

篮球 训练教程

普通高等学校运动训练专业教材

张 林 主编



要 查 究 内

普通高等学校运动训练专业教材

篮球训练教程

张 林 主 编

中国体育函授大学教材 110 前并图未讲國中

第一章 篮球运动概述	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第二章 篮球运动的发展	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第三章 篮球运动的竞赛规则	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第四章 篮球运动的竞赛规则	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第五章 篮球运动的竞赛规则	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第六章 篮球运动的竞赛规则	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第七章 篮球运动的竞赛规则	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第八章 篮球运动的竞赛规则	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第九章 篮球运动的竞赛规则	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则
第十章 篮球运动的竞赛规则	第一节 篮球运动的起源	第二节 篮球运动的发展	第三节 篮球运动的特点	第四节 篮球运动的分类	第五节 篮球运动的竞赛规则



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

地址: 北京 黄城根北街
邮政编码: 100012
电话: 010-57810000

内 容 提 要

本书根据普通高等学校篮球教学训练目标,结合现代篮球运动的发展,共分七章,从篮球技术、篮球战术配合、篮球运动的体能训练、篮球运动训练、篮球运动疲劳与恢复、篮球竞赛的主要规则与裁判方法等几个与篮球实践紧密结合的方面进行论述与介绍。本书除图示列举了许多练习方法,还配有以计算机 VR 技术开发的篮球技术、战术、裁判三维交互演示辅助光盘。

本教材可作为普通高等学校运动训练专业篮球课教材,也可供专业篮球教师,业余体校教练员和各级体育教师使用。

图书在版编目(CIP)数据

篮球训练教程/张林主编. —北京:高等教育出版社,
2008.6

ISBN 978 - 7 - 04 - 023997 - 3

I. 篮… II. 张… III. 篮球运动 - 运动训练 - 教材
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 067048 号

策划编辑 傅雪林 责任编辑 孟 丽 封面设计 刘晓翔
责任绘图 尹 莉 版式设计 张 岚 责任校对 刘 莉
责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landrace.com
印 刷	北京北苑印刷有限责任公司		http://www.landrace.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 960 1/16	版 次	2008 年 6 月第 1 版
印 张	11	印 次	2008 年 6 月第 1 次印刷
字 数	200 000	定 价	25.00 元(含光盘)

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

物料号 23997 - 00

前 言

在当前教学改革的大背景下,特别是课程小型化,单位时间效率提高的现实状况下,如何提高教学中教和学的学习效果,成了我们迫切需要解决的问题。因此,我们在本套教材内容的选择上,注重精选内容,文字部分突出训练中的体能训练和恢复手段,技术、战术上注意借鉴和汲取我国有关运动项目最新的研究内容,注意将国内外先进的运动训练理论和方法与我国运动训练实践相结合。特别突出的是:本教材配有的三维动画教学光盘,从多视角、多方位、生动逼真地介绍了每个项目的技术、战术,极大地满足了学生对学习技术、战术的需求。

基于虚拟现实的体育运动仿真辅助课件是由计算机生成的、模拟人类感觉世界的实时表示,有时也被称之为虚拟环境。本课件的特点是:①动感美观,设计人性化。多媒体界面设计符合年轻人口味,动感美观。基于VR的体育仿真,就是应用虚拟现实技术对体育运动进行仿真。它作为一种崭新的科学技术给现代体育教学和训练提供了崭新的理念和教学平台,并能实现任意角度观看,并设置了“自动播放”功能,添加了“使用说明”,方便学生在课余时间学习、使用。②技术、战术模拟逼真,效果显著。技术动作模拟流畅,关键技术动作要领特设身体局部部位慢动作特写,加强学习效果。它不仅打破时空的限制使得我们可以任意角度地展示教练员难以停顿示范的、合理规范的技术动作,也可以连续动态地演示战术配合线路,从而避免了传统体育教学与训练讲示的缺陷,克服了体育教材中以静态形式表述动态技术、战术内容上的不足。③功能强劲,全面深入。分设主界面、二级界面和学习界面,从相关运动理论、技术动作、战术配合、教学训练、运动竞赛入手,层层深入,分解术科学习的方方面面。在体育教学和训练过程中,直接生动地虚拟现实环境,有利于学员建立清晰的形象思维、规范合理的技术动作概念,也有利于激发学生对学习和训练的兴趣。

