

专升本

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

篮 球

王家宏 于振峰 主编



高等教育出版社

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

篮 球

王家宏 于振峰 主编

高等教育出版社

147528

图书在版编目(CIP)数据

篮球/王家宏,于振峰主编. —北京:高等教育出版社,
2001.7
ISBN 7-04-009394-4

I. 篮… II. ①王…②于… III. 篮球运动—高等学校—
教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 025850 号

篮球

王家宏 于振峰 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009
电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 中国科学院印刷厂

开 本 850×1168 1/32 版 次 2001 年 7 月第 1 版
印 张 10.75 印 次 2001 年 7 月第 1 次印刷
字 数 270 000 定 价 11.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本教材依据教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的精神,围绕“中学教师进修师范本科(专科起点)教育教学活动”的具体培养、发展要求编撰而成。全书共 9 章。重点阐述现代篮球运动起源、发展趋势与特点,以及我国篮球运动现状;现代教学的先进理论和方法以及如何应用等;中学篮球训练的原则、要求及练习方法和检测与评价内容;现代篮球技术教学的理论内容与方法手段;现代篮球战术教学的理论内容与方法手段;现代篮球科研工作的主要内容、方法、步骤等;现代篮球比赛指导工作的意义、准备、临场指导及总结工作;现代篮球规则的重点内容、违例、犯规和裁判方法中的换位技巧等;现代篮球竞赛工作内容、方法、组织;以及场地修建与设备管理的设计原理、要求、措施等。

本教材强化了各章内容的科学性、先进性、师范性、系统性,是专科起点教师升本科的学习用书,同时也是广大篮球爱好者的参考、自学用书。

编写说明

根据教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的要求,为使“中学教师进修师范本科(专科起点)教育教学活动顺利、有序地开展”,教育部师范司委托高等教育出版社具体组织、编写一套系列教材,我们承担了该套系列教材中《篮球》教材的撰写工作。为了使本教材更加符合进修教师的实际,确定了本教材的编写指导思想。即坚持借鉴、继承、发展、探索、创新。

本教材从多方位将篮球项目的专项知识、技术、技能、能力融为一体,力求有所创新与发展。在教材的结构上跳出传统模式,作了一些改革尝试,在理论内容选择设计上有针对性地充实了一些新知识、新内容、新技术、新方法、新概念、新观点。在实践内容上,抓基本内容、重点内容、关键内容,注意理论联系实际,讲究发展能力,确保通过练习使其技能和能力有大幅度提高。在能力和人才素质培养和发展方面,通过科研、裁判工作,真正达到学—练—做—反馈—深化育人的目的。本教材既可以作为“专升本”的教学用书,也可供一般从事篮球教学、训练、科研及自学参考。

本教材由苏州大学体育学院王家宏和首都体育学院于振峰任主编;北京师范大学杨国庆、烟台师范学院李国岩任副主编;参加编写的还有:苏州大学王鑫庆、胡乔、刘艳;首都体育学院辛迎喜;山东大学威海分校宋志平;陕西师范大学张西平。全书由王家宏、于振峰统稿定稿。

