棒;
- (远) 全程跑中进行完整技术练习。

猿 专项训练方法

接力跑训练的重点在提高跑速和传、接棒的技术上。由于接力跑的距离为短距离跑,因而其专项素质训练同短跑训练。训练方法如下:

(员) 接力跑队员持棒训练:持棒慢跑,持棒加速跑 远米,持棒行进间跑 猿米,持棒起跑 猿米,在持棒快跑中完成传、接棒。

(圆) 圆人或 源人成组快速传接棒 圆伊 缘米或 源伊 缘米接力跑。

(猿) 第一棒听枪声起跑后传给第二棒队员 圆伊 缘米或 圆伊 缘米。

(源)第一、二、三棒接力 猿伊缘园米或 猿伊缘园米。

(缘)完整的 源伊缘园米或 源伊缘园米接力。

(远)参加 源伊缘园米测验。

源伊缘园米接力跑的训练可同上,但多采用 猿伊缘园米、猿伊缘园米、源伊缘园米跑,在此距离跑中加入传接棒技术训练。

源伊缘园米接力跑准备期周训练计划(范例)

星期一 摇准备活动,专门练习 持棒加速跑 远园米 猿人或 源人 猿伊缘园米或 源伊缘园米(源伊缘园米接力) 猿伊缘园米或 源伊缘园米(源伊缘园米接力) 蹲踞式起跑 源伊缘园米或 猿伊缘园米,蹲踞式起跑 源伊缘园米或 猿伊缘园米,放松慢跑、伸展练习。

星期二 摇准备活动,柔韧专门练习 猿人或 源人进行 缘园米接力练习(源伊缘园米),猿人或 源人进行 猿伊缘园米接力练习(源伊缘园米),源伊缘园米接力,源伊缘园米接力,放松活动。

星期三 摇准备活动,专门练习 猿伊缘园米加速跑,蹲踞式起跑 猿伊缘园米(源伊缘园米)或 猿伊缘园米加速跑,蹲踞式起跑 猿伊缘园米加速跑(源伊缘园米),慢跑传接棒练习,伸展练习。

星期四 摇休息。

星期五 摇准备活动,专门练习 源伊缘园米接力,源伊缘园米接力,放松活动。

星期六 摇越野跑,身体训练,柔韧练习。

星期日 摇休息。

(三)实战指导

接力比赛充分合理使用队员十分重要,一般参加 源伊缘园米接力比赛各棒队员是这样安排:第一棒队员应善于起跑和弯道跑技术,第二棒应是专项耐力较好和熟练掌握传、接棒技术的队员,第三棒除有第二棒队员的条件外还要善于跑弯道,第四棒是全队成绩最好、意志品质和冲刺能力最强的队员。而参加 源伊缘园米接力则最后一棒队员是最优秀的选手,如果队员能力不太平衡,就可以让排列第二位的选手跑第一棒,最差的选手跑第二棒,次差的选手跑第三棒,最快的选手跑第四棒。如果队员的成绩比较平均,则各棒队员的顺序安排可以从次到优。总之以合理搭配和最有利于发挥整体效应为佳,不到万不得已,不要变换位置和更换队员。

四、中长跑

中长跑是中跑和长跑的合称。目前男女中长跑的项目有 猿园园米、猿园园米、猿园园米、缘园园米和 员园园园米。长时间从事长跑的锻炼有助于增强人体内脏器官、神经和肌肉系统功能,培养人的顽强意志等品质。

中长跑的技术包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑和终点跑等。

(一)技术要点

猿园园起跑和起跑后的加速跑

起跑采用站立式起跑(图 员园园园)。

起跑按“各就位”、“鸣枪”两个口令进行,两脚前后开立,有力的腿放在前,两腿弯曲,上体前倾,重心移向前腿,听到鸣枪,两腿用力蹬地,两臂迅速前后摆臂,使身体快速地向后冲出。起跑后应注意避免碰撞或踏伤。加速跑的距离要根据项目、跑速、个人战术与特点而定,然后进入匀速的途中跑。

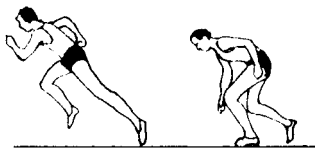


图 员园园园

途中跑(图 员原猿)

(员)身体姿势。上体自然伸直或前倾,头正,颈放松,目平视。肘关节自然弯曲,两手半握拳,以肩关节为轴前后自然摆动。摆动幅度可随速度变化而变化。

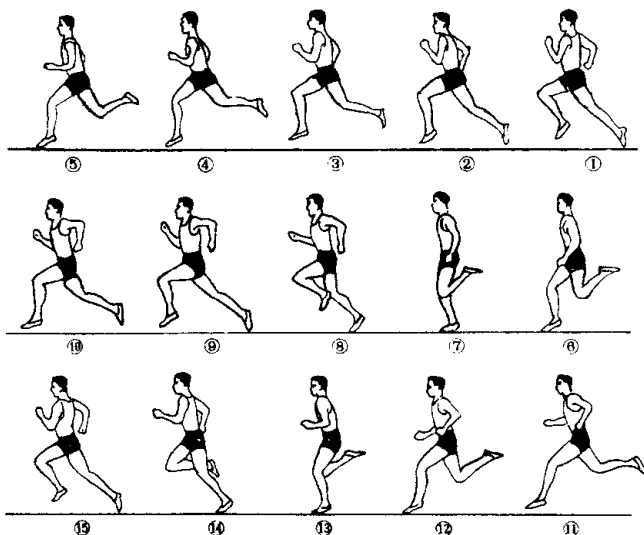


图 员原猿

(圆)腿部动作。

①后蹬与前摆:当身体重心移过支撑点以后,支撑腿就开始了后蹬阶段。后蹬是途中跑的技术关键,后蹬应积极迅速,后蹬结束时,髋、膝、踝几乎伸直。后蹬结束后,小腿肌肉放松后摆,并向大腿靠拢折叠,接着前摆,大腿积极下压,用前脚掌着地。

②腾空:后蹬腿蹬离地面后,身体进入腾空阶段。尽量缩短腾空时间。腾空时充分放松蹬地腿,有力而快速地将大腿向前上方摆出,小腿随惯性自然与大腿形成折叠姿势。

③落地:跑时前脚掌着地,脚落在离身体重心投影点前一脚左右,使身体重心处于较高位置和减少落地时的阻力。落地后,膝关节稍稍弯曲,在垂直阶段,脚跟稍向下落或全脚着地。

(二)练习方法

专门性练习方法

(员)同短跑专门练习。

(圆)慢跑:心率在(圆园~猿园)次/分~(猿园~源园)次/分的次数,练习时间应在猿分钟以上。

(猿)越野跑:充分利用大自然的环境进行。

(源)变速跑(法特莱克跑):快、慢交替进行,如:猿园米快、猿园米慢、猿园米快、猿园米慢、猿园米中速跑、猿园米慢跑等。

(缘)反复跑:用全速或接近全速反复跑规定的距离,当心率降至(猿园~猿园)次/分才可以进行下一次反复跑。如:猿园米、猿园米反复跑、迎面接力反复跑等。

(远)间歇跑:用接近或稍低于比赛速度的快跑与走和慢跑为恢复手段,两者交替进行的一种方法,如:猿园米、猿园米、猿园米、猿园米、猿园米跑等。快跑结束时心率要达到(猿园~猿园)次/分~(猿园~猿园)次/分左右,间歇时间一般为圆分钟左右,心率降至(猿园~猿园)次/分以后再进行下一个。

(苑)均速跑:用均匀速度跑进的一种方法,一般多用来改进跑的技术。

(愿)定时跑:用来发展耐力和培养时间感觉、速度感觉及合理分配力量的练习方法,如 圆缘分钟慢跑、规定每圈的时间跑等。

圆 专项训练方法

中长跑是健身强体最有效的方法之一。专项素质训练包括一般耐力训练、力量训练、柔韧训练、专项耐力训练和速度训练等。

(员)一般耐力训练

①长(或较长)时间、距离的慢跑,中等强度跑、越野跑;②耐力性的变速跑;③综合循环练习;耐力性游戏;④百分强度控制法:即要求运动员用 苑园豫~苑缘豫强度进行练习。

(圆)力量训练

①跳跃练习:如各种立定跳、单足跳、后蹬跑、跨跳、蛙跳、跳高、跳远、多级跳等;②负重练习、杠铃练习等;③轻器械练习:如实心球、哑铃、沙衣、沙护腿等;④利用地形条件:山坡、沙滩、台阶、公园进行跑的练习等。

(猿)柔韧

各种屈体、转肩、转体、压腿、踢腿、摆腿及分腿劈叉练习等。

(源)专项耐力

①长时间或较长距离的专门练习;②短于或长于专项项目距离的重复跑;③等距离、不等距离的变速跑;④各种距离的大强度越野跑;⑤各种距离的测验、比赛跑等。

(缘)速度训练

①猿园~苑园米的加速跑、起跑、行进跑;②远园~猿园米的反复跑、变速跑;③短距离顺风跑、下坡跑、牵引跑等。

中长跑准备期周训练计划(范例)

星期一 摇摇越野跑 愿~苑园公里,伸展练习。

星期二 摇摇长段反复跑 员伊苑园米 垣 圆伊苑园米。

星期三 摇摇越野跑 苑园公里,伸展练习。

星期四 摇摇力量练习。

星期五 摇摇慢跑 源分钟,伸展练习。

星期六 摇摇准备活动,速度训练:(猿~缘)伊苑园米、圆园园米、猿园米、跳跃练习一套。

星期日 摇摇放松慢跑或球类活动 员小时,一般体操、柔韧练习。

(三)实战指导

中长跑的距离长,跑时消耗能量大,对氧气的需要量大,因而采用嘴鼻同时进行呼吸。由于氧气的供应往往落后于肌肉活动的需要,所以跑到一定距离时会出现胸部发闷、呼吸节奏被破坏、呼吸困难、四肢无力和难以继续跑下去的感觉,这种现象叫“极点”。这是中长跑中的正常现象,要以顽强的意志坚持跑下去,同时加强呼吸,特别是呼气,必要时还可适当调整步速,这样,经过一段距离之后,“极点”现象就会消失。

中长跑需合理分配体力才可取得理想成绩。一般匀速跑有助于取得较好成绩。由于个性差异,在比赛中,耐力较好而速度较差的采用领先跑,速度好、耐力差的则采用跟随跑。在跑的过程中力争主动,利用跑速的变化占据有利位置,选择冲刺的时机和位置,以自己的优势占据上风,夺取好名次。另外,采取跟随跑一般是跟随在领先者的右后方,以便随时加速超越,不要落在太后,否则失去跟随跑的作用。不要轻易采用无把握的加速跑和没有经历过的跑法,否则

打乱自己跑的节奏和习惯易造成被动与失败。

五、跳远

跳远由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成。

(一)技术要点

助跑(图 员原源)

为了获得较高的水平速度,为准确踏板和起跳做准备。助跑可分为两种:一是两脚前后或左右开立由静止开始;二是先走几步或慢跑几步踏上第一标志后开始加速。无论采用哪种方法均需反复练习,一旦固定,不要任意改变。助跑第二标志点离起跳远愿步的地方,其目的是帮助检查助跑节奏和步伐的准确性。助跑速度的发挥有两种:一种是积极加速,从一开始就快速用力跑;另一种是逐步加速,采用何种方式视个人习惯而定。

丈量步点一般采用从踏板开始反方向跑的方法,在跑至一定步数时踏跳跃起,踏跳点就是助跑起点,然后向沙坑方向助跑,校正步点。

起跳(图 员原缘)

快速有力地起跳,是获得尽可能大的腾起初速度和适宜的腾起角的关键。起跳技术可分为三个阶段:起跳脚的着地、缓冲和蹬伸。起跳脚着地时应积极主动,足跟与足掌同时接触地面。脚着地后要及时屈膝、屈踝,同时迅速前移身体。起跳蹬伸时整个身体快速向上伸展,髋、膝、踝各关节要充分伸展,上体和头部保持正直,摆动腿大腿摆至水平或高于水平部位,小腿自然下垂。双臂前后摆起,肩、腰要上提,起蹬伸动作越快、越充分,腾起初速度和腾起角度则越大,跳远成绩也就越好。



图 员原源 助跑 图 员原缘 起跳 图 员原远 腾空

腾空

起跳脚离开起跳板的一刹那即进入腾空阶段。腾空后摆动腿大腿抬至水平位置,小腿自然下垂,起跳腿留在身后,上体保持正直,两臂肘关节摆至与肩同高位置,这种姿势叫腾空步(图 员原四)。无论采用何种空中姿势,腾空步是不变的,如蹲踞式跳远(图 员原五)。腾空步后

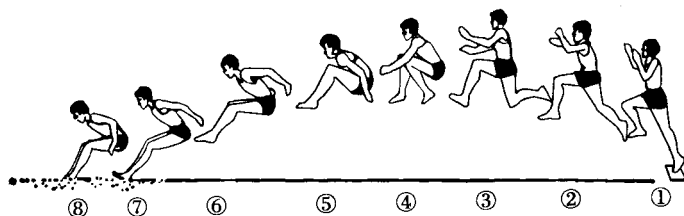
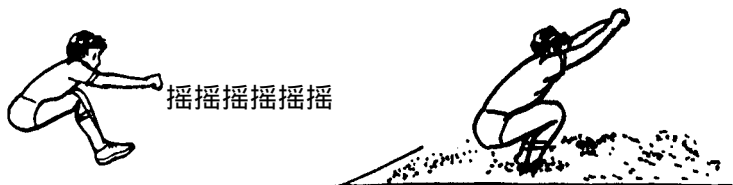


图 员原四 腾空步

上体保持正直,摆动腿继续高抬,两臂向前挥摆,起跳腿开始向前上方提收,逐渐与摆动腿靠拢,在空中成“蹲踞”姿势(图 员原愿)。随后两腿收起,上体适当前倾,在快要落地前,两臂由前向下向后摆动,同时举大腿伸小腿准备着地。

源 落地(图 员原怨)

落入沙坑后,脚跟下压,两腿屈膝前跑,两臂前摆臀部前移,等身体重心移过支点后,起立向前走出沙坑。



摇摇摇摇摇摇图 员原愿 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 员原怨

(二)练习方法

源 专门练习方法

(员)立定跳远。预备姿势,两腿开立,与肩同宽,膝微屈,身体稍前倾,开始前两臂前后预摆 员~圆次,两腿随之屈伸。最后一次预摆结束,两臂由后向前上方用力挥摆,两脚用前脚掌迅速猛蹬地,身体伸展,髋、膝、踝三关节充分伸直与前摆的双臂、上体形成一条斜线,向前跳起。在腾空最高点后,屈膝、收腹、举大腿,接着向前伸小腿,两臂自上向下向后摆准备着地。落地时脚跟先接触沙坑,落地后屈膝缓冲,上体保持最大的前倾。身体重心前移过支点后,站起向前走出沙坑。

(圆)原地模仿起跳练习。

(猿)走步到慢跑连续做起跳练习。

(源)源~猿米距离,行走中完成起跳技术模仿练习。

(缘)利用踏板,源~远步助跑起跳做腾空动作。

(远)短距离助跑的腾空步练习。

(苑)源~远步助跑、起跳、落地前伸小腿动作。

(愿)远~愿步助跑、起跳,落地前伸小腿动作,脚落地刹那,迅速做屈膝动作,避免后坐。

(怨)短距离助跑,利用跳板,做大幅度的蹲踞动作。

(员园)全程助跑完整蹲踞式的跳远练习。

源 专项训练方法

跳远属于一种抛射运动,目的是跳出最远距离。运动员所跳的远度与腾起时的初速度成正比,起跳的速度越快、远度越大。起跳速度又与助跑速度关系密切,而助跑速度和起跳速度又与力量,特别是下肢的爆发力有极大关系,因此训练中要抓力量,其目的是为了提高速度。

上肢力量训练方法有:俯卧撑、卧推杠铃、引体向上。下肢力量训练方法有:肩负杆铃全蹲、半蹲、仰卧双脚向上蹬杆铃、肩负杆铃提踵、负重后屈小腿等。躯干力量训练方法有:肩负杆铃体前屈、体侧屈。全身力量训练方法有:抓举、挺举等。

力量训练必须采用适宜的强度。冲击力量训练(因人而异):单脚或双脚从高物上跳下,再跳上高物,各种形式的半蹲跳,上下坡单脚或双脚跳。可做缘~员次。

跳远准备期周训练计划(范例)

星期一摇反复跑 100 米,身体训练 10 分钟,前后抛铅球各 10 次。

星期二摇全程助跑结合起跳若干,短程助跑,三级跳。

星期三摇杠铃抓举(100~120 公斤),深蹲,上步跳栏(高度 1 米左右),加速跑 100 米(注意节奏)。

星期四摇身体训练 10 分钟。

星期五摇全程助跑结合起跳若干,行进间 20~30 米助跑跳远若干次。

星期六摇抓举若干组,负哑铃半蹲跳 100 公斤 10 次,跨步跳 100 米(要求快节奏幅度大),反复跑 100 米。

星期日摇休息。

(三)实战指导

赛前训练要加大在助跑道上反复进行助跑和全程助跑跳远,技术比重以确定节奏,并且确定跳得最好所应有的最后六步助跑的距离,为比赛时准确踏板做好标志。对于身材不高、速度较快且具有短跑气质的运动员而言可以快速开始助跑,在最后六步达到最高步频。而对腿长、个高的运动员可以较慢开始助跑,快速增大步长并逐步提高步频。

根据比赛日程,一般在比赛前的第五天和第三天休息,第四天应接第一天或第二天的计划进行训练。第一天和第二天的训练量可减少 1/3。比赛前一天的准备活动对于运动员保持稳定状态、良好的工作能力和为第二天做好准备具有重要意义。当运动员兴奋占优势时,准备活动建议采用放松练习、柔韧性练习和慢跑;当运动员出现抑制、萎靡不振、无精打采时应做 10~15 组大重量负铃或背负同伴跳练习和起跑。

比赛时,在跳远区做试跳或助跑的次数不能过多,特别是全力的试跳和助跑。也不要过多注意对手和分散自己的注意力。保持镇静,树立自信,充分发挥自己的水平。

六、跳高

跳高是以越过横杆高度确定运动水平的跳跃项目,就其技术结构而论是由助跑、起跳、过杆和落地几个不同环节的动作组成。

(一)技术要点

1. 仰卧式跳高技术(图 1-10)

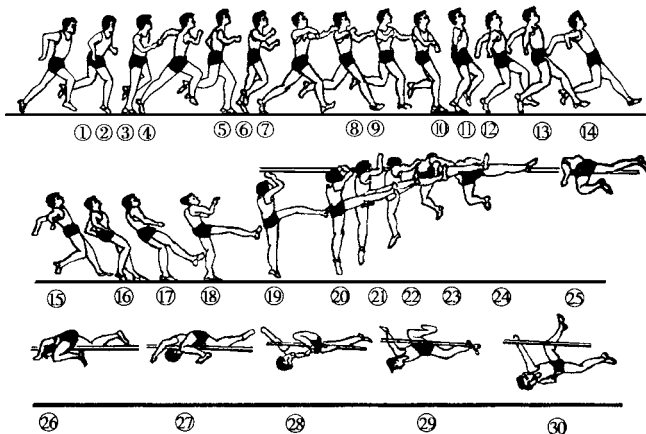


图 1-10 仰卧式跳高技术

(1) 助跑。为获得一定的水平速度为起跳做好准备。

起跳点 起跳点与横杆投影线的距离一般为 $1.20 \sim 1.30$ 厘米。助跑距离丈量有两种方法：一是走步丈量法：走步的步数是助跑步数 1.5 倍减 1 ，如跑 100 步， $100 \div 1.5 = 66.66$ ，从起跳点向助跑方向走 66 步，第 66 步落脚点为起动的标志点。二是跑步测量法：从起跳点按选定的起动方式，步数、速度和角度，沿助跑道线，向助跑方向跑进，并作起跳动作，以起跳为标志点。两种方法均需反复练习至合适时为止，并用皮尺丈量以备后用。

助跑 助跑采用站立式起跑或走几步助跑。起跑后的跑步动作同短跑的加速跑，要求动作放松获得水平速度。助跑后段随步长逐渐加大而使身体重心平稳下降，重心较低、步幅大、速度快、蹬地有力，最后四步助跑时，身体重心低而平稳地前移。到助跑最后一步前，摆动腿前迈落地转屈膝支撑时，身体重心降到助跑中的最低位置，接着做起跳动作。

(圆)起跳 起跳动作是从助跑倒二步开始，这一步步幅最大。随着重心前移，摆动腿支撑时，起跳腿以髋带大腿自然屈膝、向前迈伸，接着小腿迅速前伸，形成跪膝送髋动作，骨盆前移速度超过双肩前移速度。摆动腿蹬离地面前，屈髋肌群被拉紧、为摆动腿迅速有力地摆动做好准备。当起跳腿以脚跟先着地迅速滚到全脚掌支撑时，摆动腿以髋带动大腿向前摆出。起跳腿着地后，髋关节基本上保持挺直。当摆动腿摆到靠近起跳腿时，起跳腿的膝弯曲到最大限度（约 120° 左右），此时摆动腿迅速前踢小腿，直腿勾脚尖向上摆起，同时蹬伸起跳腿，当摆动腿摆到最高点时，起跳腿充分蹬直，使身体离地腾起。两臂的摆动必须与摆动腿动作密切配合，提肩摆臂动作可把腰提起，促使背部肌肉迅速伸展，有助于向上充分腾起。

(狗)过杆落地 起跳腾起，摆动腿过杆后向前伸并向内旋，同侧臂配合做前伸内旋、肩向内扣，身体转向横杆。起跳腿蹬离地面后自然下垂，随后小腿向后折叠，此时人体在杆上成俯卧姿势。摆动腿继续前伸内旋，头过杆后向下，同时，起跳腿向外翻转，使身体继续绕横杆转动。

落地要保证安全。落地处是沙堆时，身体过杆后摆动腿及同侧的臂下伸，同时接触沙面。接着屈肘、屈膝成侧卧姿势或继续滚动进行缓冲。如落地处是海绵包，则过杆加快转动，使身体迅速转过横杆，最后以背部接触海绵包，完成落地动作。

图 1-1-1 背越式跳高 (图 1-1-1)

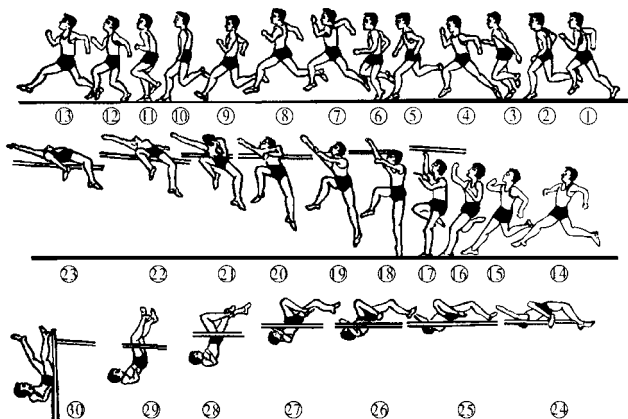


图 1-1-1

背越式跳高是指背部朝向横杆，身体各部分依次过杆的一种过杆技术。

(员)助跑 背越式跳高是用远离横杆一侧的腿起跳，助跑方向与俯卧式相反。助跑前半

段是直线,后半段跑弧线。

跑点丈量:通常采用走步丈量法,即首先确定起跳点,起跳点的位置一般在离近侧跳高架的立柱1米左右地方,离横杆投影线1.2~1.4厘米。从起跳点向助跑一侧平行于横杆的方向,自然走四步,然后向助跑起点方向,自然走六步。此处做一标志,此标志为直、弧线交界处。再继续向前走七步做一标志即起跑点,在此基础上反复多次检验、调整,最后确定下来。

(圆)起跳。起跳从助跑的倒数第三步,甚至从进入弧线段开始,就要积极加速和向起跳点迅速跑进。上体稍有前倾,摆动腿积极前摆。到最后第二步,摆动腿着地时积极下压着地,在脚内侧的牢固支撑下迅速前移身体重心。到支撑垂直部位时,身体内倾和膝关节弯曲达到最大限度。最后一步,起跳脚沿弧线方向向前迈出,用脚跟外侧先接触地面向前滚动并转为全脚着地,脚尖朝向弧线的切线方向,同时身体由内倾转为垂直,摆动腿以髋带动大腿迅速前摆。起跳腿在脚着地后,伸肌进行退让工作。摆动腿继续上摆,把同侧髋带出,带动骨盆扭转,蹬伸起跳腿。蹬伸动作依次由髋、膝、踝顺序用力,蹬伸结束时,三关节充分蹬直,两臂配合腿的动作向上提肩摆臂,及时开始做引肩动作,为腾起后完成过杆做准备。摆臂的方法有交叉双臂摆动和交叉单臂摆动两种,前者有助于加大摆动力量,后者着眼于积极快速,有利于迅速完成起跳动作。

(猿)过杆落地。过杆就是充分利用起跳获得的腾空时间改变身体姿势,缩短身体重心与横杆之间的距离并利用身体的屈伸、旋转越过横杆。过杆时,立即屈髋收腹,下颚迅速引向前胸,同时双腿补偿地高举两小腿积极向上甩起。应注意落地前的收腹举腿,以背先着地,或团身以肩先着地,然后再做一个后滚翻。

(二)练习方法

一、一般练习方法

(员)俯卧式跳高

- ①靠近肋木站立,同侧手扶肋木,进行跳高摆腿的模仿练习。
- ②摆动腿在前,两腿前后站立,起跳腿向前迈出,以脚跟领先着地,迅速滚到全脚掌,同时摆动腿快速以髋带动大腿向前上方摆动。

③走步中做迈步起跳练习。

④猿-缘步助跑起跳练习。

⑤猿-缘步助跑起跳后踢高物的练习。

⑥猿-缘步助跑起跳,俯卧在鞍马或高物上,注意安全。

⑦猿-缘步跑,跳过斜放的横杆。

⑧缘-苑步助跑做俯卧式跳高完整技术。

⑨全程助跑做俯卧式跳高完整技术练习。

(圆)背越式跳高

①仰卧在垫上,做向上顶动作。

②背对垫子站立,提踵、挺髋、仰头和挺胸肩向后倒落在垫上。

③背对垫子站立,双臂位于体侧。双脚起跳后展腹挺髋向后引肩,以肩和背部先落在垫子上。

④侧立横杆或肋木旁,手扶器械做向前迈步放脚练习。

⑤沿圆圈均匀加速跑,每隔四步向上跳一次。

⑥弧线助跑起跳,肩撞高横杆。

⑦猿~源步助跑,用背越式跳过较低的横杆。

⑧全程助跑背越式跳高完整技术练习。

圆专项训练方法

(员)力量素质

①发展下肢力量的杠铃练习:小负重计时或不计时快速蹲起,负杠铃弓箭步走,负杠铃半屈膝(员原猿)的弹性跳,每组重复次数猿~缘次,负重提踵,负杠铃深蹲。

②发展摆动腿专门力量的练习:负重支撑停阻力迈步,单腿跳深跳远,摆动腿单腿多级跳。

③发展起跳腿专门力量的练习:负重迈步练习、负杠铃或哑铃的快速蹲跳,由高处下跳着地后蹬伸起跳腿,连续单腿跳摸高,各种带助跑的跳跃。

(圆)速度素质是跳高运动员的重要素质之一,对提高技术水平有重要意义。

①发展一般速度,如猿~源米起跑、行进间加速跑、上下坡跑等。

②发展专项速度,如直道转弯道的加速跑、各种半径的弧线加速跑、计时全程助跑、负沙腿摆腿、仰卧快速挺髋、快速收腹举腿、快速摆臂、快速摆腿、快速摆臂提腰等。

(猿)专项耐力对提高运动承受长时间大强度的比赛大有益处,因此,在训练其他素质中,定时、定量、定休息时间,练习强度不断提高且通过连续多次的、限定间歇时间的中等或较大强度的完整技术练习或专门性跳跃从而培养专项耐力。

(源)柔韧性可增大动作幅度,主动伸展练习对提高技术水平有重要作用,通常采用如正、侧压腿,正、侧踢腿,各种形式的下肢摆振,大幅度的体前、后屈等。背桥、纵叉更需很好完成。

跳高准备期周训练计划(范例)

星期一摇准备活动(慢跑、一般体操、加速跑),计时跑猿~源米、源~源米、源~源米,前、后抛铅球各缘次,垫上运动猿分钟(腹肌、背肌练习伊圆组)。

星期二摇准备活动,弯道加速跑缘米,短程助跑过杆源次,全程助跑过杆源~源次(分圆组进行,间歇源分钟),反复跑源~源米(放松、有弹性)。

星期三摇准备活动,抓举源伊缘次半蹲(中等到怨~缘重量)伊源~源组(每组愿~源次),半蹲跳(体重的源~缘)源伊缘次,双足连续跳栏远栏,放松大步跑。

星期四摇越野跑或定时跑猿分钟,跳跃练习,技术模仿练习源~猿分钟。

星期五摇准备活动,全程助跑过杆缘~源次,双足连续跳栏架源个,垫上活动源分钟。

星期六摇准备活动,包括跑的专门练习,哑铃半蹲跳愿~源次,立定多级跳(猿~缘级均可)愿~源次,球类活动源~猿分钟。

星期日摇休息。

(三)实战指导

接近比赛日的训练,跳高的高度应逐渐增加,但主要是跳高技术完善、动作节奏完整。跳的高度为极限下高度,在比赛前缘~苑日的最后一次训练中跳的高度应稍许降低。

当然比赛除了体能与技术抗衡外,更重要的是心理上的较量。在激烈的比赛中,场上情况千变万化,面对强手以及意想不到的干扰影响,要培养良好的心理素质和自我控制能力,镇定自如应付各种问题,保持最佳竞技状态,发挥最佳水平。

七、推铅球

目前,推铅球的技术被人们普遍接受的为背向滑步推铅球(图员原圆)。此项运动对发展

躯干和上、下肢的力量有显著作用。

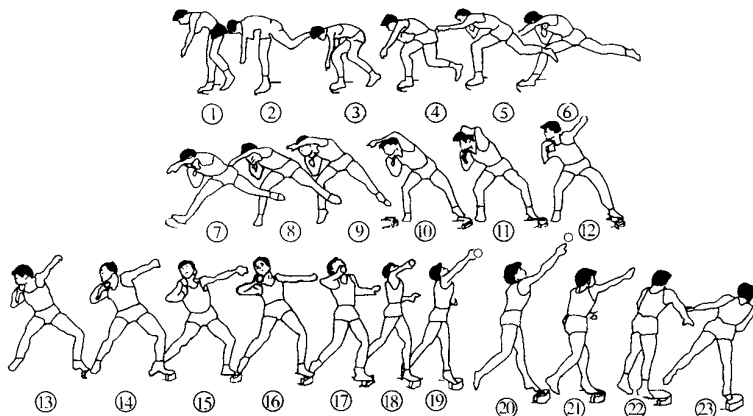


图 1-1 原图

(一)技术要点

背向滑步推铅球的完整技术由开始姿势、滑步和最后用力三部分组成。

开始姿势(以右手为例)

背对投掷方向站在投掷圈内的后部,两脚前后开立,右脚尖靠近投掷圈内后缘,脚跟对投掷方向。左脚在后约一脚远,用前脚掌着地。体重落在右腿上,目视前方。

滑步

动作开始前,先进行预摆动动作。预摆时左腿自然弯曲,大腿向后上方摆起,右腿伸直。脚跟提起,用脚的前掌支撑体重,目视前下方。当预摆结束形成团身姿势时,身体重心后移,同时左腿用力向抵板中间偏左方向摆出并用脚前掌内侧着地。左腿前摆的同时右腿蹬地后主动收拉小腿,而且边收边内转,右脚落在投掷圈的圆心附近。此时体重落在弯曲的右腿上,形成最后用力前的超越器械姿势。

最后用力

当滑步即将结束左脚积极着地一刹那,右腿和髋向投掷方向蹬转发力,同时上体迅速向投掷方向抬起,左臂也向投掷方向牵引,形成了推球的有利姿势。由于右腿的继续蹬转,右髋不断向投掷方向转动,头和胸对着投掷方向。之后,屈成有力支撑的左腿和右腿同时用力蹬地,右肩前送,右臂用力将铅球推出。铅球出手时手腕、手指用力拨球,两腿蹬直。

铅球出手后,两腿弯曲,降低身体重心,左脚和右脚及时协调地交换位置。

(二)练习方法(图 1-2)

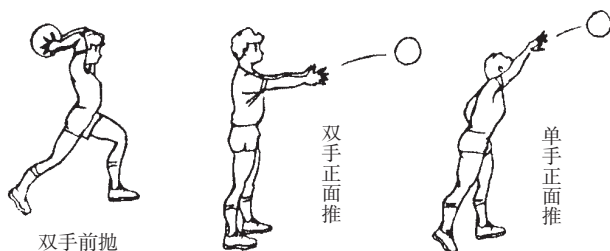


图 1-2 原图

二、一般练习方法

(员)双手前抛实心球练习。利用下肢的蹬地和躯干收腹鞭打最终表现为臂部伸推动作。

(圆)双手正面推实心球。正对投掷方向,两脚左右开立约与肩同宽,两腿微屈,双手持球于胸前,上体稍后倾,利用两腿蹬地和躯干力量将球向前上方推出。

(**猓**)原地面对投掷方向,两脚前后开立,左脚在前,脚尖稍内扣,右脚在后,以前脚着地。右手模仿持球动作,置于锁骨上方。左臂自然上举,上体向右扭转,使左侧肌肉扭紧拉长,利用蹬地转髋,右手向前上方推出,完成伸臂甩腕、拨球动作。

(源)单人徒手做摆左腿蹬右腿收左小腿的滑步练习。

(缘)手拉同伴左手做上述练习。

(远)持实心球或铅球的滑步练习。

(苑)持球滑步后蹬右腿起体练习。

(愿)持球成“满弓”姿势,两腿前后开立宽于肩,两膝稍屈,左脚在前,脚掌稍向内转,右脚在后,屈膝提踵上体向右侧倾并向右扭转,右髋展开,髋轴与肩轴扭紧。推球时,两腿积极蹬伸,接着转体推球。

(怨)背向滑步推铅球完整技术练习。

二、专项训练方法

推铅球,是要求发挥绝对力量的项目,因此应着重在全面发展素质的基础上注重专项素质训练和技术训练,才是提高成绩的保证。全面素质发展多采用:

(5)速度训练。短距离跑和跳跃,如各种距离的短跑、加速跑、行进间跑、助跑跳高、跳远、原地多级跳、单脚跳。结合技术的速度练习,采用轻器械做快速某环节技术或完整技术练习。

(圆)力量和爆发力的训练。抓举、挺举、卧举、负杠铃半蹲、负杠铃并腿跳、弓箭步跳、深蹲跳、快速弯举、各种形式的推实心球,用杠铃快速推举、各种跳跃、多级跳、跨跳等。

(狗)柔韧性、灵敏性训练。各种球类运动,垫上运动,游戏,肩关节的柔韧(通过伸展运动拉长肌肉)。

(源)耐力训练。采用 1000~1500 米左右的慢跑或越野跑。

推铅球准备期周训练计划(范例)

星期一—**力量练习**：卧推 **狼**~**狼**公斤、**远**公斤、**远**公斤，体前快推 **狼**公斤若干组，下蹲 **狼**~**远**公斤、**远**~**远**公斤，滑步推铅球 **远**~**远**次。

星期二摇滑步推铅球 10 次, 肩负杠铃体侧屈 10~15 公斤, 轻松跨步跳 10 次。

星期三摇卧推 15 公斤若干,半蹲 15 公斤若干,滑步推铅球 15 次,加速跑 100 米。

星期四摇滑步推铅球 15~20次, 双手推哑铃(15~20公斤), 肩负杠铃体侧屈 15~20公斤, 轻松跨步跳。

星期五 仰卧推举 100 公斤, 半蹲 100 公斤, 滑步推铅球 10 次, 加速跑 100 米。

星期六 摇滑步推铅球 1 次, 双手推哑铃 (15~20 公斤) 1 次, 负重杠铃体侧屈 (15~20 公斤) 若干, 轻松跳 1 次。

星期日摇滑步推铅球 1 次, 放松伸展性练习 1 分钟。

（三）实战指导

平时进行严格的完整技术训练,熟练掌握并且稳定地控制整套技术动作节奏,尤其在场地不良、气候恶劣、体力不好的困难条件下要求表现正常技术。按比赛规定时间做准备活动之后进行三次有间隔的正式投掷,检验实战能力并从中发现问题予以解决。

第三节 摇竞赛规则简介

一、田径比赛通则

任何坚固、匀质、符合国际田联《田径场地设施标准手册》中有关规定的地面均可用于田径运动。

少年男子和女子组 :凡比赛当年 12月 31日未满 18周岁者。

青年男子和女子组 :凡比赛当年 12月 31日未满 20周岁者。

少年男、女乙组 :凡比赛当年 12月 31日未满 19周岁者。

儿童组 :凡比赛当年 12月 31日未满 18周岁者。

参加比赛的运动员必须佩戴号码 ,将其佩戴在胸前和后背的显著位置。跳高和撑杆跳高比赛 ,运动员仅在胸前或后背佩戴一个号码。

径赛 ,运动员跑进的方向应为左手靠内场。在分道跑的比赛 中 ,运动员应自始至终在自己的分道内跑进 ,这也适用于部分分道跑项目。

运动员挤撞或阻挡别人从而妨碍其他运动员走或跑进时 ,应取消其该项目的比赛资格。在比赛中如发生此类情况 ,有关裁判长有权命令除被取消资格以外的运动员重赛。如发生于预赛 ,则可允许任何由于受推或阻挡而受到严重影响的运动员参加下一赛次的比赛(被取消资格的运动员除外)。在田赛的某一次试跳(掷)中 ,由于任何原因使运动员受阻 ,有关裁判长有权给予其补试机会。

如果一名运动员同时参加一项径赛和一项田赛或多项田赛 ,则有关裁判长每次可以允许该运动员在某一轮的比赛 中 ,或在跳高和撑杆跳高的每次试跳中以不同于赛前抽签排定的顺序进行试跳(掷)。如果该运动员后来在轮到 他试跳(掷)时未到 ,一旦该次试跳(掷)时限已过 ,则应视其该次试跳(掷)为免跳(掷)。

判定名次和名次相等的方法 :径赛项目的运动员到达终点的名次顺序 ,是以运动员躯干(不包括头、颈、臂、手、腿和脚)的任何部位抵达终点线后沿的垂直面的瞬间先后为准。在任一赛次中按成绩录取进入下一赛次时 ,如遇运动员成绩相等 ,则终点摄影主裁判应考虑有关运动员的 1/100秒的实际时间。如果成绩依然相等则有关运动员均应进入下一赛次。如实际条件不允许 ,则应抽签决定下一赛次的人选。决赛中出现第一名成绩相等 ,有关裁判长有权根据实际情况决定这些成绩相等的运动员是否重新比赛。如该裁判长认定无法安排重赛 ,则成绩相等的运动员名次并列。其他名次的运动员成绩相等时 ,按并列处理。

每名运动员均应以其最好的一次试跳(掷)成绩 ,包括因第一名成绩相等而进行的决名次赛的成绩 ,作为其最后的决定成绩。

在以远度判定成绩的田赛项目中 ,如成绩相等 ,应以其次优成绩判定名次。如次优成绩仍相等 ,则以第三较优成绩判定 ,余类推。如仍相等并涉及第一名者 ,则令成绩相等的运动员 ,按原比赛顺序进行新的一次试跳(掷) ,直至分出名次为止。

以高度判定成绩的田赛项目 ,如遇成绩相等时 :

1. 在出现成绩相等的高度上 ,试跳次数较少者名次列前。

2. 如成绩仍然相等 ,则在包括最后跳过的高度在内的全赛中 ,试跳失败次数较少者名次

列前。

如成绩仍相等,如涉及第一名时,则在造成其成绩相等失去了继续试跳权利的最低失败高度上,每人再试跳一次。如果有关运动员都跳过或都未跳过而仍不能判定名次,则横杆应提升或降低,跳高为1厘米,撑杆跳高为2厘米。他们应在每个高度上只试跳一次,直到分出名次为止。有关运动员必须参加决定名次的每次试跳。如成绩相等而不涉及第一名时,则运动员的比赛名次并列。

全能比赛:总积分最多者获胜,如果总分相等,则以得分较高的单项数量多者为优胜。如仍然成绩相等,则以任何一个单项得分最高者为优胜。如再次成绩相等,则以第二得分高的单项分数较高者名次列前,并依此类推。此方法适于全能比赛中任何名次的成绩相等情况。

二、径赛主要规则

标准跑道全长400米,应由两个平行的直道和两个半径相等的弯道组成。400米及400米以下各项径赛,每名运动员应占有一条分道。分道宽最小1.22米,最大1.25米,分道线宽5厘米,所有分道宽相同。起跑必须使用起跑器。自2001年1月1日起,对于第一次起跑犯规的运动员,给予警告,对之后的每次起跑犯规的运动员均应被取消该项目的比赛资格。在全能比赛项目中,如果一名运动员二次起跑犯规将被取消比赛资格。

400米以上的各个项目,只使用“各就位”口令,起跑时运动员单手或双手不得触地。400米跑应在第一个弯道末端的抢道线之前为分道跑,运动员越过抢道线后方可切入里道。弯道跑中,运动员的脚不得触及左侧的分道线,不得阻碍其他运动员在自己道内的正常跑进。400米以上跑项目,如果比赛人数超过16人,则可将他们分成两组同时起跑,大约1/3的人为一组,在常规起跑线处起跑,其余为第二组,在另一条弧形起跑线处同时起跑。第二组运动员应沿着外侧一半跑道跑至第一弯道末端。运动员在比赛中自愿离开跑道后,将不得继续参加该项目比赛。

跨栏跑运动员自始至终在各自的分道内跑进,运动员在过栏瞬间,其脚或腿低于栏顶水平面,或者跨越他人的栏架,或者裁判长认为该运动员有意用手推倒或用脚踢倒栏架,应取消其比赛资格。运动员碰倒栏架不应取消其比赛资格,也不妨碍承认其纪录。

接力跑每个接力区的长度为30米,在中心线前后各15米,接力区的开始和结束都从接力区分界线的后沿算起。运动员必须手持接力棒跑完全程,如发生掉棒必须由掉棒运动员捡起,允许掉棒运动员离开自己的分道捡棒,但不得因此缩短比赛距离。如果遵守上述程序,并未侵犯其他运动员,则不因掉棒而被取消比赛资格。

三、田赛主要规则

田赛项目比赛时,运动员无故延误试跳(掷)时间,将导致不许其参加该次试跳(掷),并记录为该次试跳(掷)失败。一般不应超过下列时限:

1. 所有项目均为1分钟。

2. 在跳高和撑杆跳高(不包括全能项目)比赛的最后阶段,如果在比赛的某一轮中只剩下3名或4名运动员时,跳高的时限应为1.5分钟,撑杆跳应为1分钟。只剩1名运动员时,此时限应为跳高1分钟,撑杆跳高1.5分钟,但全能项目例外。

除跳高和撑杆跳高外,其他田赛项目中,如参赛运动员多于16人,每名运动员均有1次试

跳或试掷机会,有效成绩最好的前 愿名运动员可再试跳或试掷 猿次。当运动员人数只有 愿人或少于 愿人时,每人均有 远次试跳或试掷机会。

跳远比赛时有下列情况之一,则判为试跳失败:

如果运动员从起跳线后 源米以外处开始助跑;

在未做起跳的助跑中或在跳跃中,运动员以身体任何部位触及起跳线以前的地面;

从起跳板两端之外起跳,无论是否超过起跳线的延长线;

触及起跳线和落地区之间的地面;

在助跑或跳跃中采用任何空翻姿势;

在落地过程中触及落地区以外地面,而落地区外的触地点较落地区内的最近触地点更靠近起跳线;

离开落地区时,运动员在落地区外地面的第一触地点较落地区内最近触地点和落地区内因身体失去平衡而留下的任何痕迹更靠近起跳线。

运动员在起跳板后面起跳应为有效。

从 圆年 员月 员日起除标枪外,各投掷项目落地区标志线的内沿延长线的夹角为 猿园度。

铅球比赛中,运动员必须在投掷圈内从静止姿势开始,应用单手从肩部将铅球推出,不得将球置于肩轴线后方。当运动员进入圈内开始试掷时,铅球应抵住或靠近颈部或下颌,在推球过程中持球手不得降到此部位以下。开始试掷后,如果运动员身体任何部位触及圈外地面,或触及抵趾板上沿,均判为一次试掷失败。铅球必须完全落在落地区角度线内沿以内,试掷方为有效。运动员在器械落地后方可离开投掷圈。离开投掷圈时,首先触及的铁圈上沿或圈外地面应完全在圈外白线的后面。该线在理论上应能通过投掷圈的圆心。

思考题

何谓田径运动、田赛和径赛?

短跑技术分为哪几部分,各部分任务是什么?

掷完铅球如何离开投掷圈?

第二章 篮球运动

- ◆ 篮球运动是一项开展最广泛、最大众化、最具有特殊影响的体育项目
- ◆ 篮球运动具有较强的观赏性
- ◆ 篮球运动具有对抗性强、速度快、技战术灵活多变的特点

第一节 概述

一、篮球运动的起源与发展

篮球运动是1891年美国马萨诸州斯普林菲尔德(即春田市)市基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。他当时为设计一项适合冬季在室内进行体育竞赛的运动项目,便从儿童摘桃扔筐中得到启发,在场地两端设置两个竹制桃筐,离地约3.05英尺(0.9144米),用足球作比赛工具向篮内投掷,投球入篮得一分,按得分多少决定胜负。之后将桃篮改为活底的铁篮,并挂上了网子。

因这项游戏起初使用的是桃篮和球,遂取名为“篮球”。最初的篮球比赛对上场人数、场地大小、比赛时间无严格限制,比赛规则也比较简单,只规定双方上场人数必须相等。1894年制定13条规则后逐步修订直至每队出场人数为5人。1896年在第1届奥运会上第一次进行了篮球表演赛。1898年美国制定了全国统一的篮球规则,其后逐渐传遍世界各国。1904年成立了国际业余篮球联合会。1920年和1924年国际奥委会先后决定将男子篮球和女子篮球列为奥运会的正式比赛项目。1932年美国成立“国家篮球协会”,即“NBA”。1948年,国际篮联取消对职业篮球运动员参加国际大赛的限制,职业篮球运动员给国际篮坛带来了新的观念、新的技术和战术。

二、篮球运动的特点

(一)具有多变、综合、观赏性特点

篮球运动作为一项历史文化遗产发展至今,已成为一项综合竞技艺术。篮球比赛过程复杂,技术动作繁多,战术形式多样,优秀运动员掌握和运用技术及巧妙配合水平已达到艺术化程度,从而使篮球比赛过程扣人心弦,充满生机和活力。正由于攻守的结合、瞬时的突变,因而使比赛双方斗智比谋、比技赛艺,使篮球赛场千变万化,扣人心弦,更具戏剧性和观赏性,更显示出其自身的艺术魅力,吸引着广大群众积极参加篮球活动和观赏篮球比赛。

(二)具有健身、增智性特点

现代篮球运动内容结构的多元性、综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技、战术系统,这些决定了篮球运动是一项综合性运动。因此,参加篮球比赛和各种篮球活动,有助于增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼人的综合才能有积极的影响。

(三)具有群众性和教育性特点

篮球运动是当代体育学与社会教育学的有机结合。由于它普及于世界 ~~150~~ 多个国家和地区,因此吸引着世界各国十多亿人观赏和参加篮球运动,这充分证明了它是一项开展最广泛、最大众化、最具有特殊影响的体育项目之一。另外,在篮球竞赛和各种篮球活动中又充满着团结、友谊、民族自尊和自信心等教育因素,因此它具有独特的教育性特点。

(四)具有职业化和商业化特点

自国际奥林匹克委员会允许职业运动员参加奥运会篮球比赛后,篮球运动和篮球比赛在世界范围内得以快速发展并迅速进入商品经济经营轨道。近年来,世界各国的职业篮球运动有了新的发展,篮球运动的职业化,将以不可抗拒的发展趋势,成为现代篮球运动的一大特点。

三、我国篮球运动的发展概况

篮球运动于 ~~1915~~ 年由美国国际基督教青年会协会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理介绍传入我国,天津市是我国篮球运动的起源地。~~1915~~ 年中国篮球代表队获第 ~~1~~ 届远东运动会篮球比赛冠军,这是中国篮球队第一次在国际比赛中取得冠军。新中国成立后,我国篮球界提出了以投为纲,发扬狠、快、准、灵的风格和以我为主、以攻为主、以快为主、以小打大、积极防守的战术指导思想。经过几十年的努力,中国的篮球运动水平得到了令人瞩目的发展。中国女篮分别在奥运会和世界锦标赛中获得过银牌,中国男篮曾取得第 ~~1~~ 届世界男篮锦标赛第八名,并多次在亚洲篮球比赛中获得冠军。

第二节 摇摇基本技术与练习方法

篮球技术是在篮球比赛中所运用的各种专门动作方法的总称。分进攻和防守两大部分。

一、移动

移动是运动员在比赛中,控制自己身体和改变位置、方向、速度,争取高度所采取的各种动作方法的总称。它包括走、跑、跳、急停、转身、滑步等各种脚步动作。

(一)起动

动作方法:基本站立姿势是起动的准备姿势。起动时以后脚或异侧脚的前脚掌短促有力蹬地,同时上体迅速前倾或侧转,向跑动方向移动重心,手臂协调摆动,两脚连续交替蹬地,利用蹬地的作用力,在最短的距离内把速度充分发挥出来。

动作要点:快移重心,蹬地起步突然,碎步加速。

(二)跑

跑是队员在球场上改变位置,提高速度的重要方法,也是移动中运用最多的一项基本技术。在比赛中经常运用的跑有:变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑等。

变向跑

变向跑是篮球比赛中采用最多的脚步动作方法之一。

动作方法:在改变跑动方向时(以从右向左变方向为例),最后一步右脚前脚掌内侧用力蹬地同时,脚尖稍向内转,迅速屈膝,腰部随之内转,使重心向左移动,上体向左前倾,左脚向左前方跨出一步,并用力蹬地,右脚迅速向左侧前方跨出,继续加速跑动。

动作要点:右脚蹬地,屈膝内扣,转移重心,左脚快迈,上体前倾,加速跑动。

图 2-2-1 侧身跑

这是比赛中队员在移动时为了更好地观察场上情况而经常采用的一种方法。

动作方法:向前跑动的同时,头部和上体自然地 toward 有球方向扭转,做到既保持跑速,又要注意观察场上情况。

动作要点:上体侧身转肩,脚尖向前,看球跑动。

(三)跳

跳是篮球运动中攻守双方争夺空间常用的主要手段。跳的方法有两种,一种是双脚起跳,另一种是单脚起跳。双脚起跳多用于跳起投篮、抢篮板球等情况,单脚起跳多用于行进间投篮及抢、断球等情况。双脚起跳由基本站立姿势开始,下肢各关节弯曲下蹲,两臂后摆,上体前倾,双脚快速用力蹬地,同时双臂上摆,向上腾起,在空中要保持身体平衡。单脚起跳多由助跑开始,以一脚快速用力蹬地向需要的方向腾起,完成空中动作后,落地时恢复基本站立姿势。

(四)急停、转身、跨步

急停、转身、跨步是篮球运动攻守行为中被广泛运用并与其他攻守动作结合起来运用的基本技术。

图 2-2-2 急停

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种方法。急停的方法有跳步急停(一步急停)和跨步急停(两步急停)两种。跳步急停是指停步之前以一脚蹬地跳起并腾空,接着采用双脚同时落地的方法(图 2-2-2)。跨步急停为双脚依次落点的方法(图 2-2-3)。无论采用哪种方法,都要在停步前适当降低身体重心,两脚落地时两膝弯曲,重心保持在两脚之间,上体稍前倾,目视前方,成基本站立姿势。

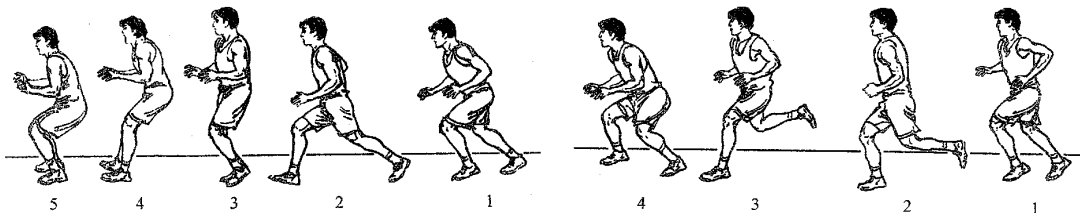


图 2-2-2 跳步急停

图 2-2-3 跨步急停

跨步急停是以一脚为轴,另一脚蹬地、转体并改变身体方向的一种方法。

动作方法:跨步急停技术包括前转身和后转身两种。移动脚蹬地向中枢脚前方跨出进行弧线移动的叫前转身(图 2-2-4),反之叫做后转身(图 2-2-5)。

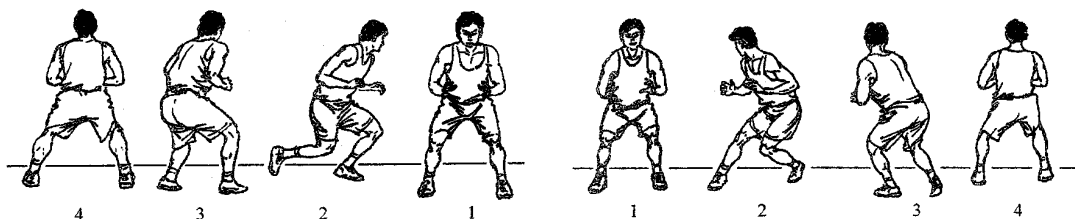


图 2-2-3 跨步急停

动作要点: 中枢脚用力碾地, 同时异侧脚用力蹬地、转跨, 身体重心保持在一个平面上。

跨步

跨步是在基本站立姿势的基础上, 以一只脚为轴, 另一只脚向侧或前方跨出的技术方法, 包括同侧步(又称顺步)(图 圆原缘)和异侧步(又称交叉步)(图 圆原远)两种。

动作方法: 跨步时, 两腿弯曲, 重心降低, 中枢脚的脚跟稍提起, 用力碾地, 另一脚向身体的侧方或前方跨出, 跨出后要控制好身体重心, 以便衔接下一个动作。

动作要点: 屈腿、低重心、跨步快。

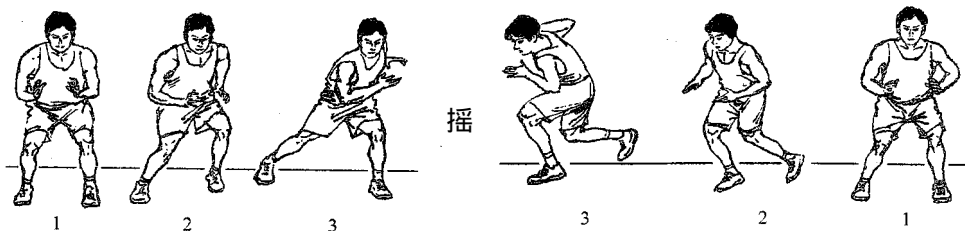


图 圆原缘 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇 图 圆原远

(五)防守步法

滑步是个人防守时应用最广泛、最主要的脚步动作方法, 是一切个人整体防守战术行为的基础。滑步分为侧滑步、前滑步、后撤步等。侧滑步时(以向左侧滑步为例), 右脚前脚掌内侧蹬地, 左脚向左(移动方向)跨出, 在落地的同时右脚紧随滑动, 向左脚靠近, 两脚保持一定距离, 左脚继续跨出。在滑步时, 要保持屈膝低重心的姿势, 重心保持在两脚之间, 身体不要上下起伏, 眼要注视对手(图 圆原苑); 向右侧滑步时脚步动作方向与前述的相反。前(后)滑步的动作方法与侧滑步相同, 只是两脚前后站立, 向前(后)方移动。后撤步的方法为前脚掌内侧蹬地, 在转腰的带动下前脚变为后脚的防守脚步动作(图 圆原愿)。

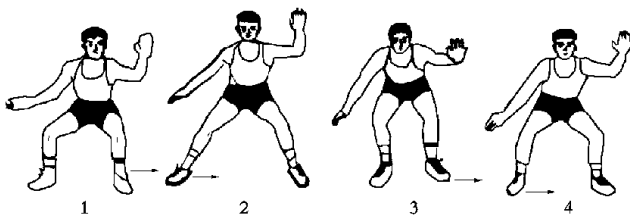


图 圆原苑

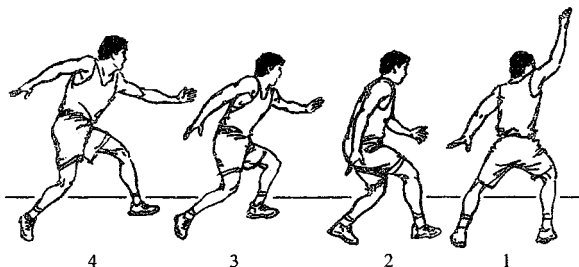


图 圆原愿

二、传、接球

(一)传球

传球是篮球比赛中进攻队员有目的地转移球的方法,也是队员之间互相配合和组成进攻战术的纽带。传球方法虽然多种多样,但各种传球大体都是由持球方法、传球出手动作和传球后的身体姿势三个环节构成的。

1. 持球方法

可分为双手和单手持球两种。双手持球时(图 2-1-1),两臂要自然屈肘,五指自然分开,两拇指相对成“八”字形,用指根以上部位握球的侧后方,掌心空出,抬头注视场上情况。单手持球时,两脚开立,肩部肌肉放松,自然屈肘,五指分开翻腕,用指根以上部位持球的侧后下方。

2. 传球出手动作

是指球出手的一刹那手腕翻转、屈扣和手指弹拨用力的方法。它是控制球飞行方向、路线和落点的关键。出手时,手腕、手指力量作用于球的正后方,球向前方水平飞行;指、腕力量作用于球的后下方,球向前上方飞行;指、腕力量作用于球的后上方,球向前下方呈折线弹出。在球即将出手时,指、腕翻转屈扣、弹拨越急促,作用于球的力量越大,球飞行的速度越快;若指、腕用力和缓,球飞行的速度就会减慢。

3. 传球后的身体姿势

队员将球传出后,无论在何种情况下,都应保持正确的基本站立姿势,以利于根据本队的战术配合和场上的具体情况,及时转入下一个进攻行动。

4. 传球的基本要求

准确、及时、隐蔽、多变。

准确是指选择的机会准确、观察判断准确、球的落点准确;及时是指善于抓住战机,一旦同伴摆脱防守,跑出空当,能及时传球到位;隐蔽是指能把自己的真实传球意图隐蔽起来,真假结合,使对手不易觉察;多变是指传球的方式方法多样,传出的球落点面广。

5. 传球动作方法

(1) 双手胸前传球。双手胸前传球是最基本、最常用的传球方法。这种传球方法快速有力,可在不同距离中使用,而且便于和投篮突破等动作相结合。

动作方法:持球时,两手五指自然分开,拇指相对成“八”字形,传球时(图 2-1-2),后脚蹬地,身体重心前移,同时两臂前伸,手腕由下向上翻转,拇指用力下压,食、中指用力弹拨,将球传出。出球后手心和拇指向下,其余手指向前。

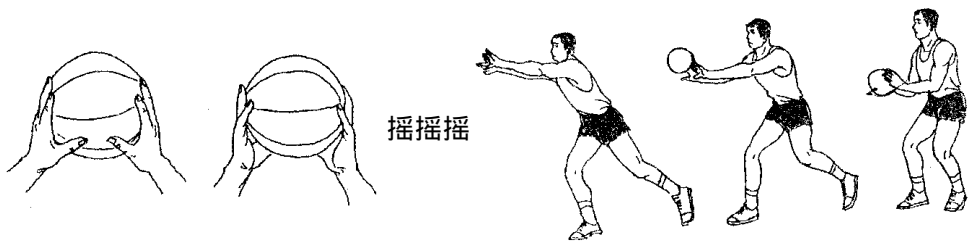


图 2-1-2 双手胸前传球动作方法

动作要点:蹬、伸、翻、抖、拨等动作协调连贯,双手用力均匀。

(圆)双手头上传球。这种传球出手点高,便于和头上投篮结合,高大队员在内线策应时运用较多。特别适用于抢获后场篮板球发动快攻第一传、外线队员转移球以及向内线高吊球时。

动作方法:与双手胸前传球相同。双手举球于头上,两肘向前,近距离传球时,前臂前摆,手腕前扣并外翻,同时拇、食、中指用力向前拨球(图 圆原员)。前臂前甩,腕、指用力前扣,将球传出。

动作要点:前臂前摆和手腕前扣要快速有力,带动手指拨球(图 圆原圆)。

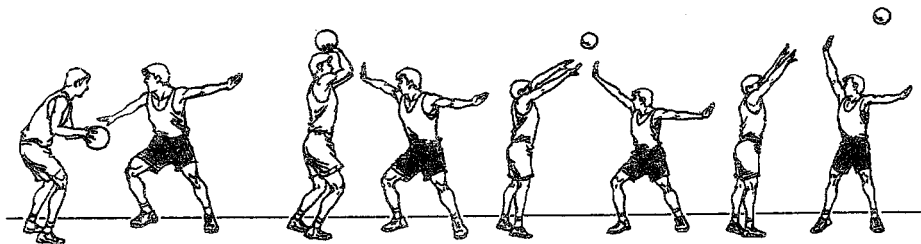


图 圆原员

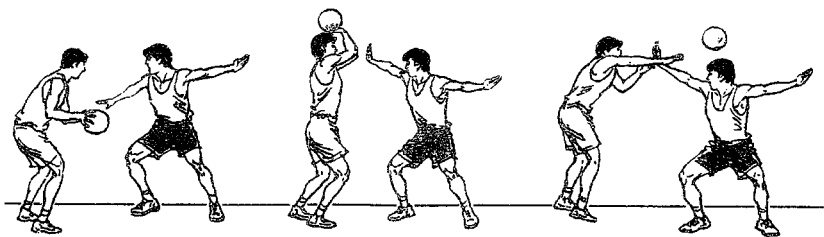


图 圆原圆

(猿)单手胸前传球。这是一种近距离传球方法,具有快速、灵活、隐蔽的特点,便于和运球突破、投篮结合运用。掌握了这种传球方法,可以较容易地掌握其他单手传球方法。

动作方法:双手持球于胸前,右手传球时,两手将球引至右肩下部,右手胸稍向后屈,手心向前,左手扶球的侧下部,出球时右臂短促前伸,手腕急促向前抖翻,同时食、中、无名指用力弹拨,将球平直向前传出。

动作要点:前臂短促前伸,同时急抖腕,食、中、无名指用力拨球。

(源)单肩上传球。这是一种常用于中、远距离的传球方法。特别在抢到后场篮板球发动长传快攻时运用较多。

动作方法:持球方法与双手胸前传球相同,右手传球时,右手持球的后下方,左肩对着传球方向,体重落在右脚上。出球时,右脚蹬地的同时转体带动上臂,肘领先,前臂迅速前甩,手腕前扣,最后通过食、中、无名指弹拨下压动作将球传出。

动作要点:单手持球的后下方,利用蹬地扭腰、转肩动作,向前甩臂、扣腕将球传出。

(缘)单身体侧传球。这是一种近距离隐蔽传球的方法,外围队员传球给内线同伴时常用这种方法。与跨步、突破等假动作结合运用,效果较好。

动作方法:以右手传球为例。传球时,出球前一刹那,持球手的拇指在上,手心向前,手腕后屈,出球时,前臂向前作弧线摆动,当球摆过身体右前方时,迅速收前臂,用手腕、手指的力量将球传出。

动作要点:当持球手引球到体侧时,前臂摆动要快,幅度要小,腕、指用力抖动将球传出。

(远)反弹传球。这是常用的一种近距离隐蔽传球方式。是矮小队员对付高大防守者的有效进攻手段。反弹传球的方法很多,如单、双手胸前、单手体侧、单手背后传球等。

动作方法:运用反弹传球时要掌握好球的击地点,一般应在传球者距接球者的三分之二的地方,如防守自己的对手距自己较近,而传球的距离又较远时,可向防守者的脚侧击地传出。球弹起的高度一般在接球人的腹部为宜。

动作要点:确定击地点,把握弹起高度。

(二)接球

接球是持球进攻的基础,只有接好球,才能进行传球、投篮、突破或运球等攻击动作。

1. 双手接胸部高度的球

动作方法:两臂迎球伸出,两手指自然分开,拇指相对成“八”字形,两手成一个半圆形。当手指触球时,两臂顺势屈肘后引缓冲来球的力量,两手持球于胸腹前。

动作要点:在手接触球时,收臂后引缓冲,握球于胸腹前,动作连贯一致。

2. 双手接头部高度的球

方法要点与双手接胸部高度的球相同,只是两臂向前上方迎球伸出。

3. 双手接低于腰部的球

动作方法:上体前倾,双手迎球向前方伸出,五指自然分开,两小指成“八”字形,掌心向着来球方向。当手指触球时,两臂顺势屈肘收回,握球于胸腹之间。

动作要点:身体重心主动降低前移,伸双臂迎球。

4. 双手接反弹球

动作方法:两臂迎球向前下方伸出,五指自然分开,在球刚刚离地弹起时,手指触球将球接住,并顺势将球引至胸腹之间,保持身体平衡。

动作要点:判断球的落点及反弹路线,双手向前下方伸出,主动将球接住。

5. 双手接地滚球

动作方法:两手迎球伸出,手指向下,手掌向前。触球后顺势将球握住。

动作要点:一脚前跨,屈膝下蹲,双手迎伸。

6. 单手传球

动作方法:单手接球时,五指自然分开,掌心正对来球,腕、指放松。当手指接触时,顺球的来势迅速收臂置球于身前或体侧,另一手迅速扶球,在移动中单手接球时,要判断来球的时间和落点,及时向来球方向跨步移动,接球后要迅速降低重心,衔接运球突破或跳起投篮等动作。

动作要点:手指自然张开伸臂迎球,当手臂触球时,瞬时而引,另一手及时扶球。

(三)传接球练习方法

1. 一人练习方法

对墙练习,在墙上不同区域画一远个圆,对准每个圆进行传接球练习数次。

2. 两人练习方法

(1)两人面对面站立,原地练习,继而移动中练习。

(2)一人原地传球,将球向前、后、左、右、中传出,传球的高度、距离随时发生变化,另一人移动中接球,适时轮换,既练习了传接球,又提高了脚步移动的灵活性。

3. 三人练习方法

用一个球,两人相距约源米,原地传接球,中间为防守者。传球队员可通过假动作判断防守者的空当将球传出,防守者要快速随球移动,进行抢、打、断球。球被抢断或传球失误则交换防守者。

三、投篮

投篮是队员根据人体运动的科学原理,运用正确的身体姿势和手法,将球从篮圈上面投入球篮的各种动作方法的总称。

(一)原地投篮

这是最基本的投篮方法,它是行进间投篮和跳起投篮的基础。原地投篮便于保持身体平衡,能更好地发挥全身的力量,是一种比较容易掌握的投篮技术。

单手肩上投篮

动作方法:右手投篮时,五指自然分开,翻腕持球的后部稍下部位,左手扶在球的侧下面,将球举到头部右侧上方位置,目视球篮,大臂与肩关节平行,大、小臂约成90°,肘关节内收。投篮时,由下肢蹬腿发力,身体随之向前上方伸展,同时抬肘向投篮方向伸臂,右手腕前屈和手指拨球动作,使球柔和地从食、中指端投出(图圆原猿)。

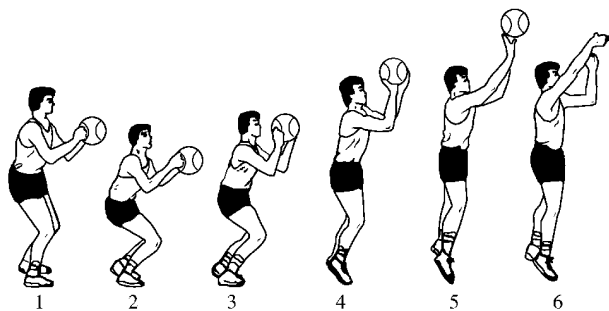


图 圆原猿

动作要点:翻腕持球于肩上,抬肘要领切莫忘,蹬伸屈拨要柔和,中指食指控方向。

双手胸前投篮

动作方法:投篮时,两脚蹬地,腰腹伸展,两臂向前上方伸出,两手腕同时外翻,拇指稍用力压球,使球通过拇指、食指、中指指端投出。

动作要点:两肘下垂要自然,双手用力要均匀,手腕外翻指拨球,蹬地伸踝、髋。

双手头上投篮

动作方法:双手持球于头上,两肘自然弯曲,投篮时,两臂随下肢的蹬伸向前上方伸出,两手腕同时外翻,拇指稍用力下压,用指端拨球,使球从拇指、食指、中指指端投出。出手后,脚跟提起,腿、腰、臂随出球方向自然伸直。

(二)行进间投篮

行进间投篮是在快攻中或突破防守切入篮下时最常用的投篮方式。

行进间单手高手投篮

动作方法:以右手投篮为例,右脚向前跨出时接球,接着迅速上左脚起跳,右脚屈膝上抬,同时举球至头右侧,腾空后,上体稍后仰,当身体跳到最高点时,右手臂伸直,用手腕前屈和手指力量将球投出。

动作要点：一跨大步接球牢，二跨小步用力跳，三要翻腕托（举）球高，四要指、腕用力巧。

一、行进间单手低手投篮

动作方法：投篮时，持球手五指自然分开，托球的下部，手心朝上，手臂向上伸展，当接近球篮时，用手指上挑的动作，使球向前旋转投向球篮（图 2-2-1）。

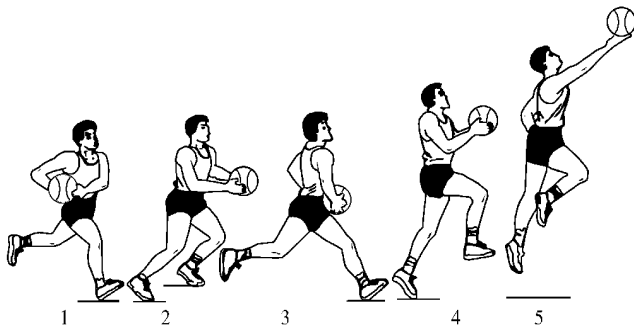


图 2-2-1

动作要点：第二步用力蹬地向前方起跳，投篮出手前保持单手低手托球的稳定性，用指腕上挑力量使球向前旋转投入。

二、反手投篮

动作方法：以从球篮右侧底线突破，到左侧投篮为例。步法同行进间篮下单手肩上投篮。第一步要大，第二步要制动向上起跳，控制冲力，同时上体稍向后仰，抬头看篮，将球由胸前直接向篮方上举。当右臂快要伸直时手腕沿小指方向向内捻转，用小指、无名指、食指拨球，使球向侧后旋转碰板投篮。

三、勾手投篮（用右手投篮为例）

动作方法：队员横切篮下接球，举球到头侧上方最高点，同时目视球篮，用手腕和手指力量使球碰板投篮。

动作要点：最后一步跳起后，左肩对着球篮，持球的右手手心朝向球飞行的路线，球出手时手臂的动作不要太大。

（三）跳起投篮

简称跳投。跳投已成为现代篮球运动普遍应用的主要投篮方式，现将几种主要的跳投方法分述如下：

一、原地跳起单手投篮。

动作方法：向上起跳，当身体上升接近最高点时，投篮手稳定托球，利用压腕、指拨力量将球柔和投出。

二、运球急停跳投。运球队员突破了自己防守的对手，又遇到对方队员补防时，或在运球中与防守队员形成错位时，都可做运球急停跳投。

三、接球急停跳投。在快速移动中接球同时急停，如防守者稍有迟疑，尚未做出防投篮的动作时，可采用突然跳起投篮动作。接球急停跳投与持球突破结合效果更好。

（四）投篮练习方法

一、原地徒手练习投篮动作。持球做向空中投篮练习，理解使球旋转的方法，或用 1 个球两人相隔一段距离互做投篮动作的传接球练习。

二、篮下近距离投篮练习。并逐渐拉长距离至三分线，两人一组，一个练球，另一个投篮，交

换进行。

猿缘 抢篮板球投篮。在篮下 两人一组 ,背向篮板站立 ,同伴把球投向篮板后 ,快速转身抢篮板球投篮。

猿缘 接球投篮。两人一组 ,一人传球 接球后迅速起动投篮。在篮下三秒区边线画 **猿缘** 个点 ,每个点练习。也可以逐渐加大与篮筐距离。投篮者离点 **猿缘** 米 ,跑至点急停接球投篮 ;也可加一防守 ,或投篮后移动 ,然后跑回来接球再投篮。这是为了养成投篮后立刻转入下次进攻的习惯 ,以及在跑的过程中寻找投篮的最佳时机。

猿缘 转身投篮。持球背对篮板 ,转身投篮 ,每个点左右转身都应练习数次。两人一组 ,一人传球 ,另一人接球后转身投篮。投篮者背后也可站一人防守。

猿缘 一次运球跳投。低运球后 ,球反弹置于膝关节高度 ,屈膝状态 ,持球成投篮姿势 ,两肩正对篮圈 ,跳起投篮。

猿缘 突破上篮。两人一组 ,一人进攻 ,一人防守 ;或三人一组 ,二攻一 ,一攻二 ,进攻突破 ,运用各种投篮方法上篮。

猿缘 跑篮(三步篮)。于胸部接球 ,同时右脚前跨一步 ,此时球控制在右侧 ,左脚起跳 ,面向篮板向上方跳起 ,同时提起右膝 **猿缘** 防止前冲 ,左手护球上举 ,右臂上伸 ,掌心向上 ,跳至最高点时 ,伸展手指 ,腕和手指拨球后部 ,球碰及篮板上四方形右上角反弹入篮圈。球出手后 ,腿自然下垂落地。

四、运球

持球队员在原地或移动中 ,用单手连续按拍和迎引从地面反弹起来的球叫运球。

运球技术是由身体姿势、手按拍与迎引球的动作和脚步动作三个主要环节组成。运球的方法较多 ,常见的运球技术有以下几种 :

(一)高运球

在没有防守队员阻挠的情况下 ,为了加快向前推进的速度或在进攻中调整进攻速度和攻击位置时 ,所采用的一种运球方法。

动作方法 :抬头 ,目视前方 ,上体稍前倾 ,以肘关节为轴 ,用手按拍球的后侧上方 ,球的落点在身体侧前方 ,球反弹的高度在腰、胸之间 ,一般拍一次球跑两步。

动作要点 :手按拍球的部位正确 ,手脚配合协调。

(二)低运球

当受到对手紧逼或接近防守队员受到抢阻时 ,常采用低运球方法摆脱防守。

动作方法 :抬头 ,目视前方 ,两腿迅速弯曲 ,降低重心 ,上体前倾 ,以肘关节为轴 ,靠近防守队员的一侧 ,用身体和腿保护球。同时 ,用手短促地按拍球 ,控制球从地面反弹的高度在膝部高度 ,以便摆脱防守继续前进。

动作要点 :两腿迅速弯曲 ,降低身体重心 ,上体前倾 ,手按拍球短促有力 ,控制球的高度 ,手脚配合协调一致。

(三)体前变向换手运球

它是运球队员利用突然改变运球方向来突破防守的一种运球方法。

动作方法 :运球队员要从对手右侧突破时 ,先向对手左侧快速运球 ,当对手向左侧转移身体重心准备堵截时 ,运球队员突然变换运球方向 ,用右手按拍球的右侧上方 ,并靠近身体向左

侧送拍球,使球的落点靠近左脚,向身体左侧反弹。同时,右脚向左前方跨步,上体左转侧肩,以臂、腿、上体保护球,换左手按拍球左侧上方,从对手右侧运球突破。

动作要点:右手变左手运球时,手、球配合要合理,变向要及时(图 圆景缘)。

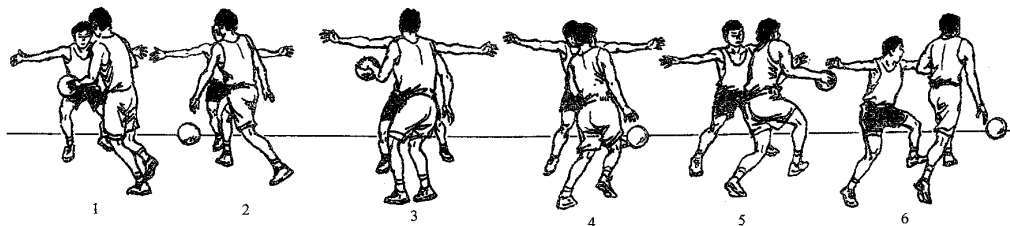


图 圆景缘

(四)体前不换手变向运球

动作方法:运球接近对手时,先将球从自己身体右侧拨至体前中间的位置,同时上体向左做假动作,当对手向其右侧移动堵截时,左脚快速蹬地,向右移动重心,同时仍用右手迅速将球拨回右侧,然后按拍球的后上方,右脚向右前方跨出的同时,上体向右转,接着跨出左脚,同时侧肩挡住对手,从防守的左侧加速超越,继续运球前进(图 圆景四)。

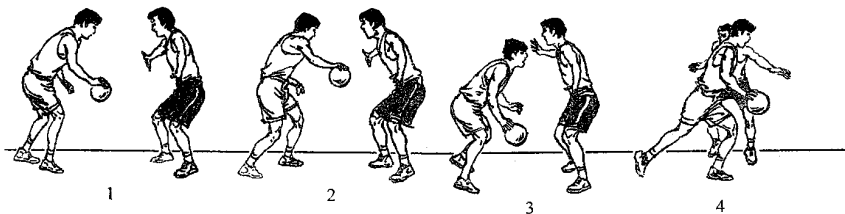


图 圆景四

动作要点:假动作要逼真,手要控制好球,拍球部位要正确。

(五)运球转身

当运球队员向对手某一侧突破而路线被对手堵住,双方距离很近,无法运用变方向运球突破时,可运用运球后转身摆脱,突破对手。

动作方法:当对手堵截运球路线时,在转身的同时,右手按拍球的右侧前方,将球拉引向身体的侧后方落地,转身换用左手推拍球,从对手的身体右侧突破(图 圆景五)。

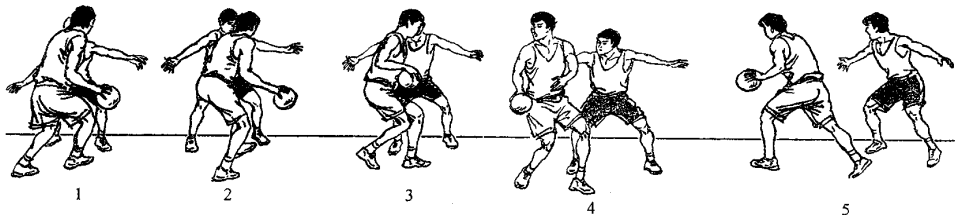


图 圆景五

动作要点:运球转身时,要加力运球,以加大球的反作用力,增加手触球的时间,以利于拉引球动作的完成。

(六)运球的练习方法

原地做各种形式的运球,左右手都应熟练掌握。

快速运球练习,规定时间,跑全场大约 源~缘秒钟。

运两球练习,用左右手同时运两球,培养控制球能力。

球场内放两排立柱,队员运球至立柱前,上体做虚晃假运用,接着做急停急起、变速、变向或转身运球突破等运球技术。练习时,每一种动作单独练习数次,再综合练习。

曲线运球练习,提高队员运球时转移和控制身体重心的能力。

两人一组,各自持球,相距 圆~猿米,同时运球,用非运球手将对方球打掉,但要护住自己的球。

设置防守练习,两人一组,用一个球,从三分线附近向球篮方向运球,以各种运球方式练习,另一人防守,练习时,防守者可先消极防守,再积极防守,最后两人对抗性练习。

五、持球突破

持球突破是持球队员运用脚步动作与运球技术相结合的快速超越对手的一项攻击性很强的进攻技术。

(一)交叉步突破

交叉步突破又称异侧步突破。在获得球并面对防守队员时(以右脚做中枢脚为例),两脚左右开立,两膝微屈,身体重心降低,持球于胸腹之间(图 圆原愿)。突破时,左脚前脚掌迅速蹬地,并向右侧前方跨出,同时上体稍向右转,侧身使左肩前探,重心向右前方移动,此时将球引于右侧,在做轴脚抬起之前运球,在球离手瞬间,中枢脚(左脚)蹬地向前跨出,加速超越对手。

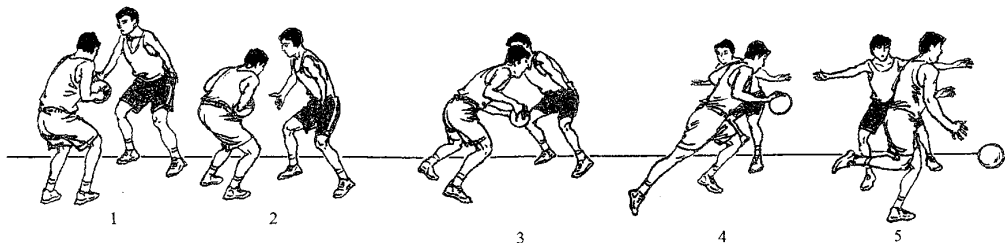


图 圆原愿

(二)顺步突破

顺步突破又称同侧步突破。在获得球并面对防守队员时(以左脚做中枢脚为例),准备姿势同交叉步突破(图 圆原愿)。突破时左脚内侧蹬地,右脚迅速向前方跨出,同时向右转体侧身探肩,重心前移。在左脚离地前,用右手放球于右脚侧前方,然后左脚迅速蹬地向右前方迈出,超越对手。

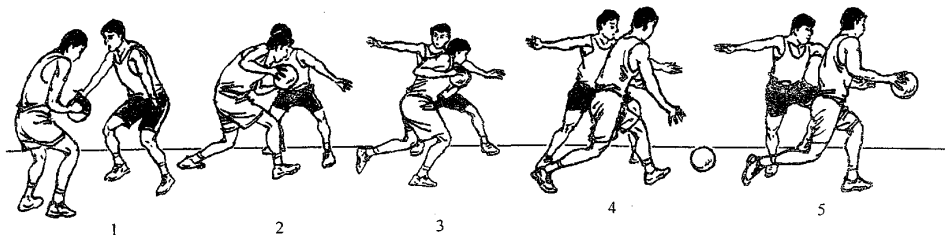


图 圆原愿

(三) 持球突破练习方法

1. 无防守情况下练习(图 2-2-1)

(员) 每人一球, 面对球篮, 保持基本站立姿势。持球瞄准篮, 突然、快速向左或向右侧前做跨步突破动作, 然后收腿还原, 再重复以上动作。

(圆) 向前抛球, 高度在胸腹之间, 单脚蹬地随球向前做一步急停接球, 两脚平行落地, 再衔接交叉步成顺步持球突破动作。

(猿) 背篮站立, 向前抛球, 随球做一步急停接球后, 做前转身、后转身突破动作。

(源) 做原地交叉步和同侧步持球突破上篮, 投篮后自抢篮板球运球到队尾。依次练习。

2. 有防守情况下练习(图 2-2-2)

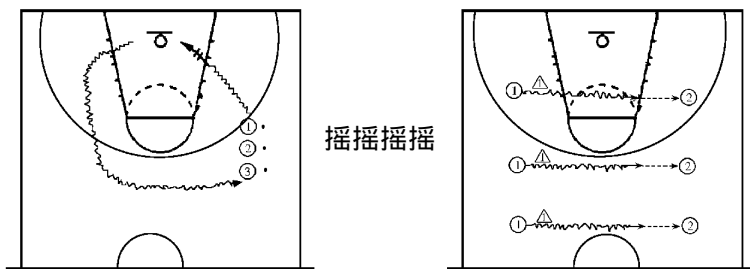


图 2-2-2 有防守情况下练习

(员) 三人一组, 每组用一个球, ①先做假动作吸引防守, 然后做同侧步或交叉步突破, 运几次球后, 再传球给②, 立即向前防守②。②依上述方法进行突破练习, 三人连续进行。

(圆) ①上步接 ②的传球, ②上前防守①, 然后①做假动作吸引对手进行同侧步或交叉步突破。投篮后, ②抢篮板球, 攻守换位, 依此方法继续进行(图 2-2-3)。

