

面向21世纪高校教材

大学体育新教程

DAXUE TIYU XINJIAOCHENG

竞技运动与科学锻炼

主编 张宏成

主审 孙麒麟 王家宏



面向 21 世纪高校教材

大学体育新教程

(竞技运动与科学锻炼)

张宏成 主编

孙麒麟 王家宏 主审

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育新教程. 竞技运动与科学锻炼/张宏成主编.
苏州: 苏州大学出版社, 2003.8
面向 21 世纪高校教材
ISBN 7-81090-128-1

I. 大… II. 张… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078251 号

大学体育新教程

(竞技运动与科学锻炼)

张宏成 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址: 宜兴市南漕镇 邮编: 214217)

开本 850×1168 1/32 印张 17.5(共两册) 字数 437 千

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-20100

ISBN 7-81090-128-1/G·52(课) 定价: 24.00 元
(共两册)

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258802

《大学体育新教程》编委会

主 编 张宏成

主 审 孙麒麟 王家宏

副主编 戴福祥 仲云才 潘 晟 王全法
何 旭

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁燕华	刘 亮	刘 艳	任林珍
朱玲玲	沈 思	李 平	李 莉
陈忠宇	余俊清	吴明芳	陆升汉
陆文龙	张三男	林 岚	周亦瑾
赵是森	姚巧泉	顾德伟	黄晨曦
钱建年	韩荣年	颜辉萍	

目 录

(竞技运动与科学锻炼)

第一章 篮球

- 第一节 篮球文化····· (1)
- 第二节 篮球的技、战术与练习方法····· (12)
- 第三节 篮球比赛与观赏····· (26)
- 第四节 篮球赛事····· (31)

第二章 排球

- 第一节 排球文化····· (34)
- 第二节 排球的技、战术与练习方法····· (45)
- 第三节 排球竞赛与观赏····· (60)

第三章 足球

- 第一节 足球文化····· (70)
- 第二节 足球的技、战术与练习方法····· (74)
- 第三节 足球比赛规则与世界大赛····· (93)

第四章 乒乓球

- 第一节 乒乓球文化····· (100)
- 第二节 乒乓球的技、战术与练习方法····· (107)
- 第三节 乒乓球比赛与观赏····· (119)

第五章 羽毛球

- 第一节 羽毛球文化····· (128)
- 第二节 羽毛球的技、战术与练习方法····· (134)

第三节	羽毛球比赛与观赏	(145)
第四节	羽毛球赛事与风云人物	(150)
第六章	网球	
第一节	网球文化	(154)
第二节	网球的技、战术与练习方法	(158)
第三节	网球比赛方法和赛事简介	(173)
第七章	中国武术	
第一节	武术文化	(177)
第二节	武术技术与练习方法	(184)
第三节	武术套路介绍	(194)
第四节	散手和防身术	(215)
第八章	健美操与艺术体操	
第一节	健美操	(223)
第二节	艺术体操	(236)
第九章	游泳	
第一节	游泳文化	(247)
第二节	游泳的技术与练习方法	(253)
第三节	游泳比赛与欣赏	(263)
第十章	体育舞蹈	
第一节	体育舞蹈文化	(267)
第二节	体育舞蹈的种类、风格和特征	(271)
第三节	体育舞蹈的姿势、运步和步法	(272)
第四节	体育舞蹈的技巧与音乐	(282)
第十一章	休闲体育	
第一节	休闲体育概述	(286)
第二节	台球	(289)
第三节	保龄球	(295)
第四节	毽球	(298)

第五节	高尔夫球·····	(301)
第六节	飞镖·····	(305)
第七节	定向运动·····	(308)
第八节	攀岩·····	(312)
参考文献	·····	(316)

第一章 篮 球

学习提要：本章重点阐述了篮球运动的起源与发展，篮球运动的特点与健身价值，以及中国篮球的现状与发展概况，并介绍了现代世界篮球运动的格局与发展趋势。通过对本章的学习，要求掌握篮球的基础理论知识、基本技术和简单的战术配合，了解篮球竞赛的主要规则。

第一节 篮球文化

篮球运动创始于 1891 年，一百多年来，作为一项世界范围的竞技运动项目，以它特有的技巧性、对抗性、变化性、娱乐性吸引了一代又一代人。从某种意义上看，篮球运动是一种社会文化形态，是人类社会文明进步和文化发展过程中逐步完善起来的一种宝贵的精神财富，越来越多的人通过投身于篮球运动去追求崇高的心灵境界和完美的身心健康。