本教材特聘中国篮球协会副主席孙民治教授对本教材进行审定。

此外,在本教材编写过程中,得到苏州大学、首都体育学院和高等教育出版社的协助,在此一并致谢。

由于我们的水平和时间所限,书中难免有不妥之处,请同行和读者们指正。

主 编

2000年10月19日

052521

责任编辑	肖彤岭
封面设计	刘晓翔
责任绘图	朱 静
版式设计	史新薇
责任校对	李 辉
责任印制	宋克学

目 录

第一章 篮球运动概论	(1)
第一节 篮球运动的起源和发展	(1)
第二节 我国篮球运动发展概况	(3)
第三节 现代篮球运动的发展趋势	(8)
第二章 篮球教学理论与方法	(10)
第一节 教学方法概述	(10)
第二节 教学方法选用	(15)
第三节 学习方法介绍	(36)
第三章 中学篮球训练理论与方法	(40)
第一节 中学篮球训练任务及球队组建	(40)
第二节 中学篮球队的训练	(42)
第三节 中学篮球队训练水平的检测与评价	(66)
第四章 篮球技术教学理论与方法	(76)
第一节 移动	(76)
第二节 运球	(98)
第三节 传、接球	(114)
第四节 投篮	(138)
第五节 持球突破	(157)
第六节 防守对手	(166)
第七节 抢球、打球、断球	(179)
第八节 抢篮板球	(190)
第五章 篮球战术教学与训练	(198)
第一节 战术基础配合	(198)
第二节 快攻与防快攻	(213)
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	(229)
第四节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	(238)

第五节 区域联防与进攻区域联防	(244)
第六章 篮球运动的科学研究工作	(255)
第一节 篮球科研工作概述	(255)
第二节 篮球科研工作的主要内容和方法	(259)
第三节 篮球科研工作步骤	(262)
第七章 篮球比赛的指导工作	(275)
第一节 指导在比赛中的意义	(275)
第二节 赛前准备工作	(275)
第三节 临场指导	(278)
第四节 总结工作	(280)
第八章 篮球竞赛规则与裁判方法和技巧	(282)
第一节 篮球运动竞赛的主要规则	(282)
第二节 篮球裁判方法和技巧	(292)
第三节 篮球竞赛的记录台工作	(304)
第九章 篮球竞赛工作与场地修建及设备管理	(309)
第一节 篮球竞赛工作	(309)
第二节 篮球场地修建与设备管理	(324)
主要参考文献	(336)

第一章 篮球运动概论

内容提要 本章重点阐述篮球运动的特点和作用、起源和发展,以及我国篮球运动发展概况,并介绍了现代篮球运动的发展趋势。

篮球运动是最受人们喜爱的运动项目之一。有着广泛的群众基础,尤为广大青少年所欢迎,是我国体育运动中最普及的一个项目。篮球运动是在长 28m、宽 15m 的场地上进行,每队出场 5 人,在一定规则的限制下和规定的时间内,用一只篮球进行传、运、投、突、抢、打、断、攻守交替争夺进行的,以得分多少决定比赛胜负的运动项目。

篮球运动是对抗非常激烈的集体竞赛活动项目。它不仅能培养参与者较强的集体主义精神,而且还能培养参与者顽强的意志品质。

篮球比赛不仅需要参与者良好的奔跑能力,而且还应具有随机应变的能力,以及良好的注意力和判断力。因此,通过篮球运动教学、训练和比赛能改善运动者中枢神经系统的机能,提高其各器官的功能,从而促进人的身体素质以及心理素质的全面发展。

篮球运动具有较大的吸引力,参加者不受年龄、性别的限制,它既能增强其体质,促进健康,又能促进相互交往,提高劳动、工作和学习的效率。

第一节 篮球运动的起源和发展

篮球运动起源于 1891 年,是美国麻省春田青年会学校的博士

奈·史密斯发明的。他从工人和儿童用球向桃子筐内做投射的游戏受到启发,起初,将竹篮子钉在墙上,后又将两只挑篮钉在健身房内看台的栏杆上进行投篮,故取名为“篮球游戏”。

一、球篮、篮板和球

球篮开始是用带底的竹篮挂在墙上或栏杆上,投中后要用梯子爬上去将球取出,很不方便,后来改为带网兜的球篮,投中后用绳子把球拉出来;到1893年改为类似现在的球篮。起初,没有篮板,后改为有块小板,逐渐发展成现在规格的篮板。开始的篮球也是用足球或其他球所代替,大小不一,后来规定了球的大小,直至发展到现在的重600~650g,周长75~78cm的篮球(小篮球另有规格)。

二、比赛的形式和场地

最初的篮球游戏,没有严格的场地限制,但双方的队员必须分别站在两端线外,裁判鸣哨后将球掷向场中,由双方队员去抢球,抢到球的一方进攻,攻进一个球后站到端线外重新开始,后来为了避免冲撞改为通过中圈(任何一方投中后均由中圈跳球开始比赛),最后为了加强比赛密度和连续性,规定了场地大小以及投篮中后在端线发界外球继续比赛。

