



高职高专“十二五”规划教材

公共基础类

大学

李茹彬◎主编

体育实践

教程

上



DAXUE
TIYUSHIJIANJIAOCHENG



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

高职高专“十二五”规划教材·公共基础类

大学体育实践教程(上)

主 编 李茹彬
副主编 潘 宏

中国海洋大学出版社
· 青 岛 ·

内 容 简 介

本书依据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件精神来编写,以培养运动技能、促进身心和谐发展为主线,始终贯穿实用、有用、够用的原则。

本书共 23 章,分为上下册,内容包括绪论、篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、太极拳运动、健身瑜伽、跆拳道、健美操、啦啦操、体育舞蹈、艺术体操、形体训练、民族舞蹈、职业实用体育概论、坐姿类职业体能训练、站姿类职业体能训练、变姿类职业体能训练、工场操作类职业体能训练、生命安全教育、拓展训练、拓展训练案例。

本书根据高职学生自主学习的特点构建了内容体系,可作为高职院校的体育教学用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育实践教程/李茹彬编. —青岛:中国海洋大学出版社,
2012.3

ISBN 978-7-81125-986-5

I. ①大… II. ①李… III. ①体育—高等职业教育—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 017466 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路 23 号

邮政编码 266071

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 bjzhangxf@126.com

责任编辑 张华

印 制 北京天正元印务有限公司

版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

成品尺寸 185mm×260mm 1/16

印 张 13.75

字 数 322 千字

定 价 28.00 元

前言

拥有健康体魄是大学生为祖国和人民服务的基本前提。党和国家领导人非常重视大学生的健康状况。目前,部分大学生由于存在怕苦、怕累的思想,缺乏体育锻炼的习惯和身体基本活动能力的训练,某些主要身体素质指标呈现持续下降的趋势,这已成为社会关注的热点问题。教育部、国家体育总局对这一问题非常重视,因此对高职学生的体育教育尤为关键。

我国高职高专的人才培养工作正处在一个关键的历史时期,为了适应改革开放和社会主义现代化建设对高等教育人才培养的要求,为了适应高职院校体育改革和发展的要求,高等学校的体育教育改革方向,应在“健康第一”的指导思想下,发展学生的个性,培养学生终身体育锻炼的习惯和能力。

本书全面阐述了体育运动与健康的基本理论知识,如体育运动对人体生理和心理活动的影响、运动损伤的预防与处理、一些常见疾病的预防、拓展运动等,并对一些基本的体育技能作了详尽的描述,使学生在了解基本理论的前提下,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。

本书在内容上与传统的体育教材相比有较大的调整,分为上下两册,理论与实践相结合,力求适应独立学院教学的要求。编者根据体育教育教学特点,力求以运动技术为主线,主张体育教育与健康教育相结合,充分体现体育的多功能特征,切实提高普通高等学校体育课程在培养新世纪高技能技术人才方面的整体效益。

本书的编写特点如下:

(1) 高职特色明显。本书针对高职院校各专业的不同特点,注重培养学生掌握职业实用性运动技能与技巧。

(2) 科学实用并存。本书根据当前我国高职教育发展的实际及高职院校体育课程建设与发展的需要而编写的,是一本符合当前高职大学生自身实际情况的公共体育教材。

(3) 特点鲜明。本书融思想性、科学性、知识性、实用性为一体,指导性强,适用面广,内容充实,简单通俗。

本书由李茹彬任主编,潘宏任副主编。

由于编者水平所限,书中如有不足之处敬请使用本书的师生与读者批评指正,以便修订时改进。如读者在使用本书的过程中有其他意见或建议,恳请向编者(bjzhangxf@126.com)踊跃提出宝贵意见。

