

体育干部进修班教材汇编

第 二 册

武汉体育学院

一九八三年

13577

08479

目 录

球类运动一般理论 (1 —10)

球类运动一般理论..... (1)

球类运动的教学工作..... (3)

球类运动技、战术的教学步骤..... (5)

球类运动教学文件和考核工作..... (7)

球类运动训练工作计划..... (8)

篮球运动概述..... (11 —67)

第一章 篮球运动的起源和规则演变..... (11)

第二章 现代篮球运动概貌..... (19)

第三章 我国篮球运动与世界先进水平之间的差距及其努力方向..... (28)

第四章 篮球主要技术、战术简介..... (41)

第五章 篮球竞赛裁判法..... (62)

排球基础理论..... (68 —94)

第一章 排球运动发展概况..... (68)

第二章 排球基本技术..... (75)

第三章 排球战术..... (82)

第四章 排球主要规则裁判法介绍.....	(88)
第五章 临场指挥.....	(90)

足 球..... (95—124)

第一章 足球运动概述.....	(95)
第二章 足球技术介绍.....	(100)
第三章 足球战术介绍.....	(106)
第四章 足球教学与训练.....	(112)
第五章 足球规则简析及裁判法介绍.....	(118)

乒 乓 球..... (125—150)

第一章 乒乓球运动发展概述.....	(125)
第二章 乒乓球基本技术简介.....	(129)
第三章 乒乓球竞赛规则和裁判法简介.....	(134)

球类运动一般理论

莫泽蕃

一、球类运动的概念

球类运动是指具有竞赛性质的高级的活动性游戏，是篮球、排球、足球、乒乓球、网球、垒棒球、橄榄球、曲棍球、马球等的总称。球类运动是以不同种类的球，利用球门、球网、拍子、垒棒作为工具，进行攻守对抗中的投篮、射门、打过网以及击棒跑垒等为胜利目的的一种竞赛体育活动。球类运动都以球作为活动的工具，但是不所有带球的体育活动都叫球类运动。如水球是水上运动，铅球是田径运动。

二、球类运动的特点

球类运动是竞赛性的高级的活动性游戏，所有的球类运动，从起源至今都是以竞赛和游戏的形式出现的。是世界范围的体育活动，高级的活动性游戏也反映一个国家的荣誉，政治经济地位。同时说明球类运动的对抗性和活动的复杂性。它的发展过程中形成了它的独有特点：

1、球类运动有统一的、完整的、详细的、具体的、准确的比赛规则。所有球类运动项目，都有统一的国际竞赛规则，是该项目的联合会制订的。只有统一的规则，并且严格地执行规则比赛才能顺利地进行。球类运动的比赛，情况错综复杂，攻守瞬息万变，情绪高度激昂，斗志旺盛，场上气氛紧张激烈，时刻处于对抗局面，在这种情况下，如果没有准确的比赛规则、没有严格地执行规则，比赛是无法进行的，局面是难以维持的，后果是不甚设想的。当前，球类运动竞赛规则基本上做到统一、详细、具体、准确、如排球：

“后排队员在限制线前或踏在限制线上，将高于球网上沿的球直接击入对方场区则判为后排犯规。”又如篮球。三秒钟规则：“某队控制球时，同队队员在对方限制区内停留不得超过三秒钟。三秒钟的限制在所有掷界外球情外球队员在况下均有效，它的计算应以掷界外球队员在界外控制球时开始”。

以上举的这几个项目个别具体规则都统一规定得非常的详细具体和准确。从这个意义上说，规定就是球场竞赛的“法律”。裁判员就是球场上的“法官”，它鞭策着不必要的扯皮拉筋、打架起哄，保证球场比赛顺利的进行。

2、球类运动有比赛成绩的具体标分方法。球类运动和其他体育项目的成绩计算不同。田径的成绩计算是以速度、距离、高度三个标准计算成绩。球类运动是在每场比赛中看谁多得球的数量计成绩，即看哪队投篮最多，射门最多，先得到15分和先得三局等等。球类运动的正式比赛往往是几个队、十几个队参加，比赛又分为单淘汰、双淘汰，单

循环、双循环等竞赛制度，又有不同的计算方法。只有详细地规定了这些计分方法，才能客观地反映球类比赛的水平和成绩。

3、球类运动有全面多样的技术，丰富多采复杂的战术，

球类运动是攻守对抗性的体育项目，每项球类运动，在其发展过程中逐步形成了它统一的规则。在规则允许范围内形成了本项目的许多合理动作，这些合理动作的分类就是该项目的技术，根据主客观条件合理应用和组成集体配合就是战术，据初步的统计，排球有近40个技术动作，30多种战术形式，篮、足球同样有全面丰富多采的技术战术，这都是与其它运动项目所不同的。

4、球类运动比赛中，既要发挥个人的作用，更要发挥集体的默契配合，除了个别项目外，多数球类运动为集体活动项目，特别是三大球尤其明显。每个队员在场上都有自己攻守技术特长，都有明确的分工，同时又要有密切的配合。郎平是具有高超的4号位强攻技术，同时她在二传手孙晋芳、快攻手梁艳的默契配合下发展了强攻的威力。可以这样说，技术与默契是球类运动取胜的法宝。

5、球类运动具有广泛的群众性：球类运动是广大群众和青少年最喜爱的运动项目。无论是国际上，还是国内，参加球类运动和观看球类比赛的人，比任何体育项目的人数都多。今年的世界足球锦标赛，据说吸引几亿球迷和观众；第三届世界杯女排的比赛，我国电视观众就有一亿人以上……。

