

篮 球 游 戏

◇王翠芝 主编



辽宁民族出版社

篮 球 游 戏

主 编：王翠芝
副主编：宋秀珍
主 审：吴 谦
编 委：王翠芝 宋秀珍
徐 威 吴俊琦

辽宁民族出版社

前 言

在中华大地上世代繁衍着 56 个民族,他们在自身生存、健身、娱乐中所创造的丰富多彩、风格迥异的传统体育游戏,构成了中华体育文化的灿烂画卷。为了推动《全民健身计划实施纲要》的落实,为了满足人民不断提高的物质文化与精神文化的需求,为了适应体育教育深化改革,突出素质教育、个性发展及创造性能力的培养,更为了让众多的大、中、小学生和体育爱好者在体育活动中,能获得学习与掌握知识的满足感;提高技术技能的喜悦感;比赛胜利后的自豪感;竞争失败后的超越感;运动后的身心愉悦感……我们从理论和实践的结合上,编写了《篮球游戏》一书。其目的是为广大体育教育工作者和社会体育指导员提供教学训练及组织社会体育活动时的篮球游戏理论与方法。

在编写过程中我们参阅了大量国内外有关文献资料,结合笔者长期从事运动训练和体育教学的经验体会,以高校体育专业的学生为主要的对象,注重突出知识性、趣味性、健身性、娱乐性、集体性等特点,遵循系统、科学、简便、易操作、省经费等原则进行编写。

该书在王翠芝和宋秀珍主持下完成。由王翠芝、宋秀珍、徐威、吴俊琦等同志参加编写。各章编写的顺序是:第一章,吴俊琦;第二章,宋秀珍;第三章、第四章、第五章、第六章,王翠芝;第七章,徐威。

书内的图示由吴俊涛绘制。

本书由吴谦教授主审,该书参考或借用了许多专家学者的实践成果,在此一并表示衷心谢意!

由于水平有限,此书难免有不妥当及不完善之处,敬请读者提出宝贵意见,以便再版时修改。

编 者

1997年5月

目 录

第一章 篮球游戏概述	1
第一节 篮球游戏的产生及其功能	1
第二节 篮球游戏的基本特性	3
第三节 篮球游戏的分类内容	8
第二章 智能类篮球游戏	10
第一节 智能类篮球游戏方法	10
第二节 智能类篮球游戏教学与训练要求	25
第三章 素质类篮球游戏	27
第一节 速度类篮球游戏方法	27
第二节 力量类篮球游戏方法	39
第三节 耐力类篮球游戏方法	58
第四节 灵敏类篮球游戏方法	73
第五节 素质类篮球游戏教学与训练要求	88
第四章 单项技术类篮球游戏	90
第一节 移动类篮球游戏方法	91
第二节 抢球类篮球游戏方法	101
第三节 传接球类篮球游戏方法	109
第四节 投篮类篮球游戏方法	121

第五节	运球类篮球游戏方法·····	132
第六节	单项技术类篮球游戏教学与训练要求·····	145
第五章	组合技术类篮球游戏·····	147
第一节	投篮组合技术游戏方法·····	148
第二节	传球组合技术游戏方法·····	161
第三节	对抗组合技术游戏方法·····	176
第四节	组合技术类篮球游戏教学与训练要求·····	185
第六章	民族特色的篮球游戏·····	187
第七章	篮球游戏创编理论与组织注意事项·····	197
第一节	创编篮球游戏的原则·····	198
第二节	创编篮球游戏的方法·····	200
第三节	篮球游戏的组织与注意事项·····	204

第一章 篮球游戏概述

篮球游戏起源于人类社会生活,它随着人类社会历史的进程和生产力的发展,以及人类对物质生活和精神生活需求的提高和改善而不断的发展和创新。

第一节 篮球游戏的产生及其功能

早在 1891 年,美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市(旧名译为春田市)的基督教青年会训练学校的体育教师詹姆士·奈史密斯苦于美国东部地区入冬较早,严冬较为寒冷,想设计一项如何适宜冬季学生能在室内进行的体育活动,后来,见当地儿童用桃子扔入筐内得到启发,突生灵感,设计了一种相互间向桃筐内投射皮球的游戏,当地人们称为“筐球游戏”,此后,根据活动的主要内容是向悬在高空中的篮筐内投球,便形象地命名为“篮球游戏”。

