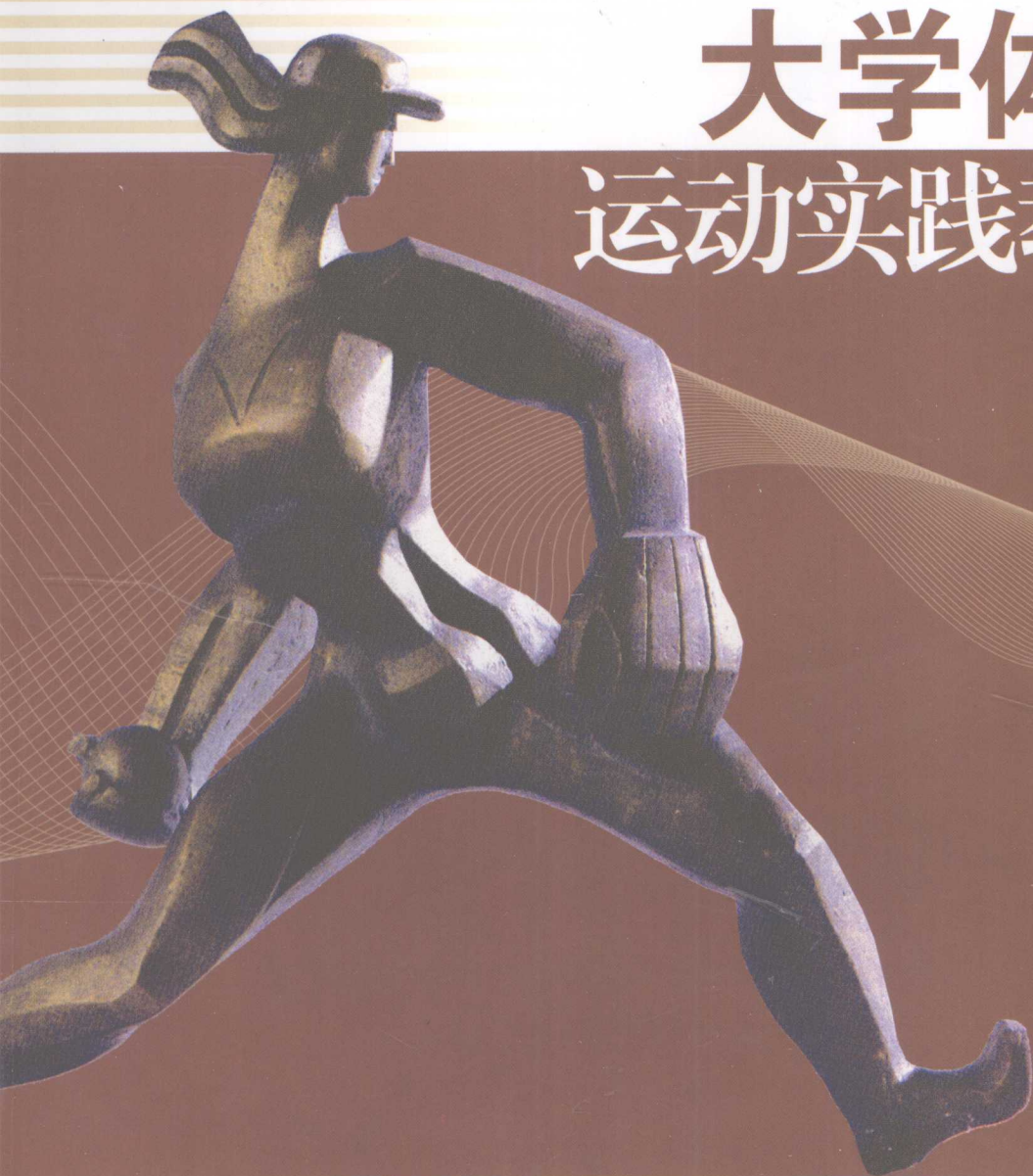


普通高等院校公共体育课教材

Sport

主审◎王 浩
主编◎侯桂明

大学体育 运动实践教程



河海大学出版社

普通高等院校公共体育课教材

Sport

大学体育 运动实践教程

主 审: 王 浩

主 编: 侯桂明

副主编: 张天峰 陆宏凯 周爱东 张海涛

编 委: 秦志华 王东方 胡 琴 杜寿高

钟 锵 李加奎 陈 军 孙欣荣

黄 峥 王鸣骏 宋 强 成一祥

赵 飞

河 海 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育运动实践教程 / 侯桂明主编. —南京: 河海大学出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5630-2417-9

I. 大… II. 侯… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 137162 号

书 名: 大学体育运动实践教程
书 号: ISBN 978-7-5630-2417-9/G·687

著 者: 侯桂明
责任编辑: 铁 路
责任校对: 李胜杰
封面设计: 杭永鸿

出版发行: 河海大学出版社

地 址: 南京市西康路 1 号

邮 编: 210098

电 话: 025-83787600 传真: 025-83737852

网 址: hhup@hhu.edu.cn

制 版: 南京紫藤制版印务中心

印 刷: 丹阳市兴华印刷厂

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 644 千字

印 张: 26.5

版 次: 2007 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

版权所有 盗版必究

前言

高校体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位,是贯彻德、智、体全面发展教育方针的重要组成部分。根据当前高校体育教学改革趋势,遵照《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动,而是体育运动与文化的有机结合。在大学体育课教学过程中,应将文化渗透到每一次的教与学的活动中,并在教与学的互动中充分体现文化的存在及其指导作用,以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

