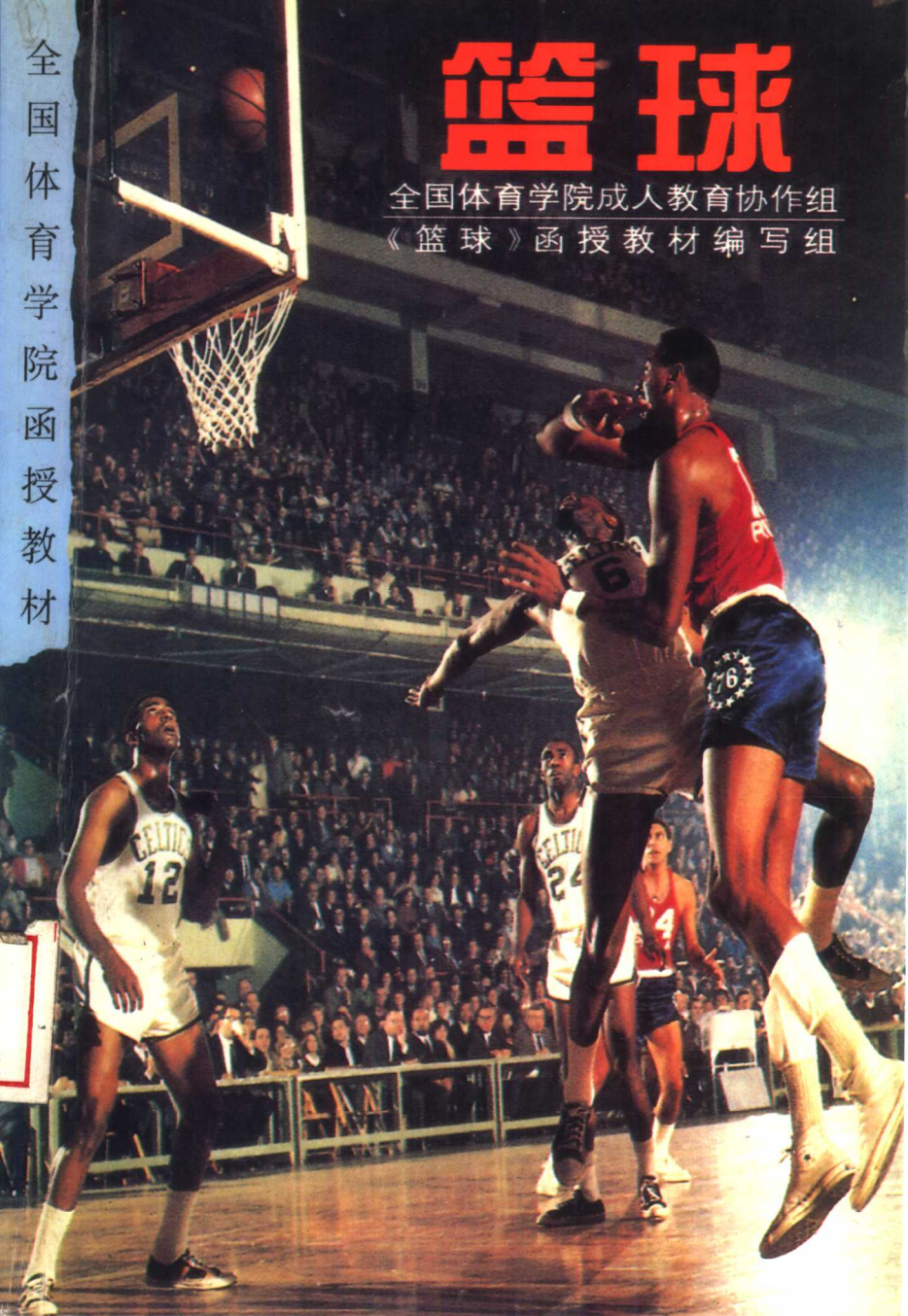


全国体育学院函授教材

篮球

全国体育学院成人教育协作组
《篮球》函授教材编写组



全国体育学院函授教材

篮 球

全国体育学院成人教育协作组
《篮球》函授教材编写组

东方出版中心

说 明

经中央机构编制委员会办公室和中华人民共和国新闻出版署批准,原中国大百科全书出版社上海分社、知识出版社(沪),自1996年1月1日起,更名为东方出版中心。

篮球

全国体育学院成人教育协作组
《篮球》函授教材编写组

出版: 东方出版中心
(上海仙霞路 335 号·200335)