编者

目

录

绪论.....1

第一节 体育的真谛.....1

第二节 健康的定义.....2

一、健康的定义.....3

二、健康的标志性内涵.....3

三、健康的标准.....4

第一章 篮球运动.....6

第一节 篮球运动概述.....6

一、篮球运动的起源与发展.....6

二、篮球运动的特点和作用.....7

第二节 篮球基本技术.....7

一、投篮.....8

二、运球.....9

三、传接球.....9

四、个人防守.....10

五、其他技术.....10

第三节 篮球基本战术.....11

一、篮球战术.....11

二、战术位置与职责要求.....12

第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介.....13

一、篮球竞赛规则的含义.....13

二、篮球竞赛的基本规则.....13

三、篮球裁判员的基本要求.....16

第二章 足球运动.....18

第一节 足球运动概述.....18

一、我国古代足球游戏.....18

二、外国古代足球游戏.....18

三、现代足球的兴起与发展.....19

四、世界杯.....19

第二节 足球的基本技术.....20

一、无球技术.....20

二、有球技术.....22

第三节 足球的基本战术.....33

一、进攻战术.....33

二、防守战术.....37

第四节 足球竞赛规则简介.....39

一、场地设备.....39

二、竞赛规则.....40

第三章 排球运动.....44

第一节 排球运动概述.....44

第二节 基本技术与练习方法.....44

一、准备姿势和移动.....44

二、垫球.....45

三、传球.....47

四、发球.....48

五、扣球.....48

六、拦网.....49

第三节 基本战术.....49

一、发球及其进攻战术(一攻).....50

二、防守及其反攻战术(简称防反).....51

第四节 排球竞赛主要规则简介.....52

一、比赛方法.....52

二、场地设备.....52

三、暂停.....53

四、换人.....53

五、网下穿越.....53

六、进攻性击球.....54

七、持球犯规.....54

八、连击.....54

九、队员场上位置错误的判断

(限在发球时).....54

十、拦网.....54

十一、发球.....54

十二、触网.....55

第四章 乒乓球运动.....56

第一节 乒乓球运动概述.....56

第二节 乒乓球基本技术.....56	三、竞赛项目和方法.....94
一、握拍方法.....56	
二、基本站位与基本姿势.....58	第六章 网球运动.....96
三、步法.....58	第一节 网球运动概述.....96
四、发球.....60	第二节 网球运动基本技术.....96
五、接发球.....62	一、握拍方法、准备姿势和步法.....96
六、推挡球.....63	二、发球.....98
七、攻球.....64	三、正手击球.....99
八、搓球.....67	四、反手击球.....101
九、弧圈球.....68	五、截击球.....103
十、削球.....70	六、其他技术.....105
第三节 乒乓球基本战术.....70	第三节 网球运动基本战术.....105
一、发球抢攻.....70	一、单打战术.....105
二、搓攻战术.....71	二、双打战术.....106
三、对攻战术.....72	第四节 网球运动竞赛规则简介.....106
第四节 乒乓球竞赛规则简介.....73	一、场地.....106
一、常用的乒乓球竞赛规则简介.....73	二、比赛规则.....107
二、竞赛形式.....74	第五节 网球运动竞技鉴赏.....108
第五章 羽毛球运动.....75	一、网球运动内容的鉴赏.....108
第一节 羽毛球运动概述.....75	二、网球运动精湛的技艺鉴赏.....108
一、羽毛球运动的起源.....75	三、网球运动文明礼仪的鉴赏.....108
二、羽毛球运动发展沿革.....75	第七章 太极拳运动.....110
三、世界羽毛球重要赛事简介.....76	一、太极拳健身和防治疾病
第二节 羽毛球基本技术.....78	的功效.....110
一、握拍法.....78	二、如何练好太极拳.....111
二、发球.....79	三、二十四式简化太极拳.....111
三、接发球的站位和姿势.....81	第八章 健身瑜伽.....118
四、击球基本技术.....81	第一节 瑜伽运动概述.....118
五、基本步法和场上步法的基本环节.....87	一、瑜伽的起源.....118
第三节 羽毛球运动的基本战术.....88	二、健身瑜伽的现状.....118
一、单打战术.....88	三、练习健身瑜伽的益处.....119
二、双打战术.....89	四、瑜伽练习的基本注意事项.....119
第四节 羽毛球运动的基本规则与竞赛方法.....90	第二节 健身瑜伽呼吸法.....120
一、羽毛球场地、器材.....91	一、横膈膜呼吸法.....121
二、比赛规则.....91	二、循环呼吸法.....121
	第三节 健身瑜伽体位法.....121
	一、健身瑜伽体位法.....121
	二、瑜伽体位法的命名.....121

三、瑜伽体位法的健身功能	121
四、身体不同部位的塑身	
瑜伽体位法	122
第四节 练习瑜伽损伤的预防与处理	127
一、练习健身瑜伽体位法造成	
损伤的原因	127
二、损伤后处理的具体步骤	127
三、损伤后重回瑜伽练习的	
注意事项	127
第五节 健身瑜伽的食物观	127
一、惰性食物	127
二、变性食物	128
三、悦性食物	128
第九章 跆拳道	129
第一节 跆拳道运动概述	129
一、跆拳道的产生与发展	129
二、我国跆拳道运动的发展	130
三、跆拳道的特点	130
四、跆拳道技术概念与分类	131
第二节 跆拳道腿法技术	133
一、前踢	133
二、横踢	134
三、侧踢	134
四、后踢	135
五、下劈	135
六、后旋踢	135
七、跳踢	136
第三节 跆拳道健身价值与欣赏	137
一、跆拳道的健身价值	137
二、娱乐观赏	137
第四节 跆拳道竞赛规则简介	138
一、比赛场地	138
二、比赛时间	138
三、比赛程序	138
四、允许的技术和攻击的部位	139
五、犯规行为	139
六、获胜方式	140

