

现代高校篮球

课程新发展与学训指导

XIANDAI GAOXIAO LANQIU

KECHENG XINFAZHAN YU XUEXUN ZHIDAO

刘洋 齐亮菲 张可 著



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

现代高校篮球

课程新发展与学训指导

刘洋 齐亮菲 张可 著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

现代高校篮球课程新发展与学训指导 / 刘洋, 齐亮菲, 张可著. --北京:中国商务出版社,2016.9

ISBN 978-7-5103-1639-5

I. ①现… II. ①刘… ②齐… ③张… 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(2016)第 227295 号

现代高校篮球课程新发展与学训指导

XIANDAI GAOXIAO LANQIU KECHENG XINFAZHAN YU
XUEXUN ZHIDAO

刘 洋 齐亮菲 张 可 著

出 版:中国商务出版社

地 址:北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编:100710

责任部门:职业教育事业部(010-64218072 295402859@qq.com)

责任编辑:吴小京

总 发 行:中国商务出版社发行部(010-64266193 64515150)

网 址:<http://www.cctpress.com>

网 店:<http://cctpress.taobao.com>

邮 箱:cctp@cctpress.com

照 排:北京亚吉飞数码科技有限公司

印 刷:三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本:710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张:16.25 字 数:211 千字

版 次:2016 年 9 月第 1 版 2017 年 6 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5103-1639-5

定 价:55.00 元

凡所购本版图书有印装质量问题,请与本社总编室联系。(电话:010-64212247)



版权所有 盗版必究(盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱:cctp@cctpress.com)

前 言

在当代社会中,体育事业呈现出较快的发展态势,全民健身取得了巨大的进展。在各类体育赛事的推动下,竞技体育水平也越来越高。在这种环境下,体育运动开始全面纳入高校教育事业的范畴内,成为高校教育的一项重要内容。总的来说,体育运动的发展丰富了高校教育事业的内涵,高校教育事业的良好建设为体育运动提供了丰富的指导理论,反过来又带动了体育运动的发展。高校体育教育的目标是全面发展学生的身体素质,使其具有一定的运动能力,自觉锻炼身体,充分体现“以人为本,全面发展”的教育理念。

高校开设篮球课程教学是实现体育教育目标的一个重要途径。在当代高校校园中,篮球运动受到了广大大学生的欢迎,很多高校还建立了内容科学、形式活泼、可塑性强、功能链长的篮球课程,尤其是中国大学生篮球联赛建立以来,高校篮球教学的质量显著提高、影响面也不断扩大。需要指出的是,部分高校在篮球课程教学过程中出现了一些问题,如课程体系不完善、重实践轻理论、课程内容陈旧、文化基础薄弱、教学与训练缺乏科学的指导等。在这种情况下,就需要专家学者们尽快丰富高校篮球课程的相关理论,以指导高校篮球课程教育实践的开展。作者撰写这本《现代高校篮球课程新发展与学训指导》,既可以为高校篮球课程的发展提供相应的理论指导,又能够为专家学者开展相关研究提供一定的研究思路。

全书内容共分为八章。其中,第一章围绕篮球运动展开了全面论述;第二章对高校篮球教学的理论与发展情况进行了专门研究;第三章对高校篮球教学课程的组织与开展进行了详细阐释;第四章对高校篮球课程的基本保障做了概要分析;第五章对高校

篮球课程必备的身心素质进行了系统分析;第六章对高校篮球技术学训指导进行了专门研究;第七章对高校篮球战术学训指导进行了深入分析;第八章对高校篮球游戏教学指导进行了系统研究。从整体上来说,本书结构清晰完整、言语凝练,内容涉及高校篮球课程教学的各个方面,对高校篮球课程的发展与学训指导进行了分析和阐述,科学性、实用性较强,并且与当前的高校体育发展相适应,体现出了较强的时代性特点。

本书由湖南理工学院刘洋、齐亮菲、张可撰写完成,并由三人共同统稿。具体分工如下。

第一章,第六章,第七章,第八章:刘洋。

第二章,第三章:齐亮菲。

第四章,第五章:张可。

在本书的撰写过程中,作者查阅了大量的相关参考文献,并引用了其中一些研究成果,在此对相关研究者表示诚挚的谢意!由于作者水平有限,书中难免存在谬误之处,希望广大读者和专家学者给予批评指正,以便在日后对本书做进一步的完善。