开本: 787×1092(毫米)1/32

印张: 17

发行: 东方出版中心

字数: 370 千字

经销: 新华书店上海发行所

版次: 1996年6月 第1版第1次印刷

印刷: 百科排版厂

印数: 1—7,000

ISBN 7-80627-047-7/G·10 定价: 22.00 元

内 容 提 要

本书包括篮球运动概述、篮球函授教学原则与方法、篮球技术教学与训练、战术教学与训练、篮球运动的青少年训练、篮球运动员身体素质的训练、篮球运动竞赛的组织与编排、篮球竞赛裁判法、篮球基本功与篮球游戏、篮球比赛的临场指挥、篮球运动的科学研究工作,共十一章。为便于阅读和加深理解,每章前面有内容提要,后面提出思考题。内容丰富、新颖,语言通俗简练,从成人教育特点出发,突出重点,是体育函授教育本科和专科及运动训练专业专科学教材,也可供体育教练员、体育教师、体育爱好者参考。

前 言

本教材根据国家教委关于编写函授教材的有关规定和国家体委颁发的直属体院函授教育指导性教学计划以及经国家体委审定的体育函授教学大纲的要求,总结了各体育学院多年编写函授教材的经验编写而成。

本教材使用对象为函授体育教育专业本科生,亦可供其他函授学制使用和体育工作者参考。

本教材内容力求系统、科学,从成人教育特点出发,突出重点、难点。为了便于函授生自学和掌握基本理论与基本技、战术,每章教学内容前后都列出内容提要、学习重点和思考题。

本教材由国家体委审定的体育学院函授教材编写成员参加编写,黄三元副教授任主编,编写人员(以姓氏笔画为序)有:张其元副教授、赵延益讲师、胡守善副教授、黄陆生副教授、黄三元副教授等。由黄三元副教授负责全书的统稿工作。

本教材经10所体育学院函授协作组从事成人教育的专家和学者审定,并得到国家体委科教司和有关体育学院的大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢!

编写本教材尚属初次尝试,加上编者水平有限,疏漏、错误在所难免,敬请读者批评指正。

《篮球》函授教材编写组

1994年4月

目 录

前言	(1)
第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 篮球运动的起源和简史	(1)
第二节 篮球运动的特点和作用	(6)
第三节 篮球运动的场地设备和比赛方法	(8)
第四节 我国篮球运动概况	(11)
第五节 现代篮球运动发展趋势	(18)
第二章 篮球函授教学原则与方法	(22)
第一节 教学任务、内容与形式	(22)
第二节 教学原则的运用	(24)
第三节 篮球技术、战术教学方法	(29)
第四节 篮球函授教学文件的制定	(38)
第三章 篮球技术教学与训练	(46)
第一节 移动	(47)
第二节 传、接球	(75)
第三节 运球	(106)
第四节 投篮	(128)
第五节 持球突破	(160)
第六节 个人防守	(172)
第七节 抢篮板球	(193)
第八节 中锋技术	(203)

第四章 篮球战术教学与训练	(226)
第一节 队员的位置职责与要求.....	(229)
第二节 战术基础配合.....	(230)
第三节 快攻与防守快攻.....	(256)
第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守.....	(285)
第五节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守.....	(298)
第六节 区域联防与进攻区域联防.....	(314)
第七节 区域紧逼与进攻区域紧逼.....	(335)
第八节 混合防守与进攻混合防守.....	(352)
第五章 篮球运动的青少年训练工作	(359)
第一节 青少年篮球运动员的特点与早期专门化.....	(359)
第二节 青少年篮球运动员的训练任务、内容、原则与方法.....	(370)
第三节 训练计划的制订.....	(376)
第四节 青少年篮球训练应注意的问题.....	(385)
第六章 篮球运动员的身体素质训练	(389)
第一节 力量素质的训练.....	(390)
第二节 速度素质的训练.....	(392)
第三节 耐力素质的训练.....	(394)
第四节 灵敏素质的训练.....	(396)
第五节 柔韧素质的训练.....	(397)
第七章 篮球运动竞赛的组织与编排	(399)
第一节 篮球竞赛的意义和种类.....	(399)
第二节 篮球竞赛工作的组织领导.....	(400)
第三节 篮球比赛制度、编排方法与名次评定.....	(405)
第四节 篮球单项技术竞赛的内容与要求.....	(415)