三、球类运动的作用与价值

球类运动是体育运动的主要组成部份，它和文化、教育事业一样，产生于劳动，反过来又为生产劳动服务。不同的国家，不同的社会制度，作为主要体育项目的球类运动，必然为不同的国家和制度服务。在我国球类运动的作用与价值在于：

1、增强体质，增进健康。“发展体育运动，增强人民体质”是我国体育方针之一。经常从事球类运动，可以促进身体各部分的器官正常发育，发展灵敏、速度、反应能力等主要身体素质。客观实际表明，球类运动员的神经灵活性，身体的协调性，对周围事物的反应等较敏感，而且日常生活表现较为活跃。这都是球类运动的特点所形成的。

2、球类运动可以活跃、丰富人民文化生活，调节感情。促进社会精神文明。作为竞赛性质的高级活动性游戏，它既然能增强人们的体质，又可活跃人民的文化生活，它像文化艺术一样起到调节人们的情感。球类运动爱好者和球迷们宁可放弃梅兰芳的京剧、李谷一的独唱，是不愿意放弃一场好的球赛。下班后打打球，节日里安排几场球赛，都受球类运动员和观众欢迎。球类运动是集体性项目，比赛既比技术战术、身体训练、意志品质，又比道德作风、集体主义精神等等，一位优秀的运动员，一个好的球队，总给人们一种好的榜样，中国女排的拼搏精神，为国争光的品质，大大地鼓舞人民群众为四化奋斗的态度。因此，我们可以说：球类运动在促进社会主义精神文明中起到积极的作用。

3、球类运动能吸引广大青少年参与正当的社会娱乐活动，培养他们遵守纪律，团结友爱的集体主义精神。一个工厂、企业、学校、有计划、有目的的组织青少年从事体育活，开展工间课后的球队活动，会起到促进他们身心健康的作用。

4、球类运动的竞赛，可达到加强联系，相互交往，增进友谊的作用。单位与单位之

间的球类竞赛，主要是群众爱好，比赛有一定的吸引力，以达到相互交往的作用。体育是上层建筑，在国际交往中必然带有政治性。乒乓球外交，小球转动了地球，说明了体育中的政治内容。我国运动员在国际交往中，起到了促进经济、文化、政治的了解。体育水平的高低，反映了一个国家民族的精神，也反映了一个国家的科学文化以及人民的生活。我国30多年的体育成就，女排的胜利，都给我国人民增添光彩，东亚病夫的时代将永远过去。

球类运动的教学工作

球类运动是体育的组成部份，体育属于上层建筑，体育与教育有密切的联系，体育有它的特性，同时体育也属于教育的范畴，都是为经济基础服务的。那么作为体育组成部份的球类运动，就必然包括教育和教养两种因素，它就是意识形态的发展和增强体质为标准。

这里谈的球类运动教学工作，是指教师如何传授知识，学生如何学习知识，以达到道德意志品质等意识形态的培养，增强体质提高技术水平。为了达到这个目的，就必须研究和掌握教学的规律和原则，否则教学工作就会起到事倍功半的效果。长期的实践经验总结了球类运动应按以下的教学原则

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则，指的是教与学中的精神因素。明确教与学的目的任务，发挥教学中的主观能动性，才能使教学顺利进行。只有自觉的精神，才能有积极的行动。在我们体育运动的教学训练中，有不少生动感人的自觉积极性例子。中国乒乓球队这先进集体，他（她）们按老运动员“人生能有几次搏”的精神，自觉积极的刻苦训练，为我国多次争取荣誉。又如中国女排的教练员、运动员，他（她）们经常地回忆周总理对我国排球事业的关怀，常常想起贺老总说的“三大球不翻身，我死不瞑目”。他们自觉积极地在排球上翻滚了八九个春夏秋冬，终于实现了革命老先辈的教导和全国人民的期望。

如果我们在教学中只传授知识和技能，不进行思想工作，或者以不健康的思想作为指导，往往是要失败的，即使暂时达到了某些教学效果，也不能持久。我们提的自觉积极性，是按我国的社会主义制度，意识形态和经济基础为标准的，我们不能像发达的资本主义国家那样，以汽车、住房、别墅作为条件，也不应以这作为条件，应以人民的需要，祖国的荣誉作为学习的动力。

体育运动的教学训练工作，既是脑力劳动，又是体力劳动。要达到良好的教学训练效果，就要克服许许多多的困难，为了掌握高超的技术，就要不怕流血流汗，球类运动是對抗性的集体项目，教学训练，比赛的特点是人多，个人和集体的地位要处理好，个人在集体之中，集体也体现个人的作用，因此要求教学训练中贯彻自觉积极性原则。

二、系统性原则

辩证唯物主义认为，事物的发展规律是慢到快，由简单到复杂，由低级到高级的过程。也就是从量变到质变的过程。人们认识掌握事物发展的规律，也就是从慢到快，从简

单到复杂,从低级到高级过程。球类运动的教学训练也应遵循这条原则。因为球类运动(无论哪项球类项目)的内容繁多,技术难度大,战术要求高,如果在教学中没有系统,就会使整个教学处于忙乱状态,产生那种东一拳头,西一棒子的现象。在青少年球类运动员培养中常发现,由于不执行系统性的教学训练原则,而是为一时的比赛需要,结果进入成人组时,由于身体、技术、战术不全面而报废。

为了保证系统性原则的体现,杜绝从兴趣出发或眼前的需要,必须制订好高质量的教学训练文件——教学大纲、计划、进度以及课时计划(教案)等。可以这样说,没有计划文件的教学是忙乱的、片面的教学。当然,计划并不等于结果,应在整个教学过程中不断地核查落实计划,有时出现修改计划,有时出现补课,这往往是贯彻系统性原则所需要。