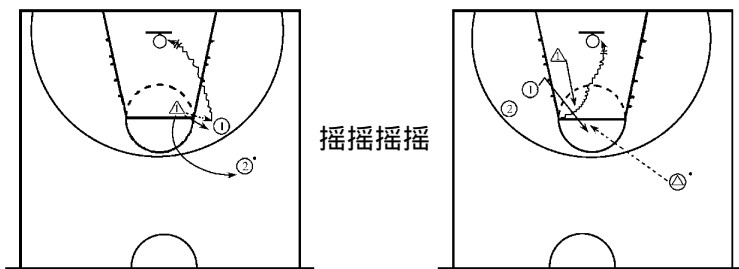


图 2-2-3 有防守情况下练习

(猿) ③为教师, ④为防守队员, ①摆脱背对球篮接球后, 根据防守位置情况, 可直接做前、后转身突破或先转身面对球篮再突破上篮。①投篮后, 至 ④位置进行防守, ④抢篮板球后, 传球给③, 至队尾。依次练习(图 2-2-4)。

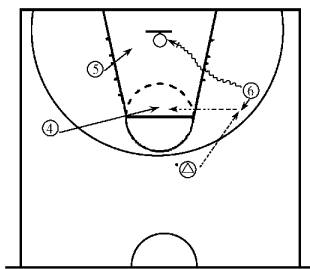


图 2-2-4

(源) 教师 ③在外围转移传球。练习时, ④、⑤、⑥按底线“愿”字路线移动, 防守队员积极防守。③往⑥传球时, ④迅速横切要球, 接球后立即进攻, ⑥接球后也可以利用假动作个人突破进攻。进攻结束后, ③再将球向⑤的方向传球, 然后⑥横向进攻, 进攻一定次数后攻守交换(图 2-2-5)。

六、个人防守

(一)防守有球队员

在比赛中,球是攻守双方争夺的焦点,持球队员可能直接投篮得分或传球,因此持球队员经常是最有威胁的。在防守过程中,一旦自己所防守的对手接到球时,防守者要及时调整与对手的位置和距离,做到球到手到、人到位。

防守投篮

动作方法:两脚前后站立,与前脚同侧的手掌对准球,上体不可过分前倾,用腰部力量控制身体平衡。注意对手眼神和重心位置的变换,判断对手进攻的意图,不要被其假动作迷惑。当对手投篮刚出手或起跳时,防守者及时起跳,伸直手臂用指腕力封球,干扰其出球弧度(图 圆原缘)。

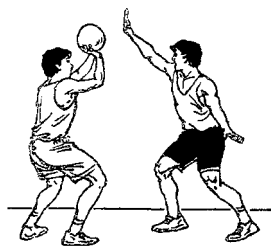


图 圆原缘

防守突破

当进攻队员接到球后,防守者逼上距对手大约一步的距离,两脚平行站立,两手分开,重心下降;若对手突破时,就要迅速向对手突破方向的侧后方撤步、滑步抢占有利位置,堵截其突破路线。

防守运球

防守者左右开立,两腿弯屈,两臂向两侧自然张开,降低重心,对于运球时,防守人首先要堵截其向篮下的道路,迫使进攻者改变运球方向或停球,对手一旦停止运球就应立即靠近并挥舞双臂,积极干扰和封堵对手的传球,应注意不要犯规。

(二)防无球的队员

在比赛中,绝大部分时间是无球队员之间攻守对抗。多数情况下无球队员的移动是构成进攻配合的关键。要提高防守的主动性,有效制止对手进攻的威胁,应重视对防守无球对手的认识,提高防守无球队员的技能。

防守接球

在防守中,要随时观察场上的情况,根据进攻队员和球的位置变化,随时调整,改变自己的防守姿势、位置和距离,尽量不让对手接球或让对方很难受地接球而不能迅速进攻。

防守纵切

主要是不让对手在限制区及其附近接到球(图 圆原苑)。当④向⑤移动要接球时,应抢前占据有利位置,伸出左臂阻截④接球,并始终保持在④与⑤之间,断其传球路线,以合理的身体接触,阻截④向有球一侧移动,迫使④向远离球的一侧移动。

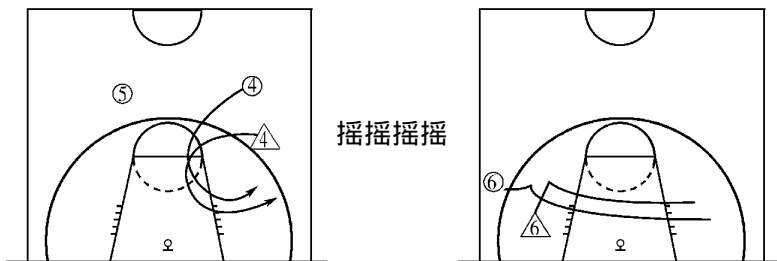


图 圆原苑

防守横切

主要是不让对手在限制区内接球(图 2-2-1)。球在⑤手中,当⑥向罚球线左侧横切要球时,⑥要及时调整位置,抢在前面一步面向球,并利用身体的合理触球和手的感觉随之移动,同时注意观察。

(三)打球

打球是发展攻击性防守必须掌握的重要技术之一。在进攻队员持球、运球、投篮时,防守队员都可以利用积极的脚步移动,保持有利的位置,出其不意地突然打球。

1. 进攻队员持球时的打球。进攻队员在接球刹那尚未保护好球时或持球观察时,防守队员可突然进行打球。采用自下而上的打球方法,前臂向前伸,掌心向上,手腕用力带动手指和手掌根部,用短促的力量将球打掉。如进攻队员持球与腹部以下时,则采用自上而下的打球方法,方法同前,方向相反。

2. 进攻队员运球突破时的打球。首先要保持有利的防守位置,在防守移动中进行打球。打球动作要迅速、短促而正确,以免犯规。

3. 进攻队员上篮时的打球。进攻队员上篮时,防守队员首先应迎前防守,用离对手近侧的手在他起步上篮时,自上而下地将球击落。随即撤步,以免犯规。

4. 进攻队员投篮的打球(盖帽)。当对手起跳投篮时,防守队员立即跟随起跳,身体和手臂充分伸展,在对手举球最高点或球刚离手的一刹那,迅速用离对手近侧的手向侧或前拨球。动作要小而突然,尽量避免接触对手的身体,否则犯规。

(四)抢球

抢球常用自上而下的方式。首先要靠近对手,动作要突然、果断,当两手接触球时,利用前臂和手腕、手指的转动力量,迅速将球抢下。当进攻队员终止运球刚拿起球时,或持球转身将球暴露时,或进攻队员跳起接球,以及抢到篮板球刚落地保护不好时,防守者趁其不备将球抢掉。

(五)根据进攻队员传球的方向以及防守队员和对手所处的位置不同,可分为横断、纵断和封断球三种。

横断球

是从侧面突然跃出,以截获进攻队的传球(图 2-2-2)。横断球时,屈膝,身体重心下降,当球刚从传球队员手中传出的一瞬间突然起动,单脚或双脚用力蹬地跃出,身体伸展,两臂前伸,将球截获,如距离较远,可加助跑起跳。

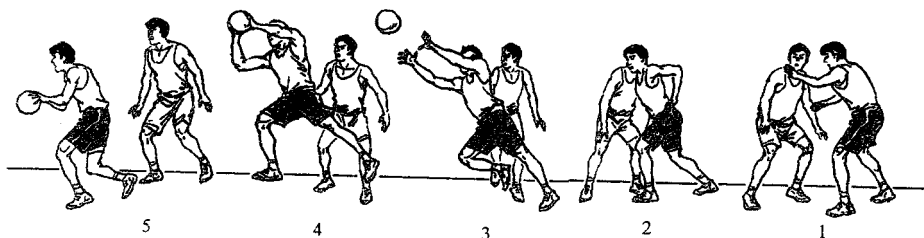


图 2-2-2

纵断球

是从对手的背后或侧后方突然用绕前防守的步法跃出截获进攻队的传球。纵断球时,当防守队员从接球队员的右侧向前断球时,右脚先向右侧前方跨出半步,然后侧身跨左脚绕到接球队员的前方,左脚或双脚用力蹬地向前跃出,身体伸展,两臂前伸,将球截获。

封断球

是近距离面对持球者,用上、下肢移动的方法封堵对手的传球路线,截获持球队员传出的球。封断球时,如持球队员暴露了自己的传球意图,或传球动作较大、较慢,防守者可在对方球出手一瞬间,突然起动,伸臂封盖或将球截获。

七、抢篮板球

比赛中双方队员在空间争抢投篮未中的球统称为篮板球。进攻队员投篮未中,争抢在空间的球,称为进攻篮板球或前场篮板球。对方投篮未中,防守队争抢在空间的球,称为防守篮板球或后场篮板球。

(一)防守时抢篮板球(图 原图)

防守队员抢篮板球时,关键在“挡人”,就是要利用身体合理地挡住进攻队员向篮下冲抢篮板球的路线,使自己抢占有利的位置。同时,既要判断球的落点,又要及时起跳,以最大的力量跳到最高点抢球,由防转攻。

动作方法 防守队员右脚在前,左脚在后,侧向进攻队员,进攻队员投篮后,从防守队员的右侧切进抢篮板球时,防守队员以右脚为中枢脚,左脚向后跨步做后转身把对方“挡”住。

技术要点 判断球向,站住挡抢,及时起跳,迅速完成第一传。

练习方法 半场一对一练习,一人投另一人专练挡人技术,攻守互换。

(二)进攻时抢篮板球

抢进攻篮板球时,要强调冲抢,突出“冲”字。

动作方法 进攻队员先做从对手的右侧跑过的假动作,吸引防守队员做出相应的移动进行阻挡,然后突然由左侧跑过去冲抢篮板球(图 原图)。

技术要点 判断球向,绕位冲抢,及时起跳、补篮或迅速组织第二次进攻。

练习方法 半场一对一或二对二,进攻队员投篮,防守队员要转身全力“挡”位,进攻队员则设法摆脱去抢篮板球。练习 4 次,攻守互换进行。

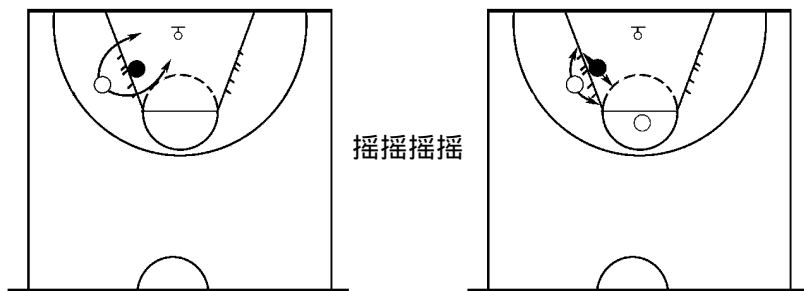


图 原图 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 原图

第三节 篮球竞赛规则简介

篮球竞赛规则是篮球比赛的法规,是比赛中裁判员行使权力的依据。1936年4月26~28日在希腊雅典举行的第11届世界大会决定,今后国际篮联中央局有权在一年两次的会议上对篮球规则做出修改。这表明,今后篮球规则的修改将会更加频繁,规则修改对技术发展的影响也将更大。

一、比赛场地及器材

(一) 场地(图 2-1-1)

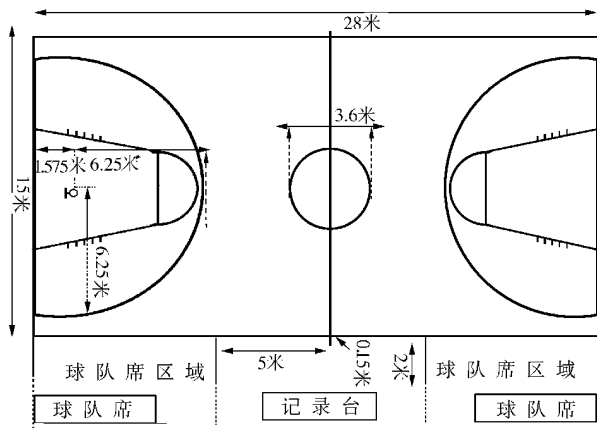


图 2-1-1 篮球场

国际篮联规定正式比赛的篮球场标准为:长28米,宽15米(以界线的内沿量起),室内场地,天花板或最低障碍物的高度至少7米,球场照明要均匀,光度要充足。灯光设备的安置不得妨碍队员的视觉,场上所有线条宽度均为5厘米。

1. 限制区、罚球区

从罚球线的两端画两条线至距离端线中点各3米的地方(均从外沿量起)所构成的地面区域叫限制区,也称为“三秒区”。罚球区包括限制区和以罚球线中心为圆心,以1.8米为半径向限制区外所画的半圆区域。

2. 三分投篮区

以篮圈的中心垂直于地面的交点为圆心(距端线中心内沿1.575米),以1.575米为半径(至弧线外沿),画两个半圆的弧,弧线两端接两条平行于边线的线,与端线交接。

(二) 器材

1. 篮板

篮板的尺寸为:横宽1.8米(180厘米),竖高为0.95米(95厘米),下沿距地面0.27米。篮圈后面要画出横宽0.45米,竖高0.45米的长方形,底边的上沿要与圈顶水平齐。

2. 球篮

篮圈由实心铁条制成,内径为0.45米,圈条直径为0.025米,圈下设有小环用于悬挂篮网,篮板面与篮圈内沿的最近点是0.15米,篮网长为0.57米。

猿球

球为橙色圆形,周长 $75.9\sim 76.2$ 厘米,充气后,从 1.8 米高度(从球的底部量起),落到球场的地面上,反弹起来的高度不得低于 1.2 米,也不得高于 1.4 米(从球的顶部量起)。球的重量不得少于 566 克,不得多于 584 克。

二、基本规则

(一)比赛时间

比赛应由 4 节组成,每节 10 分钟。在第 1 节和第 2 节之间,第 3 节和第 4 节以及每一决胜期之前应有 2 分钟的休息时间。第 2 、 3 节之间休息 10 分钟。

(二)暂停

在头 3 节的每节中,每队可准予 1 次要重登记的暂停,第 4 节中准予两次要登记的暂停,每一决胜期准予一次要登记的暂停,每次暂停时间为 1 分钟。

(三)替换

替换队员必须做好准备后,亲自到记录台前报告,然后坐在替补队员席上,经临场裁判准许后,方可进入场地替换。遇到下列机会时,记录台鸣笛通知临场裁判:请求暂停已被准许时;宣判了争球时;宣判了犯规时;队员受伤不能继续比赛时;掷界外球的球队允许换人时(另一方也可以请求换人),但跳球的队员不能由其他队员替换,除非是他受伤了。

(四)违例

队员出界和球出界违例

(1)当队员身体的任何部分接触界线上或界线外的地面,或接触界线上、界线上方或界线外的除队员以外的任何物体时,即是队员出界。

(2)球出界,当球触及:

- ①在界外的队员或任何其他人员;
- ②界线上、界线外的地面,界线上或界线外的任何物体;
- ③篮架、篮板背面、篮板上方或篮板后面的任何物体。

带球走违例

比赛中持球队员超出规则限制的范围移动则判其带球走违例。确定中枢脚是判断持球队员是否带球走的关键。

队员双脚着地接到球,可以用任一脚作中枢脚。一脚抬起的一刹那,另一脚成为中枢脚。

拳击球和脚踢球违例

在跳球或双方争夺球过程中出现拳击球,应立即宣判违例。在比赛中,如果出现脚或腿偶然地碰到球,则不算违例。

干扰球违例

在投篮时,当球在飞行中下落,并完全在篮圈水平面以上时,进攻和防守队员都不可触及球;在投篮中,当球碰击篮板后完全在篮圈水平面以上不可触球。当投篮的球触及篮圈时,进攻和防守队员不得触及球篮和篮板。进攻和防守队员都不得从下方伸手穿过球篮并触及篮圈水平面以上或篮圈上的球,不管是在投篮后、跳球拍击球后或是在传球后。如进攻队员违反此规定,不管是否投中均无效,由对方在罚球线的延长线部分掷界外球;如防守队员违反此规定,无论中篮与否,根据投篮地点判给投篮得 2 分或 3 分。

球回后场违例

某队控制前场活球,该队的队员不得使球回他的后场。

在比赛中,裁判员如发现在前场的控制球队员使球进入后场,不要急于鸣哨,要给对方队员获球机会,只有待控制球的同队队员触及球时,才可以宣判该队球回后场违例。

罚球违例

罚球时队员应遵守下列规定:罚球队员可处理球时应在**缘秒**之内投篮出手并使球触及篮圈。罚球时,罚球队员不得接触罚球线或罚球线前的地面。罚球时,当球在飞向球篮的途中双方队员都不得触及球。罚球队的对方队员不得当球在球篮中时触及球和球篮,也不得用他的行为去扰乱罚球队员。在球离开罚球队员的手之前,沿罚球区两旁位置的任一队员均不得进入限制区、中立区域或离开位置区。

违犯时间规则的违例

(员)三秒钟违例

某队在场上控制球并且比赛计时钟正在走动时,该队队员不得在对方的限制区内停留超过持续的**猿秒**钟,否则为三秒钟违例。

(圆)五秒钟违例

- ①罚球队员可处理球时在**缘秒**钟内未将球投篮出手;
- ②掷界外球队员可处理球时在**缘秒**钟内未使球离手;
- ③持球队员在场内被严密防守时(在正常的一步内)**缘秒**钟内未能传、投、滚或运球。

(猿)八秒钟违例

当一名队员在后场获得控制活球时,该队必须在**愿秒**钟内使球进入前场,否则应判违例。当球触及前场或球触及有部分身体接触前场的队员时,即算球进入某队的前场。

(源)二十四秒钟

圆园年 元月 员日,中国篮球协会对二十四秒钟做出新的规定,目的:使规则更加合理,保证比赛流畅,加快比赛的进程,与**粤**的规则接轨。

①投篮的球,球在空中**圆原秒**钟响,投中有效。球碰篮圈,没有投中球仍是活球,没有违例发生,比赛不中断,信号应被忽略,并且比赛应继续进行。**圆原秒**从某队控制球开始重新计算(原规则是违例)。

②任一队控制球或双方队都没有控制球时**圆原秒**钟发出了错误的信号,没有违例发生,信号应被忽略,球仍是活球,并且比赛应继续。

③**圆原秒**钟违例发生,停止比赛记时钟。

④其他**圆原秒**钟规定按原规则执行。

⑤设备上**圆原秒**钟与比赛计时钟完全断开,自行手动操纵,开启和停止。

(五)犯规及其罚则

侵犯人犯规的种类

(员)阻挡。是非法的身体接触,他阻碍持球或不持球的对方队员前进。

(圆)撞人。是持球或不持球队员推动或移动到对方队员躯干上的身体接触。

(猿)从背后防守。是防守队员从对方队员的背后与其发生身体接触。即使防守队员正试图去抢球,从背后与对方队员发生身体接触也是不正当的。

(源)拉人。是干扰对方队员自由而发生的身体接触,这个接触(拉人)能用身体任何部位

造成。

(缘)非法用手。发生在防守队员处于防守状态时,用手去接触对方队员,阻碍其行进。

(远)推人。使用身体任何部位强行移动,或试图移动已经没有控制球的对方队员时发生的身体接触。

(苑)非法掩护。是试图非法拖延或阻止非控制球的对方队员到达希望到达的场上位置。

圆 侵人犯规的罚则

在所有情况下,都登记犯规队员一次侵人犯规,并根据不同性质和具体情况进行处理。

(员)对正在做投篮动作的队员发生了侵人犯规时,登记该队员犯规次数,并累计在全队每节源次犯规之内,若球投中,得分有效,再加罚一次;若球未投入,根据投篮地点判给投篮队员两次或猿次罚球。

(圆)对未做投篮动作的队员发生了侵人犯规时,登记该队员犯规次数,累计在全队每节源次犯规之内,由对方在犯规最近的界外掷界外球。若本队每节的犯规超过源次,则由受侵犯的那个队员执行两次罚球。

猿 技术犯规的罚则

发生犯规时,裁判员应按以下程序宣判:

(员)鸣哨的同时,一手臂伸直高举并握拳,以此表示犯规停表;另一手臂五指并拢,掌心向下,指向犯规队员。

(圆)要求犯规队员举手过头。

(猿)以手势表明要执行的罚则,如判给罚球,则指罚球线;如不判给罚球,则指向掷界外球地点。

思考题

员 简述篮球运动的特点及发展趋势。

圆 什么是持球突破?在比赛中如何运用突破技术?

猿 篮球比赛中的违例种类有哪些?

第三章 排球运动

- ◆ 排球基本技术是指在排球比赛中,运用的各种合理击球动作和配合动作的总称
- ◆ 世界竞技排球发展总趋势可以用“全面、高度、快速、多变、创新”来概括

第一节 排球概述

一、排球运动的起源与传播

1895年美国马萨诸塞州基督教青年会的威廉·基·摩根(William G. Morgan)发明了排球游戏。这种游戏有丰富的趣味性,且运动量适宜,适合男女老少参加。

排球最初叫“排球”(Mintonette),由于排球要求在空中飞行,不能落地,1896年春田市的霍尔特德教授建议改用“空中连续击球”的意思,它更符合游戏的本意——球在空中飞来飞去。从此“排球”(Volleyball)就成了国际通用、延续到现在的专用名字。排球运动起源于美国,发源地是春田市春田学院,该学院的基督教会的干事和传教士以及春田学院的学生是排球运动初期的传播者。1896年,经基督教青年会的传播,加拿大成为第一个在美国以外的地方开展排球活动的国家。到20世纪40年代,排球运动几乎传遍了世界。1947年,国际排球联合会成立,标志着排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代。

二、中国排球的发展状况

据体育史学家考证,排球运动是在1905年传入中国的。排球运动刚传入我国时,它的最初名字叫“队球”。我国首先开展这项活动是在华南、华东和华北地区。

在亚洲,排球运动经历了近百年的十六人制、十二人制、九人制,在规则上与美国六人制有很多不同之处。20世纪50年代,世界最高水平的排球赛都用六人制比赛。为了适应国际比赛的需要,我国排球界于1956年10月开始,进入了六人制排球边学习、边实践的阶段。

1956年中国排联成立。1956年11月1日,国际排球联合会正式承认并接纳中国排球协会成为会员。

如果说1956年是中国男排的高水平时代,那中国女子排球的“五连冠”(1981年11月的第三届世界杯赛,1984年第九届世界女排锦标赛,1985年洛杉矶奥运会,1986年世界杯和1989年的世界杯中分别获得冠军),实现了中国排球“冲出亚洲,走向世界”的愿望,开创了现代排球的新纪元。

三、排球运动的特点

目前国际排联有140多个会员协会,是当今世界最大的国际单项体育组织之一。排球运动发展如此之快,独特的魅力在于它的娱乐健身性和对抗性两大特点。

(一) 娱乐健身性

摇摇随着社会的发展以及人民生活水平的提高,人们对精神生活有了新的要求。排球运动特殊的作用可以使人们的生理、心理得到满足。为了满足不同群体的需要,丰富人们的精神生活,目前世界各地开展的娱乐健身性排球有:小排球、沙滩排球、墙排球、家庭排球、盲人排球、残疾人排球、海上排球、马拉松排球、七人制排球和妈妈排球。这些排球运动虽然还没有在全球普及开展,但是很受大家欢迎,有很大的潜力。如欧洲举行传统的马拉松排球,也叫“一天排球节”。日本的妈妈排球赛在日本定期举办,吸引了成千上万的家庭妇女参加。妈妈排球赛在中国已推广、发展,欧洲、美洲也正在兴起。可以推测,在不久的将来,这类娱乐健身性排球的内容会更加多样化,参加的人数会更多。

(二) 竞技性

20世纪70年代中期竞技排球运动形成时,世界各国的水平非常低下。到了20世纪80年代,欧洲各国的竞技排球运动发展迅速,技、战术水平提高很快。1982年国际排联成立后,组织的世界大赛促进了竞技排球运动的快速发展。20世纪80年代前苏联的男、女排,70年代日本、前苏联的女排,同期日本的男排,70年代末古巴的女排,80年代中国的女排,80年代美国的男排,80年代末、90年代初古巴的女排,21世纪初中国女排再次崛起期间意大利、荷兰的男排,巴西、古巴的男排都在世界排坛上夺魁称雄,他们的特色或绝招是技术上的创新或素质上的突破。

世界竞技排球发展总趋势可以用“全面、高度、快速、多变、创新”来概括,各国都会遵循这些发展规律,设计并实现自己的奋斗目标,从而推动竞技排球运动的发展。

第二节 摇摇基本技术与练习方法

排球基本技术是指在排球比赛中,运用的各种合理击球动作和配合动作的总称,它是排球运动的基础和主要组成部分。每项排球技术都是由击球前动作、击球动作和击球后动作组成。排球的基本技术包括准备姿势与移动、传球、垫球、发球、扣球和拦网六大部分。

一、准备姿势与移动

准备姿势与移动是排球各项技术的基础。据统计,一场五局的比赛,运动员防守及接发球中失误,90%是因为准备姿势不及时、不正确或移动不到位造成的,可见准备姿势及移动的重要性。

准备姿势按身体重心高低可分为稍蹲(图 猿原员①)、半蹲(图 猿原员②)和低蹲(图 猿原员③)。这里重点介绍半蹲准备姿势。排球运动中移动的步伐主要有:并步、滑步、交叉步、跨步、跑步及混合步。以下介绍并步及滑步、跨步和交叉步三种最基本移动步法。

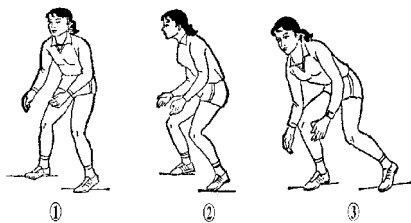


图 猿原员

守与进攻技术使用。传球可分为正面双手传球、背传、侧传和跳传等传球方法。下面介绍正面双手传球(图猿原猿②)。它是最基本的传球方法,是掌握其他各种传球技术的基础。

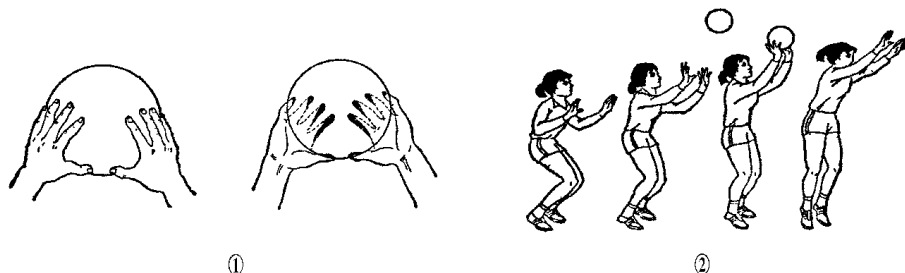


图 猿原猿

(一)技术动作

猿原猿 准备姿势 两脚左右开立约同肩宽,一脚稍前,后脚跟略提起,两膝弯曲上体稍前倾,抬头看球,两肩放松,两臂弯曲抬起,双肘自然下垂,手腕稍后仰,两手成半球形置于脸前。

猿原猿 手形 两手自然张开成半球形,手腕稍后仰,手指手腕保持适度的紧张。两拇指相对,成“一”或“八”字形。

猿原猿 迎球 来球接近额前上方时,先伸膝、伸髋使身体重心上升,接着屈踝、伸肘,两手保持传球手形,由脸前向前上方迎球。

猿原猿 击球点与用力 击球点在前额正上方约一球的位置,击球的后下方。一般是以拇指的指腹或内侧触及球的下部或后中下方的部位,食指和中指的全部或连同两指的根部触及球的后上方,无名指的第二、三指节和小指的第三指节在球两侧辅助,帮助控制球的方向(图猿原猿①)。蹬地、伸膝、展体的协调力量配合伸臂和手指、手腕的适度反弹力将球传出。当球离手后,两手继续随球运行一段距离,使整个伸展动作自然结束之后,身体重心下降,准备做其他动作。

技术要点 蹬地,伸臂对正球,额前上方迎击球,触球手形呈半球形,指腕缓冲反弹球。

(二)练习方法

猿原猿 徒手模仿传球练习

原地和移动模仿传球。重点练习传球前的准备姿势、协调的伸展动作、传球前的手形。

猿原猿 持球模仿传球练习

原地持球模仿传球。重点练习击球时的手形、击球点的位置、身体协调的迎送动作。

猿原猿 体会手形触球部位和击球点练习

每人一球,自抛自接,两人一组,互抛互接;一人持球对墙,一人距球1~2米连续传。

猿原猿 改变方向传球练习

猿人三角站位,沿顺时针和逆时针方向传球,提高学生改变传球方向的能力。

猿原猿 网前传球练习

移动取位快,在离网1~2米处传球,不断提高传球的准确性。

三、垫球

垫球是在全身协调用力的基础上通过手臂的迎球动作,使来球从垫击面上反弹出去的一

项击球技术。它在比赛中主要用于接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理各种困难球。垫球包括正面双手垫球、正面低姿垫球、体侧垫球、单手垫球、背向垫球、侧倒垫球、滚动垫球、前扑垫球和挡球等。现介绍正面双手垫球和体侧垫球。

(一) 技术动作

1. 正面双手垫球

这是最基本的垫球方法,是各项垫球技术的基础(图 猿原原)。

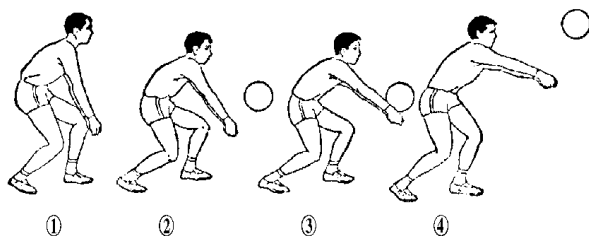


图 猿原原

(员)准备姿势:伸直双臂,对准来球成半蹲姿势站立(图 猿原原①)。

(圆)击球手形:当球接近腹前时,两手掌根紧靠,两手成叠指法或包拳法(图 猿原原②)。

(猿)击球点、击球部位:正面击球的击球点,一般应尽量保持在腹前约一臂距离的位置。两拇指平行,手腕下压,两臂夹紧外翻成一个平面,腕上 猿厘米左右的两小臂桡骨内侧平面为垫球部位(图 猿原原③)。

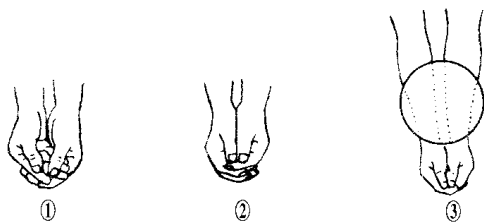


图 猿原原

(源)击球与发力:当球飞到腹前一臂距离时两臂夹紧前伸,插到球下,随之重心向前上方移动。

(缘)手臂角度:根据来球的角度和球垫出的方向,调整手臂与地面的角度和左右转动手臂平面来控制垫球方向和弧度(图 猿原远)。

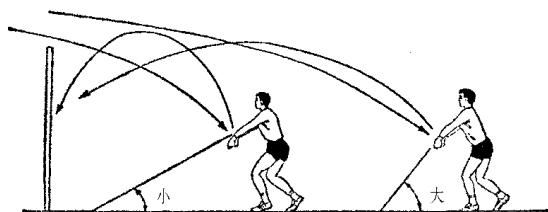


图 猿原远

可以把正面双手垫球概括为插、夹、提三个动作要点:

插——移动取位,两臂前伸插到球下;

抬——用蹬地抬臂、提肩顶肘的动作去迎击球。

圆侧面双手垫球

当球飞向体侧,来不及移动采用正面双手垫球,而在身体侧面垫球叫体侧垫球。它对身体两侧的控制面宽,但垫球的准确性不高。

(员)准备姿势同半蹲姿势站立。

(圆)击球手形同样采用叠指或包拳法。

(猢)击球动作:当球飞向左侧,即用左侧垫球时,右脚前脚掌内侧蹬地,左脚向左跨出一步,身体重心移到左脚,两膝弯曲。同时两臂向左侧伸出,左臂高于右臂,右肩微向下倾斜,两臂组成的击球面对准并拦击来球。击球时,腰部用力,身体向右转,身体重心微向内转,并提肩抬臂将球垫起(图猢)。当球飞向右侧时,其动作与球飞向左侧的动作相同,但方向相反。

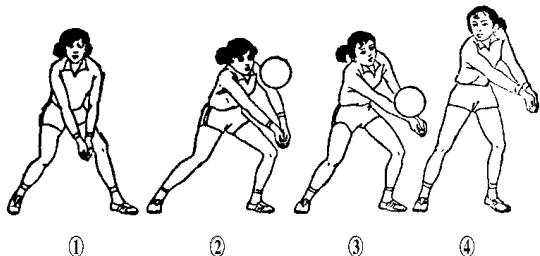


图 猿原苑

技术要点:向左(右)跨步,侧前伸臂,向右(左)转体,提肩击球。

采用任何方式垫球时,垫球前都要做好准备姿势,准确判断来球的落点,迅速移动取位,垫球面要对准来球。

(二)练习方法

员鞋手模仿练习

原地练习垫球手形 ;原地模仿完整的垫球动作 ;(前、后、左、右)移动做模仿完整的垫球动作。

圆犁击固定球练习

员人双手持球于小腹前,另 员人从准备姿势做垫球动作(先原地,后移动练习),不将球击出,只体会击球动作。

猿猴自垫球练习

单人持球,自抛自垫。尽量把球控制在一定高度,或对墙垫球。

源墊击抛来的球练习

圆人一组,一抛一垫。抛球尽量固定高度、速度及落点。掌握垫球动作后,逐渐增大难度,要求练习者前、后、左、右移动后仍作正面垫球。

缘对垫球或猿人三角垫球练习

先原地对垫球练习,再移动对垫球,必须采用正面双手垫球。当两人对垫球动作熟练后,方可进行猿人三角垫球练习。

远隔网的接发球练习

教师或同学发球,其他同学圆~猿人一组轮流接发球。

四、发球

发球是比赛的开始,也是进攻的开始。成功的发球可以直接得分或破坏对方进攻战术的组成,鼓舞全队的士气,而发球失误将直接失分。发球包括正面下手发球、侧面下手发球、正面上手发球、正面上手飘球、勾手大力发球、勾手飘球、跳发等。现介绍正面下手发球、侧面下手发球和正面上手发球(以右手发球为例)。

(一)技术动作

1. 正面下手发球

这种发球动作简单易学,准确性高,但速度慢,攻击性不强,适用于初学者(图猿原愿)。

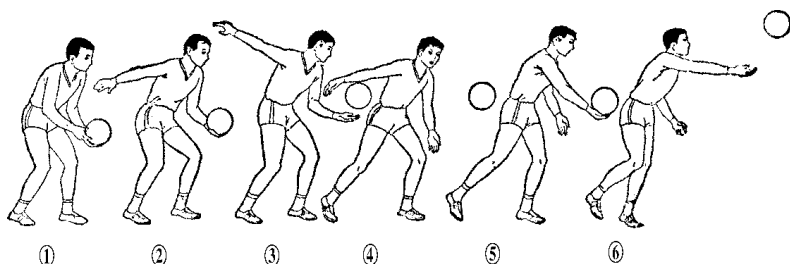


图 猿原愿

(员)准备姿势:面对球网,两脚前后开立,左脚在前,右脚在后,两膝微屈,上体稍前倾,重心偏右脚,左手持球于腹前。

(圆)抛球:左手将球垂直上抛在右肩的前下方,离手约 圆园~猿园厘米即可。在抛球的同时,右臂伸直以肩为轴后摆,身体重心适当后移。

(猿)击球:右脚蹬地,同时以肩为轴,手臂由后经下方向前摆动击球,身体重心随之移到左脚。在右肩的前下方腹前高度用全掌、掌根或虎口击球的后下方。击球后,重心随之移,迅速进场。

综上所述,要把正面下手发球发准发稳,应做到“一低、二直、三跟进”。

一低:抛球的高度和离手时的位置应稍低。

二直:摆臂击球时,手臂要直,手臂的摆动面与地面要近似垂直。

三跟进:身体重心随着摆臂动作向前移动,右脚顺势跨步入场。

2. 侧面下手发球

这种发球动作简单易学,借助腰部转动力量挥臂击球,便于用力,适用女生初学者。发球失误少,但攻击性不强(图猿原怨)。

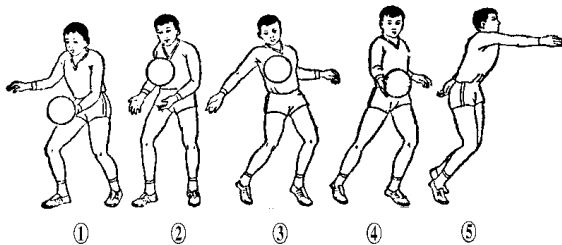


图 猿原怨

(员)准备姿势:左肩对网站立,两脚左右开立与肩同宽,两膝微屈,上体稍前倾,左手持球于腹前。

(圆)抛球:左手持球由小腹前高度将球垂直上抛在身体的正前方,离手约猿厘米,离身体约一臂距离,抛球同时右臂摆至右侧下方。

(猿)击球:抛球引臂后,利用右脚蹬地和向左转体的动作,带动右臂迅速向前挥动,在体前腹部高度用虎口或全掌击球后下方。击球后,身体应转成面向球网,并顺势进场。

侧面下手发球时要把握“抛、转、击”三个环节技术动作。

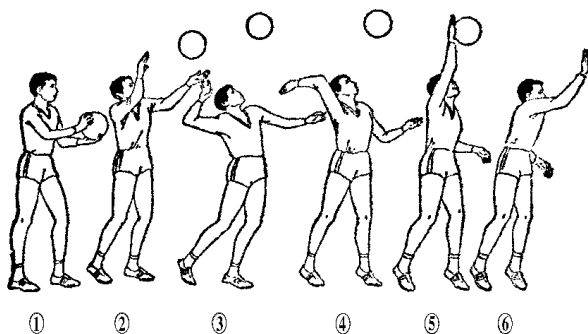
抛:将球抛在身体正前方,抛球的高度和离身体的距离要适当。

转:以转体带动右臂摆动击球,手臂的摆动面应是略呈由下向上的斜面。

击:利用虎口或全手掌击球后下部。

猿正面上手发球

这种发球面对球网,便于观察和控制球,有一定的攻击力。正面上手发球是发球的技术向高水平发展的第一步,正确掌握这种发球技术对初学排球者来说也是非常重要的(图猿猿猿)。



图猿猿猿

(员)准备姿势:面对球网,左脚在前,右脚在后,左手持球于体前。

(圆)抛球引臂:左手将球平稳地向右肩前上方抛起(也可用双手抛球),垂直抛于右肩前上方,高于击球点约圆猿球的位置;同时右臂抬起,屈肘后引,肘部与肩平,手掌自然张开,上体稍向右侧转动,抬头、挺胸、展腹、重心落于右脚。

(猿)挥臂击球:蹬地转体和快速收腹,带动手臂迅速而猛烈地向前上方挥动,手臂挥直在右肩的前上方最高点,以全手掌击球的后中下部。击球时,手指自然张开与球吻合,手腕迅速、主动做推压动作,使球呈前旋飞行。击球后,重心随之前移。

技术要点:平托抛球不拖腕,垂直上抛员米高;转体收腹带挥臂,弧形鞭打加速快;全掌击球中下部,手腕推压球上旋。

(二)练习方法

猿徒手模仿练习

左手握拳代替球作徒手模仿练习,体会身体的协调用力和挥臂路线。

圆抛球练习

单手或双手抛球,垂直上抛(对空中固定目标抛球或球网边沿练习),位置与高度要适当、固定,反复进行练习。

猿击固定球练习

用发球的正确动作击悬吊在适当高度的球,或击同伴的拿球,主要练习挥臂击球动作和体会击球时手的感觉。

发球练习

(一)不隔网或对墙的发球练习

间隔 4 米左右,对发发球或对墙发球,要做完整的发球动作,注意抛球和挥臂击球的配合,并击中球。

(二)近距离隔网发球练习

两人一组,离网 2 米,互相对发球。动作要正确,用力不要过大,要保持正确的击球点和击球部位。

(三)发球区发球过网练习

站在端线后,用力要适当,对准击球。

(四)找目标的发球练习

指定发球区域,或指定发斜线、直线球,提高控制球的能力。

(五)发球比赛练习

每人轮流发相同数量的球,评比发球的成功率与准确性(发中某一区域),提高学生的心理素质。

五、扣球

扣球是排球技术中攻击性最强的一项技术。它是扣球人跳在空中,利用身体的爆发力和快速的挥臂,最后以全手掌击球的一种技术动作。扣球是进攻的主要手段。扣球技术,可分为正面扣球、调整扣球、勾手扣球、扣快球和自我掩护扣球等方法。下面只介绍正面扣球技术(以右手扣球为例)。

(一)技术动作(图 3-11)

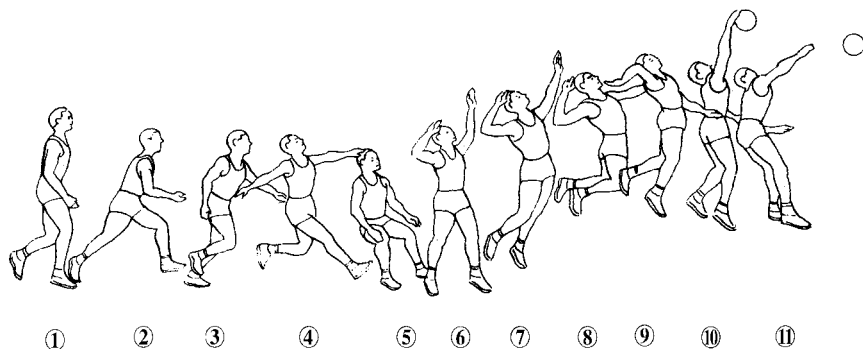


图 3-11

准备姿势 助跑前的稍蹲姿势。两脚左右开立,右脚向前迈出一小步,两脚的前后距离应稍大于左右的距离,两膝稍弯曲,身体重心稍靠近前脚,上体稍前倾;两臂屈肘自然下垂;两眼注视来球。

助跑 助跑的任务是为了选择正确的起跳点和获得最佳的弹跳高度。助跑的步法有一步、两步、多步、横跨步、后撤步和原地垫步等。在这里介绍应用最多的两步助跑。

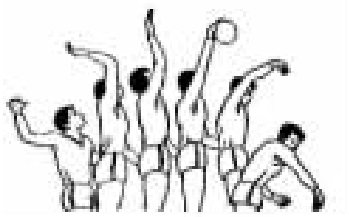
助跑时,左脚先向前迈出一小步,接着右脚迅速跨出一小步,左脚立即并上,踏在右脚之前。两

脚尖稍向内转,并以脚后跟过渡到全脚掌着地制动。两臂由体前经体侧摆至体后上方,上体前倾,接着重心前移并降低,两膝弯曲准备起跳。

猿起跳:当起跳步的左脚在并上踏地制动的过程中,两臂由后积极有力向前上方摆动。两脚迅速而有力地蹬地起跳时,展腹、伸膝、屈踝提踵,使身体腾空。

猿空中击球:手臂挥摆动作有屈臂扣球、直臂扣球和轮臂扣球三种技术。在这里介绍常用的屈臂挥摆击球(图猿猿猿)。

(猿)击球前身体在空中的姿势:左臂摆至身体前方(或前上方),击球臂屈臂摆至于头侧,肘高于肩,展腹、挺胸,身体呈反弓形。眼睛注视击球部位。



图猿猿猿

(圆)击球臂挥摆方法:击球时,大臂放松迅速后振,手腕放松。快速转体收腹,依次带动肩、肘、腕向前上方,成鞭甩直手臂至击球点击球。击球时整个手掌包住球,并有一个向前推压的动作。

(猿)击球点和击球部位:击球点应在右肩的前上方一臂距离的位置,击球臂与躯干的夹角约120°。击球部位是球的后中上部。

猿落地:双脚同时落地,以前脚掌先着地,迅速过渡到全脚掌着地,并顺势收腹、屈膝、缓冲下落。

(二)练习方法

猿跑起跳练习

原地、一步、二步起跳,面对网或墙起跳,体会步法与摆臂的配合方法。

猿手法及手臂挥摆练习

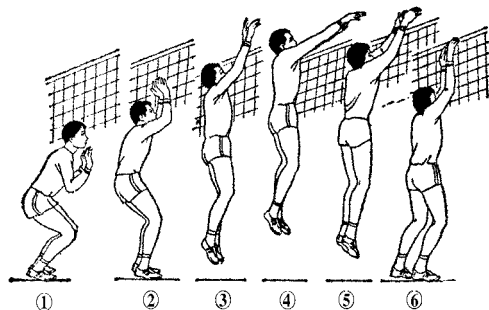
原地徒手挥臂;原地手臂挥摆击吊球或挥击固定目标;原地轻扣同伴的传球;原地对墙扣反弹球(提高击球点和控制球能力);隔网原地自抛自扣球练习。

猿结合球和网的练习

扣固定在网前的球;源号位完整扣球练习;各种战术扣球练习。

六、拦网

拦网是排球技术中一项重要的防守技术,是防守的第一道防线。拦网可以直接得分,能干扰和破坏对方的扣球,减轻本队防守的压力,还可以削弱对方进攻锐气,鼓舞本队士气。拦网技术可分为单人和集体(圆-猿人)拦网两种。现介绍原地单人拦网技术(图猿猿猿)。



图猿猿猿

(一) 技术动作

准备姿势 距网约1米成面对网,两脚左右开立约同肩宽,两膝屈;上体稍向前倾,重心在两脚之间和两前脚掌上,两臂自然屈肘置于胸前,两眼注视球。

原地起跳 起跳时,两腿屈膝下蹲,随即两脚用力蹬地。两臂以肩发力,大臂为半径,在左侧做屈膝下振的小弧形摆动,顺网上伸,稍收腹,使身体充分伸展,迅速向上腾起。若移动起跳,看准对方进攻点时,迅速移动(可采用并步、滑步、交叉步或跑步法)最后一步两腿下蹲并制动成准备姿势。

空中动作

手臂动作 随着身体向上腾起,两手经由脸前向上伸直,两臂之间的距离应以不漏球为宜。

击球手形 两掌心凹成勺形,手指张开呈半紧张状态

拦击动作 拦网时两手要尽量包住球。在拦击球时,向上提肩使手臂尽量上伸,同时手指紧张,拇指、小指尽量外伸,手腕用力下压盖住球的前上方。

落地 拦击球后要含胸制动、收腹,手臂先直臂后摆,然后再屈臂贴近身体下放,以免触网。身体落地时前脚掌先着地,屈膝缓冲,作下一动作的准备姿势。

技术要点 取位对准球,起跳要及时,看清动作拦路线,手臂伸过网,两手接近球,球触手掌压手腕。

(二) 练习方法

徒手模仿练习

体会完整动作,对墙或对网徒手练习,两人隔网起跳互相触手。

原地拦网练习

一抛一拦,拦对方的扣球。

原地和移动起跳拦网练习

拦击隔网固定球,拦击定点扣球。

圆号位拦网练习

拦固定路线球,拦不固定球路线球。

第三节 排球战术简介

一、阵容配备

阵容配备是指根据本队的实际情况,安排队员的场上位置,合理地将全队的力量集中起来,最大限度地发挥每位球员的技术、战术特长和作用的一种分工。阵容配备有“四二”配备、“五一”配备和“三三”配备。

“四二”配备

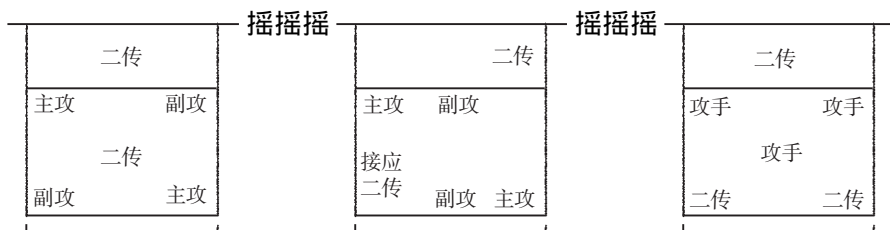
“四二”配备是四名进攻队员和两名二传队员。其中进攻队员中有两名主队队员,两名副攻队员,他们都对角位置站位(图3-3-1)。这种配备可使每个轮次都能保持有两名扣球手和一名二传手。

“五一”配备

“五一”配备由五名进攻队员和一名二传队员组成的上场阵容(图 猿原员缘)称为“五一”配备。队员位置的排列与“四二”配备相似,唯二传手队员与担任接应二传的进攻队员要安排在对角位置上。当二传队员轮转到后排时,则多用“后排插上”战术组织各种进攻战术配合。

猿原员三三”配备

“三三”配备由三名进攻队员和三名二传队员组成的上场阵容,称为“三三”配备(图 猿原员远)。其队员位置的排列是进攻队员与二传队员间隔站位,以保证各轮次攻守力量的相对均衡。



摇摇摇摇图 猿原员缘摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原员远摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原员远

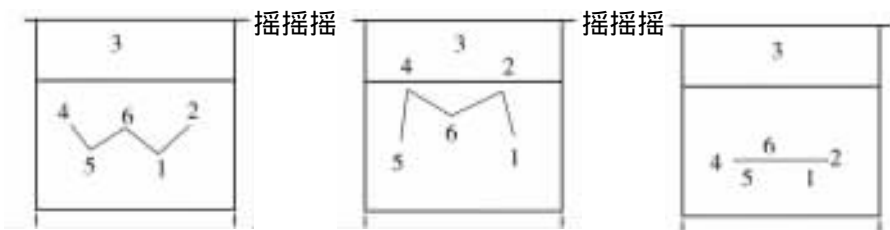
二、接发球与进攻(一攻)战术

猿原员接发球站位

接发球站位阵形是指接发一方队员在本方场区所站的位置及其布局。接发球是由防守转为进攻的转折点,只有接好一传,才能保证战术的组织和有利的进攻。在有利接发球的情况下,根据本方采用的进攻战术及队员接发球的能力和对方发球的方法、特点,可以采用五人接发球站位阵形、四人接发球站位阵形、三人接发球站位阵形和两人接发球站位阵形。在这里重点介绍五人接发球站位阵形。

(员)“酝”形接发球站位

也称“一二一二”形站位。二传队员站网前,准备组织进攻,前面两名队员接前区球,中间一名队员接中区球,后面两名队员接后区球,呈“酝”形站位(图 猿原员苑)。这种站位阵形的特点是队员分布均衡,分工明确,便于接下沉球和角上的球。缺点是对于接一些平冲飘球不利。



摇摇摇摇图 猿原员苑摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原员远摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原员远

(圆)“宰”形接发球站位

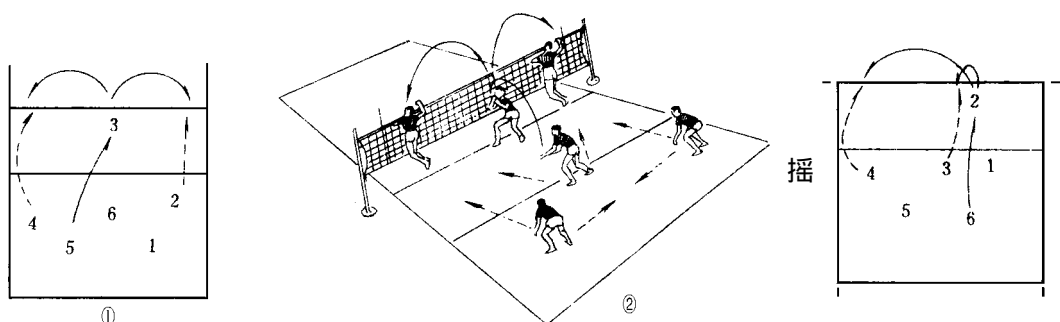
也称“一三二”站位。二传队员站立在网前,准备组织进攻,中间三名队员接中前场区球,后排两名队员接后场区球,呈“宰”形站位(图 猿原员愿)。这种接发球阵形的特点是队员分布均衡,职责明确。其缺点是队员之间交界点相应增多,当队员配合不默契时,会出现来球互抢或互让现象。

(猿五人“一”字形接发球

五名接发球队员呈“一”字形排开站位(图猿原猿)。这种站位的特点是一人守一线,互不干扰,是接勾手大力发球和平冲飘球的好阵形。缺点是不利于接下沉球、前场球,且组织进攻战术太单调。

猿中一二”进攻战术

前排猿号队员担任二传,其他五名队员都将来球垫(传)给二传队员,再由二传队员将球传给源号位或圆号位队员进攻,这种配合方法称为“中一二”进攻战术。特点是二传队员居中,容易组织,分工明确。其缺点是只有两点进攻,战术简单,对方容易组织集体拦网。这是一般初学者常采用的战术形式(图猿原圆)。



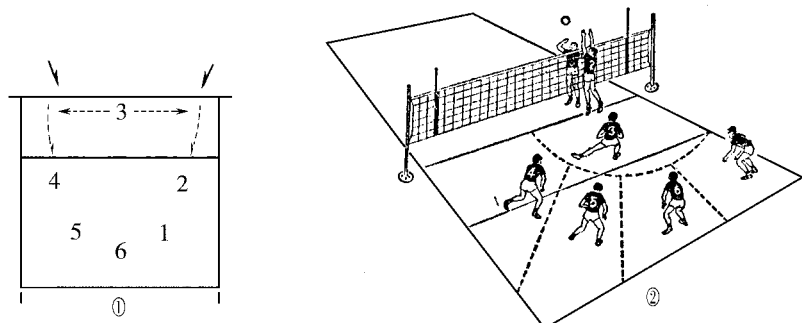
图猿原圆 中一二”进攻战术示意图

猿边一二”进攻战术

前排圆号位队员站在圆猿号位之间担任二传,其他五名队员都将来球垫(传)给二传队员,再由二传队员将球传给猿号位或源号位队员进攻,这种配合方法称为“边一二”进攻战术(图猿原猿)。特点是两名进攻队员可以互相配合,战术变化和攻击性均比“中一二”强。缺点是战术的难度大,其战术配合也比较复杂。

三、扣球单人拦网防守技术

接扣球反攻战术是由拦网和后排防守两部分组成。拦网是第一道防线,后排防守是反攻的基础。根据对方的进攻特点,防守反攻可分为单人拦网、双人拦网和三人拦网防守反攻。现重点介绍单人拦网防守反攻战术(图猿原四)。



图猿原四 边一二”进攻战术示意图

排球规则是由技术性规定、非技术性规定和场地设备等方面的内容组成的。场地设备、比赛方法以及参赛人数等方面的规则,规定了排球项目的性质。比赛参加者的权力和责任,比赛的间断及延误比赛,队员的不良行为等方面的规则,规定了排球运动参加者必须在公正和遵守体育道德的环境中进行比赛。

Figure 1 is a detailed diagram of a basketball court showing its standard dimensions in meters. The court is rectangular, with a total length of 28m and a total width of 15m. The diagram is divided into several key areas and lines:

- Overall Dimensions:** The total length is 28m, and the total width is 15m.
- Key Dimensions:**
 - The distance from the end line to the key line is 3m.
 - The distance from the key line to the three-point line is 3m.
 - The distance from the three-point line to the end line is 3m.
 - The distance from the end line to the side line is 0.05m.
 - The distance from the key line to the side line is 0.05m.
 - The distance from the three-point line to the side line is 0.05m.
 - The distance from the end line to the center line is 0.05m.
 - The distance from the key line to the center line is 0.05m.
 - The distance from the three-point line to the center line is 0.05m.
- Key Lines and Areas:**
 - 边线 (Sideline):** The boundary lines on the left and right sides of the court.
 - 中线 (Center Line):** The line that divides the court into two halves.
 - 进攻线 (Three-Point Line):** The arc that defines the three-point shooting area.
 - 后场区 (Backcourt):** The area behind the key line.
 - 前场区 (Frontcourt):** The area in front of the key line.
 - 端线 (End Line):** The line at the back of the court.
 - 进攻线的后沿 (Back Edge of the Three-Point Line):** The line that defines the back edge of the three-point shooting area.
 - 中线的中轴线 (Center Line Midline):** The line that defines the center of the court.
- Inset Diagram:** A detailed inset shows the dimensions of the key and the end line. The key is 2.14m wide and 1.75m high. The end line is 3m from the backboard. The distance from the end line to the key line is 3m.

排球比赛场地包括比赛场区和无障碍区。比赛场区为 18 米 × 9 米的长方形。其四周至少有 3 米的无障碍区,从地面量起至少有 0.5 米的无障碍空间。

发球区宽 9 厘米, 位置在端线后, 其深度延至无障碍区的终端。端线后两条边线的延长线各画一条长 15 厘米、垂直并距离端线 1 厘米的短线, 两条短线之间的区域为发球区, 短线宽度包括在发球区之内。

替换人区

两条进攻线的延长线之间、记录台一侧边线外的范围为换人区。端线与进攻线的延长线之间、记录台一侧边线外的范围为自由人换人区。

球网及其高度

球网为深色,宽1米,长9.54米(每边标志带外0.54米),网眼直径5厘米。球网架在中线上空,高度男子为2.43米,女子2.24米。

球

比赛用球的颜色应是国际排联批准的一色的浅色或彩色,圆周为65~67厘米,重量为250~265克,气压为0.10~0.12兆帕。

(二) 非技术性规定

队员的服装

队员的上衣、短裤和袜子必须统一、整洁和颜色一致(后排自由防守队员除外)。

禁止佩戴的物品

队员禁止佩戴可能造成伤害及有利于人为加力的物品。可以戴眼镜进行比赛,但风险自负。

队员的替换

每一局每队最多可替换6人次,一名队员离开比赛场地,由另一名队员上场占据他的位置为一人次替换。在一次换人中可以同时替换一人或多人。替补队员每局只能上场比赛一次,是一对一的关系。如果一队员受伤不能继续比赛时,必须进行合理的替换。如果不可能进行合法替换时,可采取特殊的替换。如果队员被判罚出场或取消比赛资格时,必须进行合法的替换。如果不可能进行合法替换时,则判该队阵容不完整,阵容不完整的队保留其所得分数和局数。自由防守队员的替换不计在该队的换入次数之内,且没有次数限制。但两次替换之间必须经过比赛过程。替换他的队员必须是由他替换出场的队员。替换必须在比赛成死球后,第一裁判员鸣哨发球前进行。比赛开始前,第二裁判员核查完位置后,才允许后排自由防守队员进入比赛场地。

暂停和换人

在比赛成死球时,裁判员鸣哨发球前,教练员或场上队长用相应的手势请求暂停和换人。一次或两次暂停可以与双方的各一次换人相连接,中间无须经过比赛过程。同一队未经过比赛过程不得连续提出换人的请求,但在同一次换人请求中可以替换两名或更多的队员。暂停分普通暂停(请求暂停)和技术暂停两种。所有被请求的暂停时间限制为30秒钟,每局每队各两次普通暂停。国际排联世界性比赛第1~5局,每局另外有两次时间为20秒的技术暂停,每当领先队达到10分和15分时自动执行各一次。决胜局(第五局),没有技术暂停,每队在该局中可请求两次30秒钟的普通暂停。所有暂停时,比赛队员必须离开比赛场区到球队席附近的无障碍区。

(三) 技术性规定

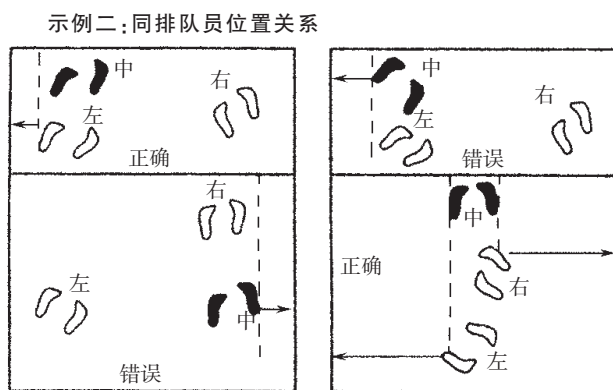
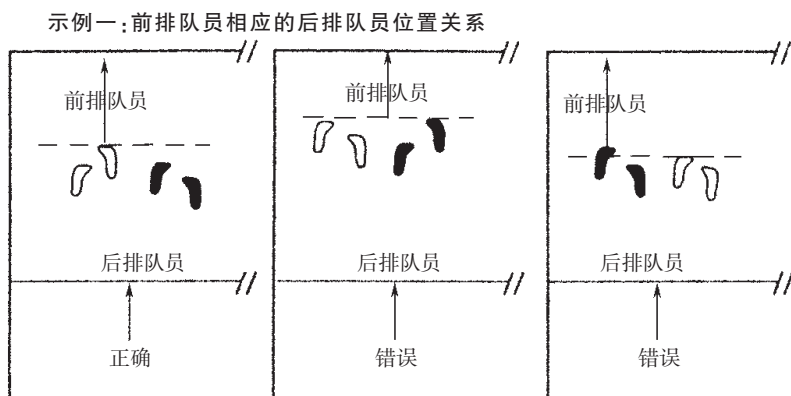
发球

第一裁判员及时鸣哨后,发球队员必须在8秒内,将球抛起或持球手撤离,在球落地前,用一只手或手臂的任何部分将球击出。裁判员鸣哨前的发球无效,重新发球;鸣哨后有挥臂动作,但未击中球,判对方得分,并交换发球权。发球队员在击球时或击球起跳时,不得踏及落在场

区内或发球区以外,击球后,可以踏及或落在场区内或发球区以外。

球员的场上位置(图猿猿)

在发球队员击球时,双方队员必须在本场区内各站两排,每排猿名队员。发球队员不受场上位置的限制。队员的位置是根据其脚的着地部位来判定的,每一名前排队员至少有一只脚的一部分,比同列后排队员的双脚距中线更近,否则为同列位置错误;每一名右边(左边)队员至少有一只脚的一部分,比同排中间队员的双脚距场地的右(左)边线更近,否则为同排位置错误。在发球队员击球的一刹那,场上队员脚的着地部位必须符合其位置要求。在发球后,队员可以在本场区和无障碍区的任何位置上。



中 = 中间队员 右 = 右边队员 左 = 左边队员

图猿猿

越过中线

在不妨碍对方比赛的情况下,允许队员的一只脚或双脚、一只手或双手越过中线触及对方场区的同时,接触中线或置于中线上空。除脚以外,不允许队员身体的任何其他部分接触对方的场区。在比赛中断后,队员可以进入对方场地。

触网

队员不击球时或不干扰比赛的情况下触网或触标志杆不是犯规。由于球被击入球网造成球触及队员,不算犯规。

拦网

拦网是指队员靠近球网,将手伸直于球网处阻挡对方来球的行动。

只有前排队员允许拦网,后排队员不得拦网。前排队员的拦网触球不算作本队的一次击球,因此本队拦网后还可以再一次击球三次。拦网时,队员可以将手或手臂伸过球网,但不得影响对方击球,过网拦网触球应在对方完成进攻性击球之后。在拦网动作中允许迅速而连续地触及一名或更多的拦网队员。

二、比赛的方法

排球比赛两队上场队员各 6 人,位置如图所示(图 3-1-1),运用各种技、战术进行攻防比赛。正式比赛采用五局三胜制,一般比赛也可以采用三局二胜制。前四局是 25 分一局,先得 25 分并同时超出对方 2 分的队胜一局。当比分为 24 平时,比赛继续进行至某队领先 2 分(26 平 28 平……)为止。决胜局(第五局)是 15 分,先得 15 分获胜。当 14 平后须领先 2 分的队为胜(16 平 18 平……)。

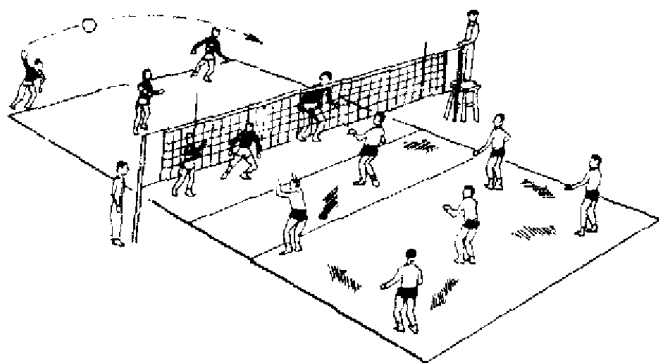
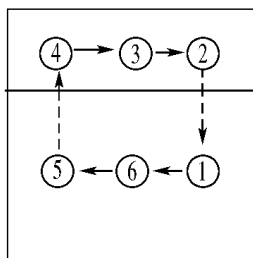
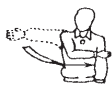
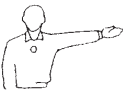
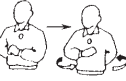


图 3-1-1 排球比赛位置

三、裁判员手势

正式比赛的裁判员由第一裁判员、第二裁判员、记录员和两名司线员组成。正式国际比赛要求有 2 名司线员,另外还应配备广播员、司分员、远端捡球员和远端擦地板员等辅助人员。第一裁判员自始至终是比赛的领导者,他的判定是比赛的最终判定。第二裁判员是第一裁判员的助手,当第一裁判员不能继续工作时,他可以代替第一裁判员执行职责。

常见的裁判员的正式手势

[F] 1 允许发球 挥动发球队一侧手臂 	[F][S] 11 界内球 整个手臂和手斜指向地面 
[F][S] 2 发球队 平举发球队一侧手臂 	[F][S] 12 界外球 两臂屈肘上举，手掌向后摆动 
[F] 3 交换场地 两臂在体前、体后绕体旋 	[F] 13 持球 一手前平举，掌心向上 
[F][S] 4 暂停 一臂屈肘抬起，另一手手掌放在该手指尖上 	[F] 14 连击 举起两个手指并分开 
[F][S] 5 换人 两臂屈肘在胸前绕环 	[F] 15 四次击球 举起四个手指并分开 
[F][S] 6 一局或全场比赛结束 两臂在胸前交叉 	[F][S] 16 发球未过网和队员触网 一手触犯规队一侧球网 
[F] 7 发球时球未抛起 一臂屈肘慢慢举起，掌心向上 	[F] 17 过网击球 一手掌心向下，前臂置于球网上空 
[F] 8 发球延误 举起八个手指并分开 	[F][S] 18 进入对方场区或球从网下通过 手指指向中线 
[F][S] 9 掩护或拦网犯规 两臂上举，掌心向前 	[F] 19 双方犯规重新发球 两臂屈肘竖起拇指 
[F][S] 10 位置或轮转错误 一手食指在体前水平绕环 	[F][S] 20 触手出界 两臂举起，一手掌摩擦另一手指尖 

第五节 摇摇软式排球简介

20世纪80年代初,软式排球诞生在日本的山梨县,主要是适用于家庭、中老年人和少年儿童

的休闲体育项目。软式排球具有重量轻、体积大、球质柔软不伤手、颜色鲜艳等特点。先后流传到中国、韩国、美国、新加坡、意大利等国,并得到广泛开展。

1985年10月,日本排协制定了世界上第一部由政府主管部门正式颁布的软式排球竞赛规则。1986年10月,日本文部省将软式排球引入小学体育课堂,从此软式排球运动进入日本学校,成为小学体育课的一项教学内容,并在高中女生中得到开展。

1988年北京体育大学排球教研室最早将软式排球引入我国。同年10月北京体育大学教职工软排比赛成为我国历史上首次软式排球比赛。1992年原国家体委正式颁布了中国的软式排球竞赛规则。1994年10月,全国首届大学生“永林杯”软式排球锦标赛在杭州举行。

一、比赛场地

软式排球的场地为18米×9米的长方形,其四周至少1米宽的无障碍区,场地上空至少有1.5米的无障碍空间。地面必须是木地板、塑胶或土地、草地,尽可能平坦。球网高度,成人组1.8米,家庭组(如10岁以下组)1.7米,10岁以下组1.6米;比赛场地和网高可根据人数和年龄任意增减。

二、比赛方法

每队由3~6人组成,双方上场人数相等。比赛可一局定胜负,也可采用三局两胜制。前两局为发球权得分制,只有发球队可以得分,接发球队胜一球时,只获得发球权,每次换发球时,队员必须交替。比赛最高分为15分,即一个队赢得15分并超过对方两分时,取得该局比赛的胜利。比赛最高分限分为17分,即当比分为15平时,先获得17分仅领先对方1分的队获胜。当前两局为15平时,第三局采用每球得分制,最高比分15分,即某队领先对方10分时才算获胜,没有最高分限制。

三、比赛规则

软式排球比赛的组队形式有家庭组和年龄组两种:家庭组比赛必须是一对夫妇和一名10岁以下的儿童;年龄组分为10岁以下组、10岁以上组。另外还有金、银、铜组,金组年龄10岁以上,银组年龄为11~13岁,铜组年龄14~16岁。各组需由男女各3名队员组成。

发球时,双方上场的3名队员(发球队员除外)必须在本场区按1号位为后排队员,2号位为前排右,3号位为前排中,4号位为前排左队员站好位置,不得造成位置错误。发球队员击球后,队员可自由换位,但后排队员不得进入进攻线前拦网,不能踏及踏越进攻线将高于球网上沿的球直接击入对方场区。家庭组3名队员可任意站位,前排左、右位置不限,但必须轮流发球。

10岁以下队员不得参与拦网。

必须下手发球。

队员不能用手指吊球完成进攻性击球。

传球人员用上手传球时,传球轨迹不垂直于双肩连线完成进攻性击球为犯规。

比赛人组,15岁以下组,14岁以下组必须按顺时针轮流换人。

家庭组不需换人。

局间休息为 5 分钟。其他规则同六人制排球。

思考题

简述排球扣球的动作要点和练习方法。

叙述两种进攻战术的形式。

第四章摇足摇摇球

- ◆ 足球被誉为世界第一大球,有些国家把它列为“国球”
- ◆ 足球运动是一项技术动作相当复杂的运动项目

第一节摇概摇述

足球运动是以脚支配球为主,两个球队互相进行攻、守对抗的一项体育运动项目,是世界上影响最广泛的运动项目。正式比赛每队 员人。足球比赛的特点是参加比赛的人数多、场地大、比赛时间长、技术复杂、战术多样。

足球运动是一项古老的体育项目。公元前,在我国就有了用脚踢球的游戏,并且作为军事训练项目之一。在欧洲古时有苏里特游戏、萨依游戏等,虽然名称各异,游戏方法不同,但都属于足球游戏的一种。

现在世界上普遍认为中国是古代足球运动的发源地。根据有关史料记载,公元前 源缘~ 圆缘年的战国时代,我国就有了古代足球运动的记载,比其他国家要早 员圆园多年,古代足球运动在我国被称之为“蹴鞠”或“蹋鞠”。

员愿猿年 员圆月 圆日,在英国成立了世界上第一个足球组织——英国足球联合会,并统一了 员条原始足球规则,从此,国际足联把这一天作为现代足球运动的誕生日。根据足球运动发展的需要,员愿源年 缘月 圆日,由法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士等 苑个国家足球协会在巴黎成立了足球运动的国家性组织——国际足球联合会,英文缩写为“云云云”。

从 员愿年年开始,足球运动被正式列为奥林匹克运动会的比赛项目。因国际奥委会规定只有业余运动员才能参加奥运会的足球比赛,致使一些职业足球运动员被排斥在外,不能参加比赛,因此各国无法派实力最强的队参加比赛。员愿年,国际足球联合会在荷兰举行会议,决定每四年举行一届世界足球锦标赛(即世界杯),并规定每届比赛与奥运会相间举行。因此,决定 员特年在乌拉圭举行第 员届世界足球锦标赛,到 圆年共举办十七届世界足球锦标赛,中国足球队于 圆年 员月 苑日打入第 员届世界足球锦标赛的决赛圈,首次参加世界杯,圆了中国人的世界杯梦。

第二节摇基本技术与练习方法

足球技术是指运动员在足球比赛中所采取的合理动作的总称。足球运动是一项技术动作相当复杂的运动项目。在比赛中不仅需要运用支配球、争抢球的技术动作,而且还要为能够进行支配球和争抢球而采用的行动的动作。因此,足球技术分为有球技术和无球技术两大类。

一、无球技术与练习方法

一场 90 分钟的足球比赛 , 扣除各种情况下的死球停止比赛的时间外 , 仍有 70 分钟左右的纯比赛时间。据统计 , 在这么长的时间里 , 一个控制球能力很强的运动员所能控制球的时间也只有两三分钟 , 其他时间都是在无球情况下活动的。这些活动 , 除了调整位置、走步和慢跑外 , 都需要使用无球技术来完成。

(一) 起动

足球比赛中的起动动作 , 在许多情况下是与各个技术动作紧密联系在一起的 , 并在一定程度上影响着技术动作完成的质量。因此 , 突然快速的起动 , 会为完成各项有球技术赢得有利的优势。

练习方法 :

1. 头和肩迅速伸出 ;

2. 蹬地并跟随短小步幅 ;

3. 前几步低重心 ;

4. 用力摆臂。

(二) 跑

速度已成为现代足球运动的特点之一 , 在足球比赛中 , 队员是随着球的移动及场上的变化情况而在高速中活动着 , 如进攻队员的运球突破、摆脱接应、拉出空当、占领空位及包抄射门 ; 防守队员的紧逼盯人 , 互相补位 , 堵截争抢及封锁射门都需要快速地跑动来完成。因此 , 跑已成为足球运动中不可缺少的重要无球技术之一。由于在足球比赛中进攻与防守时刻变化 , 要求队员的跑动速度、路线、动作也随之改变 , 主要有快速跑、曲线跑、折线跑、侧身跑、后退跑等技术。

(三) 急停和转身

比赛中进攻和防守的不断变化和球的位置也时刻变化。为甩掉对手或不被对手甩掉需要队员有时在高速的奔跑中突然停止跑动及突然停止跑动后立即转身或转身改变移动方向。

1. 急停

急停是快速运动状态突然转换成静止状态的一种制动方式。急停时制动脚尽量全脚掌着地 , 同时屈膝、降低重心 , 使重心向原运动的反方向偏移 , 脚掌用力蹬地以抵消身体惯性。常见的急停方式有跨步急停和跳步急停。

2. 转身

转身是利用脚步的移动和身体的转动来改变自己原来所处状态的一种方法。分为前转身和后转身两种。

(四) 假动作

在比赛中 , 为了摆脱对手的紧逼或者为了把对手控制的球夺过来 , 常用快速而逼真的身体虚晃动作 , 使对手产生错误的判断 , 做出错误的行动或动作 , 而达到自己的预定目的。在快速的虚晃中自如地控制自己身体重心的移动 , 是顺利地完

二、有球技术与练习方法

在快速的激烈对抗的条件下准确完成技术动作的关键部分就是有球技术。它是足球的主

主要内容。

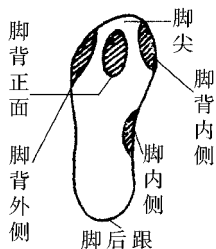
(一)球性练习

球在头顶或脚踢等外力作用下所表现的各种形状(滚动快慢、力量大小、旋转、反弹、来球角度、方向、飞行等),称为球性。对各种性能的球的支配能力,便为球感。要熟悉并掌握技术,球性是首先遇到的问题。只有大体掌握球性,建立起球感,才可以更好、更快、更有效地掌握技术,达到事半功倍的效果。

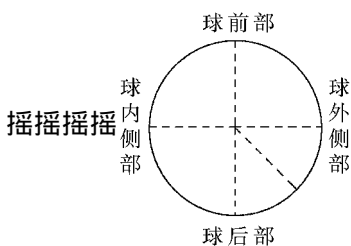
球的基本部位

(员)脚及球的各部位(图源-员图源-圆图源-猿)。

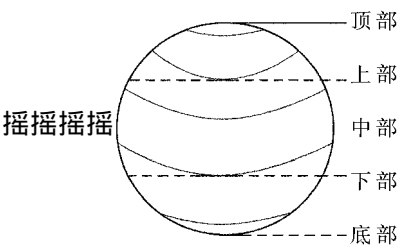
(圆)头的部位(图源-源图源-缘)。



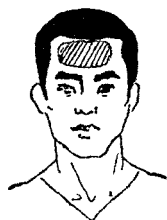
图源-员



图源-圆



图源-猿



图源-源

摇摇摇摇摇摇



图源-缘

球性练习动作要领

(员)拨球:用脚背内侧或脚背外侧击拨球的后部或侧后部,使球向前或侧前方滚动,脚背内拨球称为内拨,脚外侧拨球称为外拨。

(圆)挑球:挑球脚脚掌踏在球的上方并向后轻拉,在球开始向后滚动的同时,脚尖、脚掌迅速着地,当球滚上脚背的同时,脚尖稍翘起向上挑球。

(猿)脚背正面颠球:支撑脚的膝关节微屈,身体重心移到支撑脚上,当球落至低于膝关节时,颠球脚的膝、踝关节适当放松,并柔和地向上甩动小腿,脚尖稍翘起。

(源)脚内侧面颠球:支撑脚的膝关节微屈,身体重心移到支撑脚上,当球落至膝关节高度时,颠球脚屈膝盘腿,脚内侧面向上摆脚内翻,轻击球的底部,将球颠起。

(缘)脚外侧颠球:支撑脚的膝关节微屈,上体支撑脚一侧稍倾斜,重心移至支撑脚上,当球下落到膝关节时,颠球脚屈膝盘腿,脚外侧向上摆,脚外侧轻击球的底部,将球向上颠起。

(远)大腿颠球:支撑腿膝关节微屈,身体重心移至支撑脚上,两臂自然张开,当球下落到髋关节高度时,颠球的大腿屈膝上摆,当大腿摆到水平状态时击球的底部,将球向上颠起。

(苑)头颠球:两腿左右或前后开立,膝关节微屈,身体重心下降并放于两脚之间。两臂屈肘自然张开,头后仰使前额正面成水平状态。当球下落到接近额正面时,两脚同时柔和地向上蹬地伸膝,用前额正面轻击球的底部,将球颠起。

(二)踢球技术与练习方法

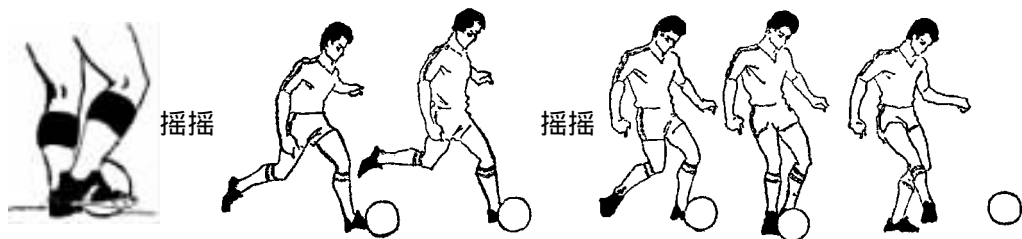
踢踢球基本技术

踢球是足球运动员有目的地用脚的某一部位把球击向预定的目标。踢球是足球运动的特征,也是足球技术中最重要的技术,在比赛中运用得最多。踢球在比赛中主要用于传球和射门。常用的踢球方法有:脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球,另外还有脚尖踢球和脚后跟踢球。踢球的方法很多,动作要领也有所不同,但是每一种踢法都是由助跑、支撑腿站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后的跟随动作组成。这五个环节是整个踢球动作的统一过程,我们学习各种脚法,都要认真从以上五个环节去领会动作的方法和要领。

(一)脚内侧踢球

它是用脚内侧部位接触球的一种踢球方法。它的特点是脚与球的接触面积大,触球平稳、准确。由于踢球时,踢球腿屈膝外转,小腿的摆幅和摆速都受到一定程度的限制,因此传球的力量小。

动作要领:迎球放松跑动,支撑脚落在球的侧后方,膝略弯曲,击球脚脚腕外转,脚内侧正对出球方向,脚触球的正后方,若传高球则触球的下部(图源-远)。



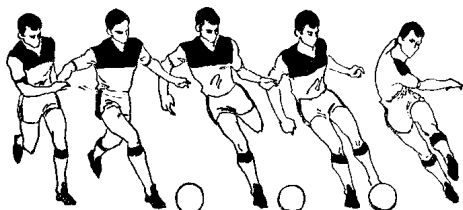
图源-远

动作口诀:屈膝外展腿,脚弓对方向,脚底平地面,踢后不露掌。

(二)脚背内侧踢球(内脚背踢球)

它是用脚背内侧触球的一种踢球方式,它的特点是踢球腿的摆幅大,摆速快,踢球的力量大,由于助跑方向、支撑腿选位灵活性较大,出球的方向变化幅度较大,因此,可踢出平直球、远距离弧线球。比赛中常用来踢定位球、过顶球、远距离球或转身球。

动作要领:斜线助跑,两眼注视球,两臂张开,保持身体平衡,最后一步稍大,支撑腿踏在球侧后方约 100~120 厘米处,屈膝支撑脚脚尖指向出球方向,身体稍向支撑脚一侧倾斜。在支撑脚着地同时,踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆,膝盖摆到球的内侧正上方的刹那,小腿做爆发式前摆,脚尖稍外转,脚面绷直,脚趾扣紧,脚尖指向斜下方,以脚背内侧踢球的后中部(踢高球时,击球的中下部)。踢球腿随球继续前摆(图源-苑)。



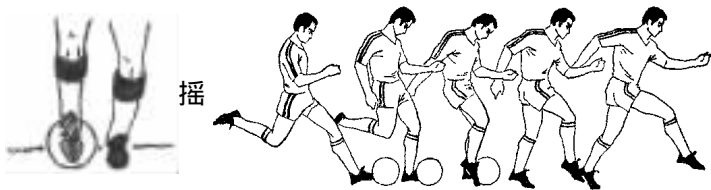
图源-苑

动作口诀 斜跑跨步侧后方,脚掌外沿先着地,脚尖外指脚绷直,部位准确猛用力。

(猿)脚背正面踢球

是用脚背正面部位接触球的一种踢球方法。它的特点是踢球腿的摆幅大,摆速快,踢球力量大,缺点是出球的方向及性质变化较小。比赛中,经常用脚背正面踢定位球、空中球、反弹球及倒勾球等。

动作要领:直线助跑,最后一步稍大并积极着地,支撑脚踏在球的侧方约40~50厘米处,脚尖正对球方向,膝关节微屈,两臂自然张开,支撑同时,踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动。当膝关节摆至接近球正上方时,小腿做鞭打爆发式的摆动。击球刹那,脚尖朝下,脚背绷紧,以脚背正面击球的后中部。击球后身体及踢球腿随球前移(图源:原创)。



图源：愿

动作口诀: 屈膝跨步踏球旁, 大腿带动小腿摆, 膝盖领先球体上, 脚背绷直击中央。

(源)脚背外侧踢球

是用脚背外侧部位接触球的踢球方法,它除了具备脚背正面踢球的特点外,由于踢球时脚腕灵活性较大和摆腿方向变化较多等优点,也是踢各种距离弧线球和弹拨、削球的主要方法。

比赛中,经常用脚背外侧踢定位球、弧线球或弹拨球等。

动作要领:直线助跑,最后一步稍大并积极着地,支撑脚踏在球的侧方约 40~50 厘米处,脚尖正对球方向,膝关节微屈,两臂自然张开,支撑同时,踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动。当膝关节摆至接近球正上方时,小腿做鞭打爆发式的摆动,膝盖和脚尖内转,脚面绷直,脚趾扣紧,以脚背外侧部位踢球的后中部,踢球腿随球继续前摆(图 9-20)。



图源-怨

(缘)脚尖踢球

它是用脚尖部位接触球的踢球方法,它的特点是踢球腿的摆幅大,摆速快,踢球的着力集中,出球快而有力,但因脚尖与球接触面积小,出球的准确性较差。比赛中用脚尖踢远距离球和捅球。

动作要领:脚尖踢球与脚背正面踢球动作大致相同,支撑腿踏在球的侧后方。击球时,脚尖翘起,脚踝关节紧张用力并保持稳固,以脚尖击球的后中稍偏下部位。

(远)脚跟踢球

它是用脚跟部位将球踢到身体后面的踢球方法。它的特点是出球力量小,但它是向后出

球,因此具有一定的隐蔽性和突然性。但要根据人与球的不同位置采用不同的踢法。

①球在支撑脚内侧时,踢球腿自然提跨到球的前方,然后以膝关节为轴,小腿突然后摆,踝关节在后摆过程中紧张用力,以脚跟触球的前中部,把球向后踢出。

②球在支撑腿外侧时,踢球腿先自然前摆,当摆过支撑脚时,立即向支撑脚一侧成交叉后摆,踝关节紧张用力,以脚跟触球的前中部把球向后踢出。

练习方法

踢球技术在比赛中,主要是用于传球和射门。因此,在开始学习各种踢球动作时,就要采用结合传球、射门的各种形式进行练习。

(员)模仿练习。先做向前跨一步的踢球模仿练习,然后做助跑的踢球模仿练习。通过练习加强对各种踢球技术的基本环节(助跑、支撑腿站位、踢球腿摆动、脚触球和踢球后的跟随动作)动作要领的认识。

(圆)双人踢踩球练习。一人用脚底踩挡球,另一人进行各种脚法的踢固定球练习,练习时用力要适当,助跑、摆腿动作正确自然,主要体会支撑脚选位及触球时脚踢球的部位正确与否。

