



短期体育干部训练

篮球初级教练员教材

中华人民共和国体育运动委员会教育司編

短期体育干部訓練

籃球初級教練員教材

中华人民共和国体育运动委员会

教育司 編

人民体育出版社

統一書號：7015·1025

短期體育幹部訓練

籃球初級教練員教材

中華人民共和國體育運動委員會

教育司 編

*

人民體育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行

全國新華書店經售

*

787×1092 1/32 42千字 印張2-20/32

1957年11月第1版

1960年1月第2版

1960年1月第2次印刷

印數：22,001—57,000

定 价〔8〕0.26元

前 言

为了适应短期干部訓練的需要，我們先后于1957、1958年根据1956年4月国家体委頒发的业余初級教練員訓練班籃球运动教学大綱編写了这本教材，供各地体委、工会以及厂矿、机关、学校、农村等基层单位訓練体育积极分子、培养籃球运动初級教練員之用。學員也可以把它作为学习材料。現对原書又作了修訂，以便更好地發揮它的作用。

原教学大綱仍附在后面供教学参考。本教材的教学时数，可根据大綱中規定的教学时数安排。

由于在修改时未能广泛征求各方面意見，缺点和錯誤的地方还会不少，希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1959年 北京

目 录

一、体育协会一般知識.....	1
二、劳卫制一般知識.....	5
三、简单的运动生理卫生常識.....	9
四、教練員简单常識.....	19
五、規則要点介紹.....	26
六、基本技术和战术.....	35
附：业余初級教練員訓練班籃球运动教学大綱.....	72

一、体育协会一般知識

(一) 基層体育协会的性質和任务

基层体育协会是根据自願原則建立起来的群众业余体育团体，是各产业（职业）系統的体育协会的基层組織。这就是說：群众自願地組織起来，按照章程的規定选出自己的领导机构——理事会，利用业余时间，有领导地进行体育工作，带动更多的人参加体育活动，这样的組織就叫做体育协会。加入体育协会完全是自願的，不能强迫命令，因为只有根据自願原則，才能使体育协会真正成为群众自己的組織，才能使会员自觉地遵守协会的章程，执行协会的決議。

基层体育协会的任务是：吸引和組織人民群众参加体育运动，锻炼身体，增强体质，并通过体育运动，对群众进行共产主义教育，培养他們成为身体健壮，劳动积极的公民，为建設和保卫社会主义祖国，貢獻最大的力量。

(二) 基層体育协会的組織領導

機構和工作內容

會員大会或會員代表大会是基层体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会，討論和批准理事会的工作計劃和总结报告；审查經費預算；批准关于会员的处分；颁发劳动証章、証書。

理事会人数由會員大会或會員代表大会决定，任期一年。理事会直接組織和领导体育协会的全部活动。理事会选出体育协会的主席、副主席和秘書。

• 理事会是一个工作机构，下設运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部等进行工作，各設部长一人，分別由理事兼任，必要时可設副部长。

各部的工作內容如下：

1. 运动部

- (1) 組織运动竞赛，訓練运动队和等級運動員；
- (2) 举办体育訓練班或講習会，訓練业余教練員和裁判員，并监督他們的工作；
- (3) 协同医疗机构进行医务监督；
- (4) 統計运动成績和等級運動員的人数。

2. 群众体育部

- (1) 发展會員，进行体育运动的宣传教育工作；
- (2) 按期收会費；
- (3) 負責組織不屬于其他各部的群众体育活动（如开展广播体操、举办旅行、參觀、野营、行軍等）；
- (4) 統計参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部

- (1) 领导劳卫制的訓練和測驗工作；
- (2) 訓練有关劳卫制的測驗人員、技术教練和鍛炼小組长；
- (3) 搜集和編写劳卫制的宣传资料；
- (4) 統計参加劳卫制鍛炼、測驗的人数和达到各級标

准的人数。

4. 总务部

(1) 編制預算，管理会費及其他經費收支；

(2) 在行政、工会和青年团組織的帮助下，組織义务劳动，修建运动場地；購置运动設備；保管并修理运动場地及各种运动器械。

总之，基层体协理事会和各个部門的工作，必須适应各个单位的实际需要。根据基层的情况，目前体育活动基础較差的体协，可以先根据活动开展的情况，設立几个单项运动队进行工作；体育活动基础較好的体协，可以建立各种单项运动部，或在运动部下設单项运动小組。选拔各种单项运动爱好者（一般应是运动队的队长和鍛炼小組长）担任工作，集中领导各个单项运动队的訓練、竞赛、場地分配等工作。理事会的一些理事也应根据各个人的不同爱好和特长，分別领导各项运动部的工作。

