

“十三五”体育俱乐部系列丛书

BASKETBALL

篮球

主 编 徐国富
副主编 江茹莉 刘晓嵩



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

“十三五”体育俱乐部系列丛书

篮 球

主 编 徐国富

副主编 江茹莉 刘晓嵩

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书从篮球理论入手,针对高校篮球俱乐部教学模式的课程组织形式和工作方法,从篮球运动技术和战术两个方面,详细阐述了篮球运动的动作要领和方法、篮球运动的健身理论与方法和篮球运动损伤与处理等内容。

本书非常适合非篮球运动专项的大学生使用,同时也适用于以篮球作为健身运动的广大篮球爱好者。

图书在版编目(CIP)数据

篮球/徐国富主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2015.9

“十三五”体育俱乐部系列丛书

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3866 - 9

I. ① 篮… II. ① 徐… III. ① 篮球运动—基本知识 IV. ① G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 227262 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 毛红兵 亢列梅

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 12.5

字 数 292千字

印 数 1~2000册

定 价 25.00元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3866 - 9/G

XDUP 4158001 - 1

*** 如有印装问题可调换 ***

“十三五”体育俱乐部系列丛书

教材编委会

主	任	徐国富		
副	主	任	黄生勇	苟定邦
委	员	严 鸣	张利平	雷耿华
		吕小峰	江茹莉	杨 炜
		张战涛	郑一锋	黄 慧
		郭鹏举	金 马	陈元香
		杜 峰	刘晓嵩	马德厚
		唐 静		张 汕

——前言——

随着全国教育工作会议精神的不断推进和实践,我国体育教育改革不断深化,“阳光体育”和“终身体育”的思想逐渐深入到体育教育工作的方方面面。俱乐部制的高校体育教学模式,已经在很多高校中实施,并得到了广大师生的认可。本书作为高等院校体育俱乐部课程教学丛书之一,正是适应这种新的体育教育方式,为俱乐部模式的篮球教学量身打造的教材。本书的出版填补了目前此类教材的空缺。

本书从篮球理论入手,结合几位编委多年篮球教学训练的经验,重点介绍了针对高校篮球俱乐部教学模式的课程组织形式和工作方法,并从篮球技术和战术训练两个方面,详细阐述了动作要领和方法,在提供包括教学大纲、教学进度和教案的全部教学文件的同时,加入了一些全新的、有影响力的技术、战术研究成果。为了突出阳光体育的理念,本书着重介绍了篮球健身理论和相关的健身指导,并加入了常见运动伤害的预防和处理的内容,从理论、实践、健身等方面,全面指导篮球爱好者了解篮球理论,掌握篮球技能,并从篮球运动中获取快乐和健康。本书以俱乐部模式的篮球教学作为切入点,充分结合了篮球运动的特点,非常适合非篮球运动专项的大学生使用,同时也适用于以篮球作为健身运动的广大篮球爱好者。

本书由西安电子科技大学徐国富教授担任主编,西安电子科技大学江茹莉、培华学院刘晓嵩担任副主编,全书由徐国富、江茹莉统稿。

本书在编撰和出版过程中,得到了各方面的大力支持与帮助。在此,谨对西北工业大学苟定邦教授、西安外国语大学黄生勇教授的指导和帮助表示衷心的感谢!

篮球运动不仅是一项竞技、健身运动,同时也是一种健康文化。希望本书的出版,能为篮球运动的推广和文化建设贡献绵薄之力。

限于编者水平,书中难免有不足之处,敬请广大读者批评指正。

《篮球》编委会

2015年6月

目 录

第一章 篮球运动的历史与价值	1
第一节 篮球运动发展史	1
第二节 篮球运动的特点与价值	4
第三节 篮球运动的发展现状及趋势	7
第二章 篮球规则和裁判法	11
第一节 篮球规则的发展历史	11
第二节 国际篮联(FIBA)规则	14
第三节 国际篮联(FIBA)裁判法(两人制)要点	20
第四节 国际篮联(FIBA)裁判法(三人制)要点	24
第五节 篮球规则的创新	25
第三章 高校篮球课教学理论与方法	28
第一节 高校篮球课教学的理论和内容	28
第二节 高校篮球课教学的任务与原则	30
第三节 高校篮球课教学文件的制定	31
第四节 高校篮球课教学的组织模式与方法	36
第五节 高校篮球课教学的步骤与方法	38
第四章 篮球运动技术的教学与训练	42
第一节 移动技术	42
第二节 传、接球技术	50
第三节 运球技术	60
第四节 投篮技术	65
第五节 持球突破技术	76
第六节 防守对手	80
第七节 抢球、打球、断球	87
第八节 抢篮板球	93
第五章 篮球战术的教学与训练	97
第一节 队员的位置和分工	97

