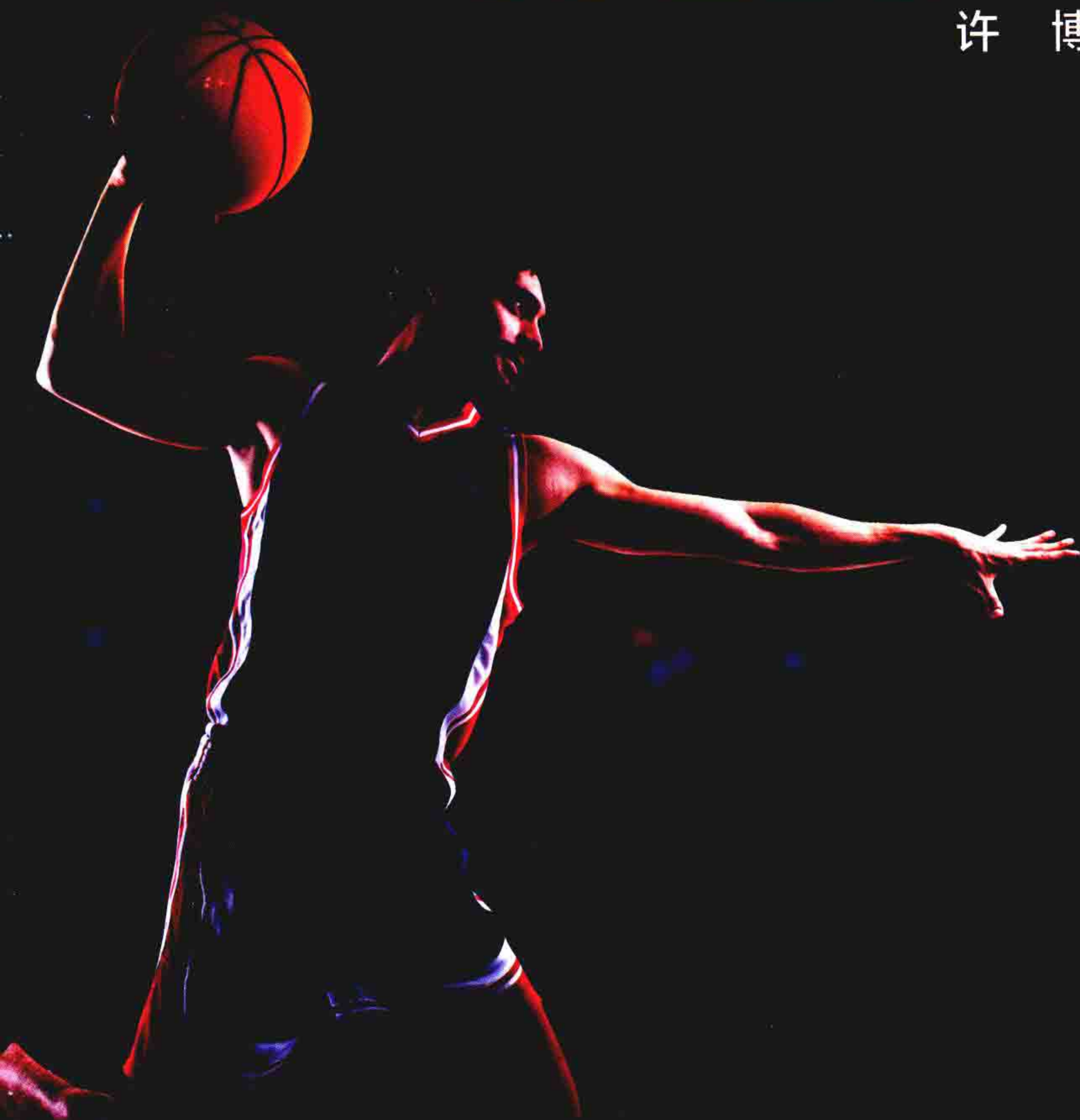


VS 篮球入门 体能提升

许博 主编



同等技术水平下

体能好者赢

激烈身体对抗中

体能强者胜

VS 篮球入门 体能提升

许博 主编



化学工业出版社
· 北京 ·

认识篮球、喜欢篮球、恋上篮球运动，正是因为篮球充满活力，在提高参与者身体素质、锻炼意志品质的同时，还能陶冶情操、培养团队精神，所以才能拥有如此之大的魅力，成为世界范围内影响力巨大、传播范围广泛的运动之一。

