

# 《篮球运动教程》

## 图书基本信息

书名：《篮球运动教程》

13位ISBN编号：9787500931003

10位ISBN编号：750093100X

出版时间：2007-4

出版社：人民体育出版社

作者：孙民治

页数：417

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《篮球运动教程》

## 内容概要

# 《篮球运动教程》

## 书籍目录

第一章 篮球运动概论 第一节 篮球运动发展简况 一、篮球运动的起源 二、篮球运动演进发展中的五个时期与三次浪潮 三、世界篮球运动的格局与流派 四、世界篮球运动的发展趋势与展望 五、世界重大篮球赛事简介 第二节 现代篮球运动的新理念与当代化特点 一、篮球运动的规律 二、篮球运动的功能 三、现代篮球运动的当代化特点 四、当代篮球运动的新理念 五、篮球文化 第三节 中国的篮球运动 一、篮球运动传入中国 二、篮球运动在中国的发展概况 三、中国篮球运动的现状 四、中国篮球运动近期面临的任务 五、国内重大篮球赛事简介 第二章 篮球运动教学训练理论 第一节 篮球运动教学理论基础 一、篮球运动教学理论 二、篮球运动教学步骤 三、篮球运动教学方法 第二节 篮球运动训练理论基础 一、篮球运动训练理论 二、篮球运动训练步骤 三、篮球运动训练方法 四、篮球运动训练的特点 第三节 相关学科对篮球运动教学训练理论的影响 一、人文社会科学对篮球运动教学训练的影响 二、生物科学对篮球运动教学训练的影响 三、新科学、新理论、新技术对篮球运动教学训练的影响 第三章 篮球技术 第一节 移动 一、移动技术的分类 二、移动技术简析 三、移动技术的动作方法 四、移动技术的教学步骤与练习方法 五、移动技术教学中易犯错误及其纠正方法 六、移动技术的教学训练建议 第二节 传接球 一、传接球技术的分类 二、传接球技术简析 三、传接球技术动作方法 四、传接球技术的教学步骤与练习方法 五、传接球技术教学中易犯错误及其纠正方法 六、传接球技术教学与训练的建议 第三节 投篮 一、投篮技术分类 二、投篮技术简析 三、投篮技术动作方法 ..... 第五章 篮球教学训练文件与课的组织 第六章 篮球教学课实践指导 第七章 篮球考核工作与方法 第八章 篮球竞赛的组织工作 第九章 篮球竞赛规则与裁判法简介 第十章 篮球场地器材设备与维修 第十一章 多种形式的篮球活动 第十二章 篮球游戏理论与方法 第十三章 NBA与CBA 第十四章 篮球研究性学习指导 附录1：中国篮球运动重大活动简记 附录2：全国体育院校部分招收篮球研究生一览表 附录3：人民体育出版社部分篮球专业读物推荐参考文献

版权页：插图：二、传接球技术简析 传球动作和接球动作是紧密联系在一起，是队员之间共同完成的配合技术。传球的方法很多，但从球传出到同伴将球接住这一过程来分析，是由传球的动作方法、球的飞行路线和球的落点（到位）三个环节组成的。传球的动作方法是主要的，它决定了球的飞行路线、速度和球到位的准确性。（一）传球动作方法 传球分单手传球和双手传球两大类，有原地、行进间和跳起之分，又有前、后、左、右、上、下和出球方向的不同。虽然传球的方式很多，但不管是哪种方式，都要全身协调用力，最后通过手腕、手指动作来完成。特别是运用最多的中、近距离传球，主要靠前臂的伸、摆和手腕的用力将球传出。腕、指用力是传球中最主要的动作。传球手法指球出手的瞬间，手腕、手指对球的飞行方向、速度、路线和传球到位的控制，也就是手腕翻转、前屈和手指弹拨的用力方法。手指、手腕力量作用于球的正后方，球飞行的方向是向前的，飞行路线是平直的；手指、手腕力量作用于球的后下方，球飞行的方向是前上方，沿弧线飞行；手指、手腕力量作用于后上方，球向前下方击地成折线弹出（反弹球）。在球即将离手的一瞬间，用力越大、发力越快，即手腕前屈和手指用力抖动越急促，则作用于球的力量就越大，球飞行的速度就越快；反之，球飞行速度就缓慢。球即将离手的一瞬间，手腕、手指用力的大小、速率的快慢和作用于球的部位不同，会影响球的飞行速度、方向、路线和球到位的准确性，所以，巧妙地运用手腕、手指的力量是提高传球技巧的关键。传球时虽然手法是主要的，但是脚踏地、腰腹和手臂用力与腕、指的协调配合，也是不可忽视的。特别是前臂的动作，不但关系到出球的速率，而且可以用伸、摆、甩、绕等各种不同的用力方法，增加出球点，扩大出球面，提高传球的灵活性，从而提高传球的威力。（二）球的飞行路线 球飞行的路线有直线、弧线和折线三种。比赛中，由于攻、守队员站的位置、距离、移动速度和意图的不同，选择传球的路线和飞行的速度也有所不同。如传出的球需要从空中越过防守队员，则应用弧线球；如不需要超越或传给已摆脱防守的同伴，则绝大部分应用直线球。总之，要随机应变，掌握好传球时机，正确、合理地选择球的飞行路线，使同伴能顺利地接到球。（三）球传到位置 要根据接球队员的位置、移动速度和意图，以及根据对方防守队员的情况决定传球的高低、远近、快慢和力量。要将球传到远离对方防守者一侧的位置，与接球队员又恰好相遇，做到人到球到，并且使接球队员接球后能顺利地衔接下一个进攻动作。接球是获得球的动作。接球方法是抢、断球的基础。接球的主要目的是为了得到球，以便迅速、顺利地衔接下一个动作，或传球，或投篮，或突破，或运球。在激烈的对抗中能否采用合理、正确的接球动作，牢固地接住球，对于减少传球失误，弥补传球的不足，都是非常重要的。接球有双手接球和单手接球两种方法，不论哪一种方法，接球时都要眼睛注视球，肩臂放松，手臂伸出迎球，手指自然分开向着前上方，两手成勺形。当手指触及球的一瞬间，要及时屈肘，肩放松，臂后引，以便缓冲来球的力量。要把接球技术完成好，必须重点掌握迎（球）、缓（冲）、衔（接）三个环节。从传接球的全过程来看，传球技术是主要的方面。要把球传到最佳的位置，尽量减少同伴在各种困难处境中接球（接到球）的难度。