第十章 健美操	141
第一节 健美操运动概述	141
第二节 健美操基本动作及组合	141
一、健美操基本动作	141
二、健美操基本动作组合	142
三、青春健美操	147
第三节 健身健美操的比赛规则简介	149
一、总则介绍	149
二、成套动作的评分	150
第十一章 啦啦操	152
第一节 啦啦操概述	152
一、项目特点	152
二、锻炼价值	152
第二节 基本技术	153
一、基本手位	153
二、啦啦队基本站姿	156
第三节 啦啦操的竞赛与欣赏	157
一、场地器械	157
二、练习安全与注意事项	158
三、组合练习	158
四、啦啦操竞赛	158
第十二章 体育舞蹈	160
第一节 体育舞蹈概述	160
一、体育舞蹈发展概况	160
二、体育舞蹈的特点	160
三、体育舞蹈的分类	160
第二节 体育舞蹈基本技术	161
一、基本舞步	161
二、握抱姿势	162
三、基本舞步组合	163
四、交谊舞练习	164
第三节 现代舞	167
一、华尔兹舞	167
二、探戈舞	169
三、狐步舞	170
四、快步舞	170
五、维也纳华尔兹	170
第四节 拉丁舞	171
一、伦巴舞	171

二、桑巴舞	172
三、恰恰舞	172
四、斗牛舞	172
五、牛仔舞	172
第五节 体育舞蹈比赛规则	172
一、体育舞蹈的竞赛特点	172
二、比赛场地、舞程线、角度和方位	173
三、国际标准舞评审标准	174
四、评审知识	174
五、比赛计分方法	174
六、比赛服装	175

第十三章 艺术体操 176

第一节 艺术体操概述	176
一、艺术体操的发展历程及其发展趋势	176
二、艺术体操的概念与分类	177
三、大众艺术体操的锻炼价值	177
第二节 徒手基本动作与组合范例	178
一、基本姿态	178
二、徒手基本动作	178
三、徒手组合范例	179
第三节 艺术体操竞赛规则及比赛欣赏	184
一、艺术体操竞赛规则	184
二、艺术体操比赛欣赏	185

第十四章 形体训练 186

第一节 形体训练概述	186
一、形体训练的起源与发展	186
二、形体训练的特点	186
三、形体训练的作用	187
第二节 形体美的评价标准	188
一、概述	188
二、形体美的审美特征	190
第三节 基本姿态的训练	192
一、身体基本姿态	192
二、头部基本姿态	192
三、上肢基本姿态	194

四、下肢基本姿态	194
第四节 把杆训练	195
一、擦地	195
二、小踢腿	195
三、大踢腿	195
四、蹲	196
第五节 基本动作训练	196
一、手臂基本动作的训练	196
一、躯干基本动作的训练	197
三、下肢基本动作的训练	198
四、基本步伐和舞步的训练	199
五、转体动作的训练	201

第十五章 民族舞蹈 202

第一节 民族舞概述	202
一、民族舞的艺术特色	202
二、民族舞的发展	203
三、民族舞的题材	204
第二节 中国民族舞简介	206
一、木鼓舞	206
二、古瓢舞	207
三、踩鼓舞	207
四、板凳舞	207
五、芦笙舞	207
六、多耶舞	208
七、赐鱼舞	208
八、狮子舞	208
九、长鼓舞	209
十、扇子舞	209
十一、农乐舞	209
十二、麦西来甫	209
十三、踢踏舞	210
十四、阿细跳月	210
十五、孔雀舞	210
十六、摆手舞	210
十七、花鼓子	211
十八、八宝铜铃舞	211

参考文献 212

绪 论

第一节 体育的真谛

寻觅至今数十万年的综述来揭示人类的生存和发展的历史,是件十分困难的事,但是体育的初态,无疑是人类祖先在经受了禽兽的侵袭和恶劣环境煎熬之后逐步形成的。

原始人为寻找食物跋山涉水;为打击猎兽而击掷砖石;为追逐禽兽而奔跑;为躲避野兽而长途跋涉。人类就是这样在为生存的搏斗中延续了下来。同时,也发展了人类自身的走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、支撑、潜水、翻滚等身体基本活动能力。毋庸置疑,这种自然属性决定了人类的这些求生本能。人类在不断重复这些最初形态的身体活动方式和劳动手段的动作形态,并不断得到发展,如图 0-1 所示。