教材力求贴近普通高校学生的特点和需要,并根据南京工业大学专业特色和教学实际情况,在教材内容选择上努力体现实用性、趣味性、科学性,以育人为本,切实贯彻“健康第一”的指导思想,为学生“终身体育”服务,使大学生学会和掌握科学的健身方法,养成锻炼身体的习惯,培养终身体育意识,达到健身目的,提高健康水平和运动水平。

全书共十七章,结构精炼,安排合理,论述客观,与自然科学基础理论知识相衔接,大大拓宽了教材的深度和广度。配合适当的图表、说明,在结构和内容上有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于阅读,有利于不同层次和不同类型的高校师生使用。

本教材由侯桂明提出整体构想、制定编写大纲并担任主编,张天峰、陆宏凯、周爱东、张海涛任副主编,南京工业大学王浩教授担任主审。本书撰稿的分工如下:侯桂明、赵飞(第一章),胡琴(第二章),钟锵、成一详(第三章),张天峰(第四、七章),黄峥(第五章),宋强(第六章),张海涛(第八章),周爱东(第九章),秦志华(第十、十四章),王鸣骏(第十一章),陆宏凯、陈军(第十二章),杜寿高(第十三、十六章),王东方(第十五章),钟锵(第十七章)。最后由侯桂明、张天峰、陆宏凯、周爱东、张海涛统稿、定稿。

本教材在使用过程中如发现不足之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在今后的修订中完善和提高。

编者

2007年8月

目

录

第一章 篮 球

- 第一节 篮球运动概述 (1)
- 第二节 篮球基本技术 (3)
- 第三节 篮球基本战术 (13)
- 第四节 篮球竞赛规则简介 (24)
- 第五节 “三人制”篮球简介 (28)

第二章 排 球

- 第一节 排球运动概述 (31)
- 第二节 排球基本技术 (34)
- 第三节 排球基本战术 (41)
- 第四节 排球竞赛规则简介 (47)
- 第五节 软式排球简介 (53)

第三章 足 球

- 第一节 足球运动概述 (57)
- 第二节 足球基本技术 (57)
- 第三节 足球基本战术 (67)
- 第四节 足球竞赛规则简介 (72)
- 第五节 五人制足球比赛简介 (76)

第四章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动概述 (78)
- 第二节 乒乓球基本技术 (79)
- 第三节 乒乓球基本战术 (85)
- 第四节 乒乓球竞赛规则简介 (88)

第五章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动概述 (91)
- 第二节 羽毛球基本技术 (92)
- 第三节 羽毛球基本战术 (98)
- 第四节 羽毛球竞赛规则简介 (101)

第六章 网 球

- 第一节 网球运动概述 (105)
- 第二节 网球基本技术 (110)
- 第三节 网球基本战术 (119)
- 第四节 网球比赛的主要规则 (121)

第七章 垒 球

- 第一节 垒球运动概述 (125)
- 第二节 垒球基本技术 (127)
- 第三节 垒球基本战术 (135)
- 第四节 垒球比赛规则简介 (143)
- 第五节 慢投垒球简介 (146)

第八章 健美操

- 第一节 健美操运动概述 (148)
- 第二节 健美操的分类、特点与功能 (150)
- 第三节 健美操基本动作和套路范例 (154)
- 第四节 锻炼原则和练习注意事项 (171)
- 第五节 健美操竞赛规则简介 (173)

第九章 艺术体操

- 第一节 艺术体操概述 (179)
- 第二节 艺术体操基本术语 (181)
- 第三节 艺术体操基本动作 (183)
- 第四节 艺术体操竞赛规则简介 (193)
- 第五节 艺术体操比赛观赏 (195)

第十章 健美运动

- 第一节 健美运动概述 (199)
- 第二节 体型健美标准 (200)
- 第三节 健美锻炼中的一般常识和概念 (202)
- 第四节 健美锻炼方法与手段 (206)
- 第五节 健美锻炼的安排与营养 (210)
- 第六节 健美运动竞赛与欣赏 (212)

第十一章 跆拳道

- 第一节 跆拳道基本技术 (215)
- 第二节 跆拳道品势——太极 (224)
- 第三节 跆拳道竞赛规则 (226)

第十二章 游 泳

- 第一节 游泳运动概述 (232)

第二节	游泳的基本技术	(235)
第三节	游泳的安全与救护常识	(245)
第四节	游泳竞赛规则简介	(247)

第十三章 武术

第一节	武术运动概述	(251)
第二节	武术基本功和基本动作	(256)
第三节	太极拳	(262)
第四节	散打	(277)
第五节	女子防身术	(280)
第六节	武术竞赛规则与裁判法	(284)
第七节	武术基本礼节	(289)

第十四章 田径

第一节	跑	(292)
第二节	跳跃	(295)
第三节	投掷	(299)

第十五章 体育舞蹈

第一节	体育舞蹈概述	(302)
第二节	体育舞蹈基本知识	(310)
第三节	基本舞步与组合	(314)

