



高校篮球运动

开展研究与教学创新

丛向辉◎著

GAOXIAO LANQIU YUNDONG
KAIZHAN YANJIU YU JIAOXUE CHUANGXIN

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

高校篮球运动 开展研究与教学创新

丛向辉◎著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校篮球运动开展研究与教学创新 / 丛向辉著. —

北京 : 中国纺织出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5180-4755-0

I. ①高… II. ①丛… III. ①篮球运动—体育教学—
教学研究—高等学校 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 034777 号

责任编辑:姚 君 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

北京虎彩文化传播有限公司印制 各地新华书店经销

2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:252 千字 定价:76.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

现如今,篮球运动在世界范围内已经拥有了极高的关注度、知晓率和参与率,国际篮联也继而成为世界上最大的单项运动组织。为此,许多国家都将篮球运动作为主要的运动项目进行发展,我国也非常注重篮球运动的开展,特别是近几十年来从未间断过对篮球运动发展规律、基本理念和技战术打法的研究,不断尝试更新的发展模式和道路。高校篮球作为我国篮球事业的重要组成部分,也如火如荼地开展起来,为我国的篮球事业培养出了众多篮球相关人才。这显然对我国高校篮球的发展,甚至是对中国篮球的发展来说都是一件可喜的事情。

近年来,我国高校篮球运动的发展势头迅猛,成为学生在业余时间选择率最高的运动项目。篮球运动能够有如此良好的发展现状,除了得益于其本身具有的诸多魅力与特点,还有赖于学生越来越强的健身意识和参与篮球运动的热情。这是高校篮球运动发展的动力,也是发展的契机。不过尽管如此,我们还是要承认与欧美体育发达国家相比,我国的高校篮球运动表现出了形式单一、训练质量较低、师资力量薄弱等不足。为改变这一现状,特撰写《高校篮球运动开展研究与教学创新》一书,以期为我国高校篮球运动的发展贡献力量。

本书主要围绕高校篮球运动的相关理论和篮球实践技战术学练方法撰写,其中对高校篮球运动理论和实践的内容选择较为考究和全面。除此之外,本书还具有系统性、全面性以及逻辑性等特点,是一本较为理想的高校篮球教学与实践指导类著作。

本书共分为九章。第一章首先对篮球运动的基本知识做了概述研究,包括篮球运动的起源与发展、特点与作用、国内外重要篮球赛事与组织机构以及我国高校篮球运动的发展概况;第二章

重点研究了高校篮球教学与创新问题,除阐述了篮球教学的基本理论外,还对高校篮球教学的现状与发展对策进行了研究,并分析了多媒体和慕课系统在高校篮球教学中的创新应用方式;第三章从课前准备、课中管理以及课后评价三个方面对篮球教学课程的组织与开展进行了研究;第四章对高校篮球活动的组织方法进行了研究,包括篮球活动必要的场地与设备、组织方式与编排方法等;第五章重点分析了篮球运动的安全营养保健问题,包括必要的合理营养补充、疲劳的消除以及在篮球运动中经常出现的运动性伤病的防治;第六章对篮球运动中必备的体能素质的训练方法进行了指导,重点在于指导篮球的一般与专项体能训练方法;第七章和第八章分别指导篮球运动技术与战术的学练方法;第九章则分别从多种类型入手指导篮球游戏学练方法。

在本书的撰写过程中参考了其他同领域专家学者的观点和数据,在此表示感谢。另外,由于时间和水平有限,书中难免出现一些错误或不足,恳请读者予以批评和指正,不胜感激。

编 者

2018年7月

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 篮球运动的特点与作用	13
第三节 篮球运动重要组织与重大赛事汇总	16
第四节 我国高校篮球运动发展概况	24
第二章 高校篮球教学与创新研究	28
第一节 篮球教学的概念	28
第二节 篮球教学的基本理论	28
第三节 高校篮球教学的现状与发展对策	38
第四节 高校篮球教学中多媒体技术的应用	49
第五节 慕课在高校篮球教学中的应用	53
第三章 高校篮球教学课程的组织与开展	58
第一节 高校篮球教学课的课前准备工作	58
第二节 高校篮球教学课的课中管理工作	67
第三节 高校篮球教学课的课后评价工作	76
第四章 高校篮球活动的组织方法研究	80
第一节 篮球活动的场地及设备	80
第二节 篮球活动的组织工作	84
第三节 篮球活动的编排方法	91