第二节	战术基础配合	99
第三节	快攻与防守快攻	106
第四节	人盯人防守与进攻人盯人防守	109
第五节	区域联防与进攻区域联防	121
第六节	区域紧逼与进攻区域紧逼	127
第六章	篮球意识及其培养	134
第一节	篮球意识概述	134
第二节	篮球意识的培养途径与评定	139
第七章	篮球运动的生理学和心理学基础	144
第一节	篮球运动的生理学基础	144
第二节	篮球运动的心理学基础	153
第三节	篮球运动的营养消耗与补充	161
第八章	篮球运动健身理论与方法	172
第一节	篮球运动健身概述	172
第二节	篮球健身运动的特点与功能	175
第三节	篮球健身运动的步骤与方法	178
第九章	篮球运动损伤与处理	181
第一节	篮球运动损伤机理分析	181
第二节	常见篮球运动损伤及产生原因	182
第三节	常见篮球运动损伤的预防与处理	188
参考文献		192

第一章 篮球运动的历史与价值

第一节 篮球运动发展史

篮球运动是一项集体性、综合性,围绕高空展开立体型攻守对抗的活动性游戏。现代篮球运动已经逐步发展完善成为一项融科技、教育和技艺于一体的受大众欢迎的国际性竞技体育运动项目,其在愉悦身心、强健体质、培养品质等方面具有重要作用。篮球运动是一项创造性的活动,每个人、每个队都可以用自己的方式来诠释对篮球运动的理解。

一、篮球运动的起源

现代篮球运动由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(春田市)基督教青年会训练学校(Springfield College)体育教师詹姆士·奈史密斯博士(James Naismith)于1891年发明。1890—1895年奈史密斯博士在斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校担任体育教师。由于美国东部地区入冬较早,天气寒冷,学校面临冬季体育课难以开展、冬天参加青年会活动的人明显减少的困难。为了提高学员们对体育课的兴趣,奈史密斯产生了发明一种适宜冬季在室内活动且趣味性强的体育活动的想法。他做了很多实验,尝试把各种室外运动项目搬进健身房内,但都因各有弊端而失败:

- (1) 橄榄球运动——体育馆内坚硬的场地难以实现橄榄球的猛烈旋转和变向。
- (2) 足球运动——足球会意外将许多窗户玻璃砸得粉碎,且造成不少队员受伤。
- (3) 曲棍球运动——场地的局限性使学生们经常围成一团用球棍互相击打。

最后,奈史密斯在剖析各种球类项目优缺点后,发现凡是小球类的运动项目,控制球都是用脚和器具间接控制,这使技术复杂化。而如果用手控制球就便于做出各种动作,因此他认为应该设计一种用手直接控制球的新型运动项目。他从工人和儿童用球向桃筐内做投准的游戏受到启发,再加上实验失败的教训,使他对新创的运动项目逐步有了一个清晰的轮廓,于是一项别有情趣的运动产生了。

最初,奈史密斯将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距离地面约10英尺(约3.05 m,即现用篮圈高度),用足球作比赛工具,向篮中投掷。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,悬挂在两端墙壁的立柱支架上。为避免将球投掷到场外而影响观看者,曾在篮筐后部设立了大小不同的挡网,人们称这种游戏为“奈史密斯球”或“筐球”。很长一段时问之后,经过他与同事反复商量才定名为“篮球”。由于篮球运动具有较强的对抗性,人们制定了某些限制性规定,并且不断地改进比赛方式,从而使篮球游戏得到逐步完善并向现代篮球运动过渡。

二、篮球运动在全世界的发展和推广

篮球运动发明以后,很快传向世界各地,首先在北美洲和欧洲得到传播。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。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。1904年,美国青年会男子篮球队在第3届奥运会上进行了表演赛,从此,篮球运动逐步在各大洲开展起来。

现代篮球运动经历了构思设计——初始尝试——建章完善——推广宣传——立项入世——普及提高——创新发展几个阶段。

1892年,奈史密斯制定了13条比赛规则,主要规则是:必须用手持球,不准有粗野动作如用肩撞、手拉、脚绊来对付另一方球员,不准用拳击球,否则即判犯规,连续3次犯规算对方命中一球,比赛时间规定为上、下半时,各15分钟;对场地大小也作了规定。上场比赛人数逐步缩减,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,并有多种文字版,发行于全世界,这样,篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲,成为一项世界性运动项目。