现代篮球游戏是运用各种跑、跳、投、掷、滚等动作,按一定的目的、要求及规则组织起来的一种和篮球运动密切相关的专门性游戏。它既是体育活动的一项有效手段,也是篮球运动教学与训练工作的一个组成部分。

篮球游戏形式生动活泼,内容丰富多彩,而且简便易行。它在体育教学和运动训练中具有突出的针对性、趣味性、群体性和竞赛性等特点。

当学生学习篮球某项技术动作,由于多次重复,感到枯燥、单调、乏味时,适时地穿插些篮球游戏,不但丰富学生的学习内

容,减少练习时的枯燥及单调感,而且可以集中学生注意力和提高学生的兴奋性,增强他们学习篮球知识、技术、技能的兴趣。

篮球游戏是人的肌体在大脑神经中枢指挥与调控下,通过肌肉的收缩或舒张,按一定的目的和要求去完成跑、跳或篮球技术动作及简单战术,不但能有效地学习、掌握基本活动能力及篮球技术和简单战术,而且能促进肌体的新陈代谢,改进、完善肌体各组织器官系统的功能,增进身体健康,发展身体素质,提高学习效率。

篮球游戏寓教于娱乐之中,既能激发学生对生活的热爱和追求及学习技能,奋发向上的欲望,又能开发学生智力,拓展思维,提高他们的想象力和创造力。

篮球游戏的组织大多数是在集体配合与通力协作下,遵照一定的规则约束而进行的,而且具有显明的竞赛性。组织合理、有效的篮球游戏教学与训练,可以培养学生关心集体的观念,团结互助,遵守纪律,勇敢顽强,机智敏捷,积极进取的优良品德。

合理地设计、选用篮球游戏,针对学生的生理及心理特点科学地组织实施,不仅可以克服场地、器材、设备等条件的不足,而且有利于提高篮球运动教学与训练的效果。

美国学者休密慈说:“竞技运动从根本上讲是游戏的延长,它的基础在于游戏,它的主要价值是从游戏中派生出来的”。篮球运动也是从篮球游戏派生并发展起来的,并同篮球游戏一样具有规划性、竞赛性、娱乐性、益智性和身体活动的不确切性。然而,篮球运动更存有规则的严格化(国际上通用),技术技能的精尖化,智能、意识及心理结构的优选化,竞争的激烈化和职业化、商品化等倾向和现象,因此,篮球游戏只能是篮球运动教学与训练工作的辅助性的手段,不能代替篮球运动的教学与训练工作。

篮球游戏伴随人类社会的进步,生产力的发展,对物质文化

生活及精神文化生活需要的提高,其内容必定更加丰富、充实;其形式必定更加多样、别致、完善;其育人、健身、娱乐、益智等功能必定更加被人类重视和挖掘。

第二节 篮球游戏的基本特性

篮球游戏内容丰富,形式多样,男女老幼皆宜,倍受人们喜爱,随着体育教学改革的逐步深化,体育课的内容、形式、方法与目的不断拓展,尤其现代教育观念不断被人们接受,篮球游戏作为重要的内容及手段在教学大纲中和体育课中占有重要一席。为此,剖析篮球游戏的特性,深化对它的认识,提高对篮球游戏的创新及运用,使篮球游戏更好地发挥育人、健身、益智、娱乐的作用,培养学生终身自觉进行锻炼的良好习惯实为必要。

根据分析构成篮球游戏的内在因素及影响篮球游戏运用效果的外界因素,篮球游戏的基本特性表现如下:

1、活动性

篮球游戏不同于其它的智力和娱乐游戏,它最明显的特性就是活动性,通过身体各部位肌肉的活动,既提高了肌体的新陈代谢能力,又获得了肌肉的“生物适应”和“超量恢复”。而“生物适应”和“超量恢复”是学生增强体质的主要基因。

2、竞赛性

篮球游戏常以胜负作为结束的形式,即所谓的竞赛。在竞赛中,既要克服外界环境障碍,又要克服个人的生理方面和心理方面障碍,为此需要付出体力、毅力、才力、意志等的努力。参与篮球游戏后的胜利又是一种情感体验上的愉悦,这就吸引学生乐于去克服困难,勇于拼搏,积极进取,坚持到底去获取胜利。增强体力、意志力、自信心等在篮球游戏中将会获得培养和发展。