第五章 高校篮球运动的安全营养保健	97
第一节 高校篮球运动的合理营养补充	97
第二节 高校篮球运动的疲劳与消除	110
第三节 高校篮球运动性伤病的防治	119
第六章 高校篮球运动的体能准备研究	135
第一节 高校篮球运动的体能要求	135
第二节 高校篮球一般体能训练方法	140
第三节 高校篮球专项体能训练方法	150
第七章 高校篮球技术教学研究	162
第一节 高校篮球技术基本理论	162
第二节 高校篮球进攻技术教学	169
第三节 高校篮球防守技术教学	191
第八章 高校篮球战术教学研究	203
第一节 高校篮球战术基本理论	203
第二节 高校篮球进攻战术教学	208
第三节 高校篮球防守战术教学	220
第九章 高校篮球游戏学练研究	234
第一节 篮球游戏的基本理论	234
第二节 传接球类游戏	240
第三节 运球类游戏	246
第四节 投篮类游戏	251
第五节 脚步动作类游戏	258
参考文献	265

第一章 篮球运动概述

篮球运动是世界上参与人数最为广泛的运动,同时国际篮球联合会也是世界上成员国最多的单项体育组织。为了更好地研究篮球运动,首先就需要对其基本理论进行了解与研究。此外,本章还对我国高校篮球运动的发展概况进行了分析。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

篮球运动是在 1891 年由加拿大人詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)发明的。当时奈史密斯是美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市的一所基督教青年会干部训练学校的体育教师。冬季的马萨诸塞州较为寒冷,组织学生在室外上体育课多有不便,于是奈史密斯为了能够继续让学生们保持锻炼,他便将在室外进行的一种有趣的投篮游戏移至室内,当时选用足球作为游戏用球,并将起初摆在地面上的篮筐悬挂于室内场地的两侧距离地面约 10 英尺处,相当于公制单位 3.05 米的墙壁上。游戏规则与在室外投篮一致,还是向篮内投掷,投入篮筐内得 1 分,以哪一方先达到游戏开始前设定的分数为决定胜负的方法。

在固定器材方面,起初使用的是带有底部的篮筐,但由于每次进球后都要爬梯子上上下下将球取出才能再开始比赛,比较麻

烦。以后逐步将竹篮改为活底铁篮,即进球后通过篮下的手动装置让篮筐的底打开,使球掉下来。后来干脆将篮筐底部取消改为铁圈下挂网,然后挂在两端墙壁的立柱支架上,篮筐下挂网的目的在于能够让裁判看清球是否入筐。后来为避免球被投掷到场外,在篮筐后面增加了挡网。以至于有些国家起初把篮球还叫做“笼球”,意为在笼中进行的球类比赛。

人们逐渐把这种游戏称为“奈史密斯球”或“筐球”,后来奈史密斯与同行们通过推敲,最终将这项游戏活动取名为“Basketball”,英文直译为“篮筐球”,简称“篮球”。

通过不断实践可以看出,篮球是一项身体接触非常频繁的、具有较强身体对抗性的运动。为了使对抗变得正常合理,避免运动中发生过多的因不合理对抗而产生的受伤情况,奈史密斯及日后的体育工作者们便开始针对这项运动制定某些限制性的规定。此后在篮球运动的发展过程中,组织者不断地改进比赛方式和规则,从而使篮球运动逐步得到规范和完善,并开始向现代篮球运动过渡。

1932年,国际业余篮球联合会,后改名为国际篮球联合会(Fédération Internationale de Basketball; FIBA)。

国际篮球联合会(简称国际篮联)的成立,直到今天共有213个国家和地区加入该组织。国际篮联也就成为加盟会员国数量最多的世界体育单项组织,其会员国遍布五大洲绝大多数国家和地区。时至当下,篮球已经成为世界各国人民最喜爱的体育运动项目之一。经有关方面统计,世界上已有5亿~6亿人经常参加篮球运动,属于篮球运动人口。

二、篮球运动的发展

(一) 篮球运动在世界的发展

1. 篮球运动发展的五大时期

现代篮球运动若以其活动的方法和规则完善的过程为标准,

可以将它的发展历程划分为由最初构思到完善建章,到宣传推广,到立项入世,再到创新发展五个阶段过程。

(1) 初试探索期(19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代)