球类运动系统性原则的具体内容:①身体训练的系统性;②技术掌握的系统性;③战术应用的多样性。一个球队的技术水平高低,就是这三个方面的综合表现。个人技术全面,能攻善守,队有特点没有漏洞,都是体现球队贯彻系统性原则教学训练的结果。

三、从实际出发的原则

从实际出发的原则,就是因材施教、因地制宜,使自己的主观和客观相结合。球类运动的教学训练有自己的对象,学生、队员就是客观的实际。同时竞赛的对立面也是客观实际,如何掌握运动规律,根据教学训练对象的特长和条件去进行教学训练工作就从实际出发的原则。

三十多年来,我国球类运动的教练员和运动员,在训练和国内外的竞赛中,总结了一整套的教学训练经验,如排球提出的技、战术指导思想:“在技术全面的基础上,以攻为主,积极防守,发展高度,加强集体配合,实现快、准、活、狠”的技术、战术指导思想。这是根据我国排球运动员特点和国际竞赛的需要所设想的,实践说明是可行的。

在实际的教学训练中,学生、队员的特点有许多差别,如年龄、性别、身高、身体素质、技战术水平以及专业知识等都不一致,那么教学训练中就应有针对性的去解决这些差别。我们常讲的因材施教就是贯彻从实际出发的教学原则。

四、直观性原则

直观性教学原则是建立在唯物主义认识论的基础上。唯物主义认识论认为,人们的认识来源于客观物质,认识过程是物质通过人体的感官获得生动的表象,发展为思维的能力。俗话说:“百闻不如一见。”这俗语生动地揭示了教学过程中直观性原则的重要意义。球类运动教学中,视觉重要于听觉。一项技术的教学,既要讲解动作的名称,动作的结构、要点要求,更重要的是给学生、队员进行完整的、正确的示范。尤其是青少年运动员的模仿力强,完整、准确的示范往往起到缩短掌握动作的时间。直观性教学除了教师、教练员的示范外,还可以多利用教具、模型演示,以及电影、录像形式,以达到建立概念,掌握知识技能这目的。

五、巩固提高性原则

巩固提高性原则是指球类运动教学中,使学生牢固地掌握知识、技能、技术、战术,通过反复的教学训练,在比赛的实践中熟练地加以运用,在原有基础上不断地提高。

人体的活动机能,对动作的掌握有建立和消退的两重性;人的心理特点也有记忆和遗忘的两重性。尤其是青少年运动员,他们的思维能力不强,对技术的掌握也表现学得快。特别是球类运动技繁多,内容丰富,如果不重视巩固提高性原则,就会出现走过场的现象,什么技术战术都学了,但没有牢固地掌握,更不能灵活地应用。一般地说,球类运动教学中应注意以下过程:复习学过的技术战术,学习新的技术战术,比赛中巩固学习的技术战术,使整个技、战术教学螺旋的提高。另外,教学中还须考虑到技术战术的内在联系,攻防练习的配合等因素,尽量避免单一性的教学形式和内容,使巩固提高与比赛中的应用紧密地结合。

六、循序渐进原则

循序渐进原则是指教学内容,方法,以及运动量的安排,都要由易到难,由简到繁,由已知到未知,逐步深化,不断提高。球类运动的技术繁多,战术应用复杂,教学中应遵循量变到质变的发展规律,否则会使学生的学习造成困难,影响教学的质量,甚至会损害身体健康等。我们不能在足球教学中,初学者开始就学习倒勾踢球技术,也不能在篮球教学中,还对未掌握好传接球的队员开始就学习全队快攻配合,这样,其结果是欲速则不达。

球类运动技、战术的教学步骤

球类运动的技术繁多,战术复杂,技术与技术之间,技术和战术之间都有内在的联系。教学中应做到有计划、有办法、有措施地进行。在教学原则中,我们已谈到,球类运动的教学应遵循由浅入深,由易到难,由简到繁,循序渐进地进行教学。教学中,既要发挥教师教练员的积极主导作用,又要调动学生、队员的主动积极性。教师要科学地讲解和示范以及利用各种教学条件,发现问题,解决问题,学生要通过反复的练习,提高技、战术水平,争取较好的成绩。学生掌握技术的快慢、好坏,因素很多,但教学步骤是很重要的因素。这里讲的技术战术教学步骤主要是课堂教学的安排方法措施等。球类运动技、战术教学步骤具体如下。

一、建立正确完整的动作概念

人们的认识过程是从物质到精神,又从精神到物质的不断前进。运动知识技能的掌握首先建立在动作概念的基础上,通过概念,了解掌握应用动作。球类运动技术战术的概念包括以下内容:①技战术的名称;②技战术的结构要领;③技战术的作用意义;④技术战术的关系;⑤技战术的发展等。为了使学生队员建立起完整准确的动作概念,教师必须善于进行示范与讲解。示范应做到准确逼真,既要完整的示范,又要分解重点突出的示范(尤其对那些复杂的高难度技术)。讲解要简明扼要,形象易懂。要善于运用示范配合讲解,这样才能使学生、队员建立起正确的完整的动概念。