本套教材现已编写《田径训练教程》、《篮球训练教程》、《排球训练教程》、《足球训练教程》、《网球训练教程》、《羽毛球训练教程》等也将陆续出版,以满足体育教学、训练的需要。

由于是一种新的探索,肯定还有许多不完善的地方,希望大家批评指正,以便进一步修改、完善。

编写委员会

2008年4月

目 录

第一章 概述	1
第一节 世界篮球运动起源与发展历程	1
第二节 我国篮球运动的发展历程	4
第三节 世界篮球运动发展趋势	8
第二章 篮球基本技术	11
第一节 持球	11
第二节 移动技术	12
第三节 传接球技术	16
第四节 运球技术	31
第五节 投篮技术	37
第六节 持球突破技术	52
第七节 抢篮板球技术	56
第八节 个人防守技术	59
第三章 篮球战术配合	67
第一节 篮球基础战术配合	67
第二节 整体攻防战术配合	82
第四章 篮球运动员的体能训练	106
第一节 力量素质训练	106
第二节 速度素质训练	118
第三节 耐力素质训练	121
第四节 弹跳素质训练	123
第五节 灵敏素质训练	127
第六节 柔韧素质训练	128
第五章 篮球运动训练	133
第一节 篮球训练内容	133

第二节	篮球技术、战术训练步骤与方法	134
第三节	篮球训练计划的制订	135
第六章	篮球运动疲劳与恢复	144
第一节	疲劳与运动性疲劳	144
第二节	篮球运动员的运动性疲劳	148
第三节	篮球运动员运动性疲劳的恢复	152
第七章	篮球竞赛的主要规则和裁判方法	158
第一节	篮球竞赛的主要规则	158
第二节	篮球裁判方法(二人制)简介	166
11 木对木基对道 章二第	
11 木对木基对道 章二第	
21 木对木基对道 章二第	
31 木对木基对道 章三第	
13 木对木基对道 章四第	
74 木对木基对道 章五第	
5 木对木基对道 章六第	
22 木对木基对道 章七第	
12 木对木基对道 章八第	
76 合道木对木基对道 章三第	
7a 合道木对木基对道 章一第	
33 合道木对木基对道 章二第	
301 合道木对木基对道 章四第	
301 合道木对木基对道 章一第	
311 合道木对木基对道 章二第	
131 合道木对木基对道 章三第	
331 合道木对木基对道 章四第	
731 合道木对木基对道 章五第	
351 合道木对木基对道 章六第	
331 合道木对木基对道 章五第	
331 合道木对木基对道 章一第	



第一章 概述

篮球运动作为竞技体育运动项目,从活动性游戏经过实践,以及在理论和具体活动方式方法上的不断创新、发展和完善,成为现代体育竞技运动中影响力巨大的项目之一。它在球技、身体、智慧和精神上的较量,显示了参与者的活力,顽强的意志和集体主义精神,以及克服困难、自强不息的信念;而比赛结果的不可预测性,又使其极具欣赏性。

第一节 世界篮球运动起源与发展历程

一、 篮球游戏的起源

1891年冬,在美国的马塞诸塞州斯普林菲尔德市(Spring field city)基督青年会训练学校(今春田体育学院),教师詹姆士·奈史密斯博士依据学校的要求,设计了一项学生可以在室内进行的体育活动,即篮球游戏。由于起初创编该篮球游戏时,运用桃篮和足球作为游戏的道具,所以将本游戏取名为“篮球”。经过数次体育课堂教学后,1891年12月25日圣诞节,詹姆士·奈史密斯博士在体育课上将18名学生分为两个组,进行篮球游戏表演比赛,并将此篮球游戏介绍给观众。