1952年和1956年的第15届、第16届奥运会的篮球比赛中,出现了身高两米以上的运动员,国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”(也叫“3秒区”);还规定一个队控制球后,必须在30秒内投篮出手。

20世纪60年代初有关10秒和球回后场的规定,一度因1960年第17届奥运会后取消了中场线改画边线的中点而中止。1964年第18届奥运会后,又恢复了中场线,这些规定又继续执行。1977年增加了每队满10次犯规后,在防守犯规时罚球两次,防投篮时犯规2次罚球有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定缩减到8次。

1976年,在第21届奥运会上女子篮球被列为正式比赛项目。

归纳起来,现代篮球运动的发展大体经过了以下五个时期。

1. 试行时期

19世纪90年代,篮球运动无明确的竞赛规则,场地和人数都没有限制,仅在室内一块狭长的空地两端各放一个桃筐,竞赛时将参加者分成人数相等的两队,当竞赛主持者在边线中心点向场地中心区抛球时,两队便集体向球落点奔跑抢球,随即展开攻守对抗,球进筐者得一分,累计得分多者为胜。而每进一球都需要按开始时的程序重新比赛。1891—1920年,由于篮球比赛的趣味性强,篮球运动在美国教会学校迅速得以推广,同时,通过基督教青年会组织、教师及留学生间的交往,篮球运动随着美国文化和宗教在全球广泛传播。

2. 推广时期

20世纪30年代,篮球运动迅速向欧洲、亚洲、非洲、大洋洲的许多国家推广发展,技术水平不断提高,单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1932年6月18日,在瑞士的日内瓦由欧美8国的代表酝酿组织国际统一的13条竞赛规则。1936年,在第11届奥运会上,篮球运动被列为男子正式竞赛项目,现代篮球运动从此登上国际竞技舞台。

20 世纪 40 年代,随着篮球技战术不断演进、发展,特别是运动水平的提高,高大队员开始涌现,人们为此对篮球规则进行了充分修改。

3. 发展时期

20 世纪五六十年代,篮球运动在世界各地广泛普及,特别是随着篮球运动技战术的创新发展,规则与技战术之间不断制约和相互促进,对篮球运动员身高的要求越来越高。

20 世纪 60 年代末,世界篮球运动开始形成以美国为代表的高度、速度与技巧结合的美国型打法,以苏联为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法,以韩国、中国为代表的矮、快、灵、准结合的亚洲型打法,篮球运动跨入普及与发展的新时期。

4. 提高时期

20 世纪 70 年代以后,篮球竞赛名副其实成了巨人们的空间游戏。两米以上的大个儿球员大量涌现,篮球竞赛空间争夺越发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐,占有高空优势就显示着实力。20 世纪 80 年代中期,人们对篮球竞赛规则中的进攻时间、犯规罚则又作了新的修正,规定了远投区,增加了 3 分球规定等,篮球运动向更高水平全面提高和发展。

5. 创新时期

20 世纪 90 年代,国际奥委会开始允许职业篮球队员参加奥运会比赛,给世界篮球运动开创了新的发展渠道和方向。现代篮球运动无论男子或者女子,都强调“智”、“高”、“快”、“全”、“准”、“狠”、“变”,风格和打法多样,形成高度技艺性、高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新的发展趋势。

现代篮球竞技运动的形成是有阶段、有层次、从低级向高级逐步发展的,是由某一个国家的地方性游戏发展为区域性文化活动,再发展为竞技性项目,逐步成为世界范围的体育文化现象,是体育科学的一个分支门类。21 世纪世界篮球竞技运动水平和实力将形成起伏状的新格局,这是篮球运动在全球普及、发展、提高的好趋势。总体上美国仍将居先,欧、美地区一些国家在一个时期内仍将处于先进水平,但各国实力将接近,排名将反复出现更迭。亚洲和非洲一些国家将向先进强国冲击。

目前,现代篮球运动已经逐步发展完善成为一项融科技、教育和技艺为一体的受大众欢迎的国际性竞技体育运动项目,它可以通过电视观赏达到愉悦心灵的目的,也可以通过实践锻炼身体、增强体能,还可以培养一些使青少年终身受益的品质。

三、篮球运动在中国的推广发展

篮球运动是 1896 年前后由天津中华基督教青年会传入中国的,随后北京、上海基督教青年会也开展此项活动。此后全国各大城市的大、中学校的篮球活动逐渐开展起来,其中以天津、北京、上海开展得较好,水平也较高。

