



高峰 著

现代高校篮球运动 及其教学实践分析

XIANDAI GAOXIAO LANQIU YUNDONG JIQI JIAOXUE SHIJIAN FENXI



“国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

现代高校篮球运动及其 教学实践分析

高峰 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

篮球运动不仅仅是一项在国际上影响力巨大的竞技体育项目,在我国篮球运动也是一项人民群众非常喜爱的运动项目,尤其是大学生群体,对篮球的喜爱更是其他群体所不能企及的。因此,篮球运动在我国学校体育教育中也占有重要的地位。本书首先概述了篮球运动的起源、发展以及创新成果,分析了篮球体能训练(力量、速度、柔韧等)、运动的营养和安全问题,然后重点分析了篮球运动的技术和战术原理(原则、任务、步骤、方法等),最后结合现代高校的教学情况,对篮球技术(理论、学练方法、进攻、防守)、篮球战术(理论、学练)教学内容和学练方法进行了分析。

图书在版编目(CIP)数据

现代高校篮球运动及其教学实践分析 / 高峰著.

—北京:中国纺织出版社,2018.9

ISBN 978-7-5180-2797-2

I. ①现… II. ①高… III. ①篮球运动-教学研究-高等学校 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第172793号

责任编辑:武洋洋

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://www.weibo.com/2119887771

北京京华虎彩印刷有限公司印制 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.375

字数:300千字 定价:70.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

篮球运动是世界上最受欢迎的球类运动之一，在中国受欢迎的程度更是难以想象。大学生作为对体育运动比较热衷的群体之一，对篮球的追捧更是其他任何群体都不能及的。

近几年来，篮球运动得到了快速的发展，在一定程度上也带动了高校篮球运动的进步，篮球运动是一项特别强调高技巧、高速度和高对抗的体育运动，如果大学生能够经常参加篮球运动，不仅能够提升自己的篮球技术和篮球战术技巧而且对于增强自身的身体素质，也有很大的帮助。

本书大致分为四个部分，第一部分为第一章，主要阐述了篮球运动的一些概念，包括篮球运动的起源与发展、篮球运动的特点与作用以及中国篮球运动的相关先行研究。第二部分为第二章、第三章和第四章，第二章主要讲述了篮球运动相关的体能训练和心理训练，其中体能训练中又包括了柔韧训练、速度训练、力量训练等；第三章讲述了篮球运动中比较常见的疲劳与恢复，并且对常见的篮球运动中的损伤和处理方法作了简要分析；第四章讲述了篮球运动训练的有关问题，包括篮球运动训练的理论与原则、篮球运动训练的步骤和方法、篮球运动训练文件的制定以及篮球运动训练水平的测定，为更好地进行篮球训练提供了比较有价值的参考依据。本书的第三部分为第五章和第六章，该部分主要讲述了在进行篮球教学过程中应该注意的问题。第五章主要阐述了篮球技术的教学指导，

包括篮球运动的基础动作教学实践分析以及篮球运动的进攻技术教学实践分析、篮球运动的防守技术教学实践分析；第六章主要讲述了篮球战术的教学指导，包括篮球战术的概念、特点、分类体系、结构原理、影响战术运用效果的因素以及运用原理等。战术教学的内容又分为进攻战术（快攻战术、人盯人防守战术、进攻区域联防战术）和防守战术（防守快攻战术、人盯人防守战术、区域联防战术）。本书的第四部分为第七章，该章内容从篮球场地的器材设备与维护角度出发，讲述了篮球场地常用的一些器材和设备以及篮球场地的修建与维护工作。

总体上来说，本书逻辑清晰，内容丰富，图文并茂，具有重要的理论和实践价值，作者提出的一些对于篮球的有关意见和建议契合了当今篮球运动发展的现状和社会发展的需求，体现了本书的科学性和时代性。理论的发展最终是为了指导实践，希望本书能够在人们探索篮球运动的道路上贡献微薄之力。

本书的撰写过程中参考了篮球运动相关的大量资料和书籍，在此向有关的专家学者致以诚挚的谢意，由于作者时间和精力限制，本书中难免会存在不足之处，还希望广大师生能够予以批评和指正。

编者

2018年3月

目 录

第一章 篮球运动概述·····	3
第一节 篮球运动的起源与发展·····	3
第二节 篮球运动的特点与作用分析·····	14
第三节 中国篮球运动·····	35
第二章 篮球运动的训练分析·····	40
第一节 篮球运动的体能训练·····	40
第二节 篮球运动的心理训练·····	61
第三章 篮球运动的疲劳、恢复与运动损伤的处理·····	67
第一节 篮球运动的疲劳与恢复·····	67
第二节 篮球运动的常见损伤及处理方法·····	77
第四章 篮球运动训练的理论与方法·····	96
第一节 篮球运动训练的理论原则·····	96
第二节 篮球运动训练的步骤与方法·····	107
第三节 篮球运动训练文件的制订·····	113
第四节 篮球运动训练水平的测定·····	123
第五章 篮球的技术教学研究·····	132
第一节 篮球运动教学的基础动作分析·····	132