初期的篮球游戏近似美式足球,无明确的比赛规则,场地大小不等,活动人数不限,仅在室内一块狭长的空地两端,各放一个桃筐。比赛时把参加者分成人数相等的两队,分别横列在场地两端界线外,当主持比赛者在中心点把近似现代足球大小的球向场地中心区抛起后,两队便集体向球落地区奔抢争球,随即展开攻守对抗,争取将球掷入对方的桃筐。比赛以球进筐多者为胜,而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。

二、 篮球运动的雏形

不久,为了扩大室内场地的活动范围和游戏难度,便将筐子悬挂在离地10英尺(约3.05米)高的两侧墙壁上,这一变革不仅提高了游戏的趣味,而且把篮球活动的形式和内容向前推进了一大步。由于篮筐悬高,增加了球进篮筐的难度,所以比赛中常常出现队员将球扔到观看比赛的人群中的情况,从而引起场内

外争抢篮球的喧哗,而每次进球还要架梯登高取球,造成比赛延误。为此,奈史密斯博士取消了篮筐的底部,在篮筐后上方增设了铁丝挡网或挡板。到1892—1893年,奈史密斯有针对性地制订了原始的13条和21条比赛规则。如:比赛中只允许用手触球和做动作,不准拿球走和跑,以及争夺中不能发生身体接触等。而且用铁质篮圈取代了不同制作形式的篮圈,用成型的木制篮板替代了铁丝挡网。之后又在场地上增设了分区线和中圈,比赛的上场队员逐步递减,开始有前锋、中场、后卫的位置分工,不久又增设了电灯泡式的罚球区。至此,篮球游戏从场地设施到比赛规则都去掉了美式足球的影子,篮球游戏已初具现代篮球运动雏形。

篮球运动产生后,先是在美国学校中逐步开展起来。1892—1897年5年间,先后传入墨西哥、法国、英国、中国、巴西和捷克斯洛伐克等国。1904年在美国圣路易斯举行的第3届奥运会上,美国青年会男子篮球队首次进行了表演。从此,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲开展起来。经过近二十年的比赛交流和规则完善,篮球技术、战术水平不断提高与创新,篮球运动训练理论与方法也逐步发展起来。篮球运动之初的单兵作战的基本形式逐渐被传切、策应、掩护、联防等集体配合方法所充实。

三、 篮球运动的发展

1932年在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷等欧美八国组织会议,成立了“国际业余篮球联合会”,简称“国际篮联”。会上以美国大学生篮球比赛规则为基础,初步制订了国际较统一的比赛规则,明确了上场人数,场地上增加了1.80米的进攻限制区,比赛时间为男子10分钟一节,女子8分钟一节,各比赛四节,后改为20分钟一节,共两节,篮球场面积确定为26米×14米。明确的赛制和统一的比赛规则促进了世界篮球运动的发展与提高。

1936年在德国柏林举行的第11届奥运会上男子篮球被列为正式比赛项目,从此正式登上国际体坛。进入到20世纪40年代,随着篮球技术、战术的不断发展,运动水平迅速提高,体型高大的队员开始涌现,投篮前犯规成为比赛取胜的战术手段。为此,篮球规则进行了补充修订,主要是扩大进攻限制区,队员累计犯规4次将取消比赛资格。新的补充规定保证了篮球技术和战术的健康发展。到40年代末,进攻中快攻、掩护、策应、突破分球战术已被各国篮球队所采用;防守开始强调集体性,人盯人、夹击、区域联防及混合防守等战术被广泛采用。