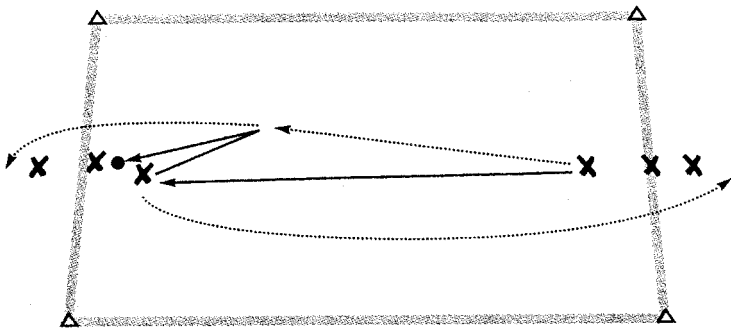
(猿)对网墙或足球墙踢球练习。开始距墙猿~缘米,力量小一些,然后逐渐加大距离和增加踢球力量。

(源)踢准练习。两人一球,相距员缘米左右,中间设有足球铁圈或低栏。要求踢出的球从足球铁圈或低栏中间通过。

(缘)各种脚法的一抛一踢空中球练习。两人一组。相距缘~愿米,一抛一踢,可由两人原地练习过渡到活动中踢空中球,注意原地练习时不能站死,练习距离由近到远逐渐进行。

(远)踢弧线球练习。两人相距圆~猿米,中间插上标杆或障碍物,要求踢出的弧线球必须从标杆外侧绕过或从标杆的顶部绕过。

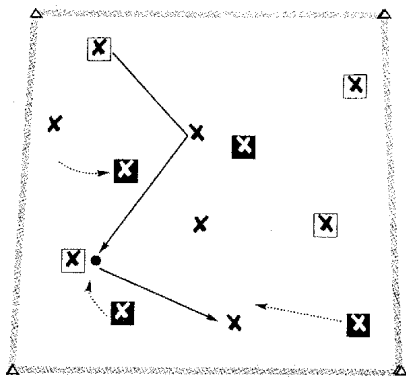
(苑)组织传球练习。两队运动员彼此相距员圆~员米相对站立,其中一队的第一名运动员直接将球传给对方队列的第一名运动员,然后随球跑动去接传球队员在第一时间里的回传球,并在得球后短传给对方队列的下一名运动员,再跑到对方队列的末尾。下一名有球队员则继续开始传球给另一端的运动员,传球队员在传球后即跑至对方队的末尾。如此反复训练(图源-猿)。



图源-猿

(愿)运球跑和撞墙式传球配合练习。在训练场地上标出一个边长为员缘米的正方形场地,运动员分成三组,每组源~缘人,各组穿上不同颜色的彩色上装。练习时,两组运动员在另一组运动员防守的情况下进行传球配合练习,当一个组的运动员丢失控球权后,那么这个组就变成

防守组(图源-网)。



图源-网

停球

停球是指运动员有目的地用身体的合理部位,把运行中的球停挡在所需要的控制范围内。

比赛中常用的停球有:脚内侧停球、脚底停球、胸部停球、脚背外侧停球、脚背正面停球、腹部停球和大腿停球等。

(一) 停球的基本动作

①脚内侧停球 脚内侧停球比较容易掌握。脚接触球的面积大,易停稳,并且便于改变方向和结合下一个动作,可以用来停地滚球、反弹球和空中球。

脚内侧停地滚球动作要领:支撑脚正对来球,膝关节微屈,停球腿屈膝外转并前迎。脚尖稍翘起,当脚与球接触前的刹那开始后撤,在后撤过程中用脚内侧接触球,把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。

脚内侧停反弹球动作要领:支撑脚踏在球的落点的侧前方,膝关节弯曲,上体稍前倾并向停球方向微转,同时停球脚提起,踝关节放松,用脚内侧对准球的反弹路线。当球落地反弹刚离地面时,用脚内侧推压球的中上部。如果要把球停向左侧,支撑脚应踏在球落点的左侧方,脚尖指向左侧,同时上体也向左侧前倾。

脚内侧停空中球动作要领:一种方法是根据来球的高度,将停球脚举起前迎,脚内侧对准来球路线,在脚与球接触前的刹那开始后撤。在后撤过程中用脚内侧接触球,把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。另一种方法是将脚提起稍高于选择的停球点,在脚与球接触前的一刹那即开始下切。在下切过程中用脚内侧切球的侧上部,将球停在地上。用下切停法停下来的球,落地后球一般还会跳动,需要立即接做下一个动作,否则易被对手抢去或破坏掉。

②脚底停球 脚底接触球面积大,易将球停稳。在比赛中常用于停地滚球和反弹球。

脚底停地滚球动作要领:支撑脚站在球的侧后方,膝关节微屈,脚尖正对来球,同时停球脚提起,膝关节自然弯曲,脚尖翘起高过脚跟,踝关节放松,用脚前掌触球的中上部。还可以根据下一动作需要用脚掌推球或拉球。

脚底停反弹球动作要领:停反弹球时,支撑脚踏在球落点的侧后方。当球着地一刹那,用脚前掌对准球的反弹路线,触球的后上部。如需要把球停到身后时,在脚掌接触球的刹那,脚尖稍下压并做回拉,并以支撑脚为轴快速转身。

③脚背外侧停球 脚背外侧停球常与假动作结合起来做,这样更具有隐蔽性。但其重心移

动大,较难掌握。一般可用脚背外侧停地滚球和反弹球。

停球脚稍提起,膝关节和脚内转,以脚外侧正对来球,在支撑脚的前侧接触球的侧后方。接触球时,要向停球脚外侧轻拨,把球停在侧前方或侧方。

脚背外侧停反弹球动作要领:面对来球,支撑腿的膝关节微屈。停球脚在支撑脚前方稍提起,脚内翻,使停球腿的小腿与地面成一定角度,踝关节放松。当球刚反弹离地时,用脚外侧触球的侧上部,把球停在体侧。

④胸部停球:胸部面积大,有弹性,位置高,能停高球和空中平直球。胸部停球有收胸停球和挺胸停球两种方法。

收胸停球动作要领:一般用来停胸部高度的平直球。准备停球时,面对来球,两脚前后开立,两臂自然张开,重心前移,挺胸迎球。当球运行到与胸部接触前的刹那,重心迅速后移,收胸、收腹挡压球,以缓冲来球力量,把球停在身前。如果要把球停向左(右)侧时,则应在接触球前的刹那向左(右)侧转体,并用同侧胸部触球。

挺胸停球动作要领:一般高于胸部的下落球,可采用挺胸停球方法。准备停球时,面对来球,收下颚,两臂自然张开,两脚前后开立,重心落在两脚之间,两膝微屈。当球运行到与胸部接触前的刹那,两脚蹬地稍上挺,同时展腹,上体稍后仰和挺胸动作使球弹起改变运行路线然后落于体前。

⑤脚背停球:用脚背停空中下落球是一种比较简便,并容易掌握的动作。

动作要领:面对来球,停球脚提起迎球,以脚背正面对准下落的球。在脚背与球接触前的刹那开始下撤,在下撤过程中用脚背正面接触球的底部,膝关节和脚腕放松,使球落在体前需要的位置上。另一种方法的动作较小,仅将脚稍伸出迎球。在脚背与球接触的刹那,停球脚与踝关节放松,使球落于需要的位置上。

⑥大腿停球:大腿停球,一般适用于弧度较大的高空下落球,或平行于大腿高度的来球。大腿停球有停高球和停平球两种方法。

大腿停球动作要领:面对来球,停球腿大腿抬起,以大腿中部对准下落的球,肌肉适当放松。在大腿与球接触前的刹那,大腿迅速撤引挡球,使球落于衔接下一个动作的需要位置上。

大腿停低平球动作要领:面对来球,停球腿以大腿中部对准来球,肌肉适当放松,屈膝稍前迎。当大腿与球接触前的刹那,快速后撤挡球,使球落在衔接下一个动作的位置上。

⑦腹部停球:在快速跑动中遇到落地反弹较高的球时,为了争取时间,不降低跑的速度,可用腹部停球。

动作要领:身体正对来球前跑,当球落地反弹与腹部接触前,腹部主动前挺推球或上体前屈推压,使球落在体前衔接下一个动作需要的位置上。

(圆)停球练习方法

①停迎面地滚球。两人对面站立,一人踢(抛)地滚球,另一人迎上停球。

②对墙踢球,迎上去停反弹回来的球。

③向侧面或身后停球。猿人一组,每人相距 5 米左右站成一条直线,甲传球给乙,乙用脚内侧或脚背外侧向侧面或身后停球,然后传球给丙,丙再回传给乙,这个联系也可用于停反弹球或凌空球。

④自己向上抛(踢)球,练习停反弹球。

⑤自己向足球墙上抛或踢球,然后迎上去停反弹球。

⑥两人互抛互停空中球,逐渐改变球的运行弧度、落点,使停球者练习移动停球。

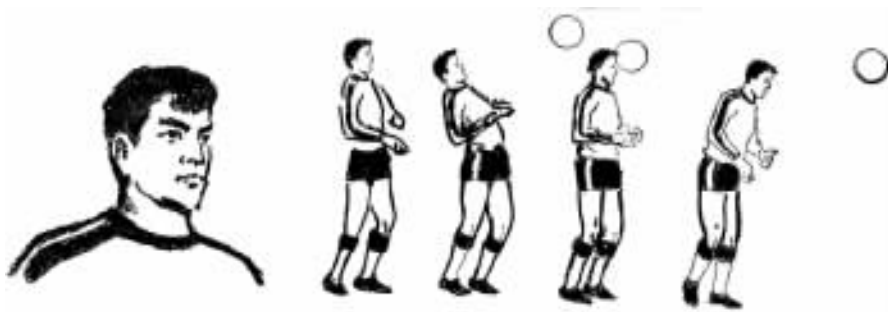
⑦队员互相传高球,练习停空中球。

头球

足球比赛中,球经常在空中运行。运动员为获取和利用空中球,就经常用头部去顶球。头顶球分为前额正面顶球和前额侧面顶球。这两个部位都可以做原地顶球、跑动中顶球、跳起顶球和鱼跃顶球。

(一) 头顶球基本动作

①前额正面顶球:身体正对来球,两膝前后开立,膝关节微屈,上体稍后倾,重心放在后脚上,两臂自然张开,眼睛注视来球。当球运行到身体垂直部位前的刹那,后脚用力蹬地,身体中心由后脚移向前脚的同时,迅速向前摆体,颈部紧张,快速甩头,用前额正面顶球的后中部,接着上体随球继续前摆(图源-150)。



图源-150

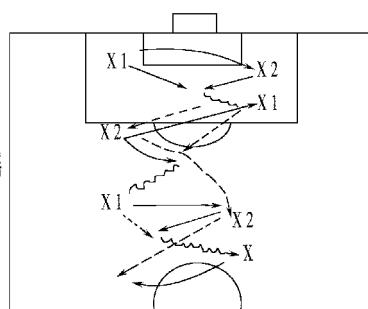
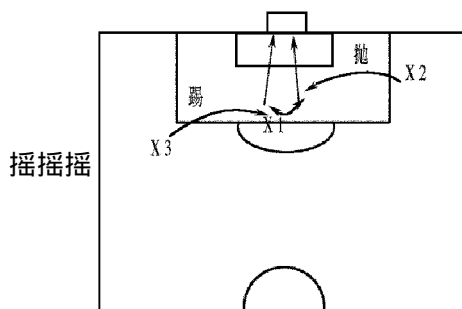
②前额侧面顶球:两脚前后开立,出球方向的同侧脚在前,两膝微屈,上体和头部稍向出球的相反方向回旋侧屈,身体重心放在后脚上,后膝微屈,两臂自然张开,眼睛注视来球。当球运行到出球方向同侧肩上方的刹那,后脚用力蹬地,上体迅速向出球方向扭摆,同时颈部紧张地甩头,以前额侧面击球的后中部。

(二) 练习方法

①自抛自顶射门,先原地再向前走两步自抛自顶射门。

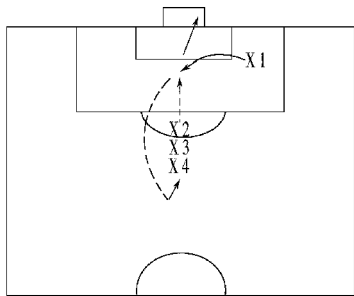
②教练员用手抛球、教练员用脚踢球,都给学员开始面向一侧,顶球做转体前额顶球(图源-151)。

③教练员抛球给学员,向斜前方向插去接学员顶来球。然后运球向前、再抛球给斜插来的学员,依次往返进行(图源-152)。



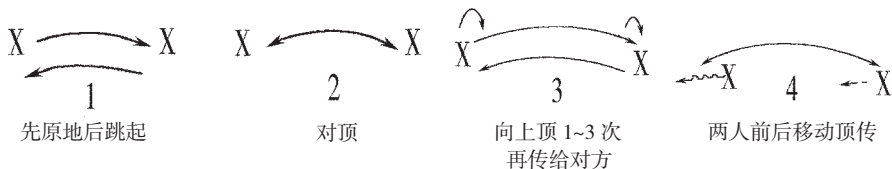
图源-151 图源-152

④队员抛球, 靠圆靠墙跑上顶球。顶球后跑回队尾(图源-员缘)。



图源-员缘

⑤两人一组做各种顶球练习(图源-员远)。



图源-员远

⑥分成两队, 每队 缘人, 在排球场上顶排球比赛。

继续运球

运球是运动员在跑动中用脚连续推拨球, 使球处于自己控制范围内的触球动作。比赛中的运球, 是运动员个人控制球能力和个人进攻能力的集中体现, 它是为完成战术配合和个人突破服务的。运球包括运球方法、常用动作和运球过人。

常用的运球方法有: 脚背正面运球、脚背内侧运球、脚背外侧运球和脚内侧运球等。

(员) 运球基本动作

①脚背正面运球: 脚背正面运球多在越过对手之后, 前方纵深距离较长, 仍需快速运球前进的情况下使用。

动作要领: 跑动时, 身体自然放松, 上体稍前倾, 两臂自然摆动, 步幅不要过大。运球脚提起时, 膝关节弯曲, 脚跟提起, 脚尖下指, 在迈步前伸着地前, 用脚背正面推拨球前进。

②脚背外侧运球: 脚背外侧运球, 多在快速奔跑和向外改变方向时使用。

动作要领: 跑动时, 身体自然放松, 上体稍前倾, 两臂自然摆动, 步幅要小些。运球脚提起时, 膝关节弯曲, 脚跟提起, 脚尖稍内转。在迈步前伸着地前, 用脚外侧推拨球。

③脚背内侧运球: 脚背内侧运球, 多在改变方向并需要用身体掩护球的情况下使用。

动作要领: 跑动时, 身体自然放松, 步幅要小些, 上体前倾并稍向运球方向转动。运球脚提起时, 膝关节稍弯曲, 脚跟提起, 脚尖稍外转, 在迈步前伸着地前, 用脚背内侧推拨球。

④脚内侧运球: 脚内侧运球是运球技术中速度最慢的一种运球方法。但是当运球接近对手需要用身体掩护时, 多采用脚内侧运球。

动作要领: 运球时, 支撑脚稍向前跨, 踏在球的前侧方, 膝关节稍弯曲, 上体前倾向里转。随着身体向前移动, 运球脚提起, 用脚内侧推球的后中部。

运球和控制球时常用的动作有: 拨球、拉球、扣球、挑球和捅球等。

比赛中常见的运球过人方法有 强行突破、运球假动作突破、快速拉、扣、拨球突破、变速运球突破、穿裆突破和过人球分路突破等。

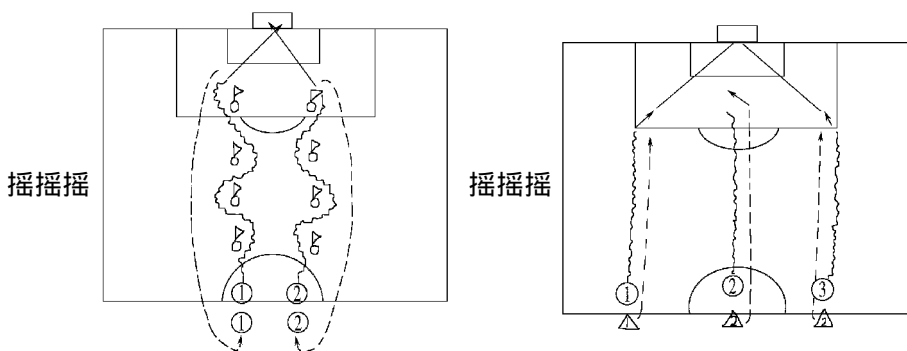
(圆)练习方法

① 10米之间往返,用单脚、双脚交替做走、跑运球练习。

②“愿”字运球。

③两人一组,每排相距两米置一小旗,两排间距 5米。队员与队圆相距 5米。给信号后,两排第一队员同时变向运球逐个运过小旗,然后射门,射门后回到自己排尾(图源-150)。

④ 远人一组,猿人进攻,猿人防守,进攻队员之间相距 5米,给出信号后,进攻队员快速运球至罚球区射门,而与此相对应的防守队员力争跑到进攻队员前面拦截球。而运球队员必须控好球运球至罚球区内才能射门(图源-151)。



图源-150 图源-151

拦截球技术

拦截球的目的是把对手控制的球夺过来转守为攻。拦截球包含这两个内容:一是在对手控制球时从其脚下将球抢过来或破坏掉,另一个是利用对方传球过程将球抢断或破坏掉。

(员)拦截球技术的要点

①选择位置要恰当。抢球前与对手保持一定的距离,以便随时出击。

②判断要准确,行动要果敢,掌握好拦截的时机。当对手背向自己接球时要大胆上前截球,或紧堵对手身后进行逼抢。在对手控制好球并面向自己时,不要轻易猛扑。当对手停球、运球或球离身体较远时,应果断、快速进行拦截。

③要利用合理冲撞。

④要紧密衔接下个动作。在拦截过程中,身体重心移动要快,以便连续争抢和抢到球后尽快控制、处理球。

(圆)抢球方法

抢球包括正面抢球、侧面抢球和侧后抢球三种方法。

①正面跨步抢球:两脚前后开立,两膝微屈,身体重心下降并放在两脚之间,面向对手,在对手运球脚触球后即将着地或刚着地时,支撑脚立即用力后蹬,跨步向前,用脚内侧堵截来球,随后另一只脚迅速上步支撑。若双方同时触球,则要顺势向上提拉,使球从对方脚背滚过。同时重心跟上,把球控制好。在离球稍远抢不到的情况下,则可用脚尖捅抢(图源-152)。

②侧面合理冲撞抢球:当与对手并肩跑动时,身体重心稍下降,同对手接触一侧的臂要紧

贴身体。当对手靠近自己一侧的脚离地时,用肘关节以上部位,冲撞对手相应部位,使其失去平衡而离开球,乘机将球控制过来(图源-圆)。



摇摇摇摇摇摇图源-员摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图源-圆

③侧后铲球:铲球是拦截球技术中难度较大的一种技术动作,在足球比赛中广泛运用。一般是在对手运球或接球越过自己而来不及用其他方法抢球时可采用倒地铲球动作。侧后铲球有同侧铲球和异侧铲球两种方法。

异侧脚铲球动作要领:当控球者拨出球的一刹那,抢球者后脚(同侧脚)用力后蹬地成跨步,前脚(异侧脚)以脚外侧沿地面向前内侧滑出,用脚底蹬球。接着小腿外侧、大腿外侧和臀部依次着地(图源-圆)。



图源-圆

(猿)练习方法

- ①两人一球,一人脚前放定一个球,另一人做抢球练习。
- ②两人一组,相距源-远米,中间放一球。按教练员的手势,两人同时做向前跨步抢球动作。
- ③两人一组,相距员米,一人向前直线运球,另一人做正面跨步抢球。
- ④两人并肩慢跑做冲撞练习。练习观察对方身体重心的移动,掌握冲撞时间。
- ⑤对静止球做铲球动作。先慢做,后快做,然后助跑二、三步铲球。
- ⑥两人一组,一人直线运球,另一人从侧面做冲撞抢球或从侧后方做铲球练习。

源. 掷界外球

任何一级水平的足球队进行比赛时,都会有一定数量的球出界。并且,足球规则规定直接接到界外掷入的球又没有越位限制,从而给进攻队员以充分活动的自由。因此把比赛中越出边线的球掷入场内是一次很好的组织进攻机会。比赛规则对掷界外球动作要求比较严格。在比赛中往往由于掷球动作错误造成违例,而失掉一次很好的组织进攻机会。因此,在教学和训练中必须重视掷界外球动作的准确性和战术上的要求。掷界外球方法:掷界外球有原地掷界外球和助跑掷界外球两种方法。

(员) 掷界外球动作要领

① 原地掷界外球技术 面对掷球方向, 两脚前后或左右开立, 站在边线后或单、双脚触及边线(不可使脚越过边线进入场内), 膝关节弯曲, 上体后仰, 双手自然张开, 拇指和掌心相对持球侧后部, 抬臂曲肘掷球于头后, 然后借助腰、腿、臀部及手腕力量将球经头顶以连贯动作掷出。掷球过程中双脚均不得离地, 后脚可贴着地面向前滑动。

② 助跑掷界外球技术 助跑时, 双手持球于胸前, 助跑到最后一步时, 上体后仰, 举球至头后, 掷球时的动作与原地掷界外球技术相同。

(圆) 练习方法

① 球模仿练习。原地或助跑模仿慢动作的连贯掷球, 熟练后加快速度练习。

② 人掷球练习。两人一球相距 10 米, 两脚前后或左右开立, 助跑或原地相向掷反弹球和各种飞行弧度的球。

③ 掷准练习。原地或助跑将球掷向地上的圆圈或足球墙上的限定落区。

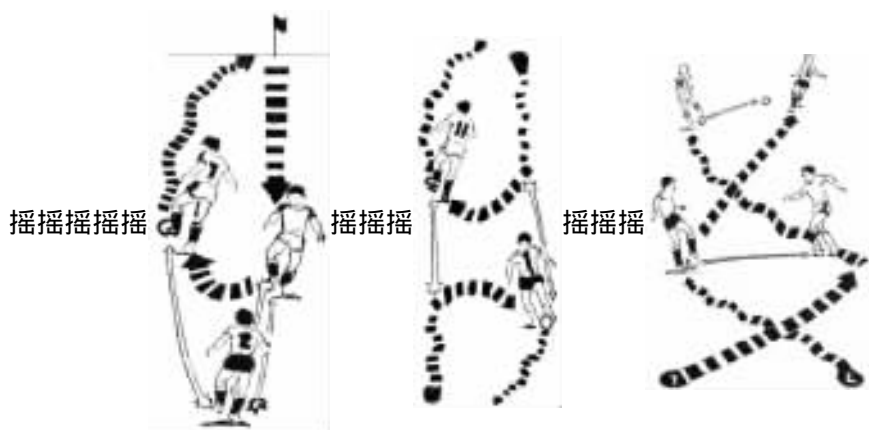
④ 掷远练习。两人相距 10 米并逐渐加大距离, 进行助跑掷球练习。

足球技术的综合练习

(员) 对着足球墙踢球, 然后停反弹回来的球再向侧面运球, 依此循环练习。队员掌握踢、停、运、射技术的衔接。

(圆) 两人相对站立, 甲传出不同性能的球, 乙跑上停球, 然后再传给甲。

(猿) 甲乙两人相距 10 米左右。乙向甲快跑, 当离甲 10 米左右时, 甲传球给乙, 乙停球后回传给甲并转身回跑, 甲再传球给乙, 乙运球返回原来位置。然后甲跑向乙, 做与乙同样的练习(图源-圆缘)。



图源-圆缘 足球技术综合练习图源-圆缘 足球技术综合练习图源-圆缘 足球技术综合练习图源-圆缘

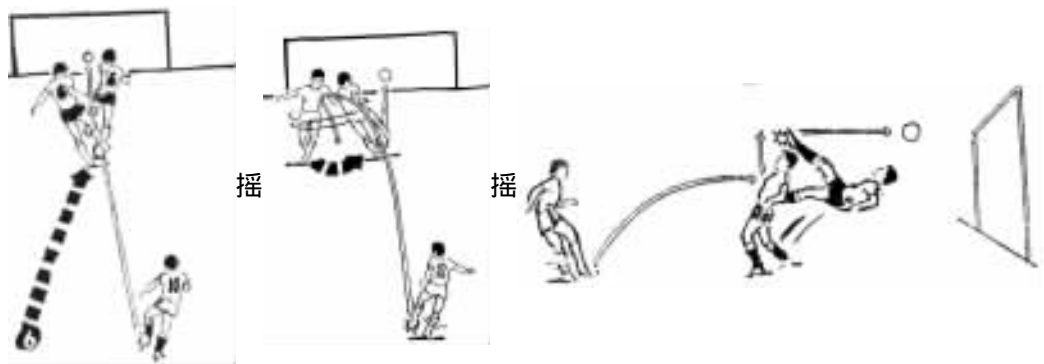
(源) 甲乙两人相距 10 米, 每人一球, 两人同时向对方运球, 当运球接近中间时, 两人同时将球轻推, 并转身追对方传来的球, 再返回原来位置, 依此循环(图源-圆缘)。

(缘) 人跑动中进行变方向的停、运、传球练习(图源-圆缘)。

(远) 结合射门的综合技术练习:

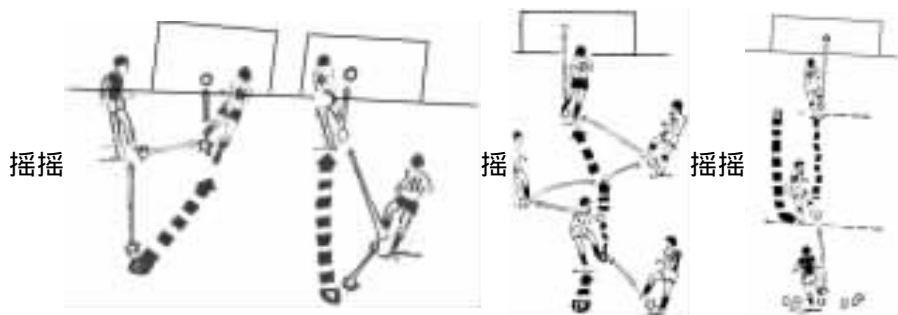
① 停球顺势射门(图源-圆缘)。

② 停球转身射门(图源-圆缘)。



摇摇图 源- 圆摇摇摇摇摇摇摇摇图 源- 圆摇摇摇摇摇摇摇摇图 源- 圆

- ③ 向后停球射门(图 源- 圆)。
- (苑)踢墙式配合射门(图 源- 圆)。
- (愿)停、运、传、射的练习(图 源- 圆)。
- (怨)多球的连续停、运、射的练习(图 源- 猿)。



摇摇摇摇摇摇摇摇图 源- 圆摇摇摇摇摇摇摇摇图 源- 圆摇摇摇摇摇摇摇摇图 源- 猿

第三节摇摇竞赛规则简介

一、比赛场地

(一)场地大小和要求

足球比赛场地必须是长方形。国际足球比赛场地长 员圆- 员源米,宽 远- 苑米。两端各设一足球门,球门高 圆米,宽 苑米。

足球比赛场地由边线、球门线、中线、球门区、罚球区、角球区、开球点、中圈和罚球弧构成。

(二)边线与球门线

员场上长的线为边线,短的线为球门线,它们构成了足球场地的面积。比赛进行中,队员只准在场地内活动,未经裁判员允许,不准擅自进、离场,否则将受到黄牌警告处罚。

圆球的整体从地面或空中越出边线或球门线时即为球出界,比赛停止成死球。球经边线出界掷发界外球,经球门线出界,视情况罚球门球或角球。

猿在两边线的中点画一连线与球门线平行,把球门分为两个半场,该线叫中线。

开球时,双方队员必须站在各自的半场内,开球时,球必须离开中线进入对方半场。
队员在本方半场没有越位。

二、基本规则

(一)比赛人数

正式比赛时,每队上场队员不得少于 11 人,其中必须有 1 人为守门员。如一队少于 11 人时,裁判员应终止比赛,并做弃权论。

国际正式比赛,每队每场最多可以替补 3 名队员。在赛前交给裁判员的不超过 3 名的替补队员名单之中选取。

任何其他队员都可与守门员互换位置,但须事先通知裁判员,并应在比赛成死球时互换。

(二)比赛时间

比赛时间分为两个相等的半场,每半场 45 分钟。特殊情况双方同意另定除外,并按下列规定执行:

在每半场中由于替补、处理伤员、延误时间及其他原因损失的时间均应补足,这段时间的多少由裁判员决定。

在每半场时间终了时或全场比赛结束后,如执行罚球点球,则应延长时间至罚完为止。

除经裁判员同意外,上下半场之间的休息时间不得超过 15 分钟。

(三)犯规与不正当行为

队员故意违反下列九项中的任何一项者,即:

(1)踢或企图踢对方队员;

(2)绊摔对方队员,即在对方身后或身前,伸腿或屈体绊摔或企图绊摔对方;

(3)跳向对方队员;

(4)猛烈地或带有危险性地冲撞对方队员;

(5)除对方正在阻挡外,从背后冲撞对方队员;

(6)打或企图打对方队员或向对方吐唾沫;

(7)拉扯对方队员;

(8)推对方队员;

(9)用手触球。

以上情况都应判由对方在犯规地点踢直接任意球。如犯规地点在对方球门区内,该任意球可以在球门区内任何地点执行。如果守方队员在本方罚球区内故意违反上述九项中的任何一项者,应判罚球点球。

队员犯有下列犯规中的任何一项者,即:

(1)裁判员认为其动作带有危险性,例如:企图去踢守门员已接住的球。

当球并不在有关队员控制范围之内时,目的不是为了争球而用肩部去做所谓的合理冲撞。

队员不去踢球而故意阻挡对方者,例如:在球与对方之间跑动或用身体阻挡对方。

冲撞守门员,但下列情况除外:

(1)守门员抓住球时;

(2)守门员阻挡对方队员;

(狗)守门员在本方球门区以外。

(四)任意球和罚球点球

任意球分两种:直接任意球(这个球可以直接射入犯规队球门得分)及间接任意球(踢球队员不得直接射门得分,除非球在进入球门以前曾被其他队员踢或触及)。

队员在本方罚球区内踢直接或间接任意球时,在球被踢出罚球区前,所有对方队员都应站在该罚球区外,并须至少距球 9.15 米。当球直接踢出罚球区时比赛即为恢复。守门员不得将球接入手中后再踢出进入比赛,如球未被直接踢出罚球区,则应令重踢。

队员在本方罚球区外踢直接或间接任意球时,所有对方队员在球被踢出前应至少距球 9.15 米,除非他们已站在自己的球门线上,如果对方队员在任意球踢出前,进入罚球区或距球少于 9.15 米,裁判员应令其退到规定的位置后,方可执行罚球。

踢任意球时,须将球放定。踢任意球的队员将球踢出后,在球经其他队员踢或触及前,不得再次触球。尽管本规则的其他条款对踢任意球的地点已做出规定:

(员)本方在本方球门区内踢任意球时,可以在球门区内的任何地点执行;

(圆)攻方在对方球门区内踢间接任意球时,应在距犯规地点最近的、与球门线平行的球门区线上执行。

罚球点球应从罚球点上踢出,必须明确主罚队员。踢球时除主罚队员和对方守门员外,其他队员均应在该罚球区外及比赛场内,并至少距罚球点 9.15 米处。对方守门员在球被踢出前,必须站在两门柱间的球门线上(两脚不得动)。主罚队员必须将球向前踢出,在其他队员踢或触及前不得再次触球。罚球点球可直接射门得分。当比赛进行中执行罚球点球,以及在上半场准全场比赛终了而延长时间执行或重踢罚球点球时,如踢出的球触及任何一个门柱或两个门柱,或触及横木,或触及守门员,或连续触及门柱、横木或守门员而进入球门,只要没有犯规现象发生,均应判为胜一球。

(五)掷界外球

当球的整体不论在地面或空中越出边线时,应由出界前最后触球队员的对方队员,在球出界处掷向场内任何方向。掷球时,掷球队员必须面向球场,两脚均应有一部分站立在边线上或边线外,不得全部离地,用双手将球从头后经头顶掷入场内。球一进场内比赛立即恢复。掷球队员在球被其他队员踢或触及前,不得再次触球。掷界外球不得直接掷入球门得分。

(六)越位

进攻队员较球更接近于对方球门线者,即为处于越位位置。下列情况除外:

(员)该队员在本方半场内;

(圆)至少有对方队员两人比该队员更接近于对方的球门线。

当队员踢或触及球的一瞬间,同队队员处于越位位置时,裁判员认为该队员有下列行为,则应判为越位:

(员)意在干扰比赛或干扰对方;

(圆)企图从越位位置获得利益。

下列情况,队员不应被判为越位:

(员)队员仅仅处在越位位置;

(圆)队员直接接得球门球、角球或界外掷球。

队员被判罚越位,裁判员应判由对方队员在越位地点踢间接任意球。如果该队员在对方

球门区内越位,那么这个任意球可以在越位时所在球门区内任何地点执行。

(七)比赛哨音

裁判员主要是通过哨音和手势来控制 and 指挥比赛的。为了使双方运动员能充分发挥自己的水平,使比赛更加精彩,在比赛中裁判员要力求减少那些不必要的哨音。但下列情况必须鸣哨:

- 比赛开始;
- 停止比赛;
- 进球;
- 罚球点球;
- 比赛終了。

其他情况可以不鸣哨。鸣哨要及时、果断和响亮,同时还应通过哨音的长短、声音的高低和缓急,使人辨别出其含义,以利工作。一般哨音的方法有:

- 开始比赛:哨音较长且响;
- 判罚犯规:哨音短且有力;
- 进球:哨音较长洪亮且略带波浪;
- 罚球点球:哨音短促且洪亮;
- 比赛終了:哨音先短后长。

(八)比赛手势

裁判员的手势要及时、明确。主要有:

- 直接任意球:单臂向前或向侧平举,指向罚球方向。
- 间接任意球:单臂上举,掌心向前。
- 球门球:单臂前平举,并指向球门区。
- 角球:单臂上举,并指向角球区。
- 罚球点球:单臂平举,并指向罚球点。
- 坠球:两臂屈肘前举,握拳拇指向上。
- 继续比赛:两臂前下伸,掌心向前并连续向前摆动。

思考题

● 踢球技术主要有哪几种?

● 有球技术有哪些?试分析脚背内侧踢球的动作要领。

● 裁判员在哪些情况下必须鸣哨?

第五章摇摇手摇摇球

- ◆ 手球运动设备简单 ,技术运作易于掌握
- ◆ 积极参与手球运动 ,强身健体其乐无穷

第一节摇摇概摇摇述

一、手球运动的起源和发展

早在公元前 愿世纪 ,古希腊诗人荷马就在长诗《奥德赛》中赞颂过“手球运动员”的球技。当时处于奴隶社会的古希腊的达官贵人 ,就用手球游戏来消遣娱乐 ,这种热闹情景在 员愿年发现的德普策斯城墙(在雅典附近)的墓碑浮雕上得到了证实。

国际手球协会于 员愿年成立。

员愿年在德国柏林举行的第 员届奥运会期间 ,有 圆个国家被接纳为国际业余手球协会会员(十一人制手球) ,手球被列为奥运会的比赛项目 ,德国获得这届手球比赛的冠军。员愿年在德国举行了由 员个国家参加的第 员届世界手球锦标赛(十一人制) ,从 员愿年到 员愿年共举行了七届。员愿年以后手球形成七人制。

女子手球比男子开展的晚一些。员愿年开始在南斯拉夫首次举行世界室内女子手球锦标赛 ,员愿年在加拿大蒙特利尔奥运会上被列为正式比赛项目。

世界性的手球比赛 ,除世界手球锦标赛和奥运会以外 ,还有世界大学生比赛 ,世界中学生比赛 ,世界青年比赛和洲际比赛等。

目前全世界已注册的手球运动员人数达 缘园多万 ,在 员园个国家建立了 圆多万支手球队 ,加入国际手联的会员国已达 怨个。因此 ,在国际上手球比赛异常频繁。从历届国际重大比赛看 ,欧洲手球占据着世界手坛的霸主地位。欧洲手球运动不仅水平高 ,而且开展极为普及 ,在不少国家手球运动的地位可与足球运动相提并论 ,甚至有些国家的手球队数量多于足球队。进入 圆世纪 愿年代 ,亚洲强队韩国队异军突起 ,打破了欧洲队垄断世界手坛的格局 ,韩国的女子手球队曾先后获得世界手球锦标赛冠军和奥运会(第 圆届)手球比赛的冠军 ,男子手球队也曾获得世界青年手球锦标赛冠军和奥运会(第 圆届)手球比赛的亚军 ,他们多次在世界重大比赛中取得骄人的战绩 ,为亚洲手球运动在世界手坛上夺得了一席之地。

二、中国现代手球运动的发展及现状

中国是开展现代手球运动较晚的国家之一。员愿年新中国成立后 ,在党和国家的重视关怀下 ,手球运动逐渐开展起来。员愿年北京体育学院首次举行了手球教学试点 ,继而在解放军军事体育学校开展了手球教学活动 ,这是我国手球运动的启蒙阶段 ,从技术和理论上培养了一批手球运动骨干 ,使这个新兴的运动项目逐渐开展起来。

员愿年 苑月在北京首次举办了全国七单位男子十一人制手球表演赛 ,员愿年又在上海举

行了全国十三单位手球锦标赛,从此,手球运动开始在全国蓬勃开展起来。之后,各省、市、自治区相继建立了手球队。1959年第1届全运会上,手球被列为正式竞赛项目,参加比赛的有男女运动员多个队。1959年又分别在重庆、武汉、西安举行了手球分区比赛。

根据国际手球运动的发展趋势,1959年以后,在我国试行并开展了七人制手球比赛。1959年12月,在安徽省合肥市举行了第一次七人制全国手球锦标赛,这是我国手球运动的历史性转折。通过这次比赛,为我国开展七人制手球比赛奠定了良好的基础。

1959年由科威特、伊朗等国家发起,成立了亚洲手球联合会。我国是该联合会的会员国。

1959年12月,国际手球联合会正式做出决定,接纳我国为正式会员国。1960年12月,在印度举行的第1届亚运会上,我国男子手球队以七战全胜的成绩荣获冠军。为我国手球运动冲出亚洲走向世界做出了贡献。1960年在美国洛杉矶举行的第17届奥运会上,我国女子手球队荣获第三名,为国争了光,同时也有力地推动了我国手球运动的飞速发展。

第二节 摇摇基本技术与练习方法

手球技术是由进攻、防守和守门员技术三部分组成。由于手球比赛是攻守反复交替进行的,所以,各种技术的运用都是相互联系、相互制约、相互促进的。

一、进攻技术与方法

(一) 移动

移动是改变位置、方向和速度的方法,它对掌握与运用各种进攻、防守技术都有密切关系。

1. 基本站立姿势

为起动、转身和改变身体重心做好准备,必须保持一个稳定而又机动的站立姿势,即基本站立姿势。

动作方法:两脚开立(一脚稍前),与肩同宽。两膝稍弯曲,重心放于前脚掌上。抬头,两臂屈肘置于体侧。

2. 起动

起动是队员改变身体位置的一种方法。在进攻时,突然快速地起动与跑相结合,可以有效地摆脱防守。在防守时,必须以快速的起动去抢占有利的防守位置。

动作方法:原地起动是在基本站立姿势的基础上,用异侧脚的前脚掌作短促有力的蹬地。利用蹬地的反作用力,迅速向跑动的方向迈步,同时上体向跑动方向移动重心。两臂用力摆动,起动时的步频要短促而快速。

3. 侧身跑

跑是队员在场上改变位置,争取时间的方法,包括侧身跑、变速跑、变向跑、弧形跑等。

4. 切入步法

切入步法包括直线切入、斜线切入两种。它是向防线快速切进的步法,持球和徒手时均可采用。但以持球时的快速切入威胁最大,应用最多。

动作方法:切入步是利用起动后的连续两到三步快速跑动,靠近或切入防线。其主要特点是步幅小,频率快,整个动作要在短促而快速的冲刺状态下完成。

摇摇跳

跳是队员在比赛中争取高度和远度的一种方法。手球运动不仅要求跳的高,而且要求跳的远。高跳多用于进攻的超手射门和防守的封拦射门时,远跳多用于原地或行进中跳入球门区上空射门时。倒地地和鱼跃射门也多采用向远跳的方法。手球场上的跳主要有原地双脚起跳和行进间单脚起跳两种。

动作方法:以双脚或单脚有力蹬地,并配合腰腹和摆臂的力量,使身体向上腾起。

急停

急停是制动的一种方法,主要用于摆脱对手。手球场上的急停分跨步和跳步两种。

动作方法:跨步急停时,先向前跨出一大步,用全脚掌着地,抵住地面,同时屈膝下降重心。第二步着地时,前脚掌内侧用力蹬地,身体稍向侧转,重心落在两脚之间。跳步急停时,用单脚或双脚跳起(离地不高),上体稍向后仰,两脚前后或平行并同时落地(略比肩宽),落地时两膝弯曲,重心下降,保持身体平衡。

转身

转身是以一脚为轴,另一脚向任何方向移动以改变身体的方位,借以摆脱对手的方法。转身分前转身和后转身两种。

动作方法:转身前两膝微屈,上体稍前倾,重心落在两脚之间。前转身时,以固定脚的前掌为轴,用移动脚的前脚掌内侧用力蹬地,迅速移动重心至固定脚上,使身体向前转动;后转身时,要借助腰腹力量,带动与提高转身的速度。但无论应用哪种转身方法,在身体移动过程中,都要保持身体重心的平衡,并要努力提高转身动作的速率。

交叉步

交叉步是在侧身移动过程中,为及时地起、抢占和保持有利的攻防位置,一腿在前,另一腿在后所形成的连续交替的移动步法。进攻时利用交叉步持球突破对手,防守时利用交叉步变换与调整位置或用于跟防对手。

动作方法:向右移动时,左脚前掌内侧蹬地,迅速从右腿前向右交叉跨出,左脚落地后,右脚迅速向右侧后跨出,依次连续移动。在交叉步跑动中,上体要自然正直,稍抬头,两腿交叉自然、放松,随时注意与其他攻防动作相衔接。

(二)持球、传接球

持球

持球就是单手拿球的方法,它是传球、射门、持球突破、假动作等各种基本技术的基础。只有正确而又熟练地掌握持球方法,才能做到传球准确、射门有力、动作迅速、衔接协调。持球的方法有单手持球与双手持球两种。

(员)单手持球

手球的传球、射门动作大都是用单手完成的。单手持球比较灵活,便于进行下一动作,所以它是应用最多的一种持球方法。

动作方法(图 缘原员):五指自然分开,依靠五指前端的力量钳住球。整个手掌紧贴球体。不要把拇指张的过大,否则易造成虎口紧张、手腕僵硬,影响手腕的灵活性。

(圆)双手持球

双手持球较单手持球牢固,尤其在持球突破时便于保护球,不易被防守



图 缘原员

者打落,是初学时的主要方法。

动作方法(图 缘原圆) 两手五指自然分开,握球的两侧,两拇指在上成“八”字形。两手掌触球,两肘关节稍外张,双手持球于体前胸腹之间,为传球与射门做好准备。

圆传球

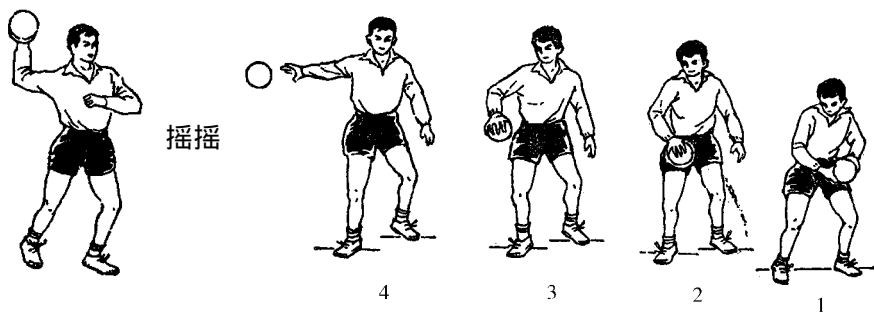
传球是手球比赛中队员之间有目的地转移球的方法。传球技术复杂多样,且用途各不相同,只有掌握多种方式的传球技术,才能适应比赛中复杂而多变的需要。

(员)单手传球(以右手为例)

①原地肩上传球(图 缘原猿) 在进攻中,无论是近距离的传递配合,还是中距离的快速转移,特别是远距离的长传快攻,基本上都是采用原地肩上传球。作为初学者首先应掌握好肩上传球技术,为以后学习其他传球方法打下良好的基础。

动作方法 双手或单手持球于体前或体侧。面对或侧对传球方向,两脚左右开立,比肩稍宽,膝微屈。传球时,右手直接将球引至右肩的后上方,身体重心移到右脚上,右腿稍弯屈。引球结束时,上臂与前臂所形成的角度与传球的距离成正比。远距离传球时,右肩要充分拉开,加大引球的幅度。出手时的用力是从右脚向后蹬伸、髋关节前送开始,向传球方向转体(侧对传球方向时),随着腿的蹬伸和转体向前挥臂,躯干左转,以右肩带动右肘向出球方向移动,肩要领先于肘,当右肘与身体平行时,小臂加速前摆,手腕急剧屈甩,手指下压(主要是食、中和无名指),以鞭打动作将球传出。持球的手指要对准接球人,出球的方向靠手腕的转动来调整。

②单手甩腕传球(图 缘原源) 在向右侧作近距离转移球或突破分球时所经常采用的传球方法。它有快速、隐蔽、易于变换方向和衔接其他动作的特点。



摇摇摇摇图 缘原源 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 缘原源

动作方法 单手或双手持球于腹前,甩腕传球时,右脚向前跨一小步,右手掌心向下。以肘关节为轴,小臂、手腕急促向右甩动,拇指用力拨球,将球传出。甩腕传球时的动作关键在于小臂和手腕的甩、挑要快速有力。

③单手背后传球(图 缘原缘) 这是一种隐蔽性较大的传球方法。在近距离传球配合时使用较多。外线队员常结合体侧射门或低手射门等假动作,用单手背后传球将球传给内线队员进攻射门。

动作方法 :右手持球 ,侧对传球方向。传球时 ,左脚向前迈出一步 ,上体稍前倾。右手持球后摆 ,经体侧至背后 ,小臂自然下垂 ,随后 ,急促扣腕 ,手指拨球 ,利用前臂和手腕、手指的屈甩力量将球传出。

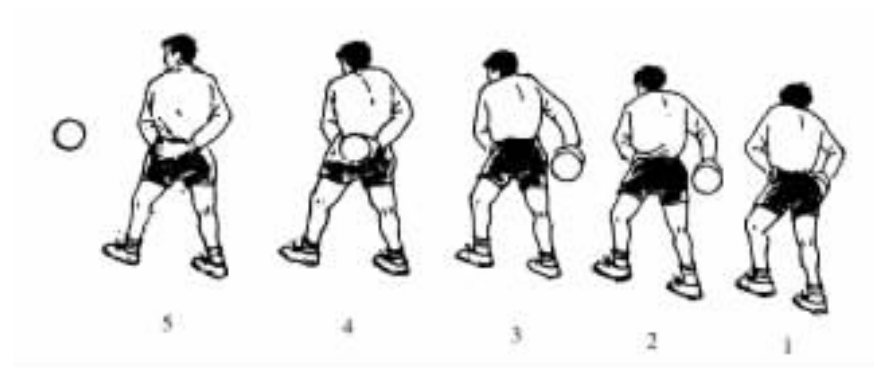


图 缘原缘

④单手头后传球 这是战术配合中外线队员向内线传球时采用的一种方法 ,较适用于近距离传球。

动作方法(图 缘原远) :持球与引球的动作方法与原地肩上传球相同。右手持球引至右肩上 ,上体稍右转 ,使掌心对着传球方向 ,利用前臂屈摆、快速扣腕、手指拨压等连续动作 ,将球从头后传出。头后传球的准确度 ,主要是由传球时手掌是否对准传球目标和手腕控制球的能力如何来决定的。

⑤单手反弹传球 这是使球通过地面反弹到同伴手中的一种传球方法。一般在外线队员传球给内线同伴时采用。由于球是通过地面的反弹进行传递 ,所以能有效地避开防守的断截 ,尤其在对付高大防守队员时运用效果最好。

动作方法 :传球时 ,单手持球 ,利用右臂推送与手腕、手指的抖动力量使球通过地面传给同伴。传击地点应由对手与接球同伴的位置来定。一般来讲 ,最好在防守者的脚侧不易抢截到球的位置 ,球的反弹高度以在接球同伴的腰腹之间为宜。

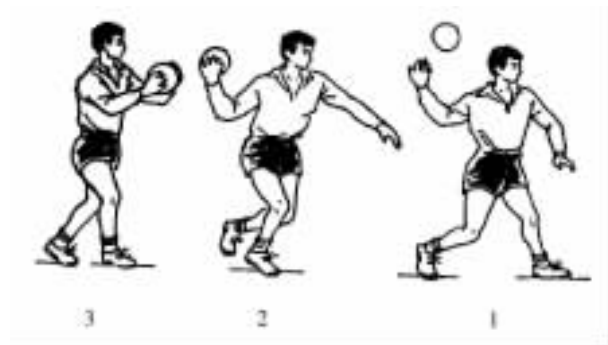


图 缘原远

(圆)双手传球

①双手胸前传球。这是一种较为简单的传球方法 ,多适用于近距离传球和初学者传球。

动作方法 :双手持球于胸前 ,两脚前后自然开立 ,膝微屈 ,上体稍前倾 ,身体重心放在两脚

上。出球时,身体重心前移,两臂迅速伸直,同时手腕向上翻动,手指用力拨球。为了增加出球力量,传球时任何一脚可向前迈一步。

②双手低手传球:比赛中在换位、策应或掩护配合时,多使用这种传球方法。其优点是传球比较安全、灵活。

动作方法:膝微屈,上体正直,两手五指自然分开,两拇指向上握住球的两侧下方,持球于腹前。传球时以手腕上翻,小指、无名指上挑的力量轻轻将球传出。

猿接球

接球是完成各种持球进攻动作的基础。在比赛中可根据来球的高低采用双手接平球(腰腹高度)、双手接高球(高于头部)、双手接低球(低于腰腹部位)以及接反弹球和接地滚球等。

(员)双手接平球

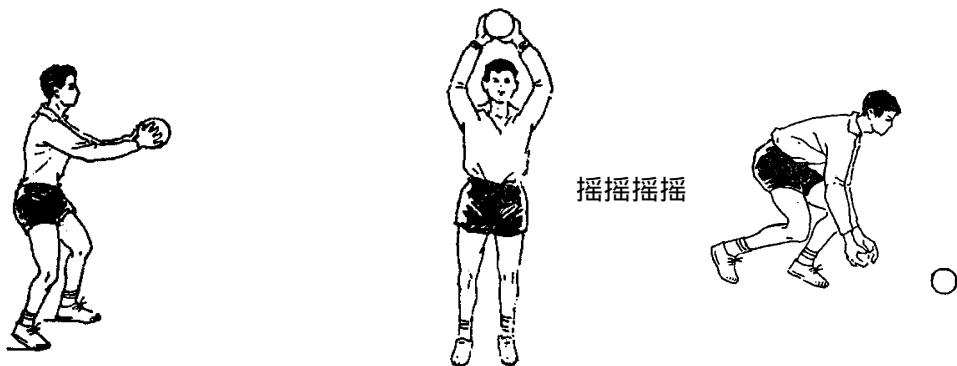
它是接球技术的基础。接球时,为适应不同方向与高度的来球,要用脚步移动,灵活地调整位置,积极地迎上接球。

动作方法(图 缘原韵):基本站立姿势。两臂自然而放松地向来球方向伸出,五指自然张开,两拇指相对成“八”字形,其余手指指尖向上,掌心向前似持球状,肩、臂、胸、腕、指的肌肉放松。当手指接触球时,两手要牢牢地握住球,并根据球的力量和速度,收臂缓冲,将球后引至胸前或肩上。同时注意保护身体平衡,做好迅速衔接下一个技术动作的准备姿势。

(圆)双手接高球

手球比赛中,快板球射门时接球就是用跳起双手接高球的动作方法。长传快攻时,由于球的落点控制不好,接球时,往往也运用双手接高球的技术。

动作方法(图 缘原愿):接高球时,两臂应迅速向头的前上方伸出,掌心对着来球方向。手触球后,两手握球,两臂顺势将球后引至胸前或肩上,为射门、传球或运球做好准备。若来球过高,要准确地判断好落点,及时移动位置,跳起在空中将球接住。



摇摇摇摇图 缘原韵 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 缘原愿 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 缘原怨

(猿)双手接低球

当来球低于腰腹部位时,应采用双手接低球的方法。

动作方法(图 缘原怨):接球时,迅速向前迈出一步,上体前倾,重心在前脚上,两臂自然下垂,略向前伸,两手五指自然分开,指尖向下,手心向前,两手的小拇指靠拢。手触球后,两臂随球顺势收回,将球持于胸前或肩上。当来球低于膝部高度时,就要屈膝降低重心,调整手臂的接球位置。

(源)双手接反弹球

一般情况下,是在对方紧逼盯人与固守的不利情况下,外线队员利用隐蔽的方法进行传球,迫使内线队员经常采用的一种接球方法。

动作方法 接球时,要屈膝降低身体重心,上体稍前倾,两臂放松向来球方向伸出,根据球反弹的高度决定接球的手形。在球刚刚弹离地面或弹起至腰腹高度时,两手将球握住。接低球时,手心向下,接腰腹高度球时五指则应向前。接球后,要牢牢地保护好球,并注意与下一动作的连接。

(缘)双手接地滚球

这是一种原地或行进间接地滚球时所采用的方法。接地滚球分堵接与拾接两种方法。接迎面来的地滚球时用堵接的方法,接与跑动方向一致的地滚球时,则用拾接的方法。堵接与拾接方法均可在原地与行进间运用。

动作方法(图 缘原四) 堵接地滚球时,一脚向前迈出一步,屈膝降低重心,上体前倾,两手向来球方向伸出,手指向下并靠近地面,两小拇指靠拢,掌心对着来球。手触球后,顺势将球握住。



图 缘原四 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 缘原五

拾接地滚球时,首先要全速跑向滚动的球,远离一侧的腿跨步,屈膝降低重心,上体前倾,异侧手手指向下,掌心向后,伸向滚动球的前方挡住球。同侧手从球的后方迅速向前抄起,两手合拢后将球握住。同时,随重心的前移后脚蹬地,上体抬起,继续跑动运球或传球(图 缘原五)。

(三)运球

持球队员在原地或移动中用手连续拍按并借助地面反弹起来的球叫运球。运球技术包括直线运球和变向运球两种。

缘原 直线运球

直线运球是在抢球或接长传球后,个人快速推进时采用的一种方法。

动作方法 运球时,五指自然分开,掌心向下,以肘关节为轴。在配合脚步动作时,手臂下按、指、腕柔和用力拍球的后上方,向下推送,并进行连续拍球。跑动中运球速度的快慢,决定于跑的速度和运球时球与地面所构成的角度。角度越小,球离身体越远,前进的速度越快。

缘原 变向运球

变向运球是在对手堵截运球路线时,为改变运球方向借以摆脱对手的一种运球方法。

动作方法 运球队员如需向左变向时,手触球的右侧上方,将球运向身体的左前方,同时右脚向左前方跨出,左脚蹬地,上体左转,然后用左手拍按球的后上方,运球继续前进。

(四)射门(以右手为例)

射门是手球运动的重要进攻技术,是组成战术的重要环节,是得分的唯一手段。一切进攻技术和战术运用的最终目的,都是为了创造良好的射门机会,力争射中得分。

原地单手肩上射门

这种方法多在防线前和防线内的突然射门和罚点球时采用。

动作方法(图 5-1-1) 基本方法同于原地肩上传球,只是为了加大出球的力量,射门时随着右脚的蹬伸,转髋带动上体急剧左转,持球手用力向前挥甩,以鞭打动作将球射向球门。射门时,要注意球出手的部位,太低或太靠近头部、蹬地转体挥臂动作脱节和射门时手部僵硬,都会影响射门时的力量。如果射门时前臂横挥,手指、手腕没有对准出球方向,将会影响射门的准确性。

原地单手体侧射门

是在防守者举臂重点封拦高手射门时,为变化出球部位所采用的一种射门方法。其特点是:挥臂幅度小,动作变换快。

动作方法(图 5-1-2) 在单手肩上射门的基础上,右手将球后引至体侧肩腰之间,右肩向后拉开,右臂伸展,肘关节稍弯屈,身体重心落在右脚上。射门时,右脚用力蹬地,右髋前送,上体左转对球门,同时手臂沿水平方向快速向前挥摆。当右手至身体右侧前方时,快速地抖甩手腕出球。



摇摇摇摇图 5-1-1 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 5-1-2 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 5-1-3

低位手射门

是在防守者严密封锁高空和两侧时,将球低于膝部高度的一种射门方法。其特点是动作突然、快速、出手部位低、防守者不易判断、不易被及时阻截。

动作方法(图 5-1-4) 在体侧射门的基础上,右脚向身体右前跨出一步,同时引球至身体右侧前下方膝下部位。随着左脚蹬地,重心移至右脚,手腕后屈,右髋与右肩同时前送,腰腹用力向左急剧扭转,带动右臂向前作短促振动式挥摆,手腕快速抖甩出球。

异侧屈体射门

是一种向投掷手的异侧方向倾倒身体后射门的方法。当防守者侧重投掷臂,封锁右侧射门路线时,进攻者经常采用异侧屈体的射门方法,从防守者的弱侧将球射向球门。

动作方法(图 5-1-5) 左脚向左侧前跨出一大步,在屈膝降低身体重心的同时,右脚内侧蹬地,上体以左肩领先向左侧前倾倒,重心落在左脚上,右臂伸展自身体右侧向左侧头后引球,抬头挺胸,呈背弓。射门时,快速收腹,利用右臂由后向前的快速挥摆和手腕的甩压将球从头的右上方射出,并按照左、右手的顺序(或经右小臂外侧、大臂外侧肩胛部位)缓冲俯撑着地。

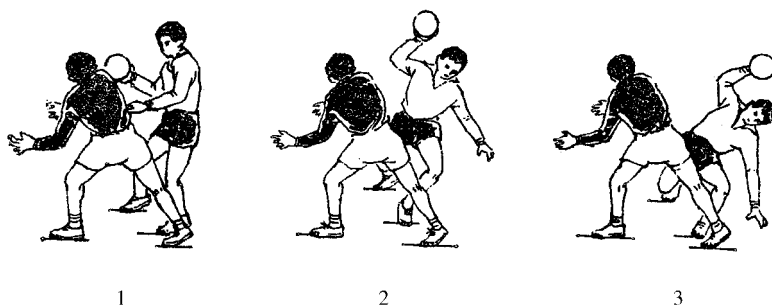


图 缘景缘

纡跑动射门

跑动射门是在快速跑动中完成射门动作的一种方法。它可以在球场的任何位置和任意角度上进行。

动作方法(图 缘景远) 跑动中,左脚上步接球,右脚落地时双手持球于身体右侧,随着左、右脚的两步跑动,右手自下而后向右上划弧,将球引至右肩上,呈准备出球状态。右脚支撑地面时,上体随球向右转动,利用身体的快速左转和腰腹力量带动右臂向前挥动,左脚积极前摆,最后甩腕将球射出。球出手后,左脚落地支撑地面,维持身体平衡,并继续向前跑动。跑动射门可分一步、两步和三步射门三种。

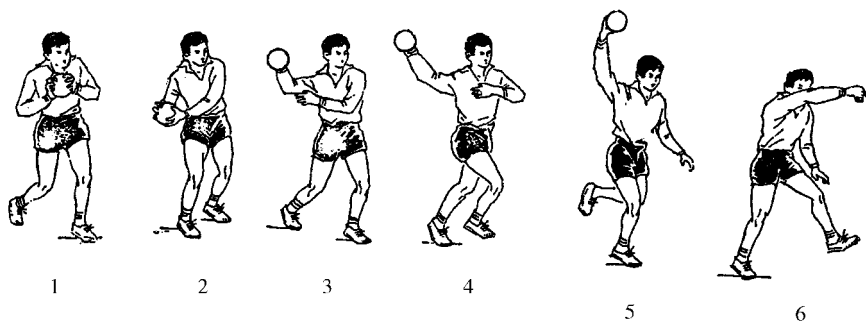


图 缘景远

(五)突破

突破是持球队员灵活地运用脚步动作或结合运球快速超越对手的一项攻击性很强的技术,是个人进攻的重要手段之一。

纡徒手突破

徒手突破是指不持球的进攻队员突破对手的方法。徒手突破是为了达到接球或接球后射门的战术目的。

徒手摆脱时,主要运用各种脚部运动改变速度或方向,并利用转身、假动作摆脱和突破对方的防守。在移动中可以利用速度的快慢和跑动方向的突然变化,使防守者应变不及,从而达到摆脱和突破的目的。

纡持球突破

由于手球没有中枢脚的限制,可以合理和灵活地运用持球走三步的规定。持球突破即持

球快速蹬跨三步从防守者身边切过,是个人攻击得分的重要手段之一。为了加快突破的速度,身体前倾角度不要过大,侧压肩动作要小,三步跑动要快,特别应注意保护球。在最后一步着地的同时引球,并迅速进行射门。

持球突破技术包括:同侧突破、异侧突破、跳步突破等。

(六)假动作

假动作是为了达到其他战术目的所采用的诱骗、迷惑对手的动作方法。手球比赛中常用的假动作有:上体假动作、射门假动作与面部假动作等。

二、防守技术与方法

(一)防守步法

防守步法是队员防守时所采用的脚步动作方法。它是提高个人防守质量的保障,是防守技术的基础。

1. 防守的基本站立姿势

高位防守姿势:当对手距离球门较远,没有射门威胁时所采用的基本站立姿势。两脚前后开立,稍比肩宽,上体正直,重心落在两脚之间。抬头,观察场上情况,两大臂自然下垂,小臂伸向体侧。

低位防守姿势:在球门区前防守持球队员的主要任务是拦射门与堵突破。为了增加防守的高度,身体重心可略高一些,上体正直,两臂弯曲自然上举,以便随时封堵对方射门。

2. 攻击步

动作方法:在基本站立姿势的基础上,后脚掌用力蹬地,迅速向前移动重心,上体前倾,两臂快速协调摆动。跑出两三步后,用跨步急停方法制动速度,逼近对手。采用攻击步法时,动作要快速、突然,急停时能控制住身体重心。

3. 滑步

滑步技术一般在进行封球、打球或用身体堵截对方进攻路线时经常运用。滑步有左右滑步和前后滑步两种。

(1)左右滑步:由基本站立姿势开始,脚跟稍抬起,向右滑步时,右脚迅速向右跨出,同时左脚掌内侧用力蹬地,右脚积极落地,左脚迅速跟进,依次反复进行。滑步要富有弹性,肌肉放松,滑动时两臂要不停地挥动。

(2)前后滑步:由基本站立姿势开始。两脚前后开立,向前滑步时,前脚稍提起向前跨出,同时后脚前脚掌用力蹬地,重心前移,前脚落地时,后脚积极跟进。依次反复进行。向后滑步时,动作相反。

4. 后撤步

动作方法:由基本站立姿势开始,两脚前后开立,右脚在右前方。当进攻队员从自己的右侧切入时,右脚前脚掌内侧用力蹬地,同时扭转腰髋,将右脚快速撤至身体右后方,利用左脚蹬地时的反作用力向右后作滑步或交叉步,以阻截进攻队员的切入路线。

5. 交叉步跑

以侧身跑与交叉步跑技术相结合。用于防守不持球队员向内线空切,动作方法和要点均同于进攻技术中的交叉步。

(二)防守无球队员

防守无球队员在比赛过程中占有相当大的比重,一般占全场防守的 愿豫左右。

防守原则

人球兼顾,进攻队员向球移动时,要先堵后跟,需要交换对手时,做到交接清楚,进攻队员掩护配合时,要及时进行交换防守。

防守位置

防守人应处在对手与球门之间略偏有球的一侧,即靠近持球者和对手的传球路线上。对防守远离球的对手时,应以协防为主。在采用“一线防守”防守内线的不持球队员时,可以选位于对方中锋的前面,位于球与内线队员之间。其他情况下,不应采用这种选位方法,而是站在内线队员的背后或侧面进行防守,不管对手在底线向任何方向移动,防守队员都应迅速而及时地抢占能控制对手接球的有利位置,切断其接球路线。

防守距离

与对手的防守距离,可根据被防人距球和球门的远近来决定。距球和球门越远,防守距离越远,距球和球门越近,则防守的距离越近。

防守方法

对不持球队员的防守,基本站立姿势要始终保持在有弹性的起动状态,以便迅速地左右滑动,调整防守位置,两脚与球门线的距离在 愿厘米左右。这样不易使进攻队员从防守者的身后穿过。在进行特殊防守时(如混合防守、边线防守),为了不让对手向球移动,两脚前站立,身体面向对手,用眼的余光注视球,把重点放在自己所防守的对手身上。

(三)防守有球队员

进攻队员有球时,对防守者来讲是一种直接的威胁。

防守原则

(员)最大限度地破坏和影响对手射门、突破、传球等各项技术的运用;

(圆)及时发现和了解对手的技术特点,确定防守对策;

(猿)抢占正确防守位置;

(源)与同伴、守门员进行配合防守。

防守位置

(员)中区防守

在对手持球时,站在对手与球门之间稍偏投掷手的一侧,使防守队员的身体中轴线对准进攻队员的持球臂。

(圆)小角度防守

应站在对手与球门之间稍偏大角度一边。

防守距离

防守距离的确定要根据对手的进攻意图、技术特点和距离球门的远近来选定,一般保持员~ 员.5米。距离近易被对手突破,距离远难于封堵对手射门。

防守方法

(员)防守队员应始终保持有利的站位,即站立在控球队员的投掷臂前方与球门的连线上,保持三点为一条直线。根据控球队员的技术状况和行动意图,来决定是顶贴防守还是松动防守。

(圆)在防守时,应采用两脚前后分立的斜步站立,要向斜前方堵截对手的移动路线。防守

队员应两脚包住对手的起跳脚,并用躯干抢先堵截对手的起跳方向,用单手或双手封挡对手的射门路线。

(猿在防守外围远射的队员时,要抓住对手接球的瞬间,迅速迎顶尽量接近对手,选位应偏向投掷臂的一侧,实施破坏或影响其传球、射门和移动速度。

(源在防守善于突破的队员时,要抓住对手还未接住球的时机,迅速迎顶。在对手控制球后,要主动破坏突破距离,同时,双脚要处于碎步起动状态,集中注意力观察对手的动向。在对手实施变向起动时,防守队员迅速跨步堵截对手的行动路线,并借助手和前臂小而快的挡、拨、压等动作来影响对手的进攻动作和移动速度,一旦抢占了正确的有利位置,应立即运用手臂进行封球和拨打球的防守动作,破坏对手的进攻。

(缘练习示例

①一人传球,一人在球门区线前防守,其余队员持球面对防守队员,成一路纵队在 5 米以外处,利用传接球连续做突破练习,防守队员连续顶贴堵截防守突破练习(图 缘原苑)。

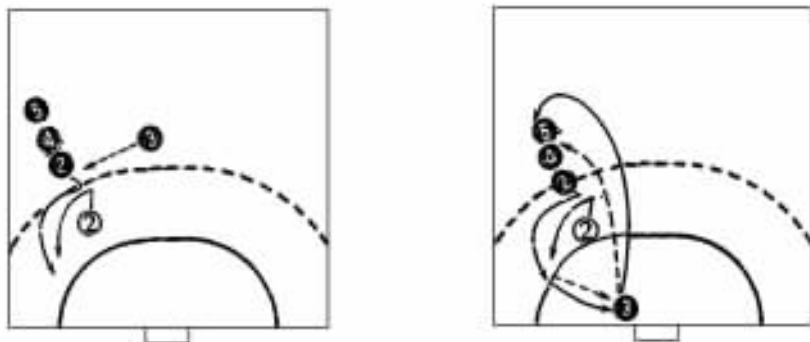
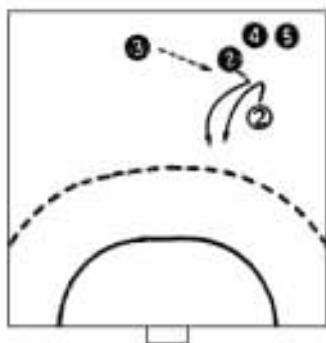


图 缘原苑 手球防守突破练习示意图

②②持球突破,②积极顶贴堵防突破,②突破动作完成后传球给球门前③,并跑到③位置上,③传球给④后跑到④的后排尾,④起动接球突破,②继续防守(图 缘原愿)。

③一人传球,一人在距中线 5 米左右准备防守,其余的人持球站在中线附近,依次通过一次传球后,实施一对一突破(图 缘原怨)。



摇摇摇摇



图 缘原愿 手球防守突破练习示意图

图 缘原怨 手球防守突破练习示意图

(四)封球、拨打球、断球

封、打、断球是防守中具有攻击性的技术,是为了反攻的防御手段。

源圆 封球

动作方法:在正确判断的基础上,迅速抢占有利的防守位置,两臂迅速伸出对准出球位置和方向,用双手或臂挡住球(图 缘原圆)。根据对手射门的位置、距离,出手时的高度分为封正面射来的球和侧面射来的球两种。

源圆 拨打球

动作方法:拨打球前应积极地移动靠近对手,看准球的部位,球的反弹角度,以及引球、出手的路线与时间,从正面、侧面或后面迅速伸摆手臂,用腕指力量将球拨打掉。拨打的动作幅度不易过大,要准确、快速。动作不要过猛,要及时、突然。拨打不到球时,要积极地恢复或抢占有利的防守位置。

源圆 断球

断球是用手或臂截获对方传球的方法,是一项积极的防守技术。

(员)横断球:断球前屈膝降低身体重心,两眼注视转移中的球,当对手的球传出的刹那,重心迅速前移,以短而快的助跑单脚或双脚用力蹬地将身体跃出,同时两臂前伸,用单手或双手将球截获。断球后顺势运球或传球快速反击。

(圆)纵断球:从接球队员的右侧向前断球时,屈膝降低重心,右脚先向右前方跨一小步,然后跨左腿绕过对方,同时重心前移,右脚(或双脚)用力蹬地向前跃出,身体伸展,两臂前伸将球截获。断球后迅速运球或传球反击。

源圆 练习示例

(员)封球(图 缘原圆) ①直切跳入球门区上空射门,②移动后跳起侧面进行封球,即使封不住射门球,也要尽量封锁住球门的一定角度,养成与守门员配合的习惯。

(圆)拨打球(图 缘原圆) ①和③在外线传球,③伺机将球传给位于内线的②,在②转身跳起射门的同时,②移动拨打。

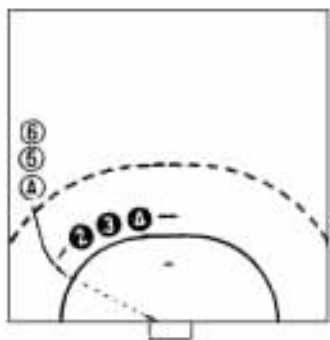


图 缘原圆 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 缘原圆

(猿)横断球(图 缘原圆) ①、②在外线传接球,③伺机断球。

(源)纵断球(图 缘原圆) ①将球传②时,③伺机断球。

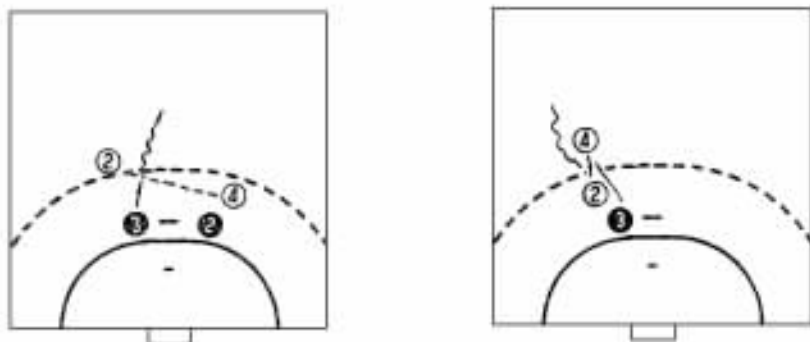


图 缘原缘

三、守门员技术与方法

(一)准备姿势

动作方法:两脚自然开立与肩同宽,两膝微屈,上体保持正直,身体重心落在两脚前掌上,两臂自然弯曲置于头侧,手心对着球的方向,两眼注视来球。如果球在小角度位置上,身体基本上保持直立姿势,靠近门柱,两臂弯屈向上举起(图 缘原缘)。

(二)位置的选择与移动方法

守门员的移动在比赛中是很重要的,守门员在球门线前根据场上情况、自己所站的位置和球的方向,采用滑步、跳步、跨步、上步等方法,呈弧线左右移动。守门员的位置应始终处在球与两球门柱所形成夹角的分角线上(与场上队员配合时除外)。

滑步 动作方法与同于防守技术的左右滑步。

跳步 多用于守门员正面迎前防守,借以缩短与持球队员的距离,增大封挡角度,并便于衔接其他动作。

动作方法(以向前跳步为例):从准备姿势开始,左(或右)脚前脚掌蹬地跳起,右(或左)脚向前跨出,落地后,左(或右)脚迅速跟上,呈开始时的准备姿势。

跨步 当射来的球偏于身体一侧时,为对正来球方向或缩短与球的距离,常采用跨步方法,以保证挡球的成功。

动作方法基本同跳步,只是没有双脚跳起的腾空阶段。

上步 多用于守门员迎前封挡射门球和小角度上步挡球时。

动作方法基本同于跳步,除没有双脚腾空之外,上步的步数与方向不受限制,可由场上情况决定。

(三)挡球

挡球是守门员的主要防守技术。

单手挡球

(员)双手挡球

动作方法:挡高球时两臂向前上方伸出,两手靠拢,五指自然张开,掌心对准来球方向,在

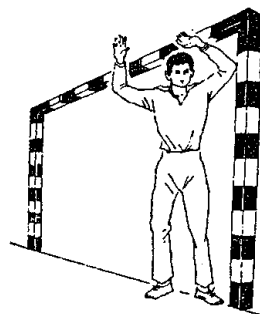


图 缘原缘

手接触球的一刹那,小臂迅速后引,手臂紧张用力下压将球挡于身前,并迅速抬起准备发动快攻;挡低球时屈膝降低身体重心,两臂下垂,手指向下,两手小指靠拢,掌心向前,接触球时,以向后缓冲的动作将球挡在身前;挡面部高度的球时,两臂迎球伸出,两手靠拢,掌心对准来球。接触球时,手腕紧张用力,并迅速屈臂缓冲球的力量,使球挡落在身前。如果来球速度快,部位高,就应采取双手托球的方法,使球改变飞行的方向。托球时,手腕紧张,略向上翻,顺势将球托出端线。

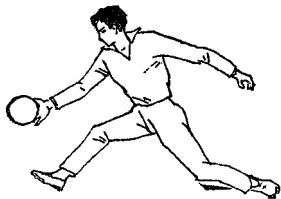


图 缘原苑

(圆)单手挡球(图 缘原苑)

动作方法:挡球手臂向来球方向迅速伸出,五指自然张开,掌心对准来球,手触球的一刹那,小臂、手腕紧张用力,内旋下压将球挡落在球门区内。对射向球门上角的高球可采用托球的方法。托球时(以向左侧为例),右脚掌内侧用力蹬地(也可双脚蹬地),左脚向左跨出,髋上提,身体充分伸展,左臂取捷径迅速向来球方向伸出,手腕略向上翻转,将球托出端线外。



图 缘原苑

(猿)小臂挡球(图 缘原苑)

动作方法:用前臂内侧对准球,肘关节微屈,小臂肌肉保持紧张,用腕关节以上部位触球,小臂接触球时,稍向后引,同时前臂内旋,将球挡落在球门区内。

(源)双臂挡球

动作方法:小角度射门时,往往出现将球射向守门员面部情况,这时守门员的两臂应迅速并拢置于面前迎球,两小臂之间的距离小于球体,用两前臂的外侧挡球。

(缘)单手撩两侧高球(图 缘原苑)

动作方法(以撩右侧高球为例):左脚掌内侧用力蹬地,右脚向右侧前方跨出,重心右移,上体伸展,右臂向体侧伸出,并迅速向上挥撩,在体侧形成一个扇形的防守面,上臂与肩平行时,停止摆动,屈肘,小臂摆至耳侧。

(陆)脚挡球(图 缘原苑)

动作方法(以右脚为例):左脚掌内侧用力蹬地,右脚向来球方向伸出,脚尖外转,以脚内侧对准球,用小腿内侧或脚内侧挡球,在脚伸挡球时,髋外展,右膝弯曲,身体重心移向右腿。出脚时应贴近地面,不要抬腿,以免踩球或漏球。

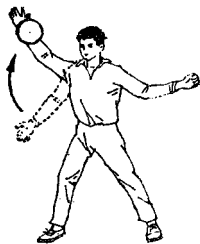


图 缘原苑 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 缘原苑

手脚并用挡球(图 缘原)

动作方法:向右侧挡球,左脚掌内侧用力蹬地,右腿向右跨出成弓步,右脚跨出的同时,上体向右侧倒,右手五指分开,掌心向前,取捷径伸至右下方与右脚配合挡球。为了加大挡球的面积,也可双手同时伸向右下方,利用手脚的配合将球挡住,如果球离身体过远,可以采用劈叉扫球的方法。

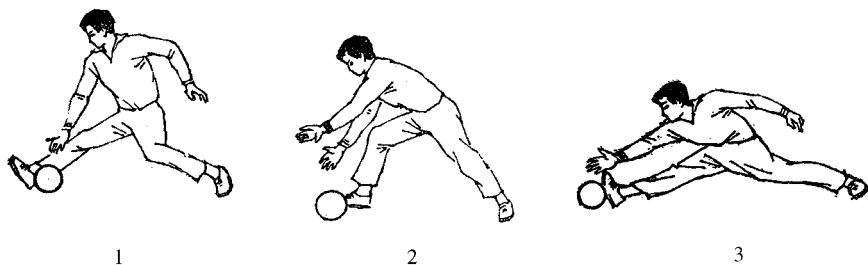


图 缘原

正面扑挡球

当进攻队员跃入球门区射门或倒地射门时,由于距离近,守门员难于判断球的方位,不易作出合理的反应,因此采用向前扑挡的方法,以缩小或封死射门角度。正面扑挡球分单侧扑挡球和两侧扑挡球。

(员)单侧扑挡球(图 缘原)

动作方法:当发现进攻者向左侧射门时,右脚用力蹬地,左腿屈膝向左侧上方提起,左臂同时向左侧伸出,并快速向上挥摆与左脚并拢,手臂保持紧张用力。

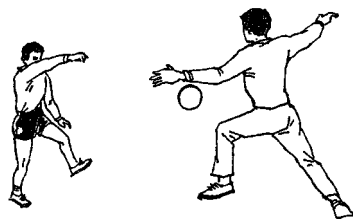


图 缘原

(圆)两侧扑挡球

动作方法:迎着射门队员移动,扑挡时,两脚用力蹬地跳起,两腿屈膝向左右两侧踢出,跳起的同时,两臂由腹前经左右两侧快速向上挥摆。从整个动作分解来看,下肢像跨越跳箱时的分腿腾越,上体与手臂像蝶泳滑水后的跃起动作。

预防小角度射门

小角度射门时,虽然角度小,但距离近。因此,守门员要勇敢、沉着、冷静,站位于近侧球门柱的前方,以能封住对方射门近侧角为原则。挡远侧高球时,靠近球门柱一侧的脚内侧用力蹬地,身体向来球方向积极伸展,双手靠拢,伸向来球路线(也可单手),将球挡落在球门区内。挡远侧平球时,左脚积极蹬地,右腿迅速屈膝抬起于腰部高度,同时右手(或双手)伸于膝关节上方配合挡球(切忌抬腿过早)。如果持球队员已经争取了较大的角度,守门员应移动到来球路线上挡球。挡远侧低球的技术基本同于手脚配合挡球,只是动作的幅度小些。

第三节摇竞赛规则简介

一、比赛场地及设备

(一)场地

手球比赛场地为长方形(图 缘原圆)。长 源米,宽 圆米,由两个球门区和一个比赛场区组成。

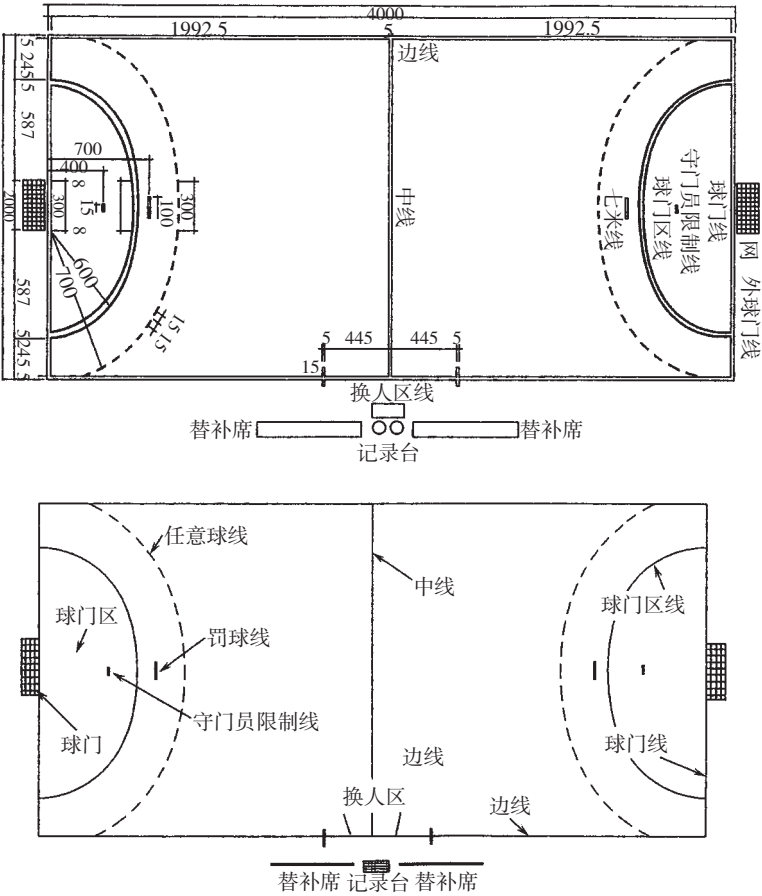


图 缘原圆

比赛场区周围应有安全区,距离连线至少 员米,距离球门线至少 圆米。

(二)设备

球门

球门必须位于各自球门线的中央,并稳固地置于地面,由一根水平横梁连接,球门立柱和横梁的横截面为 愿厘米伊愿厘米,球门立柱与横梁连接处应漆成 愿厘米的相同色带,其他色带均长 圆厘米。球门必须缚挂球门网。

球

球必须是圆的,由皮革或合成材料制成,表面不应发亮和光滑,比赛时按不同级别选球:

猿号球 :周长为 缘~ 远厘米 ,重量为 源缘~ 源缘克 ,是男子和男子青年队(员岁以上)用球 ;
圆号球 :周长为 缘~ 缘厘米 ,重量为 猿缘~ 猿缘克 ,是女子和女子青年队(员岁以上)及男子少年队(员~ 员岁)用球。

员号球 :周长为 缘~ 缘厘米 ,重量为 圆缘~ 猿克 ,是女子青少年队(愿~ 员岁)和男子少年队(愿~ 员岁)用球。

二、基本规则

(一)时间

员岁和 员岁以上球队的比赛时间均为两场 ,每场 猿分钟 ,中间休息 员分钟。

如果正常比赛时间结束时双方打成平局 ,而竞赛规程又要求必须分出胜负 ,则在休息 缘分钟后进行决胜期的比赛。

(二)人数

一个队最多由 员名队员组成。同时上场队员人数不得超过 苑人 ,其他队员为替补队员。场上自始至终有一名守门员。在比赛开始时 ,每队上场人数不得少于 缘人。在比赛进行中 ,即使某队的场上队员人数减至 缘人以下 ,比赛仍可进行。只有裁判员有权决定是否以及何时终止比赛。

(三)开球

在比赛开始时 ,如掷币获胜的队选择了场区 ,则由对方掷开球。下半时双方交换场地开始比赛时 ,由上半时未开球队掷开球。每个决胜期前均应掷投币选择开球或场区。得分后由失分队开球重新开始比赛。开球在比赛中央(允许范围为 员缘米)进行 ,可掷向任何方向 ,在鸣哨后 猿秒钟内必须将球掷出 ,在球离手前 ,掷球队员必须保持一脚踏在中线上 ,在裁判员鸣哨前 ,进攻队员不得越过中线。

(四)换人

只要被替补队员已离开场地 ,替补队员即可不通知计时员、记录员随时、重复地进场参加比赛 ,但所有队员都应该在本方换人区进出场地 ,在暂停(球队暂停除外)期间 ,替补区规定同样适用。

(五)守门员违例

在防守时危及对方 ,控制球后离开球门区 ,掷出球门球后 ,在球触及其他队员以前 ,在球门区外再次触球 ;在球门区内接触球门区外地面上静止或滚动的球 ;将球门区外地面上静止或滚动的球拿进球门区 ;持球重新进入球门区 ;当球停留在球门区内或正向比赛场区滚动时 ,用脚或膝关节以下的部位触球 ;在球离开对方掷 苑米球队员的手以前越过守门员的限制线(源米线)或其两端的延长线。

(六)球门球

当守门员在球门区内控制球 ,或球越过外球门线且最后是由守门员或进攻方触球时 ,判球门球。球门球由守门员从球门区将球掷出球门区线 ,裁判员无须鸣哨。当守门员将球掷过球门区线后 ,即被认为掷球门球完毕 ,对方队员或以紧贴球门区线外站立 ,但在球越过球门区线之前不得触及球。

(七)任意球

下列情况 ,中断比赛并由对方掷任意球重新开始比赛 :

拥有球权的队犯规必须剥夺其球权时,如随队官员的非体育道德行为,换人违例,守门员犯规,侵区,持球走超过三步或持球超猿秒,两次运球,消极比赛,膝关节以下部位触球,掷开球违例,掷边线球违例,掷任意球违例,掷苑米球违例等。

防守队由于犯规而使进攻丢失球权。

(八)苑米球

下列情况判罚苑米球:队员或官员在场上任何地点犯规破坏对方明显的得分机会,错误的信号、未经允许的人员进入场地破坏了明显的得分机会等。判苑米球时裁判员必须鸣哨暂停。

思考题

手球运动中有哪几种传球方法?