二、在简单的条件下学习体会技术动作

球类运动技术动作的掌握到比赛中合理的应用有很大的距离。掌握技术的最终目的是在强烈的对抗中熟练地应用。但大量的技术动作的复杂性,不可能在接近比赛的条件下,

或在通过分队比赛中进行学习。

所谓简单的条件下是指在时间上、空间上、距离变化上创造有利的条件，初步建立动作定型。也就是说，对抗性小，场地概念不过分地要求以及活动范围较小等。而重点在于动作结构的掌握。如兰球的教学，初学者学运球技术，不能一开始就要求高速度有对抗的条件学习；学传接球，也不能在远距离有防守的情况下学这项动作。又如排球，初学者不能在大力扣杀的对抗中学垫球技术，也不能在变化多端的情况下学传球技术。只能在简单的条件下学习体会初步掌握动作。甚至有些复杂技术动作还须分解进行教学，就是将一个复杂的技术动作分成几个部份进行教学，一部份一部份的掌握，最后连成整个动作。如排球的扣球技术常分助跑起跳、挥臂击球等部份进行教学。又如足球的倒勾技术也须分解教学。

三、在复杂的条件下学习掌握技术动作

在简单的条件下初步掌握技术之后，应给技术动作提出新的矛盾，对抗性的球类运动，场上的比赛，处处充满矛盾。矛盾来于对方，同时也来于本方，这是球类竞赛的规律。这里所指的复杂条件，按比赛中常常出现的情况和规律。任何技术动作都应在这种条件下掌握和提高。复杂的条件具体地表现在时间、空间、距离、方向等有复杂的变化。在这样条件下学习，既能发挥队员的主观能动性，克服困难的精神，也不断地增强队员活动技巧。下面举个具体技术例子。如排球的扣球，固定二传高度、弧度、方向落点等是简单条件的，二传不同的高度、弧度、方向、落点等就是复杂的条件。在教学训练中，我们常说，教练员要善于给队员出难题，就是教练员掌握比赛的规律，要求队员克服各种各样的困难达到提高的目的。在竞赛中，我们也发现这样的现象：一个兰球队赛前的上兰很漂亮，一个排球赛前扣散球个个都响，可比赛起来各环节连不上，这往往是训练条件过于简单的结果。当然不是说条件越复杂越好。复杂的程度要从队员的水平出发，力所可行，同时不能脱离比赛的规律，不是盲目地创造复杂的条件，一切从客观实际出发。

四、在接近比赛的条件下学习掌握技术动作

为了使所掌握的技术动作能在比赛中应用，各项技术常常安排一些过渡性练习。接近比赛条件下的练习指的是有场地概念（或缩小场地）、有一定的对抗性，以及人数增加（小组甚至全队）等等。这样，不仅初步掌握技术的应用，同时也初步建立战术的概念。如兰球的一打一、二打二，排球的小组配合等，都属接近比赛条件下学习掌握技术。实践证明，教学中，当学生初步掌握技术规格之后，接着安排接近比赛条件下学习技术动作比马上进行比赛应用的效果良好。这是球类运动教学贯彻循序渐进的一个环节。

五、在比赛中巩固提高技术动作

球类运动技战术教学训练的最终目的是比赛中熟练地应用技术，把技术形成牢固的战术基础。同时提高战术的效率。上面谈的四种条件下学习技术动作也是为了达到这个目的。教学中常常有两种不合理的现象：一种过份强调规格，总是单调地进行一般性的练习，这样会影响学生学习的积极性。学生、队员的技术动作很好，可比赛中不会应用。另一种是过于强调比赛中掌握提高，忽视正规的动作规格，这样的球队，比赛中看起来很活跃，可技术衔接差，战术配合不起来，胜不了球。可以简单地说，一般的练习方法是打好

动作基础，比赛是提高动作的技巧。

比赛的种类很多，有教学比赛、友谊比赛、正式比赛，为了达到提高水平的目的，比赛就应有计划有措施地进行，提出技术应用的具体目的的任务条件，以促进技术的提高。如规定比赛中技术应用的数量、质量指标，并采取一些具体措施。如篮球的教学比赛中，规定快攻得分为四分；如排球教学比赛中，规定快攻战术成功算两分等等。有时甚至超过规则要求，促进队员在比赛中提高技术。

球类运动教学文件和考核工作

一、制订教学文件的意义

没有计划的工作是盲目的工作，球类运动的教学工作也是如此。为了使教学工作有计划有目的地进行，制订完整的教学文件是十分重要的。文件是工作的理论依据，教学文件质量的高低直接影响工是否能顺利进行，以及教学的最后效果。

二、球类运动教学工作有哪几个文件？

1、教学计划：教学计划是教学工作总的指导性文件。教学计划以教育方针作为依据，具体说，是培养什么人，如何进行培养的问题。因此教学计划应包括以下几个内容：

①培养目标：教学的对象不同，培养目标也不同。如体院体育系学生的培养目标是中等学校体育师资、体育干部和科研人员。体校的培养目标是青少年体育积极分子，为运动队伍输送后备力量；省市运动队伍的培养目标是提高省市运动技术水平和为国家队输送优秀运动员。

