



阳光体育运动丛书

篮球 LAN QIU

主编 王晓磊 杨志亭
审订 陈刚





阳光体育运动丛书

篮 球

主编 王晓磊 杨志亭
审订 陈 刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

篮球 / 王晓磊主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)
ISBN 978-7-80720-689-7

I.篮… II.王… III.篮球运动 - 青少年读物 IV.G841-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163905 号

篮球

主编 王晓磊 杨志亭

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春新华印刷厂

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 3.125 字数 48千

ISBN 978-7-80720-689-7 定价 5.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张强	张少伟	张铁民
李刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹宁	陈刚	岳言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

篮 球

主 编 王晓磊 杨志亭

副主编 刘培华 宁玉诚 左钧升

编 者 王晓磊 杨志亭 刘培华 宁玉诚 左钧升

审 订 陈 刚



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要重要指标。

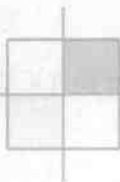
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



篮球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....11

第四节 恢复养护.....13

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....15

第二节 器材.....18

第三节 装备.....20

第四章 基本技术

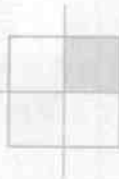
第一节 移动技术.....23

第二节 进攻技术.....34

第三节 防守技术.....51



阳光体育运动丛书



篮球

目录

第四节 抢篮板球技术.....	60
第五章 基础战术	
第一节 进攻战术.....	66
第二节 防守战术.....	75
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	84
第二节 裁判.....	88

第一章 概述

篮球运动是一项集体性、综合性的体育项目，它自 19 世纪末产生以来，在短短的百余年间迅速推广，并得到了普及和发展。到目前为止，已成为仅次于足球的世界第二运动。篮球运动简易而有趣，可以因人、因地、因时或因人而异，是一项丰富多彩的运动，参与者可达到活跃身心、强身强体的目的。





第一节 起源与发展

篮球于 19 世纪末起源于美国，在 20 世纪上半叶迅速向世界其他国家和地区推广。国际篮球协会成立后，篮球进入不断发展、提高和创新时期。



一、起源

篮球运动是由美国的体育教师詹姆斯·奈史密斯于 1891 年发明的。他受启发于当地儿童摘桃扔入桃筐的活动，创造出一种投篮游戏，篮球运动便由此诞生。



二、发展

现代篮球运动的发展，大致经历了 5 个时期。

(一) 初创试行时期

19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代，是篮球运动的初创时期，那时尚没有明确的竞赛规则，场地大小和活动人数不限。

(二) 完善推广时期

20 世纪 30~40 年代，篮球运动迅速向欧、亚、

非、澳四大洲的许多国家推广发展，技术水平不断提高，单兵作战的基本形式逐渐被掩护和协防等多人配合的打法所取代。

(三)普及、发展时期

20世纪50~80年代，篮球运动在世界各地得到广泛普及，特别是随着篮球运动技术、战术的创新发展，规则与技、战术之间不断地相互制约和促进。

(四)全面提高时期

20世纪70~80年代，身高2米以上的队员大量涌现，篮球竞赛的空间争夺越发激烈，高度与速度的矛盾更加尖锐，优越的空中技术和快速的攻防转换成为衡量一个球队技术水平的关键因素。

(五)创新、攀登时期

20世纪90年代以后，国际奥委会允许职业篮球队员参加奥运会，这给世界篮球运动开创了新的发展渠道和方向。世界篮球运动发展跨入了融竞技化、智谋化和技艺化于一体的新时期。



第二节 特点与价值

篮球运动是围绕着如何激励运动者能将篮球更快、

更准、更多的投入篮筐，同时破坏对方得分而展开的。这对提高参与者的身体素质和心智发展都有着积极的作用，而且还有助于各国之间，人与人之间进行文化交流。



一、特点

自篮球运动诞生以来，经过人们不断地探索，出现了许多新的技战术。通过对篮球运动的研究，我们通常将其特点概括为以下几点：

(一)空间对抗性

与其他球类项目相比，篮球运动十分强调球与空间的控制权，运用不同战术与技术进行攻防转换。

(二)内容多元化

现代篮球运动内容呈多元化发展趋势，有其独特的理论体系和技战术体系，已经成为一门综合性的体育学科。

(三)富于变化

当代篮球运动的发展，要求它必须向着多变的方向发展，包括技术、战术水平的多变化，以及阵容队员配备的多变化等等。

(四)强身健体、陶冶情操

篮球运动有助于培养参与者的综合素质，如跑、跳、投能力和心理素质等，对增进身体健康、活跃身心、培养优良的道德水平和团队合作精神，都有积极的促进作用。

(五)商业化

由于媒体的宣传，篮球运动在世界各地迅速发展起来，如 NBA、世锦赛、CBA 等等，通过这些赛事，越来越多的人开始喜欢和认可篮球运动，并为这项运动投入时间和金钱，从而为篮球运动带来巨大的商机。可见，商业化也是现代篮球运动的重要特点之一。



二、价值

青少年经常参加篮球运动，有利于身体健康，不仅能够改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能状况，同时又能提高力量、速度、弹跳等专项身体素质和运动能力。

同时，篮球运动能够锻炼参与者的团队合作精神，培养优良的道德品质，活跃身心，增长知识。

从社会学角度来说，篮球是一项具有广泛群众基础

和特殊社会影响的体育项目，篮球竞赛和篮球活动过程中充满了教育因素，它对提高参与者的素质，活跃社会文化生活，促进世界各国间的文化交流，都具有一定的意义。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行篮球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行篮球运动前，首先必须培养自己对篮球运动的兴趣。培养对篮球运动的兴趣方法有很多，如观看篮球比赛，与同学、朋友进行篮球比赛等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到篮球运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行篮球运动，主要是在享受篮球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加篮球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年篮球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对篮球运动的兴趣，甚至造成对篮球运动的畏惧。因此，青少年在进行篮球运动前，必须做好充分的准备活动。

9



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉

内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一