3、趣味性

“没有趣味便没有游戏”。篮球游戏的激烈竞赛能满足学生好奇和好胜的心理和生理上的需要,又能激发练习者的兴趣和高昂的情趣。篮球游戏所采用技术动作或简单配合的象征性、形象性、滑稽性与“惊险性”等引人入胜,跃跃欲试。加之篮球游戏动作的难度,会使学生聚精会神、集中注意力,积极去完成。因此,篮球游戏能激发学生参加体育课的兴趣,引发他们良好的学习动机,建立深刻的运动表象,形成良好的学习情感。

4、娱乐性

篮球游戏是在构造化的情境中进行,具有娱乐性。参加者在欢快和自由气氛中的行为活动,会常常出现“顾此失彼”,“失常”或“失调”等现象,引人捧腹大笑,产生欢快、愉悦的娱乐观。参加篮球游戏进入角色后的情绪体验,不但可以获得形象美、动作美、心灵美的审美情趣和情感,而且可使学生从日常生活中的苦闷和学习的重压中解脱出来,消除生理上、心理上、脑力上的疲劳,获得欢快、乐观、豁达的情绪及稳定的生理、心理状态。

5、规则性

被称之为游戏论之父的豪伊金格指出:“一旦规则被破坏,游戏世界也就土崩瓦解了”。篮球游戏是在遵守一定的条件限制和规则约束下进行公正、平等、严格的竞赛。每种篮球游戏都有其特定的规则,并且这些规则对参加游戏的每个人都具有绝对的、公正的、均等的约束力。前苏联著名教育家A·C·马卡连柯曾说过:“完成了积极性和克制力之间的分寸感,也就等于完成教育问题”。篮球游戏的规则既要求学生积极拼搏,尽情表现,发挥个人的聪明才智和运动技能,又要克制个人的随意的欲望和行为去自觉地遵守规则,履行规则的严肃性、权威性。这将有力地培养学生遵教守法及规范自己行为及自我约束力,进而建立健康、和谐、团结、向上的群体效应。

6、集体性

篮球游戏基本上是集体作业,许多游戏的内容需要参加者通力合作才能完成。在分组比赛中,每个成员都得主动地、积极地、认真地操作,为本组获取胜利尽心尽力尽责。它既倡导胜不骄、败不馁,团结协作,共同进步,又能根除个人主义、自由主义、风头主义等不良品质,有效培养学生讲团结、讲协作、关心集体、服务于集体,为集体荣誉努力拼搏,奋发进取的优良品德。

7、组织性

组织性是篮球游戏发展学生注意力的先决条件。通过对每种篮球规则的执行,战胜游戏的限制条件,履行游戏赛后的奖与罚等,及与每个参加游戏者休戚相关的组织活动,都能够促使学生排除外来刺激的影响和内心杂念的干扰,把注意力适时适度的集中在所面临的目标上,按照目标、要求、路线和程序进行活动。篮球游戏的组织性,能培养学生全神贯注的注意力及注意的分配和转移能力。

8、层次性

篮球游戏的活动时间有长短,使用的规则有简繁,重复的次数有多少,运用的技术动作有难易,练习时的激情有高低,竞赛的激烈程度有强弱,可无球亦可有球,有球的数量亦可1个或数个,场地可大亦可小,等等。既反映出篮球游戏的可变性,又展示其层次性。教师可根据课的任务,教材内容的需要,针对学生的实际,设计或选用不同的游戏形式,或改变游戏的层次,完成既定的目标,又可适应学生的年龄、性别、体力或心理特点,适时适度的调节练习时的量和强度,既让学生对自己的技术、能力充满信心,全力以赴参加篮球游戏,又能培养学生知觉敏锐,精力充沛,心理镇静的稳定心理,作到精神与身体协调统一。篮球游戏的层次性是构成其形式多样,内容多变,作用多能的主要方面,

也是教师教学艺术的体现。

9、技巧性

篮球游戏多是按照一定的教育目标,选择一定量的技术动作,组织一定的程序、方法用来培养和发展学生的运动技能。运动技巧是运动能力的重要组成部分。篮球游戏通过对篮球动作组成的规范性、合理性、科学性,既培养学生的感知、记忆、思维、再现等能力,又促使学生掌握篮球技术动作多样,运用准确、连贯、协调、节奏性强,不断提高运用动作的技巧。篮球游戏的动作技巧的培养和发展与体育课该方面的目标相一致,而且相互促进,相得益彰。由于篮球游戏的技巧与体育教学中篮球项目的技术动作的技巧是相同的,所以篮球游戏既可作为技术教学的诱导和辅助手段,亦可作为运用技术,提高技术的重要手段。