1895 年 12 月 8 日在天津中华基督教青年会成立仪式上进行了中国历史上第一次篮球表演,篮球运动正式传入中国。

1910 年 10 月在南京举行的“全国学校区分队第一届体育同盟会”(辛亥革命后追认为旧中国第一届运动会)上进行了篮球表演,国人开始渐渐了解篮球运动。

1913 年 2 月 1 日至 8 日在菲律宾马尼拉举行的第一届远东运动会上,中国第一次派队参加篮球比赛,是中国篮球史上参加国际性比赛的开端。

1914年5月在中国第二届全运会上正式将篮球列为比赛项目,篮球运动在中国的发展进入新阶段。

1916年上海青年会把美国篮球规则译成中文出售。

1921年5月30日至6月4日在上海举行了第5届远东运动会,中国战胜日本队和菲律宾队取得冠军,这也是中国近代篮球运动第一次在国际比赛中取得冠军。

1924年在上海组织了篮球联合会,同时举办了旧中国第一届篮球联赛。

1925年中华体育协进会组织了上海“万国篮球赛”,同年天津也举办了“万国篮球赛”。

1930年4月旧中国第四届全运会上,女子篮球被列为正式比赛项目。

1930年5月,上海勤奋书局出版、彭文全文翻译《篮球裁判法》。

1932年11月,上海勤奋书局出版宋君复编著《女子篮球训练法》。

1936年,中国派队参加了第11届奥运会男子篮球项目。

1948年第二次世界大战结束,奥运会得以恢复举办,中国派队参加了第14届奥运会篮球项目。

1949年8月14日至28日,第十届世界大学生夏季运动会在匈牙利首都布达佩斯举行。中华人民共和国(还没有成立时于解放区)派出了第一支大学生男子篮球队参加了篮球比赛,决赛时得第六名。

1953年8月7日至13日,第一届国际青年友谊运动会在罗马尼亚首都布加勒斯特举行,中国派出男子篮球队参加比赛,最后获得第五名。

1954年,国内开始每年举办一次全国篮球联赛,直到1957年运动竞赛制度暂行规定颁布后,全国篮球联赛改为甲、乙、丙三级升级的联赛制度,取消全国锦标赛。

1957年1月7日国家体委公布我国第一批国家级裁判员,包括董守义、舒鸿、牟作云等18人。

1958年8月19日中国奥委会与国际奥委会断绝关系,中国也因此退出国际篮联。

1974年中国恢复在国际篮联的会员资格。

第二节 篮球运动的特点与价值

一、篮球运动的特点

现代篮球运动是一项以高空球篮为目标,以篮球为工具,以投篮准确为目的,以个体与整体运用专门的技术、战术为手段,以两队立体型凶悍攻守对抗为基本形式的非周期性体育运动。因而对运动者的身体形态、个人素质等有特殊要求,而比赛规则的不断修订与补充,也都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和干扰对手投进高空篮筐中来发展的。其特点主要有以下几个方面。

(一) 对抗性

与其他球类运动相比,篮球运动具有紧张激烈的对抗性。篮球运动有其特殊的高空运动规律,即为了争夺球与空间的控制权,篮球比赛的双方运用不同战术阵型与技术手段开展立体型的进攻、防守,并不断进行攻守转换。由于当代篮球运动员的身高和身体素质都在不断地增长和提高,从而出现了在时间与空间、平面与立体上的争夺和较量,使篮球比

赛的对抗性越来越激烈。

近年来发展了空间与地面全场紧贴对手、身体主动用力的个人防守技术,迫使对手难以施展技术特长和达到攻击目的。这种攻击性防守技术类似近身格斗,极具破坏力与杀伤力。在进攻上,也相应发展了贴身强攻技术,强行突破、强行投篮、篮下强攻技术,使篮球运动的时空立体对抗特点表现得淋漓尽致。因此在比赛过程中必须有强烈的时间观念和空间意识,运用各种形式、方法和手段去争夺时间,拼抢空间优势,从而取得主动,赢得胜利。