第八章 篮球竞赛裁判方法	(419)
第一节 篮球裁判工作的意义.....	(419)
第二节 篮球裁判员应具备的素质条件.....	(420)
第三节 赛前准备与赛后总结.....	(421)
第四节 临场裁判员的工作方法.....	(422)
第五节 记录台人员的工作方法.....	(448)
第九章 篮球基本功与篮球游戏	(462)
第一节 篮球基本功.....	(462)
第二节 篮球游戏.....	(473)
第十章 篮球比赛的临场指挥	(504)
第一节 比赛前的准备工作.....	(504)
第二节 临场指挥工作.....	(507)
第三节 比赛的总结工作.....	(515)
第十一章 篮球运动的科学研究工作	(517)
第一节 篮球运动科学研究的意义、要求和内容 ..	(517)
第二节 篮球运动科学研究的方法.....	(521)
第三节 篮球科研工作的基本程序.....	(524)
第四节 篮球科研论文的撰写.....	(527)
图例	(530)

第一章 篮球运动概述

【内容提要】 本章主要介绍篮球运动的起源、简史、特点、作用、场地设备和比赛方法,以及我国篮球运动概况和现代篮球运动发展趋势。

篮球运动于1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(旧译麻省春田市)基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯发明。它是以投篮为中心,有国际统一制定的比赛规则,场地、器材、设备有固定的规格,以得分多少决定胜负的集体对抗性运动。篮球运动自问世以来,发展迅速,技、战术日趋复杂多变,规则不断修改,设施日臻完善。1936年男子篮球被列为奥运会正式比赛项目,1976年女子篮球也被列为奥运会正式比赛项目。我国篮球运动在新中国成立后得到较快的发展和提高,在历次重大国际比赛中均取得较好成绩,女子篮球已达到世界先进水平。现代篮球运动的总趋势仍继续向“快、高、全、准”的方向发展。

第一节 篮球运动的起源和简史

篮球运动于1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士借鉴其他球类项目设计发明的。

篮球运动自问世后,广泛传播,迅速发展。1892年传入墨

西哥。1893 年传入法国。1894 年传入中国。1895 年传入英国。1896 年传入巴西。1897 年传入东欧地区。1904 年第 3 届奥运会在美国圣路易斯市举行,美国青年会男子篮球队首次进行了表演。1908 年美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则,并以 30 种文字出版发行全世界。1932 年在日内瓦由美国等 8 个国家组建了国际业余篮球联合会,并以美国大学使用的篮球规则为基础,制定了第一份世界统一的比赛规则。规定场地长 26 米,宽 14 米。同时决定于 1936 年第 11 届奥运会上把男子篮球列为正式竞赛项目。随后在 1951 年和 1953 年分别举行了第 1 届世界男、女篮球锦标赛。此后,篮球运动在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲广泛开展起来。

篮球运动具有强大的生命力。它的发展原因很多,但规则的不断增订与修改,在很大程度上决定着篮球运动的发展方向。

奈史密斯博士于 1892 年制订了“青年会篮球规则”,称原始规则,共 13 条。制订规则的目的是为了为了使游戏在公平对等的条件下进行,同时要限制一些不道德行为。1893 年在 13 条原始规则的基础上增订了 8 条规则(称 21 条)。内容大致包括用铁圈取代桃筐,确定篮球圈离地面 3.05 米;规定了参加游戏的人数为 9 人(三区制);场地规定为长 100 英尺×宽 50 英尺、长 90 英尺×宽 45 英尺或长 70 英尺×宽 35 英尺。

原来,双方队员站在端线外,裁判员鸣笛后向场内扔球,双方队员跑进场内抢球进行比赛。每次投中、罚中均如此。1894 年的规则改为每次投中、罚中均在中圈处跳球进行比赛。