不断提升的球技、完美执行的战术，都离不开良好的体能，要想在赛场上不仅能上演完美的传球和出色的跳投，还能与同伴配合得天衣无缝，你需要接受一般体能训练和篮球专项体能训练的双重锻造。

《篮球入门vs体能提升》与你分享的内容包括：篮球运动知多少，篮球运动的基本技术和基本战术，篮球运动的体能训练方法，篮球运动的核心力量训练方法。

《篮球入门vs体能提升》还特别添加了针对中考篮球项目测试解读的内容，对考试的内容、规则进行解析，从技术层面针对提高考试分数进行攻略性的指导，从心理层面针对篮球意识强化和心理调节进行分析。

《篮球入门vs体能提升》想帮你解决的问题是：

- 如何学会打篮球；
- 如何能够打好篮球；
- 如何具备良好的篮球体能；
- 如何在中考体育加试中赢得满分。

图书在版编目（CIP）数据

篮球入门vs体能提升/许博主编. —北京：化学工业出版社，2017.6
ISBN 978-7-122-29521-7

I.①篮… II.①许… III.①篮球运动-体能-身体训练-研究 IV.①G841

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第086907号

责任编辑：宋 薇	装帧设计：张 辉
责任校对：吴 静	

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张8 字数168千字 2017年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：http://www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