第十六章 体育保健

第一节	体育保健课简介	(339)
第二节	五禽戏	(341)
第三节	八段锦	(359)
第四节	练功十八法	(369)

第十七章 休闲体育项目

第一节	舞龙 舞狮	(372)
第二节	滑板运动	(377)
第三节	飞镖运动	(381)
第四节	轮滑运动	(391)
第五节	攀岩运动	(400)
第六节	保龄球运动	(404)
第七节	台球	(409)

参考文献	(416)
------------	-------

第1章

篮 球

第一节 篮球运动概述

篮球运动起源于美国。1891年由马萨诸塞州斯普林菲尔德市青年会训练学校的体育教师詹姆士·奈史密斯发明。开始时只是参赛两队相互争抢把球投进挂在墙上的竹篮中的一种游戏,故取名“篮球”。

詹姆士·奈史密斯最初制定了5项原则:使用足球式的柔软圆形球;必须用手传递,不得用脚踢、拳打和头顶,也不得抱着球跑动;避免粗野动作,不得打、拉、推对方;任何队员在任何时间都可占据场上的任何位置;投掷的目标应设置在空中,呈水平状态。这几条规则至今没有变。为了限制抢球时出现粗野动作,于1892年制定了13条简单规则,从而使这项受人喜欢的游戏成为一项有章可循的篮球运动。

1893年又在原始规则13条的基础上增订了8条规则(称21条)。确定了篮球圈离地面为3.05米,规定了参加游戏的人数为9人(三区制,即称为后场、中场和前场,如图1-20)。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。同时还规定铁圈取代了竹筐。根据当时的规则,竞赛时把参加者分成人数相等的两队,分别以横排站在场地两端界限外,当主持竞赛者在边线中点把近似现代足球大小的球抛向场地中心点后,两队便集体向球落地点奔跑抢球,随即展开攻守对抗。竞赛以球进筐后为得1分,累计得分多者胜,而每进一球后都需要按开始时的程序重新开始。1894年的规则,把这一条改为每次投中、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,变三区制为两区制。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,中锋可不受区域限制。增高4英尺、宽6英尺的遮板(扇型的),篮圈固定在篮板上。

1896年成立“规则委员会”。

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。

1915年才开始有了统一的篮球规则。其中重要的几项规定有:比赛时间分为前后两节,各15分钟,节间休息5分钟;比赛结束双方打成平局时,若双方队长同意,可延长比赛时间直至先投进一个球的队为胜;对掷界外球则规定在5秒内完成,超过5秒时,裁判员可判为违例,由对方发界外球;某一方队员累计犯规3次时,判对方投中1个球;还规定可以用单、双手运球,但不允许用脚踢球;不准用手或脚对对方队员进行打、推、拉、绊、捶,违者记1次犯规,若第2次犯规就判犯规者停止比赛,直至对方投进一个球后方

允许进入场地参赛;故意或具有伤害性的犯规时,取消犯规者该场比赛的资格,而且不得换人等等。

之后,比赛场地又逐步变革,增画了各种区位的限制线,如中圈以及罚球线,不久又增加了中线。篮圈也使用了较规范的铁圈,篮圈后部的挡网也由木质制作的不规则挡板替代,并与篮圈连接,近似于现代使用的篮板装置。自此,竞赛程序改由中圈跳球开始,队员也有锋、卫的位置分工,前锋、中锋在前场进攻,后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的中锋和前锋,国际间虽未有统一的规则,但上场队员已基本定为5名,进而球场有了电灯泡式的限制区,罚球时的攻、守队员分列站位。篮球运动在试行中不断地完善。

1932年正式出版了第一本《国际篮球规则》。这一统一的竞赛规则,规定了竞赛人数稳定为5人;增改了进攻限制区,将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的3秒限制区;进攻投篮时防守者犯规,若投中则加罚1次球,若未投中则加罚两次球;竞赛时间改为20分钟一节共赛两节;进攻队在后场得球必须在10秒钟内过中线,不得再回后场等。统一的规则为日后竞技篮球运动走向世界竞技舞台奠定了基础。

随着篮球运动的发展,高大队员的优势凸显,带来了新冲击,迫使篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队做了的限制,如20世纪50年代将篮下门字形限制区扩大成梯形限制区,一次进攻限制为30秒。

1977年的规则增加了全队10次犯规的内容,1981年把10次犯规改为8次。1985年又把8次改为7次。同年确定3分球的规则,场地规定远投区和3分球规定等;篮球场的面积也改变为长28米、宽15米,同时7秒钟将球推进前场,24秒结束进攻等新的规则出现。

1999年12月,国际篮联又决定从2000年奥运会后实行某些新的规定,如比赛分为四节,每节比赛时间10分钟;各队每节如达到4次犯规,对以后发生的防守犯规都要处以2次罚球;奥运会和世界锦标赛可以实行三人裁判制度等。

篮球规则的演变与篮球技术、战术的发展相互影响、相互促进,使得篮球运动向更加全面和合理的方向发展。

篮球运动产生后,很快传播起来,先是在美国许多地方开展,1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入英国、中国,1896年传入巴西,1897年传入捷克斯洛伐克等国。1904年第3届奥运会在美国圣路易斯举行,美国青年会男子篮球队首次进行了表演赛。此后,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲开展起来。

