

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明



体育锻炼与欣赏

—— 篮球

主编 黄迎乒 张振东



郑州大学出版社

丛书主编 林克明



体育锻炼与欣赏

— 篮球 —

主编 黄迎兵 张振东



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与欣赏——篮球/黄迎兵,张振东主编. —郑州:郑州
大学出版社,2005. 10

(大学生文化素质教育体育书系/林克明主编)

ISBN 7-81106-213-5

I. 体… II. ①黄…②张… III. ①体育-高等学校-教材
②篮球运动-高等学校-教材 IV. ①G807.4②G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111302 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南新丰印刷有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm

总印张:150

总字数:2 856 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印数:1~5 100

印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-81106-213-5/G·273 总定价:220.00 元(共 10 册)

本书如有印装质量问题,请向本社调换



编委会名单

大学生文化素质教育体育书系

■ 编委会主任

崔炳建 宋毛平

■ 编委会副主任

崔慕岳	魏真	巫兰英	潘贤伟
郭蔚蔚	姜建设	林克明	齐秉宝
张绍通	何祖新	王锋	吴艳丽

■ 委员(按姓氏笔画排序)

王跃	毛景广	卢振华	李伟
李静	李卫平	吴健	张振东
陈正宇	周毅刚	庞宏陆	党希平
徐虎泼	郭宏	黄迎兵	崔东霞
董胜利			

■ 总策划

杨秦予



作者名单

体 育 锻 炼 与 欣 赏——篮 球

■ 主 编

黄迎兵 张振东

■ 副 主 编

林克明 董胜利 马跃琪 齐允峰

■ 编 委(按姓氏笔画排序)

宁继海	多壮志	师郁川	李 恒
吴文献	张大新	范桂玲	尚雪芬
赵灵芝	姚军波	翁慈龙	翟小巧
潘新宇			



内 容 提 要

体 育 锻 炼 与 欣 赏——篮 球

本书共分为四篇,即知识篇,技战术篇,训练评价篇和组织竞赛篇。知识篇从篮球运动的诞生、传播和规则的重大演变开始,剖析了现代篮球运动的特点、锻炼价值和社会价值,展示了 NBA 球员风采,论述了职业篮球市场的发展,介绍中外篮坛轶闻趣事,指导篮球运动的观赏,并收录了部分篮球明星档案。技战术篇以篮坛名人拿手绝招为例,以实战和实用为主,在篮球技术、战术学习和专项身体素质训练方面进行了指导,并对当前盛行的三人篮球赛进行了介绍。训练评价篇通过对现代篮球运动训练理论分析,对基本功训练、技术训练、战术训练、心理训练和恢复训练进行了论述。另外,本篇选用了两种评价方法供大学生们在篮球训练中进行自我评价。组织竞赛篇以培养学生组织能力为重点,主要介绍了篮球竞赛的组织编排、竞赛规则和裁判方法。

本书内容丰富,材料翔实,图文并茂,融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体,可读性强,既可作为普通高校体育文化素质教育的教材,也可作为篮球运动爱好者提高篮球技、战术水平的自学读物和观赏指南。



序 言

大学生文化素质教育体育书系

世人对于古希腊文明的成果,最为称道的当属欧几米德的几何学和奥林匹克运动。当然,古代的奥林匹克,只是娱乐健身,不带有功利色彩。1984年,法国教育家、史学家顾拜旦创立了现代奥林匹克运动,绵延至今,成为举世瞩目的竞技体育的盛典。顾拜旦的美文《体育颂》更是对体育的崇高与伟大、意义与价值,作了最生动、最完美的诠释,是一篇讴歌人类体育精神的经典之作。他写道,体育使人欢乐,使人美丽,使人健康,使人刚毅;体育象征着正义,象征着勇气,象征着力量,象征着荣誉……读来让人激情澎湃,感动不已。

体育给予我们强健的体魄与充沛的精力,提高了生命的质量,所以,希望青年朋友应记取教育部部长周济院士在大学生运动会上的嘱托:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”体育能够振奋精神,鼓舞士气,彰显人们的爱国情怀,激励年轻人蓬勃向上、积极进取的勇气。曾几何时,北京申奥成功所激起的爱国热潮和民族自豪感,就是最好的证明。然而,细细想来,最让我有所感触的还是,大学倡导的素质教育理念与体育所弘扬的精神,是完全一致、吻合的、相通的、相融的。诸如平等、和谐、竞争、进取、超越、创新、意志、毅力、协作、团队精神,永不放弃,永不言败,昂扬向上,勇于攀登,“更高、更快、更强”等,所以,不容置疑,体育应当是学校素质教育的重要内容,是校园文化建设不可或缺的组成部分,应该贯穿于人才培养的全过程。