本书编委会

主 编：许 博

参与编写：尚 磊 张 琦 王 粟

何幸儒 王艺杰 吴大才

第一章 篮球运动知多少 1

一、现代篮球运动..... 2

二、篮球运动与身体素质..... 4

三、篮球运动与心理素质..... 5

四、篮球运动的娱乐价值..... 6

五、篮球运动的节奏..... 7

第二章 篮球运动的基本技术和基本战术 11

第一节 篮球基本技术..... 12

一、篮球基本技术及其分类..... 12

二、经典实用篮球技术动作解析..... 13

第二节 篮球基本战术..... 28

一、攻防战术基础配合..... 28

二、进攻战术基础配合..... 28

三、防守战术基础配合..... 33

四、攻、防战术基础配合教学步骤及注意事项..... 39

五、篮球防守战术解析..... 40

第三章 中考篮球项目测试解读 51

第一节 中考篮球项目测试细节解读..... 52

一、中考篮球项目测试意义..... 52

二、中考篮球项目测试内容..... 52

三、中考篮球项目测试规则解析..... 62

第二节 中考篮球项目测试提分攻略..... 66

一、中考篮球项目测试满分攻略..... 66

二、中考篮球项目测试训练技巧..... 66

第四章 篮球运动的体能训练方法 71

第一节 篮球体能训练的基本方法..... 72

目录 CONTENTS

一、一般体能训练方法..... 72

二、中考篮球项目测试体能训练方法..... 74

第二节 篮球身体素质的训练方法..... 77

第三节 篮球专项身体素质的训练方法..... 78

第五章 篮球运动的核心力量训练 91

第一节 篮球核心力量徒手练习方法..... 92

第二节 篮球身体平衡控制能力训练..... 101

第六章 篮球意识培养与心理调节 107

第一节 篮球意识的基本内容..... 108

一、篮球意识的概念..... 109

二、篮球意识的分类..... 110

第二节 篮球战术意识的培养途径..... 111

一、在技术训练中渗透战术意识培养..... 111