这一时期,篮球运动表现出以下特点。

①在初试探索这个过程中无明确细致的游戏规则,没有人数限制、场地设备规模等要求。

②在实践中根据比赛的需要,逐渐增加或改良了一些场地设备、规则等。例如开始针对场地大小进行了规定;篮筐的位置,也开始挂在高柱上(图 1-1);比赛时的动作也进行了规范性的要求等。

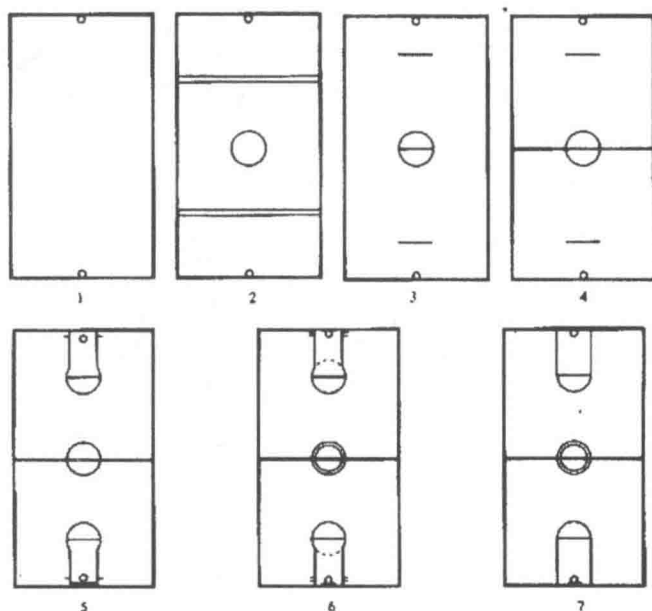


图 1-1

(2) 完善传播期(20 世纪 30 年代至 40 年代末)

这一时期,篮球运动主要表现出以下特点。

①在此时期,篮球运动传播到世界各地,以其自身的魅力被各国人民所喜爱。1932 年,国际篮联的前身——国际业余篮球联合会于日内瓦成立。

②初步遵循了 13 条比赛规则,明确固定了上场参赛的人数

和时间,进一步改良了比赛场地划分区域,标识线的细化;篮球场地材质、设备进一步完善和规范(图 1-2);1936 年第 11 届柏林奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目。

③进攻与防守的专有技术动作逐渐增多。除此之外。场上开始出现了一些有意识的初级战术配合。技战术内容的加入,掀起了篮球运动的第一次发展高潮。

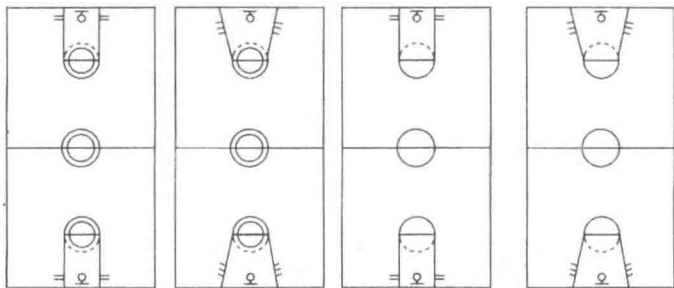


图 1-2

(3) 普及发展期(20 世纪 50 年代至 70 年代末)

这一时期,篮球运动主要表现出以下特点。

①篮球运动在全球近百个国家和地区得到了广泛普及。各种世界、洲际、地区、国家组织的篮球竞赛如雨后春笋般诞生。其中以世界篮球锦标赛最为受到世界篮球爱好者的关注,这项比赛是世界篮球的最高级别赛事,代表着每个时代的最高篮球水平。篮球运动已经家喻户晓,被每个人所熟知。

②篮球的技战术在此时期得到了更好的发展,新颖巧妙的战术不断运用到比赛之中,形成了科学的攻防体系;比赛场地、设施及规则进一步完善。

(4) 全面提高期(20 世纪 70 年代至 80 年代末)

这一时期,篮球运动主要表现出以下特点。

①球员的身高、身体素质、滞空高度和攻守速度明显得到了提高,这种特点逐渐将球员的个人高度、技术和队伍整体打法结合在了一起。身体、意识的对抗日益激烈,高强度、高对抗、高速度、高技巧、高智慧、高比分的对抗开始成为篮球运动新时期发展的新趋势。