1895 年规则确定男子上场比赛人数为 5 人(两区制)。队

员的位置分为左、右前锋,左、右后卫和中锋,并规定前锋和后卫不得越区攻、防,中锋可不受区域的限制。增设高4英尺、宽6英尺的遮板(扇形的),篮圈固定在篮板上。

1897年规则取消了前锋和后卫不得越区攻、防的规定,促进了运动员技术的全面发展,也为战术配合的发展奠定了基础。

1896年美国官方专门成立了“规则委员会”,负责研究规则问题。尽管成立了这个组织,可是美国当时并没有统一的规则。青年会、大学生体育协会和职业篮球组织的规则均不一样。这对当时美国篮球运动的发展阻碍很大,后经3个组织协商,组成了“规则联合总会”。这样,美国于1915年才开始有了统一的篮球规则。

篮球在美国有职业篮球队和业余篮球队之分。最早的职业篮球组织成立于1898年,但到1926年才有职业篮球队的正式联赛。职业队的队员原来大多是美国各大学的球星。这些优秀的球星每年不断地被吸收到各职业队的行列,从而使职业队的比赛水平大大高于大学生的水平。

20世纪30年代,篮球运动登上国际舞台。从1936年到1948年的10多年间,规则进行了多次修改,如将得分后中圈跳球改为失分队在端线外掷球继续比赛;进攻队必须在10秒内把球推进到前场;进攻队员在“限制区”内停留不得超过3秒钟;防守对方投篮队员犯规时,投篮队员若投中得2分,可加罚1次球,没投中罚2次球等。在技术上,自1936年12月美国斯坦福大学的篮球队员汉克·卢萨蒂在纽约一次比赛中运用单手投篮之后,投篮技术得到了划时代的变化,篮球运动向前迈进了一大步。以前篮球运动的攻守比较消极缓慢,如第11届奥运会冠亚军决赛,美国一加拿大队比分为18:8(上半

场 15:4)。这一时期队员多采用原地双手投篮,直到出现跳起单肩肩上投篮技术,以及陆续出现 2 米以上的高大队员后,篮球运动的竞赛变得丰富多彩和激烈。从这个时期的篮球运动发展中可以看到:

一、比赛规则和技术同步发展。规则与技术是相互制约、相互促进的。规则总是限制不合理的技术、战术的发展,鼓励合理的正确的技术、战术的存在和发展。

二、技术的提高促进了战术的发展。随着篮球技术的提高,1922 年由美国匹兹堡大学教练 H. E. 卡尔森首创“∞”形进攻战术,这是进攻战术的一大改变。

三、周期训练规律开始为教练员所认识和运用。30 年代末期,教练员根据奥林匹克运动会四年一届的周期,有目的、有计划地安排训练,开始对周期训练某些规律有所认识和运用,从而使训练工作的盲目性逐渐走向计划性。

50 年代以后,篮球运动开始向高、快方向发展。1952 年,在芬兰赫尔辛基举行的第 15 届奥运会上,美国队平均身高为 1.945 米,全队有 5 名队员身高超过 2 米。当时的苏联队平均身高 1.83 米,中锋只有 1.92 米,比美国队中锋库伦(身高 2.13 米)低 21 厘米。到 1956 年,在澳大利亚墨尔本举行的第 16 届奥运会上有 5~6 个球队的中锋超过 2 米。1960 年在意大利举行的第 17 届奥运会上,仅美国和原苏联两个队超过 2 米的队员就有 10 人。国际篮联为了防止高大队员单凭身高垄断篮下的局面,对竞赛规则做了进一步修改,扩大 3 秒区,增加了 30 秒和干扰球的规定等,促进了世界各队在提高身高的同时,开始重视速度的发展。

60 年代除继续重视身高与速度的发展外,对技术上的研究和提高给予极大的重视。尤其是原苏联队,通过和美国队的

多次较量之后,总结出失利的原因已不是身高问题。这一时期,南斯拉夫队和巴西队迅速崛起,他们以娴熟的技术和快速的风格闻名于世,并且在世界大赛中与强队角逐而多次名列前茅。篮球进攻战术由“∞”形进攻、篮下强攻等单一打法,发展到“换位进攻法”。在防守上也出现了全场区域紧逼等有攻击性的防守战术。