二、在比赛实战中培养战术意识..... 112

三、通过心理训练培养战术意识..... 114

四、战术意识培养与作风训练相结合..... 114

五、文化素质提高对战术意识的影响..... 114

第三节 青少年心理特点..... 115

一、认知能力发展..... 115

二、个性的成熟..... 116

三、情绪、情感特征..... 117

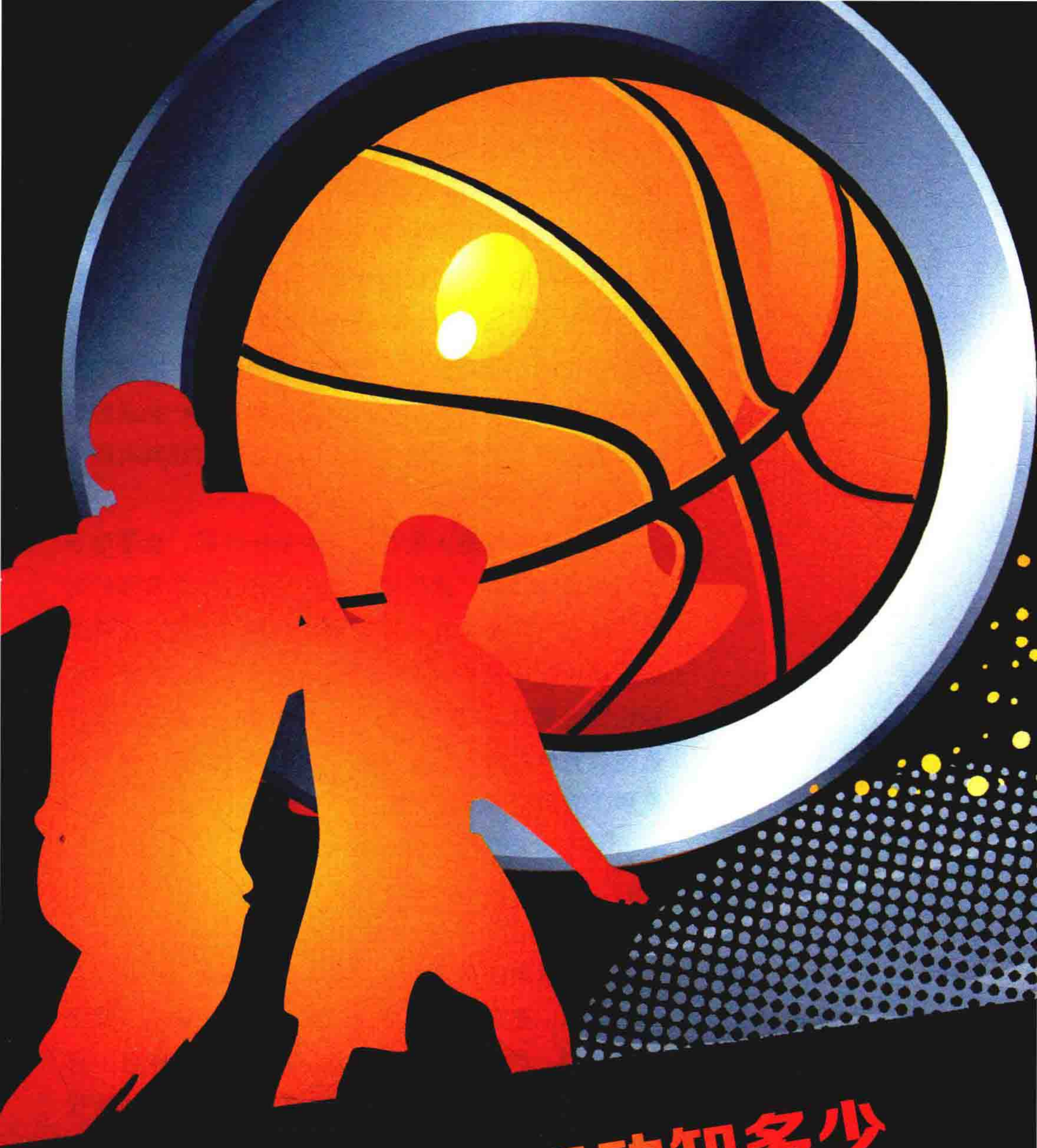
四、意志特征..... 118

五、言行特征..... 119

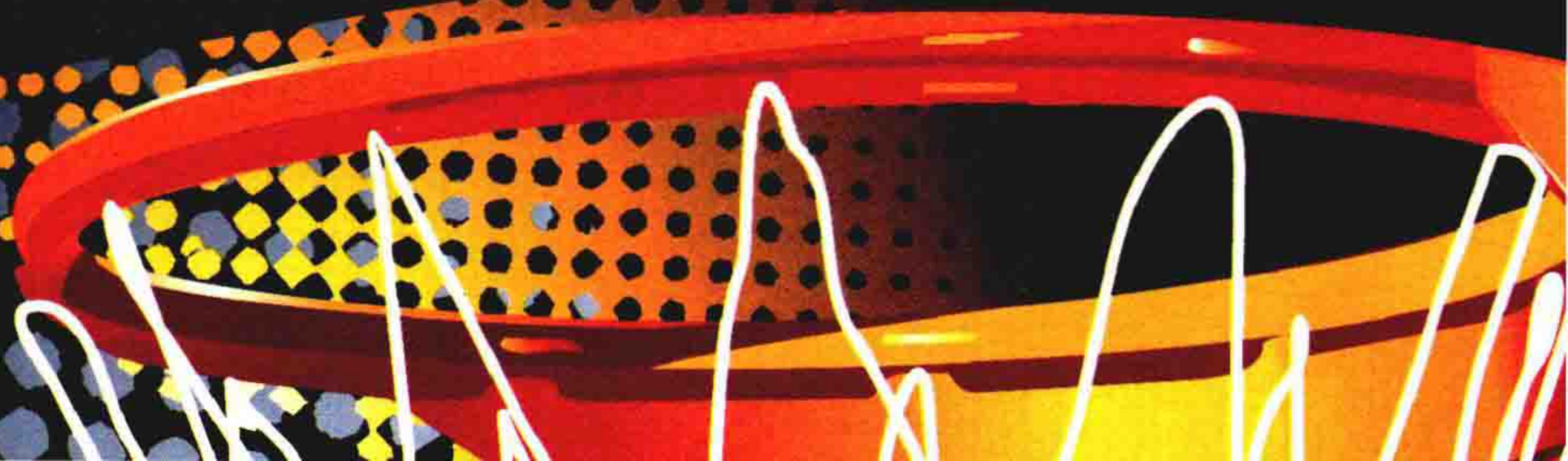
六、性心理..... 120

第四节 心理现象调节方法..... 120

参考文献 123



第一章 篮球运动知多少





篮 球 笔 记

篮球运动是由美国詹姆斯·奈史密斯于1891年发明的，1895年传入我国天津。篮球运动之所以长久不衰、风靡全球，是因为它是一项既能强身健体、挑战人体极限，又可以增强自信心、加强社会交往的综合性运动。篮球运动对增强人体的体质，培养青少年顽强拼搏、团结协作、积极进取的精神，加强个人与团队的自信心，在扩大人际交往和提高社会适应能力等方面都有着极大的作用，而且篮球运动具有很高的观赏价值。

青少年时期是人生发育的最佳时期，也是增长知识的黄金时期。篮球运动是一项综合性非常强的运动项目，它本身具有一定的竞技性和娱乐性，沿着篮球运动诞生与发展的主线可以清楚地发现，竞技性和娱乐性是篮球运动所具备的基本特性。正是因为篮球运动具有的独特的运动魅力，才使其能够迅速推广和发展，吸引更多的爱好者。

一、现代篮球运动

篮球运动在其诞生一百多年后的今天，仍然显得生机勃勃，充满活力，成为一项具有广泛影响、深受人们喜爱，特别是深受青少年喜爱的运动项目，必然与其游戏性的运动本质特征密切相关。虽然当代篮球运动已经发展成为高度商业化、竞技化的运动项目，但究其实质仍然是一种游戏，一种娱乐大众的项目，人们更多的还是以一种娱乐的心态参与其中。特别是对于青少年来说，促使他们参与篮球运动最根本的原因，还是因为可以从中收获轻松与快乐，而不是过多地掺杂竞技成分。