守门员技术有哪些?

第六章 乒乓球运动的发展与现状

- ❖ 在世界乒乓球运动的发展史中,每次大的技术革命,都离不开工具、器材的改革和规则的演变,正是这些变化推动了乒乓球运动的不断向前发展
- ❖ 乒乓球运动是智能、技能、体能三者兼容以智能为主的运动项目,具有速度快、变化多、击球技巧性强、运动兴趣易于激发的特点

第一节 乒乓球运动概述

一、乒乓球运动的起源与发展

19世纪初叶,由于欧洲网球运动的盛行,给乒乓球的诞生打下了良好的基础。当时传说有这样一个有趣的故事:在英国首都伦敦的某天,天气炎热,有两名青年到一个上等饭馆吃饭。饭后,两个人闲聊时感到很闷热,于是就拿起雪茄烟盒的盖子扇起来。后来,他们又拣起酒瓶上的软木塞子,以当时最盛行的打网球动作,用盖子把塞子打来打去。此举吸引了不少食客和侍者观看。当时,大家把它叫做“~~裁子打裁子~~”,即“桌子上的网球”。英国的新闻界颇感兴趣,把它誉为时髦的运动,并做了充分的报道。很快,英国的一些大学生,以室内餐桌做球台,采用比草地网球小的橡皮实心球裹上丝织物代替软木塞,将羊皮纸贴在窄长拍柄、椭圆型球拍两面作为击球工具。此种亦称“小网球”的游戏,在贵族中流行开来。

1829年左右,英格兰工程师詹姆斯·吉布从美国带回作为玩具的空心赛璐珞球。因球体轻而富有弹性,便产生了用这种小球来替代软木球和橡胶球的想法。由于当时普遍使用的羊皮纸球拍击到球和球碰台而发出“乒乓”的声音,模拟其声而称为“乒乓球”。

当赛璐珞球出现后,随之就有了木板拍代替空心的小网球拍,而且拍柄也比以前缩短了。木板拍虽然表面平整、坚硬,但球拍击球的摩擦力和弹性较小,产生不了多大的旋转,速度也慢,只能进行平挡与直扣,故打法单调,技术简单。

1840年英国人库特(即詹姆斯·吉布)发明了胶皮颗粒拍,它的出现和使用,增加了球拍击球时的弹性和摩擦力,随之产生了旋转和削球打法。因此,从1840年至1850年,欧洲以稳削打法称霸世界乒坛。

1850年奥地利人发明了海绵拍,并在第15届世乒赛上首次使用。19世纪80年代末,我国运动员容国团以其独特的直拍近台快攻打法,在第13届世锦赛上为我国夺得有史以来的第一个世界冠军。20世纪20年代初,日本运动员创造了弧圈球打法,我国运动员形成了近台快攻,以速度和力量为特点的新打法,使乒乓球运动技术的发展进入了一个比旋转、比速度的新阶段。20世纪40年代,欧洲弃守为攻,根据他们横握球拍打法的特点形成了稳健型弧圈球的打法。20世纪40年代末,50年代初,欧洲的弧圈球在技巧、力量、速度和旋转上比亚洲略胜一筹。中国在保持了传统直拍近台快攻打法的同时,又发展了快攻结合弧圈类打法,弧圈结合快

攻类打法、削攻类打法等。同时提倡采用生胶、中长胶等不同性能的球拍和打法,以利促进,不断发展。因此,中国乒乓球技术、战术一直走在世界乒乓球运动的前列。

从 1959 年 5 月 1 日起,乒乓球运动驶入“大球”航道。球体直径从 38 毫米增至 40 毫米。球变大后,球的速度和旋转相对减弱,击球的力量相应加大,使得球板、海绵和胶皮都要适应这种新形势。

此外,由国际乒联规则委员会和英国乒协提出的改变发球规则实施“无遮挡式”发球的提案,也在 1963 年 5 月 1 日举行的国际乒联代表大会上得到了通过,并于 1964 年 5 月 1 日开始实施,同时通过的规则修改提案中还有每局由原来的 21 分改为 21 分。

二、组织机构

(一)国际乒联

国际乒联是国际乒乓球联合会的简称,是由参加国际乒联的各乒乓球组织(简称协会)的联合体。1959 年 5 月 1 日,国际乒联正式成立。

(二)亚乒联盟

亚乒联盟是亚洲乒乓球联盟的简称,成立于 1975 年 5 月 1 日,到目前为止,亚乒联盟共有会员协会约 40 个国家和地区,成为亚洲最大的体育组织。

(三)中国乒协

中国乒乓球协会简称中国乒协,成立于 1953 年。

三、世界乒乓球重大赛事

(一)世界乒乓球锦标赛

自 1926 年 5 月 1 日伦敦举办了第 1 届世界乒乓球锦标赛开始,至今已举办了 40 届。世界锦标赛比赛项目共七个:男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。每项都设有专门的奖杯,名称分别是:

1. 男子团体——斯韦思林杯

是由前国际乒联主席、英国的蒙塔古先生的母亲斯韦思林女士所赠,故称“斯韦思林杯”。

2. 女子团体——考比伦杯

是由原法国乒协主席马赛尔·考比伦先生捐赠,故以他的名字命名。

3. 男子单打——圣·勃来德杯

是由原英格兰主席伍德科先生捐赠,因此以伦敦圣·勃来德乒乓球俱乐部的名字命名。

4. 女子单打——吉·盖斯特杯

是由吉·盖斯特先生捐赠,故以他的名字命名。

5. 男子双打——伊朗杯

是由前伊朗国王捐赠,故以伊朗的国名命名。

6. 女子双打——波普杯

是由前国际乒联名誉秘书长波普先生捐赠,故以他的名字命名。

7. 混合双打——兹·赫杜塞克杯

是由前捷克斯洛伐克乒协秘书赫杜塞克先生捐赠,故以他的名字命名。

(二)奥运会乒乓球比赛

由国际乒联申请,1959年在巴登召开的第18届国际奥委会全体委员会上决定将乒乓球列入1964年奥运会正式比赛项目。设男子单打、女子单打、男子双打和女子双打四项金牌。

(三) 世界杯乒乓球锦标赛

世界杯乒乓球赛是由国际乒联主办的列于奥运会、世乒赛之后的规模较小的世界性比赛。项目的设置由世界杯男子单打一项发展成世界杯团体赛、世界杯双打比赛、世界杯女子单打四项。

第二节 乒乓球基本技术及练习方法

一、击球动作的基本环节

判断来球、移动步法、挥拍击球、迅速还原,是打乒乓球的四个基本环节。

(一) 判断来球

当对方准备击球时,我们要注意的不仅是球,更重要的是要注意对方的手部动作和球拍的方向。方法一般有:

1. 根据对方球拍触球的角度来判断来球的方向;

2. 根据对方球拍挥动的方向来判断来球的旋转性能;

3. 根据对方手臂、手腕振幅的大小、动作的快慢和来球的速度判断来球力量的大小、落点以及旋转的强弱。

(二) 移动步法

当对方击出的球落到本方台面以前,应根据来球的飞行方向、击球力量,判断来球的落点,并迅速移动位置,保持好正确的击球姿势。当来球在本方台面弹起时,就要稳住站位的重心,准备将球回击过去。倘若来球速度太快,则应迅速顺着球从台面弹出的方向跑动。

(三) 击球

击球动作一般包括选位、引拍、向前(挥)出拍、球拍触球、身体协调和击球后动作还原。

1. 选位: 判断来球的落点和旋转性质,迅速选好合理的位置,调整身体重心,做好准备。

2. 引拍: 向前挥(出)拍之前的准备动作。目的是为击球时发力作准备。

3. 向前挥(出)拍: 指引拍后向前挥拍(或伸出)到击中来球这段过程。这一过程幅度的大小和快慢,直接关系到击球的力量、速度和旋转的强度。

4. 球拍触球: 指球拍与球接触的一刹那。在这一刹那间存在两个问题: 击球部位与击球拍形。它们不仅决定击球方向和落点,而且还是使球产生各种不同旋转性能的重要原因之一。它们情况如何,直接影响击球的准确性。

5. 击球部位: 指球拍触球的位置。若按时钟刻度来划分,可分为上部、中上部、中部、中下部和下部(图 2-1)等几个部分。

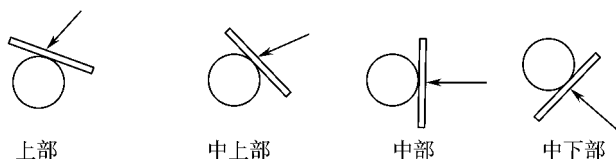


图 2-1

(圆)击球拍形 指拍形角度和拍面方向。拍形角度是指拍面与台面及其延长线形成的角度。可分为前倾、稍前倾、垂直、稍后仰、后仰等几种拍形状(图 远原圆)。拍面方向是指击球者面向球网站立,拍面所朝的方向。

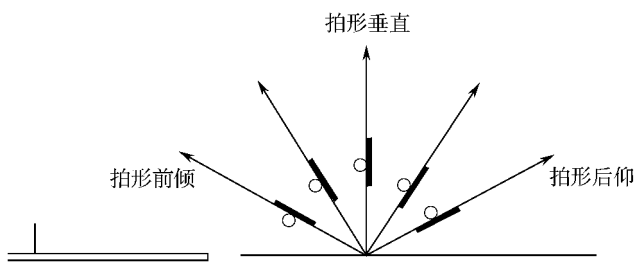


图 远原圆

续身体协调 指击球时不持拍手臂以及身体移动、重心移动等动作与挥拍击球动作的配合。

随球后动作 指球拍触球后球拍还要有一段随势前移的动作。这段动作同样是为有效地保证击球的准确性服务的。在击球的过程中,任何动作不可缺少。

(四)迅速还原

指将球击出后回复到原来位置。球击出后,随着击球动作的结束,不仅要迅速收回球拍,并且还应将脚步收回,使身体重心恢复平衡,以利于准备再迎击下一次来球。

二、握拍方法、基本站位及准备姿势

(一)握拍法

握拍法目前主要有两种:直握拍和横握拍。由于每个击球动作都是由手臂、手腕、手指相互配合用力来完成的,因而握拍方法与击球动作有着密切联系。因此,握拍的好坏对技术的提高和全面发展影响较大。

直握拍方法(右手为例)

(员)快攻类打法的握法

正面,以食指第二指关节压住球拍的右肩,食指第一指关节弯曲,拇指第一指关节压住球拍的左肩,球拍柄右侧贴在食指的第三指关节处。注意拇指与食指之间的距离要适中。背面,三指自然弯曲斜形重叠,以中指第一指关节托于球拍背面三分之一上端,使球拍保持平稳(图 远原圆)。

(圆)弧圈类打法的握拍法

正面,拇指紧贴拍柄侧,食指扣住拍柄形成一个环状紧握拍柄。背面,三指自然微屈用中指第一指关节顶住拍后的中部(图 远原圆)。

(猿)削球类打法的握拍法

正面,拇指弯曲紧贴拍柄左侧用力下压,其余四指自然分开托住球拍后面(图 远原圆)。

横握拍方法

以中指、无名指、小指自然地握住拍柄,拇指在球拍正面轻贴在中指旁边,食指自然伸直斜于球拍的背面,虎口轻微贴拍(图 远原圆)。横拍握法分浅握和深握两种,握法基本相同。深握,

虎口紧贴球拍,浅握,虎口稍离球拍。横拍握法,正手攻球时食指要加力,并稍微向上移动帮助压拍。反手攻或快拨时,拇指要加力,并稍微向上移动帮助压拍。

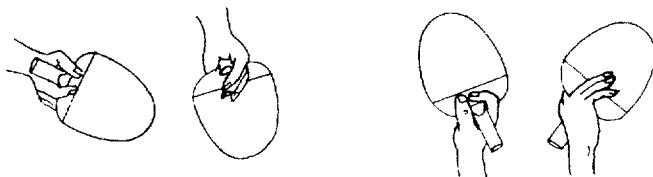


图 远原

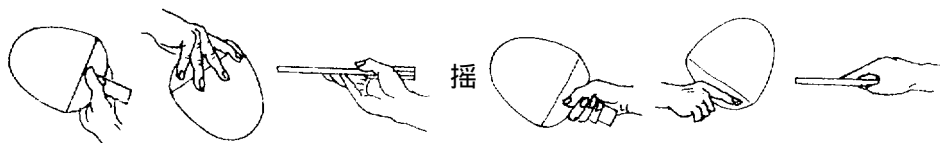


图 远原

(二)基本站位及准备姿势

乒乓球运动员的基本站位是根据不同类型打法和个人特点来确定的。左推右攻打法的站位在近台中间偏左(图 远原),两面攻打法站位在近台中间(图 远原),弧圈球打法站位在中台偏左(图 远原),削球打法站位在中远台附近,近台站位离台约一手臂,中台再往后退半米(图 远原)。

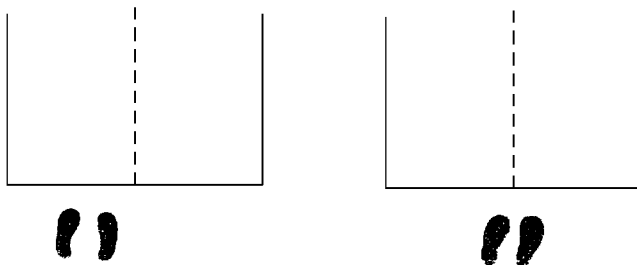


图 远原

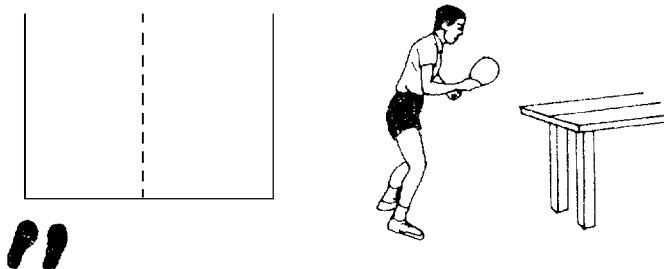


图 远原

打球者在还击每一个来球前,应使身体保持正确的准备姿势。正确的准备姿势应是:两脚平行站立(略比肩宽),提踵、前脚掌内侧用力着地,两膝微屈,上体略前倾,重心置于两脚之间,下颌稍向后收,两眼注视来球,持拍手臂自然弯曲,置于身体右侧(或左侧),手腕放松,持

拍于腹前 ,离身体约 圆园~猿园厘米。

三、基本步法

(一)动作方法

乒乓球运动常用的步法主要有单步、跨步、并步、跳步、交叉步等五种。

单步

击球时 ,以一脚的前脚掌为轴 ,另一脚向前或向左、右移动一步 ,身体重心也随之落到摆动腿上 ,然后挥臂击球。来球距身体较近时常用这种步法。

跨步

击球时 ,以一脚向前、向后、向右的不同来球方向跨出一大步 ,身体重心随即移动到摆动腿上 ,另一脚迅速跟上 ,以便保持在最佳的距离上。一般在来球离身体较远 ,来球速度较快 ,可借助对方力量击球时使用这种步法。

并步

移动时 ,先以与来球异方向的脚向另一脚并一步 ,然后与来球同方向的脚再向来球的方向迈一步迎击来球。由于并步移动范围大 ,能保持重心稳定 ,一般在来球速度不算太快时可以使用 ,如削球的左右移动、快攻、拉弧圈球等 ,就常用这种步法。

跳步

以与来球异方向的脚先起动 ,用力蹬地 ,两脚一同离地向左或向右移动。蹬地脚先落地 ,另一脚跟着落地 ,站稳后击球。这种步法照顾范围比单步大。小跳步还可用来作为还原步法 ,调整攻球的位置。它通常与单步、跨步综合运用。

交叉步

击球时 ,以靠近来球方向的脚作为支撑脚 ,远离来球方向的脚迅速向来球方向在体前跨出一大步 ,腰和髋关节随势将支撑脚带向来球方向 ,在支撑脚落地前的瞬间击球 ,一般在侧身攻球后扑右大角空当时使用较多。由于有身体的辅助 ,故多以自己发力击球为主。削球打法在作左右移动时 ,运用交叉步接短球或削突击来球较多。

(二)步法的训练

徒手设想的练习 ,熟练各种基本步法。

利用多球进行步法训练。在训练中要求练习者尽量跑到位置。开始 ,陪练者供球速度可以慢一些 ,随着练习者步法能力的提高 ,逐渐加大供球速度和难度。

练习者在练习计划中有目的、有针对性地进行步法训练内容。

步法训练与专项身体素质训练相结合 ,增强下肢起动速度和力量。

做某一种步法练习时 ,规定组数和次数 ,或要求在规定时间内完成一定的组数和次数。

四、发球与接发球技术

(一)发球技术

发球技术一般由抛球、挥拍触球两部分组成。发球技术的高低 ,直接影响着抢攻 ,而且与能否掌握场上的主动权有密切的联系。发球技术的总体要求是 :

(员)出手突然 ,且能用相似的手法发出不同落点、不同旋转的球。

(圆)落点准确 ,并将速度快、旋转强很好地结合起来。

(狗)要配套。发球要与自己的打法特点和抢攻紧密结合起来。

图 远 景 图 1 低抛正手发左侧上、下旋球

准备姿势 站位在左半台,持拍手自然放在腹前约 10 厘米处,持拍手放在持球手后面。

动作方法 持球手将球向上轻轻抛起的同时,持拍手迅速向后上方引拍,拍形向右前上方,身体向右转,然后迎前击球。发左侧下旋球时,持拍手由右上方向左前下方挥摆,接触球时手腕发力从球的右侧中下部向左下方摩擦,击球后手腕自然向右下方放松还原。发左侧上旋球时,持拍手由右上方向左前下方挥摆,触球时手腕发力从球的右中下部向左上方上勾、摩擦,击球后手腕自然向右下方放松还原。

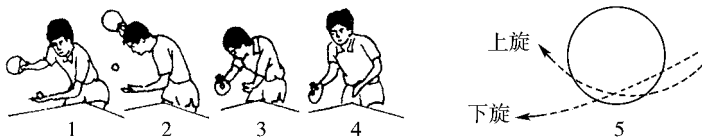


图 远 景 图 1

图 远 景 图 2 低抛正手发加转下旋球与不转球

准备姿势 同低抛正手发左侧上、下旋球。

动作方法 持球手将球轻抛起后,持拍手向后上方引拍,拍形稍立或微前倾。发加转下旋球时,持拍手向前下方挥摆,击球前拍面稍平,击球时手腕发力摩擦球的底部。发不转球时,持拍手向前下方挥摆,击球前拍面不要太平,击球时,不是摩擦球体而是推打球的中下部。

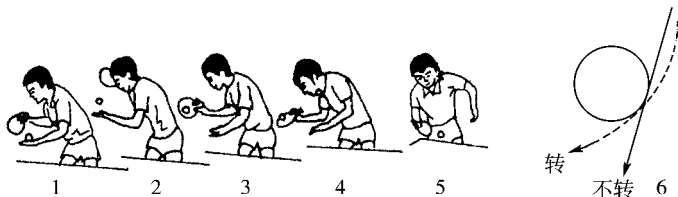


图 远 景 图 2

图 远 景 图 3 高抛正手发左侧上、下旋球

准备姿势 同低抛正手发左侧上、下旋球。

动作方法 抛球时,抛球手的肘部要贴近身体的左侧部,用前臂向上用力抛球(高度可在圆~猿米间)。当球从最高下降时,持拍手向右上方引拍,拍面稍平。待球下降到接近头部高度时,持拍手由右上方向左下方挥摆。球降到右腰前 15 厘米处为击球时间。发左侧上旋球,当球拍与球接触时,手腕迅速上勾,由球的右侧中部或右侧中下部向上摩擦,摩擦后自然向右下方放松手腕。若发左侧下旋球,当球拍与球接触时,球拍由球的右侧中下部向左下方摩擦,摩擦后自然向右下方放松手腕(图 远 景 图 3)。

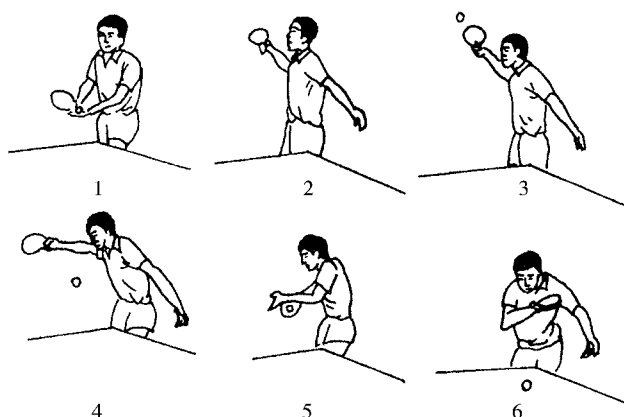


图 远景源

远景源 反手发右侧上、下旋球

准备姿势 站位一般在左半台,持拍手位于身体左前方,球放在掌心上,手掌置于端线外(不能进球台),在边线延长线之内,并略高于台面。

动作方法 持球手将球抛起时,持拍手快速向左后方引拍,以球拍引至左肘下方外侧为宜,手腕适当内屈,拍面向左上方,待球在高点下降时,即向前击球。向前击球分两部分动作完成。从左后上方向右前下方挥摆为第一部分,从右前下方向右前上方挥摆为第二部分。这样,当发右侧下旋球时,用第一部分动作最后阶段击球,拍面从球的中下部向右侧下摩擦,触球后仍做第二部分动作,也称假动作。当发右侧上旋球时,第一部分动作为假动作,不击球,用第二部分动作击球。触球时球拍从球的中下部向右上方摩擦(图 远景源)。

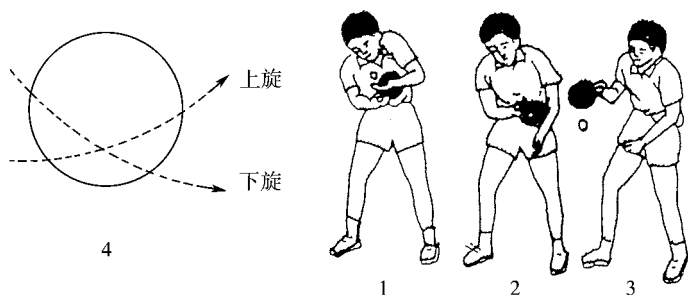


图 远景源

远景缘 反手发急上旋球

准备姿势 同反手发右侧上、下旋球。

动作方法 发球时,持球手将球向上抛起的同时,持拍手迅速向左后方引拍,拍形稍前倾,腰稍向左转,待球从高点下降到低于球网时,用前臂和手腕发力,击球的中上部,同时,腰从左侧向右侧转动(图 远景缘)。

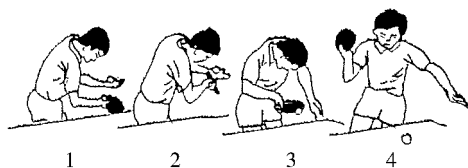


图 6-1-1

图 6-1-1 横拍反手发加转下旋球与不转球

准备姿势:同反手发右侧上、下旋球。

动作方法:发球时,持球手将球向上抛起的同时,持拍手迅速向左后方引拍。发加转球时,拍形较平,摩擦球的中下偏底部,向前下方发力。发不转时,击球时的拍形稍立些,手腕不是用力摩擦球体而是向前方推打出去(图 6-1-2)。

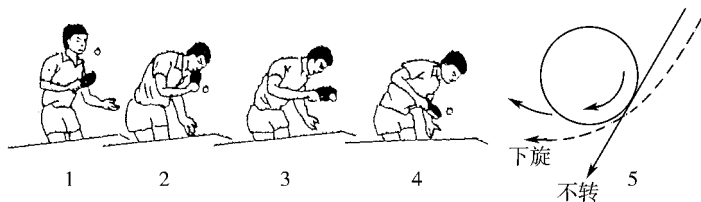


图 6-1-2

二、接发球技术

对方发球到本方接发球时间很短,接发球者必须在极短的时间内判断清楚来球的旋转、落点,并做出相应的步法移动和回接动作等,因此,反应快、技术熟练,是接发球的基本要求。

接发球的手段很多,基本上是由点、拨、拉、推、搓、削、摆短、撇侧旋和攻球等技术组成。

一、接发球的要求

(一)无论用什么方法来接发球,其目的应是控制对方,破坏对方的发球抢攻,为自己下一板进攻创造机会。

(二)接长球或短球,应力争用拉、推或攻的方法回接,直接上手,争取主动。来不及用,搓回接也要搓加转或逼长,以减低对方发球抢攻的威力。

(三)接台内短球时,如来球为上旋或侧旋,要用点拨回接;如来球较低或下旋球,可运用回短球、撇侧旋、搓加转长球等,以增加对方抢攻的难度。

二、接发球的步骤

(一)判断

①站位的判断:根据发球者的站位来决定接球者的位置。如对方在球台的右手用正手发球,接球者应站在中间偏右。如对方在左角用反手或侧身用正手发球,接球者应站在中间偏左。考虑到对方可以发长球或短球,所以站位不宜太近或太远,一般离台 1~2 厘米为好。接发球时,要等到对方把球发出再做接球动作,不宜过早地做动作。身体重心不要过低,应在两脚之间,持拍手放在台面同一高度,以便对付长或短球。

②发球种类的判断:如对方持球手在身体的中右位置的为正手发球,在身体的中左位置为反手发球。球拍由上往下切,为转与不转下旋球;球拍向侧上、下移的为侧上、下旋球。

③来球落点的判断:根据对方发球时挥臂动作的大小和身体的转动方向判断。挥臂动作

大,力量重多为长球;挥臂动作小,力量轻的是短球。因此,接发球者,在场上要分清真假,以便做出准确的判断。

④来球旋转的判断:如来球的速度较快,飞行弧线较高,落台后有一定的前冲力,一般是上旋或不转球。如来球速度较慢,飞行弧线较低,前冲力小则是下旋球。判断长胶粒和反胶的不同性能球拍发球时,一般可从击球的声音去判断。击球声音较大的,出球快的为长胶发球;击球声音不太响,出球较慢的为反胶发球。

(圆)步法移动

接发球者的步法要灵活、正确,重心交换要快,才能应付各种各样的发球,为击球做出充分的准备。在这里介绍几种接发球常用的基本步法。

①接正手位短球的步法(图 远原员苑) 短球分正手位短球、中间位短球和反手位短球。接短球一般用单步。

②接中间位短球和反手位短球的步法(图 远原员愿) 接中间短球的步法基本与接正手位短球的步法一样,只是在重心交换到左脚的同时,左脚向左侧前方移一小步,身体稍向右转动。接反手位短球时,只需左脚向前移一小步(图 远原员怨)。

③接长球的步法(图 远原员配) 正手位长球一般用并步。如果来球的角度不大,可用单步。来球的角度大或速度较快时,可用交叉步、跨步、跳步等。

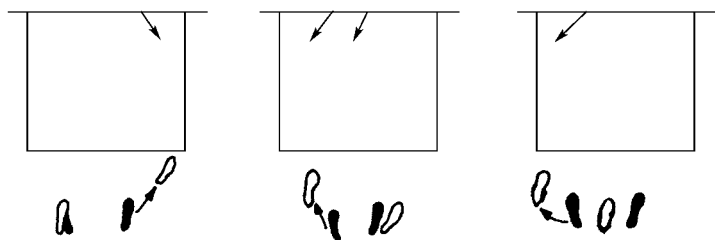


图 远原员苑 图 远原员愿 图 远原员怨

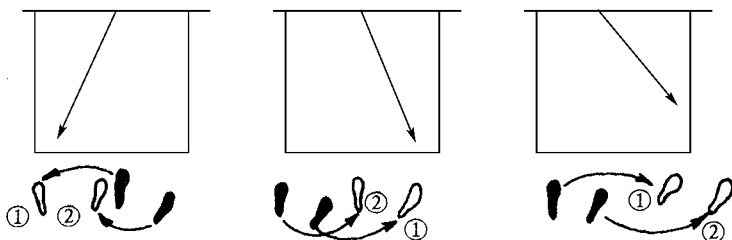


图 远原员配

(猿)击球

击球时,应控制好击球方向。

①对方发急球至左角时,一般用推挡回接,推斜线时,触球的左侧面。此外,也可用推下旋的方法回接,当球跳到高点时,拍形稍微后仰一点,手腕较固定地向前下方推出。横拍两面攻(拉)的选手可用拨或拉回接。

②接左侧上旋球时,可用推挡、反手拨、正手攻或拉回接。

③接右侧上旋球,可用推、拨、正手攻或拉回接。用正手攻或拉回接时,因球到本方球台后

向右拐,这时应注意位置不要离球太开,基本与接打上旋球动作相似。

(三)练习方法

1. 发球技术的练习方法

- (员)徒手作发球前的准备姿势,模仿抛球及发球的动作;
- (圆)在台前用多球进行发球练习;
- (獭)先练习发斜线球,后练习发直线球,先练习发不定点球,后练习发定点球;
- (源)练习发各种旋转性能的球;
- (缘)练习用同一手法发不同旋转和落点的球;
- (远)结合个人技术特点,练一至二套质量高的特长发球;
- (苑)在实战中,大胆运用已掌握的发球技术。

2. 接发球技术的练习方法

接发球技术基本上是由点、拨、搓、拉、攻、推、削、摆短、撇侧旋球等各种技术综合而成的。

接发球练习和发球练习常常是结合在一起进行的。练习者可从简单的固定旋转、落点开始,然后再进行复杂的综合性的多种发球和接发球的练习。为适应比赛的需要,有时也可模仿对手的发球特点,进行专门的练习。

五、击球技术

(一)正手攻球

1. 动作方法

站位近台,左脚在前,右脚在后,向右转体引拍,重心落在右脚上。当球从台面弹起,前臂和手腕以肘关节为中心向左前上方挥拍,在来球的上升期或高点期击球中部偏上,发力击球的同时,略微蹬腿转腰,重心移至左脚,以辅助发力。球击出后,要迅速还原成基本姿势,准备下一板击球(图 6-1-1)。

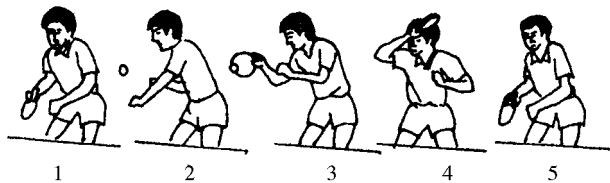


图 6-1-1

2. 练习方法

- (员)反复徒手挥拍练习,并结合步法一起练。
- (圆)多球训练:供球者先发定点球,练习者连续正手攻球,体会动作的正确性;再供落点有变化的球,练习者在移动中正手攻球,最后供落点无规律变化的球,练习者经判断后再移动步法正手攻球。
- (獭)陪练者用推挡,练习者用正手攻球,先定点定线路,然后有规律地变化落点,最后进行无规律的一点推不同落点的练习。
- (源)对攻练习:先练二分之一台右方斜线对攻,再练直线对攻,逐渐过渡到三分之二台移动中对攻,要有一定的数量和速度。

(二)反手推挡

1. 动作方法

击球时手臂快速迎前,手腕外旋,食指压拍,在来球反弹的上升期击球,触球中上部,向前并稍向上发力。击球后,手臂继续前送一段距离再还原(图 2-1-10)。



图 2-1-10

2. 练习方法

(1) 对墙做推挡练习;

(2) 自己把球抛到本方台面上进行推挡练习;

(3) 陪练者把球供到练习者反手位,练习者连续推挡,力量不要过大,落点不限;

(4) 陪练者发平击球到练习者左半台的不同落点,使练习者在移动中做推挡练习;

(5) 两人在台上对推,不限落点,只要动作正确,并能击球过网;

(6) 两人在台上先推中线,再推直线和斜线,逐渐加快速度,体会快速推挡动作;

(7) 一点推两点或不同落点;

(8) 推、攻结合练习,陪练者攻球,练习者推挡,先定点,再有规律变化落点,最后不定点。

(三)弧圈球

1. 动作方法

(1) 正手加转弧圈球的动作方法:手臂自然下垂伸直,拍形略前倾,当来球从台面弹起时,右脚蹬地,腰部向左上方转动,上臂带动前臂向左前上方加速挥动,击球瞬间,整个身体的动量传递到手腕,加速度达到最大。在来球的下降初期摩擦球的中部或中上部。击球后,身体重心移至左脚(图 2-1-11)。

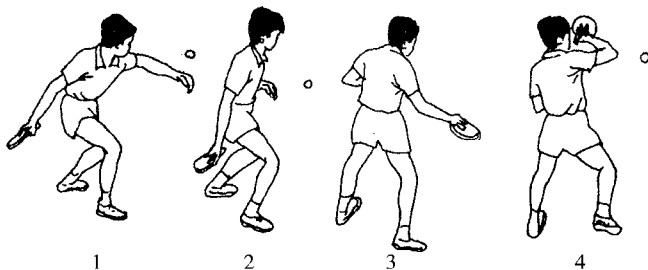


图 2-1-11

(2) 正手前冲弧圈球的动作方法:手臂的引拍要比加转弧圈球高一些,球拍与地面大约形成 45° 角。当球从台面弹起时,腿、腰、上臂、前臂依次进行动量传递,击球瞬间手腕向内向前略微转动,加速度达到最大,在来球的上升期或高点期摩擦球的中上部。击球后,重心移至左脚(图 2-1-12)。

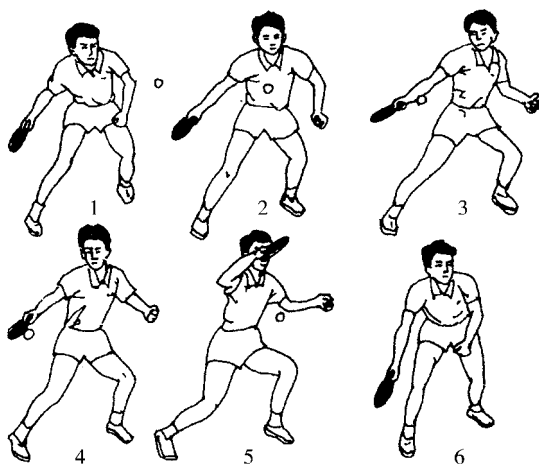


图 6-1-1

(猿)横拍反手弧圈球的动作方法:击球前,将球拍引至腹部下方。当球从台面弹起时,以肘关节为轴,前臂迅速向上挥动,结合手腕向上转动的力量,在来球的下降期摩擦球的中或中上部。击球过程中,两脚向上蹬伸(图 6-1-2)。

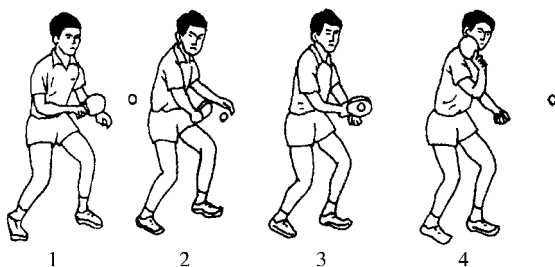


图 6-1-2

(源)直拍反手反面拉弧圈球的动作方法:击球前,球拍引至腹部下方,肘部略向前凸,手腕下垂内收,拍形前倾。当球从台面弹起时,以肘关节为轴,前臂迅速向前上挥动,击球瞬间手腕向右前上方转动,在来球的下降期初期或后期用球拍的反面摩擦球的中或中上部。击球后,重心放在两脚中间(图 6-1-3)。

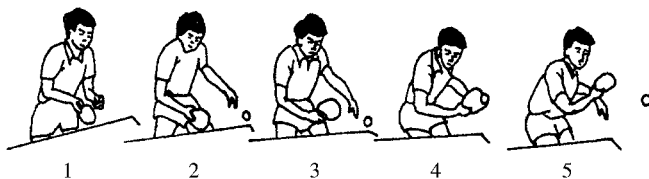


图 6-1-3

练习方法

- (员)徒手模仿拉弧圈球动作;
- (圆)陪练者用多球发中路出台的下旋球,练习者连续拉弧圈球;
- (猿)陪练者推挡,或正手攻、或削球,练习者连续拉弧圈球;

(源)两人对搓,固定一方搓中转拉;

(缘)练习以上内容,但可先拉固定落点,再拉非固定落点;先二分之一台连续拉,后三分之二直至全台连续拉;

(远)二点对一点的推拉练习;

(苑)不同落点对一点的推、拉、攻结合练习;

(愿)对拉或发球、接发球抢拉练习;

(怨)拉、扣结合练习。

(四)搓球技术

圆动作方法

(员)反手搓球的动作方法 站位近台,右脚稍前,重心放在两脚之间,持拍手臂向后上方引拍,球拍呈半横状,拍面后仰。当球从本方球台弹起时,前臂和手腕伴有外旋向前下方迎球,身体同时迎前,在下降期或上升期摩擦击球中下部。击球后,前臂随势前送(图 远原圆)。

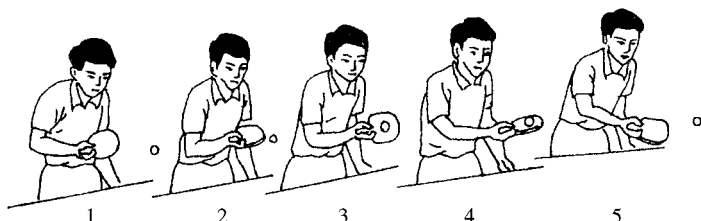


图 远原圆

(圆)正手搓球的动作方法 站位近台,当球从本方台面弹起时,前臂和手腕向前下方挥动,身体同时前移,重心向左脚偏移,在来球的下降期或上升期摩擦击球后中下部。击球后,手臂随势前送一段距离(图 远原圆)。

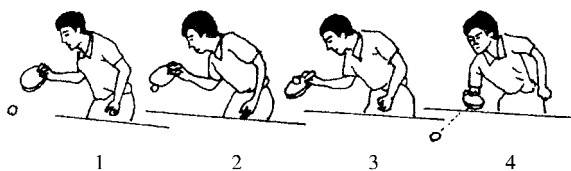


图 远原圆

圆练习方法

(员)徒手模仿搓球动作;

(圆)练习者自己向球台抛球,待球弹起后将球搓过网;

(猿)陪练者用多球发下旋球,练习者将球搓回对方球台;

(源)陪练者发有一定旋转的球,练习者以相反路线将球搓回对方球台;

(缘)陪练者用多球固定路线发下旋球到正、反手,练习者正手和反手结合搓球,先慢后快,先长后短;

(远)两人对搓,然后练习者在搓中结合正、反攻球。

(五)反手攻球技术

圆动作方法

③供球者送不同速度的上旋球至反手位 练习者用推挡、或拉和反手攻交替回击；

④供球者用上旋球送至练习者的左右方位 先有规律变换 后无规律变换 练习者用正、反手攻球交替回击球。

(獭)陪练者用推挡送球到练习者反手位 练习者用反手攻 或结合侧身攻。

(源)练习者用反手攻打陪练者的左右方各一下 陪练者分别用正反手攻球回击到练习者的反手位。

(缘)双方对搓 练习者(主练者)用反手攻起板。

(远)陪练者拉出弧圈球至练习者反手位 练习者用反手攻打弧圈球。

(苑)陪练者发有一定旋转的长球至反手位 练习者用反手攻接发球。

(六)削球技术

圆动作方法

(员)正手削球的动作方法 来球前 持拍手向右斜上方引拍至头颈部平行的位置 上臂与前臂自然弯曲 肘部与腰部距离约 猿厘米左右 两膝的弯曲度要大 两脚开立要宽些 两脚支撑用力 保持身体平衡 以利发力削球。削球时 要根据来球旋转的强弱 确定自己击球拍形的角度和用力方向。拍形一般与地平面成 怨缘- 员园缘角。拍触球时 腰带动上臂 以前臂下压为主 结合前送。充分利用腰膝辅助发力 重心放在右脚。球拍摩擦球的中部偏下。欲削不转球时 把摩擦力变为向下压和向前送的力 手腕不宜转动(图 远员圆)。

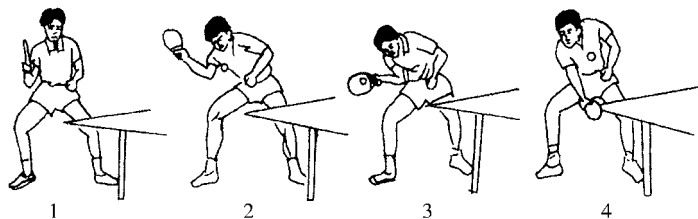


图 远员圆

(圆)反手削球的动作方法 来球前 持拍向左斜上方引拍至头部平行位置 上臂、前臂自然弯曲 肘部与腰距离约 员厘米左右。一般拍形与地平面成 怨缘- 员园缘角。拍触球时 摩擦球的中部偏下(图 远员猿)。

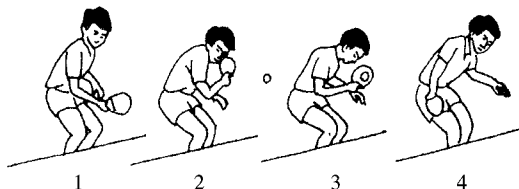


图 远员猿

(獭)削追身球的动作方法

①当来球落在身体中间或稍偏右时 身体迅速向左让位 用正手回接。以左脚为轴心 右脚后退一步 身体迅速右转 收腹 上臂靠近身旁 前臂向右上方提起 拍面竖直。削球时 前臂向下用力 屈膝 腰和身体重心顺势向下 以控制回球弧线高度。

②球飞近身体 前臂向下用力 腰部随屈膝向下 以压低回球弧线高度 用反手回接(图

(三)各种技术类型打法的常用战术

快速攻型打法的常用战术

(1)发球抢攻战术

①反手发侧上、下旋球至对方正手近网或对方反手底线 ,抢攻。此方法对付快攻、弧圈、削球打法均有效。

②反手发急下旋斜线长球 ,配合直线长球和短球 ,抢攻。此方法对付快攻和弧圈打法均有效。

③侧身用正手发高、低抛左侧上、下旋球至对方中路或左大角 ,结合发直线长球与短球 ,抢攻。要发长球有速度 ,短球不出台 ,旋转强。此方法对快攻、弧圈和削球打法有效。

④正手发转与不转短球至对方右方或中间 ,配合发至对方反手长球 ,伺机抢攻。要求动作隐蔽 ,旋转差别大。此方法对付快攻、弧圈打法较有效。

(2)对攻战术

①紧压对方反手突变正手 ,伺机抢攻 ;

②调右压左 ,伺机进攻 ;

③加、减力推挡结合推下旋 ,伺机进攻 ,这是对付快攻的常用战术 ;

④连续压对方中路 ,突变两角 ,伺机进攻 ,这是对付两面攻或横拍反手攻较强的选手时常用的战术。

(3)拉攻战术

①拉两大角找机会扣杀中间直线 ;

②拉追身球 ,找机会扣杀直线或两大角 ;

③拉长球与摆短球相结合 ,拉与搓相结合。

(4)搓攻战术

①快搓后伺机抢攻 ,用快搓加转短球或长球至对方反手找机会 ;

②搓转与不转球 ,利用旋转和落点变化找机会突击。

弧圈球型打法的常用战术

(1)发球抢冲战术

方法与快攻打法的相同。

(2)对攻战术

①拉加转弧圈球至对方反手 ,伺机抢冲中间或正手位 ;

②拉至对方正手位后调动反手伺机抢冲 ,此法在对付反手推挡、弧圈能力较强时采用 ,目的是要迫使对方离台 ,不能发挥近台快攻的威力 ;

③拉中路伺机冲两角 ,这是对付两面攻和应付弧圈能力较强的选手时常用的战术。

(3)拉攻战术

①拉两大角伺机抢冲或扣杀、中路追身 ;

②拉追身球伺机冲两大角 ;

③拉不同旋转的长、短弧圈球 ,伺机抢冲中路或空当 ;用相似动作拉出不同旋转的弧圈球 ,找机会抢冲。

(4)搓攻战术

①搓加转反手底线长球后拉高吊(加转)弧圈球找机会抢冲 ;

②搓转与不转球结合长短搓球伺机抢冲。

削攻型打法的常用战术

(一)发球抢攻战术

①反手发侧上、下旋短球结合长球,抢攻或抢冲;

②正手发转与不转球至不同落点,伺机抢攻或抢冲;

③下蹲式左、右侧上旋发球后,抢攻或抢冲。削攻型打法的发球抢攻战术,若在关键时刻(接近10分)突然使用,效果极佳。

(二)削中反攻战术

①加转削对方反手,然后送不转球至右方,伺机反攻。

②连削对方正手、再削反手,逼对方搓球后反攻。

③搓转与不转球或变换速度、落点、节奏,伺机突击对方空当。

第三节 乒乓球比赛规则简介

一、相关名词定义

触球

用握在手中的球拍或执拍手手腕以下部分(不包括手腕部位)触球。

阻挡

对方击球后,处于比赛状态的球尚未触及本方台区,也未越过台面或其端线,即触及本方运动员或其穿带的任何物品。也就是说,对方击来的处于比赛状态的球尚未触及本方台面,在台区上空或虽未在台面上空,但此球尚有可能越入台面上空时,即触及本方运动员身体的任何部位及其任何穿戴物(如项链、脱手的球拍等)。

二、基本规则

(一)合法发球

发球时,球应放在不执拍手的手掌上,手掌张开和伸平。球应是静止的,球和球拍应在发球员的端线之后和比赛台面的水平面以上。

发球员需用手把球几乎垂直地向上抛起,不得使球旋转,并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于15厘米。

当球从抛起的最高点降落时,发球员方可击球,使球首先触及本方台区,然后越过或绕过球网,再触及接发球员的台区。在双打中,球应先后触及发球员和接发球员的半区。

选手在发球时,球和球拍的接触点与球网两侧网柱的连线所形成的三角形区域内不得有任何遮挡。

发球时,有责任让裁判员或副裁判员看清他是否按照合法发球的规定发球。

警告 如果裁判员对发球员的正确性有怀疑,但不能确信时,他可以先警告发球员而不予判分,但一场比赛只能警告一次,对该场运动员在该场比赛随后的任何一次发球再有怀疑时(无论什么原因),将判他失一分。

(二)合法还击

对方发球或击球后,本方运动员必须击球,使球直接越过或绕过球网装置,或触及球网装置后,再触及对方台区。

(三)重发球

出现下述情况应判重发球:

如果合法发出的球,越过或绕过球网装置时,触及球网装置或触及球网装置后被接发球员或其同伴拦击或阻挡。

如果接发球员未准备好时,球已发出,而且接发球员或其同伴均没有企图击球。

由于发生了运动员无法控制的干扰,而使运动员未能合法发球、合法还击或遵守规则。但如果不测事件扰乱了比赛,可能对对方更为不利时,也可判重发球。

裁判员或副裁判员中断比赛。在下列情况下,裁判员或副裁判员可以中断比赛:

(员)要纠正发球、接发球次序或方位错误;

(圆)要实行轮换发球法;

(猿)警告或处罚运动员;

(源)如比赛环境受到干扰,以致该回合结果可能受到影响。

(四)一分

回合中出现重发球以外的下列情况,应判失一分:

未能合法发球;

未能合法还击;

阻挡(发球擦网后出现的阻挡情况除外);

连续两次击球;

球连续两次触及本方台区;

用不符合规定的拍面击球;

运动员或其穿戴物移动了比赛台面;

执拍手触及比赛台面;

运动员或其穿戴物触及球网装置;

在双打中,除发球和接发球外,运动员未能按正确的次序击球。

实行轮换发球法,发球方发出和还击的球,被接发球方连续十三次合法还击。

注意:当一名运动员打了一个要制胜的球,但此球尚未脱离比赛状态时,他的执拍手不小心触及了比赛台面或移动了球台,他将失去一分,裁判员此时不会再考虑他的对手是否可能合法还击。

(五)发球、接发球和方位的次序

选择发球、接发球和方位的权利应由抽签来决定。此权利获得者可以选择先发球或先接发球,或选择方位,或者要对方先行选择。

当一方运动员选择了先发球或先接发球,或选择方位,另一方运动员应有另一个选择的权利。

在获得每圆分之后,接发球一方即成为发球方,依此类推,直至该局结束,或者直至双方比分都达到 员分或实行轮换发球法,这时发球和接发球次序仍然不变,但每人只轮发一分球。

在双打的每局比赛中,先发球方确定第一发球员,然后接发球方确定第一接发球员(在

比赛的第一局时),在以后的各局比赛中,第一发球员确定后,第一接发球员应是前一局发球给他的运动员。

在双打中,每次换发球中,前面的接发球员应成为发球员,前面的发球员的同伴应成为接发球员。

一局中首先发球的一方,在该场下一局应首先接发球。在双打决胜局中,当一方先得缘分时,接发球方应交换接发球次序。

一局中,在某一方位比赛的一方,在该场下一局应换到另一方位。在决胜局中,一方先得缘分时,双方应交换方位。

(六)发球、接发球次序和方位的错误

裁判员一旦发现发球、接发球次序错误,应立即中断比赛,并按该场比赛开始时确立的次序,按场上比分由应该发球或接发球的运动员发球或接发球;在双打中,则按发现错误时那一局中有首先发球权的一方所确立的次序进行纠正,继续比赛。

裁判员一旦发现运动员应交换方位而未交换时,应立即中断比赛,并按该场开始时确立的次序进行纠正,再继续比赛。

在任何情况下,发现错误之前的所有得分均应计算。

注意:若在回合进行中,运动员或裁判员发现错误,裁判员应立即宣判重发球,不要等到球处于非比赛状态。

(七)轮换发球法

如果一局比赛进行到15分钟仍未结束,双方所得分数都未在10分以上,或者在此之前任何时间应双方运动员要求,应实行轮换发球法。注意:

(1)当15分钟的时限到时,球仍处于比赛状态,裁判员应立即中断比赛,由被中断回合的发球员发球,继续比赛;

(2)当15分钟的时限到时,球未处于比赛状态,应由前一回合的接发球员发球,继续比赛。

此后,双方运动员都轮发一分球,直至该局结束。如果接发球方进行了十三次的合法还击,即发球员的发球以及其余十二次还击均被接发球员合法还击,则判发球方失一分。

轮换发球法一经实行,该场比赛的其余部分必须继续实行,直至该场比赛结束。

注意:实行轮换发球法,就要求发球员必须在除发球一击以外的十三次合法还击中取胜,否则对方得分。

摇摇思考题

乒乓球运动是如何起源与发展的?

乒乓球的基本技术、基本战术有哪些?

合法发球的规定有哪些?各种技术类型打法的常用战术有哪些?

第七章摇摇网摇摇球

- ◆ 网球运动是世界上最流行的运动项目之一
- ◆ 网球运动是一项高品位的集健身、娱乐于一体的休闲运动
- ◆ 只要你肯学,就一定能够成为一名网球通

第一节 摇摇概摇摇述

一、网球运动的起源与发展

网球运动的起源与发展可以用四句话来概括:孕育在法国,诞生在英国,开始普及在美国,现在盛行全世界。

早在 员圆~ 员猿世纪,法国的传教士常常在教堂的回廊里,用手掌击打一种类似小球的物体,以此来调剂刻板的教堂生活。渐渐地这种活动传入法国宫廷,并很快成为王室贵族的一种娱乐游戏。当时,他们把这种游戏叫“ 蹀躞击球”(法语,用手掌击球的意思),即“掌球戏”。后来人们开始把这种游戏移向室外。

到了 员源世纪中叶,法国王储将这种游戏使用的球赠给英皇亨利五世,于是这种游戏便传入英国。之后又将球改制为斜纹的法兰绒,英国人将这种球称为“ 蹀躞球”(网球),并流传下来。直到现在,我们使用的球还保留着一层柔软的绒面。

员缘世纪,这种游戏由用手掌击球改用板拍打球,并很快出现了一种用羊皮做拍面的椭圆形球拍。员远~ 员苑世纪是这种活动的兴旺时期,由于这种活动只是在法国和英国的宫廷中流行,所以网球运动又称为“宫廷网球”和“皇家网球”。

员愿年,英国的温菲尔德(宰葬菲耳德)少校改进了早期网球的打法,并将场地移向草坪地,提出了一套接近于现代网球的打法。员愿年,英国板球俱乐部修订了网球比赛规则后,于 员苑年 苑月举办了第 员届温布尔登草地网球锦标赛。至此,现代网球正式形成,并很快在欧美盛行起来,成为一项深受人们喜爱的球类运动。

员愿年在雅典举行的第 员届奥运会上,网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。后来,由于国际奥委会和国际网球联合会在“业余运动员”的定义上的分歧,致使连续七届奥运会都进行的网球比赛被取消,直到 员愿年的洛杉矶奥运会上,网球被列为表演项目,员愿年的汉城奥运会上,网球重新被列为正式比赛项目。

二、网球运动的健身效果

网球运动是技术、战术与体能并重的项目,网球比赛对体能要求很高。由于比赛时间长,网球运动主要以有氧代谢供能为主,无氧代谢为辅,随着比赛的日趋激烈,无氧代谢比例有增长的趋势。因此网球运动对提高人的身心健康有很好的效果。

(一) 调剂情绪 放松心情

网球运动一般都在室外进行,站在网球场上犹如投身在广阔的天地之中,既有搏击天空的豪情,又有心旷神怡的自由之感。在这种优美的环境中打网球,心情自然舒畅。

(二) 促进机体全面发展

打网球需要对来球的弧度、速度做出准确的判断,并联想到落点,然后做相应的移动或跑动,在挥拍回击的瞬间,还要根据对方的位置、身体姿势、可能做出的反应等来决定自己的击球动作和方向,这一系列的行动都是在大脑的指挥下瞬间完成的。因此,打网球可使神经系统的灵活性和持久性得到很大的提高。

由于网球运动多在露天环境中进行,这样可以呼吸清新、宜人的空气,使人心情轻松、愉快。经常打网球能改善神经、运动、呼吸、循环等系统的功能,使机体的各器官保持旺盛生命力。

三、我国网球运动的发展

我国的网球运动是在 19 世纪后期,由英、美、法等国商人、传教士随西方近代体育的传播而发展起来的。

在旧中国举行的第 1 届全运会上,男子网球被列入正式比赛项目,而女子网球比赛是从第 3 届全运会开始的。男子网球队参加了 1913 年的第 1 届至 1924 年的第 4 届远东运动会,女子队则参加了第 1 届至第 4 届的远东运动会网球表演赛。1913 年~1924 年,旧中国先后参加了 2 次戴维斯杯网球赛。

1913 年中国成立了网球协会,同年在天津首次举办了包括网球在内的球类运动会(篮球、排球、网球、羽毛球)。1924 年举行了全国网球锦标赛。

1924 年我国第一次派网球队出访斯里兰卡。

近年来,随着国民经济的不断发展,网球运动已非常普及,在高校,还出现了“网球热”。现在网球运动不再是“贵族运动”的代名词,它已成为广大群众休闲健身的重要手段之一。

四、四大网球公开赛与“戴维斯杯”和“联合会杯”网球赛

国际网球联合会成立于 1924 年,总部设在英国伦敦。目前在国际网球联合会注册的国家已有 100 多个,中国网球协会在 1954 年被国际网球联合会接纳为正式会员。

(一) 四大网球公开赛

1 月每年 1 月底至 2 月初举行的澳大利亚网球公开赛(墨尔本网球公开赛)。

创建于 1881 年,赛地在墨尔本,是每年最早开赛的赛事。

5 月每年 5 月底至 6 月初举行的法国网球公开赛(巴黎网球公开赛)。

始于 1891 年,在法国巴黎西部一座罗兰—卡洛斯的大型体育馆内进行比赛。

法国网球公开赛,除两次世界大战被近停赛 17 年外,其余年份均每年一届,开始只限于本国国人参加,1924 年以后,对外开放,成为公开赛。

7 月每年 7 月底至 8 月初举行的温布尔顿草地网球锦标赛(英国网球锦标赛)。

温布尔顿网球锦标赛是现代网球史上最早的比赛,首次正式比赛于 1877 年 7 月 24 日在温布尔顿总部举行,比赛只设男子单打。1901 年增加了男子双打,1913 年增加了女子单打,1924 年增加了女子双打和混合双打。

员愿年国际网联同意职业选手参赛后,随着体育商业化进程的发展,温布尔顿网球锦标赛奖金逐年提高,员愿年男子冠军奖金为 员万英镑,女子单打冠军为 怨万英镑。员愿年大赛总奖金达到 猿万英镑,男单冠军可获 圆万英镑,女单冠军可获 圆万英镑。员愿年男单冠军奖金已达 源万英镑,女子单打冠军奖金达 源万英镑。到 圆年,温布尔顿网球锦标赛已举办了 员届,其中由于两次世界大战停赛 年。

每年 愿月底至 怨月初举行的美国网球公开赛(美国网球公开赛)。

第 员届于 员愿年在美国罗得岛新港举行,开始名为“全美网球冠军赛”。

员愿年移至纽约林山国立网球中心进行比赛,员愿年被列为四大公开赛之一,员愿年改为“全美网球公开赛”。

据世界网球杂志统计,员愿年美国网球公开赛涉及的金钱往来总额超过 员亿美元,男女单打冠军均可得 猿万美元奖金,到 员愿年单打冠军的奖金已上升到 源万美元。

(二)戴维斯杯(国际男子网球团体赛)

戴维斯杯是国际网联主办的国际男子网球团体赛,由美国人戴维斯(美国)倡议举办,员愿年在美国波士顿举办第 员届。

戴维斯杯比赛采用淘汰赛。每年举办一届,其中因两次世界大战停办 年,另有两年(员愿年、员愿年)因故未办,至 圆年,已举办了 怨届。

员愿年~员愿年,旧中国曾先后六次参加戴维斯杯赛。中华人民共和国成立后,在 员愿年 猿月组成戴维斯杯中国网球队,开始参加比赛。

(三)联合会杯(国际女子网球团体赛)

联合会杯也称为联邦杯或协会杯,是国际网联主办的国际女子网球团体赛。员愿年为纪念国际网联成立 缘周年而举办。之后每年举办一届,至今已举办了 猿届。

中国 员愿年首次组成联合会杯中国网球队,参加第 员届联合会杯赛。

第二节 摇基本技术与练习方法

一、单打的基本技术

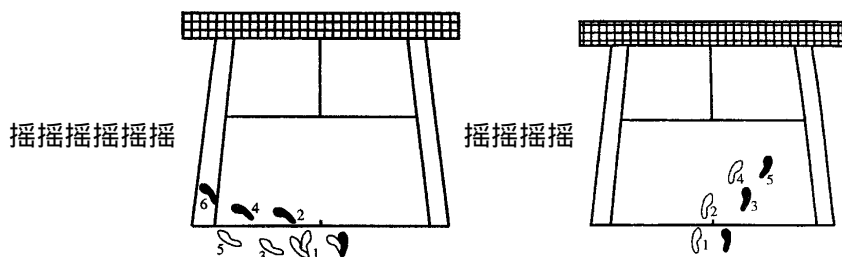
(一)基本步法

底线型步法

底线进攻型打法可分为反拍控制球然后正拍侧身攻和正反拍两面攻两种。

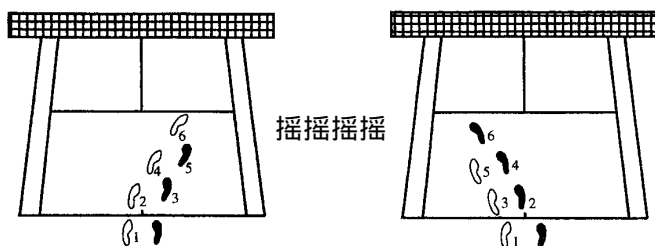
前一种打法的是以正拍进攻式侧身正拍进攻为其主要得分手段,反手位的球大多用提拉式提削来控制落点,以便寻找正拍的进攻机会。因此,这种打法的站位和基本活动区域是场地底线附近偏左的范围(图苑-员)。

后一种打法的是以正反拍两面攻为其主要得分手段,反手位的球用反拍进攻,有时也结合侧身正拍进攻。因此,两面进攻的站位和基本活动范围是在底线附近中间稍偏左的范围(图苑-圆)。



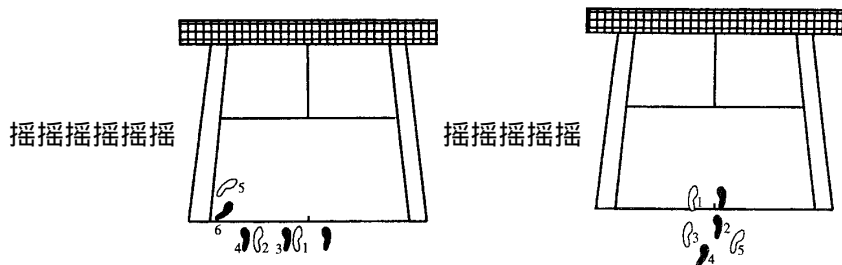
图苑-愿 正拍击球步法 图苑-愿 反拍击球步法

(源在来球速度较慢,落点位于中场发球线附近时,大多采用跑动迎上的击球步法,正拍有“开放式”(图苑-愿)和“关闭式”(图苑-怨)两种步法,反拍为“关闭式”(图苑-员圆)。



图苑-怨 正拍击球步法 图苑-员圆 反拍击球步法

(缘在来球速度较慢,落点在反拍区,此时正拍突出的运动员大都采用正拍侧身攻,其步法为左脚向左跨,右脚跟进,然后作侧滑步。到击球位时,左脚迅速向左上方跨出,右脚随即向右后方移动(图苑-员圆)。



图苑-员圆 正拍击球步法 图苑-员圆 反拍击球步法

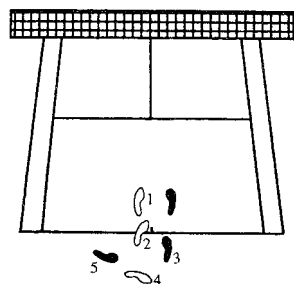
(远当对方来球速度快,落点深时,正、反拍击球一般采用先后退再迎上的步法。即先快速向后退,然后再跨出向前击球(图苑-员圆图苑-员圆)。

网前进攻型步法

网前进攻型步法可分为发球上网和随球上网两种步法,网前有中场截击、近网截击和高压球步法。

发球上网是通过发球为上网创造条件。发球迅速朝网前冲击,在发球线附近急停,进行中场截击,然后再朝网前贴近进行封角度并作近网截击或高压。

随球上网是在对方来球出现在发球线附近,进攻者利用正、反拍随击球上网,然后在网前进行截击或高压。



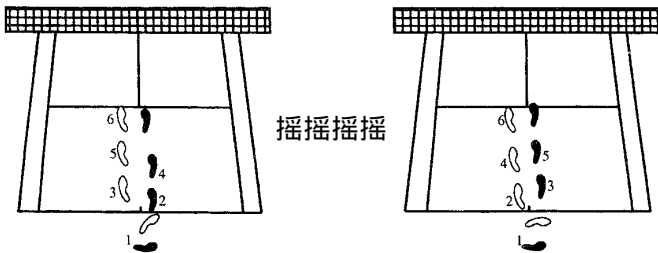
图苑-员圆

随拍上网在对方来球出现在发球线附近,进攻者利用正、反拍随击球上网,然后在网前进行截击或高压。

由于发球上网和随球上网都同于网前进攻打法,所以二者的进攻活动范围都在发球线附近和网前,二者的网前步法也基本类似。

发球上网、随球上网及中场、近网、高压的步法有下列几种：

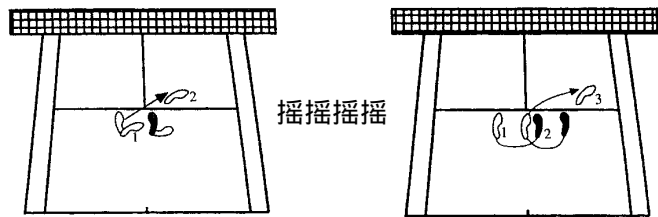
(员)发球上网有单脚起跳和双脚起跳两种起步方式:第一种是发球时左脚支撑并向左上蹬起,右脚随发球跳进场地;第二种是发球时左右脚同时支撑并向左上蹬起,随发球左脚先蹬跳进场地,冲至中场发球线附近作一急停以判断来球。图苑-员源为发球上网步法(注意右脚),图苑-员缘为发球上网步法(注意左脚)。



摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-源摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-缘

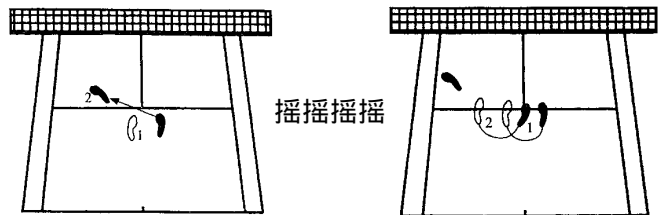
(圆)随球上网的步法正拍可使用“开放式”或“关闭式”步法,反拍采用“关闭式”步法,类似中场迎上击球步法。

(猢)截击来球角度不大的中场球所用的步法。图 苑- 苑为中场正拍截击一步步法,图 苑- 苑为中场扑击正拍截击步法。



摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-员摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-苑

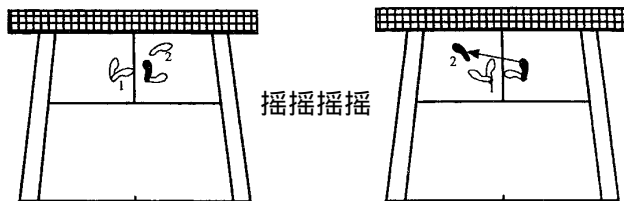
(源)截击左右角度较大的中场球所用的步法。图苑-愿为中场反拍截击一步步法,图苑-愿为中场扑击反拍截击步法(注意先跳跃一步)。



摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-愿摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-愿

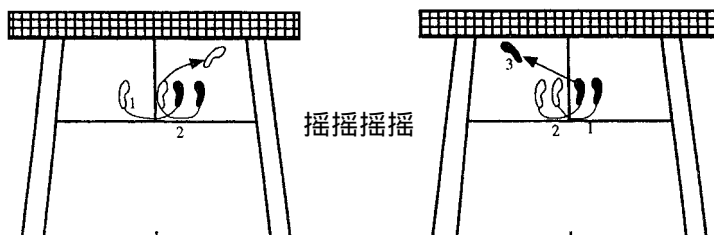
(缘)在近网截击角度不大的来球所用步法。图苑-圆为近网正拍截击一步步法,图苑-圆为

为近网正拍扑击球步法(注意先跳跃一步)。



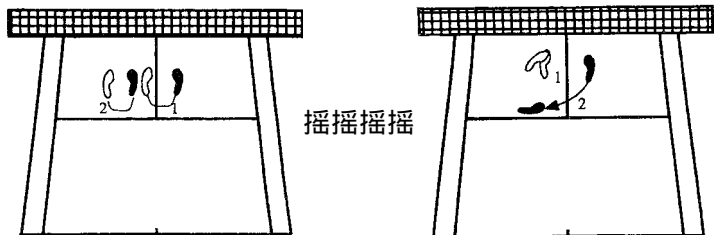
摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-圆图摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-圆

(远在近网截击角度较大的来球所用的方法。图苑-圆为近网反拍截击一步步法,图苑-圆为近网反拍扑击球步法(注意先跳跃一步)。

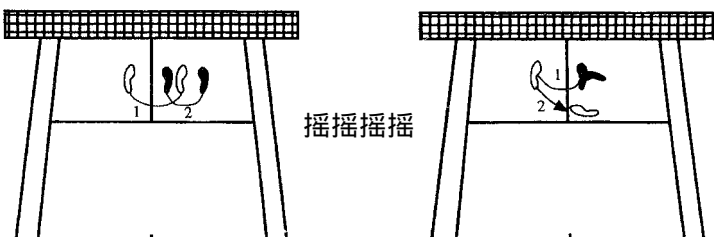


摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-圆图摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-圆

(苑在网前截击近身球步法。图苑-圆为近网正拍截击近身球步法,图苑-圆为近网正拍截击近身球步法,图苑-圆为近网反拍截击近身球步法,图苑-圆为近网反拍截击近身球步法。

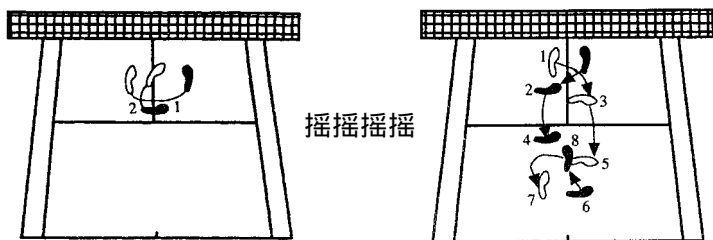


摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-圆图摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-圆



摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-圆图摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-圆

(愿在网前后退一步原地高压及后退三至四步蹬起高压所用的步法。图苑-圆为后退一步高压球步法,图苑-圆为后退猿-源步起跳高压球步法。



摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-愿摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-愿

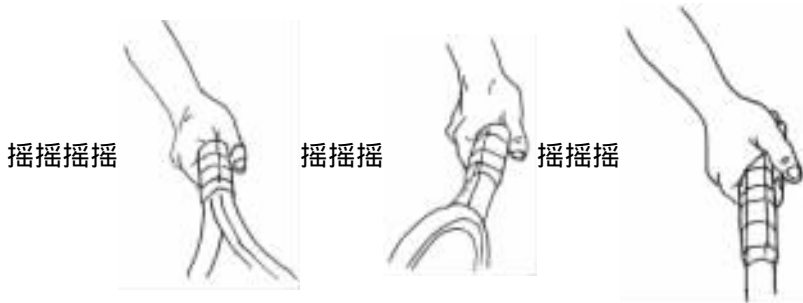
（二）基本握拍法

目前世界上最流行的握拍法有两种:即东方式和西方式。

二、陈方式握拍法(又分为正拍和反拍两种)

(员)东方式正拍握拍法:左手先握住拍颈,使拍子与地面垂直,然后手掌垂直于地面,手握拍柄好像与人握手,也称“握手式”握拍法(图苑-猿园)。

(圆)东方式反拍握拍法:从正拍握法开始把手向左转动(即把拍子向右转动),使拇指与食指成“灾”形,对准拍柄左上斜面与左垂直面的中间条线。用手掌根压住拍柄的左上斜面,拇指贴在左垂直面上,食指下关节压在右上斜面上(图苑-猿)。



摇摇摇摇摇摇图苑-猿摇摇摇摇摇摇图苑-猿摇摇摇摇摇摇图苑-猿

大陆式握拍法

握拍时用手掌根贴住拍柄上部的平面,食指与其余三指稍微分开,食指上关节紧贴在右上斜面上,拇指垫贴在拍柄的左垂直面上(图苑-猿圆)。

握拍方式握拍法(又分正拍和反拍握法)

(员)西方式正拍握法:西方式正拍握法手掌心朝下,手掌的大部分放在拍柄的底部,手掌根贴在拍柄的右下斜面上,拇指压在拍柄的底部,手掌根贴在拍柄的右下斜面上,拇指压在拍柄的上部手面,食指的下关节握住拍柄的右下斜面。拇指与食指的“灾”形对准握柄的右垂直面。握拍的形状好似“一把抓”(图苑-猿猿)。

(圆)西方式反拍握法 西方式反拍握拍法在西方式正拍握拍的基础上,把球拍上下颠倒过来,用同一拍面击球或手腕顺时针转,使拇指与食指的“灾”形对准拍柄的左垂直面,食指下关节压住拍柄的上部手面,手掌根贴在左上斜面(图苑-猿)。



图苑猿

发球(三)发球

发球动作要点

(一)准备姿势:采用大陆式或东方式反拍握拍法。侧身站立在端线外中场标记旁,左肩对着左边网柱,面向右边网柱,两脚分开约同肩宽,左脚与端线约成90°,右脚约与端线平行,重心在左脚上。左手持球轻托球拍在腰部,拍头指向前方(图苑-獭獭)。

(二)抛球与后摆:抛球与后摆拉拍动作是同步开始的,持球手拇指、食指和中指三指轻轻托住球,掌心向上(图苑-獭獭)。当球拍从身后向头上方做大弧度摆动,身体做转体、屈膝、展肩时,持球手柔和地在身前左脚前上举,直伸至头顶。此时右肘向后外展约同肩高,拍头指向天空,左侧腰、胯成弓形状,身体重心随着抛球开始先移向右脚,然后平稳地开始前移。此刻,肩与球网成直角。



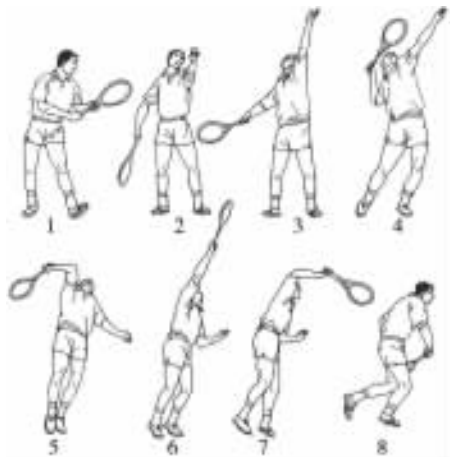
图苑-獭獭



图苑-獭獭

(三)击球动作:当左手抛出球时,球拍继续向上摆起,这时握拍手的肘关节放松,可以使向前转动的身体和右肩自动地让手臂产生一个完美的绕圈。当球下降至击球点时,迅速向上挥拍击球,左脚上蹬,使手臂和身体充分伸展。当身体向前上方伸展击球时,肩、手臂已经回转,双肩与球网平行。挥拍击球时,持拍手手腕带动小臂有一个旋内的“鞭打”动作。

(四)随挥动作:球发出后,身体向体内倾斜,保持连续的完整的向前上方伸展的随挥动作。球拍挥至身体的左侧(美式旋转发球球拍随挥至身体的右侧),重心移向前方,做到完美自然地跟进并保持身体平衡(图苑-獭獭)。

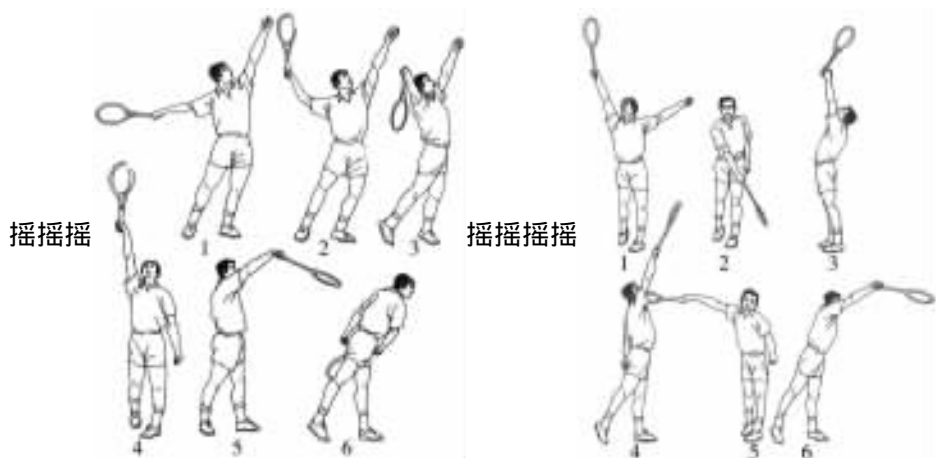


图苑-獭獭

发球的种类及方法

(一)平击发球:平击发球在诸多发球中是球速最快的发球法,也叫炮弹式发球。该发球不但球速快,而且反弹低。发平击球时的击球点应在身体的右眼前上方,以拍面中心平直对准球,击球的后中上部。因此手腕的向前拌甩和前臂的“旋内鞭打”非常重要,身体充分向上向前伸展,以获得最高击球点,提高发球命中率(图苑-猿)。

(二)切削发球:是一种以右侧旋转(略带下旋)为主的发球法。是由球的右上往左下切削发球。该发球不但球速快,威胁大,而且容易提高发球命中率。在发球时把球抛到右侧斜上方,球拍快速从右侧方至左下方挥动。击球部位在球的中部偏右侧,使球产生右侧旋转(图苑-猿)。



图苑-猿 平击发球和切削发球的动作要领

(三)上旋发球:这是以上旋为主,侧旋为辅的发球法。

发上旋球时把球抛到头后偏左的位置,击球时身体尽量后仰成弓形,利用杠杆力量对球加以旋转,球拍快速从左向右上方挥动,从下向上擦击球的背面,并向右带出,使球产生右侧上旋。

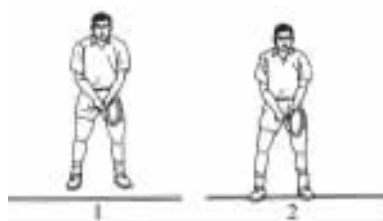
(四)接发球

接发球分正拍和反拍两种接法,可打出上旋、下旋、平击等球。另外根据战术需要,除采用不同的回击力量和落点变化外,还可以直接放轻球(小球)或挑高球,也可接发球上网和接发球破网。

接发球的准备姿势只要能以最快的速度还击球即可。当对方发球时,可以膝盖弯曲,两腿叉开;当对方抛球准备击球时,可以重心升起两脚快速交替跳动,并判断来球迎前回击。接发球站位要根据对方的发球水平和自己的接发球水平、习惯、场地、快慢和战术需要来确定。一般应站在对方能发到内外角的中角线上,接第一发球时站位稍后些,接第二发球时站位略靠前(图苑-源)。

(五)截击球技术

截击球是指将对方来球凌空回击,也称拦网。它分正手截击和反手截击两大部分。截击球是比赛中的一种得分手段(图苑-源)。



图苑-源 接发球站位



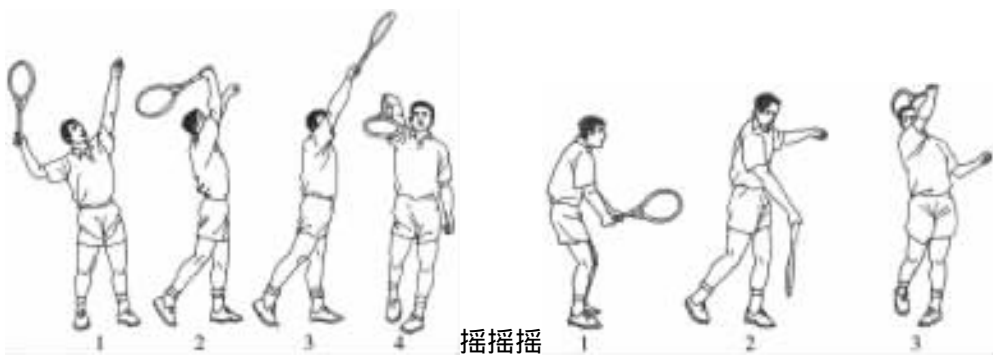
图苑-源

(六)高压球

高压击球是当你的对手挑高球的时候,你通过扣杀去争取直接得分的一项进攻技术。一般分为近网高压、后场高压、落地高压和反拍高压四种。拥有良好的高压球技术可以帮助自己上网截击更具威力并使自己充满自信。要掌握这一技术先要判断好击球点,回撤球拍等待进攻时机,之后寻找对方场地的空隙,并在击球时,通过灵活的腕部动作,打出强有力的扣球(图苑-源)。

(七)挑高球

挑高球分防守型和进攻型挑高球两种。防守型挑高球通常是在极端被动的情况下,用平推的手法挑出又深又高的球,以破坏对方的进攻节奏,减缓对方回击球的速度,为自己赢得回防时间,并化解对方的网前优势。进攻型挑高球是用强烈的上旋,使球急速飞过网前对手,迅速落在后场,以期直接得分或取得优势。突然性和隐蔽性是进攻性挑高球的关键(图苑-源)。



摇摇摇

摇摇摇摇摇摇图苑-源摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-源

二、双打的基本技术

(一)发球技术

双打的发球一般应达到以下要求:

●提高第一发球的成功率和质量;

●用不同的发球及变幻无常的落点,来控制发球局的主动权;

●根据同伴在网前封网的位置和对方接发球球员的站位及技术特点来选择发球和发球落点,为网前同伴的抢网和发球上网截击得分创造有利条件。

(二)接发球技术

双打接发球应达到以下要求:

●面对发球球员早做准备,站好位置,判断准确,胆大心细,向前迎击,动作小而快的接发球

能提高接球的成功率和质量,使发球方处于困难的境地。

☞双打的接发球应有计划地向发球者进行回击,不能轻易打给网前选手。判断出对方发球上网后,应立即迎上击球,用低球回击至对方脚底下,然后随接发球上网。

☞双打的接发球要眼明手快。

☞接发球的方法可采用迎上压着打,或迎上推切接,或接上旋球,把球接至对方发球者上网的脚下,为接发球方进攻创造条件。

(三)网前技术

双打时的网前技术应达到如下要求:

☞发球方

如对方接发球员没有上网,发球上网后的第一次截击球应截击至接发球员处,然后继续向网前贴近。要求截击拦得平而深,质量要高。如对方接发球上网,发球上网后的中场第一拦应拦至对方上网者的脚下或二条双打线内。要求控制好击球的力量,以便拦出好的落点。发球方同伴应根据发球员的发球质量及对方接发球的习惯,进行抢网,干扰对方接发球。要求拦网球拦至对方脚下或二条双打线内。

☞接发球方

接发球上网后的网前截击球,应根据对方发球后的拦网质量,迎上截击或控制球截击,将球拦至对方脚底下,或二人中间的空当,或二条边线区内。

(四)底线技术

双打中的底线抽击球技术主要适用于接发球破网和底线破网,要变被动为主动,并能得分,因此双打中对底线技术的要求与难度大于单打。在双打比赛中一般都力争上网,主动进攻;只是在接发球时,双方发球上网及网前抢网很好,才不得不退至底线进行防守性反击。虽然在底线击球采取的是防守性打法,但只要打出的破网球能给对方网前得分造成困难,同样能变被动为主动。因此,在双打中的底线抽击球破网应达到以下要求:

☞底线破网要有成功率,力争每个球能回击过去,让对方网前出错,然后再伺机进攻。

☞底线破网要凶、巧结合,平、高结合,即快打与软打相结合,平抽与挑高球相结合,使对手在网前因捉摸不定、判断不准而出错。

三、单打的练习方法

(一)接发球练习步骤

☞多球式的接发球练习:根据队员的接发球训练要求,教练员可采用多球发球,给队员进行专门的接发球练习。为了增加送球力量,教练员也可站在发球区附近位置发球,但应注意发球的落点、力量、旋转、速度等因素,尽量与实际发球相似。

☞与发球员配合的接发球练习:对方有一至两名队员练发球,结合实战,进行接发球练习。可练习接发球破网,接发球抢攻,接发球随球上网。

☞提高接发球准确性的练习:对方有多人轮流发球,要求接球员把球回击到指定的区域内。

☞提高接发球实战能力的练习:有目的地安排进行单打或双打战术练习,互相对抗。以提高队员接发球在实战中的心理素质。

(二)网前截击球练习步骤

④徒手做模仿挥拍练习,然后再持拍模仿挥拍练习,并逐渐结合步法做挥拍练习;

⑤用多球进行单个动作的网前截击练习,以体会动作和球感;

⑥由两名队员在场上发球线附近进行截击对拦凌空球的练习,以练习反应判断反正、反拦的相互变换;