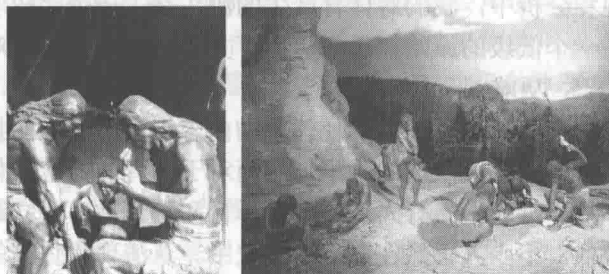


图 0-1

据考证,150 万年前人类由树栖变为地栖,最终变为直立人行走。在几万年前,人类借用“飞石索”获取果实,3 万年前发明了弓箭射击飞禽。由此可见,人类的生存和发展的需求,是体育产生和发展的根基。

然而,人类身体的基本活动能力不是相同的,有的力大如牛,奔跑飞速,有的则软弱无力,从而获取的果实也就不一样,有的丰衣足食,有的饥寒不堪,这种贫富差异导致了个人或群体之间的相互争抢与掠夺,如图 0-2 所示。

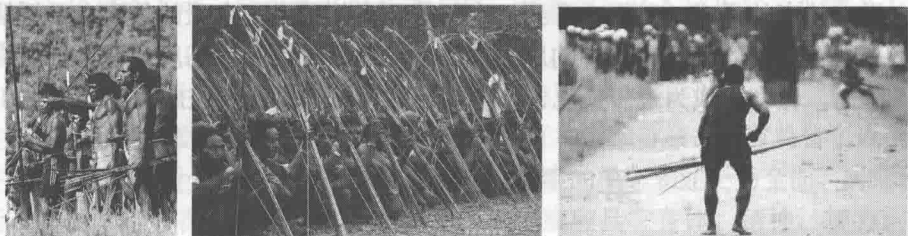


图 0-2

随着部落的出现,这种矛盾逐步演化成部落之间的冲突,并逐步升级,从而在入侵和防卫斗争中逐步形成了以军事为目的的身体训练,同时也发展了身体体能。

虽然人们居住在不同的环境之中,有着不同的生活条件,形成了不同的生活习惯和风俗习惯,但都是以求生为目的,并创造了千姿百态的体育形态,如图 0-3 所示。



图 0-3

这种自然属性使人类学会了走、跑、跳、攀登、爬越和涉水等生活技能和生产技能。如果说这些基本技能是体育的初态,那么传授这些技能的方式就成为教育的萌芽,并作为一种社会现象代代相传。随着时间的推移和科技的发展,逐步地形成了今天如此灿烂夺目的体育。

从以上逻辑推理和分析中,我们对体育产生的源头有了一个比较明确的领悟。然而由于当时人类尚生存在一个低级的原始社会中,体育文化更没有获得相对的独立,人们很难对体育有个清晰的认识,更难揭示体育的本质。

如今,社会的进步和文化教育的发展使体育的内容得到了极大的拓展,体育实践经验不断积累,体育科学获得一次又一次的升华。然而对于体育的概念和体育的本质究竟是什么,不少人仍处于不知不觉之中,有人还将竞技体育和健身体育对立起来;对于怎样科学地实施体育才能最有效,不少人仍然在迷迷糊糊之中。认清现代体育的本质,这将有利于对体育形成一个完整的认识,有利于体育事业的推进,更有利于健身体育与竞技体育的互动发展。

至于对体育概念(本质)的进一步认识,从人类进化论来说,人体的基本活动能力有着极大的差异性:有的人体能充沛,力大如牛,意志力坚韧不拔;而有的人则表现得软弱无力和缺乏意志力。这是人体体能、意志力和训练程度差异的表现。依此可以理解体育的真谛,即体育是对人的体能的一种培育,培养体能、发展耐力、增强意志力,这是对体育真谛最贴切的理性解释。

随着环境的变化和社会的进步,今天的体育已经远远超越了人类的生存与防卫本能的需求。人类对体育的需求,已经上升到一个新的更高的层次,今天的体育在于缓解和克服来自自然和社会对人的心理和精神的压力,在于培植乐观的生活态度,在于优化人们的生活质量。因而,体育已成为进步文化、文明健康生活方式的重要组成部分。