10、情节性

篮球游戏常常具有象征性或假说性的特点,并以一定的情节或主题贯穿起来,如“机警换位”“巧入营门”“火车赛跑”等,学生不但会随着游戏的情节主动活动并积极思维如何才能抢时间,争速度,寻求或创造有效的途径或动作技巧去完成任务,而且在集体竞赛的篮球游戏,如“活动篮筐”“躲闪运球赛”“拾放球投篮接力赛”等,既要观察、判断同伴及对手的动作、位置与移动,又要适时地、合理地、准确地运用攻守技术动作。这是技术技巧的较量,体力意志力的较量,更是智慧的较量。篮球游戏的情节性不但吸引学生集中注意力,克服个人的困难,为集体荣誉全身心的投入,而且能启迪学生的思维力,拓展学生的想象力,发展学生的创造力。

11、灵敏性

篮球游戏是在身体活动与大脑思维协同配合下进行的。参加者既要在游戏中保护自己不受“伤害”,又要努力去猎取“猎

物”，既要遵守游戏规则，又要发挥聪明才智去夺取胜利。这就要求学生有机体各部分的活动在时间和空间里相互配合，又有快速转换动作的能力，更要有省时省力，准确无误地完成动作的能力。因此，经常组织参加篮球游戏，可提高大脑的快速反应力，思维决策的灵敏力，机体各部分活动的敏捷、协调、准确。篮球游戏的灵敏性是发展学生的观察力、判断力、思维力、决策力，提高学生运动技巧，增强活动能力，延缓衰老的重要特性。

12、知识性

篮球游戏由各种跑、跳、拍、掷、滚等篮球专门技术动作组成。而且篮球技术动作的名称、概念、方法及运用等具有系统的、完整的、丰富的知识性。不借助篮球技术、战术的科学知识，就不能进行开发和创新篮球游戏，两者相辅相成，同步发展。此外，篮球游戏与人体解剖学、运动心理学、体育保健学、生物力学、运动技能学、训练学等边缘科学紧密相关。游戏练习者要借助这些知识指导自己科学地活动，模仿生物和学生实际生活中的各种动作或情景的篮球游戏都具有一定的知识性，篮球游戏的知识性、科学性对开展学生的智慧，拓展思维，发展想象力、创造力具有实际价值。

13、表现性

人的知识和能力重在表现。而人的知识和能力只有在活动中才能表现出来。学生在做篮球游戏中处于一种既主动又相对紧张的状态。在这种情况下，他们的抑制力减弱，兴奋性提高，最容易表现出自己的特点。例如：有的学生善于组织、鼓励；有的学生善于思考技术间的相互依存关系；有的学生善于闷头苦练；有的学生善于夸耀自己；有的学生善于想象……有经验的教师在组织篮球游戏中，不但要利用学生的各种表现特征发现人才，而且有利于针对学生的表现特点进行思想教育，培养他们成为德、

智、体发展的人,并在这个基础上,成为具有特长的、优秀的专门人才。

14、后抑性

自从巴甫洛夫建立条件反射学说以来,有关大脑皮层对机体运动机能的调节作用一直受到人们的重视。按照巴甫洛夫学说的观点,无论是体力疲劳,还是脑力疲劳,都是大脑皮层在高强度工作或长时间过程中处于一种高度兴奋状态;脑细胞工作强度较安静时明显增加,为了防止脑细胞的进一步耗损,大脑皮层由兴奋状态转为抑制。这种抑制即为保护性抑制。

学生参加篮球游戏必须要承受一定量的体力负荷和精神负荷,随着游戏过程或情节的深入,学生的身体活动和情绪体验逐步处于亢奋状态。按照巴甫洛夫学说的理论,由于机体的“负诱导”机制,学生在参加篮球游戏活动的兴奋之后,大脑皮层会产生保护性的抑制。这种“后抑现象”→疲劳感→轻松感,能促使机体更好地休息和消除疲劳,并为再进行学习或运动保持并提供充沛的体力和旺盛的精力。

第三节 篮球游戏的分类内容

篮球游戏是体育游戏的一个分支,既具有一般体育游戏的特点,又突出了篮球运动专项特征。篮球游戏按其目的、作用、特征的不同可分为“活动性游戏”和“竞技性游戏”两大类。

活动性游戏主要是通过游戏活动,达到锻炼身体、增强体质、丰富生活内容、启迪智慧娱乐身心之目的。该类篮球游戏按其内容的主要特征与价值可分为智能类游戏和发展身体素质类两种。发展身体素质类又可分为速度类、力量类、耐力类、灵敏类等。