四、 篮球运动的完善

1950年和1953年分别举行了第1届世界男、女篮球锦标赛。以美国巨人

运动员张伯伦、苏联运动员克鲁明和谢苗诺娃为代表的身高两米以上队员,显示出难以抗争的威力,身高开始成为现代篮球比赛中决定胜负的重要因素之一。由此,一种固定阵形的利用高大队员强攻篮下的中锋打法和控制球战术风行一时,给世界篮球运动带来了新的冲击,篮球比赛缺少了时间与速度的约束,大大降低了比赛的对抗性和观赏性。这迫使篮球规则在场地和时间上,对进攻队增加了新的限制。把限制区扩大为 5.8 米×3.6 米的梯形,增加了一次进攻限时 30 秒和持球队员在前场被严密防守 5 秒应判争球等规定。随着攻守区域扩大,再加上时间的限制,高度与速度、空间与地面的交叉结合成为比赛争夺和决定胜负的重要因素,有利于推动攻、守技术和战术的全面发展。例如:进攻中的快攻与防守中的全场紧逼和人盯人防守,便成为当时以快制高的重要手段。至此,世界篮球运动开始形成以美国、巴西队为代表的高度与技巧结合的美洲型打法,以苏联、南斯拉夫、意大利队为代表的高度与力量结合的欧洲型打法,和以中国、韩国队为代表的矮、快、准、灵结合的亚洲型打法。

五、 篮球运动的提高

进入 20 世纪 70 年代后,身高两米以上的高大队员大量涌入篮坛,篮球运动比赛空间争夺越发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐。由于高空技术不断发展,占有高空优势就显示有实力,篮球比赛开始成为名副其实的巨人游戏。对此,篮球规则对高大队员在进攻上提出了更多的限制和要求,比如,增加了球回后场违例、强调了控制球队的犯规和全队半场防守 10 次犯规后所有犯规都罚球的规则。这些限制和要求有利于调动防守和身高处于劣势的队伍的积极性。随后,全场及半场范围内的区域紧逼、人盯人防守和混合型攻击性防守战术发挥出它新的制高威力。在 1973—1978 年间,国际篮联不得不再次对比赛提出了 8 次防守犯规后追加“1+1”罚球的规定,促使攻守技术和战术在新的制约条件下,向着既重力量又重技巧、既有高度又有速度的方向发展。传统单一性的攻击技术、机械的战术配合和相对固定阵式的打法被全面性综合化频繁移动中穿插掩护的运动型打法所取代,防守更具破坏性和威胁性;单兵远距离斜步和弓箭步站位、干扰性防守及单一性的防守战术,被近身低重心平步战位、积极抢位和抢断、主动积极的破坏性防守和混合性破坏力强的协同防守战术所取代。尤其是自 1976 年第 21 届奥运会篮球比赛(女子篮球从此正式列入奥运会竞赛项目)和 1978 年第 8 届世界男子篮球锦标赛后,高空优势、高技巧、高速度、高强度、多变化、高分比、高空技术有了新的发展,充分展示了当代篮球运动发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点,到 80 年代则更为突出、明显,因此比赛规则针对进攻时间、犯规罚则等,又多次做了新的修改。例如:扩大球场面积为 28 米×15 米、增加 3 分球规则等,促使篮球运动全面高水平发展。

六、

篮球运动的职业化

20世纪90年代以后,现代篮球运动进入黄金发展时期。1990年,“国际业余篮球联合会”更名为“国际篮球联合会”,并取消了对职业篮球运动员参加国际比赛的限制。众多职业篮球运动员给国际篮坛带来了新观念、新技术和新战术。1992年第25届奥运会男篮冠军——美国“梦之队”的超级巨星乔丹、约翰逊等高超的现代篮球技艺表演,寓竞技、智谋、技艺于一体,将篮球运动技艺表现得更加充实完美、战术更为简练实用,这标志着篮球运动整体内容结构、优秀运动员队伍综合智能结构、运动员掌握和运用篮球技术和战术的能力结构,以及教练员科学化训练、管理、指挥的综合能力发生了质的变化。为了适应篮球运动技术和战术迅速发展,对抗强度加大和商业化、职业化需求,篮球比赛规则进行了多次修改。如篮板下沿裁掉15厘米距地2.90米,改“1+1”罚球为两次罚球,比赛时间设为4×10分钟,每次进攻时间由30秒改为24秒,8秒内球需进前场等等。此后,意大利、西班牙、英国、法国、波多黎各、阿根廷、希腊、菲律宾、中国、韩国、日本等国家和中国香港、台湾等地区纷纷开展了职业篮球联赛。篮球运动迈入了职业化、商业化和社会化时期,篮球运动的技术和战术水平、训练水平也得到了更高、更快的发展。