第二节 健康的定义

早在公元前 400 年,希腊医学家希波拉底(Hippocrates)就非常明确地指出“体育锻炼是实现健康生活的根本手段”。随着社会的进步和科技的发展,人们对体育与健康的关系的认识更加全面和深入。

健康是人类最重要的财富,健康是创造社会物质财富和精神文明最基本的条件,丧失健康,就等于丧失一切。

因此可以说,健康是每个人生活、学习、工作、研究、为社会奉献自身的最基本的条件,失去了健康,一切都毫无意义。因此,健康是人生的最大财富,也是人生的第一要务。

古老的健康概念常常以是否有病作为是否健康的依据,有病者就是不健康,无病者则为健康。随着社会的进步和科学的发展,对健康的理解和认识日趋全面而深刻。

(1) 禅灵医学模式阶段。在古代,由于科学水平的限制,人们认为生命是神赐予的,患病是神的惩罚,看病、治病要依赖于求神恩赐和保佑。

(2) 自然哲学医学模式阶段。我国在春秋战国时期,传统医学倡导“阴阳五行学说”,将人的病因与人的生活环境联系起来,在人体内因和外因中寻找矛盾,并不断地调整矛盾,以达到健康的目的。

(3) 生物医学模式阶段。约在16世纪中叶,人类开始以生物学观点阐述生命现象,从血管和细胞组织的损伤中找出病因,探究和认识疾病,提出治疗的对策,这种生物学和医学科学的发展和结合,对人类健康做出了重要贡献。

(4) 现代医学模式阶段。历史进入20世纪中叶,医学科学的进一步发展使人们认识到对健康的侵害不仅是自然环境因素,同时也包括复杂的社会环境以及个人不良生活方式的影响,这种自然的、社会的、心理的综合作用,导致各种疾病的形成。人们提出多角度的医学诊断和治疗方式,从此使人们对健康的认识提升到一个新的水平。

一、健康的定义

随着医学科学的进步,世界卫生组织在不同时期对健康的定义提出了不同的内涵。

(1) 1946年世界卫生组织在其章程中指出:“健康是每一个人最基本的人权,不论人们的种族、宗教、政治、经济或社会地位如何。”“实现每一个民族的健康目标是赢得全世界和平与安宁的最基本保证。”

(2) 1948年联合国世界卫生组织提出“三维健康观”,并明确指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”从此,人们对健康有了更理性的认识,把健康的内涵拓展到生理、心理和社会学等领域。

(3) 1974年世界卫生组织进一步强调“三维健康观”的概念,并指出:“健康是人的体格、精神和社会适应方面的完美状态,而不仅仅是无疾病或体弱。”

(4) 1979年世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中指出:“健康是人的基本权利,并要达到尽可能高的健康水平;健康是世界范围内的一项重要社会性指标。”要求人们树立“人人为健康,健康为人人”的正确行为。

(5) 1989年世界卫生组织根据现代社会的发展,再次将健康定义为:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还需要心理健康、社会适应能力良好和道德健康。只有具备了以上四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”从而,对健康的概念表述更为全面、清晰和科学。

之后,美国学者劳森提出健康五要素,即个人健康应具有身体、精神、智力、情绪、社会五个方面的健康和完美状态才称之为真正的健康。

二、健康的标志性内涵

(1) 生理健康。机体的发展完整,生理功能状态良好,运行正常。

(2) 心理健康。情绪稳定,活泼开朗,积极向上;有较好的自控能力,自尊自信;具

有完整的人格、乐观的生活态度,能忍受各种精神挫折。

(3) 社会适应能力。能适应复杂的环境变化,能保持正常的人际关系,处事冷静、乐观。

(4) 道德健康。处事公正,待人诚恳,善待他人,明辨是非,特别表现在为人的理念、情感和行为上符合道德规范。

(5) 智力健康。智力发育健全,反应敏捷,思维有条理,记忆清晰,并具有较强的分析和综合能力及创造力。

三、健康的标准

从以上一系列健康概念解释中,可以清楚地认识到健康是一个多维化的、综合性的概念。随后世界卫生组织进一步诠释了健康的十条标准。

(一)生理健康的十条标准

(1) 精力充沛,能从容不迫地担负日常生活和工作压力,而且不感到过分紧张与疲劳。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 身体匀称,体态端详,体重适当,站立时,头、肩、臂位置协调。

(7) 头发有光泽,无头屑。

(8) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(9) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈无出血现象。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