作者

2016年8月

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的产生与发展历程	1
第二节 篮球运动的特点与功能	9
第三节 篮球运动竞赛组织与重大赛事	15
第二章 高校篮球教学的理论与发展情况	25
第一节 高校篮球教学概述	25
第二节 高校篮球教学的基本理论	45
第三节 高校篮球教学的现状与发展	48
第三章 高校篮球教学课程的组织与开展	64
第一节 高校篮球教学课的课前准备工作	64
第二节 高校篮球教学课的过程管理工作	72
第三节 高校篮球教学课的课后评价工作	80
第四章 高校篮球课程的基本保障	87
第一节 篮球运动必要的营养保障	87
第二节 篮球运动的疲劳产生与消除	98
第三节 篮球运动中常见伤病的防治	112
第五章 高校篮球课程必备的身心素质	128
第一节 篮球课程必备的身体素质学训指导	128
第二节 篮球课程必备的心理素质学训指导	140

第六章 高校篮球技术学训指导	149
第一节 篮球技术基本理论	149
第二节 篮球进攻技术学习与训练	155
第三节 篮球防守技术学习与训练	171
第七章 高校篮球战术学训指导	183
第一节 篮球战术基本理论	183
第二节 篮球进攻战术学习与训练	188
第三节 篮球防守战术学习与训练	202
第八章 高校篮球游戏教学指导	217
第一节 篮球运球类游戏教学指导	217
第二节 篮球传球类游戏教学指导	226
第三节 篮球投篮类游戏教学指导	235
第四节 篮球综合类游戏教学指导	242
参考文献	249

第一章 篮球运动概述

篮球运动是围绕高空的球篮和篮球而展开的一项集体攻守对抗运动。这项运动不仅能够提高人的生理机能,增进人的身体健康,还能够提升人的整体心理素质。因此,近年来国家更加重视篮球运动的开展,尤其是在学生群体中的开展。要想培养出高质量的篮球运动员和后备人才,促进篮球运动的普及化,就必须重视篮球运动的科学教育与指导。本章主要对篮球运动的产生与发展历程、篮球运动的特点与功能、篮球运动竞赛组织与重大赛事等基本理论进行阐述。

第一节 篮球运动的产生与发展历程

一、篮球运动的产生

(一)篮球运动产生的背景

篮球运动的产生与特定的社会发展背景是息息相关的。19世纪初,随着生产力的不断发展,经济水平的不断提高,人们的生活方式、思想观念等都相应地发生了一定的变化。总体而言,篮球运动产生的社会背景主要包括以下几个方面。

第一,生产力水平的提高使人们有了更多的空闲时间。在空闲的时间里,人们就更有兴趣去思考如何娱乐、如何丰富生活。篮球运动就是在这种情况下产生的。

第二,思想观念与生活方式的转变。随着生产力将人们从劳动中解放出来,人们的思想观念也开始发生了一定的变化,开始

更关注健康、文明、进步和富裕的生活方式。总之,新的生活方式成了当时社会发展的一种潮流。越来越多的社会活动家和教育家也热心支持和关注人们所渴望的新生活方式。在这种情况下,属于现代体育活动范畴的健康文明的各种活动性游戏就诞生了,篮球运动就是其中之一。

第三,篮球运动诞生于美国是社会历史的必然选择。美国由于经济的发展和国力的增强,科教文化事业也越来越受到重视。这在一定程度上为篮球运动在美国的诞生奠定了坚实的基础,篮球运动在美国产生后获得了广泛的发展,随后在世界各国得到不断的普及和发展。

(二)篮球运动的真正产生

19世纪末,在产业革命的巨大影响下,美国经济社会各方面都发生了较大的变化。社会生产力不断发展,人们的闲暇时间越来越多,生活方式越来越健康、越来越进步,人们对体育运动的渴望也越来越大。

1891年,美国的冬季气候条件非常恶劣,常常难以开展一些户外活动。马萨诸塞州的詹姆斯·奈史密斯博士是当时基督教青年会学校的一名教师,他受青年会的委托,设计发明了篮球这种新型的运动项目。他先是在当地儿童喜欢用球投桃筐的游戏中受到启发,然后借鉴其他一些运动项目的规则与方法,发明了篮球运动。

刚开始的时候,篮球运动规则简单,参赛双方人数相等即可,人数多少并没有限制,比赛时间的长短以及场地的面积都没有明确硬性的规定。球篮采用的是桃筐,悬在离地面10英尺的墙上,进球后球无法掉落。比赛开始时,双方的运动员各站在本方端线外,裁判站于中线位置将篮球抛向场地内,双方运动员一起冲进场地去抢球,并想办法将篮球投入对方篮筐。进球之后,再进行抢球投球,直至比赛结束,进球多的一方获胜。比赛每投进一个球本方得一分,如果平局,经双方队长协商同意,进行延时比赛并