林克明教授主编的《大学生文化素质教育体育书系》即将付印,信手翻阅书稿,我感觉颇有新意,其特点一是注重欣赏,二是讲解技法。体育,无论其何种项目,都是力与美的统一,都是精神、体能、技巧与艺术的结合,它所带给我们的美感和想像力,是其他艺术形式所无法替代的,为此,我们应当学

会欣赏,需要拥有体育审美的眼光和品位。

当然,体育更是一种实践运动,必须积极参与,学习掌握科学的练习方法和技巧,这样,既有利于增强体质、增进健康,又能提高运动成绩,同时,在培养欣赏能力,提升健康水平的过程中,不断地改善着人们的生活状态,促进青年的精神健全,这也是教育家、清华大学教授马约翰先生在《体育的迁移价值》中说:“一个体育指导者对于建树学生的人格,比大学其他机构有更多的机会。”我愿这套《大学生文化素质教育体育书系》也能较好地发挥“指导者”的作用。

崔慕岳

2005年8月于郑州大学

(崔慕岳同志为郑州大学教授,研究生导师,河南省素质教育研究会会长,郑州大学文化素质教育指导委员会副主任)



编写说明

大学生文化素质教育体育书系

1999年6月13日,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯”。而“我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要”。

2002年8月12日,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)第五条要求:普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。第六条要求:普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。第二十一条要求:课程建设评价的内容主要包括教材建设的达成程度等,采用多元综合评价的方式进行。

2004年9月,在中华人民共和国第七届大学生运动会上教育部领导提出:高校体育要确定“以人为本、健康第一、终身体育”的教育理念,高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,使学生通过有效的体育教学,至少掌握二项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”,面向全体学生积极推进素质教育。

按照上述规定和素质教育、体育教育发展、体育选修课的要求,为了使每位普通高等学校大学生都拥有符合自己爱好和特点的体育文化素质教育选修课程指导用书,我们以改革创新的精神,编写了一套崭新的、实用的、具有终生指导价值

的《大学生文化素质教育体育书系》,为广大大学生进行素质教育和体育教学活动提供一个基本工具。

本套选修课程教材依据党的教育方针,坚持面向全体学生“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育指导思想,尊重学生身心发展的特点,遵循教育和体育规律,全面理解新《纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据《纲要》规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写的。在本套教材编写过程中,坚持了科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色的原则。在教材和课程内容上,坚持健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合;科学性和可接受性相结合;民族性与世界性相结合;共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

本套选修课程教材的构建,是在我国新一轮的基础教育课程改革,试图改变以往课程内容难、繁、偏、旧的倾向和单一的课程结构,构建起能充分体现综合性、均衡性和选择性的新的基础教育体系的形势下进行的,也是在普通高校体育工作又一次大变革、求创新、大发展时期进行的。在编写本套选修课教材时,我们力求改变过去普通高校体育课程内容过于专业化、竞技化的教学倾向,克服体育教学目标过于单一化的倾向。在体现《纲要》基本目标的同时,尊重学生的学习经验,注重体育知识、健康知识和技能的紧密结合,根据学生的身心发展规律,精选与学生身心健康紧密相关的、能激发学生运动兴趣的、对学生终身体育具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容,不过分强调学科知识的系统性和完整性,突出内容的实用性、活动性和兴趣性。注重启发学生用体育知识指导自身体育活动实践,注重学生的主体地位,力求使学生得到充分和全面发展。

在本套教材内容构建中,力求做到:教材内容要唤起学生积极主动的参与意识和运动兴趣,特别是在教材有关内容中注重渗透一些促使学生不断感知自己进步、提高和成功的知识。教材要给学生留有思考、想像和创造的空间,引导学生思考各种问题,鼓励学生进行探究式学习,使学生学会自我锻炼、自我调控和自我评价的方法。教材的叙述方式、设计、版式、插图等要为学生创造性地学习和实践提供必要的启发和指导。注意教材内容的弹性和选择性,注意教材的行文要适

合学生的心理和认识特征,注重教材内容能有效地促进学生身体、心理和社会适应能力的协调发展,充分发挥体育在素质教育中的作用。

本套系列选修课程教材,由十个分册组成。在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、郑州大学出版社、郑州大学体育系、郑州大学体育学院等有关单位领导的大力支持和帮助;各分册主编和参与人员付出许多创造性的劳动,在编写过程中,参阅了大量的相关资料,在此,向所有为本套系列教材的编写出版工作作出贡献的单位和同志表示衷心的感谢!