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FIBA),由葡萄牙、阿根廷等8个欧美国家组成,现已发展到157个成员国,遍布五大洲。国际篮联专门设立了规则研究机构,正式出版了第一本《国际篮球规则》。以后每4年篮球技术委员会将提交世界代表大会修改并通过新的篮球规则。

1976年第21届奥运会又增加了女子篮球比赛。

20世纪90年代,国际奥委会为了使奥运会比赛更加精彩和有吸引力,允许职业篮球队员参赛。自1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会以来的历届奥运会上,美国的“梦之队”把篮球比赛变成了篮球的技巧表演,使这项运动的技艺展现得更加完美,战术打法更为精练、多变、实用。

随着男子篮球职业化的发展,女子篮球也在向职业化的方向努力。美国于1995年率先组织了女子职业俱乐部(WNBA),举办了女子职业联赛。在欧洲、亚洲等地也陆续

出现女子职业俱乐部,举办女子职业联赛。

现代篮球运动的主要特点是高速度、高强度,无论传球、运球、突破,都要快速、突然、有力,并在激烈对抗中完成技术动作;强调高空技术和高空优势,高度与速度的结合更加完善;高度的技巧性,传、运、投等技术动作要求达到熟练自如、出神入化的程度;攻守对抗异常激烈,对争抢能力要求提高。

现代篮球运动的防守战术向综合运用方向发展,以弥补盯人和联防单独运用的不足。不论采取什么防守形式,都以积极攻击球为主要目标。进攻战术将在运动员全面掌握高、精、尖技术的基础上,打破固定位置的打法,提倡移动进攻。战术运用将更加灵活,并具有攻击性。注意选拔培养“明星”运动员,同时强调整体的作用。加强全队战术的训练,扬长补短,树立自己的独特风格。

第二节 篮球基本技术

篮球技术是篮球比赛的基本手段,在比赛中队员的智慧、技能、应变能力、作风和创造力都是通过双方队员技术的对抗集中表现出来的,是篮球运动员竞技水平的显著标志。既要体现技术动作方法的合理性,又要体现解决比赛任务的实效性。通过训练使运动员掌握技术动作方法,形成规范的技术动作定型,达到熟练、快速、准确,为技术动作组合奠定基础。

篮球技术分为进攻技术和防守技术两大类。进攻技术有移动、传接球、投篮、运球、抢篮板球。防守技术有防守基本动作、移动、抢球、打球、断球、封盖、抢篮板球。

一、移动

移动是篮球比赛中运动员为了改变身体的位置、方向、速度、高度等状态时所采用的各种脚步动作的通称。移动技术在篮球运动中具有很重要的地位。篮球比赛中运动员为了摆脱防守,接球,寻找投篮时机,防守对手,进行抢断、封盖以及组成战术配合,都要通过不断的移动才能完成,因此移动是篮球各项技术的基础。

移动包括起动、急停、变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑、滑步、跨步、转身和单、双脚的各种跳的技术动作。

1. 基本站立姿势

基本站立姿势是运动员在场上既稳定又机动的站立姿势。

动作要领:两脚前后或左右开立,略比肩宽,两膝微屈,重心落在两脚之间,上体稍前倾,脚跟微微提起,两臂弯屈自然放于体侧,抬头含胸,目视前方。

2. 起动

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种起始的动作,是获得位移初速度的方法。在进攻中运用起动而摆脱防守或在防守中看住对手,保持或抢占有利位置。

3. 急停

急停是队员在跑动中突然制动的一种动作,也是各种脚步作衔接和变化的过渡动作。比赛中急停与其他技术结合在一起运用。

急停分跨步急停(两拍急停)和跳步急停(一拍急停)两种。

跨步急停是行进间完成大量技术动作的基础。运动员向前跨出倒数第二步要小,并且身体要下坐,身体重心向反方向移动,然后运动员最后一步,用脚掌内侧抵住地面,重心落在两脚之间。

跳步急停时运动员用单脚或双脚起跳,上体稍后仰,两脚同时平行落地,全脚掌着地,两膝弯曲,两臂屈肘微张,以保持身体平衡。

4. 跑

比赛中跑占很重要的位置,是移动的主要手段。篮球中的跑与田径运动员的匀速跑有显著的区别。运动员应该会从各种起跑姿势开始的跑,也应该会快速改变跑的速度和方向。跑的基本方法有:变向跑、侧身跑、后退跑和变速跑等。

5. 跳

跳是队员在球场上争取高度及远度的一种动作方法,可分为双脚起跳和单脚起跳。

(1) 双脚起跳有原地双脚起跳和助跑双脚起跳两种:原地双脚起跳是从基本站立姿势开始,运动员快速下蹲,两臂略向后分开,抬头。起跳是靠有力的伸膝、身体积极的动作和两臂向前向上摆的动作来完成,各种方向的跳(向上向前,向上向后或向侧)是靠起跳和向所需的方向移动身体重心完成的;助跑的双脚起跳经常是在投篮时和抢篮板球时采用。所做动作应迅速连贯。

(2) 单脚起跳有较短距离的助跑,起跳时,应充分利用助跑的惯性力量,起跳前的最后一步较小,起跳脚用全脚掌着地并迅速屈膝,单脚用力蹬地,同时摆臂提腰,另一腿屈膝上抬帮助起跳,落地时要屈膝缓冲,保持身体平衡。