然而所处不同的环境和不同的性别使人的健康状态不完全是相同的。有的人工作繁忙,生活压力过重,有的人生活在恶劣的自然和不平静的社会环境里,从而对人体健康都将带来不同程度的影响。世界卫生组织对人群健康作了分类,见表 0-1。

表 0-1 世界卫生组织对人群健康的分类

按年龄分段	按健康程度分类
• 青年人: 低于 44 岁 • 老年人: 75~89 岁 • 中年人: 45~50 岁 • 长寿者: 90 岁以上 • 渐近老年人: 60~74 岁	• 最佳健康 • 亚健康 • 一般健康 • 带痛者

(二)心理健康

关于心理健康概念的诠释是一个十分复杂的问题,它既受自身的生理健康影响,也受所处环境变迁的影响,特别表现在知、情、意、行诸方面的统一和健全。

(1) 具有优良的道德品质。严于律己,不谋私利,品质高尚,无私无畏。

(2) 具有健康的人格、行为。做事认真,待人诚恳,表现出良好的诚信和责任感。

(3) 具有良好的人际关系。善于发现别人的优点,善于与同事合作;表现出很强的亲和力。

- (4) 具有稳定的情绪。处事有条不紊,充满活力,表现出善于处理各种矛盾的能力。
- (5) 积极进取的人生追求。不满足现状,要有一定的创新思维能力。
- (6) 具有坚韧的意志品质。在困难面前不动摇,不受舆论和闲言碎语左右。
- (7) 具有正常的认识力。培养自己良好的记忆力、观察力和思考力以提高解决问题的能力。

(8) 具有适应环境的应变能力。身心健康,头脑清晰,提高适应能力。

根据以上对健康的分析,可将健康的水平分为最佳健康、一般健康和亚健康。

(1) 最佳健康是健康标准中的高位状态,从理论上说,生理、心理、社会适应和道德等方面都处于完美状态。

(2) 一般健康是属于中位状态或下位状态,就是说在生理、心理、社会适应和道德方面都是健康的,无实质性疾病,但属于中位或下位状态,有时也不太稳固,或者在某个阶段或某个指标上存在不足等。

(3) 亚健康是近年来医学界和体育界提出的一种新的概念。亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种状态,又叫“灰色健康”或“健康第三状态”。亚健康是指人体在不合理的生活方式和环境变化的刺激下,引起心理上或生理上的某些异常变化和某种功能的失调,身体较虚弱,尚未引起明显的器质性疾病,但往往是某种慢性疾病的潜伏期。(关于亚健康的问题在后面的章节中阐述。)

第一章 篮球运动

据文字记载,篮球运动是1891年由美国人詹姆斯奈史密斯发明的。当时,他在马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教。由于当地盛产桃子,这里的儿童又非常喜欢做用球投入桃子筐的游戏。这使他从中得到启发,并博采足球、曲棍球等其他球类项目的特点,创编了篮球游戏。

第一节 篮球运动概述

一、篮球运动的起源与发展

篮球是用球向悬在高处的目标进行投篮比赛的一项球类运动。由于最初是用装水果的篮筐作投掷目标,故名“篮球”。

篮球运动是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斯·奈史密斯(James Naismith)博士创造的。篮球运动经过100多年的发展,从最初的“游戏”逐步发展成一项雅俗共赏、老少皆宜的体育运动项目,并形成了一套独特的包含专项身体素质、专项技术、战术和规则、裁判法等内容的完整体系。

1932年6月18日,国际业余篮球联合会在瑞士日内瓦成立,篮球运动进入推广时期,并出版了第一本国际比赛规则。

1949年以后,篮球运动在世界各地广泛普及,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧结合的美洲型打法,以前苏联队为代表的高度和力量结合的欧洲型打法和以中国队、韩国队为代表的快、灵、准结合的亚洲型打法。

1960年后,世界篮球运动进入全面发展与提高的新时期,篮球运动技术、战术朝着高度、高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分的方向发展,特别是高空技术的进一步发展,显示出当代篮球运动发展的新趋势和新特点。通过对进攻时间、规则罚则、增加三分球等条款的调整促使攻守平衡,使篮球运动向既重进攻又重防守、既重高度又重速度、既重力量又重速度的方向发展。目前,篮球运动进入融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,正朝着“高、快、全、准、变”和技战术运用技艺化的方向发展。