⑦在网前中场或近网对底线进行截击球练习,先单线定点,后可加大难度进行左右移动截击或不定点截击;

⑧通过技术组合练习截击球。如发球上网或随球上网练习中场和近网截击,提高实战中的截击能力;

⑨网前一人截击球,底线两人破网,提高截击者的难度,练习反应、判断能力。

(三)高压球练习步骤

①持拍做模仿练习;

②结合后脚跳起步法做挥拍练习,体会击球的时间和空间感;

③用多球进行各种高压球练习,逐渐加大难度,先用手抛,后用拍送抛球,先近网,后后场,先定点,后不定点;

④一人或两人底线挑高球,呈现人在网前练习专门高压球。

(四)挑高球练习步骤

①要循序渐进,在掌握底线正反拍上旋球、下旋球的抽击技术后,练习上旋或下旋挑高球;

②利用多球进行专门的挑高球练习,先定点练习,然后再跑动中不定点练习,难度逐渐加大;

③网前一人进行高压,一人在底线练习挑高球;

④按照双打要求,对方两人在网前截击或高压,练习挑高球及防守反击技术。

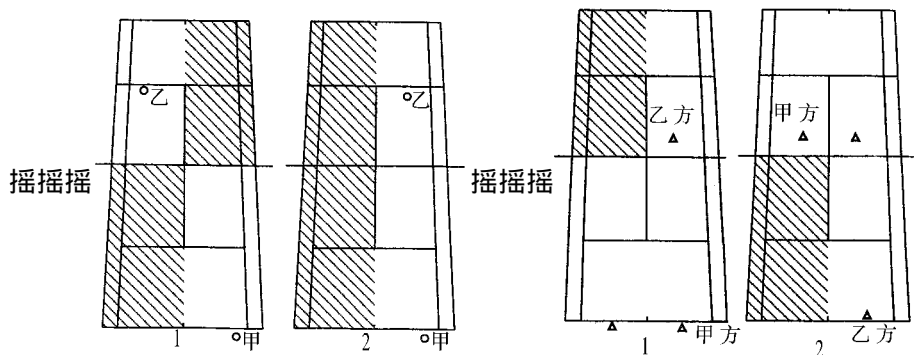
四、双打的练习方法

①进行双打的站位练习

根据双打队员的站位,以中线和双打边线为限,进行半区的底线破网对中场或近网的截击练习(图苑-源源)。

②进行本区对全场的破网或中场、近网的截击练习

双打乙方的两名运动员在球场一边左右半区的网前或底线;甲方的一名运动员根据自己的双打站位在底线或网前进行半区的破网和网前练习。要求乙方运动员控制球进行陪练(图苑-源源)。



摇摇摇摇摇摇图苑-源源摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图苑-源源

（三）进行接发球破网的对抗练习

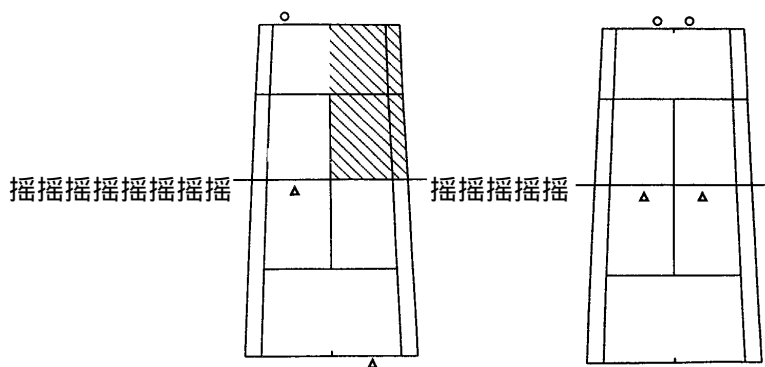
甲方一名运动员根据自己的双打站位,进行接发球破网练习;乙方两名或一名运动员发球上网,一人在网前封网,要求乙方两名运动员轮流发球上网进行陪练,以提高甲方运动员接发球的能力。

（四）进行发球上网练习

甲方双打运动员可一人发球,一人网前,两人轮流发球上网,进行双打发球上网战术的配合练习;乙方一名队员接发球,要求接发成功率,以提高甲方运动员发球上网后的处理中场第一板截击球的能力,发球上网甲方打乙方半区(图苑-源四)。

（五）两人网前两人底线的练习

甲、乙双方运动员,四人打,以练习网前截击的进攻能力和底线的破网反击能力,可以对抗形式进行练习(图苑-源五)。



图苑-源四 图苑-源五

第三节 网球竞赛规则简介

一、比赛的方法

网球比赛有单打和双打两种形式,每场比赛男子一般采用五盘三胜制,女子采用三盘二胜制。

网球比赛是用一种特殊的记分方法记录每场比赛的胜负。记录的最小单位是分,然后是局,最后是盘。比赛时,运动员各占半个场区,发球一方先在端线中点的右区发球,球发到对方另一侧的发球区方为有效。每局分有两次发球机会,第一次发球出界或下网叫一次失误,第二次发球再失误叫双误,失局分,第圆分换在左区发球,第猿分再回到右区,如此轮换,直到本局结束。下局改由对方发球。每局猿分或单数局交换场地。每次发球为有效球后,双方来回击球,可在空中还击,也可落地一次后还击。

二、基本规则

比赛时,先发球的球员叫发球员,另一边的球员叫接发球员。规则对发球员的位置有所限制,而接发球员可以站在自己场地一侧任何合适的位置上。球网不属于任何一方,但在球拍、身体、衣服、鞋袜等触网时为失分。发球员和接发球员在每一局结束后都要交换发球权。

(一)比赛开始

通常的网球比赛是用掷硬币的方法决定选择场地或首先发球权、接发球权,得胜者有权选择或要求对方选择。选择发球或接发球者,应让对方选择场地;选择场地者,应让对方选择发球或接发球。

(二)记分方法

圆胜一局:比赛中球员每胜员球即得员分,记分员缘胜第圆分记分猿胜第猿分记分源胜第源分者为胜员局。如遇双方各得猿分时,则为“平分”。“平分”后,某一方先得员分,为“该球员占先”;“占先”后再得员分,才算胜员局。如一方“占先”后,对方又得员分,则仍为“平分”。依此类推,直到一方在“平分”后净胜圆分才为胜该局。

圆胜一盘:一方先胜远局为胜一盘。但遇双方各胜缘局时,一方必须净胜两局才为胜员盘,也就是苑。如果是双方的局数打到远远,就要以决胜局定胜负。

圆决胜局比赛的记分方法有两种,一种是长盘方法,就是某一方必须净胜两局才为胜该盘。另一种是短盘方法,就是双方再赛员局,胜者即为胜该盘。除非赛前另有规定。

圆短盘制应按以下办法执行:先得苑分者为胜该局及该盘(若分数为远平时,一方须净胜圆分)。决胜局的比赛,首先由发球员发第一分球,然后由对方发第二、三分球,此后轮流各发圆分球直至比赛结束。第一分球发球员在右区发,换对方发第二分球时,先在左区发,第三分球在右区发。双方得分之和为远以及决胜局结束都要交换场地。短盘制的记分:第一分球得分,报员圆或圆员,不报员缘或圆员缘。比分打到缘缘或远远时,需连胜圆分才能决定谁为胜方,但最后在记分表上则统一写成苑-远。

圆胜一场:一场比赛男子最多打缘盘,女子最多打猿盘,比赛双方中先胜猿盘(男子)或圆盘(女子)者为胜一场。

(三)发球员发球

发球员发球应按下列方法将球发出,发球员在发球前应先站在端线后中点和边线的假定延长线之间的区域里,在球接触地面以前用球拍击球,球拍与球接触时就算完成球的发送。如果第一次发球失误,第二次发球也失误了,则判为二次发球失误,发球员失分。

(四)发球员的位置

发出的球应从网上越过,落到对角的对方发球区内,或其周围的线上。如果发出的球在落地前被接球员击打,判接球员失误。

(五)发球失误

发球时发生下列任何一种情况,均为失误:

圆发出的球,在落地前触及固定物。

圆第二次发球:发球员第一次发球失误后,应在原发球位置进行第二次发球。如第一次发球失误后,发觉发球位置错误时,应按规则改在另区发球,但只能再发一次球。

(六)球触固定物

击出的球,落到对方场区地面后又触及固定物(球网、网柱、绳或钢丝绳、中心带、网边白布除外)时,判击球者得分;球在落地触及固定物,判对方得分。

(七)失分

发生下列任何一种情况,均判失分:

圆在球第二次着地前,未能还击过网;

● 过网击球；

● 抛拍击球。

(八) 压线球

落在线上的球都算界内球。

(九) 双打比赛的发球次序

每盘第一局开始时,由发球方决定由何人首先发球。对方则同样地在第二局开始时,决定由何人首先发球。第三局由第一局发球方的另一球员发球,第四局由第二局发球方的另一球员发球。以下各局均按此次序发球。发球次序错误,应在发觉时立即纠正,但已得、失的分数都有效。

(十) 双打接发球次序

先接球的一方,应在第一局开始时,决定何人先接发球,并在这盘单数局中始终先接发球。对方同样应在第二局开始时,决定何人先接发球,并在这盘双数局始终先接发球。他们的同伴应在每局中轮流接发球。当接球次序发觉错误后仍按已错误的次序进行,等到下一接发球时再纠正。

思考题

● 简述网球运动的健身效果。

● 网球比赛中的抽击球技术有哪些？

第八章羽毛球摇

- ❖ 羽毛球运动属于大众化的体育运动,不受年龄、性别、身体条件的限制
- ❖ 你虽然从小就会打羽毛球,但要想成为一名高手,还须认真阅读本章
- ❖ 羽毛球运动可以培养你勇敢顽强、灵活机智、果断沉着的优良品质

第一节羽毛球概述

一、羽毛球运动的起源与发展

羽毛球运动是由古代的毬球游戏逐渐演变而来的,这在我国和亚洲、欧洲其他国家都有记载。据现有的资料表明,现代羽毛球运动起源于印度,形成于英国。19世纪40年代,一批退役英国军官把印度的“普那”——一种近似于后来的羽毛球运动的游戏带回英国,并加以改进,逐渐成为现代的羽毛球运动。1874年,英国出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1876年,英国公爵鲍弗特在伯明顿庄园里进行了一次羽毛球游戏,这是世界上第一次羽毛球比赛。“伯明顿”(Birmingham)也就此成为羽毛球的英文名称。1893年由国际羽联制订了羽毛球规则。

二、现代羽毛球运动的发展

1905年~1913年举办了首届世界男子羽毛球团体赛(汤姆斯杯赛)。20世纪30年代亚洲羽毛球运动发展较快,首先是马来西亚,涌现出了不少优秀选手,蝉联了1936年和1948年举办的两届汤姆斯杯赛冠军。在20世纪40年代和50年代,印尼队的技术水平在国际羽坛(除中国以外)上,一直处于遥遥领先的地位。60年代中期至70年代初,美国占据世界的优势,70年代后期至80年代,世界羽坛的优势转向日本。1981年3月国际羽联重新恢复了中国在国际羽联的合法席位,揭开了国际羽坛历史上新的一页,进入了中国羽毛球选手称雄国际羽坛的辉煌时期。在1988年汉城奥运会上,羽毛球被列为表演项目,1992年巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目,从此,羽毛球进入了一个新的发展时期。

三、世界重大羽毛球赛事简介

(一)汤姆斯杯赛

汤姆斯杯赛即世界男子团体羽毛球锦标赛。汤姆斯杯赛为国际羽联第一任主席汤姆斯爵士1924年所捐赠,现为每两年一届,在偶数年举行。

(二)尤伯杯赛

尤伯杯赛即世界女子团体羽毛球锦标赛。尤伯杯由英国著名羽毛球运动员尤伯夫人所赠,从1926年开始举办比赛,比赛方法与汤姆斯杯赛基本相同。

(三)世界羽毛球锦标赛

共设有男、女单打、男女双打和混合打五个比赛项目。从1976年起改为每两年举行一届,在奇数年举行。

(四)苏迪曼杯赛

苏迪曼杯赛即世界羽毛球混合团体比赛。每两年举办一届,与世界羽毛球锦标赛同年同时在奇数年举行。

(五)全英羽毛球锦标赛

这是英格兰羽毛球协会于1889年创办的,每年的12月份进行。它是世界上历史最悠久的羽毛球比赛。

四、我国羽毛球主要赛事简介

(一)全国羽毛球锦标赛

每年举行一次,设男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和男女混合双打七个比赛项目。

(二)全国青年羽毛球锦标赛

每年举行一次,设男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、男子双打和女子双打,均分甲乙两个年龄组进行,男女混合双打不分年龄组。甲组年龄是18~24岁,乙组年龄女子是15~17岁,男子是16~17岁。

(三)全国少年羽毛球锦标赛

每年举行一次,按年龄分组(女10~14岁,男11~14岁)只进行男女单打和双打比赛。

(四)全运会、全国城市运动会等全国性综合运动会羽毛球比赛

从1959年第1届全国运动会起就将羽毛球列为全运会的正式比赛项目,设有团体赛和五个单项比赛。

第二节 羽毛球基本技术与练习方法

一、握拍法(以右手为例)

正确的握拍法是掌握合理、准确、全面的击球技术的前提条件,因此,应十分重视学会正确的握拍方法,就是已达到一定水平的也应在实践中不断改进和完善自己的握拍方法。

(一)正手握拍法(图 8-1)

虎口对着拍柄窄面的小棱边,拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上,食指和中指稍分开,中指、无名指和小指并拢握住拍柄,掌心不要紧贴,拍面基本与地面垂直。正手发球一般都采用这种握拍法。

(二)反手握拍法(图 8-2)

在正手握拍的基础上,拇指和食指将拍柄稍向外转,拇指顶点在拍柄内侧的宽面上或者内侧棱上,中指、无名指和小指并拢握住拍柄,柄段靠近小指根部,使掌心留有空隙。球拍倾斜向身体左侧,拍面稍后仰。击身体左侧的来球,大都先转体(背对网),然后用反手握拍法击球。



摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 愿- 员 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 愿- 圆

二、发球法

高质量的发球,会给接发球造成困难,迫使对方只能作防守性的回击,甚至会造成接发球失误。所以发球质量的优劣,会直接影响到比赛的主动或被动,在双打比赛中尤其是如此。规则规定只有发球方胜球才能得分,因此这就要求我们要重视发球权,把发球作为组织进攻的开始。

(一)发球的基本姿势

图 愿- 猿 正手发球(图 愿- 猿)

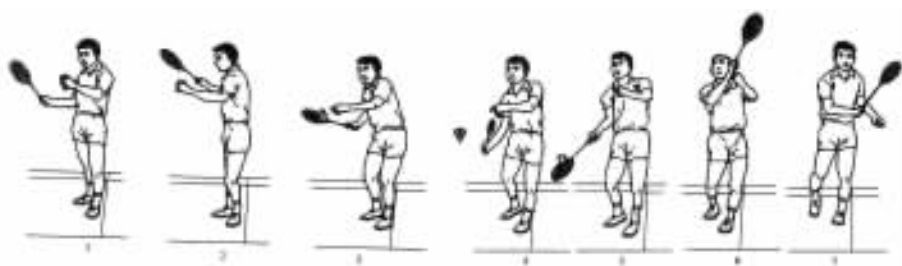


图 愿- 猿

准备发球时,右手握拍向后侧举起,肘部微曲,左手拇指、食指和中指夹住球,举在腹部右前方,然后放开球,挥拍击球。

发高远球时,左手放开球使之下落时,右手转拍由上臂带动前臂,自右后方沿身体向前左上方挥动,紧握球拍,并利用手腕屈收的力量向前上方发力击球,然后顺势向左上方挥动缓冲。

发高平球时,动作过程大致与发高远球相同,只是在击球的一刹那,前臂加速带动手腕向前上方挥动,拍面要向前上方倾斜,以向前用力为主。注意发出球的弧线以对方拍击不着球的高度为宜,并应落到对方场区底线。

发平快球时,要充分利用前臂带动屈腕的爆发力向前方用力击球。使球直接从对方肩稍上高度越过落到后场。关键是出手(击球)动作要小而快。

发网前球时,握拍要放松,上臂动作要小,主要靠前臂带动手腕向前切送,球的弧线要贴网而过,落点在前发球区附近。注意手腕不能有上挑动作。

图 愿- 源 反手发球(图 愿- 源)

右手臂屈肘,用反手握拍将球拍横举在腰间,拍面在身体左侧腰下。左拇指与食指捏住球的二、三根羽毛,球托朝下,球体或球托在球拍前对准拍面。击球时,前臂带动手腕朝前横切推送,使球的飞行弧线略高于网顶,下落到对方发球线附近。

反手发平快球时要突然发力,拍面要有反压动作。

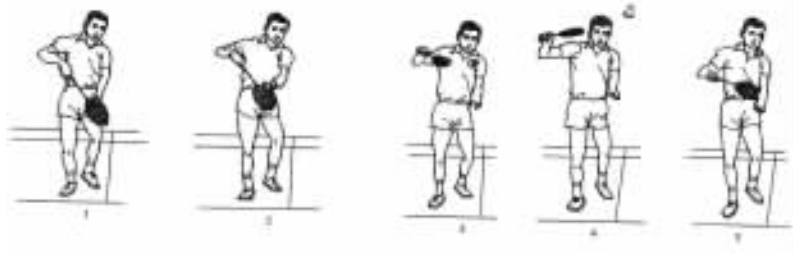


图 8-1-1 源

(二)发各种飞行弧线的球

发球按发出的球在空中飞行的弧线不同,可分为发高远球、发平高球、发平快球和发网前球(图 8-1-2)。

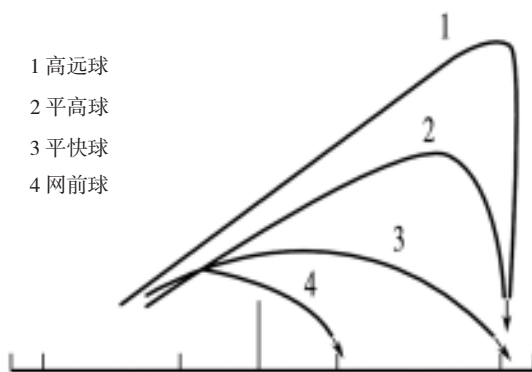


图 8-1-2 缘

发高远球

把球发得既高又远,使球近乎垂直地落在对方后发球线附近的发球区内,称为发高远球。它可以迫使对方退到端线接发球而减小进攻力,是单打的主要发球手段。发球时,左手撒手放球,紧接着以转体和上臂的挥动带动前臂,形成臂在前,球拍随后的姿势。当球拍与球快要接触前,前臂挥动速度加快,并带动手腕向前上方闪动,由原来伸腕姿势经前臂内旋至屈腕,造成击球瞬间的爆发力,在拍面后仰(拍面与地面形成的仰角一般大于 45°)的情况下将球向前上方击出。击球点应在右侧前下方。在球击出后,球拍随着惯性往左侧前上方挥摆。

发高远球的关键是球拍击到球时要控制好拍面的角度,由原来的伸腕经前臂内旋至腕击球应有强劲的、向前上方的爆发力。

发网前球

发出的球贴网而过,落在对方发球线附近的发球区内,称为发网前球。

正手发网前球,挥拍幅度要小,主要靠前臂和手腕带动挥拍,上臂动作则不明显,球击出后,即应控制拍子挥动。挥拍的加速不明显,甚至可以缓慢地挥动。当拍触球时,握拍要放松并利用手腕和手指的力量从右向左横切推送,使球贴网而过正好落在前发球线附近的发球区内。

反手发网前球时,前臂带动手腕使球拍从左下方向右前上方作半弧形挥动。在拍将要击到球之前,左手自然撒手放球,用球拍对球作横切推送动作,使球贴网而过,正好落在前发球线附近的发球区内。

发网前球的关键在于要严格控制击球力量和掌握好用力的方向。击球时,球拍面略后仰(拍面与地面形成的仰角一般在 5° 左右),在不“过腰”、“过手”的限度内尽可能提高击球点,使球过网时的弧线尽可能低一些。

(三)练习方法

①按不同的发球方法,反复做挥拍练习。

②发球先学正手发高远球,然后学其他发球。

③准确性发球,在端线内约 1 米处划一条横线,要求发高远球(或平高球)落在 1 米的区域内。在前发球线后约 1 米处划一横线,要求发网前球落在这 1 米的区域内。在发球区四个角上划好小方框,要求将球落在方框内。

④发球动作一致性练习:用同一个准备姿势,交替发不同飞行弧线和不同落点的球。

⑤发球、接发球对抗练习。

三、接发球法

还击对方发过来的球叫接发球。

(一)接发球的站位和姿势

单打站位:单打站位离发球线 1 米处。在右发球区要站在靠近中线的位置,在左发球区则站在中间位置,主要是防备对手直接进攻反手部位。一般左脚在前,右脚在后,双膝微屈,收腹含胸,身体重心放在前脚上,后脚跟稍抬起。身体半侧向球网,球拍举在身前,两眼注视对方。

双打站位:由于双打发球区比单打发球区短 0.4 米,发高远球易被对方扣杀。所以双打发球多发网前球为主。接发球时要站在靠近前发球的地方,双打接发球准备姿势和单打的接发球姿势基本相同,略有区别的是身体前倾较大,身体重心可以随意放在任何一脚,球拍举得高些,在球来到网上最高点时击球,争取主动。

(二)接发各种来球

对方发来高远或平高球时,可用平高球、吊球或杀球还击。对方发来网前球时,可用平高球、高远球、放网前球、平推球还击,对方发来平快球时,可用平推、平高球还击,以快制快。由于接球方还击的击球比发球方高,下压得狠,因此可以夺取主动,其次可以以高远球还击,以逸待劳,决不能仓促还击网前球,因为若击球质量稍差,有可能遭受对方的进攻。

四、击球法

羽毛球运动的各种挥拍击球技术,统称为击球法。

击球法有很多技术动作,根据这些技术动作的特点,大致可分为高手攻球、低手击球和网前击球三大类。下面介绍高手击球和网前击球。

(一)高手击球(图愿-远)

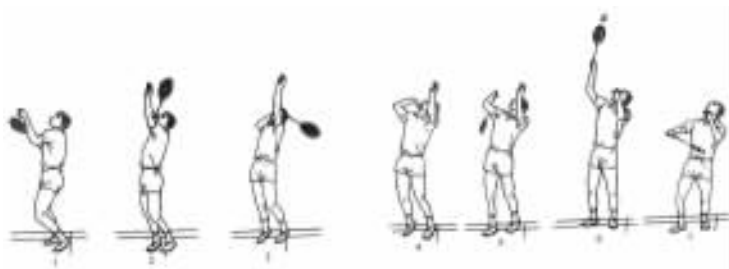


图 8-1 远

一般将击球点高于头部的击球,称为高手击球。高手击球按其技术特点和球飞行弧线的不同(图 8-2),可分为:高远球、平高球、扣杀球和吊球等。

- 1 高远球 3 扣杀球
2 平高球 4 吊球

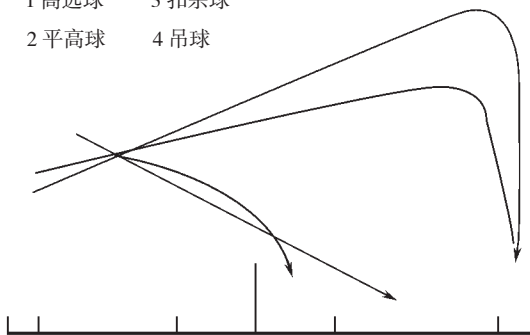


图 8-2 苑

一、高远球

击出高弧线飞行的,几乎垂直落到对方端线附近场区内的球,称为高远球。一般在自己处于被动情况下,为了争取时间,调整场上位置,争取变被动为主动时就打出高远球,以使对方远离中心位置而退到端线附近去回击球。击高远球分为正手、反手、头顶三种击法。下面介绍正手击法。

采用正手握拍法,击球点在身体的右侧方,用正拍面击出的高远球,称为正手高远球。它分原地和起跳正手高远球两种。初学者应从原地正手击高远球开始,然后过渡到起跳击球法。

(一)原地正手击高远球的方法:以快速合理的步法移到球降落点的位置上,击球点选择在右肩稍前的上空,作准备击球的动作——侧身对网(左肩对网),左脚在前以脚尖点地,右脚在后稍屈膝(脚尖朝右),重心落在右脚上;上体和头稍后仰,眼盯着球,右手正手握拍举于右肩上方,上臂与躯干的夹角和上臂与前臂的夹角都在大于 90° 、小于 120° 之间为宜;手臂放松微向后拉,前臂稍内旋,手腕与前臂保持伸直,左臂屈肘自然左上举,左肩高于右肩(在击球过程中有利于带动肩横轴向左后下扭转,也有利于腰部发力)。当球降落到适当高度时开始转体,并以肩关节为轴带动上臂上举(肘部稍向前),至与躯干之间的夹角大于 90° 、小于 120° 角,上臂与前臂成 90° 左右,前臂与腕关节充分后伸,球拍垂于右肩后。发力击球动作是从球拍由前臂带动往上加速挥拍开始的。

(二)起跳正手击高远球的方法:整个动作过程与原地正手击高远球基本一致,不同点是应用右脚起跳,在空中完成挥拍击球过程的同时,左脚后摆,右脚前跨,两脚在空中完成前后交换

(这个过程必须协调一致),击完球之后,以左脚的内侧沿在左后方先着地,上体适当前倾(以制止重心后移),紧接着,右脚在右前方着地屈膝缓冲,左脚后蹬,即向中心位置回动。

(獠练习方法

①用细绳把球悬挂在适当的高度上作击球练习(人站的位置应使球保持在右前上方)。

②陪练者站在高台上将球放下,练习者挥拍击球。

③练习者站在端线前约圆米处,陪练者发高远球至练习者的右后方,练习者作并步后退回击。

④一对一直线定点往返击高远球(双方都应该将球击向对方的右侧)。击球的力量达到一定程度之后,可作对角线练习。

⑤已有一定的移动击球的基础后,可作起动、回动的多球练习,练习者在场区中心位置作准备,陪练者发高远球至右后场区,练习者后退回击高远球,击球后立即回中心位置准备第二次击球。

圆平高球

击出飞行弧线比高远球低,但对方举拍又拦截不到,落在对方端线附近场区内的球,称为平高球。

击平高球的方法与击高远球的方法是基本一致的,它们的技术特点和要求的区别在于:第一是在击球点上的拍面仰角小于击高远球时的拍面仰角(拍面仰角的大小是决定出球弧线的关键);第二是要善于控制球的飞行弧线和落点,击出去的平高球的高度,要根据对方的身材高矮与弹跳能力,准确控制高度(应不让对方在中场位置上起跳拦截为准);同时还要考虑到球的轻重、快慢、风速、风向等因素的影响,准确控制力量,才能使落点准确。

獠扣杀球

把高球在尽量高的击球点上,用大力挥击下压到对方场区内,称为扣杀球(也称扣球或杀球)。由于扣杀球力量大,击球点高,因而球速快,球飞行的弧线短直,是后场进攻和争取得分的主要手段。扣杀球有正手扣杀球、头顶扣杀球、反手扣杀球、劈杀球、突击杀球之分。下面介绍正手杀球。

在自己右侧上空的高球,作正手握拍法,用正拍面扣杀球,称为正手扣杀球。

正手扣杀球可以在原地或起跳后进行。它们的准备姿势和运作过程与击高远球相似,发力要充分运用腰腹力量和肩关节的力量。发力击球时,手臂用最大的速度挥摆,最后通过手腕的高速闪动(屈腕)产生强大的向前下方的爆发力。杀球点选择在右肩前上方稍前一些的位置上(比击高远球略前一点),有利于发力击球。

练习方法:

(员)手持羽毛球(或小皮球)站在半场区,模仿杀球的方法向对方场区下压掷球。

(圆)练习者站在半场区,陪练者发半场高球,练习者作扣杀练习(此练习可视练习者下压能力的实际情况,逐渐将发球的落点向后延伸)。

(獠)一攻一防。如果陪练者有较强的挑球能力,可进行杀——挑——杀——挑的连续练习,否则,可按杀球——一般挡球——回击一般高球——回击高远球——杀球……的顺序进行练习,以保持练习的连续性。

(源)两点杀一点。陪练者交替将球击向右后场区和左后场区,练习者应积极移动,将球杀向陪练者方位。

吊球

在中、后场的高球,运用劈切或拦截的技术动作,使球轻轻地落在对方网前区,称为吊球。吊球可分为正手吊球、头顶吊球和反手吊球。下面介绍正手吊球。

在自己右侧上空的高球,作正手握拍法用正拍面吊球,称为正手吊球。正手吊球击球力量要小。当击到球以前的刹那间,突然减慢挥拍速度,以手指控制使拍面适当前倾,作放松收腕、屈膝动作,用球拍劈切羽毛球完成吊球。

练习方法:

(一)定位劈吊对角。练习者立于右后场,将陪练者发来的高远球吊回对方的右网前区。

(二)如果陪练者有较好的挑球技术,可作一个挑高球,一人连续吊对角的练习。

(三)待吊球熟练后,可作高、吊、杀的综合练习,以培养灵活运用这些技术的能力。

(四)待网前击球技术及上网步法教授之后,可作后场技术与前场技术结合的综合练习。如“吊上网”、“杀上网”以及其他球路练习。

(二)网前击球

网前击球技术包括:放网前球、搓球、挑球、扑球、推球和勾球等,当代羽毛球运动向快速、全面、进攻的方向发展,从场区的角度来讲,后场和中场固然重要,而前场也越来越成了双方力图取胜必须要展开攻守争夺的重要场区。

技术动作简介

(一)放网前球

当对方击来网前球,用球拍轻轻一托,将球向上弹起恰好一过网就朝下坠落,称为放网前球。放网前球往往是运动员没有能及时赶到在较高位置上击球而被动使用的,但质量高的放网前球(弧线低、贴网坠落)也可能扭转被动局面。

放网前球的关键在于严格控制托球的力量,托球力量过大,球过网太高易被对方扑击。

(二)搓球

在网前用球拍切击球托,使球旋转翻滚越过网顶的击球技术,称为搓球。

搓球的关键在于:第一是应争取较高的击球点,搓击时出手要快。第二是根据球离网的远近,运用手指灵活控制好球拍的角度和控制好击球的力量。击球点离网较远时,球拍后仰的程度应适当小一些;切击球托时,应有足够的向前的力,否则容易造成球不过网。击球点离网较近时,球拍后仰的程度要大一些;切击球托时,以切削为主,力量也较小。

(三)挑球

把对方击来的网前球,挑高回击到对方后场去,称为挑高球。这是一种处于较被动情况下的回击方法,把球挑得高,挑向对方后场区以赢得时间重新调整好身体重心与场上位置,准备下一次击球。

挑球的方法与放网前球的方法相似,区别在于:正手挑球在右脚向前作最后一个跨步并向前伸臂时,应放松伸腕,使球拍垂在后下方,以小臂带动手腕发力,将球挑出。

挑球技术的关键在于:要根据球离网的远近适当调整拍面角度和用力方向。要有向前上方挑球的爆发力。

(四)推球

在网前较高的击球点上,用推击的方法往对方底线击出弧度较平,速度较快的球,称为推球。推球的方法与搓球相仿,关键在于:第一是击球点要高并控制好拍面角度。如果球已落在

网沿以下,就要使拍面略后仰,若球已落得很低了,则不宜推球。第二是拍的预摆幅度要小,发力要短促快速。

(缘)勾球

在网前,用屈腕(或伸腕)的动作调整球拍角度,轻巧地将球回击到对方斜对角的网前区内,称为勾球。勾球的方法与搓球相仿,关键在于伸腕(或屈膝)动作要突然、短小、快速,使拍面对着出球方向。

(远)扑球

对方击来的网前球刚过网,高度仍在网沿上面时,即迅速上网挥击下压过去,称为扑球。由于扑球速度快,飞行的路线又短,往往使对方来不及挽救,是威力最大的进攻技术。

扑球分正手扑球与反手扑球两种。关键在于:第一是一定要在高于网的部位击球,因此,上网必须要快。第二是主要以前臂带动手腕闪击,动作小而快,击球时拍面要前倾。

练习方法

放、挑、搓、推、勾、扑等前场击球技术,应先学放网前球,因为它的技术要求较简单,初学者易接受,然后再学其他动作。它们的练习基本上都可按下列顺序进行:

(员)原地或跨一步做(不用球)模仿练习。

(圆)原地或跨一步做多球练习(要讲究动作质量,上一个球与下一个球不要连接得太紧)。

(猿)从场区的中心位置开始,做上网步法并结合击球的练习(注意放、挑时最后一步步幅宜大,一般采用低重心。搓、推、勾时最后一步步幅也较大,但身体重心应略高。扑球最后一步则要蹬跳)。

(源)从场区中心位置开始,作定点(规定右或左)、定动作(规定用某一动作)的上网击球的多球练习。

(缘)从场区中心位置开始,作定点、不定动作(根据来球的实际情况灵活选用动作)的多球练习。

(远)从场区中心位置开始,作不定点(陪练者可任意向左或向右给球)、不定动作的多球练习。

(苑)“吊上网”练习;“杀上网”练习。

(愿)半场(以边线、端线、中线构成的半场)单打教学比赛。全场单打教学比赛。

五、步法

羽毛球比赛时,运动员在场上为了跑到适当的位置击球而采取的快速、合理、准确的移动方法,称为步法。

(一)上网步法

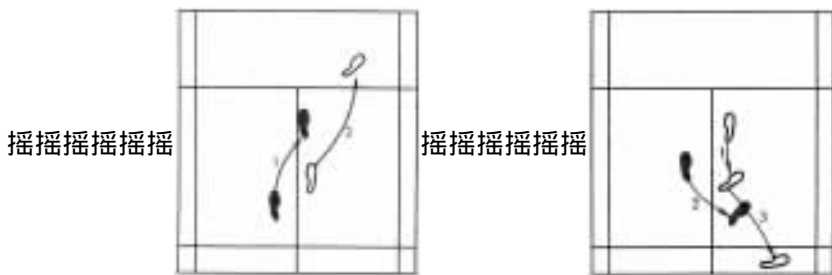
愿上右网前:如果站位靠前,可用两步交叉步上网(图愿-愿),若站位靠后场,则采用三步交叉跨步的移动方法,即右脚向右前方迈一小步,左脚接着前交叉迈过右脚,然后右脚顺着这一方向跨一大步到位。为了加速上网,还可采用垫步上网,即右脚向前迈一小步后,左脚快速跟进到右脚跟后,利用左脚掌内侧后蹬,右脚向前跨出一大步。

愿上左网前:基本方法同上右网前,只是方向相反。如两步跨步上网。

(二)后退步法

愿正手后退右后场:后退步法一般都用侧身后退,以便于到位后挥拍击球。如果右脚稍

前的站位,则先完成右脚后蹬——髋部右后转——成侧身站位,然后采用三步并步后退或交叉后退(图愿-怨)。



图愿-怨 羽毛球后退步法

愿后退左后场:后退左后场正手绕头顶击球的步法基本同正手后退右后场步法,只是移动方向是向右后而已。

愿反手后退左后场:反手击球时,必须先使身体向左后转、背向网,在后退左后场时,无论是两步后退或三步后交叉后退都要注意这一点。

(三)练习方法

愿做好准备姿势,看手势信号做起动练习。

愿看手势信号做蹬转步练习。

愿按不同步法逐个进行练习。开始宜要求步法正确,暂不要求速度,随着步法逐渐熟练,再提高对速度的要求。

愿按手势指令做步法的综合练习。例如:手势指向右后场,则后退起跳扣杀球。手势指向左前场则上网反手搓球等。手势的间隔要适当,应以回中心后作片刻停留,然后再做下一个指令为宜。

愿多球练习。这种练习既练步法,又练手法,训练步法与手法协调一致,效果较好。

愿一对一教学比赛。

第三节羽毛球竞赛规则简介

一、场地

地面应平坦,线的颜色最好为白色或与地面容易辨别的颜色。所有的线宽均为4厘米。划线时,中线的宽度应平均分左右发球区,其他所有线的宽度都划在相应的场区面积以内。场地四周4米以内、球场上空3米以下不得有障碍物(图愿-11)。

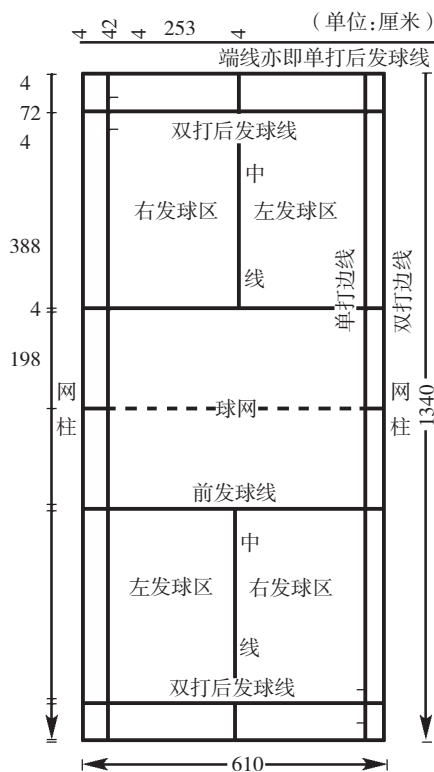


图 1 摇摇

二、基本规则

(一)发球权、换发球、得分

单打 如果发球方胜球,判得一分,并继续保持发球权,直到输球为止。如果发球方输球,对方只获得发球权(不得分),叫换发球。

双打 发球方胜球判得一分,并由原发球的队员继续发球直至输球为止。每局首先发球的一方只有一名运动员有权在第一轮发球,如果发球方输球,则换发球。此后,双方每轮均有两次发球权(一名运动员的发球权失去后,再由另一名运动员作第二次发球)。只有两次发球权都丢失了,才换发球。

每场比赛的第二局和第三局均由上一局的胜方首先发球。

(二)局分

双打和男子单打一局为 5 分。当比分成“4 平”时,先获 4 分的一方可以选择“再赛”或按原来的分数继续比赛;当比分成“3 平”时,先获 3 分的一方可以选择“再赛”或按原来的分数继续比赛。

女子单打一局为 5 分。当比分成“4 平”时,先获 4 分的一方可以选择“再赛”或按原来的分数继续比赛;当比分成“3 平”时,先获 3 分的一方可以选择“再赛”或按原来的分数继续比赛。

当第一次“再赛”机会出现时,获得选择权的一方放弃“再赛”,当第二次“再赛”机会又出现时,获得选择权的一方仍可选择“再赛”。

“再赛”从“零比零”开始报分,以先得“再赛”规定的分数的一方为胜。

(三)单打的发球方位和接发球方位

发球和接发球的方位是不能乱站的,必须按规则站在规定的发球区内。

当发球方得分为零或偶数时,双方运动员均应在各自的右发球区发球或接发球,当发球方得分是奇数时站位相反。

“再赛”时(注意报分从“零比零”开始)分两种情况:如果从“再赛”(女单)、(男单)后“再赛”,发球方位的确定同前。如果从“再赛”(女单)、(男单)后再赛,发球方位的确定与“再赛”相反(当发球方得分为零或偶数时,在左发球区发球;当发球方得分是奇数时,在右发球区发球)。

接发球运动员应站在发球员斜对角的发球区接发球。

(四)双打的发球方位、顺序与接发球方位

双打时,每方有两名队员。每局开始比赛时,甲队先在右发球区发球的一名队员为第一发球员(甲₁),另一名队员为第二发球员(甲₂)。乙队先在右发球区接发球的队员为第一发球员(乙₁),另一名队员为第二发球员(乙₂)。

每局比赛第一次发球和每一轮发球的第一次发球(换发球后的第一次发球),必须在右发球区发球。

发球方得分为零或偶数时,如果是第一发球员发球,他应在右发球区;如果是第二发球员发球,他应在左发球区。当发球方得分为奇数时,如果是第一发球员发球,他应在左发球区;如果是第二发球员发球,他应在右发球区。

“再赛”时(报分从零比零开始),如从“再赛”以后“再赛”,发球方位的确定同前。如从“再赛”以后“再赛”,发球方位的确定正好与“再赛”相反(当发球方得分为零或偶数时,如第一发球员发球,他应在左发球区;如第二发球员发球,他应在右发球区。发球方得分为奇数时,如第一发球员发球,他应在右发球区;如第二发球员发球,他应在左发球区)。

换发球时,应由右发球区接发球的队员在右发球区首先发球。

双打的接发球方位

双打接发球方位要根据接球方得分数来确定。得分为零或偶数时,第一发球员在右发球区接发球,第二发球员在左发球区接发球;如得分为奇数时,第一发球员在左发球区接发球,第二发球员在右发球区接发球。如从“再赛”以后“再赛”,确定接发球方位的规定同前,如从“再赛”以后“再赛”,确定接发球方位的规定与前相反。

(五)发球违例

发球时(在球与拍接触的瞬间),球的任何部分高过发球员的腰部。

发球时(在球与拍接触的瞬间),球拍顶端未向下,整个拍框没有明显低于握拍手的整个手部。

发球时,脚踩在发球区四周的线上或线外的地面。

发球时(从球拍第一次向前挥动开始——如抛球在先,挥拍在后,则从抛球开始到球从拍面弹出瞬间为止)发球员的脚或任何一脚离开地面或移动。

在发球员和接球员均做好准备姿势后,发球员在发球过程中有任何破坏发球连续性的动作。

发球时,在击球瞬间不是首先击中羽毛球的球托。

球未发过网,或从网下穿过。

发过去的球落在非规定的一个发球区内。

发过去的球落在网与前发球线之间的区域内。

双打比赛,发过去的球落在双打发球线之后与端线之间的区域内。

发过去的球落在边线、端线以外的地区。

(六)接发球违例

接发球时(从发球员球拍第一次向前挥动开始——如抛球在先,挥拍在后,即从抛球开始到球从拍面弹出瞬间为止),接发球员的两脚或任何一脚离开地面或移动。

接发球时,接发球员的脚步踩在或踏出发球区四周的任何线上或线外。

思考题

我国羽毛球主要赛事有哪几项?

羽毛球的发球方法有哪些?

发球违例的种类有哪些?

第九章 健美操

- ◆ 强身健体,实现自我塑造,美化生活,享受快乐体育
- ◆ 健康的美才是真正的美,持久的美

第一节 概述

健美操是融体操、音乐、舞蹈、美于一体,通过徒手、手持轻器械和用专门器械的操化练习达到健身、健美和健心目的的一种新兴的体育项目。

一、健美操运动的起源与发展

(一) 国际健美操的起源与发展

健美操的起源应追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名,他们认为,在世界万物之中,只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。

现代健美操实际上是从 20 世纪 40 年代初开始萌芽的,最初是美国太空总署医生帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克(阿洛维克)项目。1959 年杰姬·索伦森综合了体操和现代舞创编了健美操。这种操带有娱乐性,简单易学,深受人们的欢迎。20 世纪 60 年代在美国迅速兴起,掀起热潮。

美国健美操代表人物——简·方达为健美操在世界的推广做出了杰出的贡献。

简·方达 1947 年生于纽约,是 20 世纪 60 年代崛起的好莱坞电影明星。简·方达从小没有天赋的好身材,长到十二三岁时又矮又胖。为了苗条,她采用节食、服用各种药物等方法进行减肥,但始终无法找到一种既能减肥又不伤身体的方法。后来,她从痛苦的失败中吸取教训,认识到“健康的美才是真正的美、持久的美”。从此,简·方达走上了体育锻炼的道路,通过健美操来保持身体的健康和体形苗条。她根据自己从事健美操锻炼获得了健美的形体的成功体验,撰写了《简·方达健身术》一书,以自己的名声和现身说法提倡健美操运动。该书自 1969 年首次在美国出版以来,一直畅销不衰,并被译成 40 多种文字,在世界 40 多个国家和地区发行。在她的感召影响下,健美操在世界各地迅速兴起,健身俱乐部、健身中心如雨后春笋般蓬勃发展。

(二) 中国健美操的发展

现代健美操在我国的兴起应该是 20 世纪 80 年代末 90 年代初。1990 年 1 月,《中国青年报》上发表了陆保钟、牛乾元的特约稿《人体美的追求》;1990 年 1 月中国青年出版社出版了《美·怎样才算美》一书,书中选登了陈德星编制的“女青年健美操”和牛乾元编制的“男青年哑铃操”。从此“健美操”一词迅速被广大体育工作者采用。在各种新闻媒体的大力宣传下,世界性的健美操运动在我国开始推广开来。

1990 年,原北京体育学院成立了健美操教研室,并开设了选修和专修课,接着各地体院也

陆续成立了健美操教研室。随着健美操的深入发展,健美操从社会进入了学校,并根据国家教委对体育教学的要求被列入了各级学校体育教学大纲之中,目前健美操正成为我国各级各类学校体育课或课外活动中一项深受师生欢迎的教学内容和锻炼方法。

在我国健美操蓬勃发展的同时,以竞技为主要目的的竞技健美操也正迅速发展。1982年9月,在广州举办了首届“全国女子健美操邀请赛”。共有18省市12支代表队参加了大赛的集体远和个人两项比赛,这次邀请赛开创了我国竞技健美操的新纪元。1986年12月,由康华健美康复研究所、原北京体育学院、中央电视台等五个单位联合举办了我国首届正式的竞技健美操比赛。这次比赛吸收了美国阿洛别克健美赛的比赛项目,结合我国健美操比赛特点,进行了男女单人、混双、猿人、远人五个项目的比赛。参加比赛的共有全国各省市18支代表队,100多名运动员,盛况空前。

目前,国际上有多项健美操组织,其中最有国际影响的是国际健美联合会(总部设在日本)和国际健美操健身联合会(总部设在美国)。1985年,国际体操联合会这个资格最老的体育单项联合会成立了专门的健美操委员会,并于1986年10月在法国巴黎举办了首次比赛。中国代表队也首次走出国门,参加了这次比赛,迈出了历史性的第一步。作为国际健美联合会的成员国之一,中国多次参加了历年的健美操比赛。

二、健美操的分类

健美操是一项新型的体育运动项目,目前世界健美操和我国健美操种类繁多,分类方法也各不相同,如果根据健美操活动的目的和所要解决的主要任务为标准来划分,归纳起来可分为健身健美操、竞技健美操、表演健美操三大类。

三、健美操的特点

(一)本能性健美是运动的核心

健美操不同于其他项目的一个显著特点是“以自然人体为对象,运用自己的力量把自身作为对象,实现自我塑造、追求人体美”。

健美操是建立在美学等科学理论指导下的人体运动方式,讲究造型美,要求动作美观大方,准确到位,讲求有效地训练身体的各个部位,使人体匀称和谐地发展,培养健美的体形和风度,塑造健美的自我。健美操既注重外在美的锻炼,又强调内在美的培养,较为明显地反映了健身、健心、健美的自然性整体效应。

(二)力度性

健美操运动不论是它的操作化动作,还是它的难度动作都是以力度为基础的,它所表现的力是力量、力度、弹力、活力的综合。健美操动作要求的力度和力量性很强,不论是短促的肌肉力量,延续力量,还是瞬间的控制力量都展现出较高的力度感。

健美操所形成动作的力量性风格,可充分表现出人体健的风采、美的神韵、力的坚韧,健美操的力度性最能发挥人的个性,具有强烈的表现力、感染力和吸引力,这是它的生命之所在。

(三)节奏性

健美操运动之所以深受人们的喜爱,除练习身体的功效性、动作的时代感之外,很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来了活力,健美操节奏性的特征表现在以下几个方面:

1. 生理节奏(呼吸节奏、心率节奏、反映出一定负荷运动量);

运动节奏(动作技术节奏中的速度快慢、力度强弱、幅度大小、强度的增减等);
 时空节奏(空间节奏、时间节奏);
 色彩节奏(服装、灯光的色彩、明暗节奏);
 音乐节奏(也是最重要的节奏)。

(四) 创新性

由于人体结构复杂,动作多变,人的情绪丰富,性格迥异,因此决定了健美操动作的丰富性和可变性。健美操不仅保留了徒手体操中各种类型的基本动作,而且从相关的运动项目和艺术门类中吸收了诸多动作,经过加工、提炼、升华,使之成为具有健美操风格的动作。健美操动作通过基本步伐的变化和组合,身体各关节和轴的变化、各种队形的点、线及方向的变化,极大地丰富了健美操的内容,同时为健美操的创编提供了源源不断的素材。健美操的每组操很少是单节的局部运动,大多为多关节的同步或不同步的运动。它不仅可使身体各关节的活动次数发生变化,而且可以变换运动组合形式,形成丰富多彩的动作。总之,人体运动是创编健美操取之不尽的源泉。

第二节 健美操基本技术与练习方法

一、基本技术

(一) 手的基本动作

常用的基本手型(图 9-1-1)

手形的变化不仅可以使臂动作更加丰富多彩和生动活泼,表现出美感,而且有助于加强动作的力量性。



图 9-1-1

(1) 并掌: 拇指指关节稍弯曲内扣,其余四指并拢伸直。

(2) 分掌: 五指用力分开并伸直。

(3) 推掌: 手掌用力上屈,五指自然弯曲。

(4) 西班牙舞手型: 五指分开,小指内旋,拇指稍内收。

(5) 芭蕾舞手型: 拇指与中指靠拢,食指稍分开,无名指和小指向中指靠拢并稍向内扣成弧形。

(6) 剑指: 拇指与无名指、小指相叠,中指、食指并拢伸直。

(宛响指:无名指与小指屈屈,拇指与中指、食指摩擦后,中指击打大鱼际处产生响声。

(愿“灾”指:拇指与小指,无名指相叠,食指与中指伸直并尽力分开。

(怨拳:拇指握四指。

肩部动作

(员提肩、沉肩(图 怨原圆)

预备姿势:分腿开立,两臂自然下垂。

动作做法:肩关节沿垂直轴做上、下运动。

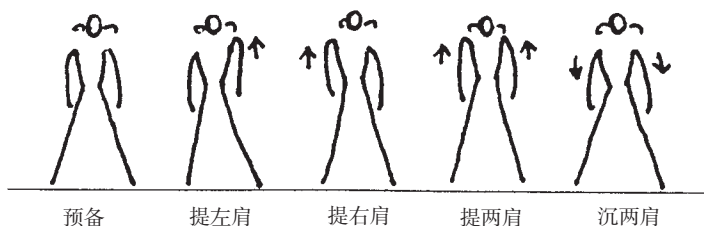


图 怨原圆

(圆绕及绕环(图 怨原猿)

预备姿势:分腿开立,两肩自然下垂。

动作做法:肩关节在矢状面内向前或向后做小于猿圆的圆周运动(绕);肩关节在矢状面内向前或向后做大于或等于猿圆的圆周运动(绕环)。

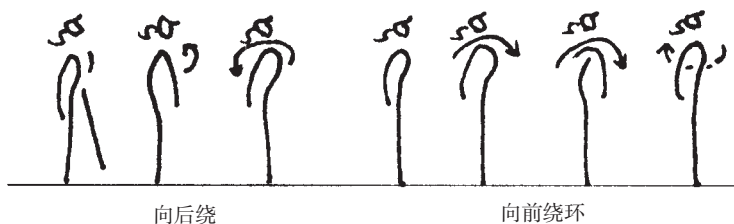


图 怨原猿

(猿收肩、展肩(图 怨原源)

预备姿势:分腿开立,两臂自然下垂。

动作做法:单肩或双肩向内收,含胸,然后向外展,挺胸。

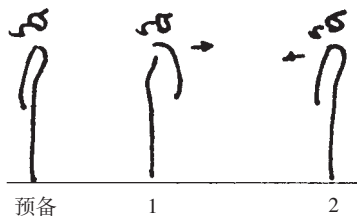


图 怨原源

摇摇(源)旋肩(图 怨原缘)

预备姿势:分腿开立,两臂侧举,掌心向下。

动作做法:肩关节以冠状轴为轴做前旋或后旋的动作。

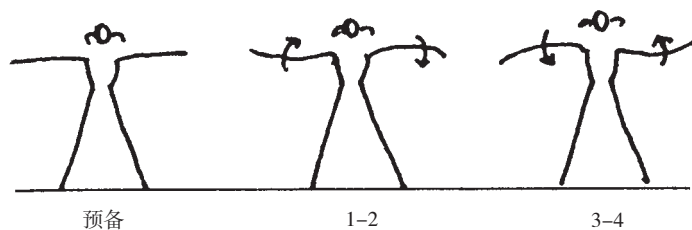


图 怨原缘

(缘)伸肩(图 怨原远)

预备姿势:分腿开立,两臂侧举,掌心向下。

动作做法:两肩分别向左右做伸拉肩动作。

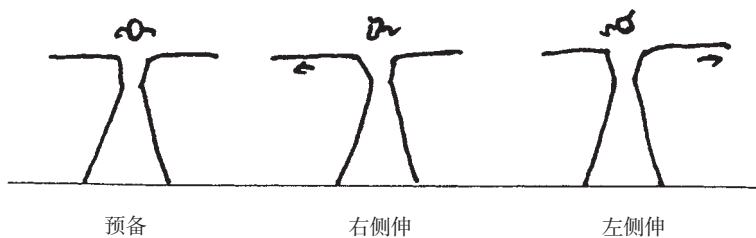


图 怨原远

摇摇手臂基本动作

手臂动作是多种多样的,正确的手臂姿势对整个身体姿态的完善及动作的艺术风格起着重要的作用。

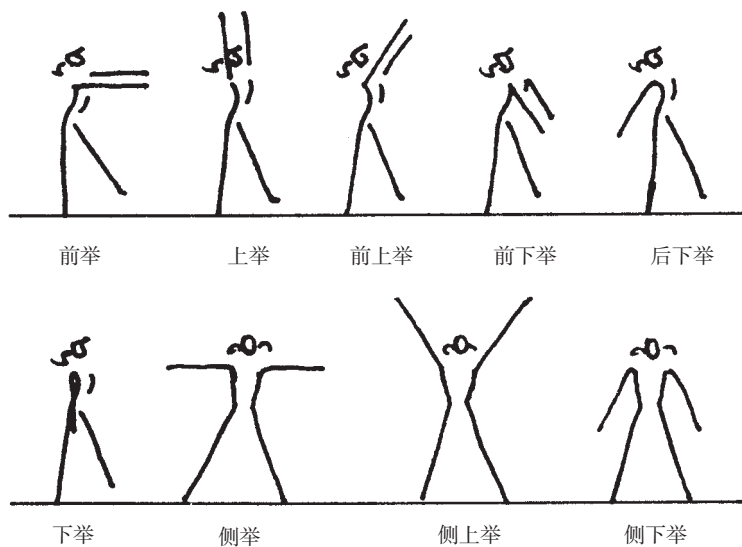


图 怨原苑

(负)举:包括前举、上举、前上举、前下举、侧举、下举、侧上举、侧下举、后下举(图 怨原功)。

动作要求:以肩为轴,臂的活动范围不超过 员圆度并停止在某一部位。

(圆)屈伸:包括胸前屈、胸前平屈、肩侧屈、肩侧上屈、肩侧下屈、胸前上屈、腰侧屈、头后屈(图 怨原愿)。

动作做法:关节由弯到伸直或由伸直到弯曲的动作。

胸前屈:两臂胸前屈,前臂与地面垂直,握拳,掌心向内,两臂可做前、后、左、右、上、下方向的伸。

胸前平屈:两臂胸前屈,前臂与地面平行,掌心向下。两臂可做前、左、右、上、下方向的伸。

肩侧屈:两臂侧屈,肘自然下垂,指尖触肩。两臂可做前、侧、上、下方向的伸。

肩侧上屈:两臂肩侧屈,肘抬起正对侧方向,上、前臂成 怨圆度,掌心相对,指尖向上。两臂可做前、侧、上方向的伸。

肩侧下屈:同肩侧上屈,惟指尖方向相反。两臂可做侧、下方向的伸。

胸前上屈:两臂前举,掌心朝上,肘弯曲,指尖向上。

腰侧屈:两手叉腰,四指并拢在前,拇指在后。

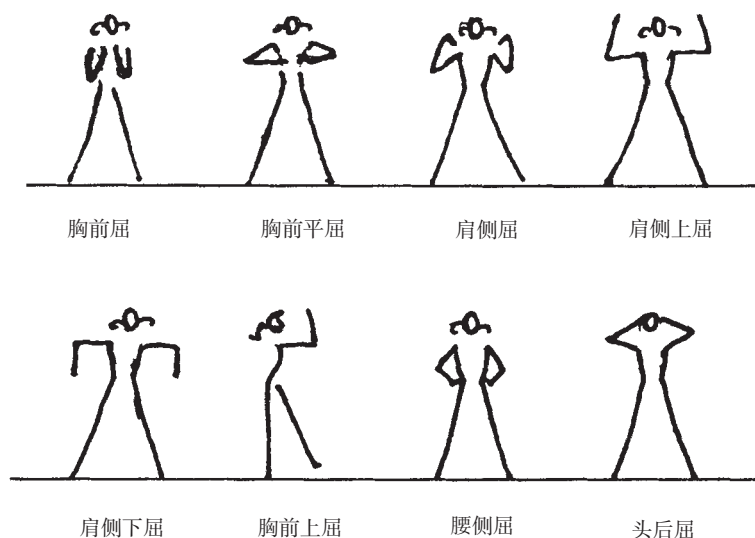


图 怨原愿

头后屈:两臂肩侧上屈,两手扶头,中指相触或两手重叠。

(猿)绕:包括向左、向右、向内、向外绕。可相同方向、不同方向、同时或依次做,轮流做(图 怨原怨)。

动作做法:两臂或单臂向内、外、前、后做 员圆度以上、猿圆度以下的弧形运动。

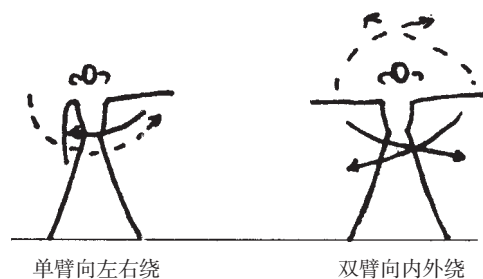


图 9-1-1

(源绕环 :包括向前、向后、向左、向右、向外、向上、向下绕环。根据开始姿势而定(图 9-1-2)。

动作做法 :臂以肩为轴 ,单臂或双臂向不同方向做圆形运动。

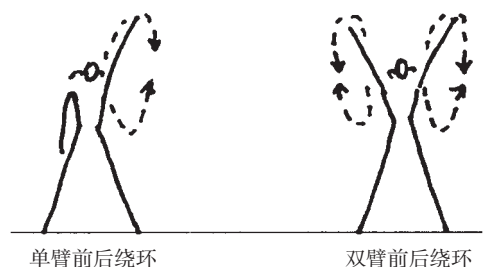


图 9-1-3

(缘振 :包括上举后振、下举后振 ,侧举后振(图 9-1-4)。

动作做法 :以肩为轴 ,臂做加速有力的弹动摆动动作。

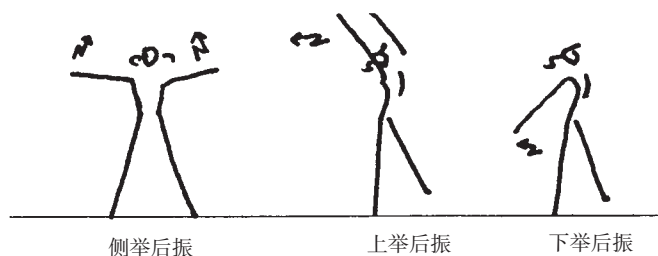


图 9-1-5

(二)下肢基本动作

脚与腿的基本位置(图 9-1-6)

脚与腿的基本位置包括直立、开立、点地立、提踵立、弓步、蹲、跪等。

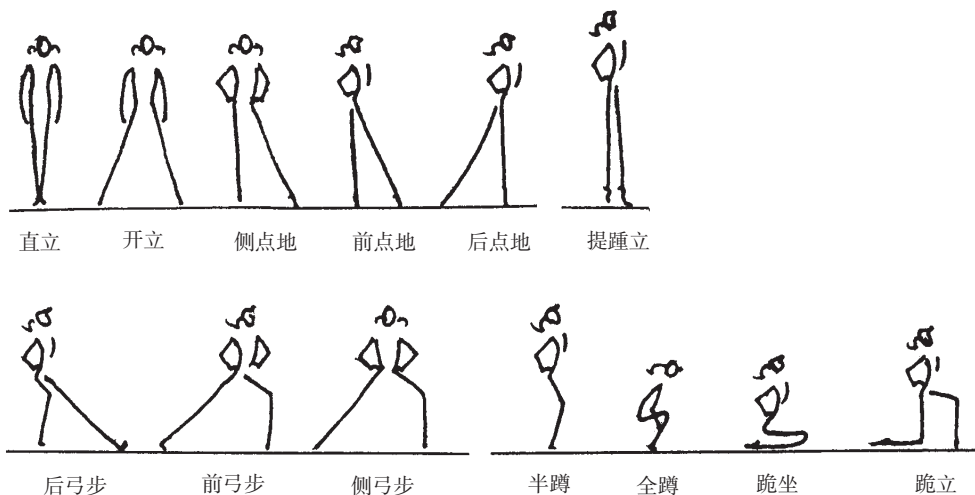


图 1-1 基本腿动作

(员)直立: 两脚并拢、头颈、躯干和脚的纵轴保持在一条直线上。

(圆)开立: 两脚左右分开与肩同宽或宽于肩。

(猿)点地立: 一腿支撑, 另一脚向各个方向伸直、脚尖点地, 包括前点地、侧点地、后点地。

(源)提踵立: 两脚跟提起离地, 用前脚掌站立。

(缘)弓步: 两腿前后或左右开立, 一腿屈膝, 另一腿绷直, 屈腿的膝部与脚尖垂直, 包括前弓步、侧弓步、后弓步。

(远)蹲: 站立, 膝关节弯曲。包括半蹲、全蹲。半蹲时大小腿形成夹角, 全蹲时大小腿折叠。

(苑)跪: 膝和脚支撑身体。包括跪坐、跪立。跪坐时大小腿折叠, 臀部坐在脚上; 跪立时, 髋关节伸展。

腿的基本动作

腿的基本动作包括屈伸、抬腿、踢腿等。

(员)屈伸: 膝关节由直成屈再由屈成直的动作(图 1-2)。

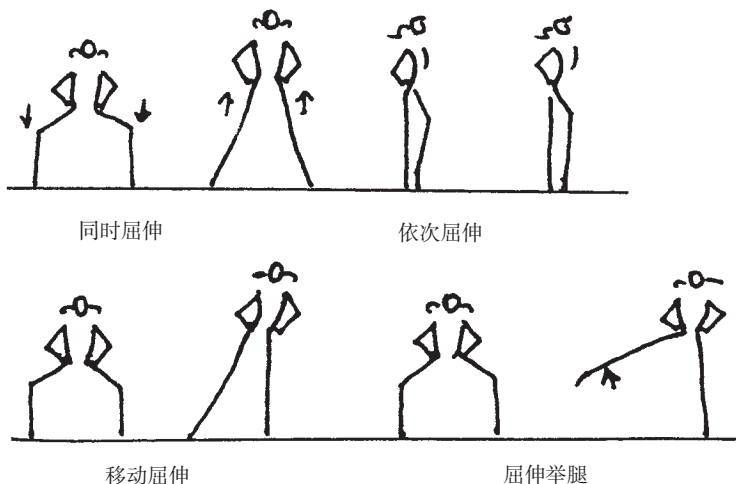


图 1-2 腿的屈伸动作

动作做法：

①同时屈伸：两腿同时弯曲，同时伸直。

②依次屈伸：两腿轮换屈伸。

③移动屈伸：两腿同时弯曲，伸直时重心移到一腿，另一腿举地或点地。一般包括屈膝左右移动，屈膝前后移动。

(圆)抬腿：一腿支撑，一腿屈膝高抬，包括向前抬腿、向侧高抬腿、屈膝高抬腿、吸腿等(图 9-9-1)。

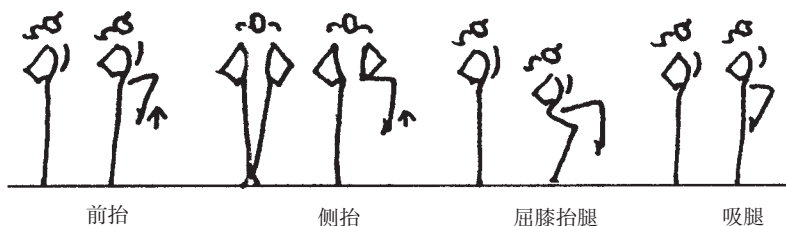


图 9-9-1

动作做法：

①向前高抬腿：支撑腿伸直，另一腿向前屈膝高抬。

②向侧高抬腿：支撑腿伸直，另一腿向侧屈膝高抬。

③屈膝高抬腿：支撑腿屈膝，另一腿向前或侧屈膝高抬。

④吸腿：一腿支撑，另一腿屈膝高抬，脚侧贴于膝处。

(猿)踢腿：一腿支撑，另一腿向另一个方向做由下至上的加速摆动。包括直踢腿、弹踢、屈膝踢(图 9-9-2)。

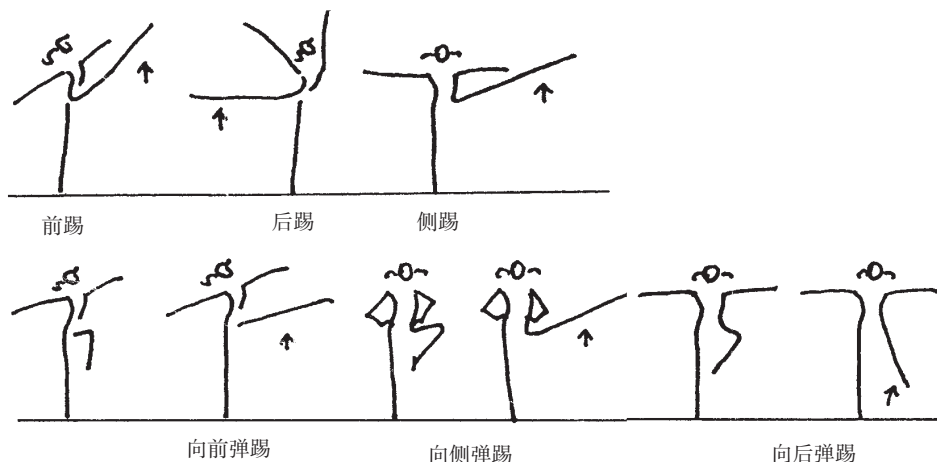


图 9-9-2

动作做法：

①直踢腿：踢腿时两腿伸直。有前踢、侧踢、后踢等。

②弹踢：一腿支撑，另一腿经屈膝向各个方向做踢伸动作，包括向前弹踢，向侧弹踢，向后

弹踢。

③屈膝踢 踢腿时,一腿或两腿屈的踢腿动作,包括屈膝后踢,屈膝侧踢(图 3-1-10)。

④屈膝后踢:一腿屈膝支撑,另一腿屈膝或伸直后踢。

⑤屈膝侧踢 踢拍右脚向左前迈一步,同时两臂侧举,踢拍右腿屈膝支撑,同时左腿屈膝向侧高踢,同时两臂向左侧摆,踢拍左脚在右脚后落地,同时两臂侧举,踢拍右脚并于左脚,还原成直立。

以上所有动作都可转换为跳步:如吸腿跳、踢腿跳、弹踢腿跳、开合跳和弓步跳等。

①吸腿跳 吸腿跳要求主力腿有弹性,有节奏地跳跃,动力腿大腿向上抬至水平,踝关节自然下垂,身体保持正直。吸腿跳练习可以有向前吸腿跳、向侧吸腿跳、吸腿跳转体、吸腿跳向左、右、前、后移动等变化。

②踢腿跳 要求主力腿有弹性,有节奏地跳跃,摆动腿直膝向上摆起,身体保持正直。踢腿跳练习可以有向前踢腿跳,向后踢腿跳,向侧踢腿跳,踢腿跳转体等变化。

③弹踢腿跳 要求主力腿有弹性、有节奏地跳跃、摆动腿经屈膝向上踢出,脚尖绷直,身体保持正直,弹踢腿跳练习可以有向前弹踢腿跳,向后弹踢腿跳,向侧弹踢腿跳,转体弹踢腿跳向左、右、前、后移动等变化。

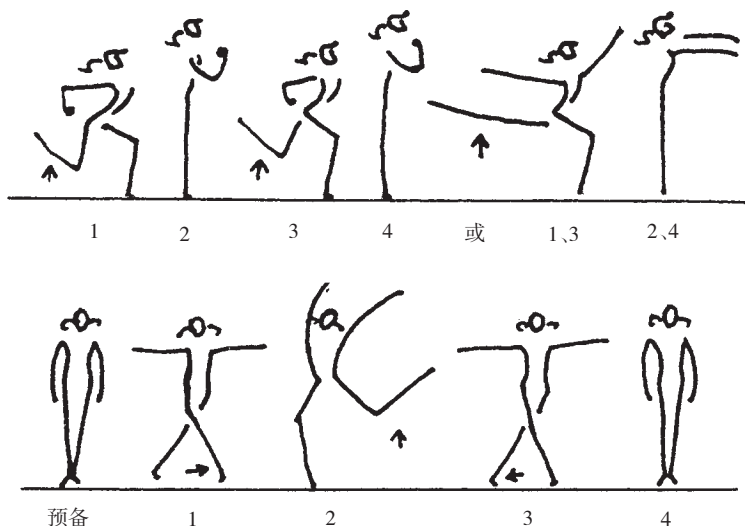


图 3-1-10

脚的基本步伐

包括踏步、踏点步、弓步、并步、交叉步、漫步、“灾”字步和“十”字交叉步等。

(员)踏步 要求脚落地时膝关节自然弯曲、有弹性、由前脚掌过渡到合脚掌落地,同时躯干伸直,身体其他部位随其动作节奏自然摆动。踏步包括原地踏步、踏步走、踏步走点地等动作。

(圆)弓步点地:一腿伸直点地,另一腿屈膝成弓步。包括弓步前点地、弓步侧点地、弓步后点地、转体侧弓步点地和连续弓步点地等(图 3-1-11)。

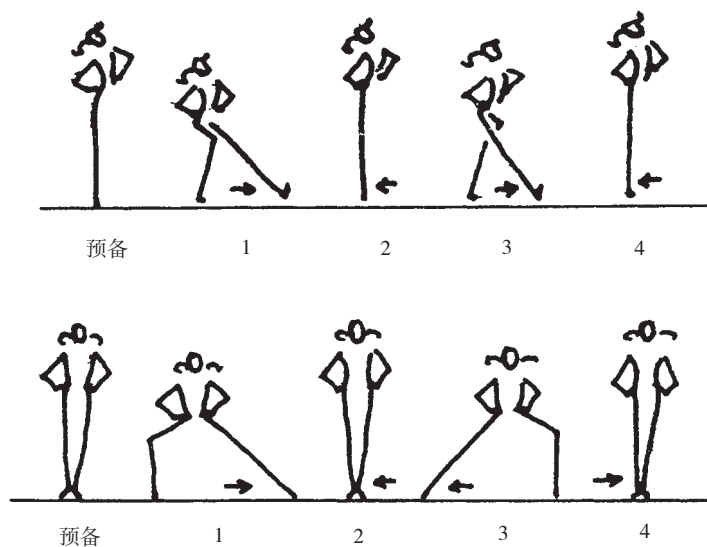


图 9-1-1

(猿)并步:两拍完成动作。员拍一脚向不同方向迈出一大步,圆拍另一脚并于此脚,同时两腿自然有弹性地弯曲,包括侧并步、前并步、后并步、“蕴”形并步、并两步等(图 9-1-2)。

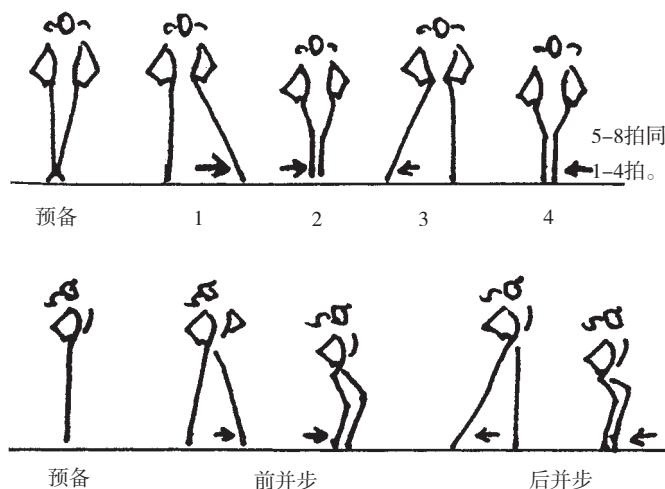


图 9-1-2

(源)交叉步:一脚向另一脚前或后交叉行进,包括连续交叉步,四步一交叉、“蕴”交叉步等(图 9-1-3)。

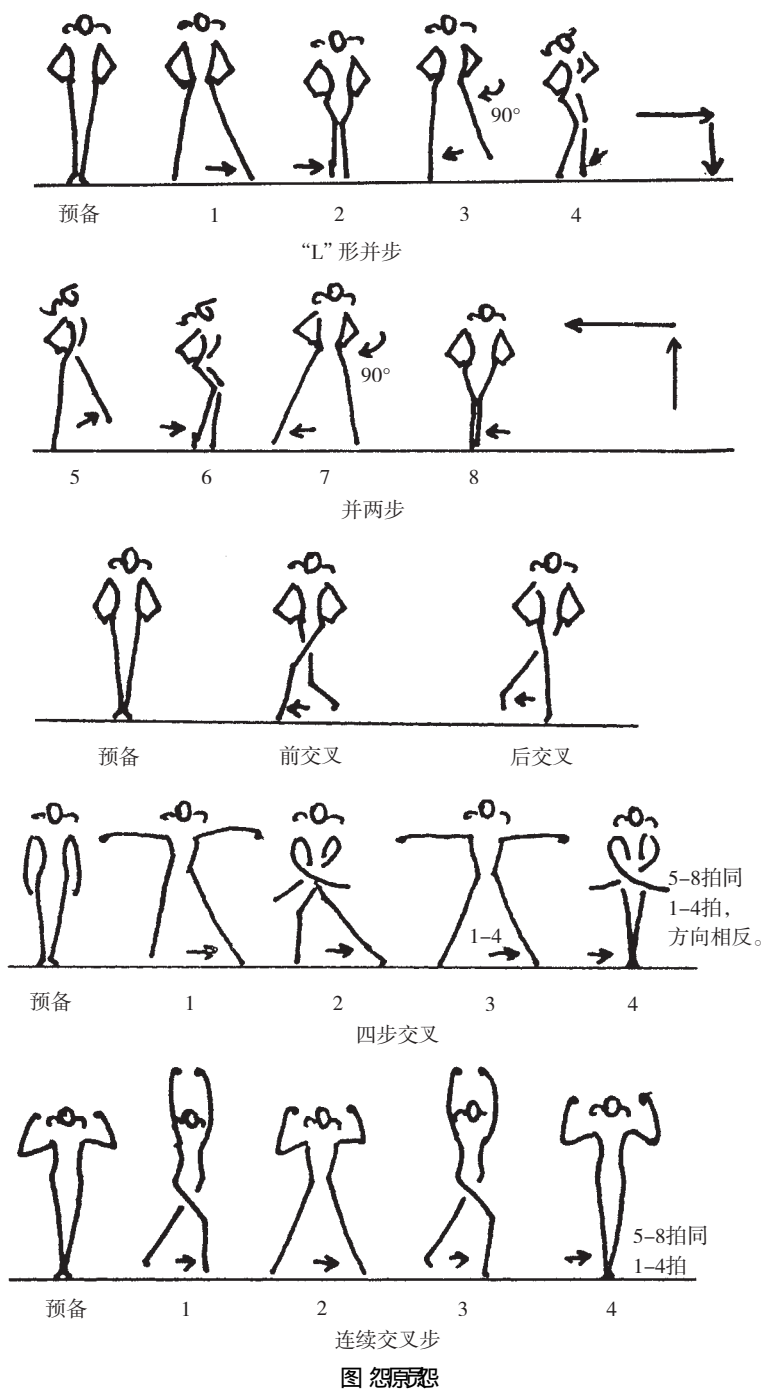


图 圆圆

(缘漫步:一脚向前迈出,屈膝,重心前移,后脚稍抬,随后原地下落。两脚交替抬落,身体重心随动作前后移动(图 圆圆))。

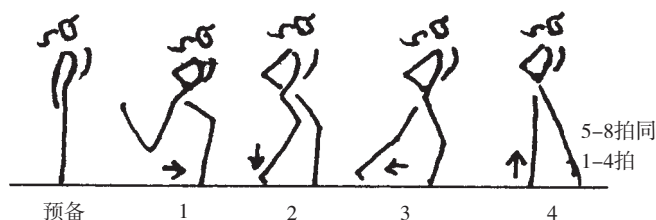
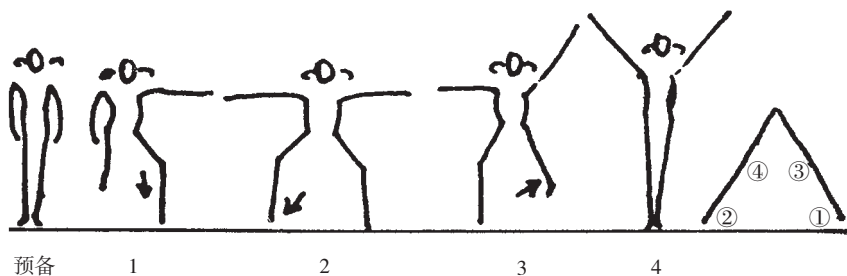


图 9-1-1

(远“灾”字步:四拍完成一个“灾”字形步伐(图 9-1-2))



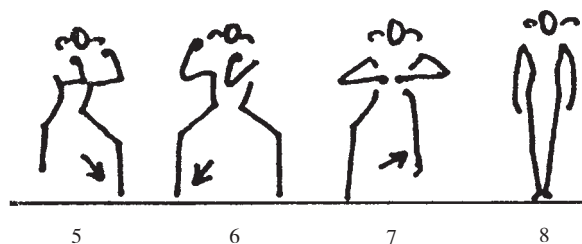
预备

1

2

3

4



5

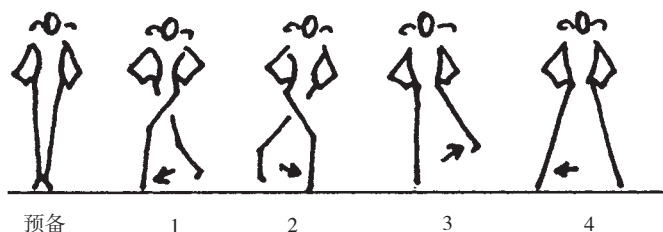
6

7

8

图 9-1-3

(苑“十”字交叉步:前交叉两步,后退两步(图 9-1-4))。



预备

1

2

3

4

图 9-1-4

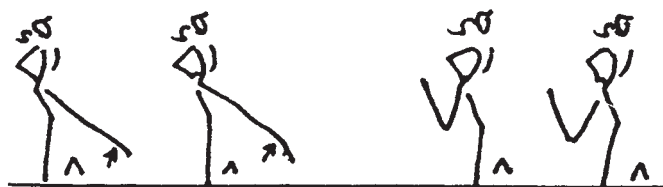
二、基本跑跳动作

跑的动作包括跑步、前踢腿跑、后踢腿跑、跑跳步等。跳的形式多种多样,概括起来主要有开合跳类、并足跳类、两脚交替支撑跳类、双足跳接单足跳类等。

做跳跃练习时,应轻松自如,有弹性,落地时膝关节自然屈膝缓冲,脚跟有落地动作,同时上体不能拱背屈体。

(员)前踢腿跑:两脚交替进行,跑时腿向前上踢(图 9-1-5①)。

(圆)后踢小腿跑:两腿交替进行跑,小腿主动向后踢(图 9-1-5②)。

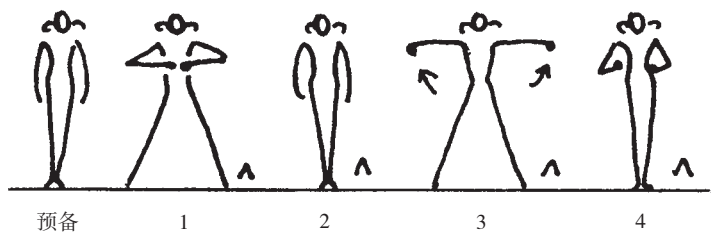


1.前踢腿跑

2.后踢小腿跑

图 怨原圆

(猿)开合跳类:屈膝蹬跳成开立,再由开立跳成并立,包括左右开合跳、前后开合跳、弓步开合跳等(图 怨原圆)。



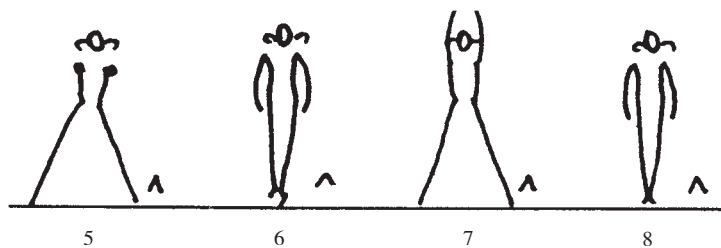
预备

1

2

3

4

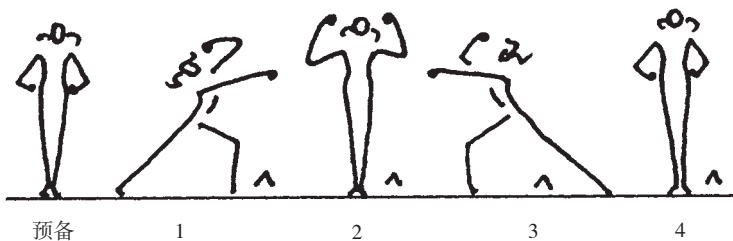


5

6

7

8



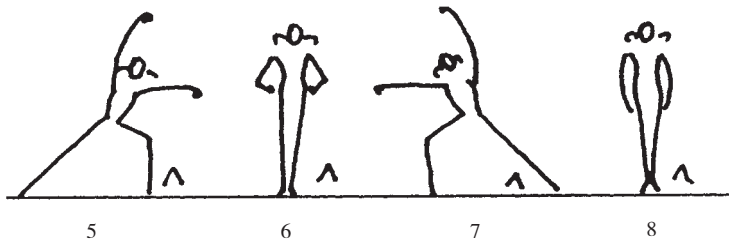
预备

1

2

3

4



5

6

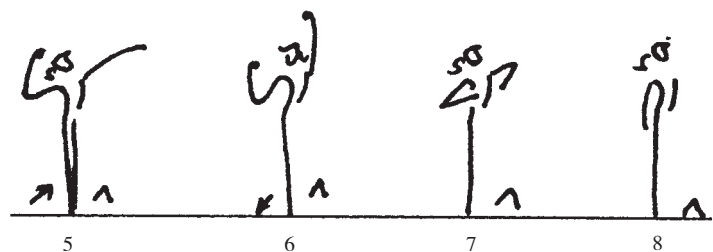
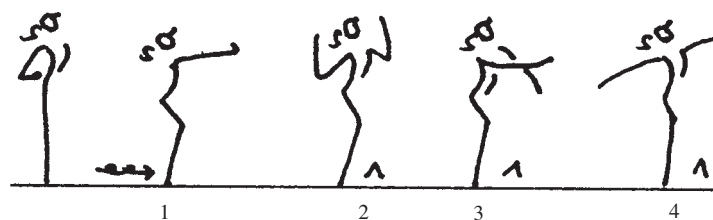
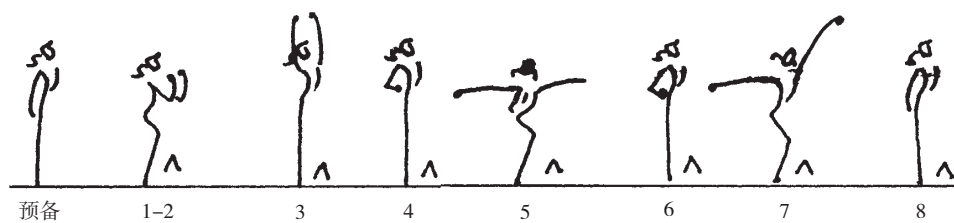
7