总之，教学计划首先需明确培养目标。

②学习年限：每一种学制都有预定的年限，如体院体育系学习四年；运动学校7—9年；运动系6年；研究生三年。

当前，省市运动队伍看起来像没有年限的限制而实际上应该确定年限的计划设想目标和具体教学安排。否则不可能快出人才早出人才。

③课程设置：计划中明确所设的课程。课程设置依据培养目标和学习年限中完成的可能性。

④时间分配和具体安排：课程总的时数（如体院体育系学生规定每项球类运动总的时数）和学年度的安排等。

2、教学大纲：有了总的教学计划后，各项球类运动制订本项目的教学大纲。教学大纲的依据是教学计划，是教学计划进一步的具体化。大纲有以下内容：

①说明书：说明根据培养目标的要求，在理论、技术、技能及工作能力方面能达到的要求。在此基础上提出具体的任务。

②时数分配：时数分配指教学训练总共有多少学时，安排在若干学年度中完成，每周的教学训练时数。同时规定理论与实践的时数、比重以及考核的时数等。

时数分配安排是根据多年教学训练的实践经验和客观条件所决定的。

3、教学进度：教学进度是将大纲中规定的理论部份和实践部份的教材原则，上以课次为单位制订教学进度表。

制订进度表须按照教学原则，具体说就是从易到难，循序渐进地进行教学，明确主要教材，充分注意学习技术，复习巩固技术以及应用技术的完整教学过程等等。

4、教案：教案就是课时计划。教案是教学文件的最具体的内容，是具体落实教学进度、大纲、计划的具体环节。教学的全过程靠一次一次的课时计划完成。

教案中要指出本次课的主要教材任务和要求；各项技术战术的教学顺序、教学步骤和方法、课的各个部份、（即准备部分基本部份、结束部份）和每个部份的时间和每项技术练习的次数，以及课的各项组织工作等。

教案编写的好坏直接影响课堂教学效果。编写教案一般按下述步骤：

①制订课的任务；②根据任务和学生情况制出本课技术战术的教学时间安排；③根据任务和学生情况，教学场地设备等确定教学形式步骤方法措施等。

四、球类运动教学的考核工作

考核工作是教学工作的重要组成部分，是检查教师教学质量和学生学习情况的一种有效方法。只有系统地进行考核工作，才能调动学生学习的积极性，激励学生努力完成教学任务。同时考核可发现教学中存在的问题，及时改进教学计划。考核一般分为：①平时考查；②定时考核；③理论技术总评等三种形式。

球类运动教学的考核，理论课可采用笔试和口试两种形式进行。技术课除了单项技术评比外，可结合比赛中技术应用的效果结合进行。

球类运动训练工作文件

第一节 什么叫球类训练工作计划

训练工作计划是属于训练工作指导性的文件，是领导机关对队（班）的目的任务的规定，同时又是队（班）训练工作的完整大纲。如某业余体校排球班的训练，计划是该班为了完成体校培养目标的全部设想和规划。

一、制订训练工作计划的意义：

没有计划的工作等于盲目的工作，训练工作与任何工作一样，是属于科学的实践，是对运动员思想意志品质、身体、技术、战术的形成和提高有着复杂的过程。因此必须有目的、有计划地进行。一完善的训练工作计划，能做到有组织、有系统、有步骤地进行训练工作。避免训练工作的盲目性。

训练工作计划，是领导（领队）、教练员和队员（学员）统一思想的产物，同时训练工作计划又可以帮助领导、教练员、队员明确自己的训练工作的总的任务和阶段的任务，总的工作重点和阶段的工作重点。明确自己努力的方面，解决问题的关键。由于训练工作计划全面地安排了训练工作的时间、内容和指标，这就便于检查工作，总结经验及教训，积累训练和科研资料，以便研究训练工作规律，提高训练工作水平。

二、训练工作计划的分类：

训练计划的分类主要是根据训练对象，训练时间，训练的目标而定。

球类运动训练计划有：多年训练计划（也叫长年训练规划）、全年训练计划、阶段训练计划、周训练计划和课时计划（也叫教案）。

（一）多年训练规划：一般说有三年以上训练的队，应有多年的训练规划（如体院运动系排球队）。为了对青少年球类运动员进行系统全面的训练，就应该有一个长年的打算。制订一个多年的规划。多年训练规划只能提出大体上的打算。它包括几年内这个队的思想作风、风格、技术、战术、身体素质等方面发展的总的设想，总的目标，总任务和每年度的要求等。

多年规划是对青少年运动员进行系统的、科学的训练的重要措施。制订多年规划的依据：①训练的对象如何；②训练的时间和条件如何；③球类运动的特点和发展规律；④国内、外球类运动发展的动态和趋势。

（二）全年训练计划：如果是多年训练的队，全年训练计划是属于多年训练工作规划的一个部份，并把它具体化。全年训练计划包括一年中的任务和要求，发展阶段的划分和各个阶段的训练重点，以及技术、战术、身体训练的安排、比例和指标等等。全年训练计划一般分为几个阶段（也叫几个时期，即准备期、基本期、竞赛期、过渡期或叫调整期）。制订的依据：以竞赛的任务和队的全面系统的提高为依据。

（三）阶段训练计划：在全年训练计划基础上制订阶段训练计划。一般把全年分为三或四个阶段。如一个甲级的省队，它可把全年分为三个阶段：第一个阶段12月—2月，为冬训，第二个阶段3月—6月，准备与参加全国甲级第一阶段比赛。第三阶段7月—11月，准备与参加全国甲级第二阶段决赛。又如××队的集训计划、冬训计划、季度计划等等。每个阶段应订出训练的重点指标。计划应做到详细具体，内容要重点突出，措施要落实到人，解决问题针对性要强。

（四）周安排：在阶段计划的基础上制订周的安排。周的安排主要任务是什么，有哪些重点内容，一共训练多少次，每个训练单元多少时间。

（五）每次课的计划：课的计划是保证训练工作落实的最小单位，无论是多年、全年与阶段的训练计划，都是借每次课的进行来完成的，有的教练员先订课的计划，规定内容、任务、目的、重点、手段等。有的教练员将计划和教案一起编写，这要看教练员训练工作时间安排和经验而定。一般说，采用前者为好。

三、训练计划的内容：

以上讲了训练工作计划的分类，还未谈到计划本身应包括哪些内容，下面就计划的内容。无论是长年的规划、全年的计划，还是阶段计划，都应包括以下内容：（以下内容用文字具体体现出来）