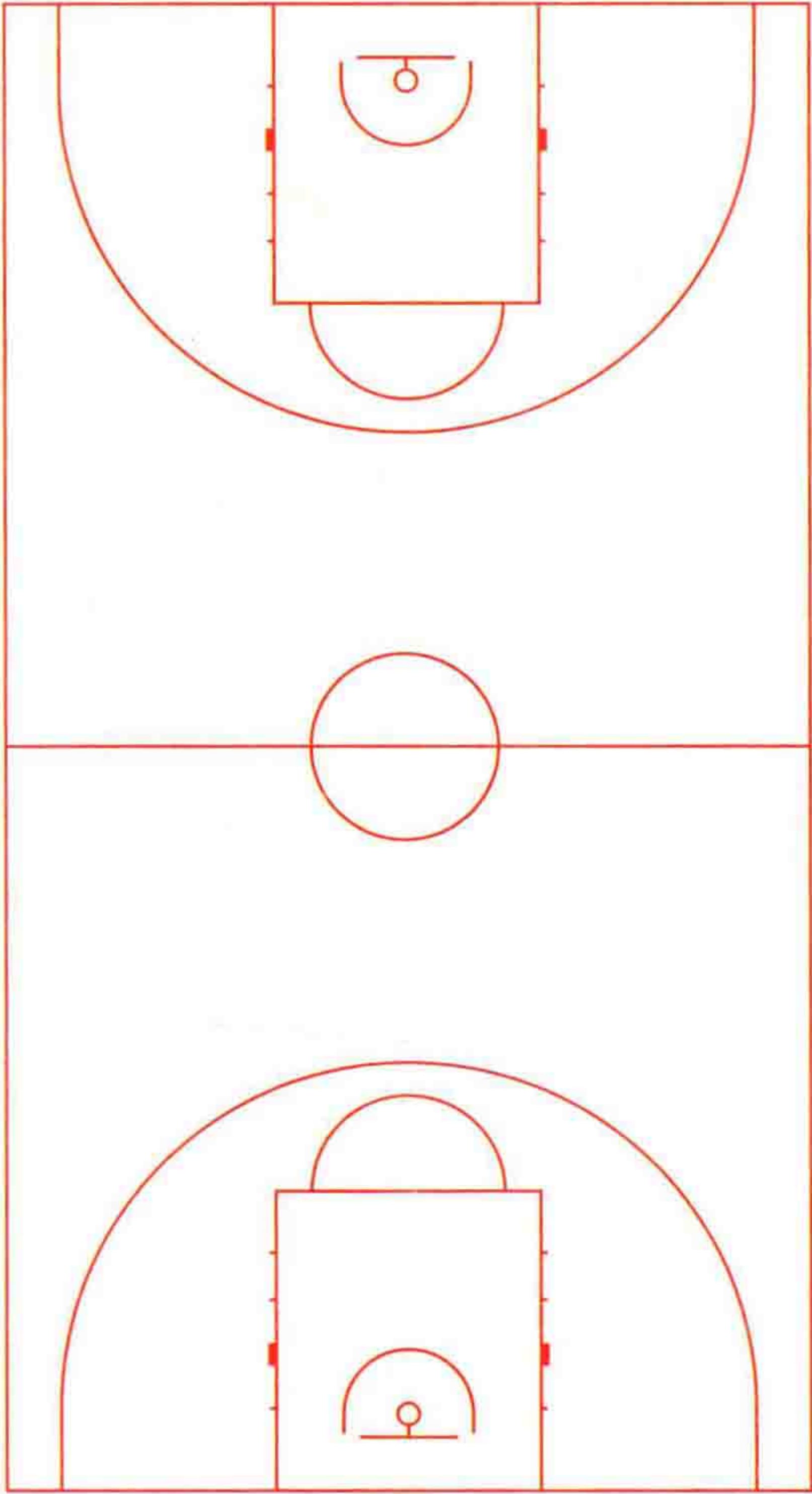
篮球比赛是在规定的时间内、受限的场地中进行





的，一场篮球比赛由4节组成，每节10分钟。运动员在规定的时间内完成进攻和防守。在篮球比赛中，进攻和防守的转换十分迅速，进攻方球员在失误、被防守方球员抢到篮板球等情况下立即转换为防守方，防守不及时会失分或者被迫犯规，篮球比赛由进攻方和防守方不断地进行转换，直到比赛结束。

篮 球 笔 记



篮球比赛场地





二、篮球运动与身体素质

篮 球 笔 记

1.提高速度耐力素质

篮球运动的快攻、阵地防守、争抢篮板球、假动作等技术、战术的运动特点，可以使青少年身体协调发展，使他们在速度、耐力、力量、弹跳、爆发力、灵活性方面得到提高，与此同时篮球水平也得以相应提高。篮球运动激发青少年身体的协调发展，最为突出的表现在速度耐力素质、弹跳素质、下肢力量爆发力素质、灵敏类素质等方面。一场青少年篮球比赛平均快速移动距离为683m，冲刺跑69次，每次冲刺的距离为5 ~ 30m不等，大部分在10m左右。运动员在比赛中维持较高的心率，一般在150 ~ 180次/min的范围内。这说明在冲刺跑以后还持续一定强度的运动，有效地促进了身体的发展。篮球运动的快攻与急速回防，促进了速度素质能力的提高。