第二节 我国篮球运动的发展历程

一、

业余篮球运动时期

篮球运动于1895年经美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理(David Willard Lyon)介绍传入我国天津。在一百多年的时间里,由于受不同时期的政治、经济、文化和教育等各方面因素的影响,篮球运动在我国经历了迂回曲折的发展过程。1910年,篮球被列为旧中国第1届全国运动会表演项目;1913年,中国、菲律宾和日本三国发起组织了第1届远东运动会;1914年,篮球被列为旧中国第2届全国运动会正式比赛项目;1921年,中国篮球队在上海举行的第5届远东运动会上获得冠军。1936年,女子篮球在旧中国第4届全国运动会上被列为正式比赛项目。同年,中国参加了第11届奥运会的篮球比赛,董守义、宋君复、舒鸿、李清安参加了第1次国际篮球裁判会,舒鸿担任奥运会篮球比赛决赛美国队对加拿大队的裁判工作,并受到好评。1948年,中国参加了在伦敦举行的第14届奥运会篮球比赛,在23个参赛国家中,中国篮球队获得第18名。



二、专业篮球运动发展时期

新中国成立后,1950年12月,苏联国家男子篮球队来我国访问,对我国篮球运动的发展起到了较大的促进作用。1951年,我国选拔出了首批男、女篮球队手(称中央体训班)。1952年,全军运动会后成立了“八一”男、女篮球队。1953年前后,各省和自治区纷纷建立了体委和体育干部训练班(后改为体训大队),其中篮球运动员较多,当即建队,进行有计划的正规训练。1954年和1955年中国男、女篮球队的苏联之行,使我们了解到现代篮球向高度与速度发展的特点。

1954年4月28日国家体委公布了《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定(草案)》,到1957年又根据运动员运动技术水平划分了甲、乙、丙和青少年等级赛。1955年3月的全国训练工作会议和1955年10月《新体育》杂志开展的“关于篮球战术指导思想问题的讨论”,是在实践过程中对我国篮球技术和战术发展的初步总结,明确了指导思想,对我国篮球运动的发展有着积极的促进作用。

1958—1965年是我国篮球运动健康、迅速发展的时期,各省体委都成立了专业队,备战第1、2届全运会;通过这一时期的比赛、探索和研究,总结出了这一阶段我国篮球运动发展的特点,提出“积极主动,快速、灵活、准确”的技术风格,表现出跳投、快攻、紧逼防守等技术和战术特点。

1966年,“文化大革命”的十年动荡开始后,体工大队被下放到基层进行劳动锻炼,严重影响了正常的训练和对外比赛交流。1971年,国家体委召开了全国体育工作会议,制订了体育事业第四个五年计划(1971—1975年),基层篮球运动得到了普及和提高。

1975年,我国恢复等级赛。同年,我国男子篮球队(简称男篮)参加了第8届亚洲男子篮球锦标赛并取得了冠军。在1977年第9届亚洲男子篮球锦标赛上,我国男篮再次获得了冠军。1978年,我国男篮参加了第8届世界男子篮球锦标赛,使我国篮球走出了国门,进一步拓展了视野,了解到了现代篮球运动的发展趋势,并在实战中了解到世界男篮强队各种风格和流派的打法。

1981年底,国家体育运动委员会(简称国家体委)在杭州召开了全国篮球训练工作会议。提出“冲出亚洲,走向世界,勇攀高峰,为国争光”的口号。1983年,我国女子篮球队(简称女篮)在第9届世界女子篮球锦标赛中,获得了第2名;紧接着,在翌年的第23届奥运会上获得第3名。1986年,我国男篮在第10届男篮锦标赛中取得了第9名的好成绩。1992年第25届奥运会和1994年第12届世界篮球锦标赛上我国女篮均获得亚军。