（一）目的任务：

1、思想教育：任何一项工作都必须重视思想工作。球类运动训练工作也是这样。思想工作的好坏反映业务工作的好坏。训练工作的思想工作除了进行党的基本知识，培养无产阶级接班人的思想教育之外，应结合体育事业和球类事业的实际制订思想工作、如忠诚我们体育事业，为攀登世界球类高峰的雄心壮志为国争光等。这是目的任

务的第一个内容。

2、作风的培养：有怎样的思想就有怎样的作风。而作风又是在平常的训练中培养的所以训练计划中必须有作风的培养。作风的培养要根据队和队员的优缺点，通过训练培养以下作风：勤学苦练、勇猛顽强，善于胜利、敢于创新、团结协助的集体主义思想和高度的组织纪律性等。

3、技术战术内容与要求：在整个训练期中，要学习掌握哪些技战术，全面提高哪些技战术、达到的要求，都应明确地提出要求，并落实到每个队员。

4、身体素质指标：全队的平均数，每个队员的指标都应具体制订。

5、主力和骨干队员的培养：为了完成队的训练竞赛任务、为了培养更多的理论与实践相结合的人才，训练工作应重点骨干培养。运动员也应理论与实践相结合。

6、完成竞赛任务的指标：制订指标要实事求是，全队通过最大的努力达到的指标是可行的指标……。

(二)训练内容的安排：无论是哪种类型的训练计划，当明确地规定了整个训练时间和任务之后 就应科学地分配和安排训练的内容。安排时要注意理论部分和技术部分，注意技战术训练与竞赛结合，注意技术训练与身体训练相结合。要求重点突出，抓主要矛盾。要注意循序渐进的规律——如排球的发球与一传、一攻与反攻等。又要注意队的特长和特短。

安排时要明确各训练期的比例，同时又要注意一个训练期中各项内容的比例。

(三)确定队的运动量，运动量指的是每次课的训练量、时间、数量、密度、强度和周训练的次数和时数。必须坚持大运动，从难从严进行训练。而运动量的大小又必须从队的实际出发。一般都采用大中小有节奏的训练法。

(四)队的组织和建设：为了保证训练工作进行，艺术地组织建设是十分重要的，组织的完善可调动队员的积极性。既抓思想作风骨干，又抓技术骨干，主力和替补团结一致，技术训练，身体训练可分组进行，如二传组、强攻组、快攻组等。

(五)测验和考核：没有考核的工作是盲目的工作。训练计划中列明确规定测验时间、次数、内容及应达到的指标等等。

预先考核——预先考核为队的基础，为队制订训练指标提出基础。

训练中期考核——核查训练阶段的完成任务情况。

训练终期考核——核查训练最终完成任务情况。

考核工作要结合竞赛中进行，竞赛中的指标是符合实际指标。

只有有计划的进行测验和考核，才能检查训练效果，总结经验不断地提高数学训练质量。

制订训练计划的几点要求：

1、坚持党的监督和保证作用。当一个教练员，要把自己的训练工作看作党和人民交给自己的任务，因此，订训练工作计划必须受党的监督下进行，明确领导对训练工作的要求。订好计划应上级领导机关批准。

2、充分发扬民主。坚持走群众路线，计划要集中群众智慧和要求，同时计划也是全体教练员、运动员奋斗目标。计划充分体现从群众中来到群众中去的工作方法。

3、任务具体明确、要有高标准、严要求。计划要反映敢想敢干 敢于创新的大无畏的革命精神。同时也要注意实事求是的科学态度。

4、长计划短安排，随时总结，不断改进。

篮球运动概述

郑 斌 徐维强

第一章 篮球运动的起源和规则演变

第一节 篮球运动的起源

篮球运动于十九世纪末首先出现于美国,是由美国春田大学教授詹姆士·奈·史密斯博士(James Nai-Smith)发明的。

一、篮球运动产生的时代背景

篮球运动是在美国资本主义社会经济和科学技术高度发展的历史背景下产生的。十八世纪中叶,北美仍受英国殖民地统治。一七七六年美国虽宣告独立,但到十九世纪初美国仍是一个经济上不发达,政治上带着浓厚殖民地色彩的国家。随着第二次反英斗争(1812—1814)的胜利,美国才真正赢得了彻底的解放,确保了民族的独立和国家领土主权的完整;他们着手发展自己的工业,开始进入资本主义社会的发展阶段。在这个领域的科学技术飞速发展,对于加速美国资本主义经济的起飞起了十分显著的作用。例如,在农业方面大量农业机械的创造发明和被广泛采用,使农业生产出现了一个巨大跃进。到十九世纪八十年代农业生产已普遍采用机器,如玉米收割机,一个劳动力一天可割捆玉米六至十英亩。农业生产力的提高,使当时的美国可以用较少的农业工人养活日益增多的城市人口,同时还可有大量的剩余农产品出口。科学技术在工业方面的应用更为突出,十九世纪下半叶电的发明与应用,引起了工农业生产、交通运输和社会生活的大变革,进一步促进了美国资本主义经济的大发展。到十九世纪末,美国资本主义无论在发展速度与规模上都超过了老牌的资本主义英、德、法国;一八九四年美国工业总产值已跃居世界首位。