2.提高弹跳素质

篮球运动的显著特点之一是争夺高空主动权和控制权。现代篮球运动对身高要求越来越高，在篮球运动中，运动员要经常运用抢篮板球、盖帽、跳投、抢断等技术，而这些技术又需要最大限度的跳跃，由此大大地刺激了机体的兴奋性，青少年经常处在这种刺激下，非常有利于弹跳素质的发展。

3.提高灵活性和灵敏性

篮球运动需要在快速多变、情况复杂的比赛中进行。运动员要及时准确地判断场上变化，并根据场上的情况灵活自如地运用技术进行配合，这就必须有高度的灵活性。灵敏性是协调性的一种主要表现形式。





由于激素和神经调节对运动肌肉的影响，肌凝蛋白增加，可使肌肉的收缩力量与速度得到提高，从而为灵活性提供基础。任何技术的掌握，动作的完成，都要通过身体运动器官的准确快速与协调，即手部的挥动、拍打、传球等动作，脚的蹬、伸、起、停、转、滑、移动来进行，从而表现为稳重、快速、灵巧、善变，这种稳、快、灵、变就是篮球运动中的灵活性。

三、篮球运动与心理素质

1. 促进良好的个性心理

青少年的第一信号系统的活动占主导地位，第二信号系统相对较弱，抽象思维差，骨骼肌肉系统和心血管系统正在发育中，反应快。篮球运动具有紧张、激烈的对抗性，并伴有较强的生理负荷，要求参与者克服内心障碍，以坚定的意志和顽强的毅力去克服和战胜各种困难，在使自己的行为符合一定的道德规范和准则的情况下，为达到目标，运用一切可能的手段，最大限度地发挥自己的潜能，这些可以培养参与者灵活、机智、沉着、果断、开朗、豁达和善于自省、随机应变的能力，促进良好的个性心理的形成，在增进交流与友谊的同时，更有效地培养团体协作精神，帮助参与者正确理解和处理好个人与集体、竞争与合作的关系等。

2. 促进智力发展

篮球活动是一项创造性的活动，没有固定的、僵死的模式，每个人、每个队都可以用自己的方式来诠释自己对篮球的理解。也正是由于它的复杂性和多变





篮 球 笔 记

性，参与者必须根据当时情况随机应变，及时、果断、快速地做出应答行动，通过观察进行分析判断并做出行之有效的应对措施。而所有这一切都需要参与者用自己的智慧创造性地应对场上出现的各种问题，从而有效地提高创新能力，极大地促进青少年的智力发展。

3.提高生命活力、满足多种需求

篮球活动包含跑、跳、投等多种身体运动形式，且运动强度较大，因此，它能全面、有效、综合地促进身体素质和人体机能的全面发展，提高和保持人的生命活力，为人的一切活动打下坚实的身体基础，从而提高生活的质量。篮球活动的形式可因人而异，运动量可随意调节，因此适宜于各类人群的参与，尤其是满足青少年不同层次的需求。

四、篮球运动的娱乐价值

1.促进团结协作

篮球运动由青少年自由组队角逐，青少年若想赢得比赛需要同心协力、密切配合，在得分困难时应该相互鼓励、信任，敢于扛责任。当队友有精彩发挥时击掌庆贺，当队友出现失误时给予鼓励和安慰。在参与篮球运动的过程中，可以结识新朋友，增进老朋友之间的友谊和感情，并享受团结协作所带来的和谐融洽的快感。

2.提供展示的舞台

日常进行篮球运动的比赛配合比竞技篮球运动的比赛配合要简单轻松，个人水平更容易发挥，为青少





年提供了展示自己的舞台，在有限的场地上充分发挥自己的才华。在篮球运动中运用胯下运球、转身运球、背后运球和突破上篮时拉杆与背后传球等技术动作，可以使队员与场边观众享受到篮球运动带来的赏心悦目的表演。