8

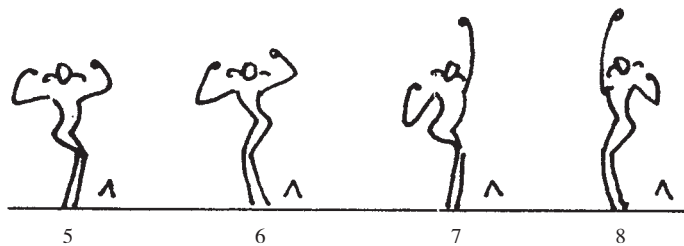
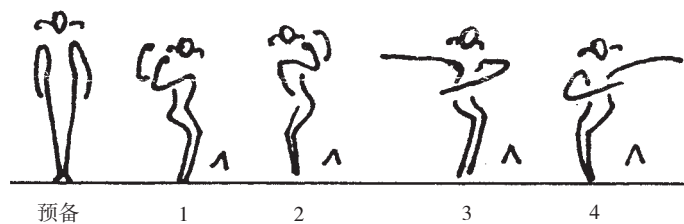
弓步跳

图 怨原圆

(源)并足跳类: 两脚并拢弹动跳, 包括原地并足跳、移动并足跳、摆髋并足跳、并足转体跳等(图 怨原缘)。



移动并足跳



摆髋并足跳

图 怨原缘

(缘)钟摆跳: 两腿交替侧摆(图 怨原四)。

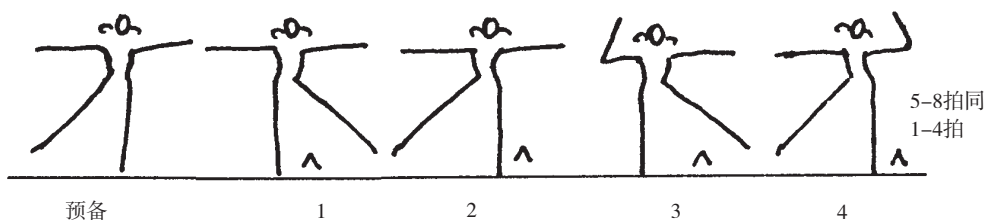


图 1 圆圆摇摇

(远蹬摆跳(图 1 圆圆摇摇) :

员拍右脚向左脚前迈一步 ,同时两手叉腰 ;

圆拍右脚蹬地跳起 ,同时向左侧摆左腿 ;

猿~源拍同 员~圆拍 ,方向相反 ;

缘拍右脚向前迈一步 ,重心下降 ,同时两臂至体侧 ,芭蕾手型、掌心向内 ;

远拍右脚蹬跳起 ,左腿后摆 ,同时两臂摆至侧举 ;

苑拍左脚向前一步 ,重心向下 ,同时两臂摆至体侧 ;

愿拍左脚蹬跳起 ,右腿前举 ,同时两臂经体前交叉绕至侧上举 ,掌心相对。

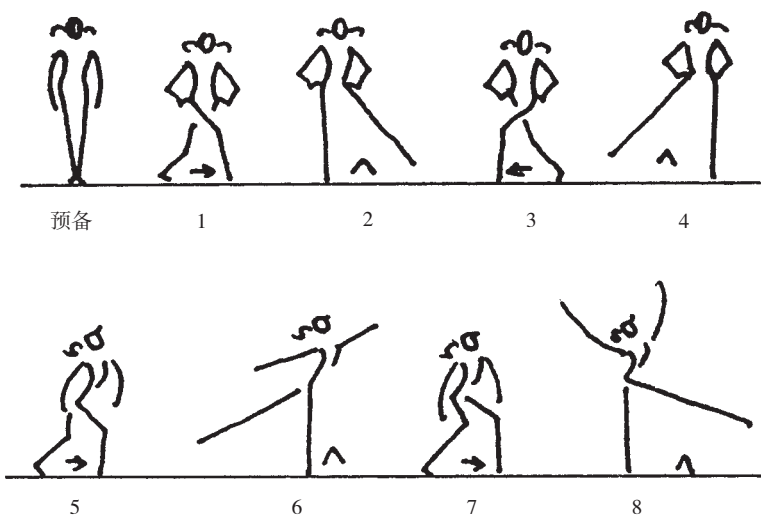


图 2 圆圆摇摇

(苑高踢腿跳(图 2 圆圆摇摇)。

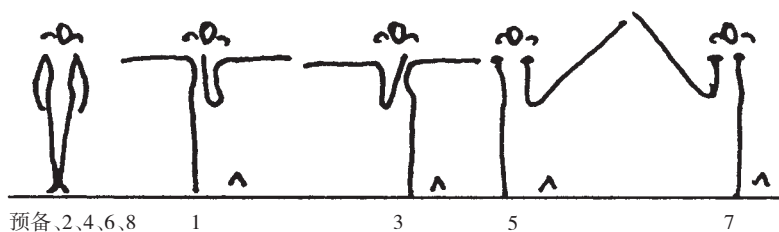


图 3 圆圆摇摇

摇摇(愿)弹踢腿跳(图 怨原愿)：

员拍上半拍右腿微屈吸左腿，同时两臂后摆；

员拍下半拍右腿蹬跳，左腿向前弹踢，同时两臂前摆，推掌；

圆~猿拍换另一腿踢；

源拍右脚落地，腿自然弯曲，侧吸左腿，同时两臂体前交叉，并掌、掌心向内；

缘拍右腿蹬跳，左腿向侧弹踢，同时两臂侧摆；

远~苑拍换另一腿弹踢。

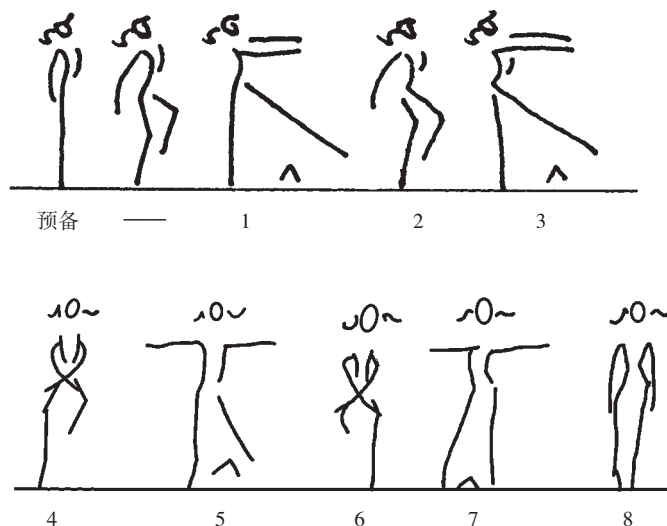


图 怨原愿

(怨)双足跳接单足跳类：双足蹬跳，单足落地接单足蹬跳动作(图 怨原圆)。

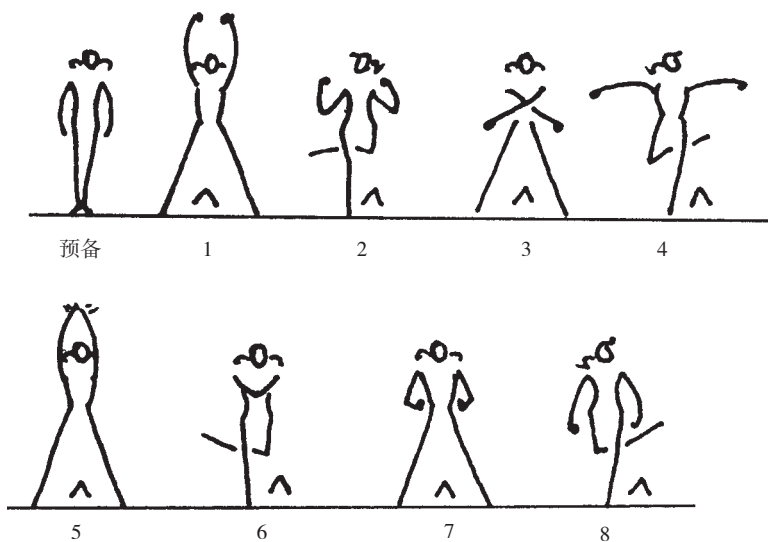


图 怨原圆

摇摇员拍跳成开立,同时两臂经胸前屈至上举,握拳,拳心向内;
 圆拍右腿蹬跳,左腿向右侧屈膝后踢,同时两臂肩侧屈,拳心相对;
 猿拍跳起成开立,同时两臂内旋至交叉前举,拳心向下;
 源拍左腿蹬跳,右腿向左侧屈膝后踢,同时两臂侧摆,拳心向下;
 缘拍跳成开立,同时两臂上举击掌;
 远拍右腿蹬跳,左腿向右侧屈膝后踢,同时两臂并掌前举;
 苑拍跳成开立,同时两臂腰侧屈,拳心向上;
 愿拍左腿蹬跳,右腿向左侧屈膝后踢,同时两臂屈肘后摆,拳心向上。

二、套路组合

组合一

第一个八拍

员拍右脚向右迈一步同时两臂胸前平屈,拳心向下;
 圆拍并左脚,两臂至于体侧、握拳。

第二个八拍

员~源拍是两次并步,员拍两臂上举、拳心相对,圆拍双手至于腰间。
 缘~愿拍做相反方向的动作。

第三个八拍

员~源拍是向右的后交叉步,员拍双手由体侧抬至侧平举,拳心向下,圆拍左腿后交叉双手摆至腹前交叉,猿拍同,员拍。

缘~愿拍做相反方向的动作。

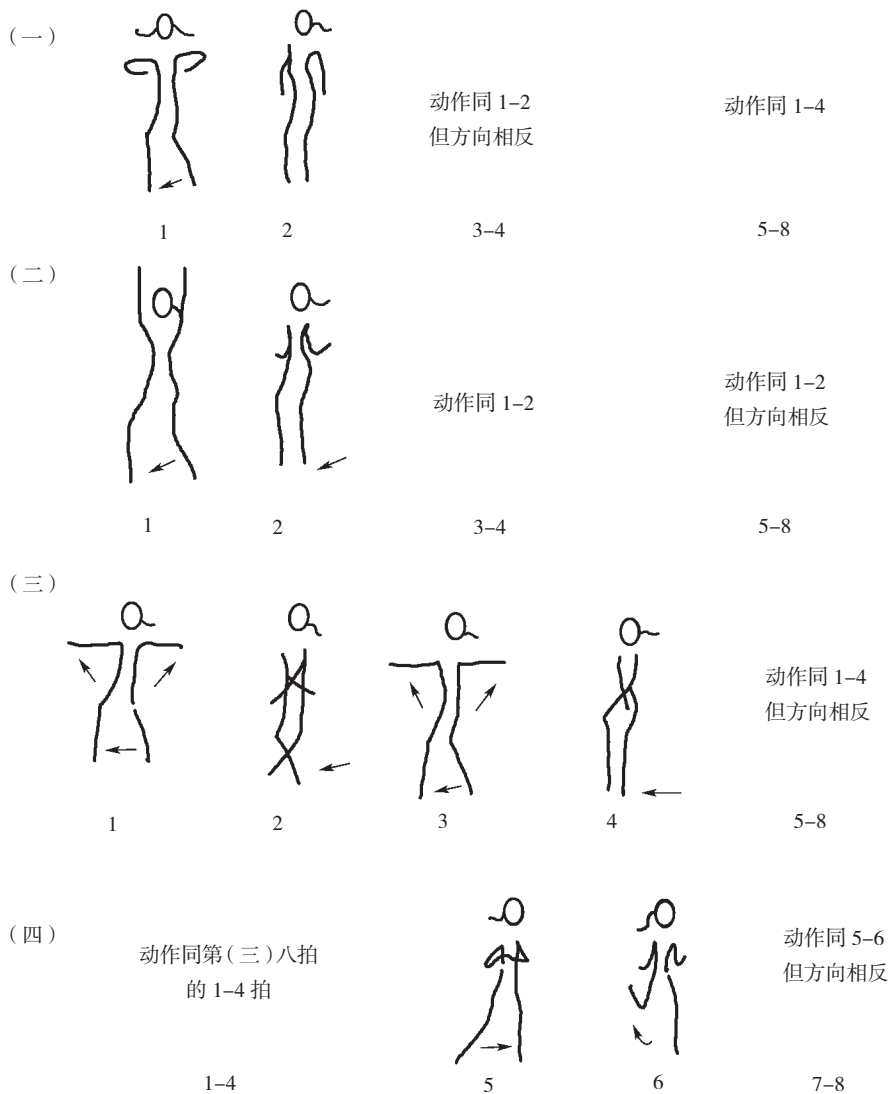
第四个八拍

员~源拍动作同第三个八拍的员~源拍动作;
 缘拍左腿侧迈一步双手握拳屈肘至体前;
 远拍右腿后吸腿双臂握拳屈肘沿体侧后振;
 苑~愿动作同缘~远拍,但方向相反。

组合二

第一个八拍

员拍右脚向前的“一”字步,两手握拳,拳心相对,两臂屈肘至胸前;
 圆拍并左脚同时两手下放至体侧;
 猿拍右脚后退,两臂摆至侧平拳,拳心向下;
 源拍左脚并向右脚同时两臂摆至体侧;
 缘~愿拍动作同员~源拍。



第二个八拍

员拍右脚先做的“灾”字步,同时右手侧下举,并掌,掌心向下;

圆拍迈左脚左手侧下举,并掌、掌心向下;

猿拍后退右腿同时双手胸前交叉、手至双肩上;

源拍还原;

缘~愿拍同 员~源拍。

第三个八拍

员~圆拍左腿蹬跳向右迈一步,左脚点地跳(小马跳),分掌,掌心向前,右臂侧平举,左臂至脑后,手扶头;

猿~源拍方向相反;

缘~愿拍动作同 员~源拍。

第四个八拍

员拍迈右腿两腿弯曲,重心经两腿之间移至右腿;

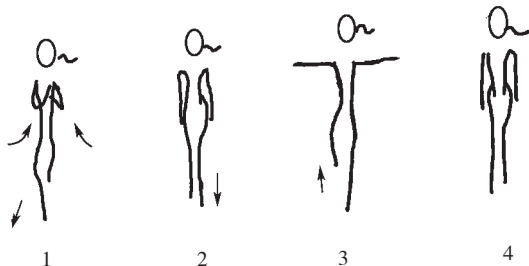
圆拍重心在右腿上,左脚点地,右手握拳至腰间,拳心向上。左手向右侧前冲出,拳心向下;

猿~源拍同员~圆拍,方向相反;

缘~远拍半蹲,双手扶双膝,上身挺直,稍前倾;

苑~愿拍收右腿直立,双手胸前击掌两次。

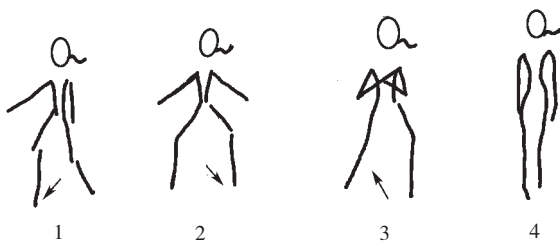
(一)



动作同 1-4

5-8

(二)



动作同 1-4

5-8

(三)



动作同 1-2
但方向相反

动作同 1-4

1-2

3-4

5-8

(四)



动作同 1-2
但方向相反



2次

1

2

3-4

5-6

7-8

第三节 健美操竞赛评分规则简介

健美操竞赛评分规则有中国学生健美操艺术体操协会审定的中国学生健身健美操竞赛评分规则和国际体操联合会颁发的竞技健美操竞赛规则两部分。本节只对中国学生健身健美操竞赛评分规则进行简介。

一、总则

(一) 竞赛项目

规定动作：中国大学生体协审定的规定套路动作。

自编徒手动作：符合规则及规程要求。

自编轻器械动作：符合规则及规程要求，轻器械种类不限。

(二) 成套动作时间

自编成套动作时间为 1 分 30 秒 ~ 2 分（不含提示音及 1 分 30 秒的前奏音乐）。

(三) 参赛人数与更换运动员

每队参赛人数至少 8 人，性别不限。

如有特殊情况须更换运动员时，持有效证明，经组委会同意方可更换。

(四) 竞赛场地

比赛台

赛台高 1.2 米，后面有背景遮挡，赛台不得少于 1 米宽。

比赛区域

比赛场地可为地板或地毯，要清楚地标出 12 米的比赛区域。标志带为 5 厘米宽的红色或白色带。标志带是场地的一部分。

(五) 比赛音乐

伴奏乐速度：每 1 秒钟 120 ~ 140 拍。

参赛队需自备比赛音乐，并将音乐录在高质量空白磁带的 B 面起始部分。

(六) 服装及仪容

运动员外表

整洁与适宜的运动员外表，女运动员的头发须梳系于头后，头发不得遮挡脸部。可以化淡妆。

服装

服装整体紧身为佳，款式不限，运动员可穿短裤或长裤，连体式或分体式，服装上可有简单修饰，但不允许使用悬垂饰物，禁止配戴饰物（含首饰、手表等），禁止穿描绘战争、暴力、宗教信仰和性爱为主题的服装，运动员须穿运动鞋和运动线袜。

(七) 评分方法及计分方法

评分方法：比赛采用公开示分的方法。裁判员评分精确到 0.1 分，运动员最后得分精确到 0.1 分。

计分方法：成套动作的得分为艺术得分与完成得分之和，艺术分和完成分各为 5 分，成套动作满分为 10 分。

二、成套动作评分

(一)成套动作的评分因素

艺术编排 :艺术分为 源分 ,对任何有艺术价值的编排给予评价。

完成情况 :完成分为 源分 ,对任何偏离完美完成的所有动作错误给予减分。

评判长减分。

(二)艺术编排的评分因素及标准

动作设计(源分)

健身健美操的动作设计应符合下面四个原则 :

健身、娱乐原则 ;安全无损伤原则 ;全面发展身体的原则 ;符合年龄特点的原则。

强度(员分)

强度的评价取决于下列因素 :

动作的频率 ;动作的速度及幅度 ;完成动作的耐力 ;移动。

配乐(员分)

音乐的选择应完整并与成套动作的风格协调。

主题(员分)

成套动作的编排要根据音乐风格、特点来设定一个表现主题。

独创性(员分)

成套动作的编排要突出独一无二的风格 ,风格的主线要紧紧围绕健美操特征 ,纯粹的操化动作设计是没有创造性的。

表演(圆分)

运动员在完成动作时 ,要充分显示出热情、活力、有魅力 ,并传达给观众。

三、专业评判委员会

高级评判组 :总评判长 员人 ,副总评判长 圆人组成。

评判组 :评判长 员人、艺术评判 源人、完成评判 源人、视线评判 圆人组成。

辅助评判员 :记录长 员人、记录员 圆人、检录长 员人、检录员 圆人、放音员 员人、报告员 圆人。

四、违例动作

所有沿矢状轴或横轴翻转的动作。

所有高于 猿米的水平支撑动作。

任何与身体的自然姿态完全相反的动作 ,如反背弓、背部挤压、膝转、足尖起、仰卧翻臀等。

使用爆发性加速或减速动作 ,如抽踢等。

任何马戏或杂技动作。

抛接动作 :抛是指由同伴抛起或借助同伴的力量弹起至腾空位置 ,腾空是指一个人不触及地面或同伴。

体操动作类 :桥、躯干后屈、各种滚翻、各种倒立、各种软翻、手翻、空翻、屈伸起、托马斯

全旋,双腿全旋。

武术动作类:侧踹、抽踢。

艺术体操和舞蹈类:挺身跳、劈叉后屈体跳、结环跳、站立后搬腿劈叉、鹿结环跳、膝转、颈转、背转、水平旋转跳(旋子)。

其他:躺地翻臀、跪地足尖起。

思考题

健美操的概念是什么?

健美操的特点是什么?

山道之所以受到人们的崇敬和后世的赞美,不仅因为他有雕塑般的健美身躯、突出而发达的肌肉、刚中带柔的线条和很好控制肌肉的表演能力,以及在举重和角力方面的高深造诣,还因为他具有一般大力士们所不能比拟的文化素质和道德修养。他就读于比利时布鲁塞尔市的一所医学院,系统学习和研究过人体解剖学、生理学、医学等,懂得科学锻炼的重要意义。他从实践中逐步摸索了一些方法,并运用科学的人体理论知识和锻炼身体的实践经验,编著了《哑铃锻炼法》、《体力养成法》、《实验祛病法》等著作,对健美运动科学系统地发展起到了很大的

推动作用。山道还具有高尚的体育道德,他为人谦和,温文尔雅,在他身上丝毫找不到当时大力士们所惯有的那种暴躁和粗野的陋习。

1895年,山道在他创办的“山道杂志”上发布了筹备举办“健美比赛”的消息。经过三年的积极准备,1898年10月,山道在英国伦敦可容纳1500名观众的皇家歌剧院,举办了世界上的第一次健美比赛。同时,他还在伦敦的圣詹姆士街设立体育学院总部,在新西兰、澳大利亚、印度、南非及美洲等地设立了分校,传授健美、举重、角力等体育知识。此外,山道还到世界各地现身说法,表演技艺,向人们宣传体育锻炼对增进身体健康的益处。在山道的不懈努力下,终于使舞台上的肌肉表演,逐步发展成为一个新型的系统而科学的体育锻炼项目——健美运动。

二、健美运动的演变与发展

随着时间的推移,健美运动风靡整个欧洲,引起全欧洲广大健美爱好者的极大兴趣。它满足了青年人对自身美和健美的追求与需要,由此引发了欧洲各国健身组织的不断涌现,这又反过来推动了健美运动的进一步发展。当时有位叫列戴民的美国人首次把健美运动引入美国,他还创办了“健身函授科”,把健身锻炼知识的传授和发展推向了一个新的阶段。

19世纪末20年代,美国《体育》杂志主编麦克法登是推动健美运动深入发展的代表人物,他潜心研究健美运动理论,并撰写了几十本健美训练的专著,尤其是他用毕生精力撰写的《体育百科》巨著,对以后健美理论研究起到重要的促进作用。由于麦克法登的巨大贡献,在美国他被称为“美国的健身运动之父”。

20世纪20年代中期,加拿大的同胞兄弟本·韦特和乔·韦特继承和发展了健美运动,把健美运动推向一个新的高度。乔·韦特在1929年创办了《您的体格》杂志,另外一些由他主编的《肌肉和健康》、《形体美》和《柔韧美》等健美杂志,至今仍是世界上销售量最大的体育杂志之一。乔·韦特对健美训练富于创新并善于总结经验,他创编了科学的健身法则,培养和训练出许多健美世界冠军。

20年代,本·韦特更加积极宣传和推动健美运动,周游了世界上几十个国家,在各国的大力支持下,于1929年创建了“国际健美协会”(I.F.F.B.B.)并成为该协会的终身主席。国际健美协会是当今世界最大的国际体育组织之一,到目前为止,它拥有100多个会员国,是世界上第六大的单项体育协会。该协会总部设在加拿大的蒙特利尔,该协会的正式语言是英语和法语,从1930年开始每年都举办一届国际业余健美比赛。中国于1953年加入国际健美协会,成为该协会的第100个会员国。健美比赛已被列为奥运会的表演项目。由于本·韦特的努力和贡献,1954年他获得了“诺贝尔和平奖”。在加拿大的历史上,他是第二个获得该荣誉的人。

三、我国健美运动简史

中国的健美运动是在20世纪40年代末和50年代初从国外输入的。1949年,上海中华基督教青年会的梁北安从美国留学回国时带来了杠铃、哑铃,梁把它放在精武体育会。这就是当时最初的健美器材输入,大家当时根本就不知道这是健美训练的器械。

1950年赵竹光考进上海沪江大学,由于功课繁重,精力体力都差,他便毅然决定参加当时美国健身函授部的学习。后来赵竹光先生翻译了美国教师列戴民的著作《肌肉发达法》和《肌肉控制法》等。1952年赵竹光在上海成立了“沪江大学健美会”。从此这里就成为中国健美运

动的“摇篮”,点燃了中国健美运动的“星星之火”。

1954年 缘月赵竹光在上海静安寺附近创办了“上海健身院”,成为我国第一个走向社会的健美训练场馆。1955年春,曾维祺在上海皋兰路创办了“现代体育馆”。1955年~1956年精武体育会的胡维予、中华基督教青年会体育部的娄琢玉,先后在这两组织内增设了健美训练班。

1956年在现代体育馆担任助教的戴毅去南京创办了“首都健身院”,谭文彪从南洋回广州创立了“谭氏健身院”。1956年 远月在上海八仙桥健身会举办我国解放前唯一的一次“上海男子健美比赛”。

1956年上海解放后,健身场所像雨后春笋般地建立起来。如娄琢玉创办的“健美体育馆”,张善根创办的“沪东体育馆”,刘英在广州创办的健身院。另外林仲英在北京成立了健美班等等。

1956年以后这项有益于人民体质健康的运动被戴上了“资产阶级体育”的帽子,从此健美运动被迫停止了活动。

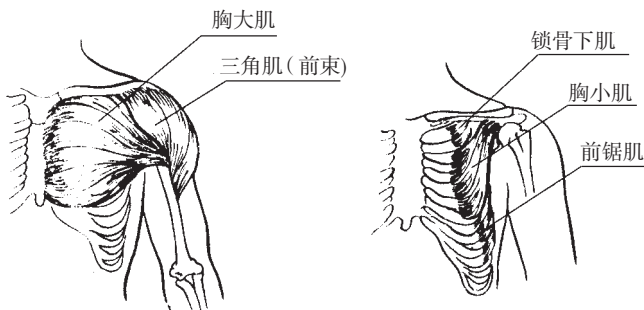
健美运动的“复苏阶段”是在党的十一届三中全会(1978年)以后。1980年谭文彪先生在广东省体委陈镜开主任的支持下,率先恢复办起了“大众健身院”。娄琢玉在上海体委的支持下,利用上海市体育宫举重房空余的早、晚时段,也开设了男、女健美训练班。1982年以后,在北京、苏州、南京、昆明、宁波、蚌埠和济南等地都相继开办了健美训练班。

健美比赛是从 1983年开始的,1983年到 1985年的 员~源届比赛叫“力士杯”健美比赛,从 1986年到 2000年称为健美锦标赛。

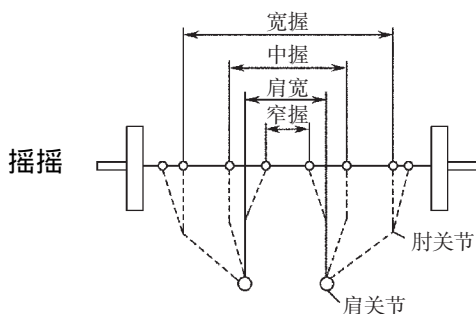
第二节 摇锻炼身体各部位的基本动作

一、胸部肌群的锻炼

人们都把挺拔丰满的胸脯看做是健康和人体美的重要标志。年轻的小伙子有了宽厚结实的胸膛,会显得格外魁梧健壮;爱美的姑娘有了坚挺丰满的胸脯,就更富有青春的活力。



胸部肌群解剖图



摇摇摇摇摇摇胸大肌外形图

(一) 仰卧推举

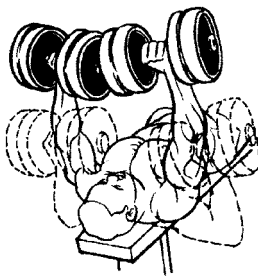
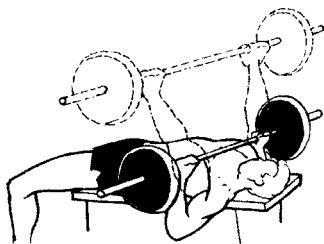
用哑铃或杠铃。有三种不同的体姿:即平卧姿、上斜姿和下斜姿。仰卧推举的握距如图示。

窄握距——两手间的握距小于肩宽,此种握距的推举主练肱三头肌。

中握距——两手间的握距同肩宽或稍宽些 此握距推举主练胸大肌外侧及胸部的中下部等。

宽握距——两手间握距大于肩宽同两上臂距离,主练胸大肌外侧翼的中上部和三角肌前束。

从中看出,在健美锻炼中同一动作,由于角度、方向、线路、握距等不同,锻炼的部位是有区别的。



覆平卧推举

(员)预备姿势:上体仰卧在长凳上,两脚平踏在地上,躯干成“桥”形。要求胸部上挺,上背和臀部触及凳面;直臂支撑杠铃时,两肩向下沉肩。

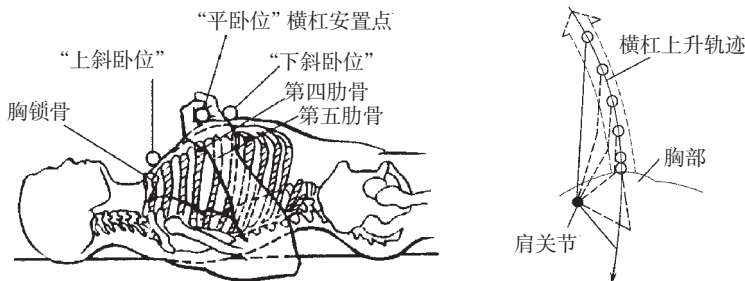
横杠置于胸廓乳头上约 1 厘米处。如用哑铃, 两手持铃平行于肩, 置于两肩外侧接近于乳头的平行线上。

(圆)动作过程:以胸大肌的收缩,使横杠离胸向上推起。杠铃上升线路应略向前成“弧形”。

杠铃在推起的两臂伸直过程中,应始终保持“桥”形,手臂伸直完成动作之时,应做到“挺胸、沉肩”使胸大肌彻底收紧。

(猿呼吸方法: 举轻重量时, 横杠离胸上推时吸气, 两臂下放横杠落至胸上时呼气; 举大重

量时,采用先做深呼吸圆猿次,接着吸半口气,屏住呼吸,使杠铃下落至胸上,立即以胸大肌的收缩力将杠铃推起至两臂伸直时再呼气。

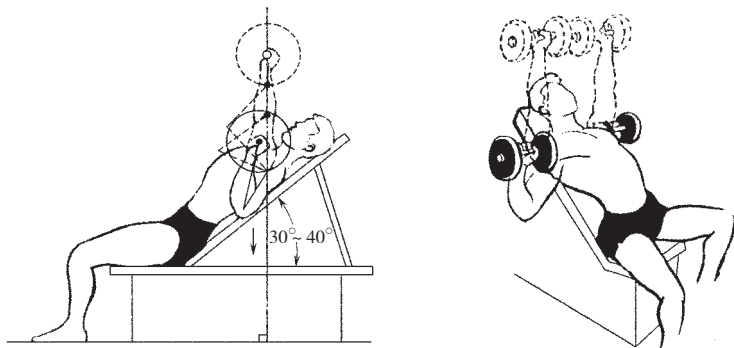


上斜卧推

(员)预备体姿: 上体仰卧在斜板或斜凳上,头位高,脚位低,倾斜角度为猿园~源园度。

两手一般采用“宽握距”。横杠置于接近胸锁骨或第一、二肋骨处。

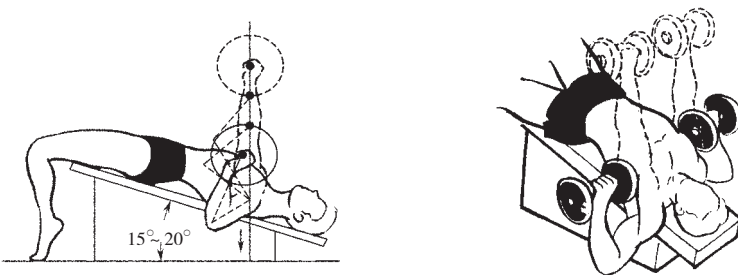
(圆)动作过程 杠铃离胸的上推线路与“平卧推举”相似,但上推的弧度很小,杠铃上推的路线与地面基本成垂直。两臂伸直支撑时,杠铃重心应处在肩关节的垂线上。



下斜卧推

(员)预备体姿: 仰卧在斜板。头位低,腿位高,倾斜角度为员缘~圆缘度。横杠放在胸乳头以下第六、七肋骨处。

(圆)动作过程 横杠离胸推起接近垂直上升,直臂支撑时,横杆的重心应处在肩关节的垂线上。



用哑铃做“上斜或下斜卧推”时,哑铃应分别置于胸部两外侧,掌心相对,不要晃动。做斜

卧的推举动作和做仰卧推举动作一样都要保持好“挺胸沉肩”。

(二) 仰卧飞鸟

有三种不同的仰卧姿势,即:平卧、上斜卧、下斜卧。多数采用哑铃进行练习,也有用重锤拉力器来练习的。“飞鸟”动作比卧推动作对胸部刺激得更深。飞鸟动作幅度大,更易集中胸部力量。下图是哑铃在下降和上举过程中,肘关节(夹角)和肩关节变化情况。

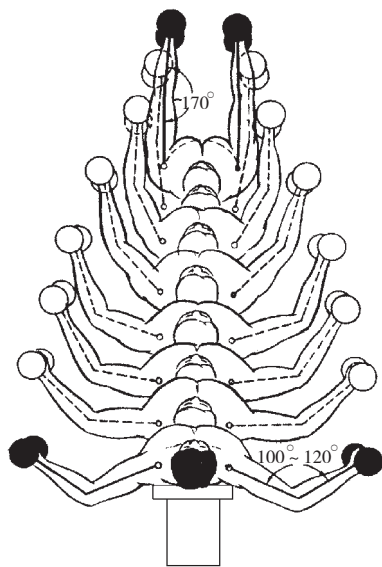
平卧飞鸟

(员)预备体姿:仰卧在长凳上,两脚平踏地上,躯干成“桥”形。两手掌相对持哑铃位于肩关节的垂线上,两手间距比肩稍窄,两臂伸直(不完全伸直)保持挺胸沉肩。

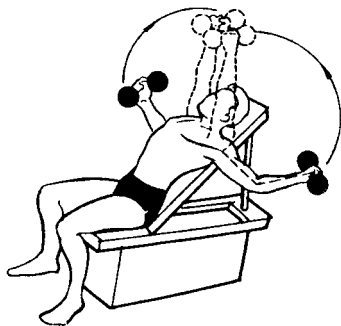
(圆)动作过程:两手持哑铃向体侧慢慢屈肘下落,胸大肌在退让中被拉长,肘间夹角为 170° 左右,肩应放松下沉,两哑铃下降到极限,随即以胸大肌的突然收缩力量,沿原线路举起,肘间角度增大至两臂保持伸直(稍屈臂状态)肘间夹角在 100° 左右。

除上述外应注意下落要缓慢,特别重量大时易受伤。动作应在垂直面内完成,手掌不要翻转,整个动作应保持“挺胸沉肩”。

呼吸方法同平卧推举动作。



摇摇摇



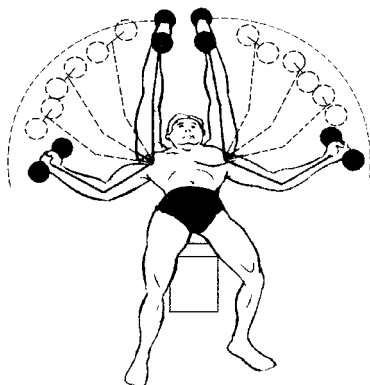
上斜飞鸟

(员)预备体姿:参照“上斜卧推”。

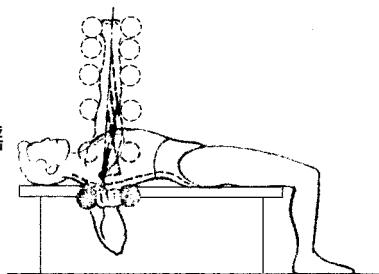
(圆)动作过程:参照“平卧飞鸟”的技术要求。

下斜飞鸟

预备体姿和动作过程,分别参照“下斜卧推”和“平卧飞鸟”动作。



摇摇摇摇

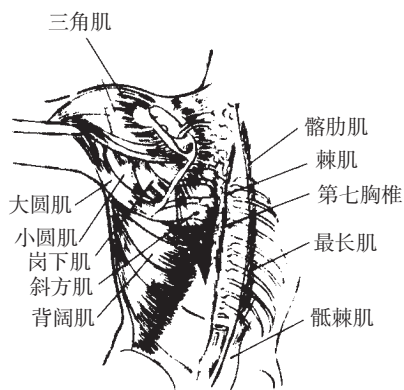
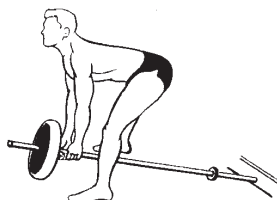
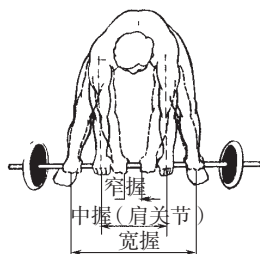


平卧飞鸟, 哑铃重心的垂线始终处于肩、肘关节的平面上

二、背部肌群的锻炼

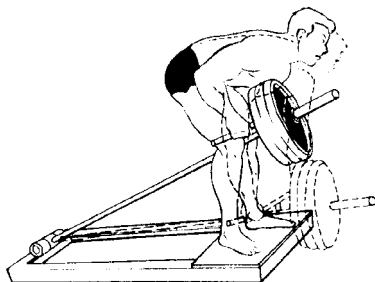
现代青年都把“灾”字形三角背视为健美的标准, 通过系统锻炼能使背部的斜方肌、大、小圆肌、菱形肌等肌群发达起来, 使背部显得丰厚挺直。加强背部锻炼, 同时也能减缩上背和腰背部多余的脂肪层。

(一) 锻炼上背部和背阔肌的主要动作



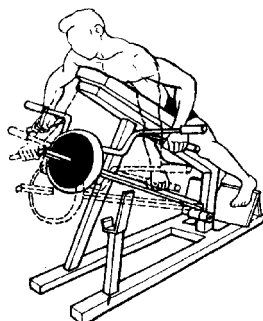
划船

采用杠铃、哑铃来练习各种划船动作。杠铃练习一般有窄、中、宽和并握等握法。哑铃练习有双手和单手持铃法。



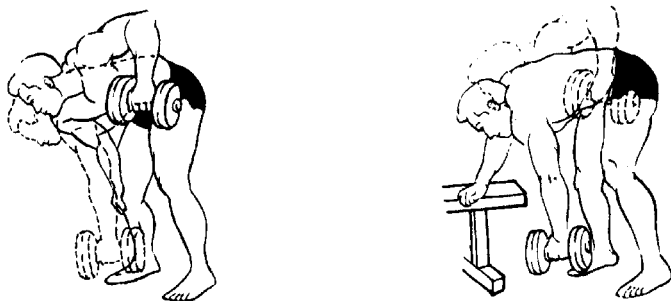
栽杠划船器(俯立)

摇摇摇

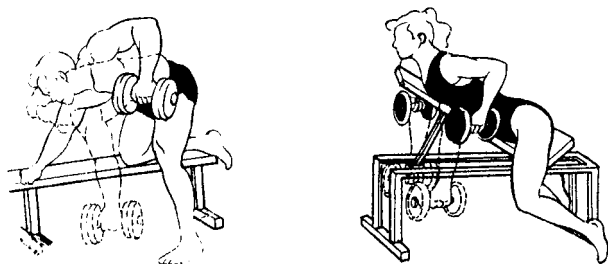


“栽杠划船器(俯卧)

单手划船有不同的预备体姿: 一种是一手持铃, 另一手支撑在膝盖上或凳上; 另一种是—



手持铃, 一腿直立, 另一腿跪在凳上和一手支撑在凳上, 还有一种是双手持铃, 俯卧在斜凳上。



(员) 杠铃划船

①预备体姿: 双脚开立同肩宽, 两腿稍屈, 臀部后移, 身体重心处于脚跟的垂线上。上体前屈与地面平行并挺胸稍抬头, 两手持铃下垂于腿前, 肩关节放松。

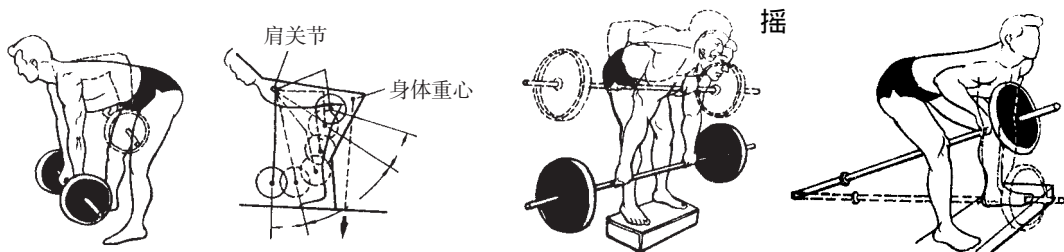
②动作过程: 吸气提铃, 两臂由下垂拉引横杠至腹前和大腿上部, 两肘内扣, 保持挺胸、紧腰、收腹。持铃还原呼气, 以背阔肌控制循原路缓慢放下。动作的上升和下降线路均呈弧线。

注意: 不要利用惯性做动作, 两肘不得外展。

(圆) 并握划船

①预备体姿: 基本同前, 两手前后并握横杠一端, 肩放松, 臂伸直。

②动作过程: 提铃吸气至胸腹部, 保持挺胸收腹姿势, 呼吸缓慢下落, 两肩胛放松, 使背阔肌充分伸展, 但铃片不触地面。



(猿) 哑铃划船

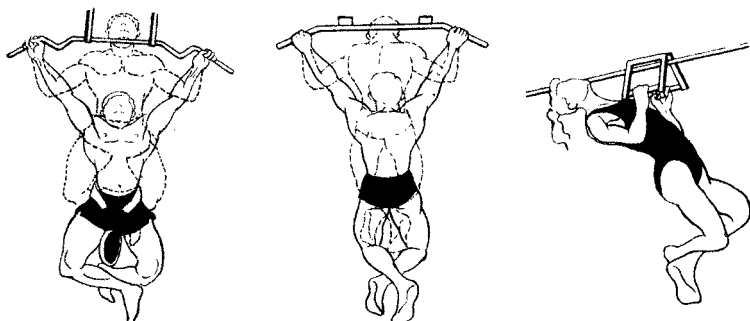
单手持铃练习较好, 更能集中背阔肌的力量。动作过程和用力特点基本相同于上述划船。

匍匐|体向上

一般有胸前、颈后和平行三种引体方式。

(员)预备体姿: 两手握紧杠, 臂伸直悬垂于单杠下, 腰背部放松, 使背阔肌充分伸展, 小腿伸直或交叉弯起。

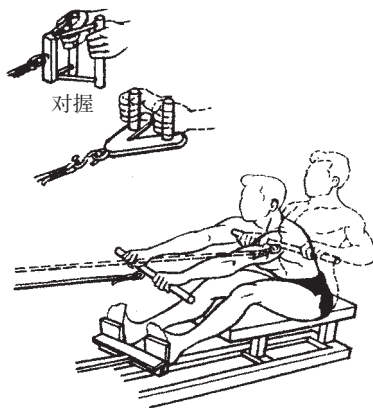
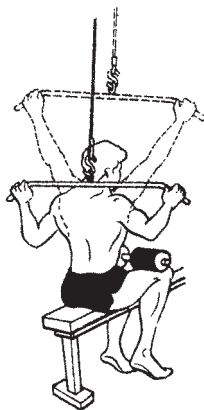
(圆)动作过程 在吸气的同时,集中背阔肌的收缩力,屈臂引体至下颌过杠,或使横杠贴近颈后斜方肌稍停。再呼气控制身体缓慢下降,肩关节须放松。徒手能做 员缘次以上,练习要负重。



摇摇摇摇重锤坐姿下拉

(员)预备体姿 坐立、躯干挺直、两脚着地、手臂伸直握住拉杆两端,肩放松,背阔肌充分伸展。

(圆)动作过程 吸气、肩胛骨下沉带动背阔肌收缩,牵引臂屈将拉杆下拉至胸前或颈后,上体稍后仰或头低稍前倾,呼气再缓慢还原。

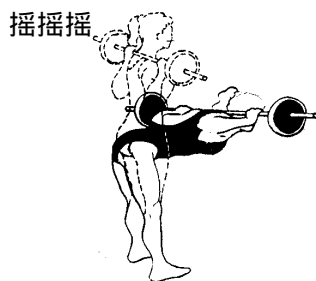
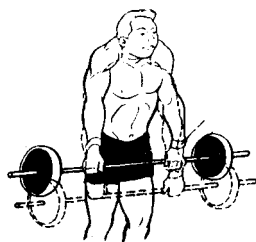


摇摇摇摇险肩

此动作主要锻炼斜方肌,可用哑铃和杠铃来练习。

(员)预备体姿 双脚开立同肩宽,手持横杠或哑铃,肩放松。

(圆)动作过程 吸气以颈侧斜方肌的收缩力量,持铃向上耸起至两肩峰贴近耳垂,稍停。呼气,缓慢下落还原。



(二) 锻炼下背部和腰背肌的主要动作

1. 俯身弯起

(1) 预备体姿 : 双脚开立同肩宽 , 把杠铃置于颈后肩上 , 两手握横杠 , 上体挺胸、收腹、紧腰、头正。

(2) 动作过程 : 呼气 , 以腰背肌群控制上体向前缓慢下落至背部与地面平行 , 稍停 , 吸气 , 用腰背的收缩力将上体抬至直立。

2. 俯卧挺身

此动作在特制的跳马上或长凳上进行。

根据各人的素质来改变练习时手部的位罝。

(1) 预备体姿 : 小腹或大腿正面俯卧在鞍马上 , 双腿伸直 , 两脚跟钩住横木 , 上体向下弯屈至腰背部充分伸展。

(2) 动作过程 : 吸气 , 以腰背肌群的收缩力量将上体抬起至超过水平位稍停。呼气 , 以腰背肌群控制上体缓慢下落还原。动作要匀速 , 防止受伤。

3. 俯卧转体挺身

(1) 预备体姿同上述。

(2) 动作过程 : 吸气 , 上体挺身向左(或向右)扭转。呼气上体下落还原 , 左、右交替练习。

三、肩部肌群的锻炼

(一) 锻炼三角肌群的主要动作

1. 直立上拉

此动作可用哑铃、杠铃、拉力器来练习 , 主要锻炼三角肌前束和肩侧斜方肌。

(1) 预备体姿 : 双脚开立同肩宽。持杠铃做采用窄握距 , 两臂下垂腹(腿)前 , 握杠。

(2) 动作过程 : 以肩带肌群的收缩力量向上带动两臂提起 , 双手贴身上升至胸锁处的位置 , 再缓慢还原拉引时 , 躯干不得摆动 , 运动线路走垂线。

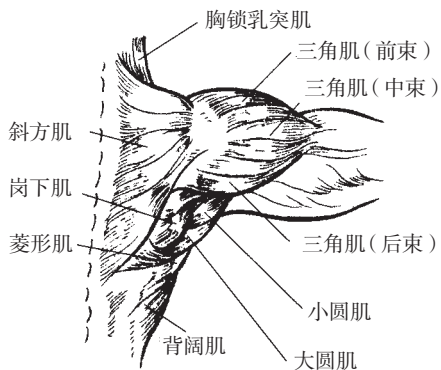
2. 前平举

主要锻炼三角肌前束和颈侧斜方肌。

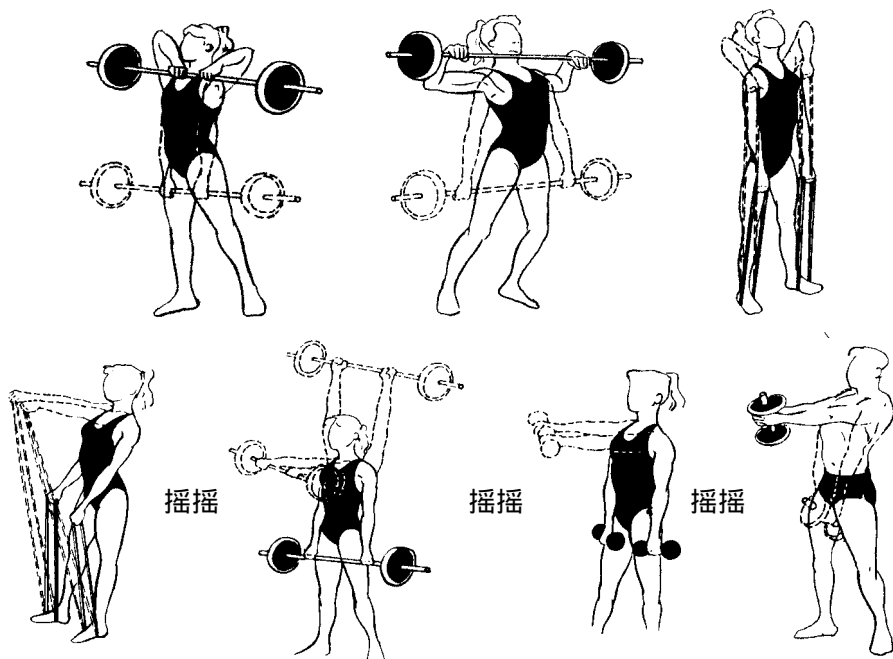
此动作有持拉力器、杠铃、两手分别持哑铃的做法。

(1) 预备体姿 : 两脚开立同肩宽 , 手持哑铃或杠铃于体前。

(2) 动作过程 : 直臂提铃至体前平举稍停 , 再以肩带力量控制缓慢下落还原。整个动作过程要保持挺胸、收腹、稍屈肘 , 身体不得摆动。



肩部和上背肌群解剖图

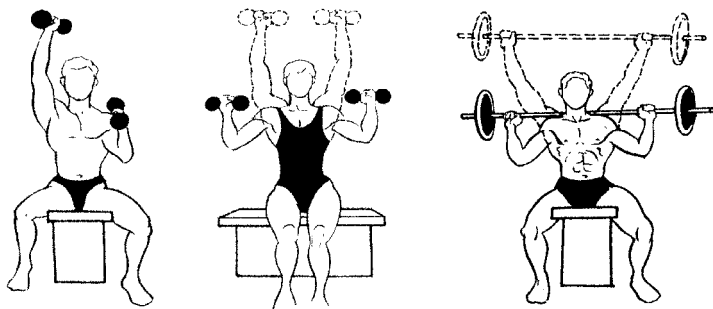


摇摇拉力器前平举摇摇

哑铃前平举

坐姿推举(颈前、颈后)

发达三角肌前束和中束后束及斜方肌,可采用杠铃、哑铃来练习。



(员)预备动作:提起杠铃使横杠置于胸前锁骨上或颈后的肩上,两臂全屈,两掌心向上托住杠铃,保持挺胸,收紧腰。

(圆)动作过程:双手握杠距离中、宽握距,将杠铃垂直推至头顶上方。稍停,彻底收紧三角肌,沿上升线路还原横杠落放肩上。

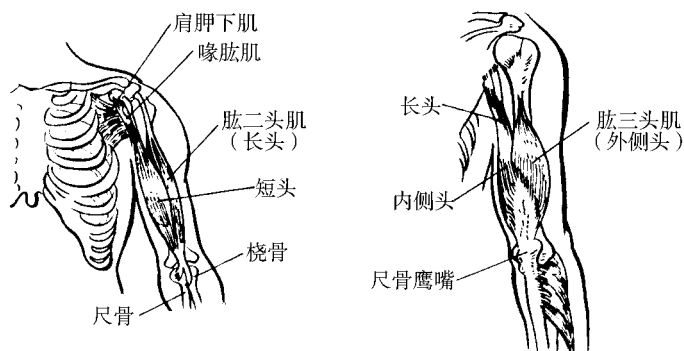
四、臂部肌群的锻炼

(一)锻炼肱二头肌的主要动作

肱二头肌有长、短两个头,使前臂向内屈,内收和弯曲肘关节。

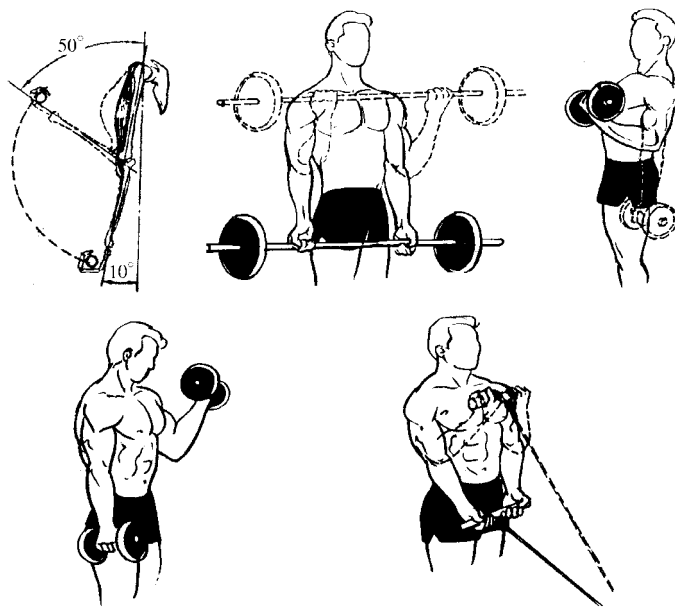
站立弯举

(员)预备动作:无论采用什么器械来练习,两脚都要开立,全身直立双臂下垂,上臂紧贴体侧。



臂部肌群解剖图

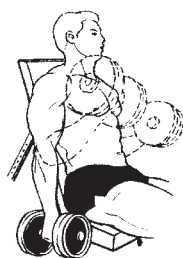
(圆)动作过程:以肱二头的收缩力量弯起前臂至上臂约成 90° 角,使肱二头肌收紧,上臂相对固定,手与前臂成斜线,稍停,退让下落。



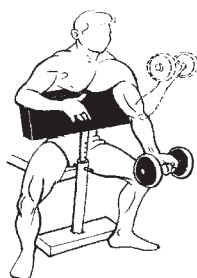
圆 坐姿弯举

有不同体位:正坐、俯坐、斜坐、托坐等。

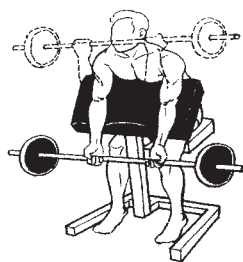




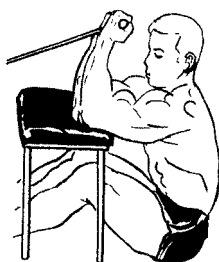
斜坐弯举



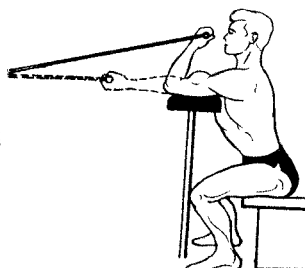
直托弯举



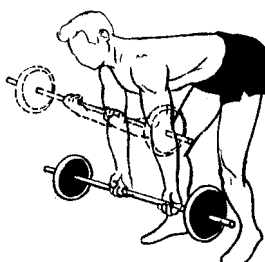
斜托弯举



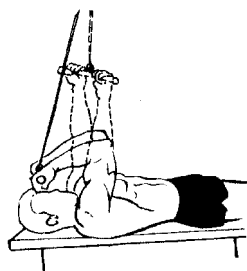
摇摇



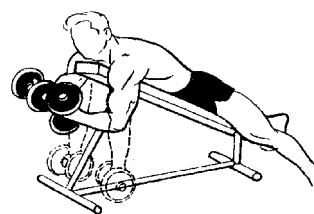
摇摇



摇摇摇

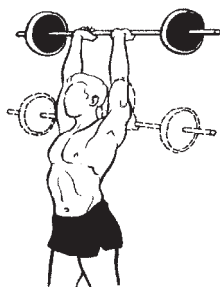


摇摇



(二) 锻炼肱三头肌的主要动作

肱三头肌由长头、内侧头和外侧头组成。手臂向外伸直,外展和伸直肘关节的动作都能锻炼到肱三头肌。由于动作相同但握法、握距和体位不同,锻炼的部位各有侧重。



站立颈后臂屈伸(杠铃)

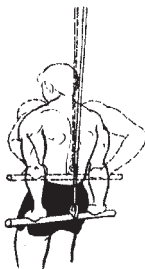


预备体姿:不论垂直体位的何种姿势臂屈伸,都要求上体挺胸、收腹。站立颈后臂屈伸,上臂紧贴位于耳侧保持垂直。

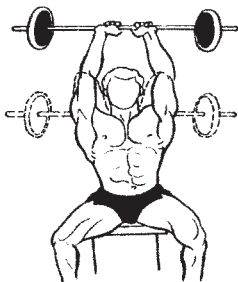
动作要点:要使肱三头肌收紧,动作要到位,稍停留。动作过程中,两肘关节不得外展。



重锤站立后下压



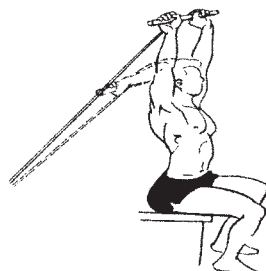
重锤站立下压



坐姿颈后臂屈伸



坐姿颈后臂屈伸(哑铃)



坐姿颈后上拉(拉力器)

(三) 锻炼前臂的主要动作

锻炼前臂伸指肌群

(负)侧弯举

①预备动作 双脚开立同肩宽,上体挺胸、收腹,直臂持铃于腿侧或腹前。

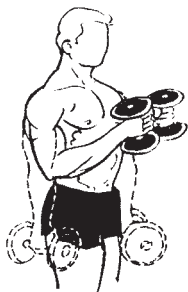
②动作要点 两上臂要固定,上体不得摆动,收缩、伸展要充分。

(圆)反握弯举

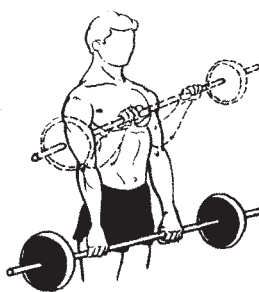
同侧弯举。

(猿)坐姿反握腕弯举

正坐凳上,两前臂放在大腿上,上臂向内夹,持杠铃或哑铃做腕弯举,动作要充分,使伸指肌群彻底收紧。

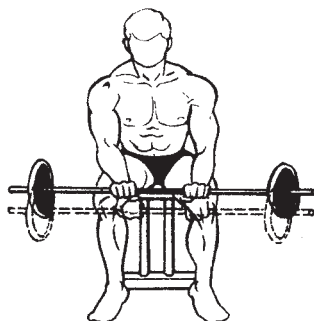


侧弯举



反握弯举

摇摇



坐姿反握弯举

锻炼前臂屈指肌群

坐姿正握腕弯举

动作要点和预备体姿同反握弯举,只是握法不同。

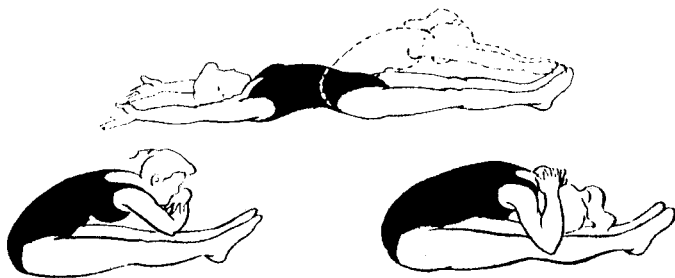
五、腰腹部肌群的锻炼

(一)发展上腹部肌群和减缩上腹部脂肪的动作

1. 直腿仰卧起坐

做法有三种:两手放在体侧,两手重叠放在胸前,两手指交叉放在后脑上。

人体仰卧在地上或凳上,下肢伸直,用上腹的力量使躯干向上卷起,能做10次以上可负重练习。整个动作过程双脚要固定,不离地。

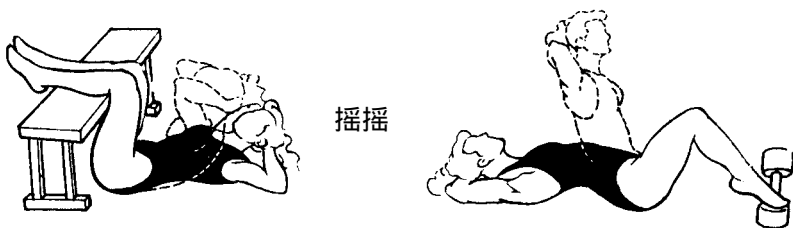


2. 小腿搁凳仰卧起坐

仰卧地上双小腿搁在凳上,大小腿成直角,两手置于胸前或抱于颈后,上体向上弯起收腹,稍停,落下还原。

3. 仰卧屈膝起坐

仰卧地面,两腿并拢屈膝支撑,双手重叠置于后脑,躯干向上弯起稍低头,至上腹收紧,然后缓慢下落。



4. 腿贴墙仰卧起坐

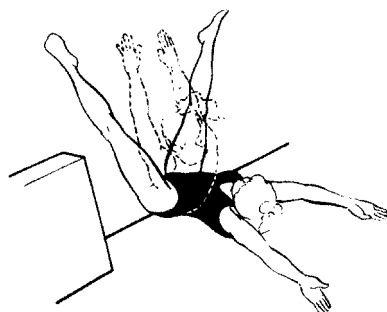
仰卧地上,臀部贴近墙脚,双腿分开紧贴墙壁上,两手伸直过头顶或互抱置于后脑,上体弯起至两手触摸墙壁,再缓慢下落还原。

5. 斜板仰卧起坐

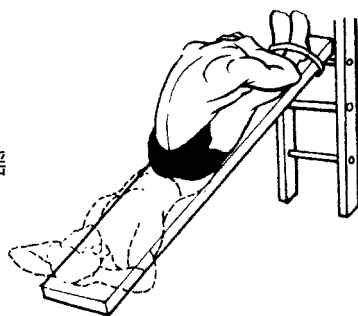
仰卧在斜板上,斜板角度可调一般头的位置在下,脚的位置在上,两脚钩住斜板套带,两手可伸直过头顶,也可置于胸前、头后,双膝要屈,上体弯起后要低头、含胸、压紧两肘,使上腹收紧稍停再缓慢下落,肩部不着斜板,连续做。

6. 跪膝重锤下拉

两手握住重锤拉力器的一端,两腿跪在地上,手把位于头前,上臂与地面成水平,躯干挺直,上体向下收腹屈体,臀部后移成跪膝状,两手握住手把拉下至面部稍离地面,稍停再缓慢下落还原。

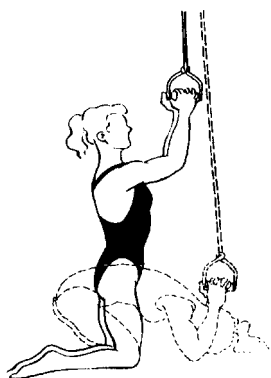


摇摇



(二)发展下腹部肌群和减缩下腹部脂肪的动作

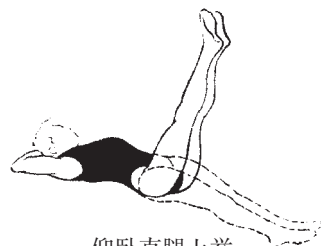
腿上举



摇摇

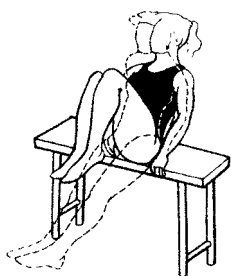


仰卧屈膝上举

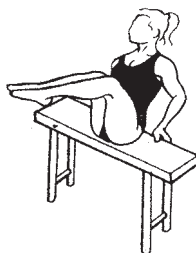


仰卧直腿上举

在地上、斜板、凳上和单杠、肋木上都能做。

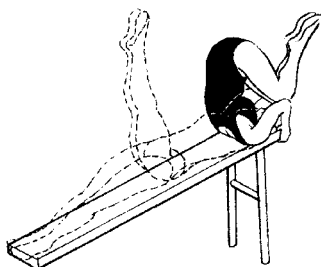
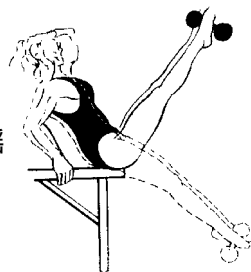


摇摇摇



摇摇摇

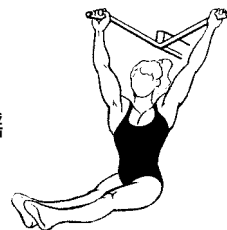
坐姿屈膝上举



摇摇摇



摇摇摇

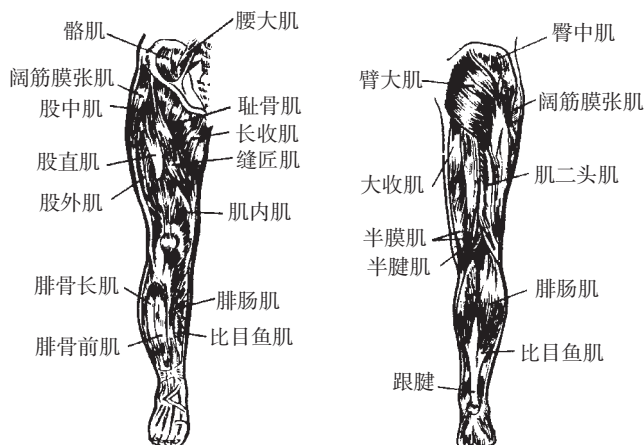


六、臀部和腿部的肌群锻炼

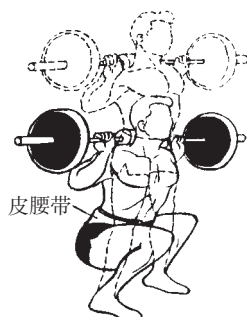
(一)深蹲

杠铃放在颈后肩上的颈后深蹲。

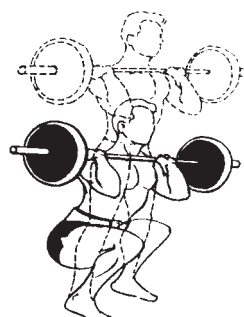
杠铃置于胸前肩上的胸前深蹲。



下肢肌群解剖图



颈后深蹲



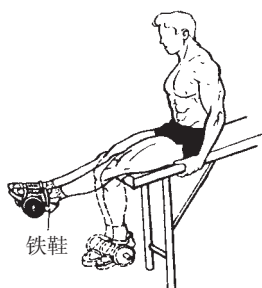
胸前深蹲

(二)腿屈伸

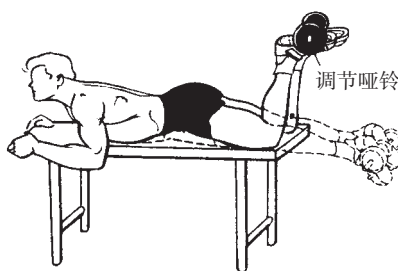
坐立在凳上挺胸、紧腰,小腿自然下垂,踝关节处负重,伸直膝关节,发达股四头肌。

(三)腿弯举

俯卧凳上,下肢伸直,踝关节处负重,弯曲膝关节,发达股二头肌。



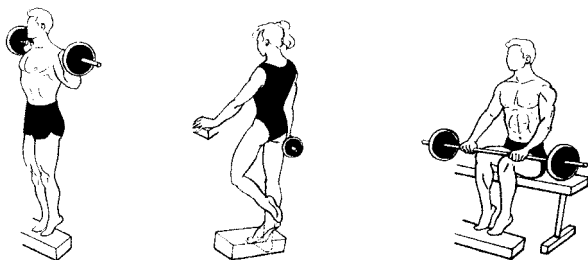
腿屈伸



俯卧腿弯举

摇摇(四)举踵

分为站立举踵、坐立举踵,发达小腿背面肌群。



思考题

简述健美运动的起源和发展。

举例说明锻炼大腿肌肉的动作、方法、要点。

第十一章摇摇武摇摇术

- ◆ 套路运动和格斗运动是武术的两种运动形式
- ◆ 学好武术 ,得练就扎实的基本功
- ◆ 套路学习 ,须按不同拳术的特点和练习要求 ,持之以恒 ,循序渐进

第一节摇摇概摇摇述

武术是以技击动作为主要内容 ,以套路和格斗为运动形式 ,注重内外兼修的中国传统体育项目。

武术套路运动 ,是以踢、打、摔、拿、击、刺等动作 ,遵照攻防进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律 ,组成的徒手、持器械和对练的演练方法。

武术格斗运动是在一定条件下 ,遵照一定的规则 ,运用某些攻防技击方法 ,两人进行斗智较技的搏击方法。

中华武术源远流长 ,它是伴随着人类社会的历史进程产生和发展起来的 ,是我国人民经过长期的生活实践 ,逐步积累丰富而成为我国文化遗产宝库中的一颗璀璨的明珠。

早在原始社会 ,当人们为了生存而进行狩猎的斗争时 ,武术即已萌芽。随着社会的进步 ,武术运动也不断地发展分化 ,逐渐形成实用性很强的攻防格斗技术和较强艺术表演性的套路动作。在我国历史上 ,武术曾是农民起义和反对异族侵略的重要斗争手段。随着军事科技的发展 ,武术在军事上的作用日渐消退 ,而它的艺术观赏和医疗健身价值却与日俱增。武术运动不但是一项深受我国广大群众所喜爱的传统体育项目 ,它还带着中华民族的神姿丰采跨出国门、走向世界 ,正向奥运大家庭迈进。

一、武术运动的内容与分类

(一)套路运动

主要有拳术、器械、对练和集体项目等。

拳术 拳术种类繁多 ,有姿势舒展、节奏分明、刚劲快速、动作灵活的长拳 ;有柔和轻灵、呼吸沉静、绵绵不断、刚柔相济、行云流水般的太极拳 ;有拳势刚烈、发力完整、步法稳固、四平八稳 ,以声助气、以气催力、节奏明显的南拳 ;有动作简练、发力沉实、手脚合顺、朴实刚脆的形意拳 ;有沿圆走转、势势相随、身捷步灵、随走随变的八卦掌。此外还有八极、通臂、劈挂、翻子、地躺、象形拳等数十种风格不同的拳种。

器械 根据形状和使用方法可分为 ,长器械如枪、棍等 ,短器械如刀、剑等 ,双器械如双刀、双钩等 ,软器械如三节棍、九节鞭等。

对练 两人或两人以上的 ,按照预定程序进行的攻防格斗套路。要求意识逼真 ,动作熟练 ,配合默契。分为徒手、持器械及徒手与持器械对练三种形式。

●集体项目 六人或六人以上徒手或持器械的集体演练。中间可穿插对练动作,并有一定的图形变化和音乐伴奏。

(二) 格斗运动

●散手 两人按照一定的比赛规则,使用踢、打、摔等技术方法来制胜对方的竞技项目。

●推手 两人按照一定的比赛规则,使用 棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等技术方法,粘连黏随、不丢不顶,寻机发力,制胜对方的竞技项目。

(三) 功法运动

以单个武术的动作作为主体练习手段,以达到健体或增强某些方面体能的运动。如各种桩功的练习。

二、武术运动的特点和作用

(一) 特点

●具有攻防技击性 攻防技击性是武术运动的主要特点,即使是套路运动,也都具有攻防技击的意义。

●具有内外合一、神形兼备的练功方法 所谓内是指心、神、意、气等内在的心志活动和气息的运行,外是指手、眼、身、步等外在的形体活动。常说的“内三合、外三合”是指,‘心与意合,意与气合,气与力合,手与足合,肘与膝合,肩与胯合。’身体外在的形体活动,必须与内在的心志活动紧密协调结合,才能对武术有更为深刻的理解。

●具有广泛的适应性 武术的内容丰富、形式多样。不同的拳术及器械有着不同的动作结构、技术要求、运动风格及运动负荷,人们可以选择适合自己的项目来进行练习。

(二) 作用

●强身健体 武术动作有屈伸、跳跃、平衡、翻腾等方法和要求,人体各部位几乎都参与运动,对肌肉、神经等系统都有很好的促进作用。实践证明,武术运动能使人们的力量、速度、灵敏、柔韧等素质明显提高,生理机能水平得到改善。尤其是“内外合一、神形兼备”的练功方法,可改善神经过程的均衡性,如“太极拳”,注重意识引导动作和呼吸的配合,对一些慢性病有良好的疗效。

●防身自卫 武术的套路和格斗运动都是以技击作为核心内容。所以人们通过武术练习不仅能增强体质,而且能够学会攻防搏斗的技术用以自卫防身。

●修身养性 修身是武术的直接效果,而养性是武术追求的更高境界。武术在中国几千年的发展历史中,一向重礼仪、讲道德,“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”,把武德列为习武与教武的先决条件,这是中华武术的古老传统。练武者首先要明确目的,动机纯良,不以武欺人,学艺要持之以恒,精益求精,通过武术练习培养勇敢无畏、坚忍不拔的意志品质,良好的心理素质和高尚的道德情操,达到致高的精神境界。

第二节 摇摇基本功与基本动作

武术基本功,是发展武术专项身体素质,为进一步学习武术套路、格斗实践,提高运动水平的基础。基本动作,是指武术各项目中,简单的、不可缺少的、典型的各种动作,是发展高难度动作的基础,并对学习同类动作起着引导作用。

一、基本动作

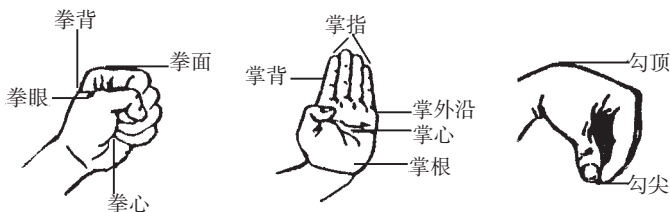
(一)手型、手法

手型

(员)拳 四指并拢卷握 ,拇指紧扣于食指和中指的第二节上(图 员- 员) ,拳面要平。

(圆)掌 四指并拢伸直 ,拇指弯屈紧扣于虎口处(图 员- 圆)。

(猿)勾 五指撮拢 ,第一指节捏在一起 ,屈腕(图 员- 猿) 。注意五指齐平。



摇摇摇摇摇摇图 员- 员 摇摇摇摇摇摇图 员- 圆 摇摇摇摇摇摇图 员- 猿

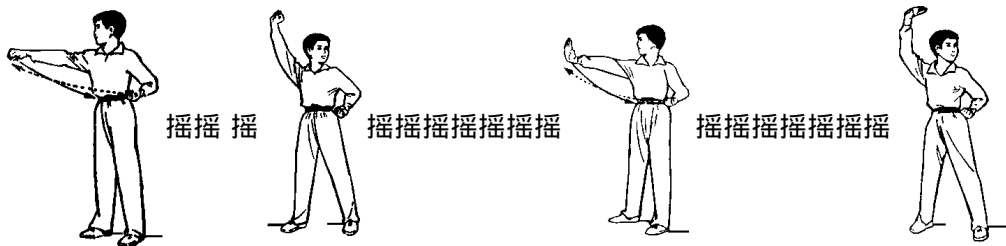
手法

(员)冲拳 拳从腰间内旋臂向前快速出击 ,力达拳面(图 员- 源) 。注意拧腰、顺肩。拳心向下为平拳、拳眼向上为立拳。

(圆)架拳 拳由下向上弧形上摆 ,架于头前上方(图 员- 缘) 。注意 :前臂内旋。

(猿)推掌 掌由腰间内旋臂立掌向前推击(图 员- 远) 。注意拧腰、顺肩、沉腕、翘掌。

(源)亮掌 掌经体侧 ,臂微屈抖腕上翻 ,掌心向前 ,举于头上方(图 员- 苑) 。注意 ,亮掌与转头同时完成。



摇摇图 员- 源 摇摇摇摇图 员- 缘 摇摇摇摇摇摇图 员- 远 摇摇摇摇摇摇图 员- 苑

(缘)插掌 先屈肘 ,以指尖为力点 ,直掌向前伸出。

(远)穿掌 先屈肘 ,以指尖为力点 ,在另一手配合下或贴近身体某部位向前伸出。

(苑)劈掌 直臂 ,以小指侧为力点(掌根)从上向下挥落。

(愿)劈拳 直臂 ,以拳轮为力点 ,从上向下挥落。

(怨)盖拳 直臂 ,以拳心为力点 ,从上向下挥落于平举部位。

(员园)砸拳 上臂举起 ,叠肘以拳轮(拳背)为力点 ,从上向下甩臂挥落。

(员员)砍掌 以小指侧为力点 ,向左(右)斜下方挥出。

(员圆)栽拳 先屈肘 ,以拳面为力点 ,从上向下伸出。

(员猿)按掌 先屈肘 ,以掌心为力点 ,横掌向下伸出。

(员源)撩掌 直臂 ,以拇指侧(掌心 ,背)为力点 ,从下向前摆至水平或斜下部位。

(员)挑拳:直臂,以拳眼为力点,从下或前摆至上方。

(员)贯拳:臂微屈,以拳眼或拳面为力点,从侧下方向斜上方弧形摆动。

(员)崩拳:提肘,以拳背为力点,甩臂抖腕向前伸出。

猿附法

(员)顶肘:屈肘,以肘尖为力点向前伸出。

(圆)盘肘:手臂平举,以肘关节为轴向内回收。

(猿)格肘:屈肘小臂竖起,以小臂内外侧为力点向左(右)摆动。

(源)压肘:屈肘小臂竖起,以大臂肘关节部为力点,由外向里向下做弧形摆动。

(二)步型、步法

猿步型

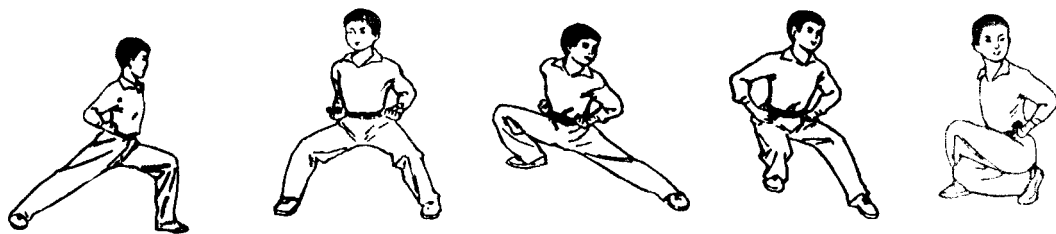
(员)弓步:两脚开立一大步,相距本人脚长的猿倍,前腿屈膝半蹲,大腿接近水平,脚尖略内扣。另一腿挺膝伸直,脚尖里扣斜向前方,两脚全脚掌着地。右腿在前称右弓步,左腿在前称左弓步(图 猿-愿)。

(圆)马步:两脚平行开立,相距约本人脚长的猿倍,两脚尖正对前方,两膝内扣,屈膝半蹲,大腿接近水平,两脚全脚掌着地,重心落在两腿之间(图 猿-怨)。

(猿)仆步:两脚开立一大步,一腿屈膝全蹲,大、小腿靠紧,膝与脚尖外展。另一腿伸直平仆,全脚掌着地,脚尖内扣,目视仆腿方向(图 猿-员)。

(源)虚步:两腿前后开立,后脚尖外展,前腿屈膝半蹲,大腿接近水平,以全脚掌着地支撑身体重量。前腿微屈,脚面绷紧或勾脚尖,以脚尖或脚跟轻点地面,上体正直(图 猿-圆)。

(缘)歇步:两腿交叉屈膝全蹲,前脚以全脚掌着地,脚尖外展。后脚脚跟离地,臀部坐于小腿上(图 猿-猿)。注意挺胸,立腰,两腿贴拢。



摇摇图 猿-愿 摇摇图 猿-怨 摇摇图 猿-员 摇摇图 猿-圆 摇摇图 猿-猿

猿步法

(员)上步:后脚向前迈步为上步。注意快起轻落,直线迈步。

(圆)退步:前脚向后退步为退步。注意快起轻落,直线收腿。

(猿)盖步:一脚经另一脚前,横迈一步成两腿交叉为盖步。

(源)插步:一脚经另一脚后,横迈一步成两腿交叉为插步。

(缘)跃步:后脚提起前摆,前脚蹬地跳起,接着后脚向前落地为跃步。

(三)平衡

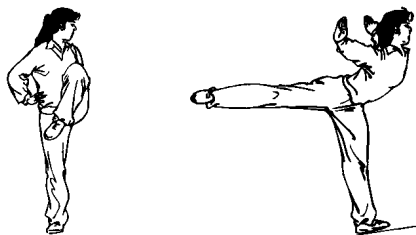
猿提膝平衡(金鸡独立):一腿伸直支撑身体重量,另一腿屈膝提起于胸部,脚面绷直,脚尖内扣(图 猿-猿)。

猿燕式平衡:一腿先在身前提起,两掌在身前提交叉,掌心向内,然后,两掌向两侧

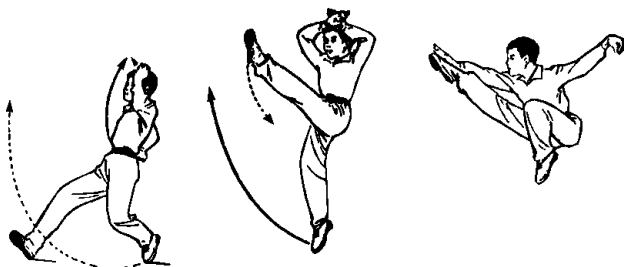
直臂分开平举,上体前俯,屈膝腿向后蹬伸,平衡腿挺膝,绷脚面(图 员- 员源)。注意展腹、挺胸、抬头、腰背成反弓。

(四)跳跃

腾空飞脚:右脚步用力蹬地向上跳起,左腿迅速上摆;同时,两臂摆向头前上方,右掌以掌背在额前击拍左掌心,目视前方(图 员- 员缘图 员- 员远)。身体继续向上腾跃,右腿挺膝向前上方弹踢,脚面绷平,右掌快速击拍右脚面,要准确而响亮,左手在击响时摆至左侧方变勾手,稍高于肩。同时,左腿屈膝收紧,脚尖向下,脚面绷平,上体略前倾,目视前方,然后左、右脚先后落地(图 员- 员苑)。注意:起跳有力,跳起时,提气、立腰,头上顶,空中收髋,收腹,坐臀。

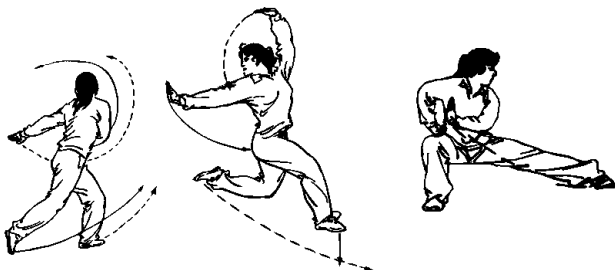


摇摇摇摇图 员- 员缘摇摇摇摇图 员- 员远



摇摇摇摇摇摇图 员- 员苑摇摇摇摇摇摇图 员- 员远摇摇摇摇摇摇图 员- 员苑

大跃步前穿:左脚向前上步,两腿稍屈,重心前移,左掌向后摆,右掌向左腿外侧后挂(图 员- 员愿)。左脚蹬地向前上方跃起,右腿屈膝上提,在空中两腿成剪状。同时,上体稍右转,两掌向前、向上、向后弧形摆动,使左掌架于头前上方,右掌摆至体右侧后方,高与肩平(图 员- 员怨)。右脚先落地屈膝下蹲,左脚随即落地向前贴地铲出成仆步,右掌下落变拳收抱于腰间,左掌由上向右、向下、弧形摆动,停于右胸前成立掌,目视左前方(图 员- 员圆)。注意:跃起要远,落地要轻,两臂摆幅要大。



摇摇摇摇摇摇图 员- 员愿摇摇摇摇摇摇图 员- 员怨摇摇摇摇摇摇图 员- 员圆

二、基本功

(一)肩功练习方法

压肩:两脚分开、略宽于肩,上体前俯,两臂伸直,两手抓住一定高度的物体,抬头挺胸下振。肩关节放松。振动幅度和力度由小到大,压点在肩部(图 员- 员圆)。

圆缘 吊肩 :并步背对肋木或横杠 ,伸臂反握 ,然后下蹲或悬空吊起(图 员- 圆缘)。

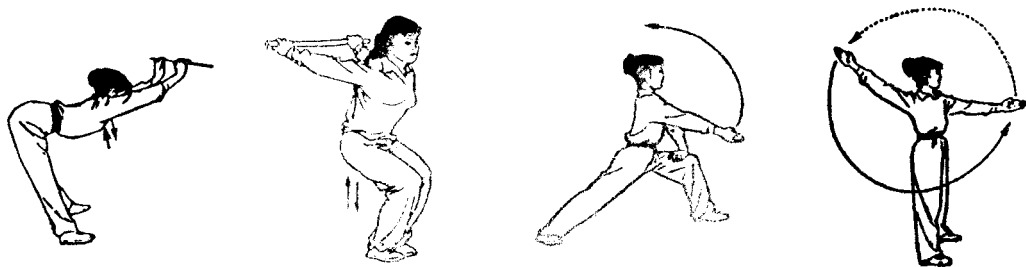
圆缘 绕肩 :分单臂绕肩和双臂绕环。单臂绕肩 :左弓步 ,左手按于左膝上 ,右臂伸直向前或向后绕环。左右可交替进行(图 员- 圆缘)。双臂绕环有前后、左右及交叉绕环。