②篮球比赛规则又有过几度修改,增设了进攻方进球后被犯规的追加罚球的规定。第一次罚中即结束罚球,若第一次没有罚中,可有第二次罚球的机会,如果第二罚还不中,则结束罚球。再度调整了(减少了过本方半场的时间)球过本方半场和本方进攻的时间,这些规则的改变更加提高了比赛的攻防转换速度,并且应运而生更多与之相配的技战术打法和体系。

③女子篮球被列为第 21 届蒙特利尔奥运会的比赛项目。女子篮球技术逐渐男子化,这掀起了这项运动的第二次发展高潮。篮球运动在全球普及人口增多,篮球竞技方式变化,竞技水平提高。以美国和欧洲为代表的国际强队开始增多。世界篮球的格局形成了多强争霸的局面。

④20 世纪 80 年代中期篮球竞赛规则对场地进行了再次修改,增设了远投区,因为在远投区投中的球可以计算 3 分,所以也经常被人们称为“三分线”(图 1-3)。不过经常看到的美国男子职业篮球联赛(NBA)的三分线为 7.2 米,而国际篮联的三分线为 6.75 米。

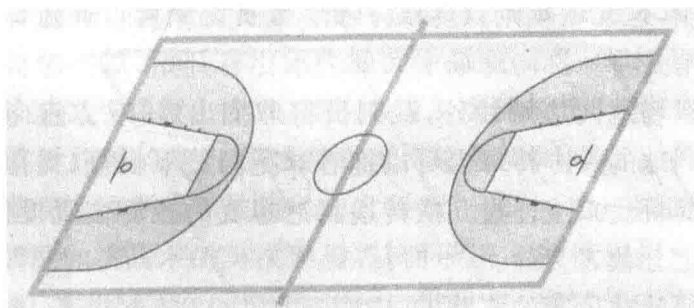


图 1-3

(5) 创新发展期(1990 年至今)

20 世纪 90 年代,世界篮球运动的发展进入了一个全新的发展时期,这一时期,篮球运动主要表现出以下特点:

①20 世纪 90 年代,国际奥委会取消了职业运动员禁止参加奥运会比赛的禁令,这使得被誉为“梦之队”的,由美国 NBA 职业联赛球员组成的美国国家篮球队在第 25 届巴塞罗那奥运会上大放异彩。他们打出的富有激情和暴力美学的篮球,向世界展示了

最高水平的篮球技艺,博得了人们的眼球,引起了巨大的轰动效应。世界篮球运动由此走向将智谋化、凶悍化、多变化、职业化、产业化融为一体的方向趋势,从而掀起了此项运动的第三次发展高潮。

②篮球运动的技术动作不断创新,效果更加实用。同时,战术越发复杂,讲求实效,攻防两端的阵形和打法多变。运动员内外攻守区域分位趋向模糊,人员占位更加灵活,人盯人防守方式更加流行,攻防两端高空球争夺更趋凶悍,对篮板球的争夺更加重视。比赛整体的竞技艺术感增强,更显观赏性。

③篮球全场比赛的时间、入场方式和球权细节进行了新的规定。将比赛改为上、下两个半场,每个半场分为2节,每节10分钟;实行三人裁判制:主裁1名,底线裁判2名;改争球制为交替球权制等。

2. 篮球运动规则的演变

最初的篮球比赛对上场人数、场地大小和比赛时间均没有严格的限制,这几项规则只要双方参赛人员协调商议通过即可。裁判员鸣哨并将球掷向球场中间即表示比赛开始,双方球员起初被限制站在场地两边端线外,裁判员将球掷出后,双方跑向场内抢球。抢到球的一方持球人可以抱着球跑向篮下投篮(类似于今天橄榄球的玩法),或通过几次传递到达想要的投篮位置投篮,首先达到预定分数者为胜。

根据篮球比赛的实践,奈史密斯在1892年制定了13条比赛规则用于约束比赛方式,主要规定包括:持球者禁止手抱球连续跑步;禁止有横冲直撞等粗野动作;禁止用拳击球;凡不符合规则的一方将判为犯规,当一方连续3次犯规则减掉1分;比赛时间被划分为15分钟的上、下半场。“13条”中还对篮球场地大小和上场比赛的人数作了规定,其中要求上场人数逐渐缩减为每队10人、9人、7人,直到1893年最终确定上场人数为每队5人,从那一年开始,还逐渐形成了近似现代篮球的篮板、篮圈和篮网。