6. 转身

转身是以一脚做中枢脚,另一脚蹬地向前后跨出,并进行旋转而改变身体方向的一种动作。

原地转身时,身体重心移向中枢脚,另一只脚前脚掌蹬地,同时中枢脚以脚前掌为轴,用转动腰及移动脚的蹬地向向前向后改变身体方向。移动中,重心保持平稳不要起伏,转身后重心移到两脚之间。移动脚蹬地在中枢脚前方进行弧线移动的叫前转身;移动脚蹬地在中枢脚后方进行弧线移动的叫后转身。

7. 滑步

滑步是队员防守技术的基本方法之一,其特点是易于保持身体平衡、转移重心和便于向任何方向移动,有利于堵截对方的进攻路线。滑步分侧滑步、前滑步、后滑步三种。

8. 跨步

跨步是一种起步的动作方法。跨步的动作方法是以一脚为中枢脚,另一脚向前或向侧方跨出,以便衔接其他动作。跨步分为攻击步(前跨步)、后撤步(后滑步)两种。

运用时,动作要迅速,注意保持身体平衡与防守姿势,身体不要起伏。

二、传、接球

传、接球是篮球技术中的重要内容之一,熟练的接球和及时准确的传球能密切队员在进攻中的相互关系,并能为获得良好的进攻时机创造有利条件,所以传、接球技术是组织配合的纽带和桥梁。接球与传球是紧密联系的,接球技术好,可以弥补传球的不足,减少传球失误。

1. 接球

接球是获得球的重要技术,比赛中获得球有三种途径:一是接同伴传来的球;二是抢

篮板球；三是抢断球。接球分为双手和单手接球两种。

(1) 双手接球。

动作要领：接球时，两眼注视来球，两臂伸出迎球，手指自然分开，两拇指呈八字形，手指向前上方，两手呈一个半圆形。当手指触球后，两臂随球引向腹部，缓冲来球的力量，两手握球于胸腹之间。保持身体的平衡，做好传球、投篮或突破的准备。

(2) 单手接球。

动作要领：右手接球，右脚向来球方向迈出，手臂伸出，五指自然分开，掌心正对来球，手腕、手指放松。当手指触球时，手臂顺势将球后引，收臂置球于身前或体侧，另一手迅速扶球。

2. 传球

传球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法，是进攻队员在场上相互联系和组织的纽带，是实现战术配合的具体手段。传球技术好坏将直接影响战术质量和比赛的胜负。准确巧妙地传球，能打乱对方的防御部署，创造更多、更好的投篮机会。

传球的技术动作是多种多样的，既有双手的，又有单手的。双手传球能控制动作的准确性，而单手传球则具有飞行速度快、动作简捷灵活、隐蔽多变的特点。

(1) 双手胸前传球。这是一种最基本、最常用的传球方法。这种传球迅速而有力，可在不同方向、不同距离中使用，而且便于和投篮、突破等动作结合运用。

动作要领：两手五指自然分开，拇指相对成八字形，用指根以上部位持球的侧后方，手心空出，两肘自然弯屈于体侧，将球置于胸前。肩、臂、腕肌肉放松，两眼注视传球目标，身体成基本姿势。传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食、中指用力弹拨，将球传出。出球后手心和拇指向下，其余手指向前。

(2) 双手头上传球。这种传球持球点高，便于与投篮结合，但与突破、运球以及其他隐蔽传球相结合时，却增加了动作幅度。这种传球多用于中、远距离，如抢篮板球后的传球、外围队员的转移球，以及向内线队员高吊球时使用。

动作要领：双手举球于头上，两肘向前，近距离传球时，小臂前摆，手腕前扣并外翻，同时拇、食、中指用力向前拨球。传球距离较远时，要用蹬地和腰腹力量带动上臂发力。小臂前甩，腕、指用力前扣，将球传出。

(3) 单手肩上传球。这是单手传球中一种最基本的方法。这种传球的力量大，飞行速度快，经常用于中、远距离的传球。

动作要领：右手传球时，左脚向传球方向跨出半步，同时双手将球引到右肩侧上方，肘关节外展，手腕后屈，右手持球的后下方，左肩对着传球方向，重心落在右脚上。出球时，右脚蹬地的同时转体带动上臂，肘领先，前臂迅速前甩，手腕前扣，最后通过食、中、无名指的弹拨下压动作将球传出。

(4) 反弹传球。

动作要领：反弹传球时，向前下方用力，击地点根据防守者的位置决定，一般应在距接球者三分之一的地方。球弹起的高度一般在接球人的腹部为宜。

(5) 单手低手传球。这是一种近距离的递交传球方法。这种传球由于出球点低，动作幅度小而快，内线队员进行策应和外围队员交叉掩护时运用较多。

动作要领：以左手传球为例，持球方法与双手胸前传球基本相同。传球时，右脚向传球的方向迈出一大步，右肩斜对传球方向，上体前倾，同时双手持球于体侧，左臂前摆，屈

腕,拨指,将球传出。

(6) 单手背后传球。

动作要领:以右手传球为例,双手持球于胸前,侧对接球队员。传球时,左脚向前迈出一大步,双手持球右摆,当球摆至身体右侧时,左手离开球,右手引球继续沿腕关节向后绕环,当前臂摆到背后时,右手腕向传球方向急促前屈,食指、中指用力拨球,将球传出。