(员)前后绕环 :两臂伸直同时或依次作向前和向后绕环(图 员- 圆缘)。

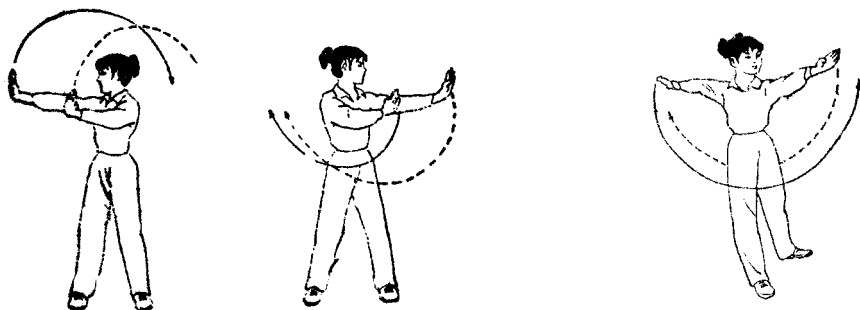
(圆)左右绕环 :两臂同时作向左或向右的绕环(图 员- 圆缘图 员- 圆缘)。

(猿)交叉绕环 :一臂伸直向前 ,另一臂伸直向后 ,同时划立圆绕环(图 员- 圆缘)。

绕环时 ,肩松臂直且腰要协调配合。



摇摇摇摇图 员- 圆缘摇摇摇摇摇摇摇摇图 员- 圆缘摇摇摇摇摇摇摇摇图 员- 圆缘摇摇摇摇摇摇摇摇图 员- 圆缘



摇摇摇摇摇摇图 员- 圆缘摇摇摇摇摇摇摇摇图 员- 圆缘摇摇摇摇摇摇摇摇图 员- 圆缘

(二)腰功练习方法

圆缘 俯腰 :并步站立 ,两手指交叉直臂上举 ,手心朝上 ,上体前俯 ,两手尽量贴地 ,然后两手松开抱住两脚踝关节处逐步使胸贴近膝关节 ,持续一定时间再起。还可以向两侧分别转体 ,两手在两侧贴触地面(图 员- 圆缘图 员- 圆缘图 员- 猿)。



摇摇摇摇摇摇摇摇图 员- 圆缘摇摇摇摇摇摇摇摇图 员- 圆缘摇摇摇摇摇摇摇摇图 员- 猿

圆缘 甩腰 :开步站立 ,略宽于肩 ,两臂上举 ,两腿伸直 ,以髋关节为轴 ,上体做前俯 ,后屈甩动(图 员- 猿图 员- 猿)。

圆缘 涮腰 :开步站立 ,略宽于肩 ,两臂自然下垂 ,以髋关节为轴 ,上体前俯由前 :向右 ,向后 ,

向左绕环(图 猿-猿猿图 猿-猿源)。

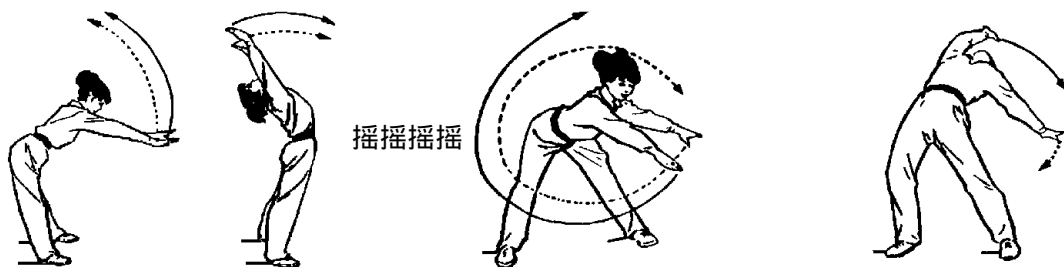


图 猿-猿猿摇摇摇摇图 猿-猿源摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿-猿源摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿-猿源

(三)腿功练习方法

压腿

(员)正压腿:正对肋木、横杠等一定高度的物体,一腿支撑站立,另一腿放在支撑物上,两膝伸直。上体前俯向下振压,胸部贴靠在膝关节上。两腿交替进行(图 猿-猿缘图 猿-猿远)。注意压腿时勾脚尖、挺胸、塌腰。

(圆)侧压腿:侧对肋木、横杠等一定高度的物体,一腿支撑站立,另一腿放在支撑物上,脚尖向上,勾起,两膝挺直,上体向侧面振压。两腿交替进行(图 猿-猿苑图 猿-猿愿)。

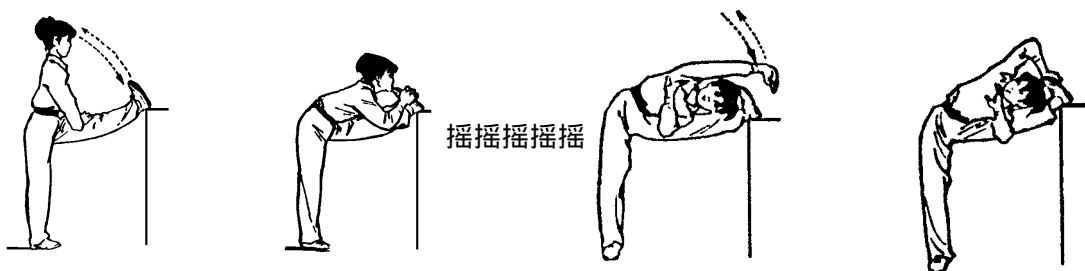


图 猿-猿缘摇摇摇摇摇摇图 猿-猿远摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿-猿苑摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿-猿愿

(猿)后压腿:背对支撑物,两手叉腰,一腿支撑,另一腿抬起,脚面绷直搭在支撑物上,上体后仰振压。左右腿交替进行(图 猿-猿怨)。

踢腿

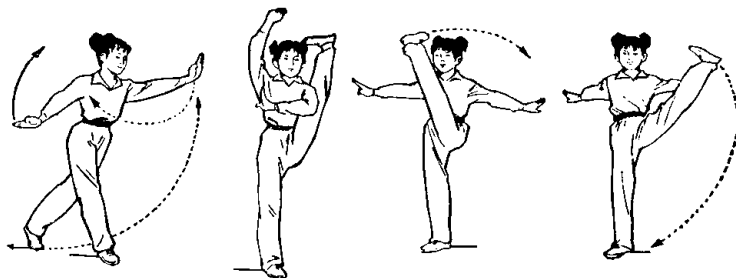
(员)正踢腿:两脚并立,两臂平举,两手侧立掌,成预备姿势。一脚向前半步,重心前移,另一腿勾脚尖直腿向前额处用力踢起(图 猿-源园图 猿-源员)。注意挺胸立腰,勾起勾落,踢腿过腰后加速。



摇摇摇摇摇摇图 猿-源园摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿-源员摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿-源员

(圆)侧踢腿 预备姿势同正踢腿,右脚向前盖步,脚尖外展,左脚跟稍提起,身体略右转,左臂前伸,右臂后举。随即,左脚脚尖勾紧直腿向左耳侧上踢,同时右臂屈肘亮掌,左臂屈肘立掌于右肩前,目视左前方(图 员-源源图 员-源源)。注意:挺胸、立腰、开髋、侧身。左右腿交替进行。

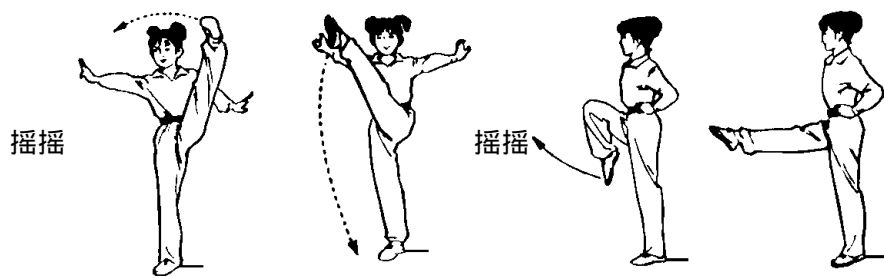
(猿)外摆腿 预备姿势同正踢腿。右脚向右前方上半步,左脚勾紧脚尖直腿向右侧上方踢起,经面前加速向左侧上方摆动,直腿落在右脚旁,目平视(图 员-源源图 员-源源)。注意:挺胸、直腰、松髋、展髋,外摆幅度大,成扇形。左右腿交替进行。



摇摇摇摇图 员-源源 摇摇摇摇图 员-源源 摇摇摇摇图 员-源源 摇摇摇摇图 员-源源

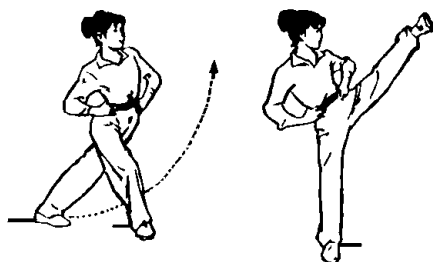
(源)里合腿 预备姿势同正踢腿。右脚向前上半步支撑,左脚勾脚尖向左侧上方直腿踢起,经面前加速向右侧上摆动,直腿落于右脚外侧(图 员-源源图 员-源源)。注意:挺胸、直腰、松髋、合髋,里合幅度大,成扇形。左右腿交替进行。

(缘)弹腿 并步站立,两手叉腰(或握拳),左脚向前迈步,重心前移,右腿屈膝提起,高于髋迅速挺膝,右脚面绷直向前弹出,力达脚尖(图 员-源源图 员-源源)。注意:挺胸、立腰,弹出速度快。



摇摇摇摇图 员-源源 摇摇摇摇图 员-源源 摇摇摇摇图 员-源源 摇摇摇摇图 员-源源

(远)侧踹 预备姿势同弹腿,右脚左前方盖步,左腿屈膝提起,脚尖内扣,抬至一定高度时,由屈至伸,脚跟用力向左侧上方踹出,上体向右侧仰,目视左侧方(图 员-源源图 员-源源)。注意:挺膝、开髋、力顺达。左右腿交替进行。



摇摇摇摇摇摇图 员-源源 摇摇摇摇图 员-源源

第三节 摇套路及图解

套路是武术运动的重要组成部分,其流派众多,体系庞大。通过套路练习可以发展人体的协调、柔韧、速度、力量、攻防等多种素质和能力,围绕着“健康第一”的指导思想和终身体育的需求,本书选编了《初级长拳》和《简化太极拳》这两套实用、易学的套路。

一、初级长拳(第三路)

起势

(一)并步站立

两脚并步站立,两臂垂于身体两侧,五指并拢贴靠腿外侧,双眼向前平视(图 粤-员)。

要点:头要端正,颈微收,挺胸、塌腰、收腹。

(二)虚步亮掌

右脚向右后方撤步成左弓步。右掌向右、向上、向前划弧,掌心向上;左臂屈肘,左掌提至腰侧,掌心向上。目视右掌(图 粤-圆)。

左脚腿微屈,重心后移。左掌经胸前从右臂上向前穿出伸直;右臂屈肘,右掌收至腰侧,掌心向上。目视左掌(图 粤-猿)。

重心继续后移,左脚稍向右移,脚尖点地,成左虚步。左臂内旋向左、向后划弧成勾手,勾尖向上;右手继续向后、向右、向前上划弧,屈肘抖腕,在头前上方成亮掌(即横掌),掌心向前,掌指向左。目视左方(图 粤-源)。

要点:三个动作必须连贯。成虚步时,重心落于右腿上,右大腿与地面平行。左腿微屈,脚尖点地。

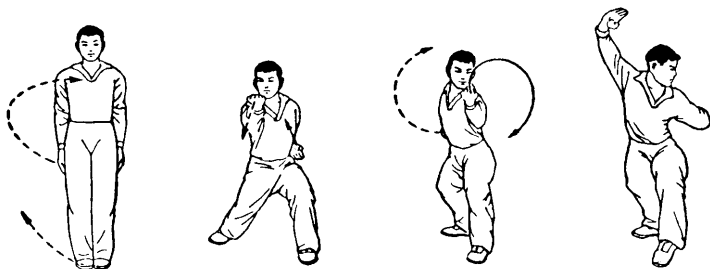


图 粤-员 摇摇摇摇图 粤-圆 摇摇摇摇图 粤-猿 摇摇摇摇图 粤-源

(三)并步对拳

右脚蹬直,左腿提膝,脚尖里扣,上肢姿势不变(图 粤-缘)。

左脚向前落步,重心前移。左臂屈肘,左勾手变掌经左肋前伸;右臂外旋向前下落于左掌右侧,两掌同高,掌心均向上(图 粤-远)。

右脚向前上一步,两臂下垂后摆(图 粤-苑)。

左脚向右脚并步,两臂向外向上经胸前屈肘下按,两掌变拳,掌心向下,停于小腹前。目视左侧(图 粤-愿)。

要点:并步后挺胸、塌腰。对拳、并步、转头要同时完成。

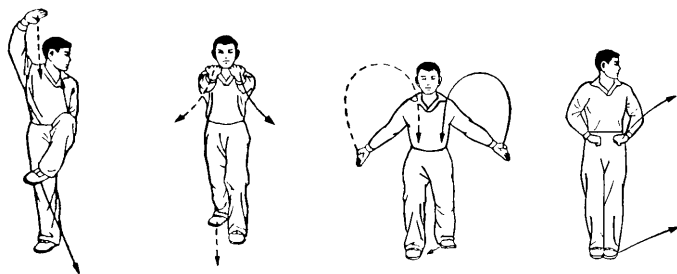


图 粤-缘 摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇图 粤-苑 摇摇摇摇图 粤-愿

摇摇第一段

(一)弓步冲拳

䄂左脚向左上一步,脚尖向斜前方,右腿微屈,成半马步。左臂向上向左格打,拳眼向后,拳与肩同高;右拳收至腰侧,拳心向上。目视左拳(图 粤-怨)。

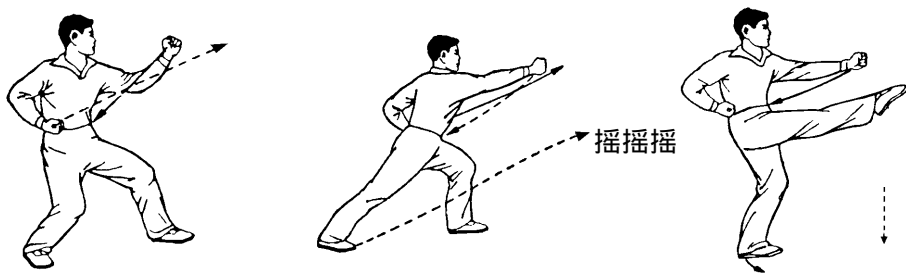
䄂右腿蹬直成左弓步。左拳收至腰侧,拳心向上;右拳向前冲出,高与肩平,拳眼向上。目视右拳(图 粤-员)。

要点:成弓步时,右腿充分蹬直,脚跟不要离地。冲拳时,尽量转腰顺肩。

(二)弹腿冲拳

重心前移至左腿,右腿屈膝提起,脚面绷直,猛力向前弹出伸直,高与腰平。右拳收至腰侧;左拳向前冲出。目视前方(图 粤-员)。

要点:支撑腿可微屈,弹出的腿要用爆发力,力点达于脚尖。



摇摇图 粤-怨 摇摇摇摇摇摇图 粤-员 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-员

(三)马步冲拳

右脚向前落步,脚尖里扣,上体左转。左拳收至腰侧,两腿下蹲成马步;右拳向前冲出。目视右拳(图 粤-员)。

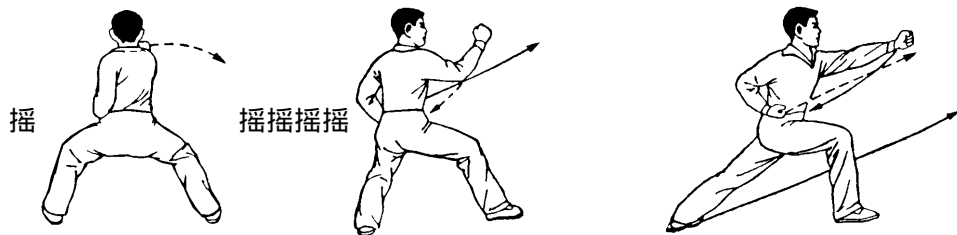
要点:成马步时,大腿要平,两脚平行,脚跟外蹬,挺胸、塌腰。

(四)弓步冲拳

䄂上体右转,䄂右脚脚尖外撇向斜前方,成半马步。右臂屈肘向右格打,拳眼向后。目视右拳(图 粤-员)。

䄂左腿蹬直成弓步。右拳收至腰侧,左拳向前冲出。目视左拳(图 粤-员)。

要点:与本节的弓步冲拳相同,惟左右相反。



摇摇摇摇图 粤-员 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-员 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-员

(五)弹腿冲拳

重心前移至右腿,左腿屈膝提起,脚面绷直,猛力向前弹出伸直,高与腰平。左拳收至腰侧,右拳向前冲出。目视前方(图 粤-员)。

要点:与本节的弹腿冲拳相同。

(六)大跃步前穿

左腿屈膝。右拳变掌内旋,以手背向下挂至左膝外侧,上体前倾。目视右手(图 粤-员)。

左脚向落前步,两腿微屈。右掌继续向后挂,左拳变掌,向后向下伸直。目视右掌(图 粤-员)。



摇摇摇摇图 粤-员 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-员 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-员

右腿屈膝向前提起,左腿立即猛力蹬地向前跃出。两掌向前向上划弧摆起。目视左掌(图 粤-员)。

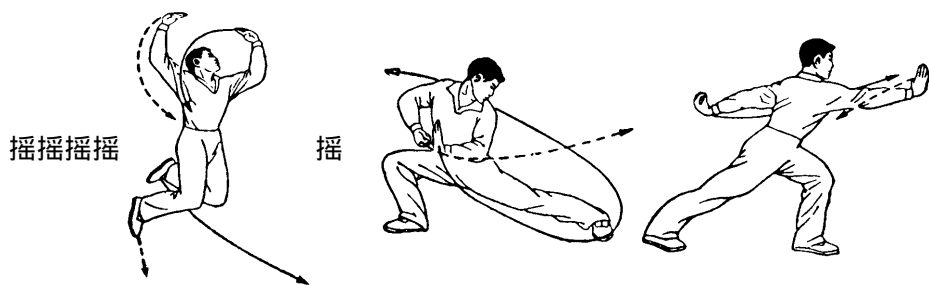
右腿落地全蹲,左腿随即落地向前铲出成仆步。右掌变拳抱于腰侧,左掌由上向右向下划弧成立掌,停于右胸前。目视左脚(图 粤-员)。

要点:跃步要远,落地要轻,落地后立即接做下一个动作。

(七)弓步击掌

右腿猛力蹬直成左弓步。左掌经左脚面向后划弧至身后成勾手,左臂伸直,勾尖向上;右拳由腰侧变掌向前推出,掌指向上,掌外侧向前。目视右掌(图 粤-员)。

要点:推掌、勾手要与弓步形成完整一致。左手向后上勾出不要挟上臂。不要弓腰、突臀、上体前倾。



摇摇摇摇摇摇图 粤- 摇摇摇摇摇摇图 粤- 摇摇摇摇摇摇图 粤- 图

(八) 马步架掌

重心移至两腿中间,左脚脚尖里扣成马步,上体右转。右臂向左侧平摆,稍屈肘;同时左勾手变掌由后经左腰侧从右臂内向前上穿出,掌心均朝上。目视左手(图 粤- 图)。

右掌立于左胸前;左臂向左上屈肘抖腕亮掌于头部左上方,掌心向前。目右转视(图 粤- 图)。

要点:马步同前。

第二段

(九) 虚步栽拳

右脚蹬地,屈膝提起;左腿伸直,以前脚掌为轴向左后转体。右掌由左胸前向下经右腿外侧向后划弧成勾手;左臂随体转动并外旋,使掌心朝右。目视右手(图 粤- 图)。

右脚向右落地,重心移至右腿上,下蹲成左虚步。左掌变拳下落于左膝上,拳眼向里,掌心向后;右勾手变拳,屈肘向上架于头右上方,掌心向前。目视左方(图 粤- 图)。

要点:右手勾挂要贴近右膝外侧;虚步左腿要蹲成水平。



摇摇图 粤- 摇摇摇摇摇摇图 粤- 摇摇摇摇摇摇图 粤- 摇摇摇摇摇摇图 粤- 图

(十) 提膝穿掌

右腿稍伸直。右拳变掌收至腰侧,掌心向上;左拳变掌由下向左向上划弧盖压于头上方,掌心向前(图 粤- 图)。

右腿蹬直,左腿屈膝提起,脚尖内扣。右掌从腰侧经左臂内向右前上方穿出,掌心向上;左掌收至右胸前成立掌。目视右掌(图 粤- 图)。

要点:支撑腿与右臂充分伸直。

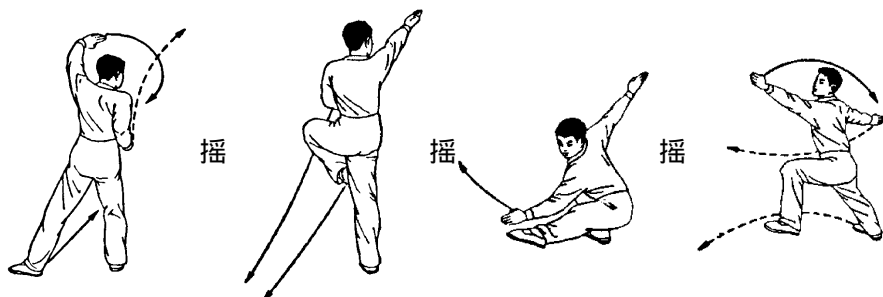
(十一) 仆步穿掌

右腿全蹲,左腿向左后方铲出成左仆步。右臂不动,左掌由右胸前向下经左腿内侧,向左脚面穿出。目随左掌转视(图 粤- 图)。

要点:穿掌时两臂要基本成一条线,切记右臂不可下垂。仆步左脚尖要向内扣紧。

(十二)虚步挑掌

右脚蹬直,重心前移至左腿,成左弓步。右掌稍下降,左掌随重心前移向前挑起(图 粤-图 105)。



摇摇图 粤-图 105 摇摇摇摇摇摇图 粤-图 106 摇摇摇摇摇摇图 粤-图 107 摇摇摇摇摇摇图 粤-图 108

右脚向左前方上步,左腿半蹲,成右虚步。身体随上步左转,在右脚上步的同时,左掌由前向上向后划弧成立掌,右掌由后向前上挑起成立掌,指尖与眼平。目视右掌(图 粤-图 109)。

要点:上步要快,虚步要稳。

(十三)马步击掌

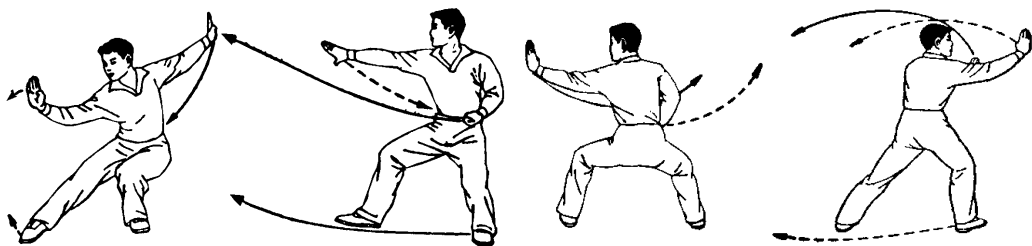
右脚落实,脚尖外撇,重心稍升高并右移,左掌变拳收至腰侧;右掌俯掌向外掳手(图 粤-图 110)。

左脚向前上一步,以右脚为轴向右后转体,两腿下蹲成马步。左掌从右臂上成立掌向左侧击出;右掌变拳收至腰侧。目视左掌(图 粤-图 111)。

要点:右手做掳手时,先使臂稍内旋,腕伸直,手掌向下向外转,接着臂外旋,掌心经下向上翻转,同时抓握成拳。握拳和击掌动作要同时进行。

(十四)叉步双摆掌

重心稍右移,同时两掌向下向右摆,掌指均向上。目视右掌(图 粤-图 112)。



摇摇图 粤-图 112 摇摇摇摇摇摇图 粤-图 113 摇摇摇摇摇摇图 粤-图 114 摇摇摇摇摇摇图 粤-图 115

右脚向左腿后插步,前脚掌着地。两臂继续由右向上向左摆,停于身体左侧,均成立掌,右掌停于左肘窝处。目随双掌转视(图 粤-图 116)。

要点:两臂要划立圆,幅度要大,摆掌与后插步配合一致。

(十五)弓步击掌

两腿不动。左掌收至腰侧,掌心向上;右掌向上向右划弧,掌心向下(图 粤-图 117)。

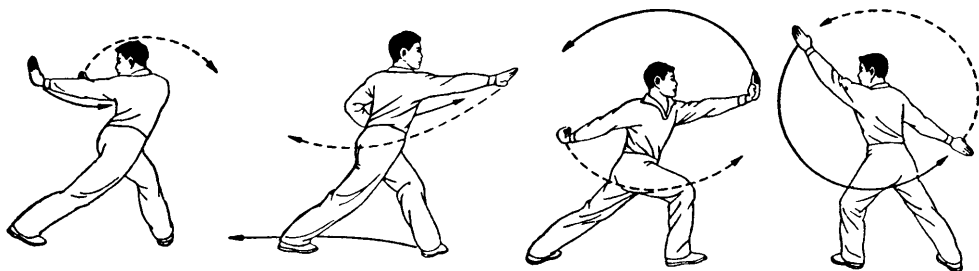
左腿后撤一步,成右弓步。右掌向下向后伸直摆动,成勾手,勾尖向上;左掌成立掌向

前推出。目视左掌(图 粤-猿)。

要点:击左掌、右勾手与后撤左步、蹬腿成弓步要完整一致。

(十六) 转身踢腿马步盘肘

1. 左脚以前脚掌为轴向左后转体 员园毅 在转体的同时,左臂向上向前划半立圆,右臂向下向后划半圆(图 粤-猿)。



摇摇图 粤-猿摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-猿摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-猿摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-猿

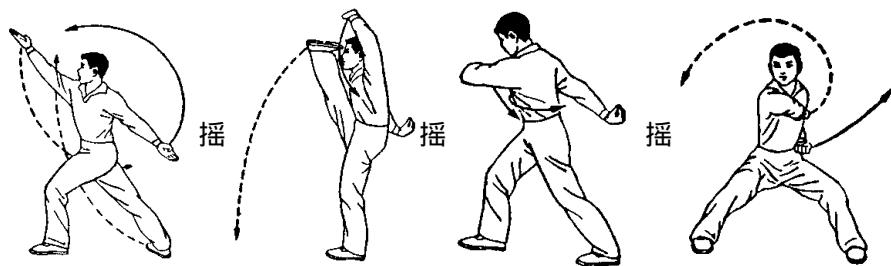
2. 上动不停,两脚不动,右臂由后向上向前划半立圆,左臂由前向下向后划半立圆(图 粤-猿)。

3. 上动不停,右臂向下成反臂勾手,勾尖向上;左臂向上成亮掌,掌心向前上方。右腿伸直,脚尖勾起,向额前踢(图 粤-猿)。

4. 右脚向前落地,脚尖里扣。右手不动,左臂屈肘下落至胸前,左掌心向下。目视左掌(图 粤-猿)。

5. 上体左转 怨园毅 两腿下蹲成马步。同时左掌向前向左平掳变拳收至腰侧,右勾手变拳,右臂伸直,由体后向前平摆,至体前时屈肘,肘尖向前,高与肩平,掌心向下。目视肘尖(图 粤-源)。

要点:两臂抡动时要划立圆,动作连贯。盘肘时要快速有力,右肩前顺。



摇摇图 粤-猿摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-猿摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-猿摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-源

第三段

(十七) 歇步抡砸拳

1. 重心稍升高,右脚尖外撇。右臂由胸前向上向右抡直;左拳向下向左,使臂抡直。目视右拳(图 粤-源)。

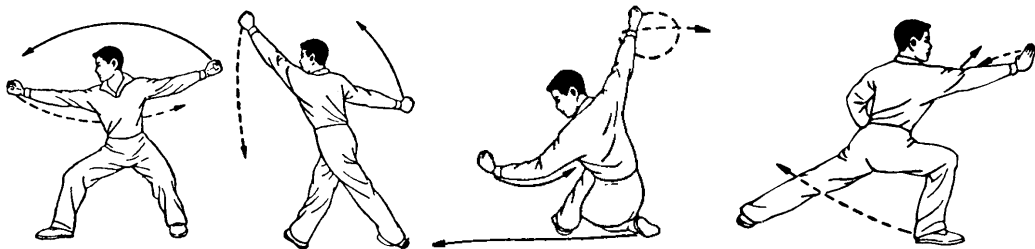
2. 上动不停,两脚以前脚掌为轴,向右后转体 员园毅 右臂向下向后抡摆,左臂向上向前随身体转动(图 粤-源)。

3. 紧接上动,两腿全蹲成歇步。左臂随身体下蹲向下平砸,掌心向上,臂部微屈;右臂伸直向上举起。目视左拳(图 粤-源)。

要点 抡臂动作要连贯完成,划成立圆。歇步要两腿交叉全蹲,左腿大、小腿靠紧,臀部贴于左小腿外侧,膝关节在右小腿外侧,脚跟提起,右脚尖外撇,全脚着地。

(十八)仆步亮掌

●左脚由右腿后抽出前上一步,左腿蹬直,右腿半蹲,成右弓步。上体微向右转。左拳收至腰侧,右拳变掌向下经胸前向右横击掌。目视右掌(图 粤-源源)。



摇摇图 粤-源源摇摇摇摇摇摇图 粤-源源摇摇摇摇摇摇图 粤-源源摇摇摇摇摇摇图 粤-源源

●右脚蹬地屈膝提起,上体右转。左拳变掌从右掌上向前穿出,掌心向上,右掌平收至左肘下(图 粤-源源)。

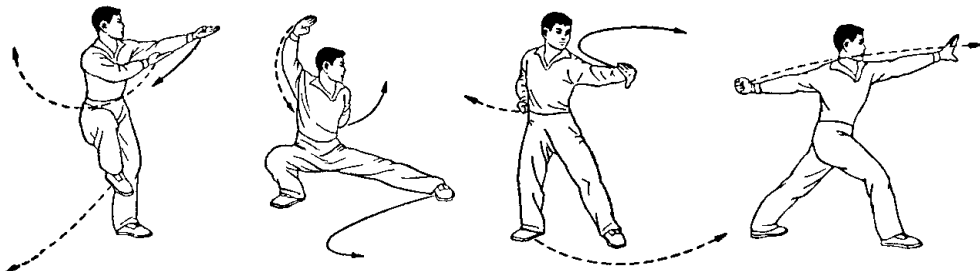
●右脚向右落步,屈膝全蹲,左腿伸直,成仆步。左掌向下向后划弧成勾手,勾尖向上,右掌向右向上划弧微屈,抖腕成亮掌,掌心向前。头随右手转动,至亮掌时,目视左方(图 粤-源源)。

要点 仆步时,左腿充分伸直,脚尖里扣,右腿全蹲,两脚脚掌全都着地。上体挺胸、塌腰,稍左转。

(十九)弓步劈拳

●右脚蹬地立起,左腿收回并向左前方上步。右掌变拳收至腰侧,左勾手变掌由下向前向左做掳手(图 粤-源源)。

●右脚经左腿前方向左绕上一步,左腿蹬直成右弓步。左手向左平掳后再向前挥摆,虎口朝前(图 粤-源源)。



摇摇图 粤-源源摇摇摇摇摇摇图 粤-源源摇摇摇摇摇摇图 粤-源源摇摇摇摇摇摇图 粤-源源

●在左手平掳的同时,右拳向后平摆,然后再向前向上做抡劈拳,拳高与耳平,掌心向上,左掌外旋接扶右前臂。目视右拳(图 粤-源源)。

要点 左右脚上步稍带弧形。

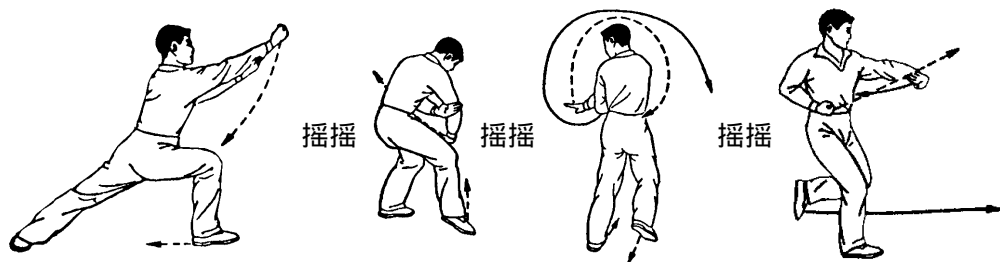
(二十)换跳步弓步冲拳

●重心后移,右脚稍向后移动。右拳变掌,臂内旋,以掌背向下划弧挂至右膝内侧,左掌

背贴靠右肘外侧,掌指向前。目视右掌(图粤-缘)。)

圆腿自然上抬,上体稍向左扭转。右掌挂至体左侧,左掌伸向右腋下。目随右掌转视(图粤-缘)。

猿腿以全脚掌用力向下震踩,与此同时,左脚急速离地抬起。右手由左向上向前撩盖而后变拳收至腰侧;左掌伸直向下、向上、向前屈肘下按,掌心向下。上体右转,目视左掌(图粤-缘)。



摇摇摇摇图粤-源摇摇摇摇摇摇摇摇图粤-缘摇摇摇摇摇摇摇摇图粤-缘摇摇摇摇摇摇摇摇图粤-缘

源左脚向前落步,右腿蹬直成左弓步。右拳向前冲出,拳高与肩平;左掌藏于右腋下,掌背贴靠腋窝。目视右拳(图粤-缘)。

要点 换跳步动作要连贯、协调。震脚时腿要弯屈,全脚掌着地,左脚离地不要过高。

(二十一)马步冲拳

上体右转,重心移至两腿中间,成马步。右拳收至腰侧,左掌变拳向左冲出,拳眼向上。目视左拳(图粤-缘)。

(二十二)弓步下冲拳

右脚蹬直,左腿弯屈,上体稍向左转,成左弓步。左拳变掌向下经体前向上架于头左上方,掌心向上,右拳自腰侧向左前斜下方冲出。目视右拳(图粤-缘)。



摇摇摇摇图粤-缘摇摇摇摇摇摇摇摇图粤-缘摇摇摇摇摇摇摇摇图粤-缘

(二十三)叉步亮掌侧踹腿

圆上体稍右转。左掌由头上下落于右手腕上,右拳变掌,两手交叉成十字。目视双手(图粤-缘)。

猿右脚蹬地并向左腿后插步,以前脚掌着地。左掌由体前向下向后划弧成勾手,勾尖向上;右掌由前向右向上划弧抖腕亮掌,掌心向前。目视左侧(图粤-缘)。

猿重心移至右腿,左腿屈膝提起,向左上方猛力踹出。上肢姿势不变。目视左侧(图粤-缘)。

要点 插步时上体稍向右倾斜,腿、臂的动作要一致。侧踹高度不能低于腰,大腿内旋,着力点在脚跟。



摇摇摇摇摇摇图 粤-缘 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-缘 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-缘

(二十四)虚步挑拳

左脚在左侧落地。右掌变拳稍后移,左勾手变拳由体后向左上挑,拳背向上(图 粤-缘)。

上体左转,微微含胸前俯。左拳继续向前向上划弧上挑,右拳向下向前划弧挂至右膝外侧,同时右膝提起。目视右拳(图 粤-远)。

右脚向左前方上步,脚尖点地,重心落于左脚,左腿下蹲成右虚步。左拳向后划弧收至腰侧,拳心向上;右拳向前屈臂挑出,拳眼斜向上,拳与肩同高。目视右拳(图 粤-远)。

第四段

(二十五)弓步顶肘

重心升高,右脚踏实。右臂内旋向下直臂划弧以拳背下挂至右膝内侧,左拳不变。目视前方(图 粤-远)。



摇摇摇摇图 粤-缘 摇摇摇摇摇摇图 粤-远 摇摇摇摇摇摇图 粤-远 摇摇摇摇图 粤-远

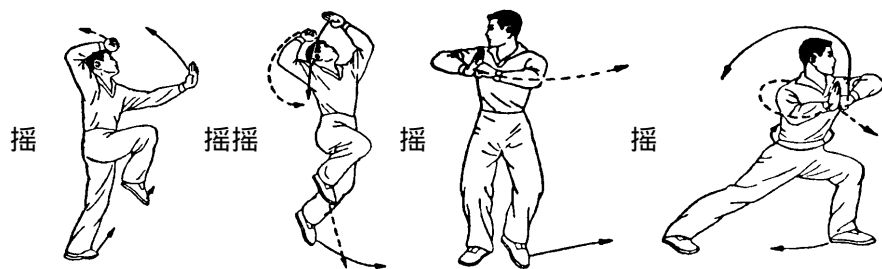
左腿蹬直,右腿屈膝上抬。左拳变掌,右拳不变,两臂向前向上划弧摆起。目随右拳转视(图 粤-远)。

左脚蹬地起跳,身体腾空,两臂继续划弧至头上方(图 粤-远)。

右脚先落地,右腿屈膝,左脚向前落步,以前脚掌着地。同时两臂向右向下屈肘停于右胸前,右拳变掌,左拳变拳。右掌心贴靠左拳面(图 粤-远)。

左脚向左上一步,左腿屈膝,右腿蹬直成左弓步。右掌推左拳,以左肘尖向左顶出,高与肩平。目视前方(图 粤-远)。

要点 交换步时不要过高,但要快。两臂抡摆时要成圆弧。



摇摇摇摇图 粤-远 摇摇摇摇摇摇图 粤-远 摇摇摇摇摇摇图 粤-远 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-远

(二十六) 转身左拍脚

以两脚前脚掌为轴向右后转体。随着转体,右臂向上、向右向下划弧抡摆,同时左拳变掌向下向后向前上抡摆(图 粤-远)。

左腿伸直向前上踢起,脚面绷平。左掌变拳收至腰侧,右掌由体后向上向前拍击左脚面(图 粤-远)。

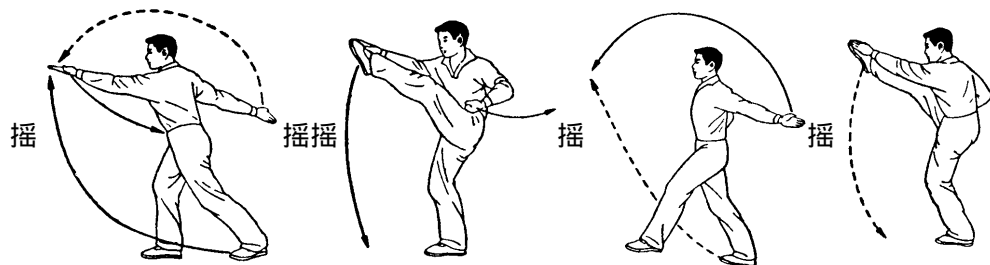
要点:右掌拍脚时手掌稍横过来,拍脚要准而响亮。

(二十七) 右拍脚

左脚向前落地,左拳变掌向下向后摆,右掌变拳收至腰侧(图 粤-远)。

右腿伸直向前上踢起,脚面绷平。左拳变掌由后向上向前拍击右脚面(图 粤-远)。

要点:与本节的转身左拍脚相同。



摇摇摇摇图 粤-远 摇摇摇摇摇摇图 粤-远 摇摇摇摇摇摇图 粤-远 摇摇摇摇摇摇图 粤-远

(二十八) 腾空飞脚

右脚落地(图 粤-远)。

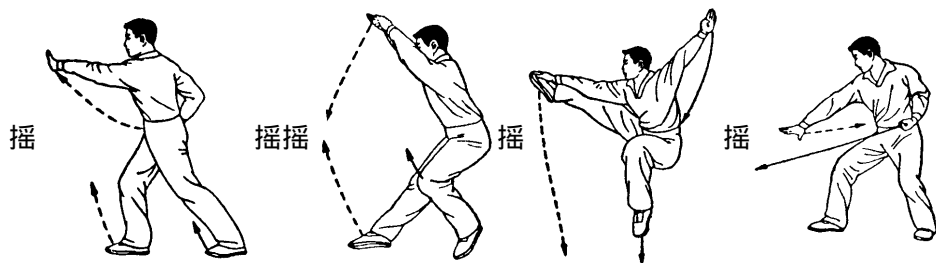
左脚向前摆起,右脚猛力蹬地跳起,左腿屈膝继续前上摆。同时右拳变掌向前向上摆起,左掌先上摆而后下降拍击右掌背(图 粤-远)。

右腿继续上摆,脚面绷平。右手拍击右脚面,左掌由体前向后上举(图 粤-远)。

要点:蹬地要向上,不要太向前冲,左膝尽量上提。击响要在腾空时完成,右臂伸直成水平。

(二十九) 歇步下冲拳

左、右脚先后相继落地。左掌变拳收至腰侧(图 粤-远)。



摇摇摇摇图 粤-苑 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-苑 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-苑 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-苑

圆身体右转 忽段两腿全蹲成歇步。右掌抓握、外旋变拳收至腰侧 ;左拳由腰侧向前下方冲出 ,拳心向下。目视左拳(图 粤-苑)。

要点 :歇步要稳 ,冲拳要脆。

(三十)仆步抡劈拳

圆重心升高 ,右臂由腰侧向体后伸直 ,左臂随身体重心升高向上摆起(图 粤-苑)。

圆以右脚前脚掌为轴 ,左腿屈膝提起 ,上体左转 圆段 右拳由前向后下方划立圆一周 ;左拳由后向下前上划立圆一周(图 粤-苑)。

圆左腿向后落一步 ,屈膝全蹲 ,右腿伸直 ,脚尖里扣成右仆步。右拳由上向下抡劈 ,拳眼向上 ;左拳后上举 ,拳眼向上。目视右拳(图 粤-苑)。

要点 :抡臂时一定要划立圆。



摇摇摇摇图 粤-苑 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-苑 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-苑 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-苑

(三十一)提膝挑掌

圆重心前移成右弓步。同时右拳变掌由下向上抡摆 ,左拳变掌稍下落 ,右掌心向左 ,左掌心向右(图 粤-苑)。

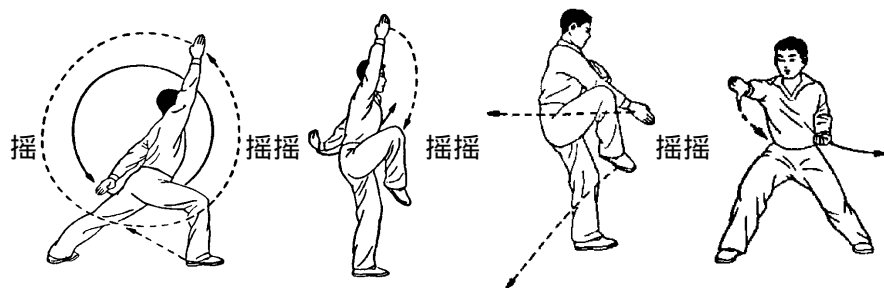
圆左、右臂在垂直面上由前向后各划立圆一周。右臂伸直停于头上 ,掌心向左 ,掌指向上 ;左臂伸直停于身后成反勾手。同时右腿屈膝提起 ,左腿挺膝伸直独立。目视前方(图 粤-苑)。

摇摇要点 :抡臂时要划立圆。

(三十二)提膝劈掌弓步冲拳

圆下肢不动。右掌由上向下猛劈伸直 ,停于右小腿内侧 ,用力点在小指一侧 ;左勾手变掌 ,屈臂向前停于右上臂内侧 ,掌心向左。目视右掌(图 粤-苑)。

圆右脚向右后落地 ;身体右转 忽段 同时左掌变拳收至腰侧 ,右臂内旋向右划弧做掳手(图 粤-苑)。



摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-愿

猿上动不停,左腿蹬直成右弓步。右手抓握变拳收至腰侧,左拳由腰侧向左前方冲出。目视左拳(图 粤-愿)。

要点:提膝劈掌重心要稳,掳手冲拳劲力要足。

收势

(一)虚步亮掌

猿右脚扣于左膝后,两拳变掌,两臂右上左下屈肘交叉于体左前。目视右掌(图 粤-愿)。

圆右脚向右后落步,重心后移,右腿半蹲,上体稍右转。同时右掌向上、向右、向下划弧停于左腋下,左掌向左、向上划弧停于右臂上与左胸前,两掌心左下右上。目视左掌(图 粤-愿)。



摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇摇摇摇摇图 粤-愿

猿左脚尖稍向右移,右腿下蹲成左虚步。左臂伸直向左、向后划弧成反勾手;右臂伸直向下、向右、向上划弧抖腕亮掌,掌心向前。目视左方(图 粤-愿)。

(二)并步对拳

猿左腿后撤一步,同时两掌从腰两侧向前穿出伸直,掌心向上(图 粤-愿)。

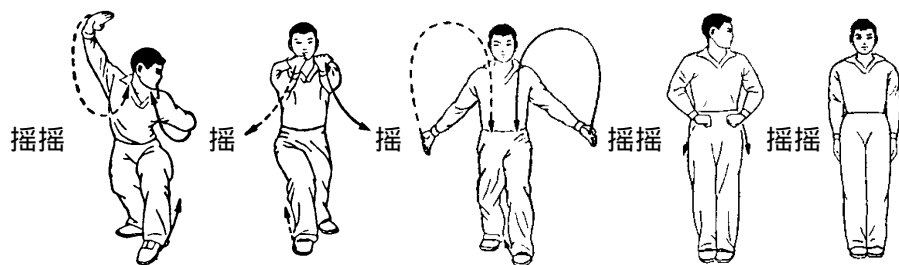
圆右腿后撤一步,同时两臂分别向体后下摆(图 粤-愿)。

猿左脚后退半步向右脚并拢。两臂由后向上经体前屈臂下按,两掌变拳,停于腹前,掌心向下,拳面相对。目视左方(图 粤-愿)。

要点:同起势动作猿

(三)并步站立

两臂自然下垂,目视正前方(图 粤-愿)。



摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇图 粤-愿 摇摇摇摇图 粤-愿

二、简化太极拳(二十四式太极拳)

第一段

(一)起势

摇摇脚直立:两脚并拢、身体自然直立,头正颈直,两臂自然下垂,两指尖轻贴大腿侧,眼平视前方(图月-员)。

摇摇开步站立:左脚向左慢慢开步,与肩同宽,脚尖向前(图月-圆)。

摇摇两臂前举:两臂慢慢向前平举,两手高与肩平,与肩同宽,手心向下(图月-猿图月-源)。



摇摇摇摇图 月-员 摇摇摇摇图 月-圆 摇摇摇摇图 月-猿 摇摇摇摇图 月-源

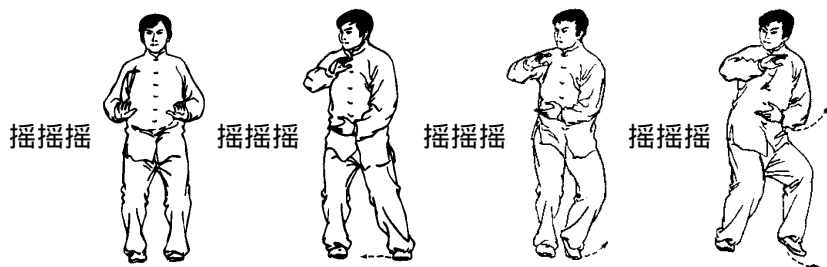
摇摇屈膝下按:上体保持正直,两腿曲下蹲,同时两掌轻轻下按至腹前,两肘下垂与膝相对;眼平视前方(图月-缘)。

要点:头正颈直,松肩坠肘;两掌下按和屈膝下蹲的动作要协调一致,臂部不可凸出。

(二)左右野马分鬃

摇摇抱球收脚:上体微向右转,身体重心移至右腿上;同时右臂收在胸前平屈,手心向下,左手经体前向右下划弧放在右手下,手心向上,两手心相对成抱球状;左脚随即收到右脚内侧,脚尖点地。眼视右手(图月-远图月-苑)。

摇摇上步错手:上体微向左转,左脚向左前方迈出,同时左右手随转体慢慢分别向左上右下错开,眼视左手(图月-愿图月-怨)。



摇摇摇摇图月-缘摇摇摇摇图月-远摇摇摇摇图月-苑摇摇摇摇图月-愿

摇摇弓步分手:上体继续左转,右脚跟后蹬,右腿自然伸直成弓步;左右手随转体继续向左上、右下分开,左手高于眼平,手心斜向上,肘微屈;右手落在右胯旁,肘也微屈,手心向下,指尖向前。眼视左手(图月-愿)。

摇摇转体撇脚:上体慢慢后坐,身体重心移至右腿,左脚尖翘起,微向外撇(大约源毅-远毅),同时两手准备抱球(图月-愿)。



摇摇摇摇图月-怨摇摇摇摇摇摇摇摇图月-员摇摇摇摇摇摇摇摇图月-员

摇摇抱球收脚:左脚掌慢慢踏实,左腿慢慢前弓,身体左转,身体重心再移至左腿,同时左手翻转向下,左臂收在胸前平屈,右手向左上划弧放在左手下,两手心相对成抱球状,右脚随即收到左脚内侧,脚尖点地。眼视左手(图月-员图月-员)。

摇摇上步错手:上体微右转,右腿向右前方迈出,同时左右手随转体慢慢分别向左下、右上错开。眼视右手(图月-员)。

摇摇弓步分手:左腿自然伸直成右弓步,同时上体继续右转,左右手继续随转体分别慢慢向左下、右上分开,右手高与眼平,手心斜向上,肘微屈;左手落在左胯旁,肘也微屈,手心向下,指尖向前。眼视右手(图月-员)。



图月-员摇摇摇摇图月-员摇摇摇摇图月-员摇摇摇摇图月-员

摇摇转体撇脚:同源解,惟左右相反(图月-员)。

圆抱球收脚 :同 缘解 ,惟左右相反(图 月- 员图 月- 员)。

圆上步错手 :同 远解 ,惟左右相反(图 月- 员)。

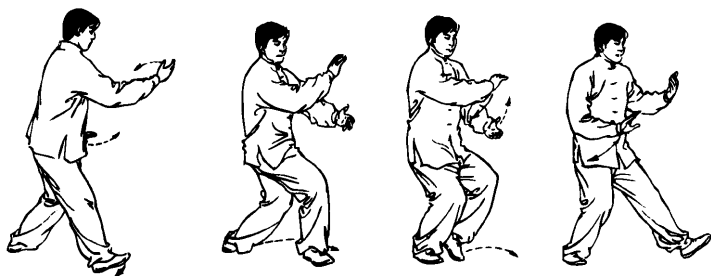


图 月- 员摇摇摇摇图 月- 员摇摇摇摇图 月- 员摇摇摇摇图 月- 员

圆弓步分手 :同 苑解 ,惟左右相反(图 月- 圆)。

要点 :上体不可前俯后仰 ;胸部必须宽松舒张 ;两臂分开时要成弧形 ;身体转动要以腰为轴 ,弓步与分手的速度要均匀一致 ,重心移动要平稳 ,不可有起伏。

(三)白鹤亮翅

圆转体抱手 :上体微向左转 ,左手翻掌向下 ,左臂平屈胸前 ,右手向左上划弧 ,手心转向上 ,与左手相对成抱球状。眼视左手(图 月- 圆)。

圆虚步分掌 :右脚跟进步 ,上体后坐 ,身体重心移至右腿 ;上体先向右转 ,面向右前方 ;然后左脚稍向前移 ,脚尖点地 ,成左虚步。同时上体再微向左转 ,面向前方 ,两手随转体慢慢向左下右上分开 ,右手上提停于右额前 ,手心向左后方 ,左手落于左胯前 ,手心向下 ,指尖向前。眼前视前方(图 月- 圆图 月- 圆)。

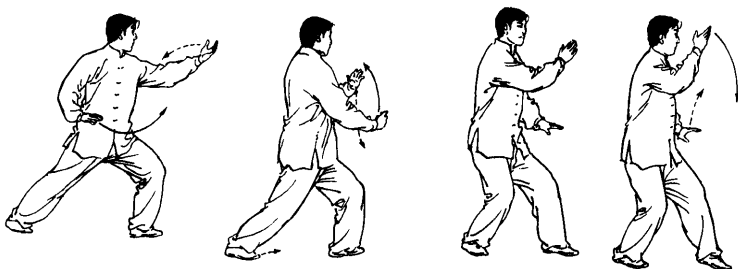


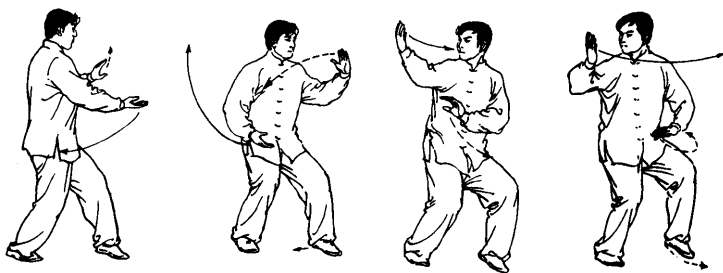
图 月- 圆摇摇摇摇图 月- 圆摇摇摇摇图 月- 圆摇摇摇摇图 月- 圆

要点 :定势时胸部要虚含 ,两臂上下都要保持半圆形 ;右手上提、左手下按和重心后移要协调一致 ,上虚下实。

(四)左右搂膝拗步

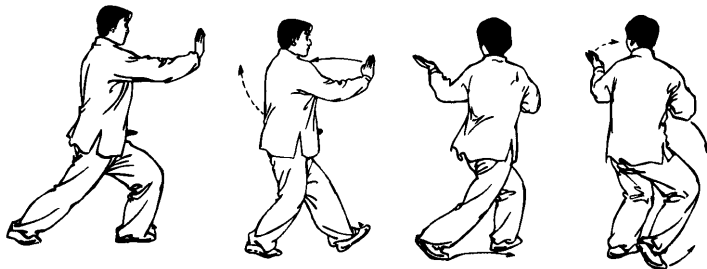
圆摆手收脚 :右手从体前下落 ,由下向后上方划弧举至右肩外侧 ,肘微屈 ,手与耳同高 ,手心斜向上 ;左手由左下向上、向右下方划弧至右胸前 ,手心斜向下 ,同时上体先微向左再向右转 ;左脚收至右脚内侧 ,脚尖点地。眼视右手(图 月- 圆图 月- 圆图 月- 圆)。

圆弓步搂推 :上体左转 ,左脚向前(左前)迈出成左弓步 ;同时右手屈回由耳侧向前推出 ,高与鼻尖平 ,左手向下由左膝前搂过落于左胯旁 ,指尖向前。眼视右手(图 月- 圆图 月- 圆)。



图月-圆摇摇摇摇图月-圆摇摇摇摇图月-圆摇摇摇摇图月-圆

摇摇猿拳手收脚:右腿慢慢屈膝,上体后坐,重心移至后腿,左脚尖翘起微向外撇,随后脚掌慢慢踏实,左腿前弓,身体左转,重心移至左腿,右脚收到左脚内侧,脚尖点地,同时左手向外翻掌由左后向上划弧至左肩外侧,肘微屈,手与耳同高,手心斜向上;右手随转体向上、向左下划弧落于左胸前,手心斜向下。眼视左手(图月-圆图月-猿图月-猿)。



图月-圆摇摇摇摇图月-圆摇摇摇摇图月-猿摇摇摇摇图月-猿

灏弓步搂推:同圆解,惟左右相反(图月-猿图月-猿)。

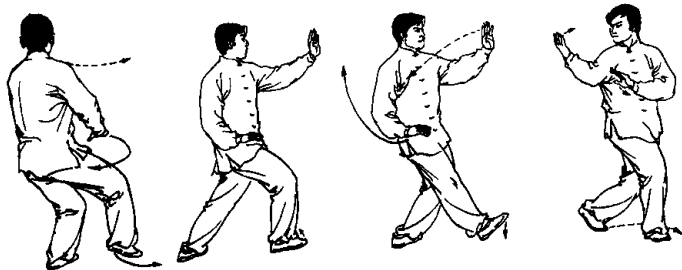
猿拳手收脚:同猿解,惟左右相反(图月-猿图月-猿图月-猿)。

灏弓步搂推:同圆解(图月-猿图月-猿)。

要点:上体不可前俯后仰;推掌时,要沉肩坠肘、坐腕舒指和搂膝弓腿协调一致。

(五)手挥琵琶

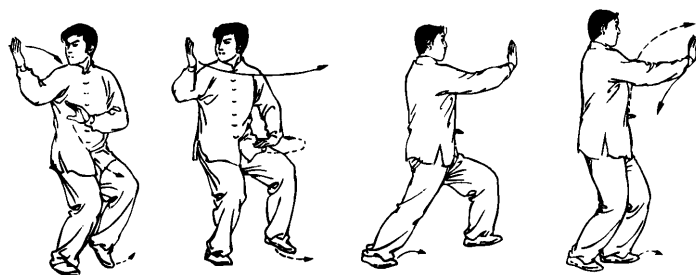
猿跟步后坐:右脚跟进步,上体后坐,重心移至右腿上,上体半面向右转(图月-猿)。



图月-猿摇摇摇摇图月-猿摇摇摇摇图月-猿摇摇摇摇图月-猿

圆虚步合手:左脚略提起稍向前移,变成左虚步,脚跟着地,脚尖翘起,膝部微屈;同时左手由左下向上挑举,高与鼻尖平,掌心向右,臂微屈;右手收回放在左臂肘部里侧,掌心向左,两手成侧立掌合于体前。眼视左手食指(图月-源图月-源)。

要点:左手上起时要由左向上、向前,微带弧形;右脚跟步和重心后移要平稳连贯,定势时两臂有合劲。

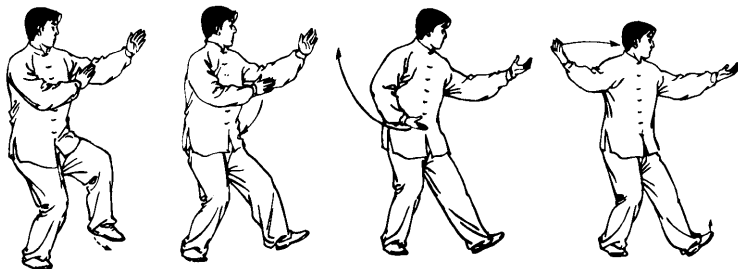


图月-猿摇摇摇摇图月-猿摇摇摇摇图月-猿摇摇摇摇图月-猿

第二段

(六)左右倒卷肱

圆转体举手:上体右转,右手翻掌(手心向上)经腹前由下向后上方划弧平举,臂微屈,左手随即翻掌心向上。眼的视线随着向右转体先右视,再转向前方视左手(图月-源,图月-源)。

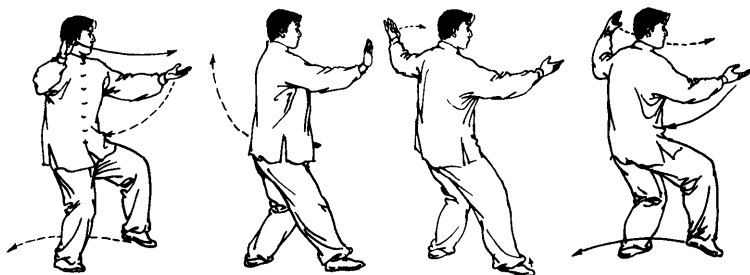


图月-源摇摇摇摇图月-源摇摇摇摇图月-源摇摇摇摇图月-源

圆退步卷肱:右臂屈肘折向前,右手由耳侧向前推出,手心向前,左臂屈肘后撤,手心向上,撤至左肋外侧,同时左腿轻轻提起向后(偏左)退一步,脚掌先着地,然后全脚慢慢踏实,身体重心移到左腿上,成右虚步,右脚随转体以脚掌为轴扭正。眼视右手(图月-源,图月-源)。

圆转体举手:上体微向左转。同时左手随转体向后方划弧平举,手心向上,右手随即翻掌,掌心向上。眼随转体先左视,再转向前方视右手(图月-源)。

圆退步卷肱:同圆解,惟左右相反(图月-源,图月-源)。



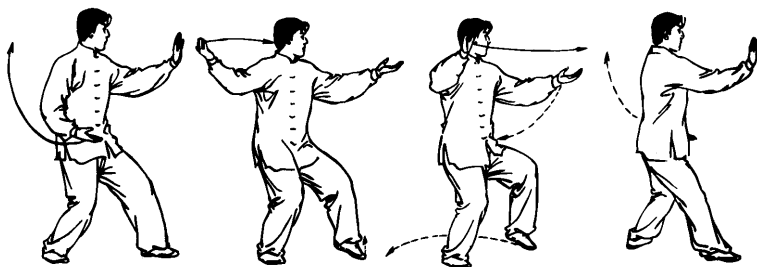
图月-源摇摇摇摇图月-源摇摇摇摇图月-源摇摇摇摇图月-源

圆转体举手:同猿解,惟左右相反(图月-源)。

圆退步卷肱:同圆解,惟左右相反(图月-源,图月-源)。

圆转体举手:同猿解,惟左右相反(图月-源)。

圆退步卷肱:同圆解,惟左右相反(图月-源,图月-源)。

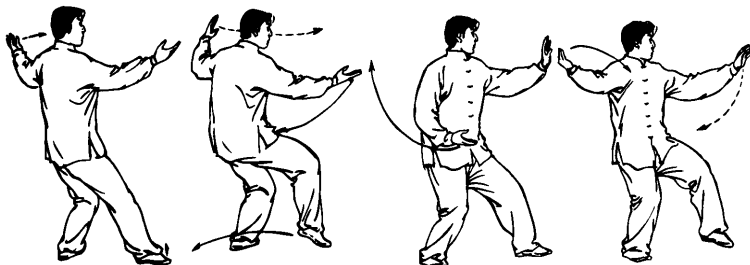


图月-源摇摆摇摆图月-源摇摆摇摆图月-缘摇摆摇摆图月-缘

要点:前推的手臂不要伸直,后撤手臂也不可直着回抽,要随转体走弧线,退步时脚掌先着地,重心平稳,左右脚略向左右分开,松腰转胯,两手的速度要一致,避免背部僵硬。

(七)左揽雀尾

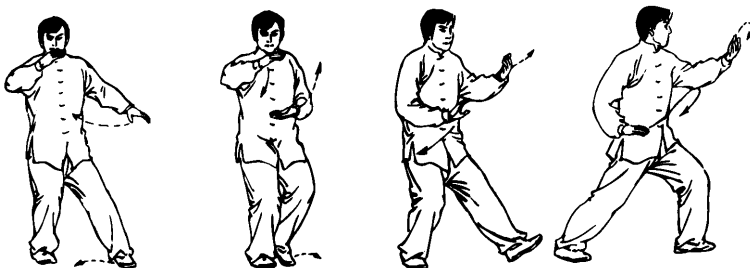
摆转体举手:上体微向右转,同时右手随转体向后上方划弧平举,手心向上;左手放松,手心向下。眼视左手(图月-缘)。



图月-缘摇摆摇摆图月-缘摇摆摇摆图月-缘摇摆摇摆图月-缘

摆收脚抱球:身体继续向右转,左手自然下落,逐渐翻掌经腹前划弧至右肋前,手心向上;右臂屈肘,手心转向下,收至右胸前,两手相对成抱球状,同时身体重心落在右腿上,左脚收至右脚内侧,脚尖点地。眼视右手(图月-缘图月-缘)。

摆弓步棚臂:上体微向左转,左脚向左前方迈出,上体继续向左转,右腿自然蹬直,左腿屈膝成左弓步,同时左臂向左前方棚出(即左臂平屈成弓形,用前臂外侧和手背向前方推出),高与肩平,手心向后,右手向右下落放于右胯旁,手心向下,指尖向前。眼视左前臂(图月-缘图月-缘)。

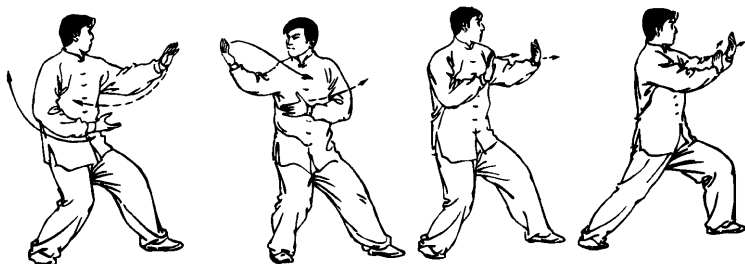


图月-缘摇摆摇摆图月-缘摇摆摇摆图月-缘摇摆摇摆图月-缘

摆转体下捋:身体微向左转,左手随即前伸翻掌向下,右手翻掌向上,经腹前向上、向前伸至左前臂下方,然后两手捋,即上体向右转,两手经腹前向右后上方划弧,直至右手心向上,高与肩平,左臂平屈于胸前,手心向后;同时身体重心移至右腿。眼视右手(图月-远图月-远)。

月-远)。

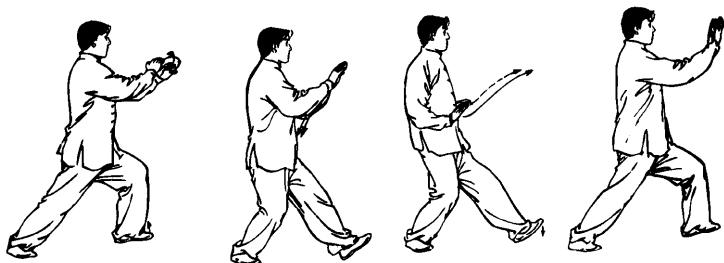
继续向左转,双手同时向前慢慢挤出,左手心向后,右手心向前,左前臂要保持半圆;同时身体重心逐渐前移变成左弓步。眼视左手腕部(图月-远图月-远)。



图月-远摇摇摇摇图月-远摇摇摇摇图月-远摇摇摇摇图月-远

继续后坐收手:左手翻掌,手心向下,右手经左腕上方向前、向右伸出,高与左手齐,手心向下,两手左右分开,宽与肩同;然后右腿屈膝,上体慢慢后坐,身体重心移至右腿上,左脚尖翘起;同时两手屈肘回收至腹前,手心均向前下方。眼向前平视(图月-远源图月-远缘图月-远)。

继续弓步前按:上式不停,身体重心慢慢前移,同时两手向前、向上按出,掌心向前;左腿前弓成左弓步。眼平视前方(图月-远)。



图月-远源摇摇摇摇图月-远摇摇摇摇图月-远摇摇摇摇图月-远

要点:棚出时,两臂前后要保持弧形,分手、松腰、弓腿三者必须协调一致;下捋时,上体不可倾,臀部不能凸出,以腰带臂走弧形;前挤时,上体要正直,松腰,手的动作和移重心弓腿相一致;前按时,两手须走曲线,腕高与肩平,两肘微屈下坠。

(八)右揽雀尾

继续收脚抱球:上体后坐并向右转,身体重心移至右腿,左腿尖里扣;右手向右平行划弧至右侧,然后由右下经腹前向左上划弧至左肋前,手心向上;左臂平屈胸前,左手掌向下与右手成抱球状;同时身体重心再移到左腿上,右脚收到左脚内侧,脚尖点地。眼视左手(图月-远图月-远图月-远图月-远)。

继续弓步棚臂:同“左揽雀尾”猿解,惟左右相反(图月-远图月-远)。

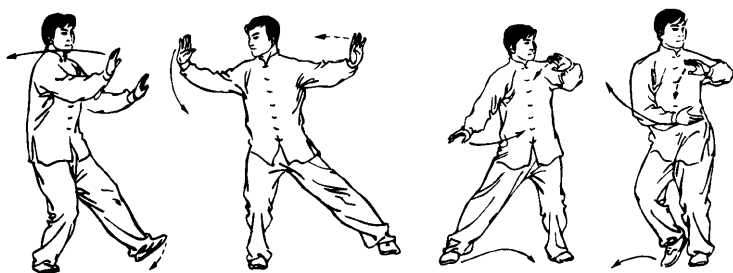
继续转体下捋:同“左揽雀尾”源解,惟左右相反(图月-远源图月-远)。

继续弓步前挤:同“左揽雀尾”缘解,惟左右相反(图月-远图月-远)。

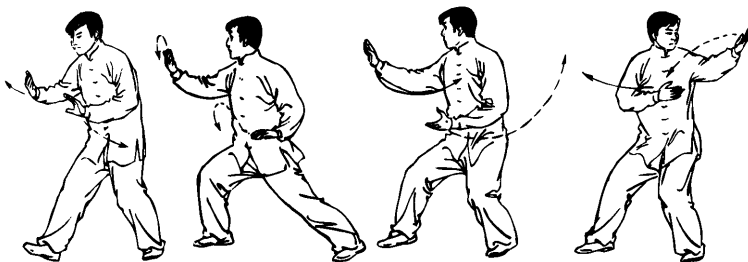
继续后坐收手:同“左揽雀尾”远解,惟左右相反(图月-远图月-远图月-远)。

继续弓步前按:同“左揽雀尾”苑解,惟左右相反(图月-远)。

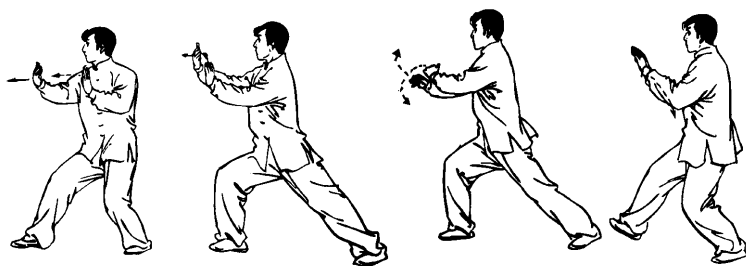
要点:同“左揽雀尾”。



图月-远图月-远图月-远图月-远



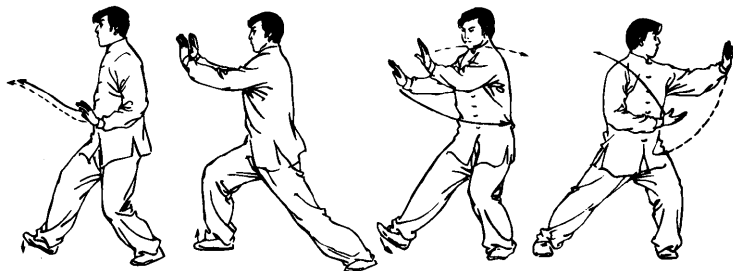
图月-远图月-远图月-远图月-远



图月-远图月-远图月-远图月-远

(九)单鞭

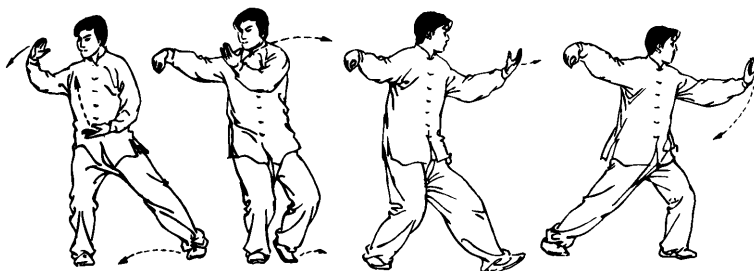
摆转体运臂：上体后坐，重心逐渐移至左腿，右脚尖里扣；同时上体左转，两手（左高右低）向左弧形运转，直至右臂平举，伸于身体左侧，手心向左，右手经腹前运至左肋前，手心向后上方。眼视左手（图月-愿图月-愿）。



图月-愿图月-愿图月-愿图月-愿

摆勾手收脚：重心再渐渐移至右腿上，上体右转，左脚向右脚靠拢，脚尖点地；同时右手向右上划弧（手心由里转向外），至右侧方时变勾手，臂与肩平；左手向下经腹前向右上划弧停于右肩前，手心向里。眼视左手（图月-愿图月-愿）。

猿弓步推掌 :上体微向左转 ,左脚向左前侧方迈出 ,右脚跟后蹬 ,成左弓步 ;在身体重心移向左腿的同时 ,左掌随上体的继续左转慢慢翻转向前推出 ,手心向前 ,手指与眼齐平 ,臂微屈。眼视左手(图月-愿图月-愿)。



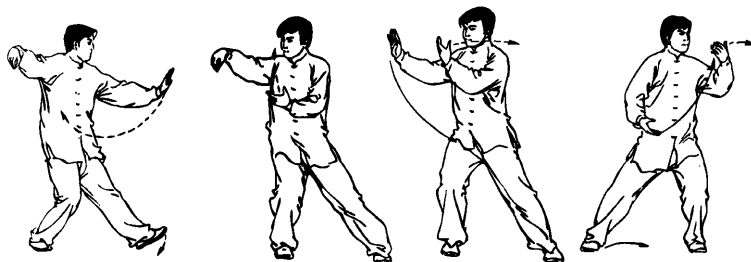
图月-愿摇摇摇摇图月-愿摇摇摇摇图月-愿摇摇摇摇图月-愿

要点 :上体保持正直 松腰 左手外翻推掌时 ,要随转体边翻边推 ;定势时两肩要松沉 左肘与左膝上下相对。

第三段

(十)云手

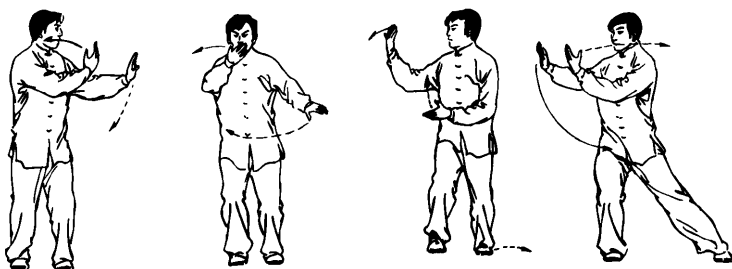
猿转体松勾 重心移至右腿上 身体渐向右转 左脚尖里扣 ;左手经腹前向右上划弧至右肩前 ,手心斜向后 ;同时右手松勾变掌 ,手心向右前。眼视左手(图月-愿图月-愿图月-愿)。



图月-愿摇摇摇摇图月-愿摇摇摇摇图月-愿摇摇摇摇图月-愿

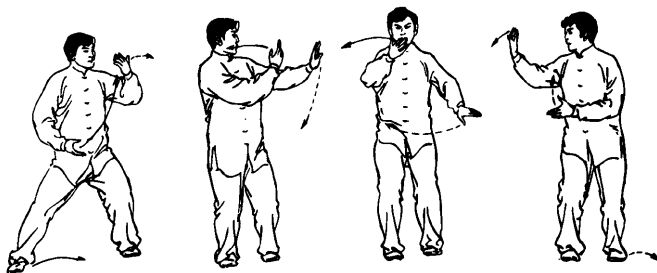
猿云手收脚 :上体慢慢左转 ,重心随之逐渐左移 ;左手由脸前向左侧运转 ,手心逐渐转向左方 ;右手由右下经腹前向左上划弧至左肩前 ,手心斜向后 ;同时右脚靠近左脚 ,成小开立步 (两脚距离大约 员圆- 员圆厘米)。眼视右手(图月-愿图月-愿)。

猿云手开步 :上体再向右转 ,同时左手经腹前向右上划弧至右肩前 ,手心斜向后 ;右手向右侧运转 ,手心翻转向右 ,随之左腿向左横跨一步。眼视左手(图月-愿图月-愿图月-愿)。



图月-愿摇摇摇摇图月-愿摇摇摇摇图月-愿摇摇摇摇图月-愿

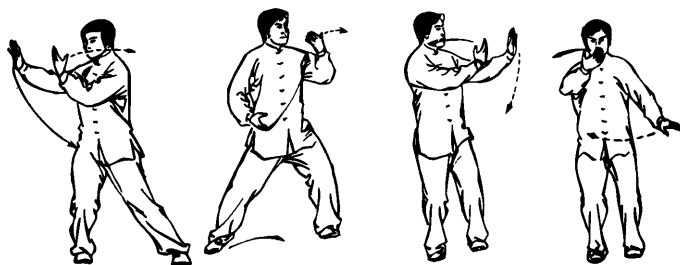
灏运手收脚:同圆解(图月-怨图月-怨)。



图月-怨摇摇摇图月-怨摇摇图月-怨摇摇图月-怨

灏运手开步:同猿解(图月-愿图月-愿图月-愿)。

灏运手收脚:同圆解(图月-愿图月-愿)。



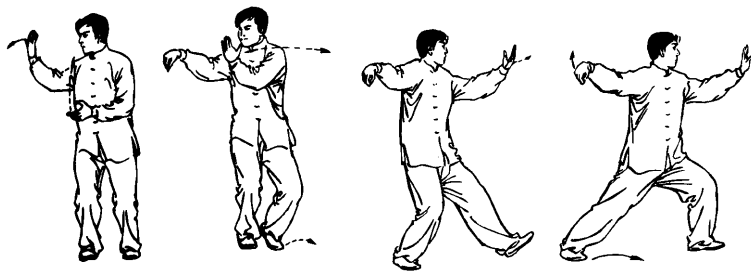
摇图月-愿摇摇图月-愿摇摇图月-愿摇图月-愿

要点:身体转动要以腰为轴,松腰,松胯,重心移动平稳,不可上下起伏;两臂随腰运转,圆活自然,速度缓慢均匀;落脚步掌先着地,眼平视随身体移动。

(十一)单鞭

灏转体勾手:上体向右转,右手随之向右运转,至右侧方时变成勾手;左手经腹前向右划弧至右肩前,手心向内,重心落在右腿上,左脚尖点地。眼视左手(图月-愿图月-愿图月-愿)。

灏弓步推掌:上体微向左转,左脚向左前侧方迈出,右脚跟后蹬,成左弓步;在身体重心移向左腿的同时,上体继续左转,左掌慢慢翻转向前推出,成“单鞭”式(图月-愿图月-愿)。



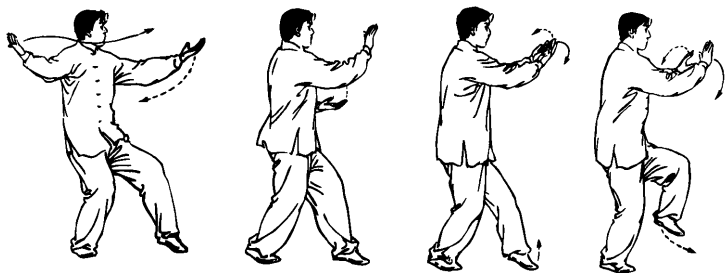
摇图月-愿摇摇图月-愿摇摇图月-愿摇摇图月-愿

要点:同前“单鞭”。

(十二)高探马

灏跟步翻掌:右脚跟进半步,身体重心逐渐后移至右腿上;右勾手变成掌,两手心翻转向向上,两肘微屈;同时身体微向右转,左脚跟渐渐离地。眼视左前方(图月-愿)。

图远虚步推掌：上体微向左转，面向左前方，右掌经右身旁向前推出，手心向前，手指与眼同高；左手收至左侧腰前，手心向上；同时左脚微向前移，脚尖点地，成左虚步。眼视右手（图月-图远）。
图月-图远



图月-图远 摇摇图月-图远 摇摇图月-图远 摇摇图月-图远

要点：跟步移换重心，身体要平稳；上体自然正直，两肩要下沉，右肘微下垂。

(十三)右蹬脚

图月弓步分手：左手手心向上，前伸至右手腕背面，两手相互交叉，随即向两侧分开并向下划弧，手心斜向下，同时左脚提起向左前侧方进步（脚尖稍外撇），身体重心前移，右腿自然蹬直，成左弓步。眼视前方（图月-图远图月-图远图月-图远）。

图月抱手收脚：两手由外圈向里圈划弧，两手交叉合抱于胸前，右手在外，手心均向后，同时右脚向左脚靠拢，脚尖点起。眼平视右前方（图月-图远）。

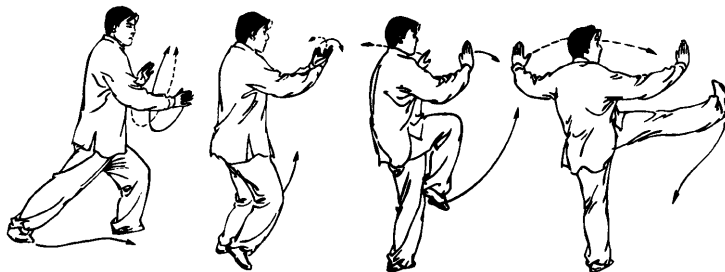
图月分手蹬脚：两手臂左右划弧分开平举，肘部微屈，手心均向外，同时右腿屈膝提起，右脚向右前方慢慢蹬出。眼视右手（图月-图远图月-图远）。

要点：支撑腿微屈，上体不可前俯后仰；分手与蹬脚必须协调一致，右臂和右腿上下相对。

(十四)双峰贯耳

图月屈膝落手：右腿收回，屈膝平举；左手由后向上、向前下落至体前，两手心均翻转向上，两手同时向下划弧，分落于右膝盖两侧。眼视前方（图月-图远图月-图远）。

图月弓步贯拳：右脚向右前方落下，重心渐渐前移，成右弓步，面向右前方，同时两手下落，慢慢变拳，分别从两侧向上、向前划弧贯拳至面部前方，成钳形状，两拳相对，高与耳齐，拳眼都



图月-图远 摇摇图月-图远 摇摇图月-图远 摇摇图月-图远

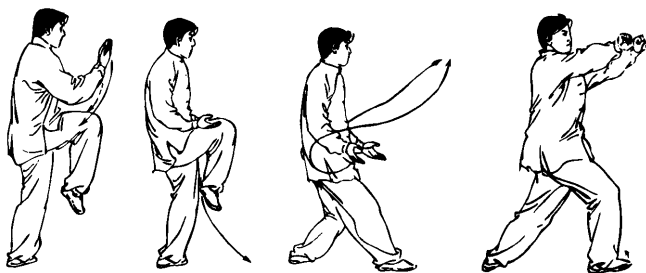
斜向内下（两拳中间距离约图月-图远厘米）。眼视右拳（图月-图远图月-图远）。

要点：重心前移和弓步贯拳协调一致；完成时，松腰松胯，沉肩垂肘，两臂成弧形。

第四段

(十五)转身左蹬脚

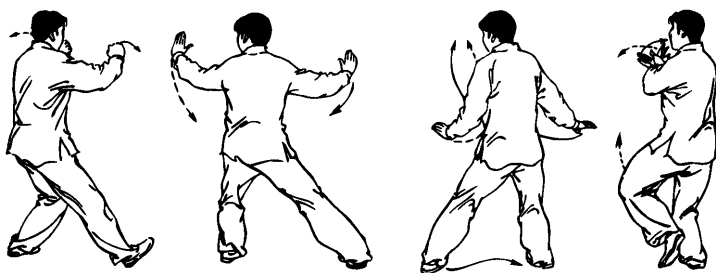
图月转身分拳：左腿屈膝后坐，身体重心移至左腿，上体左转，右脚尖里扣；同时两拳变掌，由



图月-摇摇摇摇图月-摇摇摇摇图月-摇摇摇摇图月-摇摇

上向左右划弧分开平举,手心向前。眼视左手(图月-摇摇图月-摇摇)。

圆收脚抱手:身体重心再移至右腿,左脚收到右脚内侧,脚尖点地;同时两手由外圈向里圈划弧合抱于胸前,左手在外,手心均向后。眼平视左方(图月-摇摇图月-摇摇)。



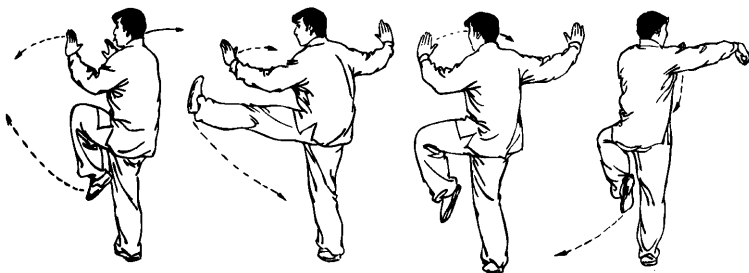
图月-摇摇摇摇图月-摇摇摇摇图月-摇摇摇摇图月-摇摇

猿分手蹬脚:两手臂左右划弧分开平举,肘部微屈,手心均向外,同时左腿屈膝提起,左脚向左前方慢慢蹬出。眼视左手(图月-摇摇图月-摇摇)。

要点:同右蹬脚。

(十六)左下势独立

圆收腿勾手:左腿收回平屈,上体右转;右掌变成勾手,左掌向上、向右划弧下落,立于右肩前,掌心斜向后。眼视右手(图月-摇摇图月-摇摇)。



图月-摇摇摇摇图月-摇摇摇摇图月-摇摇摇摇图月-摇摇

圆仆步穿掌:右腿慢慢屈膝下蹲,左腿由内向左侧(偏后)伸出,成左仆步;左手下落(掌心向外)向左下顺左腿内侧向前穿出。眼视左手(图月-摇摇图月-摇摇)。

猿弓腿起身:身体重心前移,左脚跟为轴,脚尖尽量向外撇,左腿前弓,右腿后蹬,右脚尖里扣,上体微向左转并向前起身;同时左臂继续向前伸出(立掌),掌心向右,右勾手下落,勾尖向后。眼视左手(图月-摇摇)。