以谁先投进一球为止。

后来,经过不断改进,篮筐底部被去掉,距地面 3.05 米高,并在篮球场地两边放置两个立柱,将篮筐安装在立柱上来进行比赛。在篮筐的底部增设挡网,以此来防止篮球被投掷到场外远处,有的是用网形装置将场地的周边罩住来代替挡网。随后篮筐逐步被活底的铁篮所替换,经过不断改进成为铁圈,并在铁圈下面挂网。这种运动刚开始被人们称为“奈史密斯球”或“筐球”。后来,詹姆斯·奈史密斯在与其同事反复商量后,将这种运动命名为“篮球”运动。

篮球运动不仅具有很强的运动性与趣味性,还具有一定的健身功能,因此其内容不断丰富,规则也逐渐完善,并在不断的发展变革中形成了现代篮球这项运动。

二、篮球运动的发展历程

篮球运动自产生起到现在已经发生了较大的变化,其总的发展过程大致可以分为以下几个阶段。

(一)初创阶段

19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代,篮球运动逐渐成为一种地域性的民间娱乐活动,并且吸引了越来越多的爱好者。篮球运动刚开始只在学校开展,后来逐渐传入社会,并走向国际。1892—1897 年,篮球运动分别传入了墨西哥、法国、中国、英国、巴西等国;1901—1911 年,又分别传入日本、伊朗、俄国、古巴、意大利、秘鲁等国家。其后,篮球运动逐渐在世界范围内传播开来。在这一阶段,篮球技战术、规则初步形成,场地器材也有了一定的发展。

1. 初步形成篮球技战术

随着篮球运动的不断开展,一些更适应篮球比赛要求的新技术不断出现,并在以后的篮球运动发展过程中得到更为充分的改进和完善,逐步形成了与其他运动项目相区分的独特的技战术

体系。

1897年,篮球运动中第一次出现了运球技术,到1928年,运球技术的合法性在比赛规则中得以明确。

1910年,篮球运动中出现了单手低手传球、双手低手传球、单肩膀上投篮等技术动作。

1928年,篮球运动中出现了跳起投篮等技术动作。

2. 初步形成篮球竞赛规则

所谓篮球竞赛规则,即关于篮球运动的技术法规。它既肯定了正确技术和保护合理接触,也明确否定了错误动作,同时还提倡“积极进取、团结合作、公平竞赛、行为高尚”的篮球运动精神。

篮球运动诞生之初的竞赛规则只要求在竞赛时参赛双方人数相等便可,对具体人数和场地的大小等没有严格的要求和限制,球被投入篮筐中便可得一分,累计得分多的一方为胜,并且每进一球都要重新开始比赛。

1892年,篮球竞赛的原始规则被制定出,主要指包含13条规则的“青年会篮球规则”。这13条规则将比赛场地分三段区域,同时确定了比赛的基本要求,如对攻守对抗中队员之间的身体接触部位进行限制、对悬空的篮筐装置的要求进行明确、在比赛中不允许个人持球跑等。

1893年,以原始规则为基础,新增加了8条规则达到21条。

1894年,规定比赛中在每次投中、罚中后要在中圈处进行跳球。

1895年,限制了参赛双方的人数,将参赛队的人数限制为5人。

1915年,美国制定出了统一的篮球比赛规则。其中,规则规定:将比赛分为前后两节,每节比赛时间为15分钟,前后两节之间休息5分钟;当比赛结束双方打成平局时,如果双方队长同意便可延长比赛时间直到有一方先投进一球,先投进的队为胜;掷界外球时,必须要在5秒内完成,如果超出5秒,裁判员可判作违

例,由另一方掷界外球;当有一方队员累计犯规达到3次时,判对方投中一个球;对于运球的规定,可以采用单手运球,也可以采用双手运球,但不能用脚踢球,也不能用手或脚打、推、捶、绊、拉对方队员,如果违犯,则记违者犯规一次,若第二次犯规就判犯规者停止比赛,直到对方投进一球后方可进入场地参赛;如果犯规有着故意倾向或具有伤害性,则犯规者将被取消该场比赛资格,并且不能换人等。