(二) 集体性

篮球比赛是以两队成员相互协同攻守对抗的形式进行的竞赛过程,具有明显的集体性。运动员传球、接球、运球、投篮和移动、防守等动作均有目的性,都是在战术指导思想要求下,通过两人以上的协同配合而发挥作用的。它要求每个运动员在比赛中必须做到齐心协力,密切配合,互相帮助,发挥集体的力量,更好地争取比赛的胜利。因此参加者能够形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织纪律性、顽强的意志品质和积极拼搏的精神,并能够增进参加者的相互了解,形成友好的交往和长期的友谊。只有个人为集体,集体才能为个人技术的发挥创造机会。当代篮球比赛,出现了频繁换人的战略战术,所以,每个运动员都应在思想上、技术上、战术上做好准备,一旦出场应战,就要发扬集体战斗的精神,这样才能达到战胜对方的目的。

(三) 集约多变性

篮球运动是由低级到高级,在去粗取精的动态中发展进化的,至今已成为一项集约、多变、综合性的竞技艺术。其在动态中发展演进,球场行动由个体到整体,技术、战术掌握与运用由低级至高级不断创新发展,从而使篮球比赛过程较其他球类复杂,技术动作繁多,战术阵形机动、多变,优秀运动队和明星队员运用篮球技术、战术配合已达到集约性、技巧化、艺术化的程度,促使篮球比赛的过程充满生气与活力。而围绕空间瞬时变化开展的争夺,反映出个体单兵作战与协同集约配合相结合,空间与时间相结合,空间攻守与地面攻守立体型对抗相结合,拼抗性与力量性、技艺性、计谋性相结合,由此综合显示出各世界强队主体型的、各种类别的集约多变性攻守风格形式和打法特点,在比赛千变万化的情况下以不变应万变,自主掌握变化的主动权去扰乱对手,从而使比赛更为精彩,更具独特的戏剧性与观赏性的特点。

(四) 多元组合性

篮球运动以手控制球,并围绕着投篮得分展开攻守对抗为主要活动形式,其技术动作复杂多样。这些技术在比赛中的运用均是组合形式的,活动结构形式是多元化的。

篮球运动内容结构的多元性综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技术、战术实践系统,已成为一门交叉的边缘性学科课程。篮球运动包含跑、跳、投等身体活动。从其涵盖的科学内容体系而言,它涉及社会学、军事学、生物学、管理学、体育学、竞技学、教育学等。同时,还有对教练员、运动员的智能潜力、特殊的运动意识、气质、身体形态条件、生理机能、心理修养、意志品质、道德作风、专项技术水平与战术配合意识及其实战能力等的研究。所以教师、教练员的教学、训练和组织管理指挥的才智水平就基于这个基础之上,并相互渗透形成整体,从而使篮球运动内容结构上更趋科学化、独特化,更具现代观念。只有把握这一特点,才能造就在篮球专项运动上具有现代科技、现代体能、现代技能、现代意识、现代文化、现代文明的高层次的篮球竞技人才。

（五）职业化与商业性

20 世纪中期,欧美国家率先成立职业篮球俱乐部,随着竞技水平的提高以及赛制和规则的完善,现代篮球运动在全球蓬勃发展,运动员智能、体能和技、战术水平的不断提高,对推动篮球职业化进程起了新的催化作用。至 20 世纪八九十年代,职业篮球俱乐部如雨后春笋般在美、欧、澳、亚洲建立起来,特别是 20 世纪 90 年代,国际奥林匹克委员会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球赛后,篮球运动在世界范围内的职业化和商业化进程进一步加速。尤其是在亚洲,中国、菲律宾、韩国、日本都相继成立或筹划成立职业篮球队或职业篮球俱乐部,这对亚洲和世界篮球运动的进一步发展和提高起到催化剂的作用。这种职业化和商业化的发展趋势已成为现代篮球运动的重要特点。

随着篮球运动职业化程度的逐步深入,在 21 世纪职业篮球比赛以及职业篮球运动员和运动队的运动技能水平与运动成绩逐渐商品化,篮球运动的组织体制、赛制和训练管理机制的商业化气息也越来越浓。由此,国内外重大篮球竞赛组织者借助电视传播、广告、授权产品、体育器材以及发放彩票、超国界转让队员和球队等各种形式开展营利性经营,这种商业化的发展趋势反映出新世纪篮球运动的又一重要特点。

二、篮球运动的价值

经常参加篮球运动有助于人们增进身体健康、愉悦身心,对锻炼人的全面发展起到积极的作用和影响。概括地说,篮球运动的价值主要表现在以下几方面。

（一）健身与强心价值

篮球运动是一种综合各种跑、跳、投等动作技能的非周期性集体运动项目。其趣味性和广泛性,吸引了众多的中年人和青少年参加。通过开展篮球运动,可以促使运动者的力量、速度、耐力、灵敏度等身体素质的全面发展。