从教育学角度看，篮球运动集运动学、教育学、社会学、心理学、竞技学、医学、管理学、美学等学科于一体，是一门多学科交叉的综合学科，参与篮球竞赛、训练及锻炼过程本身就是接受教育的过程，传播文化和交流的过程，提高身心健康水平的过程。

一、篮球运动的由来与演变

(一) 篮球运动的由来

篮球运动起源于 1891 年,是由美国马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院(麻省春田市)基督教青年会体育教师詹姆士·奈史密斯发明的,当时他受工人和儿童用球向“桃子筐”做投准游戏的启发,将两只桃篮分别钉在健身房两端看台的栏杆上,桃筐上沿距地面 10 英尺(约 3.05 米),即相当于现代篮筐的高度,用英式足球向篮筐投掷,展开攻守对抗的游戏比赛。由于这种游戏争夺激烈和趣味性较强,有较好的健身作用,所以便在游戏的基础上很快充实活动内容,制定了某些限制性规则,不断改革比赛方式,从而逐步形成了现代篮球运动。

(二) 篮球运动的演变

世界篮球运动的演变和发展,概括起来可分为五个时期。

1. 初创传播时期(1891~1929)

篮球运动自其诞生之日起即以其新颖的比赛方式、对抗激烈的竞争特点,在美国教会学校迅速推广,吸引了大量的体育爱好者。1892 年,美国报刊首次向全美介绍了这项新兴运动项目。同时,通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往,篮球运动随着美国文化和宗教在 1891~1920 年期间先后传到美洲、亚洲、大洋洲及非洲。

2. 完善推广期(1930~1949)

进入 20 世纪 30 年代以后,篮球运动迅速向欧、亚、非、澳四大洲的许多国家推广发展,迫切需要一个国际性的权威机构协调各国的篮球运动。1932 年 6 月 18 日国际业余篮球联合会在瑞士日内瓦宣布成立,总部设在意大利的罗马,当时共有 8 个国家参加。国际篮联成立后的主要任务是统一世界各国的篮球竞赛规则,并把篮球列为奥运会正式比赛项目。1936 年在第 11 届奥运会上首

次进行了男子篮球的正式比赛。1935年、1938年国际篮联先后举办了第1届欧洲男篮、女篮比赛,以后每两年举办一次,一直延续至今。1913年在亚洲第1届远东运动会上,篮球被列为正式比赛项目。

3. 普及成长时期(1950~1969)

该时期篮球运动在世界各地广泛普及,随着篮球运动技术、战术的创新发展,规则与技、战术之间的不断制约和相互促进,迫使球员身高增长加速,高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。一种利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时,由此,篮球运动进入了一个体型“高大化”发展新时期,特别是1950年和1953年在阿根廷和智利举行的首届世界男、女篮锦标赛上,高大队员威振篮坛,国际上开始有了“高大中锋者得篮球天下”的说法,迫使篮球规则在场地和时间上对进攻队制定了新的限制条件,如扩大3秒区,将一次进攻时间限在30秒之内完成等。20世纪60年代末,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度、速度与技巧相结合的美洲型打法;以前苏联为代表的高度、力量相结合的欧洲型打法。可见,篮球运动已进入普及成长的新时期。

4. 全面提高时期(1970~1989)

进入20世纪70年代以后,2米以上队员大量涌现,篮球竞赛空间争夺越发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐。1973~1978年间篮球竞赛规则又进行了多次调整,促使攻防技、战术在新的条件制约下,在注重高度、速度发展的同时,又向智慧、灵巧、准确、多变的方向创新发展。尤其自1976年第21届奥运会篮球赛和1978年第8届世界男子锦标赛后,高身材、高技巧、高速度、多变化、高比分的趋势有了进一步发展,到20世纪80年代则更为突出和明显。为此,20世纪80年代中期,篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作了新的修正,增加了3分球规定等,篮球运动跨入了全面提高的新时期。

5. 创新发展时期(1990 至今)

进入 20 世纪 90 年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛,为世界篮球运动开辟了新的发展渠道和方向。1992 年第 25 届奥运会上,以美国“梦之队”为代表的现代篮球技艺表演,把这项运动表现得更加充实完美。特别是俄罗斯、南斯拉夫等欧美地区篮球竞技水平迅猛提高,形成了美、欧两大洲对抗的格局。至此,世界篮球运动发展跨入了融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,现代篮球运动技术动作不断演变创新,战术阵型、锋卫位置界限逐步模糊,赛制不断变革,规则不断修改。本世纪初,篮球运动已向着更快、更高、更美、更具技艺化、更具观赏性的方向发展。