第二节 篮球运动教学的进攻技术分析·····	146
第三节 篮球运动教学的防守技术分析·····	166
第六章 篮球战术教学研究·····	174
第一节 篮球战术教学概述·····	174
第二节 篮球战术教学内容·····	176
第七章 篮球场地的器材设备与维护·····	235
第一节 篮球场地的器材设备·····	235
第二节 篮球场地的修建与维护·····	248
参考文献·····	255

目 录

第一章 篮球运动概述·····	3
第一节 篮球运动的起源与发展·····	3
第二节 篮球运动的特点与作用分析·····	14
第三节 中国篮球运动·····	35
第二章 篮球运动的训练分析·····	40
第一节 篮球运动的体能训练·····	40
第二节 篮球运动的心理训练·····	61
第三章 篮球运动的疲劳、恢复与运动损伤的处理·····	67
第一节 篮球运动的疲劳与恢复·····	67
第二节 篮球运动的常见损伤及处理方法·····	77
第四章 篮球运动训练的理论与方法·····	96
第一节 篮球运动训练的理论原则·····	96
第二节 篮球运动训练的步骤与方法·····	107
第三节 篮球运动训练文件的制订·····	113
第四节 篮球运动训练水平的测定·····	123
第五章 篮球的技术教学研究·····	132
第一节 篮球运动教学的基础动作分析·····	132

第二节 篮球运动教学的进攻技术分析·····	146
第三节 篮球运动教学的防守技术分析·····	166
第六章 篮球战术教学研究·····	174
第一节 篮球战术教学概述·····	174
第二节 篮球战术教学内容·····	176
第七章 篮球场地的器材设备与维护·····	235
第一节 篮球场地的器材设备·····	235
第二节 篮球场地的修建与维护·····	248
参考文献·····	255

第一章 篮球运动概述

篮球运动有着悠久的历史，它以较强的健身性、娱乐性和竞争性等特点深受人们的喜爱和欢迎。篮球运动的演变和发展与时代有着很密切的关系，在如今竞技体育快速发展的时代，篮球运动也相应地得到了快速的发展，对篮球运动的热爱，不仅是平时的爱好，已经成为了人们生活中必不可少的一部分。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

篮球运动是在一定的历史条件下产生的，伴随着 19 世纪中叶工业革命的进行，人们的思想观念发生了重大的变化，追求健康、文明、进步和富裕的生活方式成为时代发展的新潮流。另外，美国由于经济的发展和国力的增强，科教文化事业也受到了空前的重视。这些都为篮球运动的产生奠定了坚实的基础。

1885 年，在美国马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院中，有一位体育教师名叫奈史密斯，他非常重视青少年身心的全面发展，主张通过体育锻炼来达到培养学生心智的目的。

但是由于马萨诸塞州的地理因素，这个地区的冬季通常较为寒冷，又赶上了特大的暴风雨，因此使得在美国比较流行的棒球运动不得不暂时停止，一到这个季节，原本在户外的体育课就不得不转为在室内进行古典体操运动。

然而学生们普遍对这项运动感到厌烦，参与古典体操运动的学生数越来越少。为解决这一问题，奈史密斯博士根据学生在大学时代大多都有运动经历的特点和冬季室外开展活动困难的情况，考虑设计一项适合冬季在室内进行比赛的运动项目。这一运动项目就是现代篮球运动的雏形。

奈史密斯博士根据当时的实际情况，为篮球运动的设计提出了3个基本要求：

（一）保持文明的硬性要求

去除野蛮，将人们对当时的体育运动（如橄榄球运动）中各种粗野行为的恐惧心理消除掉。

（二）不受外界因素影响的自身因素

新设计的运动应不受季节气候影响并可在室内和晚上进行。

（三）保证每个人参与权公平性

要不断改进训练内容和方法，让不同年龄、性别的人都参与到运动中来。

在以上几方面要求的影响下，奈史密斯博士于1891年12月，从工人和儿童用球向桃篮内做投准的游戏和他小时候在家乡玩耍时用石头向立在高处岩石上的石块抛掷“打落野鸭子”的游戏中受到启发，并且综合了曲棍球、橄榄球、足球等游戏的特点，设计了根据投掷准确性的程度来计分并决定胜负的新游戏。