体育是衡量一个国家经济和科学文化发展的重要标志。随着美国资本主义经济和科学技术的高度发展,人们对体育文化的要求也愈来愈高,因而当时几种少数体育活动的方式和内容已不能满足人们的需要。当时在美国,田径、足球、棒球和橄榄球运动是深受人们喜爱的,在各大学和基督教青年会中都有普遍开展。但这些运动项目有很大局限性,它们只能在室外进行,一到寒冷的冬季这些项目就须中断,从事室内运动多是以柔软体操为主。室内体育课程内容之单调,趣味之贫乏导致了学生们对此产生了明显的不满足;加之这些运动项目对年龄,性别有一定的限制,身体接触又过于频繁,动作又如此“粗野”。因此,发明一项能使更多的人参加,不发生身体接触的,并且一年四季都可在室内外进行的体育运动项目,已成为当时人们的迫切要求。

二、篮球运动的诞生

篮球运动的创始人奈·史密斯(昵称杰姆)一八六一年十一月六日出生于加拿大温得留

州的阿尔蒙特，杰姆幼年家境贫寒，九岁时父母因患传染病去逝，年幼的杰姆由叔父赡养。由于生活所迫他十五岁时不得不中断了高中的学习。一八八一年近二十岁的杰姆复学，他当时立志献身宗教当牧师。一八八三年秋考入逼利特尔著名的麦基尔大学，他学习刻苦，成绩优秀。一八八七年秋大学毕业后进入长老教会学校学神学，毕业时取得了牧师资格。

杰姆从小热爱体育活动，兴趣广泛，他不仅喜爱拳击，摔跤，游泳，赛艇等体育项目，而且对体操，足球，橄榄球均有较高的造诣，这为他今后发明篮球运动打下了良好的基础。当杰姆取得牧师资格后，他毅然放弃献身宗教当牧师的志愿便走向了献身体育事业的道路。他不顾家庭的反对，来到美国马隆诸塞州并以优异成绩考入了斯普林菲尔德的国际基督教青年会师范学院。当时的国际基督教青年会师范学院提倡健康的精神和体魄作为学校的教育方针，造就了大批的体育人才。该校体育教研室主任缪里克博士就是个很有抱负的人，他在学生中享有很高的威望，同时也是杰姆一生中影响最大的人物。由于全美各地基督教青年会的体育运动空前高涨，斯普林菲尔德师范学院也迅速发展起来，因而急需扩大体育教师队伍，一八九一年正在大学二年级学习的杰姆被任命为该校体育教师，并指定他担任培训班的班主任。培训班有十八名学员，大都是成年人，曾有过大学时代的体育运动经历，这个班曾经换过两次班主任，公认是不好指导的班级，这对刚刚踏上教师岗位的杰姆来说，无疑是件非常艰难的工作。然而，正是在这条艰难曲折的道路上，杰姆踏上了取得伟大成就的里程。

他任教后，首先决心改进室内体育课，创造一种新的室内游戏，这种新游戏应充满乐趣，易于掌握，简单易行，既不像橄榄球那样“粗野”，也不受人数限制，又可使学生，冬季参加锻炼；开始设想将足球作为新游戏的模拟对象。但又考虑到体育馆场地的限制，在初步确定不许持球跑，不许有身体接触，只有这样才能防止游戏中出现的粗野动作。经过两周的琢磨与推敲新游戏的大致轮廓设想出来了，但选择游戏的目标却成了难题。虽然是借鉴足球，但不能用足球门，如果选择垂直球门为目标，那么把球用力射入垂直的球门这与新的游戏极力限制粗野动作又不相符；采用什么样的目标，成了创造新游戏的关键环节，杰姆在苦思冥想中突然受到儿童时代“打落雄鸭”游戏和在麦基尔大学橄榄球队训练时把球投射到篮子里的活动游戏的启发，终于确定了以投篮为新游戏的目标，并把桃篮安置在队员头上水平位置上，只有把球呈抛物线投射，才能进入与地面呈水平型的目标，投中的决定因素不是“力”而是“准确性”。这就有效地避免了粗野动作的发生，进攻与防守的转换以球为转移。这样“新的游戏”方案设想基本完备了。

杰姆开始从实际出发考虑队员的位置和撰写游戏规则，他在桌上进行“模拟游戏”，队员位置配备受曲棍球启发，组织进攻与橄榄球和足球相似，投篮方法参照“打落雄鸭”的游戏，决定使用美式足球为游戏用球。当时他制订篮球规则的宗旨是：①篮球运动是用手进行的运动，球是圆的；②手拿着球走或者跑都是不允许的；③运动员可以到场上任何地方，但只要不影响和妨碍对方运动员；④运动员与运动员之间不允许发生身体接触；⑤篮圈应该是水平的。

新的游戏方法和规则考虑成熟后，一天上午，杰姆把两个上缘直径36厘米的桃篮分别钉在体育馆露台两端的栏杆下边，其高度距地面恰好是10英尺(3.05米)。之后，他回到办公室，根据上述五条原则的精神，就写下了经过深思熟虑的13条规则，这13条的基

本内容是：

1. 球员可以用单手或双手向任何方向击球。

2. 球员可以用单手或双手向任何方向抡、打球，但绝对不能用拳头击球。

3. 球员不能带球走。

4. 必须用手持球，而不允许用头顶、脚踢球。

5. 不允许球员用肩撞，手拉、手推、手打、脚绊等方法来对付另一方的队员；任何队员违反此规则，第一次被认为是犯规，第二次再犯规，就要停止比赛，直到命中一个球后才能重新上场参加比赛。如果有意伤害对方球员，就要取消他参加整个比赛的资格，而不允许替补。