二、篮球运动的特点与健身价值

(一) 篮球运动的特点

1. 集体性特点

篮球运动的各种对抗,都是以个人对抗为基础,组成千变万化的全队对抗。要想在比赛中占据优势和取得胜利,球队不仅要有精湛的个人技术,更要有默契的集体配合。因此,篮球运动特别提倡“队”的意识和集体主义精神。只有个人为集体,集体才能使个人的技术得到发挥与创新。

2. 对抗性特点

篮球运动是一项直接发生身体接触的对抗性项目。攻守的强对抗是其基本规律和特征。这种对抗表现在有球队员之间的对抗;无球队员之间的对抗;争夺篮板球之间的对抗;教练员之间的谋略对抗;双方队员思想作风和意志品质的对抗。谁在这些对抗中占优势,谁就能取得比赛的主动权,赢得比赛的胜利。

对抗是竞争的一种高层次表现形成,通过对抗能培养人的竞争意识和能力,这种意识和能力是现代素质教育的重要组成部分,是当代大学生应该具备的素质之一。

3. 健身性特点

篮球运动既是激烈的竞技运动,又是深受人们喜爱的健身项目。各种不同层次的人群,通过不同水平的篮球比赛、训练和锻炼,能有效地促进人的生理机能,特别是内脏器官和感官的功能及中枢神经的支配能力。另一方面,篮球运动是一项集体运动项目,需经过全体队员和教练员的默契配合来完成,这种默契配合能培养人的积极进取精神、团结协作精神和集体主义精神,有助于人的心理素质的提高和健康的发展。

4. 娱乐性特点

篮球运动从诞生的第一天起,就是一项活动性游戏,是一种人们喜闻乐见的全民健身娱乐手段。篮球运动在一百多年的演变进程中,它的娱乐性特征始终占有着一定的位置和分量,这一特征是篮球运动赖以生存和发展的重要因素,打篮球的人能从中得到自我价值的体现,愉悦身心,促进身心健康的发展,而观看篮球比赛的人也能从中得到鼓舞、力量和快乐。篮球运动丰富了人们的生活,使人们得到自信和满足。

5. 商业、职业化特点

职业篮球运动进入奥运会篮球赛和世界锦标赛,对世界篮球运动进一步发展提高起了强大的推动作用。随着篮球运动职业化程度的深入发展,篮球运动在世界范围内进入商品化,这就必然促使篮球竞赛走上商业化的轨道,运动员和运动队的技能水平等都将成为商品。因此国内外重大篮球竞赛组织者以电视转播广告宣传、经营饮料、营养品、运动服装、体育器材、体育彩票等方面进行体育经纪活动,并通过经纪人开展赢利性经营和操作。这种浓厚的商业色彩已成为现代篮球运动的又一新特点,也成为世界性篮球运动发展的新趋势。

(二) 篮球运动与身心健康

根据体育运动的项群分类理论,篮球运动属综合性的非周期

的集体运动,这是由其运动内容结构的多元性和竞赛过程的多变性、综合性特征所决定的,所以从事篮球运动有助于培养活动者的综合素质,增进身体健康,活跃身心,增长知识。大学生进行篮球运动的健身价值主要体现在以下几个方面。

1. 促进生长发育,增加身体高度

篮球运动是一项拉长肌肉和关节的全身运动,经常打篮球,不断地跳起抢球、舒展身体,不断地进行投篮,拉长身体肌肉,都会促进身高的增长,特别是正处于生长发育期的青少年,经常参加篮球活动是长高的最有效的方法之一。据有关资料统计,经常参加篮球活动的青少年要比不参加活动的青少年的身高增长3~5厘米。同时经常从事篮球运动还能有效地降低脂肪,控制体重,获得匀称修长的身材。

2. 提高耐力,促进体能的发展

篮球运动有其竞争、激烈、奔跑、抢夺等特征,需要有一定的力量、耐力、柔韧和速度等体能,特别是无氧供能要求高,经常从事这项活动,能较好地促进人体的生理机能,特别是能改善呼吸系统的功能。由于进行无氧训练,其呼吸显得平稳、深沉、均匀,频率也较慢;身体的适应能力也随之增加,身体的负荷能力也进一步得到提高。