三、职业篮球运动变革时期

1995年6月,中国篮球协会(China Basketball Association)在北京成立,简

称中国篮协(CBA)。它是中华全国体育总会领导下的协会之一,是中国篮球运动的全国性群众组织。中国篮协的主要机构有:篮球运动管理中心、男子教练委员会、女子教练委员会、科学研究委员会、青少年教练委员会和竞赛裁判委员会等。1995年10月推出的《中国篮球协会运动员转会暂行条例》和《俱乐部暂行管理条例》,拉开了中国篮球运动职业化改革的序幕;同年12月,跨年度的全国男篮12支甲级队主客场联赛正式推出。

1996年,我国男篮在世界锦标赛上获得第8名。1997年,女篮运动员郑海霞在美国女子职业篮球联赛(WNBA)的选秀大会第2轮中以第16顺位入选火花队。

2000年体委改为体育局。11月,国家体育总局篮球运动管理中心召开全国篮球训练工作研讨会,提出深入贯彻“三从一大”的科学训练原则,坚持“打开基础,强化体能,全面创新,百花齐放”的篮球运动训练指导思想。

几年来,中国篮协对中国篮球运动的竞赛体制进行了一系列改革,试图尽快建立公平竞争机制,完善职业篮球俱乐部管理制度,提高运动员和运动队的竞技水平。2001年,我国篮球运动员王治郅首次进入美国职业篮球联赛(NBA)职业俱乐部小牛队,成为进入NBA的亚洲男子篮球运动员第一人。2002年,姚明成为NBA选秀状元,入选火箭队;巴特尔加盟NBA马刺队。2005年,女子篮球运动员隋菲菲和苗立杰加盟WNBA君主队。2005年,易建联加盟NBA雄鹿队。这些都标志着中国篮球运动水平已达到国际水准。

但是,目前中国篮球还处在政府管理体制下的专业篮球和社会化体制下的职业篮球的交错中,以及从计划经济向市场经济变革中。CBA俱乐部的经营机制尚未健全,管理模式还不完美,整个联赛的竞技水平还不够高,这些因素在很大程度上影响着我国篮球运动的深入发展和后备人才的培养。

四、我国篮球运动的主要赛事

重大篮球赛事有:

(一) 奥运会篮球赛

奥运会是由国际奥委会主办的最重要的国际综合性运动会,每4年举行一次,包括男子篮球和女子篮球比赛。

(二) 世界篮球锦标赛

世界篮球锦标赛是国际篮球联合会主办的最重要的世界性比赛之一,每4年举行一次。

(三) 亚运会篮球赛

亚运会篮球赛是由亚洲运动联合会主办的综合性运动会的比赛项目之一,每4年举行一次。

(四) 亚洲篮球锦标赛是由亚洲篮球联合会主办的洲一级比赛,每2年举行一次。

(五) 中国全运会篮球赛

中国全运会篮球赛是中华人民共和国全国综合性运动会的主要竞赛项目之一,每4年举行一次,始于1959年,参加队主要是全国各省、市、自治区和解放军篮球代表队。

(六) 全国篮球甲级联赛

全国篮球甲级联赛由国家体育总局篮球运动管理中心主办,是我国最高水平的篮球赛事。1995年10月,中国篮协正式推出了与国际接轨的赛季甲级联赛。首届(1995—1996年)赛季全国男篮甲级联赛比赛,从1995年12月—1996年4月,有12支队伍参加。比赛采用主客场制,分预赛和决赛两个阶段。决赛阶段按预赛名次分为上区决1~4名,中区决5~8名,下区决9~12名(又称保级圈),列第11、12名的队降至乙级队。1996—1997年赛季的CBA联赛,中国篮协将联赛分为3个等级:甲A12个队,甲B10个队,乙级联赛6~8个队。甲A和甲B联赛后两名降级,甲B和乙级联赛的前两名升级。在1998—1999年赛季中国篮协再次对甲A联赛进行赛制改革,将每场比赛由原来的2×20分钟,改为4×12分钟,进攻时间由30秒缩短到25秒,推进前场时间由10秒缩短到7秒,同时允许两名外籍球员在一场比赛中总共可上场4人次。1999—2000年赛季,半决赛改为3战2胜制,两名外籍球员在一场比赛中总共可上场5人次。