篮球在世界范围内的发展,主要是由1904年在第3届奥林匹克运动会上第1次进行了篮球表演赛为开端。不久后的1908年,美国制定了一种全国统一的篮球规则,并译成多种语言出版发行。由此,篮球运动逐渐传播到美洲、欧洲和亚洲,最终成为一项世界性运动项目。在1936年第11届柏林奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目,国际篮联统一了世界篮球竞赛规则,此后的10年间,篮球规则又经过多次修改,开始与现代篮球规则相接近,一些重要规则变化包括:(1)将得分后的开球方式改为失分方在后场端线外掷界外球开始;(2)进攻方必须在10秒钟内把球推进到对方半场;(3)球一旦推进到对方半场后不得再回到本方半场;(4)进攻队员不得在“限制区”或称“3秒区”内停留3秒钟以上;(5)投篮队员遭遇犯规后罚球,罚球第一次如果命中将会得分,若第一罚不中,则有第二次罚球的权利等。从1952年的奥运会篮球比赛开始,场上出现了身高达到两米以上的球员,这样的身高对于篮筐下限制区的面积产生了影响,国际篮联为此曾两次扩大了“限制区”的面积。同时还规定了持球方队伍必须在30秒钟内完成出手投篮,否则将会被判为进攻违例从而交出球权。

1977年增加了每队满10次犯规后,在防守犯规时罚球两次,防投篮时犯规两罚有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定缩减到8次。这些规则的变化都是随着球员身体条件的变化和技战术的发展所引起的,而规则的改变又促进了球员和技战术的再次发展,从而形成一种相辅相成的良性发展环境。特别是20世纪50年代后期以来,规则的改变对篮球比赛的攻守速度和对运动员的身体素质、技战术水平等各方面都提出了更新更高的要求,这些规则的演变进一步推动了世界篮球运动水平的迅速提高。

(二) 篮球运动在我国的发展

篮球运动在我国的传播、普及和发展受到不同时期政治、经济、文化、教育等方面的影响,因此,这项运动在我国的发展速度

和水平也随着上述因素的变化而变化。为了清楚明白地了解篮球在我国发展的历史,通常可以把它分为三个发展时期和七个不同阶段。

1. 第一发展时期(1895—1948)

在这一发展时期的中国,国内社会正处于半封建半殖民地制度下,民众生活苦不堪言,内忧外患不断,社会动荡不安。篮球运动在这个时期传入中国,在当时并不能得到政府的重视,更不必谈有组织的传播和普及了。此后经过近十年的传播,篮球运动才逐渐成为我国 20 世纪初一些大、中学校的主要体育活动,并开始以学校为出发点传入社会。1910 年(宣统二年)10 月 18 日至 22 日,在清政府举行的第 1 届全国运动会上,篮球被列为表演项目;1914 年 5 月 22 日至 24 日,在第 2 届全国运动会上,篮球被列为正式比赛项目;1924 年第 3 届全国运动会,女子篮球被列为正式比赛项目。此后,在华北等一些地区性运动会上,篮球也是最先被列为正式比赛的项目。

在对外方面,我国男子篮球队先后参加过 10 次远东运动会,并在 1921 年的第 5 届远东运动会上夺冠。我国还曾派队参加了 1936 年的柏林奥运会,并在此期间,中国篮球协会正式加入国际篮联。

在 20 世纪 30 年代后期的红色革命根据地,广大人民群众和八路军将士对篮球这项运动异常喜爱,以当时在国内享有盛誉的八路军 120 师师长贺龙和政委关向应亲自组建的“战斗篮球队”,以及抗日军政大学三分校为主组成的“东干篮球队”最为典型。这些队伍的共同特点是纪律严明、斗志顽强,体能良好、打法硬朗、技术朴实,这些精神无一不是充分反映出了革命军人的优良道德品质和战斗风格,那样的精神风貌给根据地军民留下了深刻的印象,在有力地推动了当地篮球运动的普及与提高的同时,还把篮球运动作为了我国部队的传统健身运动项目。我国的“八一”男子篮球队一直秉承军队篮球的传统,在很长一段时期内始

