

### 图书在版编目(CIP)数据

篮球运动理论与实践研究/胡安义著. —天津:  
天津科学技术出版社, 2018.1  
ISBN 978-7-5576-4271-6

I. ①篮… II. ①胡… III. ①篮球运动—研究 IV.  
①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 027990 号

---

责任编辑:方 艳

---

## 天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332695

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京厚诚则铭印刷科技有限公司印刷

---

开本 710×1000 1/16 印张 13 字数 200 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:35.00 元

## 作者简介

胡安义 (1972 年—)男,湖北广水人,教育学硕士、湖北师范大学副教授,硕士研究生导师,体育学院球类教研室主任,篮球课程负责人。主要从事体育学院篮球(普修)课程、主修项目理论与实践(篮球)和大学体育篮球俱乐部教学。主要研究方向:篮球教学理论与方法、篮球运动训练方法与理论研究和学校体育学研究。主持和参与省部级科研项目 7 项,在体育类核心期刊、其他类中文核心期刊、人文社科核心期刊及省级以上期刊上发表论文近 40 余篇。

# 前 言

篮球运动是以手为中心的身体对抗性体育运动。它起源于美国马萨诸塞州,是由詹姆士·奈史密斯发明的。篮球运动产生后,先是在美国学校逐步开展起来。1892年,篮球运动首先从美国传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入英国、中国,1896年传入巴西,1897年传入捷克斯洛伐克等国,从此,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲发展起来。纵观篮球运动的发展历程,大致经历了娱乐游戏阶段、竞技运动阶段以及科学性的现代运动项目阶段。

20世纪90年代以后,创新飞跃和攀高发展成为篮球运动迈向21世纪的新目标。篮球运动进入黄金发展时期,运动员的技战术水平和身体素质能力与要求,逐步向篮球专项特点迈进,并激励攻守技战术的创新发展,在凶悍性、准确性、瞬时性、技巧性方面要求具备更加激烈的拼抢强度,从而使篮球比赛更具魅力。

当前篮球运动发展的突出特点和趋势是创新。只有不断地创新,才能突破前人的成就,篮球运动才能不断发展。常规和创新结合,产生不同流派、风格及多种多样的打法。然而创新是在认识与把握篮球运动本质特征与规律的基础上,对篮球运动发



展趋势的真正理解和认识,是基于对当今世界篮球运动发展现状的客观了解和掌握。运动员、教练员以及篮球界的学者都应在篮球运动的实践中不断地创新,促进篮球运动的不断发展。

本书在理论和实践相结合的基础上,对篮球运动进行了研究。内容包括篮球运动的发展现状及社会价值分析、篮球运动规律分析、篮球运动技术分析、篮球运动战术分析、篮球运动训练现状及对策探讨、篮球运动常见损伤与科学保健、现代篮球运动选材与培养、篮球文化与篮球运动市场化发展探讨等。从多维角度对篮球运动进行研究,希望为我国篮球运动发展提供一些新思路,也为以后的研究提供一定的理论依据。

由于时间仓促,水平有限,书中还有一些遗憾和不足,希望专家学者提出宝贵意见和建议,以便及时修订。

# 目 录

|              |                        |    |
|--------------|------------------------|----|
| <b>第 1 章</b> | <b>篮球运动发展现状与社会价值分析</b> | 1  |
| 1.1          | 篮球运动发展现状分析             | 1  |
| 1.2          | 篮球运动在现代社会中的价值分析        | 9  |
| <b>第 2 章</b> | <b>篮球运动规律分析</b>        | 12 |
| 2.1          | 篮球运动基本规律               | 12 |
| 2.2          | 篮球运动制胜规律               | 15 |
| 2.3          | 篮球运动对立统一规律             | 19 |
| 2.4          | 篮球运动质量互变规律             | 22 |
| <b>第 3 章</b> | <b>篮球运动技术分析</b>        | 25 |
| 3.1          | 篮球运动技术原理探索             | 25 |
| 3.2          | 篮球技术基础动作分析             | 29 |
| 3.3          | 篮球进攻技术分析               | 44 |
| 3.4          | 篮球防守技术分析               | 53 |
| 3.5          | 篮球位置技术分析               | 61 |
| <b>第 4 章</b> | <b>篮球运动战术分析</b>        | 70 |
| 4.1          | 篮球运动战术原理探索             | 70 |

|              |                               |            |
|--------------|-------------------------------|------------|
| 4.2          | 篮球运动进攻战术分析 .....              | 78         |
| 4.3          | 篮球运动防守战术分析 .....              | 88         |
| <b>第 5 章</b> | <b>篮球运动训练现状及对策探讨 .....</b>    | <b>97</b>  |
| 5.1          | 篮球运动训练特征及现状分析 .....           | 97         |
| 5.2          | 篮球运动体能训练对策探讨 .....            | 104        |
| 5.3          | 篮球运动心理训练对策探讨 .....            | 124        |
| <b>第 6 章</b> | <b>篮球运动常见损伤与科学保健 .....</b>    | <b>134</b> |
| 6.1          | 篮球运动中的常见损伤与处理 .....           | 134        |
| 6.2          | 篮球运动中的常见疲劳与消除 .....           | 150        |
| 6.3          | 篮球运动中的能量消耗与营养补充 .....         | 155        |
| <b>第 7 章</b> | <b>现代篮球运动选材与培养 .....</b>      | <b>164</b> |
| 7.1          | 篮球运动员的科学选材指标 .....            | 164        |
| 7.2          | 篮球运动员选材方法和过程 .....            | 169        |
| 7.3          | 篮球运动员创新能力培养途径和方法 .....        | 175        |
| <b>第 8 章</b> | <b>篮球文化与篮球运动市场化发展探讨 .....</b> | <b>180</b> |
| 8.1          | 篮球的主流文化与流派特色 .....            | 180        |
| 8.2          | 篮球文化与篮球市场化发展的关系探讨 .....       | 189        |
| 8.3          | 中国篮球文化与篮球市场发展策略探讨 .....       | 192        |
| <b>参考文献</b>  | .....                         | 199        |