(七) 甲A俱乐部青年篮球联赛

此联赛要求参赛运动员的年龄在22周岁以下,故又称“小甲A”,其主要目的是为了锻炼后备力量。

(八) 中国大学生篮球联赛(China University Basketball Association),简称CUBA

参加CUBA的运动员必须是未在中国职业篮球联赛中注册的在校正式大学生,并在CUBA注册。比赛时间是每年9月至翌年5月,比赛分基层预赛、分区赛和决赛三个阶段:

1. 基层预赛

每年9—10月,各省、市、自治区、特别行政区在每年暑假新生入学后组织预赛,比赛时间、地点及比赛办法均由各省、市、自治区、特别行政区的大学生体协、CUBA组委会分会领导下的CUBA基层选拔领导小组确定。基层预赛及以后的分区赛和决赛必须以学校为单位进行。有条件的地方,应采用主客场制。

2. 分区赛

CUBA分区赛分4个赛区先后进行,依次为东南区每年12月1日—12月7

日,西南区每年12月8日—12月14日,西北区12月15日—12月21日,东北区12月22日—12月28日。各分区的参赛单位安排如下(由各省、市、自治区、特别行政区预赛时的男女冠军队参加):

- 东南区:上海、江苏、浙江、安徽、江西、福建、广东、海南;
- 西南区:湖北、湖南、广西、贵州、云南、四川、重庆、西藏;
- 西北区:山西、陕西、甘肃、新疆、青海、宁夏、内蒙古、河北、香港;
- 东北区:北京、天津、辽宁、吉林、黑龙江、河南、山东、澳门。

3. 决赛
各分区前两名球队参加决赛。

(九) 中国大学生篮球超级联赛(China University Basketball Super League),简称CUBSL
参加CUBSL的运动员必须是注册的在校正式大学生,联赛分三个阶段进行:

1. 常规赛
南、北两区均采用集中赛会制进行双循环比赛,每区选定两个赛区分别进行一次单循环比赛,根据积分在南、北区排列出各支球队的名次。获得南、北区各前4名的球队进入第二阶段的比赛。

北区包括:中国人民大学、东北大学、辽宁大学、东北师范大学、天津大学、山东大学、西安交通大学、黑龙江大学。

南区包括:上海交通大学、华中科技大学、武汉理工大学、湖南大学、电子科技大学、东南大学、厦门大学、广东工业大学、南京财经大学。

2. 季后赛
采用交叉淘汰制。预赛获得南、北区各前4名的球队按“一四”、“二三”交叉对阵形式,进行主客场两战制的淘汰赛。两场比赛一胜一负,比较两队两场比赛的总得分,两场比赛总得分高的球队进入1/2决赛;两队总得分相等,比较两队之间客场得分,客场得分多的球队进入1/2决赛。

3. 总决赛
进行冠亚军和三四名的决赛。三四名的决赛只进行一场比赛以决出名次。冠亚军决赛采取主客场3战2胜制。

第三节 世界篮球运动发展趋势

现代篮球运动已成为一种世界性文化,遍及五大洲;然而篮球运动的普及与发展,由于受各国不同政治、经济和社会发展的背景等的影响,在世界各地的发展也极不平衡。从半个世纪以来两项世界性最高层次比赛(奥林匹克运动会篮