3.缓解压力、增强自信心

经常进行篮球运动和篮球比赛能增强自信心。篮球运动会进行激烈的对抗与角逐，需要注意力高度集中，青少年在比赛中忘却了生活与学习上面的压力。日常生活中的烦恼也会抛在脑后。在活动过程结束后，青少年会感觉身心舒畅，在心理上有愉悦释放和满足感。能使他们有一个健康的发泄机会，宣泄积压在自己心中的郁闷和不平，进一步调节和完善自己的心理健康，从而达到锻炼身心和娱乐的目的。

4.充实闲暇生活

篮球运动在提高身体素质的同时，也能够带来精神的解脱，丰富闲暇生活。每天进行适当的体育锻炼，在一定程度上可以促使人们的精神更加饱满、思想更加活跃，更好地投入到第二天的学习之中。根据调查，现在许多青少年沉迷于网络，影响学业，如果闲暇之余到篮球健身场馆进行运动，释放自己，减缓对网络的沉迷，还可以提高学习成绩。

五、篮球运动的节奏

1.技术节奏

(1) 运球节奏

运球中只有建立良好的节奏，才能更快、更好地





篮 球 笔 记

培养出球感。同时，熟练而稳健的运球也是组织配合、调整进攻节奏、发动快攻、乃至瓦解对方防守阵形的有效手段。因此，运球的节奏变化至关重要，只有在正确的节奏的控制下，才能在真正意义上发挥运球的作用，体现运球的价值。

(2) 传球的节奏

传球是完成战术配合的桥梁和纽带，良好的传球节奏能破坏对方的防御部署，使之防守出现漏洞，从而创造出更加有利的进攻机会。实现真正意义上的战术配合，是影响战术配合质量的重要因素，因此竞赛中运用传球技术时必须做到准确、及时、隐蔽、多变。

(3) 投篮的节奏

投篮是篮球比赛唯一的得分手段，是最重要的进攻技术之一，也是攻守对抗的焦点。是否具备准确熟练的投篮得分能力，往往是决定比赛胜负的关键。现代篮球比赛中，除罚球之外，原地投篮已极少运用，取而代之的是各种行进间投篮和跳起投篮。其中由跳投衍生出来的后仰、转身、变位、换手、高勾、后撤步等投篮技术，虽然难度较大，但因富有抗干扰效能而为越来越多的优秀运动员所青睐。

(4) 突破和防守的节奏

突破本身就是一种自身移动节奏的变化。突破能够通过注意场上的情况变化，及时果断地攻击或传球以打乱对手的防守体系和节奏，充分利用局部优势达到攻击得分的目的。防守从某种意义上来说是一种被动的行为。说它被动是因为防守队员的意识总是落后于进攻队员的意识，只能根据进攻队员的动向去随机应变，必然要受到进攻队员的钳制。然而防守又并非绝对排斥主动行为，如果防守队员能充分发挥自己的主观能动性，通过良好的预先判断，完全可以主动而有效地进行“逼、抢、打、断”。也就是说，防守也