三、比赛人数

最初篮球上场比赛的人数没有限制,但双方人数必须相等;后来规定男子比赛每队出场人数为15人,到1910年改为每队出场9人或7人,直到1920年才改为每队出场5人。

女子在1917年才开始正式比赛,当时每队出场为9人(其中前锋、中锋、后卫各3人分别攻守在3个区域内,不得超越。)1926年改为6人也受区域限制,1948年改为同男子一样的5人制比赛,在场内可任意跑动。

四、比赛时间

最初,篮球游戏时间没有限制,进行即兴比赛或象排球那样先达到预定的分数为胜;后来双方商定比赛时间,得分多为胜队,如得分相等则延长比赛时间,再相等再延长比赛时间,看那队先投中球为胜队。到1917年男女比赛时间均为4节,每节8min,节间休息依次为2、10、2min;直到1930年、1956年男女子比赛时间才分上下两个半时,每半时20min。1998—2002新规则规定可执行4节制进行。

五、竞赛规则

最初篮球运动没有规则,故称为游戏。1892年,奈史密斯制定了13条比赛规则,但很简单。例如,得球队员可持球跑或用传球、运球方法向前推进,投中得1分,犯规不罚球,但犯规3次算负1分。又如,到1930年才有3秒区,后来1948年和1956年又相继两次扩大。对犯规的限制和处罚也再不断补充和修改。在1936年前,国际上尚无统一的规则。第11届奥运会后,国际业余篮球联合会成立,并在每届奥运会后对篮球规则都要进行修改和补充。

1936年国际奥委会决定将男子篮球列为正式比赛项目,女子篮球1976年被列为奥运会正式比赛项目。总之,篮球运动从发明至今一百余年,其从简单到复杂,从不完善到逐渐完善,已发展成为各国人民所喜爱的体育项目。

第二节 我国篮球运动发展概况

一、旧中国篮球运动开展概况

旧中国篮球运动是在1895年由中华基督教青年会在天津、北

京、上海、广州等地进行这项活动的。

1910年在南京举行的旧中国第1届全运会上,男子定为表演项目,参加表演的有天津、北京联队和上海队。1913年在华北体育联合会上才定为正式比赛项目。同年,在远东运动会将篮球列为竞赛项目,我国首次参加国际性的篮球比赛。

我国女子篮球运动是1916年由上海女青年会体育师范学校开始的,1930年,在旧中国第4届全运会上被列为正式比赛项目。

旧中国的篮球运动,从1901年起到1948年,虽然有将近50年的历史,但只有少数人参加活动,基础差,发展缓慢,缺乏系统的训练。因此,一场比赛最多只能得二三分,甚至不超过10分。

旧中国的国家篮球队参加过12次国际比赛,其中10次远东运动会,两次奥运会(1936年在柏林举行的第11届奥运会,1948年在伦敦举行的第14届奥运会),仅在1925年第5届远东运动会上获得冠军,其他比赛都是名落孙山。

1927年,在毛泽东领导下苏区也开展了篮球活动,当时贺龙师长领导的120师“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东赣篮球队”极为活跃,经常在战斗间隙和节假日如“三八”、“五四”、“八一”等举行比赛,鼓舞了军民抗日热情,增强了军民体质。“战斗”队和“东赣”队在解放区内负有盛名,并为新中国培养了一大批体育干部,为新中国篮球运动的发展起了积极的作用。

二、新中国的篮球运动

新中国成立后,党和政府十分重视开展篮球运动,提出了具体要求和制定了一系列的措施,大力普及群众性的篮球运动,修建了正规或简易的场地设备(目前我国的篮球场地是世界之最)。使我国的篮球运动得到了蓬勃发展。

(一) 起步学习阶段(1949年—1954年)