(三) 体育协会会员的權利、义务

1. 会员的權利

(1) 有选举权和被选举权；

(2) 对体育协会的工作提出批評和建議；

(3) 使用体育协会的公共体育設備和器材；

(4) 代表本协会参加竞赛和体育表演等活动。

2. 会员的义务

(1) 經常参加体育鍛炼，不断提高运动技术水平；

(2) 积极参加劳卫制鍛炼，爭取通过劳卫制标准；

(3) 努力提高政治觉悟，争取成为生产、工作、学习和遵守纪律的模范；

(4) 按时缴纳会费。

各级体育协会必须尊重和保障章程中规定的会员的权利，每一个会员都要认真地履行自己的义务。只有这样，体育协会才能充分发挥作用。

(四) 基层体育协会的基本工作方法

要做好基层体育协会的工作，必须在党的领导下，依靠基层工会（或行政）的具体领导和青年团组织的紧密配合，充分发挥会员的积极性和创造性。理事会的工作计划和经费预算应报请工会委员会审查批准，并征求青年团组织意见，还要通过会员讨论，广泛地吸收群众的意见。计划执行的情况，要经常地向工会和团组织汇报。工作中的重大问题，如体育活动的時間問題等，必须提请工会来解决。随时注意会员的思想情况和参加活动的情况，了解群众的要求，听取群众的意见，不断地改进工作。因此，应加强对各个车间（部門、系班、生产队）体育组织的领导，帮助解决工作中的困难，建立必要的会议、汇报制度。运动队队长和锻炼小组长，是基层体育协会的骨干，要不断提高他们的工作能力，充分地依靠他们，放手让他们工作，并通过他们，保证领导和群众的联系。

二、劳卫制一般知識

(一) 劳衛制的目的和任务

劳卫制是我国劳动卫国体育制度的简称，它是国家根据社会主义建設需要，对人民在体育鍛炼上的基本要求而制定的。

劳卫制的目的在于鼓励人民积极参加体育鍛炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮，意志坚强，更好地为社会主义建設和保卫祖国服务。

(二) 劳衛制的組成和內容

劳卫制根据身体全面发展、循序漸进的原則和性別、年齡的不同，分为以下三个級別：

1. 劳卫制少年級 它的任务是全面发展少年的体能，促进他們身体的正常发育，培养他們系統地参加体育运动的兴趣。它的对象是 13—15 岁的少年。

2. 劳卫制一級 它的任务是保証全面发展青年和成年人的体能，引导他們积极地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的 16 岁以上的青年和成年人。根据不同年齡的人的生理特点，又分为男女各四組，其中男子 19—30 岁、女子 19—25 岁兩組的标准最高，因为这个岁数的人，身体已經发育到最好的程度。

3. 劳卫制二級 它的任务是进一步全面发展青年和成

年人的体能，和提高运动员的技术水平。它的对象是已达到劳卫制一级标准的青年和成年人。它根据不同年龄的人的生理特点，又分为男女各三组，其中男子17—30岁、女子17—25岁两组的标准订得最高。

参加劳卫制的人应当参加规定的项目标准的测验，并听“体育运动的目的、任务与医务监督知识”和“一般国防知识”两个讲座的报告。

（三）劳卫制的优越性

1. 劳卫制的任务，就在于使每个参加的人通过全面锻炼，养成一副强健的体魄，更好地进行积极的、创造性的劳动，把我国建设成为一个伟大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我们的敌人。因此它就把体育运动和国家的社会主义建设更紧密地联系起来，这样，也就会推动我们为了崇高的理想去积极地、自觉地参加体育运动。

2. 劳卫制的锻炼是全面的，它可以全面地发展我们的身体各部分，可以训练我们的速度、灵敏、力量、耐久力，以及培养跑、跳、投掷、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面锻炼所收到的效果，当然远不是进行任何单项运动所能够得到的。

劳卫制也是提高各项运动技术的基础，一个运动员必须进行身体全面训练，才能提高技术水平，所以，我国的运动员等级制度，规定了运动健将、一级运动员都要达到劳卫制二级及格标准；二、三级运动员要达到劳卫制一级及格标准；