3. 改善神经系统的功能

篮球运动是一项神经系统支配下的高级活动,对运动员瞬时变化的能力、注意反应能力、活动中的支配能力等方面要求比较高。比如,运球后的传球、突破后的分球、防守中的抢断、变化的投篮、战术配合的默契,都能培养出眼观六路、耳听八方的能力,因此,经常进行篮球运动能使自己表现为机体灵活、耳聪目明、精力充沛,从而提高生活的质量和工作学习的效率。

4. 培养良好的意志品质,提高自信心

篮球运动是一项对抗性的项目,具有进攻与防守的特性,既有

运动负荷、运动强度和集体配合的要求,又有严密防守的困难。因此,经常从事该项运动,能培养良好的意志品质和顽强的作风。特别能提高锻炼者的果断性、自信心、自制力和坚韧性。比如,投进一个球,传出一个妙传,抢断到对方的球,都能体验到成功的快乐,牢固树立自信心,形成勇敢、果断、镇定和团结协作的品质。

三、现代篮球运动的发展

(一) 现代世界篮球运动的格局

篮球运动作为一种世界性文化,遍及五大洲,其篮球人口已达15亿左右,国际篮球联合会成员国已超过国际足联,成为国际体育组织中单项运动人口最多的项目之一。

然而,篮球运动的普及与其全球性整体水平的提高又极不平衡。对半个世纪以来两项世界性最高层次比赛(奥运会和世锦赛)优胜名次进行透视,欧洲、美洲国家占据上风,较长时间以来基本形成美国、俄罗斯(包括前苏联成员国)和南斯拉夫三足鼎立的势态。新世纪之初世界篮球竞技水平的整体格局没有根本性变化,只是美洲、欧洲、澳洲几支队伍的名次排位时有交替而已。

美洲区以美国为代表,表现为基础技术好,个体水平高,整体实力强,巴西、阿根廷、加拿大等国名次虽有更迭起伏,但实力均衡,是不同时期内世界性比赛前8名的抗衡对象;欧洲受美洲影响较大,普及面广,整体运动水平接近,是美洲队最大的威胁者,前南斯拉夫和俄罗斯最具典型性,而立陶宛、意大利、西班牙、德国、法国等都具有较高水平,与美洲强队相比各有千秋,在不同时期内曾分别入围世界大赛前8名;亚洲区各国受传统篮球意识和身体体能条件与训练水平所限,整体实力不均衡,亚洲区东亚较强,中、韩、日三国女篮曾取得较好名次,西亚有所崛起,但总体上亚洲普及面不太广,实际水平与美、欧国家相比有较大差距,国际大赛成绩起伏较大;大洋洲区的澳大利亚和新西兰两国篮球运动从20世

纪 80 年代以后较为普及,水平提高很快,已有争夺世界两大赛事前四名的实力;非洲区篮球运动发展滞后,普及面不广,其中埃及、尼日利亚、塞内加尔等国正在日益提高,其中某些球队将成为亚洲区的抗衡对象。

在篮球运动发展过程中,由于地域特点,其技、战术特征形成了各种风格流派和不同的打法。以美国队为代表形成一种风格与流派,其特点是球队中的黑人运动员多,有着超人的身体素质,他们速度快、爆发力强、弹跳力好。以俄罗斯队和前南斯拉夫队为代表形成另一种风格与流派,欧洲型球队的特点是“大型化”,普遍在身高和力量上占优势。以澳大利亚队为代表的风格是攻守速度快、配合默契,防守时多采用扩大人盯人防守,阵地进攻中多运用双中锋进攻与掩护配合,比赛中注意掌握节奏,擅长以高制胜,因此,他们的打法风格隶属于欧、美洲的流派。以中国队、韩国队和日本队为代表也形成了一种风格与流派。其特点是快速、灵活、外围投篮准确、突破能力强。非洲的篮球运动还在崛起,技术、战术水平与世界强队相比有一定的差距。然而运动员的身体素质特别好,具有身体高大而灵活的队员。

女子篮球运动的风格与打法一般是随着各国男子篮球运动的发展而形成的。当今女子篮球运动的主要发展趋势是“男子化”。在技、战术打法以及体能等方面已逐步向男子化靠近。从近几届奥运会和世界锦标赛的女子篮球比赛来看,女子运动员的奔跑能力和弹跳高度已大大提高;进攻中个人攻击能力加强,进攻的范围扩大;投篮方式多样化,能跳起在空中完成复杂的动作;防守中中断及时快速、顶抢凶、夹击快,篮板球拼抢意识强,对抗激烈程度不亚于男子篮球比赛。