(7) 单手体侧传球。这是一种隐蔽的传球方法,在外围队员传球给内线队员时运用。

动作要领:以右手传球为例,两脚开立,两腿微屈,双手持球于胸前。传球时,右脚向右前方迈出一大步,上体前倾,右手持球后引,经体侧向前做弧线摆动,手腕前屈,用食指、中指的力量拨球,将球传出。

(8) 勾手传球。这种方法出手点高,常在后场获得篮板球后转入进攻时,或在前场进攻区域内做回传球时使用。

动作要领:以右手传球为例,双手持球,左肩对着传球方向。传球时,左脚向前跨出并转体,右手持球,手臂沿体侧由下而上做弧线摆动,同时右膝抬起。当球摆至头的右侧上方时,手腕前屈,食指、中指用力拨球,将球传出。

三、投篮

投篮是队员将球投入篮筐而采用的各种专门动作方法的总称。它是篮球比赛中唯一的得分手段,是一切进攻技术、战术的最终目的和攻守矛盾的核心。因此,正确掌握并熟练运用投篮技术,不断提高投篮命中率,对篮球运动员非常重要。随着现代篮球运动攻守对抗的日益激烈,运动员身高、身体素质及技术水平的提高,促进投篮技术的不断发展。投篮出手部位由低到高,出手速度由慢到快,投篮方式越来越多,命中率越来越高。

投篮的动作方法很多,按照投篮持球方法不同可分为双手投篮和单手投篮两大类;按照投篮前持球置于身体的不同部位可分为胸前、肩上、头上等各种动作方法;按照投篮时队员状态可分为原地、行进间和跳起投篮。

1. 原地投篮

原地单手肩上投篮是比赛中运用比较广泛的一种投篮方法,是行进间投篮和跳起投篮的基础。这种投篮方法身体比较平稳,便于身体协调用力,是一种比较容易掌握的投篮技术。一般在中、远距离投篮和罚球时运用较多。

动作要领:以右手投篮为例,右手持球于肩上,左手扶球的左侧,右臂屈肘,前臂与地面接近垂直,两脚前后开立,两膝微屈,重心在两脚上。投篮时,下肢蹬地发力,右臂向前上方伸直,手腕前屈,食、中指用力拨球,通过指端将球投出。球出手时,身体重心向上伸展,脚跟微提起(见图1-1)。



图 1-1

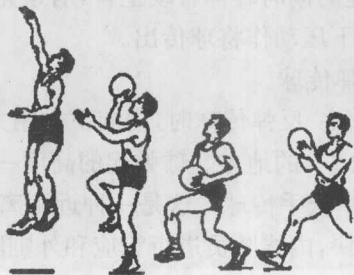


图 1-2

2. 行进间投篮

行进间投篮是比赛中广泛应用的一种投篮方法。一般在快攻或切入篮下时运用,也可以在中、近距离运用,俗称跑篮。

行进间投篮动作方法很多,但动作结构基本相同,都是由跨步接球起跳、腾空举球出手和落地三部分组成。在实际运用时,应根据投篮的距离、角度以及防守队员所处位置来决定投篮的方法。在投篮时要控制好身体平衡。跨步的步幅、快慢及方向也应根据场上情况的不同而有所变化。

(1) 行进间单手肩上投篮,又称行进间单手高手投篮。这种投篮可在篮下和中距运用。

动作要领(以右手为例):右脚跨出一大步的同时接球,接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳,右腿屈膝上抬,同时双手举球于右肩上方。当身体接近最高点时右臂向前上方伸直,手腕前屈,食、中指拨球将球投出(见图1-2)。

(2) 行进间单手低手投篮。是在快速移动中超越对手后在篮下的一种投篮方法。它具有速度快,伸展距离远的优点,防守队员不易正面干扰。

动作要领(以右手为例):右脚跨出一大步的同时接球,左脚跨一小步并用力蹬地起跳,双手向前上方举球。当身体接近最高点时,左手离球,右手外旋手掌托球,掌心向上,充分向球篮上方伸直手臂,食、中指用力拨球,通过指端将球投出。

3. 跳起投篮

跳起投篮简称跳投。它具有突然性强,出手点高和不易防守等优点,可与传接球、运球突破和其他技术动作结合运用,是现代篮球比赛中普遍运用的主要投篮方式。跳起投篮有原地跳起投篮、急停跳起投篮和转身跳起投篮三种。

(1) 原地跳起投篮。以单手肩上投篮右手为例,两手持球于胸前,两脚前后(或左右)开立,两腿微屈,重心在两脚上。起跳时两腿快速屈膝下蹲,脚掌用力蹬地向上跳起,双手引球至肩上,右手托球,左手扶球的左侧方。当身体接近最高点时,左手离球右臂向前上方伸直,食、中指拨球,通过指端将球投出。落地时,屈膝缓冲,准备下一个动作。