少年級運動員要达到劳卫制少年級标准，这是很重要的。

3. 劳卫制对不同的性別、不同年齡和不同体育运动基础的人，根据循序漸進的原則，提出了不同的要求，这就符合了我們的身體發展的規律，符合了体育鍛煉的科学要求。

4. 劳卫制的项目多样化，又简单易行，标准也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照适合自己的級和組参加鍛煉。同时，它又对参加的人提出了明确的要求。达到要求后，給予国家制发的証章、証書，这样就使这一制度更加为广大群众所欢迎，也就扩大了体育运动的群众性。

(四) 劳衛制的測驗

1. 什么人可以参加劳卫制測驗

凡身体无严重疾病，并能經常依照劳卫制项目标准进行鍛煉的人，都可以参加劳卫制測驗。但是，在参加各个项目測驗时，凡是对这些项目沒有經常訓練者，或在訓練过程中身体有不良反应者，或在測驗时期身体状况不正常者，基层体育組織、体育教員、医务人員、裁判員、小組长、运动队队长都有責任，也有权力暂时不讓他参加这些项目的測驗。

2. 劳卫制測驗应按下列規定进行

(1) 在运动会上进行，但项目和要求等都要符合劳卫制标准。

(2) 按照劳卫制的项目專門組織測驗，但这种測驗也应尽可能以比賽形式来进行，以便获得好的成績。

3. 測驗的期限

勞衛制測驗的最長期限規定如下：

(1) 勞衛制少年級，13 至 15 岁整个时期。

(2) 勞衛制一級和二級，一年。

勞衛制測驗不及格的項目，在測驗期限內可以補測。

總之，勞衛制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合運動季節經常進行，並須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質準備是很重要的。

(五) 勞衛制証章、証書獲得者的

權利和義務

為了表揚勞衛制測驗及格的人在體育鍛煉上所表現的愛國主義精神，鼓勵我們更好地堅持鍛煉，國家體委規定發給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章一個、証書一張。這說明我們的身體已經獲得較全面的鍛煉，為勞動和衛國準備了一定的身體條件。因此，我們除了享受獲得証章、証書的權利以外，要很好地執行我們應盡的義務。

1. 獲得勞衛制証章、証書的人享有下列權利

- (1) 參加從基層到全國性的體育比賽的優先權；
- (2) 進專業體育學校和業餘體育學校的優先權；
- (3) 享受當地體育部門和所屬體育組織所規定的權利。

2. 獲得勞衛制証章、証書的人有下列義務

- (1) 努力提高自己的政治覺悟，響應國家的一切號召，積極參加建設和保衛祖國的各種工作，爭取成為勞動和衛國的模範；

- (2) 积极参加体育运动，提高自己的运动技术水平；
- (3) 经常向群众宣传体育运动，并协助进行各项运动的训练和测验工作；
- (4) 注意保存并爱护証章、証書，不借給他人。

三、简单的运动生理卫生常識

(一) 学习运动生理卫生常識的意义

1. 体育运动对人体的影响是巨大的、多方面的，它可以促进身体健康，提高工作和学习效率。

从体育运动的表现方式看来，往往会被一些人誤解成为单纯玩玩而已，而没有正确地認識到它对促进人体健康的作用。为了說明这个问题，可以先从体育运动怎样帮助人們增进健康这个方面談起。

人体是一个完整的有机体，各部器官都是在密切的联系着和合作着。特别是中枢神经系统，它支配着各部器官的工作，它调节着整个人体的活动。中枢神经系统最主要的部分是大脑皮层，靠着它的工作才能实现我們的精神活动和思维。因此，大脑皮层乃是支配整个人体工作的高级中枢。

正确地按照教学方法，有系統地进行体育运动，能改善大脑皮层的工作。整个人体的活动又都是取决于大脑皮层的状态如何，所以从事体育运动能增强人們的健康，提高工作能力。

其次，再看一看从事体育运动对人体主要器官具体的影

响。

心脏是一个主要由肌肉组成的器官。它的功能是靠心肌的收缩把血液压送到全身。经常从事运动的人心脏就会增大，举例来说，一般人的心脏大约是11—12厘米（横切面），而运动员的心脏就要增大到13—15厘米。心脏的这种增大是由于心肌增厚而产生的。这样的心脏，便能用较大的力量收缩，也就是说能将更多的血液压送到肌肉和内部器官中去，提高人体在生产、日常生活和运动中的工作能力。