始终保持球员的身体素质和技战术能力的国内领先地位,这都与继承光荣的革命传统有着密切的关联。

1945 年抗日战争胜利后,天津、北京、上海以及东北等大城市逐渐涌现出不少新的具有一定影响力的篮球队。随着 1949 年中华人民共和国的成立,党和国家对体育领域的大力支持和舆论宣传引导,为我国体育事业的蓬勃发展和群众性篮球运动的普及、运动技术水平的迅速提高奠定了坚实的基础。

2. 第二发展时期(1949—1994)

在这一时期,党和政府依旧对篮球运动给予了高度重视。1949 年中华人民共和国即将成立前夕,在解放区举行的运动会上,篮球运动就被首推加入列项。几乎在同一时间,我国派出由京津两地大学生组成的篮球队参加了在匈牙利举行的第 10 届世界大学生运动会篮球比赛,并获得了第 10 名的好成绩。中华人民共和国成立后,我国篮球运动进入了空前的普及、发展和提高时期。经过此后几十年的探索和实践,集篮球基础理论、篮球科研、篮球竞赛、学校篮球教学、群众性篮球活动为一体,逐步形成了一部中国篮球运动的发展史。

在篮球运动领域中,我国一直视篮球竞技为中国篮球运动的一面旗帜,以此作为突破口,成为篮球在中国的普及与提高的标杆。早在 50 年代初,我国就在北京成立的中央体训班中设有篮球项目。在当时的历史背景条件下,为了加强国际交往和学习苏联的经验,在 1950 年 12 月 24 日,我国邀请当时的世界强队苏联队访问了北京、天津、上海、南京、广州、武昌、沈阳、哈尔滨八个城市。在苏联队参加的共 33 场友谊赛中,他们均兵不血刃地以大比分获胜,我国球队的完败充分暴露了那个时期我国篮球竞技水平落后的现状。知耻而后勇,为了摆脱这一尴尬状况,我国的体育主管部门积极采取有力措施,诸如进一步加速组建专门队伍,学习先进经验、先进技战术打法,更新传统理论观点,积极走出去参加国际比赛,请进来国际高水平运动队。这一系列的措施在短

期实行后成效显著,一度使得我们战胜了不少欧洲强队。其中涌现出了黄柏龄等优秀运动员,他们的球风朴实、球技精湛,给人们留下了深刻的印象。积极的标杆作用,使得不久后我国各地区都开始组建了地区级的篮球集训队,由此,篮球运动在我国又跨入了一个新的发展时期。

由于当时国际奥委会制造“两个中国”,导致我国毅然决然地选择退出国际篮球组织,这直接使得我国参加国际大赛的机会锐减,一度与世界篮球脱离。一方面受困于国际形势的不利,另一方面这种不利因素并没有影响到国内的篮球竞赛,我们自己的联赛依旧开展得如火如荼,十分活跃。从1955年开始的全国篮球联赛到以后,开始按照相对固定的分等级的竞赛制度组织比赛。后来随着普及与发展的需要,1956年至1957年间又实行了篮球联赛等级升降制度,以及专门针对裁判员、教练员的等级测评制度,例如裁判员只有通过了相应的等级考试才能拥有在相应级别的联赛执法的资格。当时我国篮球界的相关人士根据我国运动员身材、意识等特点与篮球运动相结合提出了“以投为主”,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。此后又在总结我国篮球运动发展历程和世界篮球运动的现状基础上,确立了“积极主动”、“勇猛顽强”、“快速灵活”、“全面准确”的训练指导思想。从此,我国篮球运动的思想建设、队伍建设、理论建设、科学研究有了明确的发展方向。随着篮球运动国际交往逐步增多,运动技术水平不断提高,在技术、战术上逐步形成了我国篮球运动以“快攻”、“跳投”、“紧逼防守”为制胜法宝的独特风格。

进入20世纪70年代中期,体育战线全面拨乱反正,我国篮球运动确立了赶上国际水平的新目标,并重新强调“积极主动”、“勇猛顽强”、“快速灵活”、“全面准确”的训练指导思想和贯彻“三从一大”的科学训练原则。体育战线在新的正确方针指引下,篮球运动同所有其他运动项目一样,在总结自己经验、走自己的发展道路、努力研究国际篮球运动发展趋势,并重视在继承传统风