竞技性游戏主要是通过游戏活动,达到发展专项身体素质,

掌握和提高篮球技术、技能,形成良好的品德、作风及稳定的心理状态。该类篮球游戏按其内容是否用球为其主要特征,可分为无球类竞技游戏和有球类竞技游戏两种。有球类篮球竞技游戏又可分为单一技术类和组合技术类等。

篮球游戏的分类是一个比较困难的问题,一个游戏往往有多方面的特征。例如,“直线运球比快”和“运球上篮接力赛”两个游戏,既可划分为活动性篮球游戏的速度类,又可划为竞技篮球的有球类,归属于哪一类皆可。依据游戏活动的不同特征、作用,把篮球游戏划分为上述诸类别的目的,是供组织者依据教学、训练的需要,针对练习者的年龄、性别、身体素质和篮球技术水平,有选择地使用不同类别的篮球游戏,必将收到锻炼身体、发展智力、陶冶情操、娱乐身心,以及提高篮球技术水平的效果。

我国是一个多民族的国家,55个少数民族所创造的多姿多彩、风格迥异的传统体育游戏与汉民族创造的体育游戏交相辉映,构成中华民族体育游戏的灿烂画卷。我们借鉴具有民族特色的体育游戏,创编了“民族特色篮球游戏”,供读者欣赏、品味。

第二章 智能类篮球游戏

智力是指人认识客观事物并运用知识经验解决实际问题的能力,往往通过观察、记忆、想象、思考、判断等心智活动表现出来。因此,智力不是某一种能力的表现,而是多种能力的综合表现。概括地讲,智力包括三个方面的活动能力:一是人的感知、记忆的能力;二是人的想象、思维的能力;三是人的创造性解决问题的能力。

智能类篮球游戏是借助篮球场地,以篮球作为工具,把游戏活动与发展学生智力的某一方面或几个方面的能力结合在一起,通过有计划的教学与训练,寓教于娱乐,寓教于益智。既激发学生良好的学习动机,建立浓厚的学习兴趣,又丰富学生的知识,培养学生的观察力、判断力、想象力、记忆力、反应力和创造力,提高学生的智慧,不断完善、发展学生的智能结构。

智能类篮球游戏的特点是学生活动时承受的生理负荷不太大,参加的人数可多可少,不受年龄、性别、场地等诸多条件的太大限制。

第一节 智能类篮球游戏方法

智能类篮球游戏方法多种多样,本书主要设计、选择有典型意义的方法 30 个,仅供教学与训练时参考。

1. 隔数相煎

目的:提高观察力、判断力、反应力和模仿能力。

场地和器材:篮球场地一块。

方法：在全体同学中先选（或由教师指派）1人作示范员。其余学生报数后，按顺序面向中圈，分散站立在篮球场的边、端线上。游戏开始，示范员站在中圈内领做各种动作，其他人则站在原地形象、逼真地模仿。当听到示范员喊某号时，此号的右侧第二人立即按逆时针方向快走（亦可竞走）或快跑，而被喊到号者同时用同样的方式追赶，走或跑1圈到原位，若被追到则要受罚。游戏继续进行。

规则：（1）模仿示范者的动作要快速、逼真、准确，若连续出错则要被罚俯卧撑5次。

（2）动和追者均从每个同学的背后进行走或跑，不得违反。违反者罚俯卧撑5次。

（3）在1圈之内被追到者罚俯卧撑5次。

注：若人数较少，可在半个篮球场的中线、边线和端线分散站立进行。

2. 机智换位

目的：培养判断力、反应力和奔跑能力。

场地：篮球场一块。

方法：选2—3人当防守者，站在篮球场内。其余学生分成2队相向站在2条边线上，并一一对齐。听到指令后，两线上的人跑动互换位置，防守者在场内追拍换位的人。以规定的时间内到达对面边线而不被追拍到者为成功。5—6次后以成功次数最多者为胜。换防守者继续游戏。

规则：（1）组织者发指令后计数，10以内必须换位，未能换位者算失败一次。

（2）防守者在场内碰到换位者即算为被捉到，判换位者换位不成功。

注：为加大练习强度，换位者亦可站在两端线上。