1949年,我国大学生篮球队参加了在布达佩斯举行的第3届青年联欢比赛和第10届世界大学生比赛,这是我国篮球队在建国

后进行国际交往的起点。1950年,苏联国家男队来访,共进行了33场比赛,苏队获全胜,每场平均得95.15分,而我队平均只得27分,水平相差悬殊。1951年举行了全国篮、排球比赛大会,1953年举行了全国篮球比赛,1954年建立了全国联赛的竞赛制度。1954年又派队去苏联学习,使我们明确了快速打法的方向,提高了水平。

(二) 水平直线上升阶段(1955年—1966年)

这个阶段不仅全国性的比赛较多,并且采用“走出去,请进来”的方法来提高我国篮球总体水平。1956年、1957年请苏联切特林教练来我国讲学,培养了133名体育骨干,1957年,上海体院又请苏联专家拉古那维丘斯讲学2年,为我国培养了第一批25名篮球研究生。在这一阶段重视理论研究,开展了学术讲座。明确了我国篮球运动发展方向。加强了训练的计划性,提高了比赛的速度,运动水平有了大幅度的提高。1956年我国男女队均战胜过捷克斯洛伐克队和波兰队。1959年我国女篮3次与欧洲冠军队和世界锦标赛亚军保加利亚队打平,男篮两次战胜欧洲冠军队匈牙利队,女篮也先后战胜匈牙利、苏联青年等队。八一男篮于1960年、1961年、1966年获得社会主义国家友军和公安军篮球赛冠军。1965年国家男篮胜奥运会第6名波兰队,1966年国家女篮战胜世界锦标赛亚军的捷克斯洛伐克队。

当时,人们普遍认为,快攻、跳投、紧逼是我国篮球队的三大法宝。可见,这一阶段我国男女篮已接近世界先进水平。

(三) 水平下降阶段(1967年—1974年)

我国篮球运动在文化大革命停滞几年以后,1972年在周总理的关怀下,举行了全国五项球类比赛大会,重新恢复了篮球运动的开展,加强了国家队、青年队以及业余体校的训练,加强了国际性的竞赛交往,邀请外国球队来访,其中有世界强队南斯拉夫、古巴等队,我队平均要输30分左右,外国教练讲:中国球队的三大法宝不灵了。由此可见,这时的篮球运动水平处于下降阶段,原本与世

界篮球运动缩小的差距又拉大了。

(四) 水平恢复阶段(1975年—1981年)

这一阶段,国际性的交往明显增多,中国男篮3次战胜南朝鲜队,获得亚洲锦标赛冠军,参加第8届世界男篮锦标赛获11名。国家女篮在亚洲杯战胜韩国获得冠军后,又获世界大学生比赛第5名,1981年又获世界大学生运动会第4名。1979年,美国国家队来访(由大学生明星所组成),八一队曾两次战胜美国队,为我国篮球史写下了光辉的一页。

(五) 高峰阶段(1982年—1994年)

1982年国家体委在杭州召开了全国篮球工作会议,明确了“女篮先上、男篮紧跟”的努力方向,要敢于冲击世界水平。

在“杭州会议”的精神鼓舞下,我国各篮球队队伍思想明确,目标一致,加强科学训练和管理,改进训练方法和作风,加强心理训练,促使各球队的技战术水平有了不同程度的提高,尤其是中国女篮有了长足的进步,获得1983年第9届世界女篮锦标赛和1984年奥运会的第3名,进入了世界强队之列。中国男篮蝉联5届亚洲冠军,并在1986年世界男篮锦标赛中获得第9名的好成绩,1992年第12届世界男篮锦标赛闯入8强,并在第26届奥运会夺取第8名,中国女篮在1992年第25届奥运会获亚军。1994年第12届世界女篮锦标赛上获第2名的好成绩。在这个时期都取得了历史上最好成绩。

(六) 现状

我国篮球运动员的身高在不断提高,当前男队平均高度达1.97m,国家女队也平均达到1.85m。身体条件接近世界强队。但是,由于科学管理水平以及训练手段和心理素质跟不上篮球运动飞速发展的形势,使我国篮球队队伍处于滑坡阶段。

