

当代运动与艺术潮流



杨 迪 徐大可/编著

LANQIU YUNDONG XUNLIAN ZHINAN

篮球运动 训练指南

篮球运动涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式且运动强度较大，因此，它能全面、有效、综合地促进身体素质和人体机能的全面发展，提高和保持人的生命活力



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流



杨迪 徐大可/编著

LANQIU YUNDONG XUNLIAN ZHINAN

篮球运动 训练指南

篮球运动涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式且运动强度较大，因此，它能全面、有效、综合地促进身体素质和人体机能的全面发展，提高和保持人的生命活力



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动训练指南 / 杨迪, 徐大可编著. -- 长春 :
吉林出版集团有限责任公司, 2014.12
(当代运动与艺术潮流)
ISBN 978-7-5534-6782-5

I. ①篮… II. ①杨… ②徐… III. ①篮球运动-运
动训练-指南 IV. ①G841.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 011457 号

篮球运动训练指南

著 者 / 杨 迪 徐大可
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 160 mm × 230 mm 1/16
字 数 / 220 千字
印 张 / 28
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2012 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6782-5

定价 / 56.00 元(全二册)

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编者

2015年7月



目 录

篮球运动训练指南

篮球运动训练指南(上)	1
第一章 篮球运动的起源与发展	3
第一节 篮球运动起源	5
第二节 中国篮球运动的起源与发展	12
一、篮球运动的传入	12
二、篮球运动在中国的发展	14
第二章 篮球技术	19
第一节 基本技术理论	21
一、进攻	21
二、防守	61
三、抢篮板球	76



篮球运动训练指南(上)

第二节 篮球技术解析	83
一、移动技术	83
二、投篮技术	98
三、接球技术	100
四、持球突破技术	102
五、运球及运球突破技术	104
六、篮板球的应用技术	106
七、防守技术	108
八、抢打断球技术	111
九、传球技术	113
第三节 提高篮球技能的技巧	116
一、篮球技能的特点	116
二、提高篮球技能的方法	118
三、技术动作	119
四、改进和提高技能要素	120
第三章 篮球运动员身体素质要求	121
第一节 篮球运动员应具备的身体素质	123
一、力量素质	123
二、速度素质	129



三、耐力素质	132
四、灵敏素质	133
五、弹跳素质	135
六、柔韧素质	136
第二节 身体素质训练时常见问题	138
一、速度训练	139
二、力量训练	140
三、弹跳力训练	141
四、耐力训练	142
第四章 篮球比赛规则	143
第一节 队员场上位置及职责	145
一、控球后卫	145
二、得分后卫	147
三、小前锋	149
四、大前锋	150
五、中锋	151
第二节 篮球竞赛规则与标准	152
一、球场规格	152
二、线条及其尺寸	153



篮球运动训练指南(上)

三、器材	156
四、裁判员及其助理人员职责	160
五、主裁判员的权力	161
六、裁判员宣判的时间和地点	162
七、发生违犯时裁判员的职责定义	164
八、记录员和助理记录员的职责	166
九、计时员的职责	167
十、30 秒钟计时员的职责	168
十一、球队	168
十二、队员和替补队员	168
十三、队长的职责和权力	171
十四、教练员的职责和权力	171
十五、比赛时间	173
十六、操纵比赛计时钟	174
十七、24 秒钟规则	175
十八、要登记的暂停	176
十九、队员或裁判员受伤	178
二十、得分相等和决胜期	179
二十一、比赛的胜负	179



二十二、比赛的开始	180
二十三、球的状态	180
二十四、队员和裁判员的位置	182
二十五、跳球	183
第三节 著名篮球运动员简介	185
一、国内著名篮球运动员简介	185
二、国外著名篮球运动员简介	205

篮球运动训练指南(上)