篮球运动于1896年前后传入我国。1901年后,国内一些大城市的教会学校把篮球活动作为课外活动的锻炼手段,1913年被列为国内比赛项目。新中国成立后,我国的篮球运动又有了很大的发展。篮球运动广泛普及,水平稳步提高。1959—1966年间,我国男女篮曾接近世界先进水平。1984年获得第23届奥运会女篮比赛铜牌,1993年获得世界大学生运动会女篮比赛冠军。2001年,我国男篮队员王治郅成为中国进入美国职业男篮第一人。2003年,我国篮球运动员姚明和巴特尔相继进入美国职业篮球联赛。

二、篮球运动的特点和作用

(一) 篮球运动的特点

篮球运动激烈、对抗、复杂、多变的特点决定了比赛是瞬息万变的。在比赛中队员要根据场上不断变化的情况采取正确、果断的行动,才能取得“攻必克、守必固”的效果,如果缺乏战术意识,就只会蛮干、硬攻,既消耗体力,又往往事倍功半。同时,篮球运动作为集体运动项目,不仅要使队员融入到整个队伍当中,而且要使每个队员成为有独特个性的个体。篮球的特点如图 1-1 所示。

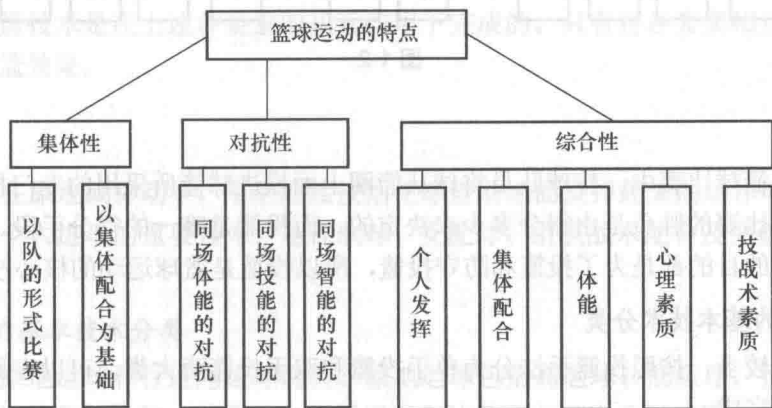


图 1-1

(二) 篮球运动的作用

(1) 篮球运动的集体性,能培养团队精神和集体荣誉感,增强球员的组织纪律性,这种团队精神无论对个人的发展或社会的进步都具有积极的意义。

(2) 增进身心健康。篮球运动对力量、速度、耐力、灵敏等素质的全面发展;分配和集中注意能力的提高;神经系统中枢的灵活性、协调支配各器官能力的提高;内脏器官的生理机能的改善;良好的心理素质、坚强的意志品质的形成具有十分积极的作用。

(3) 促进人际关系。通过篮球运动,不仅可以相互切磋技艺,也可以为广大青少年之间相互了解、增进友谊、友好交往提供有效的途径,对青少年正确认识和处理好人与人之间的关系、更好地融入社会、促进青少年健康人格的发展具有积极的作用。

第二节 篮球基本技术

篮球技术,就是在篮球比赛中所运用的各种专门动作方法的总称,它是篮球比赛的基础,分为进攻与防守两大部分,如图 1-2 所示。

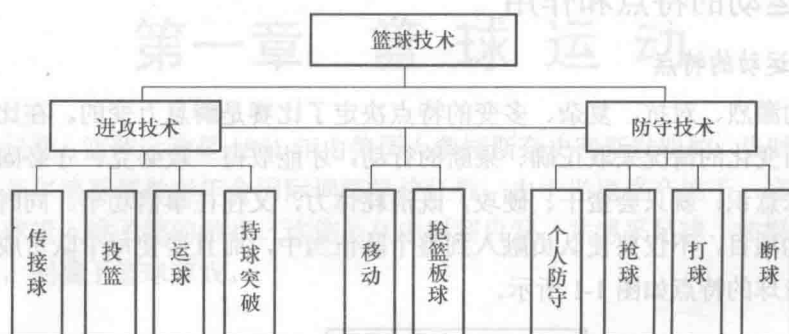


图 1-2

一、投篮

投篮是在篮球比赛中,持球队员将球从篮圈上面投进球篮所采用的专门技术动作方法的总称。篮球比赛的胜负是由得分多少来决定的,而投篮是唯一的得分手段。篮球比赛双方一切技战术的目的都是为了投篮和防守投篮,所以投篮是篮球运动的核心技术。