1996年中国女篮在第26届奥运会上仅获得第9名,1997年在第11届亚洲女篮锦标赛中仅获第3名,从四连冠的宝座上滑了下来。1999年在日本痛失第27届奥运会的出线权,使中国女篮

不仅丢掉了世界强队的优势,也丢掉了亚洲女篮霸主的地位。1997年中国男篮也从亚洲冠军跌到了第3名,无缘参加男篮锦标赛。1999年中国男篮夺取了亚锦赛的冠军,从而获得第27届奥运会入场券,但在奥运会的争夺战中,只进行11至12名的比赛。

1999年5月中国篮球协会、国家体育总局在上海召开了全国篮球工作会议,研究和制定了对策,并出台了一系列政策,力争控制滑坡,扭转局面,尽快使中国篮球走出低谷,迈向新的发展阶段。

三、我国篮球运动的技术风格

1955年,《新体育》杂志首次开展了篮球技战术的讨论,肯定了“八一”等队快速灵活的打法,从而初步确定了我国篮球运动积极、主动、快速的技术风格和战术体系。于是,比赛的比分提高,速度增快,攻防的技术和战术体系也有所改善,使我国篮球运动水平从原来的基础上迅速发展。

从1956年开始,原国家体委每年召开篮球训练工作会议,总结成功与不足,纠正以攻为主,以攻代防,依赖中锋硬打的偏向,针对我国实际情况,把我国篮球技术风格又发展为“积极主动,快速灵活,准确”此后,我国篮球运动出现了一个直线上升的阶段。1958年以后,我国男女篮以“快攻,紧逼盯人,跳投”作为以小条大的策略和手段,曾先后战胜过一些世界强队。

1972年以后,在周恩来等领导同志的关心下,篮球界面对现实,实事求是,针对我国与世界篮球队的实际差距,树立了“加强防守,以小打大,以灵制大,以快制高”的策略,并形成了“积极主动、勇猛顽强,快速灵活,全面准确”的十六字独特的技术风格。使我国篮球队在受重创以后,又逐渐恢复了生气,并在世界比赛中创造了优异成绩。

毫无疑问,新中国成立以来确立的篮球技术风格对我国篮球运动的发展起到了不可磨灭的作用,正是依靠了它,使我国篮球水平在20世纪50年代末、60年代初达到了一个高峰,也是靠着它,

使我国篮球运动在受到重创后,水平迅速回升,接近和达到了世界先进水平。然而,现代篮球运动发展是迅速的,速度、力量、空中、地面的对抗越来越激烈。应在发扬我国传统风格的基础上增添“综合多变”的内容,那就是“勇猛顽强,积极主动,快速灵活,全面准确,综合多变”的二十字方针。继续发挥我们灵、巧、快的特点,从后场争夺扩大到前场、中场乃至全场,并在“变”字上狠下功夫,要变在瞬间,变得对方措手不及,力争获得地面优势,再逐渐转入空中优势,努力实现我们所制定的目标。

第三节 现代篮球运动的发展趋势

当今篮球运动总趋势是向着高速度、高技巧、高空优势、综合多变的攻守激烈争夺方向发展。

一、高速度

现代篮球比赛速度增快不仅体现在进攻方面,而且还体现在攻转守、守转攻的瞬间速度上,因此,快攻次数和得分增多,使得高比分出现。第9届世界男篮锦标赛,南斯拉夫队快攻得分占总得分的40.9%(平均每场总得分95.2)、苏联队占27%(平均每场总得分103.3)美国队占27%(平均每场总得分100.8)。

二、高技巧

其特点是技术动作敏捷、灵巧、全面、熟练、准确。

(一) 运球方面

运球起动突然,急停和各种变向运球的衔接以及后转身运球、背向运球、前转身虚晃运球突破的综合运用。

(二) 传球方面

传球变化莫测、隐蔽性强,移动中传球,传球后移动,突破后妙传和空中传球运用自如。