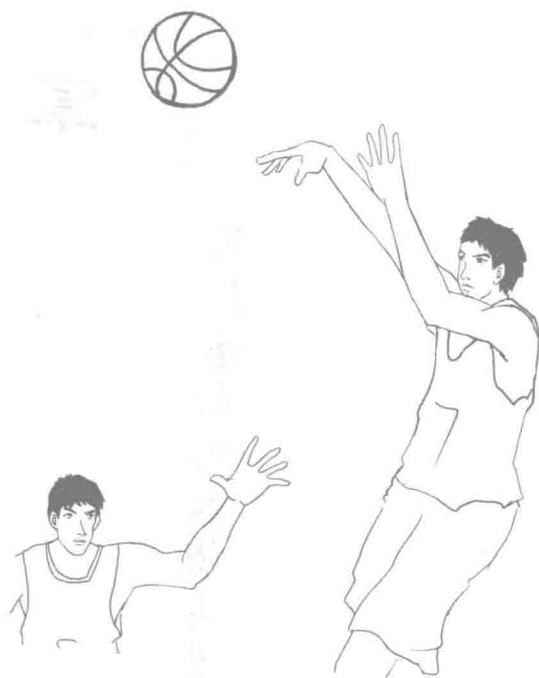
LAN QIU YUN DONG XUN LIAN ZHI NAN (SHANG)





第一章

篮球运动的起源与发展





第一节 篮球运动起源

篮球运动是与足球、橄榄球、田径等运动齐名的一项热门体育运动项目,虽然出现的时间相对较晚,但它发展的势头却非常迅猛。由于篮球运动极具观赏性和拼搏精神,所以一经问世便受到了人们的关注和喜爱。如今,篮球运动早已成为世界性的焦点体育项目之一,它的场馆几乎遍布世界的每个角落,参与人达数亿之多。

篮球运动起源于美国基督教青年会斯普林菲尔德学院。从 1850 年至 1890 年之间,该青年会就曾一度吸引了大量会员加入,但是这种繁荣的趋势并没有一直延续下去,到了 1890 年年末,由于种种原因,青年会组织在人们心中的地位和魅力下降了,这让组织者感到十分烦恼。为了让青年会的号召力与趣味性重新燃起,组织者将自身与各地的学生社团进行了比较,最后人们一致认为,造成当前局面的根本原因就在于青年会组织的活动具有季节性的空白。具体表现为缺少适合在冬



季室内进行的运动项目。所以每年的冬季,会员们就会变得无所事事,进入消极的状态。

在这个社团中,有一位名为奈史密斯的体育老师,他为找到一种适合在冬季进行的体育项目花了不少的心思。他先后尝试在室内进行橄榄球、足球、长柄曲棍球等方式调动学员参与体育运动的积极性,但几次努力均以失败告终。究其原因,皆因室内场地有限。在室内很多项目不仅无法展开,而且在进行的过程中,经常出现打碎门窗玻璃和造成学员受伤的情况。奈史密斯老师总结之后认为,为了使新的体育竞技项目达到预期的效果,必须做到满足以下的条件:

首先,这种新的冬季竞技项目必须摒弃运动中容易造成伤害的危险行为,否则人们会因对其产生恐惧心理望而却步。其次,该竞技项目必须适合在一年四季中进行,最好同时也适



合在晚上进行。最后,它必须适合多年龄段,不同性别的人参与,对青年人也要产生极大的吸引力。

后来在一个工人和孩子们经常玩的游戏,奈史密斯得到了启发,该游戏的名字为“桃子筐”。游戏中,人们将球或其他物品投入桃子筐中,以投入个数的多少决定游戏的胜负方。1891年12月,奈史密斯找来了两只桃篮,将它们分别置于健身室两端距离地面约10英尺的栏杆上,用足球代替桃子,向篮内投掷,投入方即得1分,分数多者为胜。由于这是一个桃篮与球的游戏,所以,奈史密斯为其取名为篮球。在比赛中,每次球投中后都要登上梯子把球取出来,再重新开始比赛。不仅影响比赛节奏,还影响观赏效果。在一次偶然的情况下,一个在场下观看的男孩的一句话改变了这一现象,他说:为什么不能将篮子的底部去除呢!正是这句话,使人们得到了灵感,1893年,带网的铁篮圈诞生了。这无疑对篮球运动的发展具有划时代的意义。

最早的篮球场地与参加活动的人数并没有严格的规定,随着时间的推移,篮球运动的各项制度得到了进一步的完善。比如用木板制成篮板代替铁丝挡网,场地增设了中线、中圈和罚球线,比赛改由中场跳球开始。另外,对于参加比赛的人数也有了明确的规定,参赛双方人数必须相等,每队的队员在比赛中分别担当着不同的角色,有后卫、中锋、前锋等。

篮球运动在成形之后很快在美国传播开来,形成了比其他运动更加火热的话题焦点,大有后来者居上的势头,每场篮