世界篮球运动的发展,尤其是受美国职业篮球运动的影响,加速了当前各种篮球风格流派的相互融合、相互渗透、相互弥补。世界强队根据自身特点,形成了独特的风格与打法,在世界范围内呈

现出打法多样纷呈、比赛精彩激烈的局面。

（二）现代篮球运动的发展趋势

当前,世界篮球技、战术的发展已达到了高峰阶段,表现在运动员的身体条件、身体素质、运动技能均到了相当高的程度;各种高科技的手段被普遍运用于篮球训练和比赛中;教练训练、比赛的指挥能力和驾驭复杂局面的控制能力均有了空前提高,特别是对世界篮球运动规律、特征及内涵的认识都被越来越多的人所理解和掌握,使运动员的技术、战术、身体、体能等方面的条件和要求与篮球运动专项特征愈加吻合,围绕“高、快、准、全面、对抗、特色”等方面,不断推动篮球运动的提高与发展。

四、中国篮球的现状与发展战略

（一）中国篮球运动发展概况

我国是开展篮球运动较早的国家之一。1895年由莱会理传入我国。1896年3月26日天津青年会举行了我国第一次正式篮球比赛。随后,篮球运动又发展到北京、上海、广州等大城市的青年会组织和教会学校。到1900年以后,全国一些大城市的教会学校逐渐把篮球运动作为课外体育活动内容之一。1949年后,中国篮球运动进入了一个崭新的发展阶段。在各级政府的组织推动下,在普及与提高相结合的方针指引下,我国的篮球运动得到了蓬勃发展,建立了一整套较为完善的训练、竞赛制度和管理机构,培养出了一大批优秀篮球运动员、教练员、研究人员和管理人员。群众性的篮球活动得到了广泛的开展,并成为广大人民群众喜闻乐见的体育健身锻炼项目。1954~1955年,全国篮球界展开了有关我国篮球运动发展方向的大讨论,从而在理论上确立了“积极、主动、快速、灵活”的技、战术训练方针。从此,中国篮球运动走上了有组织、有计划的系统性、科学性训练的轨道,技术水平有了大幅度提高,并逐步形成了自己的战术风格。当时,快攻、跳投、紧逼成

为我国战胜世界强队的三大法宝。1956年,我国建立了全国联赛的竞赛制度,试行了运动员、教练员和裁判员的等级制度。这些制度的建立,对我国篮球运动的发展和提高具有深远意义。1956~1966年的10年中,我国男、女篮球队的水平已接近世界先进水平。

我国篮球运动在1966年至1971年期间一度停滞。1972年我国举办了全国五项球类运动会后,篮球运动又恢复了正常训练,开始了重新追赶世界篮球先进水平的新的历史阶段。1974年国际篮联和亚洲篮联先后恢复我国的合法席位后,我国篮球运动水平很快得到了提高。1975年和1976年中,中国男、女篮球队分别获得亚洲锦标赛冠军。进入20世纪90年代后,我国男、女篮球队的整体水平有明显提高。我国女篮在1992年第25届奥运会和1994年第12届世界女篮锦标赛中两次夺得亚军,成为世界公认的强队之一。我国男队在第12届世界男篮锦标赛和第25届奥运会篮球赛中均取得了第8名的历史最好成绩。1997年国家体育总局以改革为突破口,推出了全国男子篮球主客场甲级联赛。在赛制改革的引导下,众多篮球俱乐部纷纷建立,一种适应篮球社会化、产业化发展需要的俱乐部管理体制已具雏形。近年来,我国球员在国际篮坛的知名度也逐渐提高,继我国女篮著名中锋郑海霞1998年入选美国WNBA洛杉矶火花队之后,我国男篮著名的“三大中锋”王郅治、巴特尔、姚明也相继走出国门,走向世界篮球运动的“神圣殿堂”——NBA赛场。值得一提的是,2002年姚明以“状元秀”的身份入选了NBA的休斯敦火箭队。

(二) 中国篮球运动的现状

20世纪90年代以来,随着计划经济逐步向社会主义市场经济的转轨,以政府为主的投资机制和运行机制的竞赛体制受到很大冲击。与此同时,随着人民生活水平的提高,休闲娱乐时间的增多,以及NBA在中国影响的日益增强,人们对篮球的热情与期望也在不断增长。另一方面,奥运会允许职业篮球运动员参赛导致