圆独立挑掌:右腿慢慢提起平屈,成左独立式;同时右勾手变掌,并由后下方顺右腿外侧

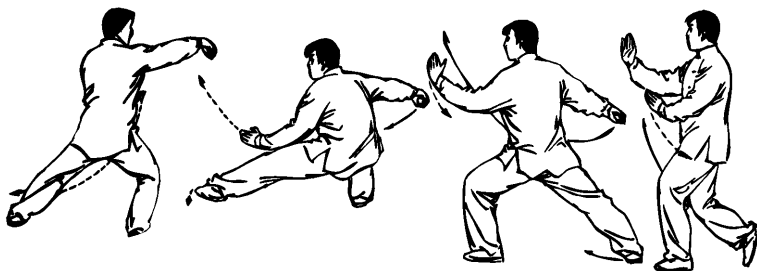


图 月-员摇摇摇摇图 月-员摇摇摇摇图 月-员摇摇摇摇图 月-员
向前弧形上挑,屈臂立于右腿上方,肘与膝相对,手心向左;左手落于左胯旁,手心向下,指尖向前。眼视右手(图 月-员图 月-员)。

要点:仆步,右腿全蹲,两脚脚掌全部着地;穿掌时重心不可起来;提膝独立挑掌要协调一致。

(十七)右下势独立

左脚落勾手:右脚下落于左脚前,脚尖点起,然后左脚前掌为轴,脚跟转动,身体随之左转,同时左手向后平举变成勾手,右掌随着转体向左侧划弧,立于左肩前,掌心斜向后。眼视左手(图 月-员图 月-员)。

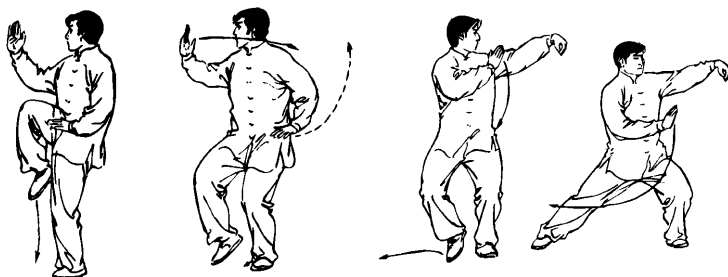
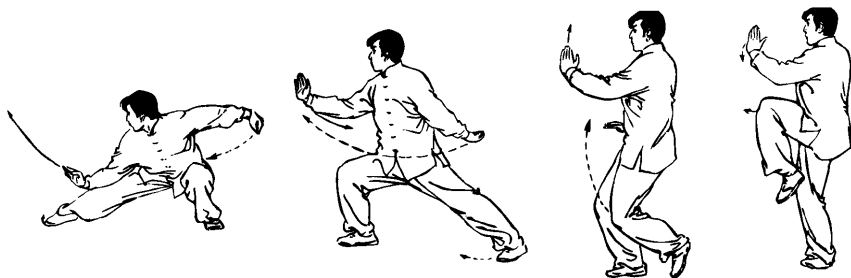


图 月-员摇摇摇摇图 月-员摇摇摇摇图 月-员摇摇摇摇图 月-员
左脚落步穿掌:同“左下势独立”圆解,惟左右相反(图 月-员图 月-员)。

左脚落腿起身:同“左下势独立”猿解,惟左右相反(图 月-员)。

左脚独立挑掌:同“左下势独立”源解,惟左右相反(图 月-员图 月-员)。



摇摇 图 月-员摇摇摇摇摇摇图 月-员摇摇摇摇摇摇图 月-员摇摇摇摇图 月-员
要点:同“左下势独立”。

(十八)左右穿掌

左脚落抱球:身体微向左转,左腿向前落地,脚尖外撇,右脚跟离地,两腿屈膝成半坐盘式,同时两手在左胸前成抱球状(左上右下),然后右脚收到左脚内侧,脚尖点地。眼视左前臂

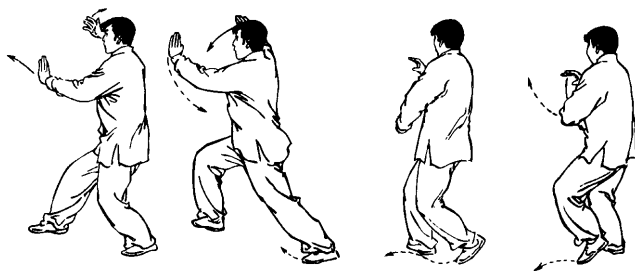
(图月-员源图月-员源图月-员源)。



图月-员源摇图月-员源摇图月-员源摇图月-员源

弓步架推 : 身体右转 , 右脚向右前方迈出 , 屈膝弓腿成右弓步 ; 同时右手由脸前向上举并翻掌停架在右额前 , 手心斜向下 ; 左手先向左下 , 再经体前向前推出 , 高于鼻尖平 , 手心向前。眼视左手 (图月-员源图月-员源图月-员源)。

猿跟步抱球 : 身体重心略向后移 , 右脚尖稍向外撇 , 随即身体重心再移到右腿 , 左脚跟进 , 停于右脚内侧 , 脚尖点地 ; 同时两手在胸前成抱球状 (右上左下) 。眼视右前臂 (图月-员源图月-员源)。



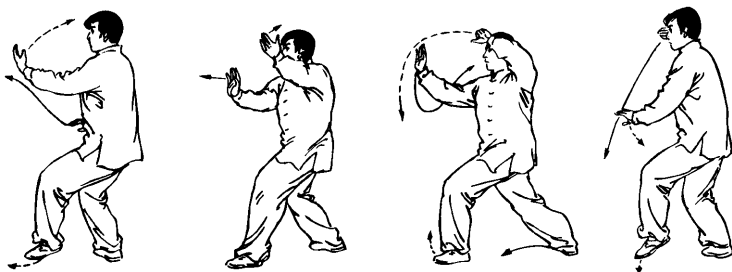
图月-员源摇图月-员源摇图月-员源摇图月-员源

弓步架推 : 同 圆解 , 惟左右相反 (图月-员源图月-员源图月-员源)。

要点 : 两个定势分别面向左右侧前方 ; 上架之手臂要防止耸肩 ; 上架、前推与弓腿松腰上下协调一致。

(十九) 海底针

后脚跟步 : 右脚向前跟进 , 身体重心移至右腿 , 左脚稍向前移举步 ; 右手下落经体前向后、向上提抽至肩上耳旁 , 左手下落至体前侧 (图月-员源)。



图月-员源摇图月-员源摇图月-员源摇图月-员源

虚步插掌 : 左脚尖点地成左虚步 ; 同时身体稍向右转 ; 右手再随身体左转 , 由右耳旁斜

向前下方插出,掌心向左,指尖斜向下;与此同时,左手向前、向下划弧落于左胯旁,手心向下,指尖向前。眼视前方(图月-员)。

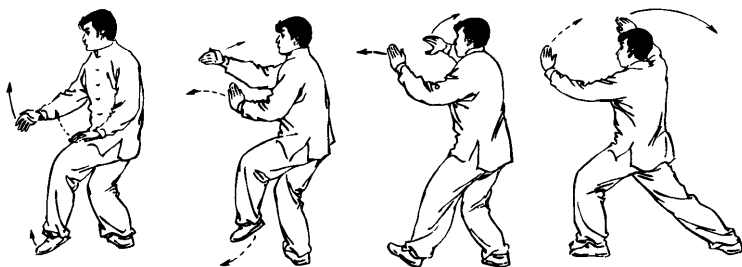
要点:右手前下插时,上体不可过于前倾,不要低头、撅臀。

(二十)闪通臂

提手收脚:上体稍向右转,左脚微回收举步。同时两手上提。眼视前方(图月-员)。

上步分手:左脚向前迈,脚跟着地;左右两手分别向左前、右后分开;左手心向前,右手心向外。眼视前方(图月-员)。

弓步架推:重心前移,左腿屈膝弓成左弓步;同时右手屈臂上举,停于右额前上方,掌心翻转斜向上,拇指朝下;左手由胸前随重心前移慢慢向前推出,高与鼻尖平,手心向前。眼视左手(图月-员)。

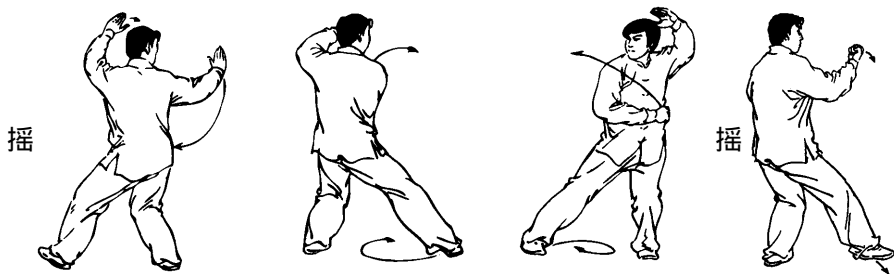


图月-员摇摇摇摇图月-员摇摇摇摇图月-员摇摇摇摇图月-员

要点:上体自然正直,松腰松胯,推掌、架臂均保持微屈。

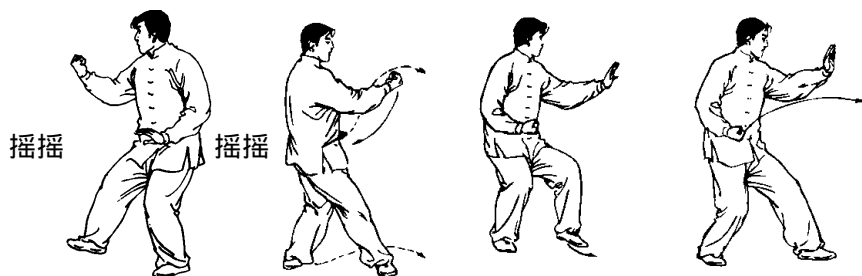
(二十一)转身搬拦捶

转身握拳:上体后坐,身体重心移至右腿上,左腿尖里扣;身体向右后转,然后身体重心再移至左腿上;在此同时,右手随着转体向右、向下(变拳)经腹前划弧至左肋旁,拳心向下;左掌上举于头前,掌心斜向上。眼视前方(图月-员图月-员)。



摇摇摇摇图月-员摇摇摇摇摇摇图月-员摇摇摇摇摇摇图月-员(反)摇摇摇摇图月-员

上步搬拳:向右转体,右拳经胸前向前翻转搬出,拳心向上;左手落于左胯旁,掌心向下,指尖向前;同时右脚收回后(不要停顿或脚尖点地)即向前迈出,脚尖外撇。眼视右拳(图月-员图月-员)。



摇摇图月-员(反)摇摇摇摇图月-员(反)摇摇摇摇图月-员(反)摇摇摇摇图月-员(反)

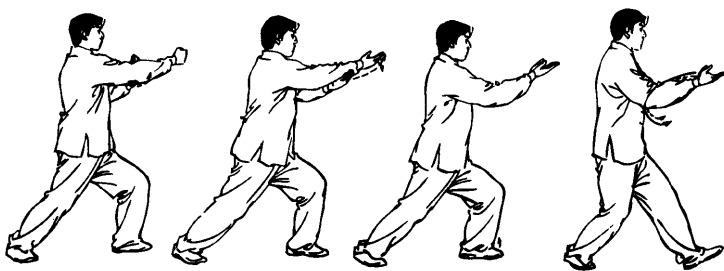
猿上步拦掌 :身体重心移至右腿上,左腿向前迈出一步;左手上起经左侧向前上划弧拦出,掌心向前下方,同时右拳向右划弧收到右腰旁,拳心向上。眼视左手(图月-员(反)图月-员(反))。

源弓步打拳 :左腿前弓成左弓步,同时右拳向前打出,拳眼向上,高与胸平,左手附于右前臂里侧。眼视右拳(图月-员(反)图月-员(反))。

要点 :先左手按后右手搬并与右腿伸落相配合;拦应以腰带臂,向前冲拳要和拧腰、转胯、弓步相一致。

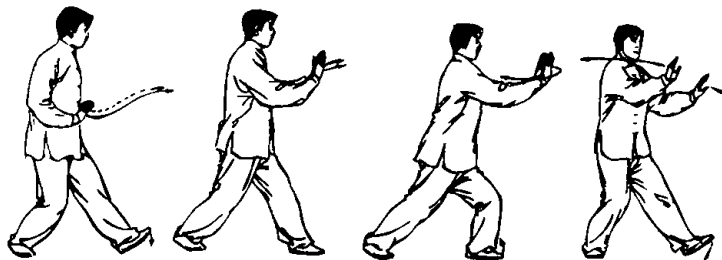
(二十二) 如封似闭

缘后坐收掌 :左手由右腕下向前伸出,右拳变掌,两手手心逐渐翻转向上并慢慢分开回收,同时身体后坐,左脚尖翘起,身体重心移至右腿。眼视前方(图月-员(反)图月-员(反)图月-员(反))。



图月-员(反)摇摇图月-员(反)摇摇图月-员(反)摇摇图月-员(反)

圆弓步推掌 :两手在胸前翻掌,向下经腹前再向上、向前推出;腕部与肩平,手心向前;同时左腿前弓成左弓步。眼视前方(图月-员(反)图月-员(反)图月-员(反))。



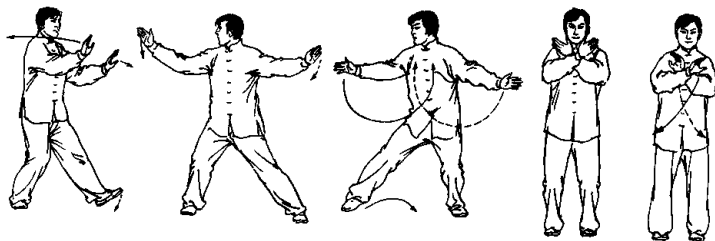
图月-员(反)摇摇图月-员(反)摇摇图月-员(反)摇摇图月-员(反)

要点 :身体后坐时,避免后仰;两臂随身体回收时,肩、肘略向外松开沉坠,臂微屈;两手推出不超过肩宽。

(二十三)“十”字手

【转身摆掌】屈膝后坐,身体重心移向右腿,左脚尖里扣,向右转体,右手随着转体动作向右平摆划弧,与左手成两臂侧平举,掌心向前,肘部微屈,同时右脚尖随着转体稍向外撇,成右侧弓步。眼视右手(图月-员怨图月-员圆)。

【收脚合抱】身体重心慢慢移至左腿,右脚尖里扣,随即向左收回,两脚距离与肩同宽,两腿逐渐蹬直,成开立步;同时两手向下经腹前向上划弧交叉合抱于胸前,两臂撑圆,腕高于肩平,右手在外,成“十”字手,手心均向后。眼视前方(图月-员猿图月-员圆)。

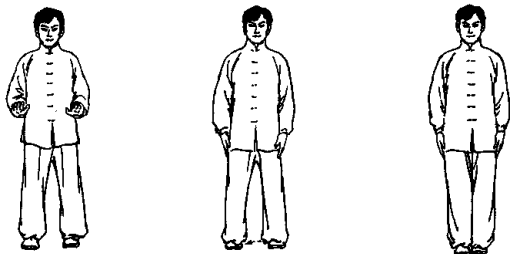


图月-员怨摇摇图月-员圆摇摇图月-员猿摇摇图月-员圆

要点:两手合抱时,沉肩垂肘,身体自然直立,两臂环抱和胸圆充满舒适。

(二十四)收势

【翻掌下落】:两手向外翻掌,手心向下,两臂慢慢下落,停于腹前。眼视力前方(图月-员猿图月-员圆)。



图月-员猿摇摇图月-员圆摇摇图月-员圆

【并步直立】:两腿缓缓蹬直,同时两掌慢慢下落至大腿侧,然后右脚收至左脚内侧成并步直立。眼视前方(图月-员猿图月-员圆)。

要点:两手下落时,全身放松,同时徐徐呼气送入丹田。

摇摇思考题

【什么是武术,试述对武术定义的看法?

【武术运动的特点和作用?

【武术基本功和基本动作的主要内容有哪些?

第十二章 休闲体育

- ◆ 休闲体育形式多种多样,内容丰富多彩,深受同学们的喜爱
- ◆ 在休闲运动中一定要做好安全保护工作

休闲体育是现代生活中人们所崇尚的一种娱乐活动。它以生动活泼、轻松愉快、老少皆宜且具有时代感和时尚性的休闲方式,赢得了人们的喜爱。休闲体育不同与竞技体育,它以促进人的身心健康为手段,能够使人在完全放松的状态下得到锻炼,从而达到增强体质、愉悦身心、调节情绪和缓解心理压力的目的。

休闲体育的形式多种多样,内容丰富多彩。你想在紧张的学习之余调节一下心情,达到既健身又娱乐的目的吗?现在就请你跟我来吧!

第一节 韵律体操和舞蹈

一、韵律体操

韵律体操形成于19世纪末20世纪初。它是在音乐伴奏下的自我完美表现,其动作优美大方、自然协调,极富艺术性,能给人美的享受。韵律体操与传统的竞技体操不同,最初多为徒手操,后来逐渐使用球、环、棒、绳等轻器械。1924年国际体操联合会确定将韵律体操作为女子专门的比赛项目,从1926年起,每隔两年举行一届世界韵律体操锦标赛。1952年,韵律体操被列为奥运会体操比赛项目。

(一) 徒手基本部位

1. 身体的基本方位

身体的基本方位是以练习者身体为基点(目视的方向)标明的。前、后、左、右为四个方向:(前)正前方;(后)右前方;(左)右侧方;(右)右后方;(前)正后方;(后)左后方;(左)左侧方;(右)右前方。

在做动作时,头的方向不可能和身体方向完全一致,有了八个方向,便于在做动作时,指明身体和目视的方向。

2. 身体站立的基本姿势

正确站立姿势是形成正确优美动作和身体姿势的基础,徒手练习必须从基本站立开始。站立的基本要求是头正、沉肩、挺胸、收腹、直背、收臀、夹腿、目视前方。

3. 芭蕾舞和古典舞中脚的基本部位(韵律体操中常用部位)

芭蕾舞

(前)一位 腿伸直,两脚跟靠拢,脚尖朝外,两脚站在一条横线上。

(后)二位 动作同一位,两脚跟分开约10厘米,重心在两脚上。

(左)三位 两脚平行,脚尖朝外,一脚跟紧贴另一脚脚弓处。

(右)四位 腿伸直,两脚平行,前后分开约10厘米,脚尖朝外。

(缘五位 :同四位 ,两脚相叠靠紧。

古典舞

(员正步 :脚尖向前 ,两脚并拢。

(圆“丁”字步 :一脚的脚跟靠于另一脚脚弓处 ,成“丁”字形 ,重心在两脚上。

(猿“八”字步 :两脚跟靠拢 ,脚尖向斜前方 ,成“八”字形。

(源大“八”字步 :同“八”字步 ,两脚跟相距一脚 ,重心在两脚上。

(缘踏步 :身对圆点在左“丁”字步的基础上 ,右脚向远点后撤点地 ,重心在左脚上 ,眼看愿点(两腿内侧靠拢)。

(远大踏步 :在踏步的位置上 ,左脚半蹲 ,右脚绷直向远点后撤 ,大腿跟相靠。

芭蕾舞和古典舞中手臂的基本部位(韵律体操中常用部位)

芭蕾舞(手指自然伸直 ,拇指和中指稍向里合)

(员一位 :两臂微屈成弧形体前下垂 ,掌心稍向内。

(圆二位 :两臂微屈成弧形前举 ,稍低于肩 ,掌心向内。

(猿三位 :两臂微屈成弧形上举至头的前上方 ,掌心向内下方。

(源四位 :右手三位 ,左手两位。

(缘五位 :右手三位 ,左臂弧形侧举 ,稍低于肩 ,掌心向前下方。

(远六位 :一臂微屈成弧形前举 ,另一臂侧举。

(苑七位 :两臂侧举(掌心向前下方)。

古典舞(四指伸直稍分开 ,中指下压 ,拇指与其靠拢)

(员撩掌 :以手腕带动手臂 ,从体侧向上撩起至头上方。

(圆盖掌 :掌心向下 ,手臂弯屈 ,从头上方向下盖至胸前。

(猿切掌 :同盖掌。掌心向内 ,掌外侧向下。

(源山膀 :右手撩掌至头上方 ,盖掌(或切掌)至胸前 ,以掌的外侧用力 ,向右手拉至侧方 ,手臂成弧形与肩平 ,掌心向斜下方 ,微扣腕 ,还可做双山膀(左手同右手动作)。

(缘托掌 :右手撩掌至头前上方 ,掌心向斜上方托起 ,手臂成弧形也可做双托掌(左手同右手动作)。

(远按掌 :右手经撩掌、盖掌(或切掌)至胸前稍低 ,掌心向前下方 ,手臂成弧形。

其他常用基本部位

(员侧上举 :两臂伸直于侧上 ,掌心相对或掌心向外 ,做练习时注意抬头、挺胸、立腰 ,手臂充分伸直 ,眼看前上方。

(圆侧下举 :两臂于体侧下 ,掌心向内或向后。挺胸立腰 ,眼看前方。

(猿前上举 :两臂伸直于前上 ,掌心向前下或向上。练习时抬头、挺胸、立腰 ,眼看手指方向。

(源前下举 :两臂于前下 ,掌心向下 ,抬头、挺胸、立腰 ,眼看手指方向。

(缘斜后举 :两臂由侧举部位 ,向后拉开 ,充分展胸 ,沉肩、立腰、掌心向下或向上 ,眼看前方。

(二)徒手基本步法

基本步法是韵律体操的基础 ,一套完整的韵律体操动作若能采用正确的步法 ,再配合优美的舞姿便能达到完美的效果。

柔软步

“八”字步自然站立,腿向前伸出,脚面绷直向外,脚尖先着地过渡到全脚掌,重心前移,换另一腿做(图 5-1-1)。

足尖步

“八”字步立踵,两手叉腰。脚面绷直向外,落地时,由脚尖过渡到前脚掌支撑,换另一腿做(图 5-1-2)。

柔软跑

跑动时,腿自然地向前伸出。脚面绷直向外,由前脚掌过渡到全脚掌落地,重心前移(图 5-1-3)。

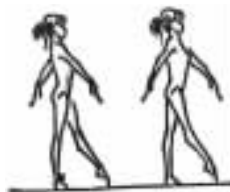
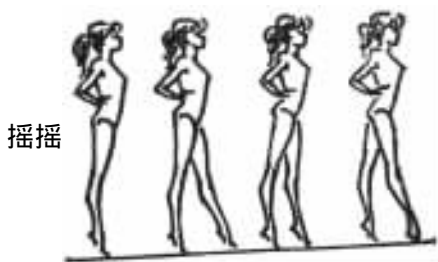
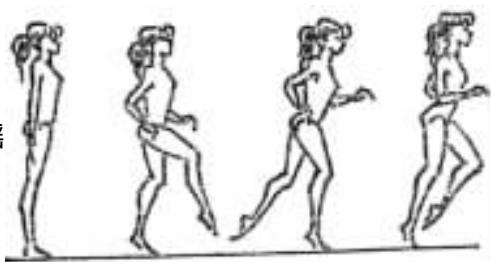


图 5-1-1



摇摇

摇摇摇



摇摇摇摇摇摇摇摇图 5-1-2 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 5-1-3

滚动步

一脚尖点地,小腿与地面垂直。由脚尖滚动到全脚掌着地时,膝关节伸直,同时另一腿屈膝,脚尖点地,换腿做(图 5-1-4)。

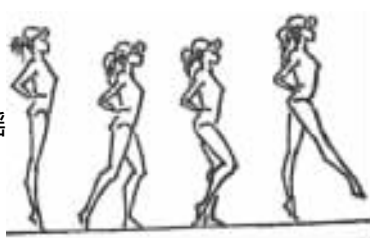
弹簧步

“八”字步自然站立,两手叉腰。向前做柔软步,全脚掌着地时,顺势屈膝。重心前移,然后依次伸直各关节至提踵立,挺胸、收腹、立腰,同时另一腿伸直前下举,脚面绷直向外,换腿做(图 5-1-5)。



摇摇

摇摇摇



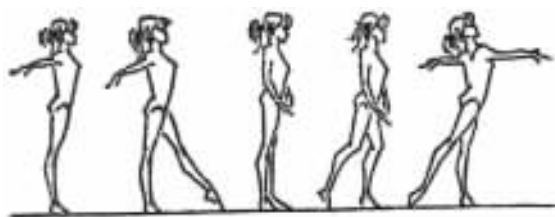
摇摇摇摇摇摇摇摇图 5-1-4 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 5-1-5

变换步

四拍完成动作。自然站立,手七位。左脚向前做柔软步,重心移至左脚,同时两臂经侧弧形下摆至一位;右脚并于左脚旁;左脚再向前做柔软步,重心移至左脚;右脚后点地,脚面绷直向外,同时两臂弧形摆至右臂前举,左臂侧举(图 5-1-6)。

华尔兹步

三拍完成动作。自然站立,两手叉腰,左脚向前做一次弹簧步,然后,右脚向前做一次足尖步,接着左脚再向前做一次足尖步,换右脚做(图 5-1-7)。



摇摇



摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 10-1-1 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 10-1-2

波尔卡步

自然站立 ,两手叉腰。右腿跳起开始 ,同时左腿前下举 ,上体稍左转 ,左脚落地 ,右腿跟上做一并步 ,左脚再向前一步后小跳 ,同时右腿前下举 ,上体稍右转 ,换右腿做(图 10-1-3)。



图 10-1-3

加洛泼步

自然站立 ,手七位。左脚向前一步 ,稍屈膝 ,迅速蹬地跳起 ,同时右腿并于左腿伸直 ,脚尖绷直 ,右脚落地 ,左脚继续做(图 10-1-4)。



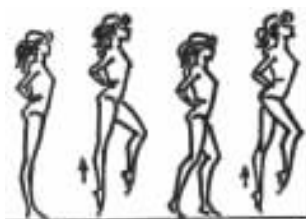
图 10-1-4

跑跳步

自然站立 ,两手叉腰。节前拍 ,右脚跳起 ,同时左腿屈膝抬起 ,脚面绷直 ,脚尖向下 ,左脚在前落地 ,换右腿做(图 10-1-5)。

踏跳步

自然站立 ,两手叉腰。左脚向前一步 ,蹬地跳起 ,同时右腿直膝后举(或屈膝前举) ,绷脚 ,然后换右腿做(图 10-1-6)。



摇摇摇摇



图 10-1-6 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 10-1-7

(三) 持轻器械基本动作方法

圆球

韵律体操所使用的球重为 源园克以上,直径为 员愿~ 圆厘米,富有弹性。球的基本技术有拍球、滚球、抛接球等,这些技术必须与各种身体动作密切配合,才能使球操的动作更加流畅优美。

(员)拍球:可用单手或双手拍球。拍球时,五指自然分开,手形与球吻合,以肘关节为轴上、下压动,手指和指根拍球的上部。练习时,可采用不同姿势,如单膝跪、弓步拍球或移动中加舞步,还可改变拍球的节奏。

(圆)滚动球:包括在地上和在身体各部位的滚动球。要求滚动时连绵流畅,球不能有跳动。

(猿)绕球:向内螺旋“愿”字绕,两脚要开立,右手体前托球,左臂侧举,掌心向下。右臂屈肘从右腰旁向内水平绕一周至右侧下举反托球,接着右臂经前在头上直臂向左、后、右水平大绕环一周至右侧举托球,向外螺旋“愿”字绕,要直臂向后,左手在头上大绕环一周至右侧举反托球,接着屈肘在身体右侧由后经腰旁向前水平绕环一周至侧举托球。

(源)抛接球:抛接球的形式很多,有双手和单手抛接,有向前、向侧、向后的抛接,抛球时以肩为轴,最后手指尖离球。接球时要迎球,球由指尖落到手掌。

圆绳

韵律体操绳具有节奏感和优美感,它是利用绳做摆动、绕环和“愿”字绕、过跳绳、抛接绳等基本技术与各种身体动作配合,并在轻快活泼的音乐伴奏下进行的一种运动。

(员)摆动:单手或双手握绳端,以肩关节为轴在体前向左右(额状面)或身体前后(矢状面)做摆动动作。

(圆)绕环:是双手或单手持绳的两端,进行以手腕为轴的绕绳动作。

(猿)各种跳绳:韵律体操的跳绳不同于一般跳绳,主要表现在摇绳时两臂侧举,以手腕为轴,绳的中段不能触地和脚尖绷直并配合各种不同的姿势过绳,如双摇跳、交叉摇、单、双足跳、交换腿、高抬膝跳和各种跨跳、转体跳等。

圆圈

圈的基本技术有摆动、旋转、抛接、滚动圈等。利用圈还可以做各种优美的造型动作,内容丰富,深受同学们的喜爱。

(员)摆动:以肩关节为轴,包括单手握,在体侧前后摆动,单手或双手握在体前左右摆动。

(圆)旋转圈:有在体前、体侧垂直,头顶水平面上不同方向的。不仅可在手上,还可在腰、腿或脚上进行。

(猿)抛接圈:圈的抛接一般有双手和单手的抛接。抛的形式有垂直、水平高抛,旋转圈和翻转圈的高抛。

(源)转动圈:以圈的直径为轴,可在地上垂直转动,在手上、空中垂直或水平转动。

(缘)滚圈:圈不仅能在地上滚动,还能在身体各部位滚动,包括背上、臂上等。地上滚动有沿直线、曲线和倒回滚动,臂上滚动包括经胸、肩背的左右手臂滚动。

(远)跳过圈:在圈不碰地面和身体的情况下,可跳进跳出,前摇跳跃过圈,后摇跳跃过圈。

圆纱巾

纱巾是一般性韵律体操的项目之一。它的动作柔和、流畅、优美,深受学生的喜爱。它特

有的基本技术有摆动和绕五花。

(员)摆动 :包括前后、左右、上下的摆动。左右摆动时两手握纱巾的边 ,以肩为轴由左向右上方 ,或由右向左上方摆动 ,在摆动的基础上 ,可配合移重心或华尔兹步等 ;前后摆动时同左右摆动 ,但方向不同。上下摆动要配合腿的屈伸。摆动的要求 ,以肩为轴 ,尽量使纱巾摆开 ,向上时利用手腕的力量向上挥动 ,也可上下摆动。

(圆)绕环 :包括体前、体侧垂直大绕环 ,绕五花等。体前垂直大绕环时两手握纱巾的宽边右侧举 ,两臂以肩为轴由右经下向左、上在体前大绕环 ;体侧“愿”字绕环时两手握纱巾宽边上举 ,两臂以肩为轴向右后经体侧向前绕环至上举 ,接着向左后经体侧向前绕环至上举 ;绕五花要两手握宽边、右侧举 ,两臂摆至体前交叉(右臂在上) ,接着右臂领先向左、后、右 ,经头上水平绕至右侧举 ,然后左臂再领先做体前小五花水平绕环至右侧举。可结合转体 ,身体波浪。

(猿)抛接 :包括向前、向后、向侧抛接。向后抛接 ,左弓步 ,两手握窄边体前下举。左脚蹬地 ,右脚并于左脚立踵 ,同时两臂向后上方摆 ,利用挥臂惯性 ,手腕发力 ,使纱巾向后上方飘起 ,抬头挺胸。两手上举握纱巾另一窄边。

二、舞蹈

舞蹈是以人体的动作来表达人们思想情感 ,反映社会生活的一种艺术形式。它与韵律体操同样属于肢体运动的范畴 ,都是通过形象塑造形体动作 ,表达情感空间与时间相结合的一种动的视觉艺术。我们平时所说的“手舞足蹈” ,即是对人们表达心境行为的高度概括。

舞蹈的基本要素是动作姿态、节奏和表情 ,它是在音乐伴奏下进行的人体活动。

(一)内容及种类

在舞蹈中以常用的基本舞步为主要内容 ,具有较强的趣味性和娱乐性。舞蹈的分类很多 ,按风格可分为芭蕾舞、古典舞、民间舞及现代舞 ;按目的可分为剧场舞和公众舞 ;按表现形式可分为独舞、双人舞和集体舞。

(二)常用的基本舞步

圆跑跳步(一拍完成)

“八”字步站立 ,两手叉腰。节前拍右脚跳起 ,同时左腿屈膝抬起 ,绷脚面 ,脚尖向下 ,左脚在前落地 ,换右腿做。练习时要求轻松活泼 ,可变换方向做 ,也可加手臂前后自然摆动。

圆踏跳步(两拍完成)

“八”字步站立 ,两手叉腰。左脚向前一步蹬地跳起 ,同时右腿直(或屈)膝后(或前)举 ,绷脚面 ,然后换右腿做。跳起时重心稍向前 ,挺胸、立腰 ,轻松、协调 ,并可配合手臂动作。

圆垫踏步(两拍完成)

“八”字步站立 ,两手叉腰。节前拍、右腿稍屈 ,左腿前抬稍离地。第一拍 ,左前脚掌着地 ,直膝立踵 ,右腿直膝离地 ;第二拍 ,右脚落地 ,还原节前拍动作。动作要柔和、富有弹性 ,可向前、侧、后移动或边做边转体。

圆踵趾步(两拍完成)

自然站立 ,两手叉腰。第一拍 ,两脚轻跳 ,右脚落地稍屈膝 ,左脚跟点在体前点地 ,身体略向左侧倾斜 ;第二拍 ,右脚轻跳 ,落地稍屈膝 ,同时左脚尖在体后点地。动作要活泼欢快 ,上体与脚尖协调配合 ,可连续做 ,也可在过渡中交换腿。

圆踏踢步(两拍完成)

自然站立,两手叉腰。第一拍,左脚向侧一步;第二拍右脚擦地绷脚向左前方踢出,身体略向左转,上体向右倾斜。然后换右脚向右做。踢出的腿膝盖要伸直,高度根据舞蹈的需要而定。左右轮换踢时,中间可加走步或舞步。

源跳点步(两拍完成)

自然站立,两手叉腰。第一拍,左脚向左跳出一拍,然后右脚在左脚旁点地;第二拍,左脚原地踏一步,换右脚跳出。动作要欢快活泼,注意上体、头与动作的配合,可向任何方向做。

源快踏步(两拍完成)

自然站立,两手叉腰。第一拍,左腿屈膝上摆,同时右脚蹬地随之屈膝上摆,在左脚落地后,接着右脚落地,同时左腿屈膝上抬;第二拍左脚落地,换右脚做。动作要轻快,节奏要清楚,可在原地做,也可在移动中做。

源吸腿蹉步(两拍完成)

自然站立,两手叉腰。节前拍,左腿吸起,同时右脚跳起;第一、二拍,左脚开始向前蹉步(左、右、左),第二拍后半拍右腿吸起,同时左脚跳起,做到动作轻快活泼。

源圆场步(一拍完成)

左“丁”字步(或左踏步),左手叉腰,右手山膀。左脚勾脚上步于右脚尖前,由脚跟到全脚着地,同时右脚由全脚成脚前掌着地,换右脚做。做时要挺胸立腰,重心平稳。

源秧歌步(四拍完成)

自然站立开始

(员)三步一退:左脚开始向前走三步,双膝稍有屈伸,两臂胸前“愿”字绕,第四拍右脚后退一步,左脚在前稍离地。

(圆)后踢顿踏步:第一、二步同前,第三拍双脚并步落地,两臂体前交叉,第四拍,两脚跳起,右脚落地,左腿后踢,同时两臂经侧成左手托掌,右臂山膀位。

(猿)“十”字步:第一拍左脚向右前方一步,第二拍右脚向前方一步,第三拍左脚向左后一步,第四拍右脚向后一步回原位。两臂随身体做“愿”字摆动。

(源)“十”字后踢步:第一、二步同前,第三拍,左脚向左一步跳起,右腿后踢,两手头上左摆,第四拍同第三拍,但方向相反。

以上动作要求要流畅、欢快、热情。

源三步一跳(四拍完成)

自然站立,两手叉腰。左脚开始,向左走三步,第四拍左脚蹬地跳起,同时右腿向左踢,左脚落地,然后换右脚做。

(三)青春圆舞(集体)曲跳法

预备姿势,面向圆心成单圈,拉手。

组合一:

员~猿右脚开始向前走三步,同时两手由下经前上摆;源~远左脚开始向后退三步,同时两手经前下摆。

组合二:

员~猿左侧人出右脚向右转,猿~源换至右侧;源~远同组合一;源~远

组合三、组合四:

重复组合一、二,最后成双圈相对。

组合五：

员~猿互相拉手,右脚开始进三步,两人屈肘;源~远左脚开始退三步,手臂伸直,上体稍后仰。

组合六：

员~猿相拉的手前上举,里圈人上右脚,左转身,在外圈人的右臂下通过,两人互换位置;源~远左脚开始后退三步,臂拉直,另一手自然摆动。

组合七、组合八：

同组合五、六,最后成单圈。

第二节 摇摇攀摇摇

一、概述

攀岩是从登山活动中派生出来的一项运动。攀岩运动是利用人类原始的攀爬本能,借助各种安全装备作保护,攀登一些由岩石所构成的峭壁、裂缝、海触崖、大圆石或人工制岩壁的一种集冒险、刺激于一体且具有创新精神的现代极限运动。

随着我国经济发展和人们物质文化生活的需求,人们越来越热衷于旅游和冒险运动。攀岩作为一项新兴的具有冒险和创新精神的极限运动,对推进全民健身及旅游、休闲、娱乐事业的发展有着不可低估的作用。我国多山,地理资源十分丰富,由于登高山对普通人来讲机会很少,而攀爬悬崖峭壁相对机会较多,且极其富有刺激和挑战性,因此攀岩运动作为一项独立的、深受广大青少年喜爱的运动迅速在全国普及开来,一些大学还相继成立了相应的组织(如北京大学的山鹰社等)。

攀岩运动从不同的角度可进行不同的分类。按组织形式可分为竞技攀岩、自由攀岩和一般攀岩;按保护方式可分为有先锋攀岩和顶绳攀岩;按运动场所可分为人工场地攀岩和自然场地攀岩(本节主要介绍一般攀岩)。

二、基本动作

(一)身体姿势

面对或者侧对岩壁,双手及双腿抓握蹬踩住源个支撑点,站在岩壁上,身体应自然放松与岩壁保持一定距离,以利于提高支撑稳定性,便于休息、观察攀登路线、突破难点等。

(二)上肢动作

手在攀登过程中抓握到支点,维持身体平衡。由于手臂力量远远小于下肢,所以在攀登过程中,应特别注意避免手臂过分吃力,并注意放松。手臂用力方法根据支点的不同而采用相应的手法,如抓、握、抠、扒、提、拖、拉、推、撑等。发力的方向可根据支点情况而定。

(三)下肢动作

双腿在岩壁上微屈,以脚掌前侧部位蹬踩支点,发力方向以向岩壁内侧为主。因为身体重量主要由腿来支撑,所以脚不能轻易离开支点。一般情况下,一只脚蹬踩到上方支点后,下边的脚才能离开支点上提到所选择的新支点上。利用脚尖部位蹬踩支点,主要是为了在身体转动时,脚不离开支点即可进行脚的转动,这样既省力又安全。下肢的动作分为蹬、踩、跨、钩、

挂、摩擦等。

三、实战练习

(一) 岩壁平衡练习

1. 双脚支撑站立

双脚近于同水平高度,同用脚内侧,或一脚用内侧,另一脚用外侧蹬住支点,身体重心投影线通过两脚之间,用一只手在两脚之间上方选一支点抓握。

(员)重心移动:手脚固定不动,身体重心先向左移动,再向右移动,动作要慢,体会身体重心的移动对三点固定稳定性的影响。

(圆)换手练习:手脚固定不动,重心下降,抓点的手小心让出支点一部分位置,原来没抓点的手抓握该支点,让原抓点的手臂放松休息,反复交替进行。

(猿)支撑换位:手位固定不变,双脚蹬点的位置向内(或向外)依次移动,逐渐缩小(或扩大)两脚间距离,体会手脚距离远近对身体稳定性的影响。

(源)手位移动:双脚支撑点不变,换抓手点周围的其他支点,体会手抓握支点上下左右位置变化,对身体稳定性的影响。

2. 单脚支撑站位

双手双握支点,单脚内(或外)侧双手点在投影线内蹬住支点,另一只脚垂放,或左右移动抵住岩壁,维持身体平衡,身体重心垂线在支撑点附近。

(员)重心移动:手、脚固定不变,身体重心左右慢慢移动,体会重心左右移动时对身体稳定性的影响。

(圆)换脚练习:双手固定不动,垂放的脚移向踩点脚上方靠紧,踩点脚迅速离开,另一脚随即踩点,反复交替练习。

(猿)手位移动:支撑脚固定,双手抓握支点分别向内(或外)方向移动,增加(或缩小)双手间距,体会双手距离远近变化时对身体稳定性的影响。

(源)支撑脚移动:双手抓握支点固定,支撑脚上下、左右变化蹬踩支点的位置上,体会支撑脚位置变化对身体稳定性的影响。

3. 单手、脚用点的平衡

手和脚用的支点垂直平衡较为容易,如果两点间左右离开,会使平衡难度增大,距离越远,则难度越大。当手脚支点间不垂直时,可用不在点上的脚抵住岩壁,形成第三个点,保持三点固定。如果手点偏右,其最稳定的平衡是:右手抓点,左脚前脚掌外侧踩点,右脚前伸,抵住岩壁。若手点偏左,手脚位置左右调换即可。

4. 休息

攀登是攀岩活动的主要内容,但没有休息就无法进行长时间、长距离的攀登,不能突破难点。休息就是要在岩壁上处于十分稳定的平衡,利用比较稳妥的支点,一边放松肢体,一边选择攀登路线和方法。

(二) 移动练习

1. 左右移动(以向左侧移动为例)

(员)平衡移动:双脚前脚掌内侧蹬踩支点,两手抓握支点,在三点固定,稳定身体平衡的前提下向左移动,不在支点上的自由手(或脚)抓握(或蹬踩)住下一支点,形成新的“三点固定”

后再移动下一个脚(或手),直至达到预定位置。

(圆)侧身移动:双手抓握支点,左(或右)脚前脚掌内侧蹬踩支点,右(或左)脚前脚掌内侧蹬踩支点,手脚依次向左(或右)移动抓蹬支点。

(猿)后退移动:双手抓握支点,左(或右)脚前脚掌内侧蹬踩支点,右(或左)脚前脚掌外侧蹬踩支点,手脚依次向身后方向选点,整个移动过程都是向身后方向移动。

(源)混合移动:在岩壁上移动时,根据支点的分布、大小、用力方向等因素,选用适合的支点,采取前进、后退、平移、交叉等适宜的攀登方式。

上下移动

(员)向上移动:攀岩主要以向上攀登为主,向上攀登是攀岩运动的主要技术。攀登时动作要协调轻盈,手摸到支点后选择合适位置再抓握,用脚尖部位轻踩支点。当一只脚提高踩到一新支点后,全身协调发力、重心上移,从下面支撑点向上面支撑点移动,抬手(或提脚)抓握(或蹬踩)新支点。上、下肢要协调配合,用力要轻缓,避免用力过猛或速度太快损坏支点或滑脱,尽量不用肘或膝接触岩壁。以身体平衡、重心移动、休息构成攀岩的全过程。

(圆)向下移动:向下移动的难度大于向上攀登,一般在向上攀登受到阻碍必须重选路线时采用,或者是为了退到好的支点处以利休息,也可作为辅助练习手段。动作基本与向上攀登相同,只是动作顺序相反,脚在下移蹬踩支点前脚掌要蹬踩岩壁,以加大摩擦力。

四、安全保护

安全保护分为固定保护、行进保护和自我保护三种。其中固定保护是最常见的保护方法,而且也是最主要的。固定保护是对攀登者预设的专门保护,由于事先都已预设好了固定支点,因此方法相对比较简单。自制保护装备必须经专门的安全检测后方可使用,避免使用代用品。

(一)基本保护装备

安全带:攀岩用安全带要用高强度尼龙制品,由腿带、腰带、腰带卡等组成。

保护绳:由轻便、结实的尼龙制成,直径为 10~12 厘米。

辅助绳:质料与主绳相同,直径均为 8~10 毫米,可制成大小不同的绳套。

铁锁:高强度铝合金制成,用于保护点或绳套等的连接,也可作为滑轮使用。

下降器:高强度铝合金制成,保护绳绕过下降器后,可加大摩擦力,起到减速作用。

(二)保护技术

保护点:保护点分为上保护点和下保护点,保护点一般由 3~5 个固定支点组成,用绳套与铁索连接。各固定点的绳套由一个铁锁连在一起,上方保护点的铁锁作为滑轮使用(可起减速作用),下方保护点的铁锁连接下降器。下方保护点可以设在地面固定位置,也可以设在保护人腰间安全带上。

连接保护:安全绳通过减速器一端由保护人持于手中,另一端通过上方保护点滑轮(铁锁),用织布结或双“愿”字结系在攀登者腰间安全带上。

保护方法:攀登者攀登时,保护人双手抓握出入减速器里的安全绳,随着攀登者的上下收放绳索。但要注意松紧适度,过紧会影响攀登者行动,过松将失去保护作用。固定时只需拉紧减速器的绳索即可。攀登者返回地面时,可利用支点慢慢退回,也可双手离开支点,双脚蹬踩岩壁退回地面。动作要领是上体后倒,双壁下垂,双腿屈膝上提,双脚超过肩宽,以脚底蹬壁。缓慢下行时保护者抓握通过减速器的绳索,慢慢放绳,直至攀岩者安全返回地面。

(三) 注意事项

① 攀登前要对所有装备进行认真检查；

② 攀登者与保护人相互提醒，随时联络，密切配合；

③ 保护人要集中注意力，观察攀登者动向，随时排除不安全因素，确保攀登者到达安全地带。

攀岩是一项很具危险性的运动，若装备质量合格，保护技术过硬，保护人员操作规范、认真，就不会有危险；反之，若装备有质量问题，保护人员操作不规范、不认真，就容易出危险。因此，攀岩运动中的保护是每个参与者都应时刻注意的问题，不管你是初学者还是有经验的老手。

第三节 摇轮摇滑

一、概述

轮滑是一项国际性体育运动，至今已有百年历史。轮滑运动内容丰富，既不受年龄、性别、身体条件的限制，又具有健身、休闲和充满娱乐性、刺激性、挑战性的特点。只要有比较平滑的地面就可以运动，便于普及，深受广大青少年的喜爱。

轮滑运动是由滑冰过渡而来的。据历史记载，1824年，有一位名叫加尔森的法国人为了在夏天也能练习滑冰，首先发明了带轱辘的鞋进行“滑冰”，从而首创了轮滑运动。

轮滑运动主要是以个人为主体的一项体育运动。我国于1954年加入国际轮滑联合会，1955年，首次在河南省安阳市举行了全国速度轮滑、花样轮滑锦标赛。1959年，在吉林省白河举行了第1届全国轮滑锦标赛。1983年，在我国上海市举办的亚洲轮滑锦标赛上，我国选手再次获得男、女花样轮滑第一名的好成绩。

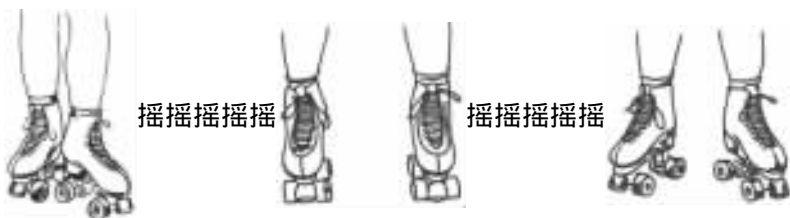
二、基本站立姿势

(一) “丁”字形站立

穿上轮滑鞋后，为了防止轮子前后滚动，可先将左脚跟紧靠在右脚的内侧（或将右脚跟紧靠在左脚的内侧），使双脚形成“丁”字形（图 12-3-1）。此时，两膝微屈，重心稍偏于位置居后的脚上，上体略微前倾，抬起头目光平视前方，两臂在体侧自然打开以控制身体平衡。

(二) 平行站立

双脚分开，与肩同宽。双脚脚尖稍微内扣，保持身体平衡，上体稍微前倾，双腿膝关节微屈，身体重心放在双脚中间（图 12-3-2）。



摇摇摇摇图 12-3-1 摇摇摇摇摇摇摇摇图 12-3-2 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 12-3-3

(三)“八”字形站立

双脚呈“八”字形自然分开,脚跟靠近,双腿膝关节微屈,上体稍微前倾,身体重心放在双脚中间(图 10-1-10)。

三、一般练习方法

(一)移动重心

两脚平行站立与肩同宽,两腿微屈,上体稍前倾,两臂自然下垂。身体重心移至左腿,右腿稍抬起、放下。然后重心移至右腿,左腿稍抬起、放下。反复进行练习,逐渐加快速度。

一脚支撑平衡

在掌握原地踏步基础上,保持原来姿势,手扶栏杆或同伴,将重心移至一条腿上,另一腿向侧伸出再收回成开始姿势,换脚重复练习。

模仿滑行姿势的蹲起

轮滑的滑跑姿势直接关系到滑行速度的快慢。正确的滑跑姿势,是上体前倾接近水平,肩背高于臀部,腿部弯曲,上体与地面成 15° 角,大腿和小腿成 90° 角,踝关节成 90° 角,两手互握放于背后或在体侧自然摆动,头部自然抬起,眼向前看 5 米处。

“八”字行走

两脚成外“八”字站立,保持好站立的姿势,重心移至左脚上,右脚向前迈一小步,重心随之移至右脚上,然后抬左脚向前迈一步,重心随之移至左腿上,反复练习。

交叉步行走

原地站立,先将重心移至左腿上,收右腿,向左腿前外侧迈步成交叉姿势,重心随着移至右腿上,接着收左腿向左侧跨步,成开始姿势,反复练习。

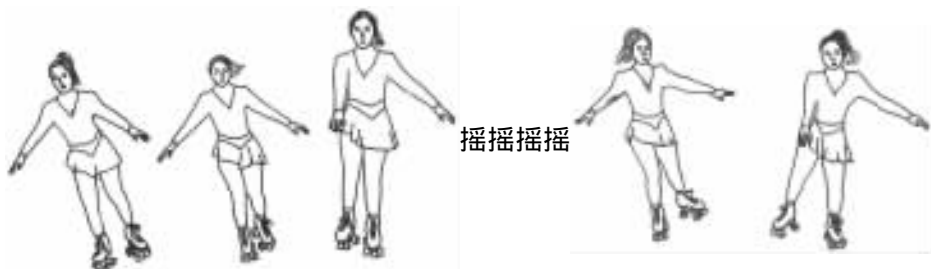
(二)直道滑行

一脚蹬地双脚滑行

右脚内轮蹬地,将重心推送至向前滑行的左腿上,右脚蹬地后迅速与左腿并拢成两脚滑行。接着用左脚蹬地,将重心推送至向前滑行的右腿上,左脚蹬地后迅速与右腿并拢两脚滑行(图 10-1-11)。

一脚蹬地单脚滑行

上体前倾,两臂自然下垂,两脚稍分开,成外“八”字站立,重心移至右腿上,用右脚内轮蹬地,左脚用力向前滑出,随着蹬地动作结束,把重心推送至左腿上,左腿成半蹲支撑惯性滑行,接着向前收右腿,同时左脚蹬地,随左腿蹬地运作结束,把重心推送至成半蹲支撑惯性滑行的右腿上(图 10-1-12)。反复进行。



摇摇摇摇摇摇图 10-1-11 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 10-1-12

圆缘 直道滑行的摆臂动作

有力摆臂是顺着身体纵轴前后加速摆动的动作,分为单摆臂和双摆臂两种。单摆臂多用于长距离的滑行,双摆臂多用于短距离滑行中和中长距离的终点冲刺。前摆臂时与滑行方向一致,肘部微屈,手摆到与肩同宽的位置。后摆臂时手臂伸直,摆动高度稍过肩的高度。整个动作要协调、积极有力(图 圆缘原苑)。



图 圆缘原苑

圆缘 直道滑行中三个重要环节

(员)蹬地:蹬地在滑行中进行要边滑边蹬,滑跑速度越快,蹬地动作幅度越大,这样才能找到有力的支点。蹬地要用爆发力并充分利用本身体重。

(圆)重心:身体重心移动要及时、彻底、准确,使头、膝、脚三点正好落到一条垂直线上,两臂摆动与全身动作协调配合。

(猿)收腿:收腿时要大腿带动小腿,膝关节要微屈,腿部要放松,要沿着最短的路线收腿靠拢支撑腿。

(三)弯道滑行

弯道滑行技术特点在于练习者用交叉步滑行。由于向心力的作用,上体不仅前倾,而且还要向左倾。

圆缘 蹬地与收腿动作

弯道蹬地采用交叉步来进行滑行。用右脚内侧轮蹬地,左脚用外侧轮向右侧蹬地。当左脚前轮拉收到右支撑腿后轮位置时,右脚进入到开始蹬地阶段。蹬地腿继续伸展时,蹬地动作进入到最大用力阶段,此时左脚悬在新的切线上,整个身体重心压在蹬地腿上。蹬地方向与蹬地滑行切线相垂直,左肩稍低于右肩,身体变成向左倾斜的姿势。当右腿结束蹬地后,用大腿带动小腿,膝关节率先与左支撑腿靠近,向左侧移动落地,完成右腿收腿动作。左腿蹬地结束后,大腿带动小腿向支撑腿靠近,收到右支撑腿内侧稍前方准备完成收腿动作。

圆缘 左脚支撑、右脚连续蹬地的滑行

从站立姿势开始,右脚外轮蹬地后迅速与左脚并拢,接着右脚再做一次蹬地动作,左脚继续做前外曲线滑行。

圆缘 在圆弧做不连贯的交叉步滑行

在圆弧上用直线滑行步法,中间插入弯道交叉步。当左脚有稳定的平衡时,右脚向左脚左侧前方迈一小步,只要右脚有短暂的滑行之后,左脚就迅速从右腿后方收回,同时右脚蹬左脚直线滑进。重复练习上述动作。

圆缘 弯道摆臂技术

弯道摆臂主要是为了加速移动身体重心,维持身体平衡,提高蹬地力量及滑行频率。弯道摆臂与直道摆臂在技术运用上相似,只不过弯道摆臂是右臂摆动更向前方及稍侧后些(摆动

幅度更大)左上臂紧贴着上体,双臂做前后摆动。

(四)停止法

在滑行中,有时需要及时停止滑行,所以在初步掌握滑行基本动作的同时,就要学会停止滑行的方法。常用的停止法有“栽”形停止法和双脚急停法。

栽形停止法

在向前滑行中,将重心放在右脚上,右膝弯曲,同时抬起左脚横放在右脚后成“栽”形,然后以左脚四轮轮的侧面摩擦地面,减缓滑行速度,直到停止滑行(图 5-10-10)。

双脚急停法

在向前滑行中,两脚并拢,同时向逆时针方向(或顺时针方向)转体,右脚以内侧轮、左脚以外侧轮压紧地面,同时屈膝后坐,上体前倾,身体向左(右)倾倒,两臂前伸,两脚用力压紧地面,就会停止滑行。



图 5-10-10

第四节 摇摇体育游戏

一、概述

体育游戏是从游戏中发展和派生出来的,是融体力开发和智力开发于一体的现代综合运动,它以促进游戏者的身心健康为目的,以体力性活动结合智力活动为手段,有着浓厚的娱乐气息。体育游戏与竞争性游戏是不同的,它不需专门的训练,规则较为简单,对参加人数、场地、器材和比赛时间都没有严格的规定,活动方法也较灵活。

二、游戏实例

(一)两人三足跑

游戏目的:提高学生动作的灵活性和协调性,培养其团结协作、齐心协力的精神。

游戏准备:短绳或布条若干根,在场地上画一条起跑线,距起跑线 5 米处拉开距离插两根标志竿。

游戏方法:把游戏者分成人数相等的两队,各队 4 人一组,成纵队站在起跑线后,面对标志竿(图 5-10-11)。每组两人靠近的小腿用绳子捆住,成两人三条腿。

教师发令后,各队第一组向前跑,绕过标志竿返回,击第二组的手掌,然后到排尾站好。第二组按上述方法进行,依次类推,以先跑完的队为胜。

游戏规则:

(1)短绳必须捆在小腿上,适中,如松开应系好再跑;

(2)相互击掌时不准踩线。

(二)圆圈跳杆

游戏目的:发展弹跳力,培养学生对时间、空间的判断能力。

游戏准备:竹竿若干根。

游戏方法:把学生分成人数相等的若干组,每组站成一个圆圈,选一人手持竹竿站在圆

心,竹竿的另一端着地。

游戏开始,持竿人用竹竿向逆(顺)时针方向横扫,先慢后快。竹竿从两个人脚下通过时,大家都要腾空跳起来(图 12-1-10)。若被竹竿碰到,立即罚出圈外,在规定的时间内,哪一组被罚出去的人少为胜。

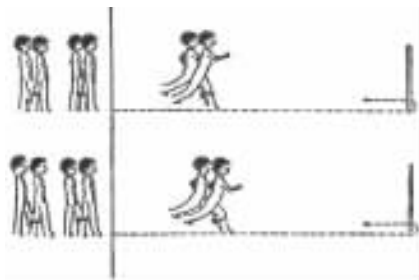


图 12-1-10



图 12-1-11

游戏规则：

(一)持竿人应使竹竿保持在跳者膝下高度。挥动竹竿的速度不宜太慢,也不宜太快,更不可突起突停；

(二)规定时间一般以 5~10 分钟为宜。

(三)挤人出圈

游戏目的：发展力量素质,提高灵敏和机智的能力,培养顽强的意志品质。

游戏准备：在地上画一个直径 10 米的圆圈。

游戏方法：将游戏者分成人数相等的甲、乙两队。每队出 5 人面对面单腿站在圆圈中间,两手交叉于体后(图 12-1-12)。

教师发令后,两人开始用肩和躯干相互挤撞,尽量把对方挤出圈外,胜利者得 1 分。换下一组并按同样方法进行,依次类推。最后以得分多的队为胜。

游戏规则：

(一)游戏中屈膝的脚落地或发现用手推人,判失败；

(二)不允许用膝部顶撞对方。

(四)新式老鹰抓小鸡

游戏目的：提高学生的反应能力和动作的灵活性以及顽强、果断、机智的优秀品质。

游戏准备：用白灰以铅球场地大小为准画圆圈若干,把若干个小物件(小石子、小沙包等)放在圆心做“小鸡”。在距离圆圈 1 米处画一直线。

游戏方法：把游戏者按纵队分成若干组,各组在线后排队轮流做“老鹰”。每队选一名学生在对方圈内,两手撑地,单腿全蹲,另一腿向侧伸直做“母鸡”。游戏开始时各组第一人设法抢到“母鸡”身下的“小鸡”,抓到一只“小鸡”得 1 分。在游戏过程中,“母鸡”可用伸直的腿去扫“老鹰”,但不准出圈,被“母鸡”腿部触及的学生应立即退出游戏场地,由下一人接着游戏。如此继续,直至各组每人做完(也可在规定的时间内结束游戏),以得分较多的组为胜。

游戏规则：

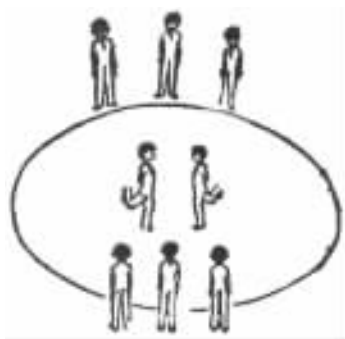


图 12-1-12

(员)“老鹰”被“母鸡”触及退出游戏后,以前的得分仍有效;

(圆)“母鸡”应蹲在地上,两手撑住地面,不得站立;

(獭)“母鸡”不得将“小鸡”压在手下;

(源)“老鹰”抓到“小鸡”时,如身体被“母鸡”腿部触及时应将“小鸡”归还给“母鸡”,并退出游戏。

(五)看谁传得快

圆游戏目的:提高学生传接球技术水平,增强身体的灵活性。

圆游戏准备:在空地(或篮球场)画一直径为 员圆~ 员圆米的圆圈,圆心处再画一直径为 员米的小圆。

圆游戏方法:把学生分成人数相等的两队,互相交错地站在大圆周围,每队选一人站在小圆中央各持一球,背对背站立(图 圆原圆)。游戏开始,圈中人按同一方向依次传球给本队的每一个人,每人接球后应立即回传球继续进行。两队互相赶超,先传完的队为胜。

圆游戏规则:

(员)圈中人只能在小圆内移动,而且必须依次传球给本队人员,不得间隔;

(圆)任何人不许故意干扰对方传球;

(獭)如果传球失误,要从失误人那里继续传球。

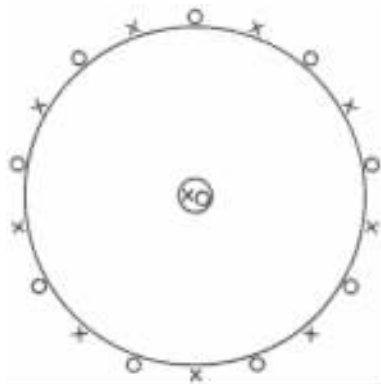


图 圆原圆

第五节 摇台摇球

一、概述

台球也叫桌球、弹子球,最早出现在欧洲,后来传入中国和美国。近年来,我国台球热兴起,无论是在娱乐场还是在街道,甚至在偏僻的农村,都可以看到台球运动。它已成为中国老百姓所喜爱的健身娱乐活动项目之一。

台球运动所占场地小,是一种室内运动,可不受季节、天气、时间等因素限制,具有运动量小、参加人数灵活、趣味性强、适合人群广泛等特点。

台球分为落袋式台球和撞击式台球两类。若按地区可分为英式台球、法式台球、美式台球。英美属于落袋式,法国属于撞击式。

美式台球(员彩球)在我国普及最广,主要有轮换球、愿号球、唤击球、见子打子、定球等打法;英式台球(圆彩球)又叫斯诺克(獭獭獭)球,有 员个主球、员缘个红球和 远个彩球。分值依次为红 员黄 圆绿 獭棕 源蓝 缘粉 远和黑 苑。

二、握杆方法

握杆的方法十分简单,五指自然进行抓握(就好比平时握住任何一根杆子一样),但有一点需要注意,就是握杆时不能太紧,否则会影响击球,握杆时既要握牢球杆,不使球杆滑

动,又要使手处于松弛状态,这样击球才有力量,才有弹性。

握杆的位置也对击球有一定影响。最佳的握杆位置由三因素决定,一是球杆的重心位置;二是击球的力量;三是被击主球的位置。正确的位置应以重心来决定。重心的测量方法是伸直左手或右手的食指,将球杆摆在食指上,然后慢慢调整球杆位置,能使球杆平衡的那一点即是球杆的重心位置。一般球杆的重心位置大约在杆尾三分之一至四分之一处。

三、瞄准方法

最基本的瞄准方法是眼睛、主球、目标球三点成一线。

(一)击边缘球的动作

以球台边框为球杆的支架,食指轻轻按住球杆,下巴贴在球杆上,两眼与球杆成一条垂直线。

(二)击台中央球的动作

当球在球台中央时,很难正确击球,这时可以爬在球台上击球,但要注意无论怎样爬球台,必须有一条腿着地,身体不可触动其他球,否则算犯规。

(三)主球在边沿时击球动作

用四指按在球台边框上,以平背式手架架起球杆,击边沿球只能轻击,重击则达不到效果,因为球台的边框挡住主球,只能击中主球的上部,击球过于使劲可能会产生滑杆。

(四)使用杆架的击球动作

击球者双手支撑在球台上,右手持住球杆的尾部,球杆对正鼻梁以便瞄准。使用架杆击球一般都是轻击球,击球时注意将球杆直线平稳地向前推进,切不可晃动。

四、一般击球方法

击球姿势是一项基本功。击球时要全身放松,只在击球的一瞬间使劲。身体要面向所击的主球与目标球,站立时左脚向前,右脚稍后一点,两脚之间形成锐角,也可站立成“丁”字步,侧身向球台,左脚前,右脚后,两脚之间形成锐角左右夹角。击球时弯腰,身体向前俯,注意全身的重心要压在脚上,而不能前移到手上,以保持身体平衡。

五、美式台球(员彩球)基本玩法

员彩球是由一个主球和员个彩色号码球组成。这些彩色球分为两种,员苑是单色球,怨苑是花色球。这些球必须摆放成三角形,顶角球摆放在置球点上。击球的先后次序,用碰岸比近的方法决定。

(一)摆球

愿号球摆放在三角形的中心,员个单色球和员个花瓣球分别摆放在后一排的两个角上。所有其他球可任意摆放在三角形之内。但是,不能将一组球全部摆放在三角形的一边。摆放在三角形底边两个角上的球,应属于不同的组。

(二)开球

开球运动员将主球放在开球线后面任意点。运动员必须至少使源个球碰岸,或由员个目标球落袋。违反上述规定,或有其他犯规行为,第二杆运动员可以进行下列处理:

源将主球放在开球线后;

愿接受现有球势 ,继续比赛 ;

猿重新摆球 ,由第二杆运动员重新开球。

如果在开球时 愿号球落袋 ,同时又没有犯规动作 ,首杆运动员可再次开球 ;如果开球时 愿号球落袋 ,同时又出现犯规动作 ,第二杆运动员可选择再次开球。

(三)赛局

愿选择球号组别

如果在合法开球后 ,没有目标球落袋 ,则第二杆运动员可以击打任何一个目标球 ,使其落袋。如果首杆运动员开球时有 员个或几个目标球落袋 ,运动员可以选择任何一组球 ,但要事先声明所击目标球和落哪一个袋。只有再下一个球被合法击落袋内时 ,才决定出整局比赛运动员球号的组别。

愿继续击球

运动员只要击本组号码球 ,并使其合法落袋 ,即可继续击球。它包括本组号码球落袋时 ,对方的球也同落。指定的球落在非指定的袋判犯规 ,球放回置球点 ,对方的球落袋为有效 ,不放回置球点。

猿赢局

运动员在所有本组球落袋后 ,并在单独一击中 ,使 愿号球落在指定袋内为赢局。

愿输局

(员)使 愿号球过早落袋(开球除外) ;

(圆)使 愿号球出界(开球除外) ;

(猿)在一次犯规击球中 ,使 愿号球落袋 ;

(源)愿号球与主球同落 ;

(缘)运动员连续 猿次击球犯规。

猿犯规球的摆放

在一次击球犯规之后 ,下一杆运动员可以将主球拿作手中球放置在球台上的任何地方 ,向任何方向击球。

对于我们大多数人来讲 ,打台球只是为了消遣 ,击球入袋是它唯一目的 ,也是最大的乐趣 ,但这并不是真正的台球运动。真正的台球比赛是极其复杂的 ,它需要靠机智来获得灵感 ,以取得最后的胜利。所谓“ 三分体力、七分智力 ”才是台球运动的真正法宝。

第六节 摇摇泳

游泳是受欢迎的健身运动项目之一 ,它是真正意义上的终身体育活动。当胎儿在母体内孕育时就已生活在羊水中 ,因此在出生后对水有着与生俱来的亲和力和安全感 ,而且我们每个人都会不断地与水保持联系。事实上我们 猿岁时就已经可以真正地学习游泳了 ,然而由于多方面原因致使多数人到了成年后仍不敢下水 ,好在目前大多数学校都相继建立了游泳馆(池) ,这对于我们同学们来说无疑是学习游泳的最好去处。

游泳姿势可分为四种 ,即蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳 ,前三种姿势有特定的限制规则规定怎么样游 ,而自由泳可以用任何方式游(本节将介绍蛙泳和自由泳)。

学习游泳对我们每一个人来说并不是一件难事 ,只要我们每周抽出两个小时的时间 ,相信

你很快就能独立游泳了。游泳是我们放松心情的最好方式,也是塑造形体美的最佳途径,因此建议同学们不要犹豫,赶快加入到我们的队伍中来吧!

一、准备与注意事项

(一)准备

无论你是在游泳池,还是天然水域中除按规定清洗身体并做好充分的准备活动,选择辅助的器材(如救生圈和潜水镜等)外,还要了解气候、水温等情况。

(二)注意事项

无论在游泳池内不要冒险跳水,要遵守游泳池规则,饭后 15 分钟内不要游泳。

无论在天然水域中决不要单独游泳,若在大海中游泳要注意与海岸线平行游,以免迷失方向,同时注意避开船只。

二、熟悉水性

熟悉水性是游泳初学者首先必经的阶段,其主要目的是让初学者体会与了解水的特性,逐步适应水的环境,消除怕水心理,并初步掌握游泳中的一些最基本的动作,如呼吸、浮体、滑行和站立等动作,为以后学习和掌握各种游泳技术打下基础。

(一)水中行走练习

目的是体会水的浮力与阻力,初步掌握身体在水中维持平衡的方法,消除怕水心理。

在池边向前、向后、向两侧行走;

用手维持平衡,向前、向后、向两侧行走;

向上、向前、向后、向两侧的跳跃。

(二)呼吸练习

目的是使初学者掌握游泳的呼吸方法,锻炼把头浸入水中的勇气,进一步消除怕水心理。

在池边,用口吸气后闭气,然后下蹲把头全部浸入水中,停留一段时间后起立,在水面呼气,重复以上动作;

同上练习,要求把头浸入水中停留一段时间后,用口或鼻在水中慢慢呼气,直至呼完,然后起立,并立即在水面吸气后再把头浸入水中,连续有节奏地做吸、闭、呼动作,吸气时要快而深,呼气时要慢,最后用力将气呼尽,并反复练习。

(三)浮体练习(初步学会控制身体在水中的平衡能力和水中站立的方法)

抱膝浮体:原地站立,深吸气的下蹲抱膝,前脚掌蹬离池底,成团身姿势自然漂浮于水中;

展体浮体:两脚开立,两臂前伸,深吸气的身体前倒并低头,两脚轻轻蹬离池底,成俯卧姿势漂浮于水中,两臂、两腿自然伸直。

(四)浮体滑行

站立水中,两臂前伸,两手并拢。深吸气的屈膝,当头和肩没入水中时用力蹬池底,随后两脚并拢,使身体成流线型向前滑行。

三、游泳的基本技术

(一)蛙泳

员动作要领

身体保持自然伸直,稍收腹塌腰,呈流线型,身体纵轴与水平线缘-员°角(图猿原猿猿)。稍抬头,眼睛看水中前下方,吸气时下颌露出水面尽量前伸,头不宜过高。游进时,身体俯卧水面,双手划臂一次,同时双腿蹬夹一次,呼吸一次,注意腿臂动作左右要对称。

圆技术要点

(员)身体姿势:平(体平卧)、挺(稍挺胸)、收(略收腹)、塌(微塌腰)、抬(稍抬头);

(圆)腿部技术:收(边分边慢收腿)、翻(两脚外翻对准水)、蹬(向后用力蹬腿)、夹(蹬腿结束的同时,脚绷直,两脚掌相向夹水);

(猿)臂部技术:抓(两手向外侧下抓水)、划(抬肘屈臂向侧下后划水)、收(臂划至肩下快收手)、伸(手臂快速尽量向前伸);

(源)呼吸技术:收手吸气、伸臂闭气、划水吐气;

(缘)完整技术:两臂划水腿伸直不动、收手同时收腿、伸手一半蹬夹水、伸手蹬夹水后,身体呈流线型滑行一会儿、收手开始吸气、划水开始吐气。

猿技术难点

臂与腿及呼吸的协调配合。

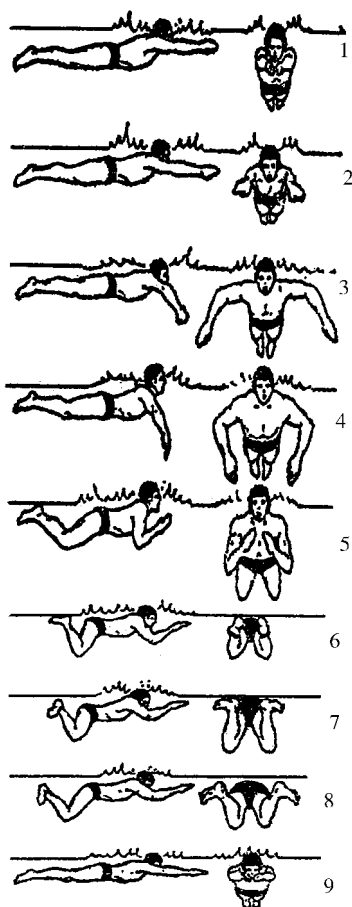
源练习方法

(员)陆上、水中模拟臂、腿的动作(图猿原猿源);

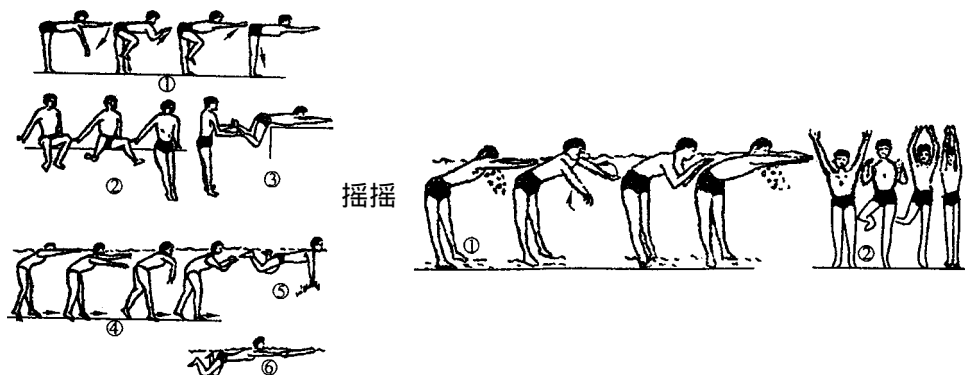
(圆)水中臂与呼吸的配合练习(图猿原猿缘);

(猿)水中埋头闭气做臂与腿的配合游进练习;

(源)水中配合呼吸的完整练习。



图猿原猿猿



摇摇摇摇图猿原猿源摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图猿原猿缘

(二)自由泳

员勳作要领(图 员圆原员圆)

身体平爬水面,纵轴与水平面成 30° 角。稍抬头、挺胸,两臂在体侧轮流向后划水,两腿连续打水,配合比例以六次打水、两次划水,一次呼吸为宜。

关键技术要点

(员)身体姿势:身体平卧呈流线型(水齐前额),稍挺胸,肩稍高于身体。

(圆)腿部技术:大腿发力带动小腿,两腿交替打水。打水时,要浅,频率要快,脚腕放松伸直。

(狗)肩部技术:臂入水时,肘关节稍高于手,手指自然并拢,掌心稍向外切入水中。臂入水后,积极插向前下方,至有利抱水位置,此时前臂和上臂应积极外旋,并屈肘、屈腕、划水。划水是手臂在前与水平面成90°角起,至手臂后划到与水平面成150°角止的这一动作过程。手臂在肩以前的部分叫拉水,肩后的部分叫推水,整个动作路线呈“杂”型。出水指在划水结束后,臂由于惯性的作用很快地靠近水面,这时立即屈肘将臂提出水面(肩和手臂几乎同时出水,但肩稍早一些)。空中移臂是臂出水的延续,不能停顿,移臂的动作应轻松自然。

(源呼吸技术:当划水至肩下时慢慢呼气,推水结束,提肘时转头吸气。

猿猴技术难点

手臂的划水动作与呼吸的配合。

源练习方法

(员)陆上、水中的腿、臂模拟练习(图 员-圆原范) :

(圆)陆上、水中模拟呼吸与臂动作的配合练习(图 员原原);

(猿蹬池底(边)闭气自由泳(图 吴园原图)。

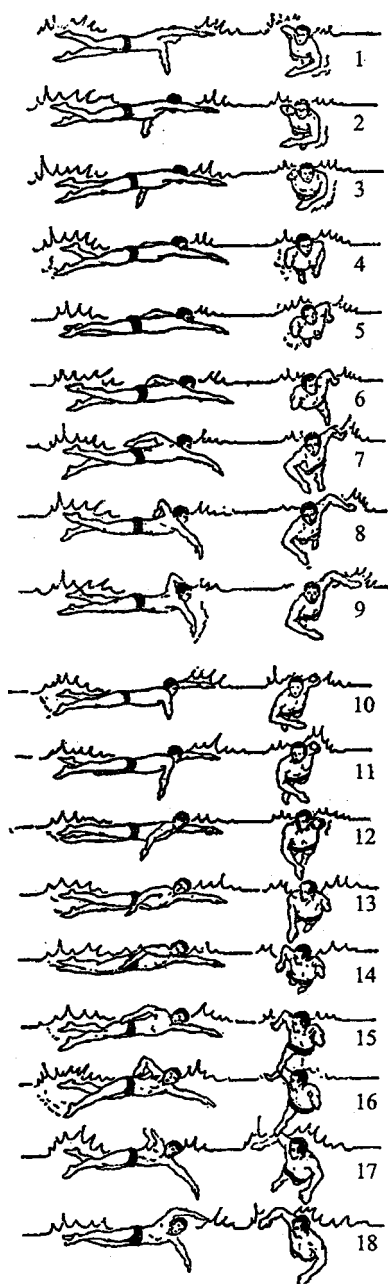
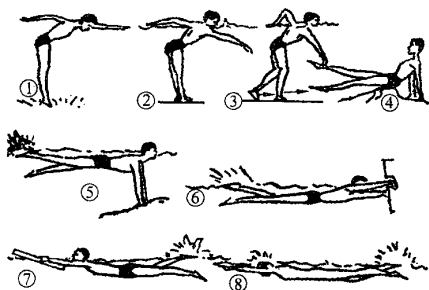


图 员圆原员



摇摇摇摇摇摇图 猿源摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿源摇摇

四、安全卫生与急救

(一)安全卫生

在游泳教学过程中,除认真做好准备活动,防止肌肉抽筋或拉伤外,还要事先探测水情,了解水底情况,以确保安全。凡患有精神病、癫痫、严重心脏病、皮肤病、腹泻、中耳炎、肝炎、鼻窦炎、急性结膜炎以及其他传染病者,不宜游泳。发烧、急性病和女子月经期间也不宜游泳。饭后、酒后或剧烈运动之后,不应立即下水游泳。在暴风雨期间、漩涡、瀑布或长满缠藤植物的环境里,不宜游泳。

(二)急救

猿游泳的自我保护 and 自救

(员)初学游泳时滑倒、误入深水区或漩涡等其他险区或因心慌造成呛水现象时,要保持镇定,放松浮游,力争自如地呼吸。如在漩涡中,要保持平卧姿势,逆漩涡方向游出险区或等待救护;

(圆)由于准备活动不充分、天气较冷、疲劳或过于紧张,引起的小腿或脚掌等部位痉挛(抽筋),排除方法主要是使痉挛部位伸展。一般情况,身体局部痉挛并无碍于游泳,要镇定、冷静,如发生严重的腹部或全身痉挛,要大声呼救。

圆救护

游泳时,发现溺水者要及时抢救。实施救援时,应尽可能使用救生器材,如救生圈、竹杆、木板、绳索等。施救时可用救生器材系上一根绳子,救护者游近溺水者,让其抓住救生器材,救护者拖住绳头牵引上岸。救护者在没有任何救生器材情况下,徒手对溺水者实施救护时,应注意以下几点:

(员)入水前应观察水情,若无其他人看见,应大声呼救,同时迅速脱去外衣裤和鞋袜,辨明水流方向、水面宽窄等情况后选择入水地点;

(圆)在熟悉的水域可采用跳得远、出水快的游泳出发动作入水,在不熟悉的水域或地势较高处入水,应屈腿团身脚先入水,两臂展开压水,以防碰到水下石头或暗桩;

(猿)入水后应采用抬头自由泳或蛙泳,以便观察溺水者的情况,若同时有两人以上溺水者,应先救体力最差的一个,不要同时接触几个溺水者,以免被抱住难以脱身。救护者要冷静、沉着,游到溺水者身边,用左手抓住溺水者左手腕,用力向左拉,使溺水者背向自己后进行拖运;

(源)在水中救护时,若被溺水者抓住或抱住时,应设法解脱。解脱动作要迅速、熟练、突然。如果解脱不了,可深吸气做翻滚动作,将溺水者压没水中迫使溺水者松手。

(缘)拖运:拖运必须让溺水者口鼻露出水面,一手拉(拖)溺水者,另一手划水,两腿作蛙泳或侧泳蹬水动作。

猿岸上急救

溺水者救上岸后,在医生未到前应及时急救。首先摸脉搏,检查呼吸。如心跳、呼吸未停者,应立即清理呼吸道,将口打开,让患者俯卧在救护者蹲屈的膝上,头部倒悬,使肺内和胃内的积水倒出。如呼吸、心跳已停者,切不可因倒水延误抢救时间,应立即进行口对口人工呼吸与心脏胸外按压。

(员)口对口人工呼吸:救护者跪在患者头部的一侧,一手置于前额,使头后仰,要求下颌尖与耳垂连线与地面垂直,动作要轻柔。打开气道后,用拇指和食指捏住患者的鼻孔,以免气体外逸,然后深吸一口气,与患者的嘴并紧贴住,连续快速吹气两口,再检查颈动脉,如脉搏存在,表明心脏尚未停搏,无需进行体外按压,仅做人工吹气即可,按每分钟 员圆次的频率进行吹气。

(圆)胸外心脏按压:救护者用食指和中指沿患者侧肋弓下缘上移至胸骨下切迹,将中指置于切迹外,食指与中指并拢平放于胸骨下端。然后将另一手的掌根紧靠于食指外。手指手心翘起使之不接触胸壁。同时不要按压剑突,以免压迫肝脏而引起肝破裂。救护者双臂应绷直,利用上半身的体重和肩、臂部肌肉的力量,垂直向下按压胸骨,下压深约 源~缘厘米,按压必须平稳而有规律,不能猛压猛松。

(猿)人工吹气与心脏按压需同时进行时,如单人抢救,按压频率为 愿~员园次/分,按压与吹气之比为 员圆:圆,即 缘次心脏按压,圆次吹气交替进行。双人抢救时,按压频率为 员园次/分,按压与吹气的比例为 缘:员,即 缘次心脏按压,一次吹气,交替进行。

思考题

员舞蹈中常用的基本舞步有哪些?

圆简述攀岩中的注意事项。

参摇摇考摇摇文摇摇献

- 田径教研室教材编写组 田径运动 北京:北京体育学院出版社,1989
- 全国体育学院教材委员会审定 田径运动高级教程 北京:人民体育出版社,1989
- 文超 田径热点论 北京:人民体育出版社,1989
- 中国田径协会审定 田径竞赛规则 北京:人民体育出版社,1990
- 孙麒麟 实践教程 大连:大连理工大学出版社,1989
- 邰玉 大学体育系列教材——田径 合肥:合肥工业大学出版社,1990
- 球类运动教材编写组 球类运动 北京:高等教育出版社,1989
- 杨贵仁 新世纪学校体育工作全书 北京:兵器工业出版社,1990
- 陈晓梅 大学体育系列教材——篮球 合肥:合肥工业大学出版社,1990
- 袁伟民 中国排球运动史 武汉:武汉出版社,1989
- 吴中量,李安格 排球 北京:高等教育出版社,1990
- 中国排球协会 排球竞赛规则 1985~1990 北京:人民体育出版社,1990
- 连道明 软式排球运动 北京:人民体育出版社,1990
- 年维泗 足球 北京:北京体育学院出版社,1989
- 高赞译 青少年足球训练 150例 北京:人民体育出版社,1990
- 戚守允 大学体育系列教材——足球 合肥:合肥工业大学出版社,1990
- 戚劲松 大学体育系列教材——手球 合肥:合肥工业大学出版社,1990
- 陵群立,胡乐永 教你打乒乓球 南京:江苏科学技术出版社,1990
- 蔡继玲,吴修文 乒乓球 北京:北京体育大学出版社,1990
- 林晓彦 乒乓球入门 合肥:安徽科学技术出版社,1990
- 龙佩林,杨斌 大学体育与健康教育 北京:民族出版社,1990
- 陶志翔等编 跟专家练网球 北京:北京体育大学出版社,1990
- 汪捷 大学体育系列教材——网球 合肥:合肥工业大学出版社,1990
- 郭鸿骏 羽毛球竞赛裁判手册 北京:人民体育出版社,1990
- 汪洪 健美操教程 北京:人民教育出版社,1990
- 李育林 健美与美教程 南京:南京大学出版社,1990
- 杨晓捷,周子华 新健美操教程 南京:河海大学出版社,1990
- 武术教材编写组 武术 北京:高等教育出版社,1990
- 张定平 大学体育系列教材——武术 合肥:合肥工业大学出版社,1990
- 艺术体操教材小组 艺术体操 北京:北京人民体育出版社,1989
- 罗希尧 中学体育教材教法 北京:高等教育出版社,1990
- 吕佩 台球取胜术 北京:人民体育出版社,1990
- 李秀良 从小玩轮滑 北京:人民体育出版社,1990
- 钱铁群 趣味体育游戏 北京:人民体育出版社,1989
- 李娜 体育运动技术教程 武汉:湖北科学技术出版社,1990