综上所述,现代篮球运动是由游戏发展而来的,正是这个在当时看似有趣、可玩性很强的游戏,发展到今天成为了在世界范围内最具有影响力的运动之一。

二、篮球运动的发展

至今篮球运动已有一百多年的历史。在这一百多年的发展过程中,篮球运动经历了各种发展变化,其发展阶段可分为以下几个时期。

(一) 初创探索

篮球初创探索时期为 19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代。

篮球运动自产生后很快便广为传播。起初由北美地区开始,最先广泛流行的就是美国和加拿大的许多地方。这一时期篮球运动发展的主要特点表现在以下两个方面。

1. 没有明确的游戏规则

没有明确的游戏规则,无人数和场地设备限制。初创时期的篮球运动并没有相对明确的规则,而且活动场地也没有限制,活动的人数也有很大的不确定性,当时是在一块相对狭长的空地两头各放置一个桃筐,参与这项运动的人平均分为两队,这两队人员,在两端站成一排,当有人把一种我们称之为“类似篮球”的圆形物体抛向场地的中间时,两端的人便开始跑向这个物体,当这个物体被放到筐中的时候,便计一分,累计得分比较多的队伍便获得胜利,每放到筐里一次,游戏则重新开始。

1892 年,奈史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后、中、前场,同时确定了比赛的要求,如不准个人持球跑、限制攻守对抗中队员

间身体接触部位,以及对悬空的篮筐装置作出了明确的要求等。

2. 制订场地设备和人数等规则

在活动实践中逐渐增加了一些关于场地设备、人数等的规则要求。具体来说,主要表现在3个方面:

- (1) 场地有了大小规定。
- (2) 篮筐可设置于地面,也可悬于空间靠挂。
- (3) 游戏时的动作行为也有了简单的要求等。

关于必须执行的比赛规则,直到1915年在美国国内才得到统一,其中比较重要的几项规定有:

- (1) 比赛时间分为前后两节,各15分钟,节间休息5分钟。
- (2) 某方队员累计犯规3次时,判对方投中一个球。
- (3) 可以用单、双手运球,但不允许用脚踢球,也不可以用手或者是脚对对方的球员进行推搡或者捶打,如果发生这样的情况就会被记一次违规,当同一个人在一场比赛中出现两次违规的时候,就会被停止参加比赛,直到对方进球之后才被允许继续参加比赛。
- (4) 产生故意或具有伤害性的犯规时,取消犯规者该场比赛的资格,而且不得换人。
- (5) 掷界外球规定在5秒内完成;超过5秒时,裁判员可判为违规,由对方发界外球。
- (6) 比赛结束双方打成平局时,若双方队长同意,可延长比赛时间直至先投进一个球的队为胜等。

后来,随着比赛规则的不断变革,比赛场地也随之得到了进一步的改进,具体来说,主要体现在以下几个方面:

(1) 增加了各种区位的限制线, 比如中圈以及罚球线, 随之又增加了中线。

(2) 篮圈也使用了较规范的铁圈, 篮圈后部的挡网也被木质制作的不规则挡板替代并与篮圈连接, 近似于现代所使用的篮板装置。

比赛场地有了进一步的改进之后, 竞赛程序也有了一定的变化。

1904 年, 美国组队在第 3 届奥运会上举行了国际上第一次篮球表演赛。至 20 世纪 20 年代末, 尽管国际上还没有形成统一的规则, 但有一些基本的规则已经确定, 比如, 上场队员已基本定为 5 名, 球场有了电灯泡式的限制区, 罚球时的攻、守队员分列站位。

但是在 1891-1920 年左右, 由于篮球运动显著的趣味性特点, 使得其在美国各类学校中得到了迅速的推广, 在这样迅速的发展势头下, 1926 年职业篮球队联赛开始举办。另外, 这一时期, 随着美国文化、宗教的扩张, 通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往, 篮球运动开始先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播, 为下一时期的进一步发展打下了坚实的基础。

(二) 完善传播

完善传播时期为二十世纪三四十年代, 这一时期是篮球运动发展的第二个时期, 其发展特点主要表现在以下两个方面。

(1) 篮球运动向世界五大洲传播以后, 逐渐被各国青年人所喜爱, 并于 1932 年在日内瓦成立国际业余篮球联合会。

(2) 攻守技术动作增多, 掀起了第一次发展高潮, 并开始出现

基础战术配合。

在 20 世纪 30 年代以前, 篮球运动的技术还较为单调, 而且基本没有战术的参与, 更多的是依靠强壮的身体和身高优势强行进攻。进入 20 世纪 30 年代以后, 篮球运动中单兵作战的基本形式逐渐被掩护。

这一时期, 篮球运动中的攻守技术动作增多, 基础战术配合也开始出现, 这也在一定程度上标志着第一次发展高潮的到来。

1936 年第 11 届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目, 奥运会后国际业余篮球协会宣告成立, 对比赛规则作了统一规定并不断充实。这也标志着竞技篮球运动正式诞生, 并成为一项现代竞技运动, 开始登上国际竞技舞台。