## 精彩短评

1、感觉一般，有点贵了。

2、还行中规中矩

3、《篮球运动教程》一部很好的书，书中详细的介绍了篮球的理论，技术，裁判以及竞赛的组织，很实用，很给力~ 要是价格再便宜一点就更好了~

4、书很实用，很喜欢，纸张好，好评！

5、1891年12月初在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(Springfield)市基督教青年会国际训练学校(后为春田学院)，由该校体育教师詹姆斯·奈史密斯(Naismith)博士发明，当年的篮球规则只有13条，奈史密斯博士于1939年去世，终年78岁。他未曾料到，由他创建的篮球项目竟然在二百多个国家流传市面着，而且至今美国篮球还誉满全球。在第一次世界大战时由美军传入欧洲。为了纪念奈史密斯博士发明的篮球的功绩，在春田学院校园内修建了美国篮球名人馆—詹姆斯·奈史密斯纪念馆。1891年，奈史密斯在马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教。这所学校体育系主任卢瑟·古利克为贯彻冬季体育课教学大纲委托他设计一项室内集体游戏。他从当地儿童喜欢用球投向桃子筐(当地盛产桃子，各户备有桃筐)的游戏中得到启发，创编了篮球游戏。起初，奈史密斯将两只桃篮别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面3.05米，用足球作比赛工具，向篮投掷。投球入篮得1分，按得分多少决定胜负。每次投球进篮后，要爬梯子将球取出再重新开始比赛。以后逐步将竹篮改为活底的铁篮，再改为铁圈下面挂网。人们称这种游戏为“奈史密斯球”或“筐球”，很长一段时间后，经过他与同事们反复商量才定名为“篮球”。奈史密斯30岁时便发明了篮球，但篮球诞生后近半个世纪始终被人们所忽略，直到1936年柏林奥运会上才受到应有的尊重。75岁高龄的奈史密斯随美国篮球队抵达柏林，但美国篮球队教练只负责他从美国到柏林的机票费，不承担其在柏林的旅馆费和入场券费用。而美国奥委会对此置之不理，使得这位篮球之父心情十分沉重。国际业余篮球联合会首任秘书长威廉·琼斯则很尊重和敬佩他，不仅解决了他的旅馆费用，并邀请他为奥运会首场篮球比赛开球。开球前，琼斯向全体参赛运动员介绍了这位篮球发明者，奈史密斯受到大家的热烈欢迎。全部比赛结束后，琼斯又安排奈史密斯主持发奖仪式，并授予他一枚奥林匹克特别勋章，以表彰他发明篮球的功绩。当一位德国小姑娘向他敬献月桂冠时，奈史密斯欣喜若狂，激动得把帽子抛向天空。奈史密斯于1939年逝世。为了永远怀念这位篮球运动先驱，国际篮联在1950年第1届世界男子篮球锦标赛期间举行的第一次中央局会议上，决定把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“奈史密斯杯”。到1893年，形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。最初的篮球比赛，对上场人数、场地大小，比赛时间均无严格限制。只需双方参加比赛的人数必须相等。比赛开始，双方队员分别站在两端线外，裁判员鸣哨并将球掷向球场中间，双方跑向场内抢球，开始比赛。持球者可以抱着球跑向篮下投篮，首先达到预定分数者为胜。1892年，奈史密斯制定了13条比赛规则，主要规定是不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，否则即判犯规连续3次犯规判负1分；比赛时间规定为上、下限时，各15分钟；对场地大小也作了规定。上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人、7人，1893年定为每队上场5人。1904年在第3届奥林匹克运动会上第1次进行了篮球表演赛。1908年美国制定了全国统一的篮球规则，并有移种文字出版，发行于全世界，这样，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为世界性运动项目。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则，此后，到1948年的10多年间，规则曾多次修改，与现行规则有关的重要变化是：将得分后的中圈跳球，改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛；进攻队必须在10秒钟内把球推进到前场；球进前场后不得再回后

# 《篮球运动教程》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)