进入70年代以后,篮球运动员的身高发展更快。第8届世界男子篮球锦标赛,原苏联队队员平均身高达2.02米。南斯拉夫、原捷克斯洛伐克、意大利队的队员,平均身高达到1.98米。美国队队员平均身高达到1.97米,共有48名队员的身高在2米以上。这些高大队员既有高度,又有速度,能攻善守,技术全面。这一时期,篮球运动的防守有了特别显著的加强,朝着攻击、多变、综合方向发展,高度与速度、进攻与防守日趋平衡和统一。身体素质、技术、战术和作风熔为一体。由于世界各强队在这方面水平接近,因此各队都普遍重视对运动员的智力和心理训练,使篮球运动的发展进入了一个崭新的境界。

1976年第21届奥运会把女子篮球列为正式比赛项目。

1977年的规则增加了全队10次犯规的规定。1981年又把10次犯规改为8次。1985年新规则把8次犯规改为7次,并且把场地扩大为长为28米,宽为15米,增加了3分球等新的规定。

值得一提的是,1948年小篮球运动开始萌芽。世界上许多国家和地区在少年儿童中开展小篮球运动,受到了国际篮联的重视,并于1968年成立了“国际小篮球委员会”。小篮球运动的开展和“国际小篮球委员会”的成立,对少儿运动员的早期专业化和早出人才快出人才,是一个有效的举措。

第二节 篮球运动的特点和作用

篮球运动是一项集体的对抗性运动项目,在世界各国开展极为普遍。目前有 100 多个国家和地区参加国际业余篮球联合会。国际间的比赛非常频繁,最为注目的是奥运会篮球赛和世界篮球锦标赛。各大洲还有洲际运动会篮球赛和洲际篮球锦标赛。由于篮球运动趣味性强,简单易行,所以深受广大人民群众喜爱,是世界上参加人数较多的运动项目之一。

随着篮球运动的广泛发展,人们对篮球运动的实质有了深刻的认识。其运动特点归纳起来有以下 6 个方面:

一、以投篮为中心,按得分多少定胜负

篮球运动的一切攻守技术和战术都是为了投篮和制约对方投篮。为了投篮得分,进攻时要千方百计地创造好的投篮时机,增加进攻的次数,提高投篮命中率。为了不让对方投篮,必须加强防守的攻击性,提高封盖、堵卡、抢断技术和协防、补防能力。比赛中,为了多投篮、多得分,双方都力求在攻防中拼抢,以争得更多的篮板球,减少攻防失误和犯规,增加进攻的次数。

二、攻防对抗并不断转化

篮球运动的对抗有地面争夺和空间争夺两种,主要表现为有球队员、无球队员攻守之间以及争夺篮板球的对抗。因此,篮球运动是一项速度和高度相结合的运动。比赛中不仅需要速度和灵活性,加强地面争夺能力,而且还需要身高和弹跳能力,控制空间,争取空间优势。由于比赛中进攻与防守反复交替,所以决定了篮球运动的进攻和防守处于同样重要的地位。只有具备强有力的进攻和攻击性的防守,以及快速的攻守

转化能力,才能真正取得比赛的主动权。

三、篮球运动是一项综合性的运动

它是一项综合性的活动,以手臂和脚步动作为主,结合躯干共同完成技术技能,并要求技术动作之间相互衔接。因此,在训练中不仅要抓手脚的基本功,而且还要重视动作的转换速度,加强技术动作之间的结合和配套训练。只有这样,才能使技术动作的衔接更加完善,运用更加自如。

四、运动强度大,争夺激烈,快速多变

篮球运动是直接对抗的运动项目。一场比赛错综复杂,瞬息万变。运动员必须在不断变化和紧张激烈的情况下做出快速准确的反应。因此,要求运动员不仅要掌握协调的动作,具备随机应变的能力,同时还要求运动员具有很强的神经功能、心理功能和智能。

五、有特定的规则限制

有时间、动作、暂停换人等限制。目的是保证篮球运动尽量避免粗野动作,在健康合理的情况下以把球投进对方球篮为得分,以双方得分多少定胜负的一种运动项目。

六、具有较强的集体性

篮球比赛由5人上场,7人在场外准备替补。为了战胜对方,参加比赛的5个队员必须在攻守中团结一致,密切配合,同时为了保证比赛的高速度,在比赛中需要经常换人。因此,一个球队必须从思想上、技术上、战术上培养集体战斗能力,并根据队员的个人特点组织战术配合,充分调动每个队员的积极性,使每个队员的综合技能在集体配合中充分发挥。