现代篮球比赛在时间和空间上的争夺越来越激烈,通过篮球运动能提高各种感受器官的功能,提高广泛分配和集中注意力以及空间、时间和定向的能力。在比赛过程中由于经常变换动作,对提高中枢神经的灵活性、提高中枢神经协调支配各器官的能力,均起着良好的作用。同时,篮球运动又是一种特殊的社会文化,其活动过程充满着智慧,有利于对大学生情商的培养,尤其比赛对抗中充满着人文哲理,有助于人们增加知识、增长智慧。篮球运动通过身体的活动与锻炼可以减轻焦虑和抑郁,调节情绪,增进快乐,振奋精神。在这一过程中,无论生理、心理,还是智力都要承受各种复杂因素的影响,因此,科学地从事篮球运动,可以发展人的全面身体素质,提高人体内脏器官与感受器官的功能,提高中枢神经系统的支配能力,对增进健康、促进心理修养等都具有积极影响。

（二）文化与娱乐价值

篮球运动的思想与理念、技术与战术、竞赛与训练方法,都极大地丰富了体育文化,是对人类文化宝库的极大贡献,是体育文化的重要组成部分。对于参与者来说,篮球运动既有健身的功能,又有教育的功能。但对于观赏者来说,具有很大的娱乐功能。篮球比赛吸引了众多的观众,从欣赏运动员的精彩表演中,人们获得美的享受,得到了极大的满足。因此,篮球运动丰富了人们的文化生活,有助于精神文明的建设。

（三）启示与教育价值

由于篮球竞赛和各种篮球活动过程激烈紧张、千变万化,人们可以在活动中、竞赛中、

观赏中潜移默化地从不同角度受到启示、鼓舞,因此,它已成为社会的特殊教育手段。篮球运动是一项集体性运动项目,通过极具激烈对抗性的训练与比赛,可以培养运动员齐心协力、团结协作的集体主义精神以及顽强的意志品质。竞技教育的发展与人文篮球观点被广泛地接受,还被广泛应用于篮球的训练和比赛,使运动员获得做人、做事的人文教育,以提升运动员的道德精神、人格修养,活跃社会生活内容,促进社会交往,增进国家与民族的自尊自强,发挥自身的社会综合素质教育价值。为此,世界各大洲每年都以不同形式组织各种重大的篮球竞赛活动,吸引亿万人参与,充分显示着它特殊的社会教育活力。

(四) 经济价值

目前竞技篮球比赛已进入商业化阶段,起到了发展经济、繁荣市场、创造效益的产业化作用,大的经济效应驱动着篮球运动的发展。由于大众篮球活动不受参加者年龄、性别的限制,不仅提高了人的身心健康水平,提高了人们合作和学习的效率,同时又丰富和活跃了人们的业余文化生活,起到了振奋民族精神,促进社会主义精神文明建设和推动社会发展与进步的作用。篮球运动的普及和篮球文化的深入发展,使得篮球运动成为很有影响力的体育产业之一。

除此之外,篮球运动的发展已进入跨国界的时期,即从国外引进外籍球员到本国打球,同时输送本国球员到国外打球等,这些都表明通过篮球运动,不仅国内外球员相互之间切磋了球艺,而且加强了国际间的友好往来,加深了各国人民之间的相互了解,增进和强化了彼此间的友谊。

第三节 篮球运动的发展现状及趋势

一、篮球运动的发展现状

篮球运动已发展到一定的成熟阶段,现已成为一项普及性很广的运动。篮球运动的现状可用以下几个特点来概括。

(一) 普及面很广

篮球运动是一项很受人们欢迎的运动项目,在世界各地参与和从事篮球运动的人很多。由于篮球运动是一项男女老少皆可参加的运动,目前在世界上篮球运动爱好者已有2500万人,其中1/3是妇女。篮球比赛聚集的观众大约有1600万,仅美国就有143万。篮球赛事也名目繁多,层次不一,足可以看出篮球的普及程度。

(二) 等级化很明显

目前世界篮球运动虽然很普及,但运动技术水平却高低不一,趋向于格局化,大体可以分为三种水平。以美国NBA职业篮球队为代表的是世界一流水平。他们高超的技术水平,无人能与之相比。就拿1992年巴塞罗那奥运会来说,由美国职业篮球巨星组成的“梦之队”,以绝对的优势战胜所有的对手,获得冠军。他们在比赛中表现出惊人的弹跳力、巧妙的传球、准确而多样的投篮、快速的攻防、积极的防守等,代表着当今世界篮球运动的最高水平。对“梦之队”来讲,篮球场不是身体、心理、技术、战术的较量场所,而是他们展示智慧、才华、高超技巧的舞台。除了美国NBA篮球队代表一流水平外,世界其他的强队代表着当今世界篮球运动的二流水平,如俄罗斯、南斯拉夫、西班牙等欧美一些世界男子