本套系列选修课程教材作为普通高校体育选修课程教材,是普通高等学校体育课程改革的一项成果。它可以为广大普通高校体育教师教学提供指导,各学校体育教师、大学生可以根据自己的实际情况进行创造性的使用。本系列选修课程教材在编写创作过程中,由于理论水平有限,实践过程较短,难免出现疏漏和问题,敬请读者不吝指正,以使我们在今后的作用中不断加以完善和改进。我们真切地希望本套选修课程教材能对普通高等学校大学生文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助,对广大体育教师和普通大学生开展体育活动有所指导!

林克明

2005年9月于郑州大学



前言

体育锻炼与欣赏——篮球

具有百年历史的现代篮球运动是在人类文明、社会进步和文化发展过程中创造出来并逐渐完善的反映时代特征的一种宝贵的社会财富和人文景观。篮球运动的活动形式和竞赛过程充分显示了人类绚丽的人生、聪颖的智慧、优美的体态、健壮的体魄和高超的技艺,而且在篮球运动活动中能充分培育和展示人们从个体到集体、从民族到国家的一种团结精神及社会和谐的文化氛围。

篮球运动是高等学校大学生们最喜闻乐见、踊跃参与的运动项目之一,也是高等学校促进大学生身心全面发展,有效实施素质教育的有效途径。在篮球运动中大学生们的个性得到张扬、情绪得到熏陶、友情得到培养、身体得到锻炼。

本书由黄迎乒、张振东任主编,林克明、董胜利、马跃琪、齐允峰任副主编。参加编写工作人员有:黄迎乒(知识篇、组织竞赛篇 15、前言和目录)、马跃琪(技战术篇 9~10.3)、赵灵芝(技战术篇 10.4~10.6.2)、林克明(技战术篇 10.6.3~10.6.6)、董胜利(技战术篇:11~12)、齐允峰(训练评价篇 13~14.1)、张振东(训练评价篇 14.2)、李恒(组织竞赛篇 16、附录及参考文献)。初稿完成后,由黄迎乒、张振东分别进行统稿和定稿。

本书在编写过程中,得到了郑州大学校领导和郑州大学出版社的大力支持,同时,参考和借鉴了大量相关文献资料,在此一并表示由衷的感谢。由于编写水平有限,加之时间仓促,难免有不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2005 年 7 月 29 日



图 例

体 育 锻 炼 与 欣 赏——篮 球

- | | |
|---------|----------|
| ④ | 4号进攻队员 |
| ④ | 4号进攻队员持球 |
| ④ | 4号防守队员 |
| ⊗ | 教练员 |
| ▲ | 标杆 |
| -----> | 传球 |
| ~~~~~> | 运球 |
| ————> | 投篮 |
| ————> | 队员移动 |
| ————(| 掩护 |
| ——()—— | 夹击 |