(一)投篮的基本技术分类

投篮技术较多,按照投篮手法分为单手投篮和双手投篮两大类,可以在原地、行进间和跳起在空中完成。

(二)投篮技术分析

一个完整的投篮过程应由投篮的准备动作、投篮动作和结束动作三个阶段构成。这三个阶段包括持球、瞄准、出手、球的空中飞行和旋转几个基本要素,如图 1-3 所示。

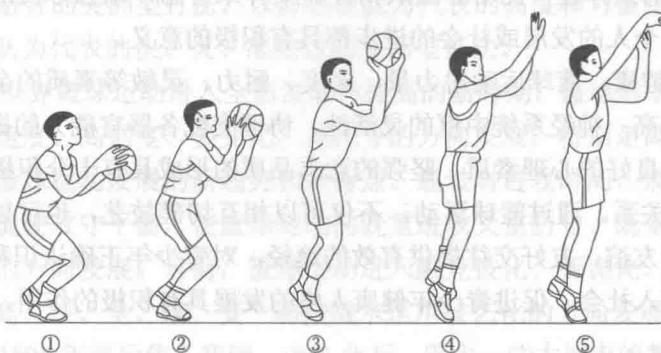


图 1-3

(1) 投篮的持球方法。持球是投篮前的准备工作,是完成投篮的前提,正确的持球方法有利于投篮动作的完成。持球分单手和双手两种,都要求五指自然分开,增加触球面积,指根以上部位触球,掌心空出。

(2) 投篮的瞄准点。瞄准点是投篮注视的目标。根据目标测定投篮出手角度、用力大小等因素。在球场任何地方空心投篮,一般要瞄准篮圈前沿正中点;碰板投篮则根据入射角等于反射角的基本原理,以篮板某一点为瞄准点。

(3) 投篮的出手方法。投篮的出手方法是投篮时球最后离开手的动作,是投篮技术的关键。出手动作包括出手手法和全身协调用力,其发力顺序为下肢蹬地、身体伸展、手臂伸出、手腕前屈和手指拨球。

(4) 投篮的抛物线。抛物线是球出手后在空中飞行的路线,其意义主要是相对于投篮的球的入射角和有效面积。应根据不同的投篮距离选用高、中、低不同的弧度。一般来说,中弧线是较适宜的投篮弧线。

(5) 球的旋转。球的旋转会影响投篮的准确性,适宜的旋转可排除空气阻力的干扰,使球平稳飞行。一般的投篮,球应沿横轴向后旋转;低手投篮时,球向前旋转;侧面碰板投篮时,应使球适当侧旋。

完整的投篮技术是在上述各要素的相互作用下完成的。只有将各要素相互协调,才能取得较好的投篮效果。

二、运球

持球队员在原地或移动中,用手连续按拍使球借助地面反弹起来的动作叫运球。运球是篮球比赛中个人进攻的重要技术,是控制球、支配球、组织战术配合及突破防守的重要手段。

(一)运球的基本技术分类

运球包括原地运球和行进间运球两类。原地运球包括高运球、低运球。行进间运球包括高低运球、运球急停急起、体前变向换手运球和体前变向不换手运球等。

(二)运球技术分析

运球技术动作由身体姿势、手按拍球的动作、脚步动作的合理运用三个环节组成。运球技术的关键就是运球队员对球的控制能力、支配能力、脚步动作的熟练程度以及手、脚、躯干的协调配合。

运球主要靠手指、手腕对球的控制与支配。运球时,五指自然张开,掌心空出。用手指和指根以上部位控制球,以肩为轴,上臂带动小臂,最后作用于手腕,手指用力向下按拍球,并随球有迎送球动作。运球方向和速度的不同,要求按拍球的部位和力量也不同。运球时球的落点要有利于自己控制球和保护球。另外,要注意控制身体重心,保持运球手臂和脚步动作的协调,如图1-4所示。

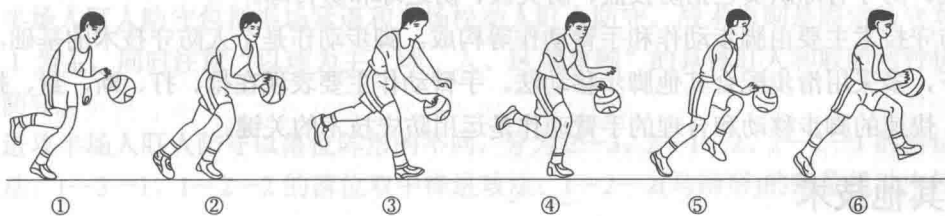


图 1-4

三、传接球

传接球是篮球比赛中进攻队员有目的地转移球的方法,是进攻队员之间相互联系和组