一般人的心脏跳动次数，每分钟为66—72次。而运动员在同样的情况下，则要慢的多，一分钟约为50—60次，或40多次。很明显，这样的心脏是比较不容易疲劳的，也就能更好和更长久地工作。

一般人在安静时，一分钟内有3—5升的血液流过心脏。在进行工作时，流过心脏的血液就会大大地增加，例如在赛跑的时候，每分钟流过心脏的血液是40—47升。只有经过良好训练的运动员的心脏，才能通过大量的血液。没有从事体育运动的人的心脏，在进行最大强度的工作时，只能通过20—25升的血液。因此可以说明，流过心脏的血液愈多，人也就愈健康。

下面再看一看从事体育运动对改善呼吸器官工作的作用。呼吸器官的功用，是从空气中得到生活所必需的氧气，并从肺脏中将二氧化碳排出体外。当肌肉在进行工作时，需要的氧气特别多，同样在肌肉进行工作时又生成大量的二氧化碳。因此，在从事运动的时候呼吸器官必须更好地进行工

作。如果一个人能经常从事体育运动，他的呼吸器官就会得到很好的发展。一个人的呼吸器官有了发展，就能够更好地进行工作。

一般人每分钟进行 16—18 次吸气和呼气。每分钟内呼吸的次数就叫做呼吸频率。但是，随着运动训练程度的提高，安静时的呼吸频率将变得更少。有良好训练的运动员每分钟呼吸才 6—10 次。很明显，运动员的呼吸器官在安静时做同样的工作而比较不容易疲劳。运动员的呼吸要比一般人深（所谓呼吸的深度就是在一次呼吸中进入肺脏的空气量）。例如，在两个身高、年龄、体重、性别完全相同的人，他们每分钟需要的空气量，也应当是完全相同的。但是一个是经过良好训练的运动员，而另外一个是没有从事过运动的人，那么，他们的呼吸器官的工作就会不同。有良好训练的运动员所需要的肺通气量（一个人在一分钟之内吸入肺脏的全部空气量），将由次数少而深的呼吸来得到保证。而没有从事运动的人的肺通气量将由频繁而浅的呼吸来保证。

所以没有从事过运动的人在进行肌肉工作时，呼吸器官工作很吃力，但是肺通气量还是不大。这样的人容易发生气喘和中途停止工作，容易疲劳，也容易感染疾病。而经常参加体育运动的人就不是这样。这就是为什么从事运动能增强人体健康和提高工作能力的原因。

此外，从事体育运动，对于人的肌肉、骨骼等各个方面的正常发展和增强来说，也是起着积极作用的。因此，体育运动对人体的影响是巨大的，它可以促进身体健康，提高工作和学习效率。

2. 参加体育运动，应该讲求合理的方法，防止由于盲目锻炼而危害健康。

人体是个非常复杂而细致的机器，比起一般用钢铁制的机器来要娇嫩的多，要想改变它，必须按照生长发育的规律办事，一点也不能乱来，如果忽略了这一点，而单凭兴趣出发，不但得不到什么好处，相反地会危害了健康，损伤了身体。因此，在进行体育运动时，必须按照每个人的不同情况（如年龄、性别、健康水平和锻炼基础等），提出不同的锻炼要求，要遵循着全面的、循序渐进的、个别对待的、最大运动量和复习巩固等等原则，来进行锻炼。

做为一个体育工作者来说，特别是一个教练员，必须要懂得运动生理卫生常识，这样才能更好地引导大家以科学的方法来进行锻炼。防止因为锻炼的不得法，而危害了健康。

（二）在运动以前应注意的事项

1. 饭后能不能马上做剧烈运动

一般的说来，在饭后马上就去做体育运动是不应该的。特别是剧烈运动，更要严加防止。

人在饭后，消化系统需要足够的血液来协助消化和吸收营养；人在运动的时候，肌肉系统中也需要大量的血液担任运输工作。假若在饭后马上就去做运动，这样就会使肠胃器官处在比较贫血的状态，影响了消化系统的活动，长此以往，会造成消化不良或胃下垂等肠胃病。

那么在饭后，需要距离多长时间进行运动才好呢？这也