(2) 急停跳起投篮。是进攻队员在行进间运用突然急停摆脱防守而进行跳起投篮。它有运球急停和接球急停起跳投篮两种基本方法。

(3) 转身跳起投篮。以右手投篮为例,背向或侧向球篮站立,投篮时,用左(右)脚为轴做前(后)转身面对球篮,两脚迅速蹬地向上跳起,同时两手持球上举。当身体接近最高点时,右前臂向前上方伸直,手臂前屈,食、中指用力拨球,通过指端将球投出。

4. 补篮

补篮是在球未投中从篮圈或篮板反弹出时,迅速判断球的反弹方向,及时起跳在空中直接托球或点拨球入篮的投篮方法。可用双手或单手进行补篮。

5. 扣篮

扣篮是队员跳起在空中用双手或单手将球由上至下扣入篮圈的一种难度较大的投篮方法。它可以在原地起跳和行进间起跳后将球扣入篮圈,也可以跳起在空中抢到篮板球或接球后直接将球扣入篮,还可以跳起在空中改变身体位置后反身扣篮。

随着运动员身高不断增长,身体素质不断提高,空间争夺日趋激烈,扣篮技术运用越来越多。扣篮的关键是运动员要有良好的身体素质,爆发力要好,跳得高,手指、手腕控制球能力强。

动作要领：原地或行进间跳起后，身体在空中充分伸展，双手或单手尽量将球高举超过篮圈。用屈腕动作把球自上而下扣入篮圈。

四、运球

运球是篮球比赛中持球队员移动的手段，它不仅是个人的摆脱防守进行攻击的方法，而且是组织全队进攻配合的桥梁，并且对发动快攻、突破紧逼防守都起着较大的作用。熟练的运球是运动员球性的体现，通过不断地练习，能促进队员球性的提高，从而增强控制、支配球的能力。

运球方法主要有：高、低运球、运球急停急起、体前变向换手运球、背后运球、运球转身、胯下运球等。

1. 高运球

运球时，两腿微屈，目平视，以肩关节为轴，手用力向前下方推按球，把球的落点控制在身体侧前方，使球的反弹高度在胸腹之间，手脚要协调配合，使球有节奏地向前运行。这种运球，身体重心较高，速度快，便于观察场上情况。

2. 低运球

当受到对方紧逼时，常采用这种方法摆脱防守。运球中遇到防守时，两腿应迅速弯曲，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时用手短促地按拍球，使球从地面向上反弹的高度在膝关节以下，以便更好地控制球和摆脱防守。

3. 运球急停急起

在对手防守较紧的情况下，运球向前推进时，可利用急停急起的变化来摆脱对手。队员运球接近对方时做跨步急停，深屈腿，屈上体，用上臂将球压低至膝盖下，然后用肘关节的积极动作快速短促地拍球3~4次，再改为高运球加速前进，以摆脱防守。

4. 体前变向换手运球

这是当对手堵截运球前进的路线时，突然向左或右侧改变运球方向，借以摆脱防守的一种运球方法。运球队员从对手右侧突破时，先向对手左侧运球，当对手向左侧移动时，运球队员突然向他的右侧变向。变向时，右手按拍球的右后上方，使球从自己身体的右侧拍向左侧前方，同时右脚向左前方跨出，上体向左转，用肩挡住对手，然后换左手按拍球的后上方，左脚跨出，从对手的右侧突破。换手时，球要压低，动作要快。

5. 背后运球

当对手紧逼防守，距离较近无法采用体前变向运球时，可以运用背后运球（体后换手变向运球）突然改变前进的方向，借以摆脱防守。其优点是运球时面对防守者，便于观察情况和保护球。以右手运球，向左侧变方向为例，变方向时，左脚在前，用右手将球拉到身后，迅速按拍球的右侧后方，将球从身后拍至左脚的侧前方，并立即换左手运球，左脚迅速向前跨出，加速前进。

6. 运球转身

当对手逼近，并堵截运球一侧时，可利用运球转身，改变运球路线以摆脱防守。以右手运球为例，当对方靠近自己的右侧时，变向以左脚为中枢脚做后转身，右手按球的前上方，随着后转身的动作，将球拉向身体的后侧方，然后换左手运球，从对手的右侧突破。注意转身时要降低重心，拉球的动作与转身动作协调一致，这样才能收到较好的效果。

7. 胯下运球

当防守队员迎面堵截抢球时，可利用胯下变向运球摆脱防守。以右手运球为例，变

向时,左脚在前,右手按拍球的右侧上方,使球从两腿之间穿过,右脚向左前方跨出,换左手运球继续前进。

五、持球突破

持球突破是持球队员运用脚步动作结合运球,快速超越对手的一种方法。持球突破是对付扩大防守的有效武器,它既能直接突入篮下得分,又能打乱对方的防守部署,也是突分配合的基础。比赛时,将突破与投篮、传球等技术结合运用,就能更好地发挥突破技术的攻击力。

持球突破技术动作主要由蹬跨、转体探肩、堆放球和加速等几个环节组成。

蹬跨。突破前,两脚左右开立稍宽于肩,屈膝降低身体重心,重心在两脚之间,双手持球于胸前。突破时,移动脚前脚掌内侧蹬地,同时中枢脚用力碾地,上体前倾,重心前移,移动脚迅速向突破方向跨出。跨出的第一步要稍大,争取第一步就接近甚至超越对手,以取得突破过程中的有利位置,以便第二步的蹬地加速。