3. 篮球场地器材的发展

1891年,篮球运动初创时,对于场地的大小并没有固定的要求,只是在狭长的空地两端各放一个桃筐来进行比赛。

1892年,奈史密斯将篮球比赛场地划分为三段区域,即后场、中场和前场。

1893—1897年,篮球的篮圈有了新的改进,开始用带篮网的铁质篮圈、木质篮板与系带球。场地面积被限定为三种:100英尺×50英尺、90英尺×45英尺和70英尺×35英尺,并在篮球场上增画了分区线、中圈、限制区以及罚球线。

1915年,在美国国内对篮球比赛规则进行了统一之后,又对篮球的场地做出了改革,增画了各种区位的限制线,包括中圈和罚球线,不久又增画了中线。篮圈也改为规范的铁圈,篮圈之后的挡网换为木质的不规则挡板并与篮圈连接。

到了20世纪20年代末,篮球的球场又增设了限制区以及罚球时攻、守队员的站位区。

(二)改进阶段

篮球运动的改进阶段是20世纪30—40年代。1932年6月18日,在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会(简称国际篮联),总部位于意大利的罗马。在国际篮联成立以后,各个国家、各个地区,以及国家和地区之间都在有组织、有计划、频繁地举办各种篮球比赛。国际业余篮球联合会致力于将男子篮球项目推

荐成为奥运会的正式比赛项目。1936年,篮球运动真的被列为奥运会上的正式比赛项目。现代竞技篮球运动自此正式诞生。在这一阶段,篮球运动在技战术、规则及场地器材方面也都有了相应的改进。

1. 篮球技战术的改进

在这一阶段,篮球技术方面出现单手传接球和投篮技术,以及行进间双手交替运球技术,并开始有简单的组合战术,手部与脚步的动作衔接速度加快。在篮球战术方面,进攻更加注重团队战术的运用与配合,单兵作战的情况减少。防守更加注重集体性,并开始采用区域联防以及人盯人的防守战术。

2. 篮球规则的改进

在这一阶段,篮球运动规则的发展主要表现为:初步制定出了国际上统一的13条篮球竞赛规则。概括而言主要包括以下几点。

(1)规定每场比赛参赛双方的场上人数各为5人。

(2)增改了场地上的进攻限制区域。

(3)在比赛中,进攻队员投篮时防守队员犯规,如果投中则增加一次罚球,如果没有投中则罚球两次。

(4)比赛时间,男子和女子的篮球比赛时间均分别由原来的男子10分钟、女子8分钟,共四节,改为每节比赛20分钟,共两节。

(5)在进攻方拿到球后必须在10秒内过中线,并且不能再次返回到后场。

3. 场地器材的改进

篮球运动的场地器材在这一阶段也进行了一定的改进。1932年成立的国际业余篮球联合会规定进行了修改,增设了进攻限制区,也就是将罚球区扩大为直线罚球区,即3

秒限制区。

到了 20 世纪 40 年代,篮球的篮板分为长方形和扇形两种规范的形式。球场上中圈分为跳圈与禁圈,球场罚球区的两侧到端线,对争抢篮板球的球员分区站位线等方面做了明确的规则规定。

(三)成熟阶段

篮球运动发展的成熟阶段是 20 世纪 50—60 年代。在 20 世纪 50 年代之后,现代篮球竞赛中决定胜负的关键在于球员的高度。在这种趋势下,非常流行采用高大中锋强攻篮下的战术打法,篮球运动步入了一个向体型“高大化”发展的时期。在这一时期,篮球运动在技战术、规则方面又有了一定的发展。

1. 篮球技战术的发展

在篮球的技术方面,球员更加注重高度、速度、力量与技巧的有机结合,从而使球员的技术不断全面。在篮球的战术方面,进攻中多采用快攻、传切、突分并利用高大中锋强攻和在阵地进攻中组织策应配合,全场紧逼、人盯人防守以及混合防守的战术在不断地应用。

2. 篮球规则的发展

随着高大球员的不断涌现,1956 年以后,篮球规则规定将进攻限制区扩大为梯形。同时,中线被取消,增设了一次进攻限时 30 秒以及持球队员在前场被防守到 5 秒应判争球的规定。

(四)完善阶段

篮球运动发展的完善阶段是 20 世纪 70—80 年代。20 世纪 70 年代之后,2 米以上的球员大量出现,篮球场上的空间争夺更加激烈,高度与速度之间的矛盾更为突出。

1. 篮球技战术的发展

在技术特点方面,球员的技术全面提高,进攻中的对抗、高空等技术不断技巧化,个人的能力不断增强,防守技术也更具威胁性。在战术方面,单一固定的进攻逐渐转变为综合移动的进攻战术,防守更具攻击性、破坏性以及集体性。