强队。女子强队有俄罗斯、中国、巴西、韩国等,均是二流水平。这些强队的技术水平虽然没有 NBA 的水平那么高,但是,在世界锦标赛和一些洲际比赛中,他们却表现神勇,也可以称雄于世界,这些队里的一些主力队员有时也可能进入美国的 NBA 去打球。在世界十名以后的其他队,就可以称之为三流水平。这些队伍主要是在经济不发达的地区,如非洲各队和亚洲的一些男队。三流水平队伍在身体、技术、战术等方面与世界强队相比有很大的差距,在一些重大的国际比赛中往往只能排在后面,技术表现单一,身体不够强壮,战术简单。

(三) 常用技术熟练, 高难技术普及, 技术运用简练、实效

常用的技术如投篮、传球和运球等技术,一般的情况下,篮球运动员均可熟练地掌握。熟练程度之高,也表现在命中率高。世界上许多强队控制球、支配球的能力很强,投篮多在移动中接球,利用跨步转身、假动作、时间差,或改变方向,或紧贴对手投篮,或结合运球的各种方法突然起跳投篮。方式多,变化多,命中率高达 50% 左右。三分远投技术不仅小个队员掌握,大个队员也多掌握这门技术。

高难技术开始向普及化方向发展。过去很难做的技术,如空中扣篮、补篮,现在也可以达到普及化的程度,每场比赛屡见不鲜。各种高难的运球也可以达到运用自如的程度,并且可以在强对抗的情况下出现。运动员可根据防守情况熟练地运用体前运球、体后变方向运球、胯下运球、转身运球等。

篮球运动自身的规律告诉人们,技术在发展的过程中既向更高、更难的方向发展,也在向技术运用简练和实效的方向发展。技术运用时,需要考虑的问题不是技术的难度,而是如何有效,以战胜对手为主要目的。因此,运动员的技术更趋于实用。

(四) 明星队员的作用更加大

人们越来越认识到明星的作用。美国 NBA 超级明星迈克尔·乔丹曾经带领公牛队四次获得 NBA 总决赛的冠军;他每场比赛可以得 40 分,在 NBA 里无人能及。在 1995 年迈克尔·乔丹曾退役。在他缺席的赛季里,公牛队战绩平平。后来公牛队又把他请回来,他再次披挂上阵,又一次夺回冠军。可以这样说,公牛队没有迈克尔·乔丹,就没有冠军。这些明星队员的作用被人们所看好,各大老板也竞相出高价,收拢这些明星,以作为队里的顶梁柱。

(五) 战术综合化

随着进攻技术的日益全面熟练,个人单兵作战能力的加强,全队配合质量的提高,大大促进了防守技术、战术不断提高和发展。当代世界强队比赛中,无论是采用全场紧逼、区域紧逼,还是半场人盯人、联防或是其他形式的防守战术,其主要特点是把人盯人与联防两大防守战术体系的优点结合起来进行积极地、集体地综合防守。对持球队员进行紧逼,积极抢截、封堵,其他临近队员协防、夹击,保持集体纵深队形。当球打到内线时,外线队员快速收缩围守篮下。一旦球传至外线时,防守队员像弹簧一样,立即扩展出去防守外线队员。世界强队在运用各种防守战术时都有较强的针对性和策略性。

进攻战术以传切、掩护和突破相结合的移动进攻战术代替了过去的战术打法。这极大地改变了过去单一的、固定的进攻战术。这种战术移动频繁,随机性大,给防守造成很大的压力。这种战术也给队员的篮球意识和进攻技术以及身体素质提出了更高的要求。

（六）高度与速度、身体与技术的统一

篮球是巨人的运动,因而,身高就成为人们重视的因素。普遍重视身高是在20世纪50年代,但由于队员高度的迅速增加,导致灵活性差、速度慢、技术单一,所以战术比较呆板,防守多以保护篮下为主,比赛节奏比较慢。1952年、1957年国际篮联两次修改规则,目的是要使运动员向快速、灵活的方向发展。到目前,世界篮球达到了高度、技术、速度相结合、相统一并持续发展,队员既有身高,又有速度,技术也全面。把高度、技术、速度、身体等因素融为一体,以达到高度与速度齐备,身体与技术的完美结合。