到了 20 世纪 40 年代, 在篮球技术、战术的不断演进、发展和高大队员的涌现等因素的影响下, 比赛规则又得到了进一步的充实和完善。其中, 改进较为显著的有以下几个方面。

(1) 严格了侵入犯规罚则和违例罚则。

(2) 篮板有了规范的长方形和扇形两种 (图 1-1-1、图 1-1-2)。

(3) 球场上的中圈分为跳圈和禁圈两个同心圈, 球场罚球区的两侧至端线明确分设了争抢篮板球的队员分区站位线等 (图 1-1-3)。

除上述 3 点改进外, 篮球运动的技战术也得到了较好的发展, 并且逐渐形成体系, 向着集体对抗性方向发展。到 20 世纪 40 年代末, 很多战术阵型和配合打法被世界各国的篮球队所运用, 其中较为

突出的战术主要有：进攻中的快攻、掩护、策应战术，防守中的人盯人防守、区域联防等，这也标志着篮球运动进入了完善、推广的新时期。

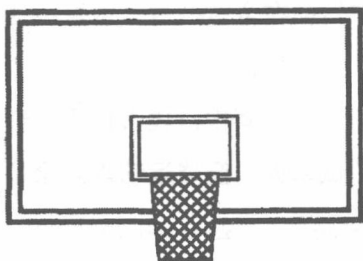


图 1-1-1

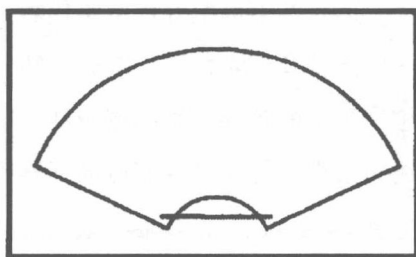


图 1-1-2

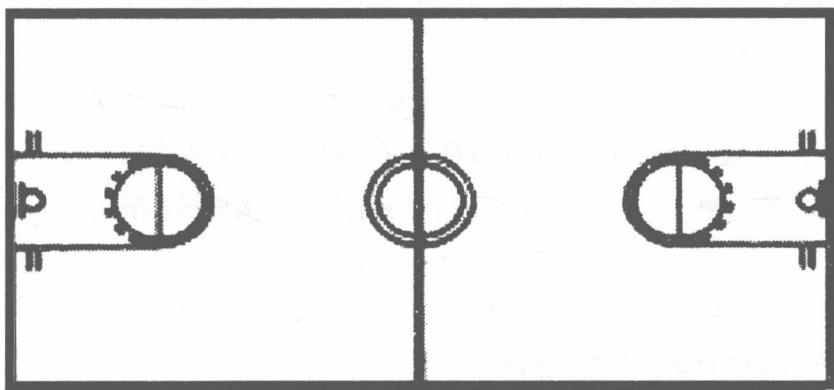


图 1-1-3

（三）普及发展

普及发展时期为 20 世纪 50—60 年代末。这一时期是篮球运动发展的第 3 个时期，其发展特点主要表现在以下两个方面。

（1）全球近百个国家与地区已经开始广泛流行篮球运动，各大洲国家组织了频繁的竞赛活动，男女世界篮球锦标赛试行，篮球运动逐渐得到普及。

(2) 篮球技术、战术创新发展, 比赛场地设施及处罚规则进一步完善, 进一步促进运动技术、战术的快速发展, 形成了科学的攻防体系。

进入二十世纪五六十年代后, 篮球运动在全球近百个国家与地区广泛普及, 囊括了大部分发达国家和发展中国家。在这一阶段, 越来越多的各种级别的篮球赛事被组织起来, 其中, 代表世界篮球最高荣誉的男女世界篮球锦标赛也开始试举办, 篮球运动逐渐家喻户晓。

1950 和 1953 年分别在阿根廷与智利举行了第 1 届世界男篮球锦标赛和世界女篮篮球锦标赛, 这两届比赛均呈现出了高大球员雄霸篮坛的趋势。

这在一定程度上冲击了国际篮球运动, 并且使得篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队加强新的限制, 其中表现得较为突出的有: 第一, 50 年代将篮下门字形限制区扩大成梯形限制区(图 1-1-4), 一次进攻限制为 30 秒; 第二, 进入 60 年代中期也曾一度取消中场线, 至 60 年代末又恢复了中场线等。攻守区域的限制、高度与速度的交叉渗透互相促进。

到了 60 年代末, 世界篮球运动的战术打法开始呈现出不同的特点, 其中, 较为显著的有 3 种类型: 一种是以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法, 另一种是以苏联队为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法, 第三种是以韩国、中国队为代表的矮、快、准相结合的亚洲型打法。这 3 种战术打法的出现标志着篮球运动进入普及与发展时期。