2. 篮球规则的发展

20世纪70年代后,篮球规则中增加了球回后场、控制球队犯规以及全队10次犯规等方面的规则。同时也规定如果对投篮的球员犯规,投中有效并追加1次罚球,如果没有投中就实行“3代2”罚球。

到20世纪80年代,篮球规则正式引入“垂直原则”和“合法防守位置”等身体接触的原则;增设了全队每半时7次犯规后进行“1+1罚球”的规则。

3. 篮球场地的发展

1984年,篮球场地面积变为28米×15米;同时规定球场上空的高度要在7.5米以上;还设定了三分投篮区。

(五)飞跃阶段

20世纪90年代至今,是篮球运动发展的飞跃阶段。1992年,国际奥委会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球比赛、世界篮球锦标赛以及洲际以上国际篮球比赛。从此,篮球运动开启了一个新的发展里程,职业篮球不断发展,篮球运动更加观赏化、商业化以及职业化。在这一阶段,篮球的技战术、篮球规则和场地器材依然继续发展着。

1. 篮球技战术的发展

在这一阶段,篮球运动员的素质不断提高并更加全面,运动

员的技术水平与战术意识都在不断地提高;篮球的高空技术与高空战术有了新的发展,运动员之间的身体对抗更加激烈;运动员的个人技术能力成为球队取胜的关键因素,快速进攻以及攻守转换的战术有了新发展;进攻的技战术更加实用与多变,并向立体型方向发展;个人防守越来越重要,并表现出了明显的攻击性、破坏性与协同性;女子篮球技战术也不断男性化。

2. 篮球规则的发展

1994年,篮球规则改1+1罚球为两次罚球等。2000年奥运会之后,篮球比赛时间改为 4×10 分钟;一次进攻时间改为24秒;球从后场推进到前场的时间从10秒改为8秒。

3. 场地器材的发展

1990年,为了保护运动员并对球场进行规范,将篮板下沿提高至离地面2.90米,并增加球队席区;缩小了篮板周边的尺度,增设了篮板周边的胶皮保护圈。这是在篮球运动员的身材高度不断增长以及空间争夺日益激烈的情况下,国际篮球联合会于1994年所做出的规则修改的。

2010年10月,国际篮联做出了新的决定,把限制区由原来的梯形改成为 $5.8 \text{米} \times 4.9 \text{米}$ 的长方形,面积为28.3平方米;3分线的距离也从6.25米增加到6.75米。

第二节 篮球运动的特点与功能

一、篮球运动的特点

在现代社会中,篮球运动已经是一种非常受大众欢迎的体育运动,它主要体现出了以下几个方面的特点。

(一)技术多元化

篮球运动是以手控制球,并围绕着投篮得分展开攻守对抗为主要活动形式的运动,其展现了非常复杂多样的技术动作。在篮球比赛中,这些技术均被运动员以组合的形式加以运用,活动结构呈现多元化。由于赛场上的形势瞬息万变,因而篮球技术组合也呈现出随机性、无确定性、多样性等特点。

(二)身体与技术需紧密结合

在激烈的篮球比赛中,良好的身体素质是篮球运动员发挥技术和战术的重要基础和保证。当然,只有良好的身体素质,没有较高的技战术,也难以获得比赛的胜利。因此,篮球运动是一项需要运动紧密结合身体与技术的运动。尤其在现代篮球运动中,速度要求更快,高空争夺更加激烈,运动员在地面攻、守争夺中,必须将技术和速度紧密结合起来,在高空攻守争夺对抗中,必须将身高、弹跳能力与技术紧密结合起来。此外,在篮球比赛中,双方队员之间有频繁的身体接触,队员要想发挥技术,就必须紧密结合身体力量与技术。

(三)打法集约多变

现代篮球运动已成为一项集约、多变、综合性的竞技艺术。在这项运动中,集约多变的打法是一个突出的特点。因为随着篮球运动的发展,球员的行动逐渐由个体到整体,技术、战术掌握与运用由低级至高级,不断创新和发展,使得篮球比赛过程较其他球类比赛更加复杂,技术动作繁多,战术阵型呈现出机动、集约、多变的特点,尤其是优秀运动队和明星队员,他们在掌握和创造性运用篮球技术、战术配合方面已达到集约性、技巧化、艺术化的程度,从而使得篮球比赛更富有生机和活力。而围绕空间瞬时变化开展的争夺,反映出个体单兵作战与协同集约配合相结合,空间与时间相结合,空间攻守与地面攻守立体型对抗相结合,拼抗