转体探肩。上体前移同时要转体探肩,以利于加快突破的起动速度,和利用上体挡住防守占据空间有利位置,便于突破对手和保护球。

堆放球。在转体探肩的同时将球移向体侧前方,并在中枢脚离地前迅速向跨出脚的侧前方堆放球,使球反弹在膝腰之间的高度,并用远离防守一侧的手运球。

加速。在完成上述动作之后,中枢脚要迅速用力蹬地,加速超越对手。

蹬跨、转体探肩、堆放球和中枢脚蹬地几个环节几乎同时进行,它们之间紧密衔接,相互影响。只有熟练地掌握这几个环节,才能很好地掌握持球突破技术,以达到突破的目的。

持球突破可分为交叉步突破、同侧步突破、前转身突破、后转身突破。

1. 交叉步突破

以右脚作中枢脚为例,突破前,两脚左右开立稍大于肩,两膝微屈,重心在两腿之间,持球于胸腹前。突破时,左脚前脚掌内侧用力蹬地,同时上体稍右转,左肩前下压,重心向右前方移动。接着左脚向右侧前方跨出,将球引至右侧并用右手运球,右脚用力蹬地加速运球超越防守。

2. 同侧步突破

以左脚作中枢脚为例,突破前,两脚左右开立稍大于肩,两膝微屈,重心在两腿之间,持球于胸腹前。突破时,右脚向右前方跨一大步,同时转体探肩,重心前移,右手放球于右脚侧前方,左脚迅速蹬地并向右前方跨出,加速运球超越对手。

持球突破是持球队员利用脚步动作和运球技术快速超越对手的一项攻击性很强的技术。掌握好的技术和时机,能直接切入篮下得分,增加对手的犯规,从而获得更多的罚球次数,给对方造成大的威胁。突破与中投、分球结合运用,进攻就更机动灵活,效果更显著。

六、抢篮板球

抢篮板球是在投篮或罚球不中时,双方队员争抢从篮板上反弹起来的球的技术,是攻防转化的关键。争夺篮板球是获得控制球权的重要来源之一。如进攻篮板球占优势,即可增加进攻次数和篮下直接得分机会,还能增强投篮队员的信心,同时减少对

手反击快攻的机会;如防守篮板球占优势,不仅能为发动快攻创造机会,还能增加进攻队员投篮的心理压力。因此,一个球队篮板球掌握的好坏,对比赛的胜负起着至关重要的作用。

抢篮板球技术分为抢进攻篮板球和抢防守篮板球。进攻队员抢篮板球一般是处于防守队员的外侧,需要移动和摆脱对手,因此,抢进攻篮板球时要突出一个“冲”字。而防守队员抢篮板球要突出一个“挡”字,利用自己占据篮下或内侧位置“挡抢”篮板球。

抢篮板球是一项联合技术动作,是由抢位、起跳、空中争抢和得球以后动作所组成。

1. 双手抢篮板球

双手抢篮板球的触及球高点不及单手,但控制球比较牢固,更便于保护球和结合其他动作,尤其是抢防守篮板球时,运用双手抢篮板球更有利。

动作要领:跳起腾空后,腰腹肌用力控制身体平衡,身体充分伸展,两臂用力伸向球的方向,以提高制高点和扩大占据空间;当身体和手达到最高点时,双手指端触球的一刹那,双手用力握球,腰腹用力,迅速屈臂将球拉置胸腹部位,同时双肘外展,保护好球。高大队员抢到球后,为避免被对手掏掉,可以双手将球举在头上保护好球。

2. 单手抢篮板球

单手抢篮板球优点是触球点高,抢球空间大,抢球速度快,灵活性好;不足之处是不如双手握球牢固。

动作要领:起跳后身体在空中充分伸展,达到最高点时,用近球侧手臂尽量向球伸展,指端触球迅速屈指,屈腕,屈肘收臂,将球拉下,另一手尽快扶握置球于胸腹部位,同时双腿弯曲,保持身体平衡,以便结合其他技术动作。单手抢篮板球时,触球及收臂拉球要连续,速度快而有力,注意保护好球。

3. 点拨球

点拨球是遇高大队员或身体距球较远不易获得球时,运用点拨球的方法将球点拨给同伴或便于自己截获球的位置。其优点是触球点高,缩短了传球时间,有利于发动快攻;缺点是准确性较差。

动作要领:在接触球的一瞬间,用指端点拨球的侧方或侧下方。在点拨球时应力争做到落点准确,拨球力量适中,便于同伴接球及自己便于跳起抢球的位置。

七、防守对手

防守技术是防守队员为阻挠和破坏对手的进攻,合理运用脚步移动和手臂动作,积极抢占有利位置,以达到争夺控制球权为目的所采用的各种专门动作的总称。

防守是一项综合的技术动作,主要包括防守无球队员和防守持球队员。

1. 防守无球队员

在比赛中,防守队员绝大部分时间是防守无球队员,无球队员在比赛中的跑位、穿插、掩护等行为,给防守造成了很大的威胁。防守无球队员主要任务是尽可能不让对手在有效攻击区内接球,或使对手勉强接球后处于无法衔接下一个攻击动作的被动状态。

(1) 防守无球队员的基本要求。

● 坚持防守的攻击性和破坏性,防守中要精神高度集中,士气高昂,在规则允许的情