必须有节奏的变化，要根据场上的实际需要，时刻把握好有利于自己的防守节奏而对进攻队员进行有效的控制。

篮 球 笔 记

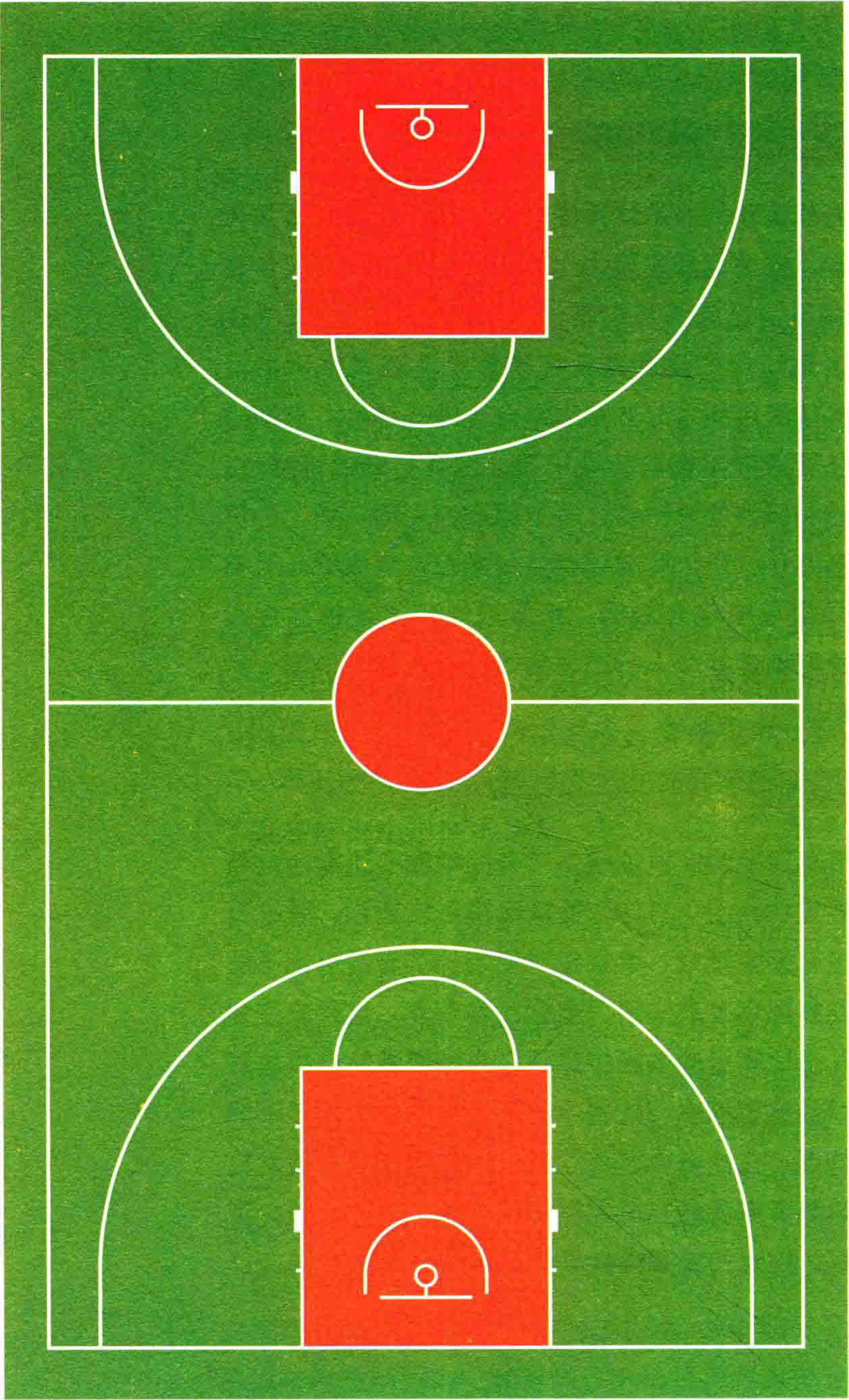
2. 战术节奏

篮球运动的战术体系庞大而复杂，种类繁多又风格迥异，但他们都表现为一定的时间、空间和配合程度的关系，这就是我们常说的战术节奏。战术的选择、合理运用的程度高低反映着全队战术水平的高低，具体运用战术时要快慢结合，内外结合，点面结合，还要攻守平衡与转换迅速，保证行动的连续性、灵活性和转换的及时性，争取比赛的主动。场上的情况千变万化，所以既要以整体战术配合为原则，又要以临场情况变化为依据，把原则性和灵活性结合起来，更好地发挥个人行动与集体行动，达到协调一致的效果。

3. 比赛节奏

篮球比赛的实践证明，节奏的掌握在比赛中起着举足轻重的作用。当然，篮球比赛对抗激烈，瞬息万变，没有固定模式，单靠相对稳定的节奏是远远不够的，要根据场上攻守情况变化比赛节奏，这种应变能力是队员比赛经验的集中体现，也是衡量队员战术意识强弱的重要标志，比赛中的不同节奏也反映了不同风格特点。在比赛中选择适合本队实际情况的战术打法和习惯节奏就能充分发挥本队优势，以己之长，克彼之短，控制和掌握比赛节奏，争取比赛的胜利。







第二章

篮球运动的基本技术和基本战术