目 录

体 育 锻 炼 与 欣 赏 —— 篮 球

知 识 篇

1 篮球运动的诞生与传播/3

“桃筐”带来的启迪/3

第一场尝试性篮球比赛/4

第一场女子篮球比赛/4

篮球之父:詹姆士·奈史密斯/5

世界篮球迅猛发展/6

中国篮球成长印迹/7

2 篮球规则的重大演变/9

2.1 原始规则及初创时期规则的变化/9

2.1.1 五项原则/9

2.1.2 十三条篮球规则/9

2.1.3 初创时期规则的变化/10

2.2 最早的国际篮球规则及其演变/11

2.3 规则演变的规律及原则/13

3 现代篮球运动的特点与价值/15

3.1 现代篮球运动的特点/15

3.1.1 高度与速度逐步统一/15

3.1.2 进攻与防守日渐平衡/16

3.1.3 身体与技术紧密结合/16

3.1.4 全面与特长兼备/17

3.1.5 智力与体力并重/17

3.1.6 准确是获胜的保证/17

- 3.1.7 对抗是技战术发展的核心/18
- 3.2 篮球运动的锻炼价值/19
 - 3.2.1 对人体生理机能的影响/19
 - 3.2.2 对身体素质的影响/19
 - 3.2.3 对意志品质的影响/20
 - 3.2.4 对团队精神的影响/20
 - 3.2.5 对自我调节能力的影响/21
 - 3.2.6 对个性的张扬与人格精神的塑造/22
- 3.3 篮球运动的社会价值/22
 - 3.3.1 对社会规范的影响/22
 - 3.3.2 对开拓创新精神的影响/23
 - 3.3.3 对社会交往的影响/23
 - 3.3.4 对终身体育的影响/23
- 4 世界篮球最高殿堂——NBA/25
 - NBA 的原始社会/25
 - NBA 的前身——BAA/26
 - 从 BAA 到 NBA/27
 - 普多洛夫改天换地/28
 - NBA 和 ABA 的竞争/29
 - 立异标新三色球/30
 - 从大学到法庭/30
 - NBA 吞并 ABA/31
 - 柳暗花明又一村/32
 - NBA 的黄金 10 年/32
 - NBA 两个引人注目的时代/33
 - 大卫·斯特恩与 NBA/34
 - NBA 的组织机构/35
 - NBA 严密的规章制度/35
 - NBA 的竞赛方法及规则/36
- 5 职业篮球市场及其构成要素/38
 - 职业篮球与职业篮球市场/38
 - 职业篮球市场的构成要素/38
 - 职业篮球运动员、教练员、裁判员和经纪人/39
 - 电视转播机构、赛事赞助商与广告商、观众(球迷)/41
 - 中国篮球俱乐部及其章程与管理条例/42

6 中外篮坛重大赛事及轶闻趣事/44

6.1 世界重大篮球赛事简介/44

国际业余篮球联合会(FIBA)/44

亚洲篮球联合会(ABC)/44

非洲篮球协会联合会(AFABA)/45

中国篮球协会(CBA)/45

奥林匹克运动会篮球赛/45

世界篮球锦标赛/46

亚运会篮球赛/46

亚洲篮球锦标赛/47

中国全运会篮球赛/47

全国篮球甲级联赛/47

全国大学生运动会篮球比赛/48

6.2 中外篮坛轶闻趣事/48

世界篮球运动的三大流派/48

美国篮球长盛不衰/49

男子篮坛“三霸主”/50

詹姆斯·奈史密斯杯的由来/51

最受欢迎的美国哈林篮球队/51

引人注目的美国“梦之队”/51

中国首次涉足奥运会及第一枚奥运会奖牌/54

中国女篮的辉煌与低谷/55

7 篮球运动观赏/57

7.1 从哲学与美学的角度观赏/57

7.2 从社会学、体育学和教育学的角度观赏/58

7.3 从专业的角度观赏/59

7.3.1 双方的阵容配备/59

7.3.2 双方的排兵布阵与战术打法的选择/59

7.3.3 攻守转换的节奏/60

7.3.4 重点攻击区和主要攻击手/60

7.3.5 暂停与换人时机的把握/60

7.3.6 裁判员执法水平鉴赏/60

7.4 从普通观众的角度观赏/61

7.4.1 篮球运动技术风格的观赏/61

7.4.2 篮球运动战术奥秘的观赏/62

7.4.3 球星队员社会效应的观赏/63

8 中外篮球明星档案/64

女篮皇后——尤利扬娜·谢苗诺娃/64

篮坛第一位巨人——乔治·迈肯/65

篮球之王——威尔特·张伯伦/66

防守天才——比尔·拉塞尔/68

“天钩”——卡里姆·阿卜杜勒·贾巴尔/69

“魔术师”——埃尔文·约翰逊/70

“空中飞人”——乔丹/72

“大鲨鱼”——奥尼尔/73

“新飞人”——卡特/74

“小鬼魂”——艾弗森/75

“全活头狼”——加内特/76

中国篮球之父——董守义/77

拼命三郎——李亚光/78

“中国长城”——郑海霞/79

“巅峰之塔”——姚明/80

技战术篇

9 篮球技术/85

9.1 传接球——篮球比赛的纽带/85

9.1.1 传接球的基本要点/86

9.1.2 如何成为“妙传手”/86

9.1.3 如何成为“巧接手”/89

9.2 投篮——篮球比赛攻守对抗的焦点/91

9.2.1 “神投手”的七大秘诀/91

9.2.2 怎样提高投篮命中率/95

9.2.3 心理因素与投篮命中率/96

9.3 运球——比赛的桥梁/99

9.3.1 运球技术分类/100

9.3.2 运球技术四要素/100

9.3.3 比赛中运用运球技术的关键在于合理/101

9.3.4 巧用胯下变向运球/102

9.4 持球突破——个人技术的展示/103