由于上述特点,篮球运动具有以下5个方面的作用:

一、篮球运动能培养运动员团结友爱的集体荣誉感、严格的组织纪律性和顽强的意志品质、积极拼搏的精神。

二、篮球运动的教学、训练和比赛,能提高队员各感受器官的功能,对提高神经中枢的灵活性及其协调支配各器官的能力、改善内脏器官的功能,有良好的促进作用。

三、篮球运动能促进参加者力量、速度、耐力、灵敏、弹跳等身体素质的全面发展,同时,对提高分配和集中注意的能力,对空间、时间的掌握和定向能力,也起着很好的作用。

四、篮球运动具有较大的吸引力,参加者不受年龄、性别的限制,它既能增强体质,促进健康,又能丰富人们的业余文化生活,振奋精神,从而提高劳动、工作和学习的效率。

五、篮球运动对增进友谊,加强国际友好来往,加深各国人民之间的了解,也有着积极的意义。

第三节 篮球运动的场地设备和比赛方法

篮球比赛场地和设备有固定的规格标准,比赛是根据国际统一的规则进行的,但各个国家也可以根据不同的比赛性质和各国的具体情况做一些特殊规定。

一、篮球场地设备

(一) 篮球场地

篮球比赛场地长28米,宽15米,场地面积从界线内沿量起(图1—1)。场中其他区域除中线外,其面积一般都包括界线在内。场地各界线宽为5厘米,主要用白色。如用不同颜色区分比赛场地和界外地区时,区分两种颜色的线应看作是界线的内沿。重要国际比赛的场地限制区和中圈的颜色应与球场其他区域有明显区别。室内篮球场的天花板和灯光设备至少要离地面7米,要求照明均匀,光度充足,距球场地面1米高处的光照强度至少为1500勒克斯。

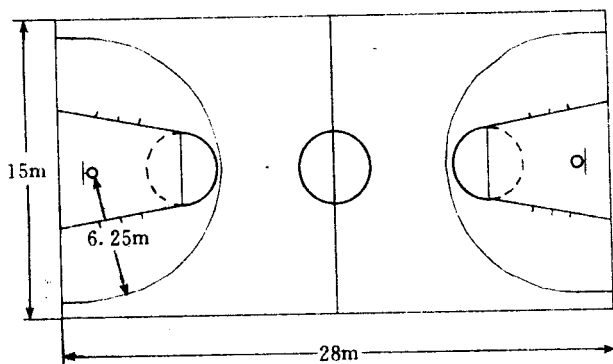


图 1-1

(二) 篮 球架

篮球场的两端中央各设有一个篮球架，篮架支柱距离端线外沿至少 1 米。篮球架上装置一定规格的篮板和球篮（见图 1-2）。

篮板：用透明玻璃或硬木制成，横宽 1.80 米，竖高 1.05 米。四周

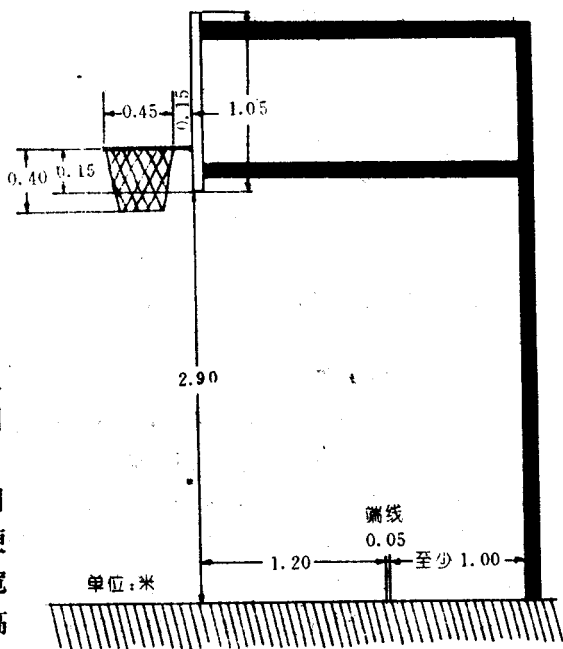


图 1-2