6. 用拳击球就是违反第三条和第四条规则。

7. 如果任何一方连续犯规三次，就要算对方队命中一球。连续犯规的意思是指：在一段时间内对方队员未发生犯规，而本方队员接连发生犯规。

8. 如果防守者没有触到球或干扰球，当球投入篮内并停留在篮内就算中篮。如果球在篮筐上，而对方触动了篮筐，这将算命中一球。

9. 当球出界，球将由第一个接触球者扔进场内，若有争议由裁判员将球扔进场内，掷界外球允许五秒钟，如果超过五秒钟，球判给对方。

10. 主裁判是球员的裁判，他有权吹犯规，当某队连续三次犯规，他将通知付裁判员，他有权宣布取消某队员的比赛资格。

11. 付裁判员是球的裁判，他可决定什么时候球在比赛中，并要计时，决定球的命中，记录命中的球数以及通常裁判员应该完成的责任。

12. 比赛在两个十五分钟内进行，中间休息五分钟。

13. 球命中最多的一边为胜，万一平局，通过双方队长的同意，比赛可延至再命中一球为止。

一八九一年十二月二十一日，篮球史上第一次游戏终于在师范学院体育馆内进行着，杰姆首先说明游戏的方法与规则，接着他把培训班18名学员分成两个队，选出队长，然后开始篮球史上的第一次篮球游戏。游戏的结果是1:0，只有切艾思从场地中间投中一球，这是唯一成功的投篮。由于没有把桃篮的底去掉，又安在高3.05米处，所以投球中篮后，不得不架梯把球从篮子里取出来，否则游戏就不能继续进行。这一新游戏的采用，使对室内体育教学不满的学生高兴地接受了，过去一致认为最难管理的培训班一变成优秀班级，新的游戏获得了极大的成功。

第一次游戏之后不久学校放假了，圣诞节期间回北卡罗纳州探亲的弗兰克曼回校后来到了杰姆的住处对杰姆说：“老师，放假前做的游戏叫什么名称？”“啊，我还没有考虑好呢。”“这个名称与老师有关，取名‘奈·史密斯球’怎么样？”“那可不行，如果用我的名字命名，那些深受人们喜爱的其他运动该怎么办？”“那么取名‘篮球’如何？”

“好！目标用的是桃篮，使用的是球……这个名字很相称。”杰姆高兴地说。“篮球”就这样被命名了。

一八九二年三月十一日，师范学院举行校内篮球对抗赛，这个比赛以杰姆为首的教师队和培训班学员队(各7人)之间进行，这是篮球史上最早的正式比赛，这场比赛共进行40分钟，上下半时中间休息10分钟，比赛終了教师队以1比5负于学生队。在杰姆的篮球

运动生涯中，他实际上只参加过两次正式比赛，另一次是1898年在堪萨斯大学时参加的。他一上场，犯规动作相当多，比赛中他无意识地做出摔跤、拳击、踢足球的动作来，他意识到他的这种行为实际上是在否定自己创造新游戏的原则，这是他一生仅参加两次比赛的真正原因。

三、篮球运动的普及与传播

自1891年12月21日始，每天中午就有许多人拥到体育馆观看篮球游戏，起初多是该校学生。不久，校外的人也蜂拥而至，不到两周时间就有两百多名观众聚集到体育馆观战。篮球以极快的速度向各地传播，培训班的十八名学员对篮球运动的传播起了重要的作用，不仅有来自加拿大的，他们在圣诞节休假时，把“篮球”介绍给各地基督教青年会，传播到各自的家乡。1892年1月25日，学院的《研究报告集》上以“新的游戏”为题，公开介绍了“篮球”，发行到全美各地基督教青年会，又进一步加速了“篮球”的传播。全美规模的基督教青年会，就很快把篮球列为体育大纲的重要内容，有效地促进了篮球运动在各地的开展。另外，杰姆从他的学生中选择九名队员组成一个队，由弗兰克·曼任队长，这是篮球史上第一个篮球队，球队除对外比赛外，还到东部各州巡回示范比赛，所到之处都受到热烈欢迎，并引起了极大的轰动与反响，并迅速向世界各地普及与传播。一八九二年传入墨西哥，一八九四年传入中国，一八九五年传入英国，一八九六年传入巴西，一九〇八年传入日本。

在美国人们对篮球运动的创始人奈·史密斯和为篮球运动作出了贡献的知名人士都给予很高的荣誉，在春田大学校园内，建设了奈·史密斯篮球纪念馆，墙上挂着知名人士的画像，凡纪念馆内的纪念物品均为珍品，都具有十分重要的价值，该馆于1968年2月18日开放，展品委员会由14人组成，该委员会的决议在整个体育界享有崇高的威望。看到今天篮球运动如此兴旺发达，人们都会怀着深深的敬意，感谢奈·史密斯博士对世界各国人民健康成长所作出的卓越贡献。

现在世界上有157个国家和地区普遍开展篮球运动，目前世界上约计有两亿人参加篮球运动，它已成为深受人们喜爱的国际性体育运动项目。

篮球运动之所以能以惊人的速度向世界各地传播，这与当时美国资本主义经济的高度和政治上对外扩张政策的需要是分不开的。但根本的原因则是篮球运动本身具有旺盛的生命力，篮球比赛斗智斗力，引人入胜，适合不同年龄、性别、民族、地区开展，满足人们文化生活的需要。尔后国际篮联的成立为篮球运动的发展和广泛普及起了积极的推动作用。

第二节. 篮球规则的演变

一、修改篮球规则的基本原则

篮球运动的创始人奈·史密斯制订的篮球规则起初只有13条，虽然很不完善，但它却奠定了现代篮球规则的基础，它对初期的篮球运动起到了很大的推动作用。这13条规则在不断的修改和补充中运用到一九三二年。在此之前，虽然篮球运动在世界普遍开展，但规则是不统一的，各国各有各的规则，各有各的打法。据了解在1894年间，我国的