二、篮球运动的发展趋势

现代竞技篮球运动发展迅速,目前已成为一项技艺化的国际竞技体育运动,在统一的国际性组织——国际篮球业余联合会的指导下,有着其独特的比赛规则和竞赛方式,充分体现了更高、更快、更强的奥林匹克精神,而其竞赛过程中的对抗、竞争、拼搏则充分显示出人类生命的活力和时代发展的进步。

篮球运动总体发展都朝着智高谋深、凶悍顽强、身高体壮、机敏多变、积极快速和全面准确这一总趋势与不同流派风格以及多种多样打法的方向发展。篮球运动发展趋势主要体现在以下几个方面。

（一）智高谋深

现代篮球运动发展成为一项科学的智慧性运动项目伴随着篮球运动的进一步社会化、科技化,篮球理论的系统化、科技化,以及篮球比赛的凶悍化、竞赛形式的商业化。所以教练员和运动员都要用智去练,用智去赛,用正确意识去斗,然而智的基础则是综合的文化科技知识储存的数量与质量。要想聪慧地在篮球场上驾驭篮球,成为篮球运动英才,就应该重视运动员文化知识的学习提高、知识结构的充实与更新,使他们深刻懂得用科学文化知识去掌握篮球运动的本质规律,才能聪慧地在篮球场上驾驭篮球,成为篮球运动英才。

（二）凶悍顽强

攻守贴身对抗的技能和凶悍拼争的顽强作风是现代篮球比赛当代化的又一明显特征。而在21世纪大赛中,衡量运动队和运动员是否优秀的标准之一是:队伍是否具有健壮的体能、凶悍拼斗的整体和个体的精神气质,是否重视防守的凶悍意识和能力的提高。这是能否成为世界强队及在均势或劣势情况下取胜对手的最主要标志。由此可见,智慧、技巧、健壮体能与凶悍作风结合,既是现代篮球运动的特点,也是现代篮球运动的结晶。

（三）身高体壮

21世纪的现代篮球竞技比赛,无可非议将继续是巨人团体展开的大拼搏,要求以身高、体重、壮悍、力量和技巧去控制球,这是篮球运动特征所决定的,高度对篮球比赛起着重要的作用,这已是篮球比赛的客观事实。但是,篮球运动的“高”已被时代赋予了新的含义,“高”的内涵和外延均发生了新的变化。第一,高指身高,但在重视高大队员数量的同时,各国篮球界也开始重视不断提高高大队员的素质。第二,随着世界各队高大运动员的大量涌现,比赛中的高空争夺更为突出,能否占有制空优势,已成为衡量队伍水平的重要标志。

（四）机敏多变

伴随着现代篮球技术、战术的发展和比赛规则的反复修订,迫使运动员在对抗中运用

技术能力不断提高,传统的阵形和前锋、后卫界限将日趋模糊,战术组织更注重速度和实效,攻守双方的争夺也更为激烈凶悍甚至微妙。因此,运动员在任何一次攻守回合中,只有富有创造性和应变力,才能创造出具有攻击性和杀伤力的机会。

机敏多变即要求战术阵势的应变多样化,战术的选择和组织都强调和本队的实际、世界篮球运动的发展趋势和时间观念、空间意识相结合,立足一个“变”字,在最短的时间、最快的速度下变化,组合最强的战斗力,取得最佳的效果。而“变”的基础是运动员的智慧与单兵作战的技能和整体配合的技艺水平,以及教练员的指挥谋略与综合才干。

(五) 积极快速

篮球规则对进攻时间的限制不断缩短,世界篮球运动进一步强化“快”的意识,全面掀起了“快”的浪潮,这是因为篮球竞赛规则的进攻有时间限制,一次进攻必须在 24 秒内完成。这就给篮球运动提出了更快的速度要求,进一步形成各种快的技、战术方法。不断提高“快”的意识,全面强化“快”的训练,已成为争夺篮球强国所必须努力的奋斗目标。

(六) 全面准确

随着世界篮球运动对抗强度进一步发展,各国普遍重视运动员个体与队伍整体素质、素养和技能综合化、多样化的全面提高。

现代篮球比赛的高比分,除了进攻速度加快、进攻次数增加以外,最大的特点是不同位置、不同方式、不同距离、不同强度对抗条件下投篮准确性提高。今后世界范围内篮球运动更将突出一个准字,既要求传得准、判断得准、时机抓得准,更要求投得准,“准”是篮球运动永恒的主题,而投得准是其核心、重点。