球赛和世界篮球锦标赛)优胜名次透视,冠军宝座始终由欧洲、美洲国家轮换占据,以国家整体水平而言,美国则占榜首。以洲际区域剖析,美洲区为现代篮球起始最早的区域,整体水平最高,以技巧与特殊身体体能条件相结合,形成个体作战和几个人组合作战为主体的打法,体现了高、快、准确、基础技术好,整体实力强的特点。欧洲受美国影响较大,普及面广,整体水平接近,是美洲队最大的威胁者,基本打法趋向于以粗犷、凶悍、整体型作战为主体,体现了高、狠、准的特点,富于力量型,讲究整体实力。亚洲区除东亚外,西亚已显崛起之势,但普及面有限,实际水平与欧美国家相比有较大差距,其基本打法是以作风、体质为基础的技巧和快、灵、准的整体型为主体,但受传统篮球观念和身体条件与训练水平所限,整体实力不均衡。大洋洲的澳大利亚篮球运动较为普及,为该地区唯一篮球水平较高的国家,其风格近似欧洲特点,具有争夺世界大赛前四名的实力。非洲区篮球运动发展滞后,普及面不广,运动水平较低,与其他洲有明显差距,其打法尚未显出明显特征。

对当今世界篮球最高水平现状进行分析,能深刻认识和掌握篮球的专项特征及基本规律,即在特定对抗拼搏条件下将球准确地投进篮圈。因此,必须抓住“高”,突出“准”,强调“快”,技术要“全”,打法要“变”。

一、高:强调运动员的自然高度,提高制空能力

由于篮圈高3.05米,控制并协调地向高空投篮进攻与防守是其特殊之处,因此篮球运动必须具有特殊的制空条件与制空能力。现代篮球运动的高度具体表现为:

1. 国内外强队普遍重视球队的平均身高。世界男子强队平均身高一般在2.05米左右,中锋队员保持在2.10~2.15米;女子强队平均身高稳定在1.85米左右,中锋队员保持在1.90~2.00米。
2. 在重视运动员自然身高的基础上,强调运动员制空能力的提高,强化力量和弹跳能力的增长,以使自己无论攻守都占据制空优势。因此,随着高大队员增多,制空能力提高,空间拼斗更为激烈,进攻时立体型的空间配合和超高度不同方式的扣篮、防守时空间封盖与拼抢,使现代篮球运动绚丽多彩,充实了现代篮球运动的技术和战术内容。

二、准:强调以投篮准确为基础的一系列准

篮球比赛胜负以得分来确定,因此投篮准确是篮球运动对抗的核心和目的。任何强队普遍具有在对抗条件下投篮方式多、变化多、机会多、区点多、心态稳、投速快、突然性强和命中率高的特点。远、中、近多点、多面投篮相呼应已成为战术变化的基础和转危为安、反败为胜的主要手段,但特别突出的是外围三分球投

篮命中率普遍提高。现代篮球运动除以投篮准确为要求外,还普遍要求掌握动作要准确,并扩大了“准”的范围,例如,运用技术时机的准确性要高,转换技术、战时判断时间的准确性也要高。

三、快:强调速度争取时间

篮球规则限定了比赛时间,一次进攻时间为 24 秒,球进前场为 8 秒,因此要提高攻守阶段速度,强调有节奏地加快攻守转换速度。这一趋势促使运动员更加增强快的意识,提高运用技术和转换技术的速率,强化攻守转换的整体速度,快攻将进一步发展,阵地进攻将进一步精练而有实效,个人强攻投篮能力将进一步提高,比赛也将进一步紧张激烈。这一趋势不仅适用于处于制空劣势的球队,而且占据制空优势的球队也将重视提高速度,使高度与速度的结合更加完美,促使当代篮球运动向更高层次攀登。

四、全:强调队员有全面的能力和素质

世界篮球运动对抗强度的进一步发展,要求队员攻守技术全面,个体与队伍整体的素质、素养和技能综合化、多样化的全面提高。即在要求队员技术全面、能里能外、能快能缓、淡化位置概念适应战术调整的同时,要求队员提高专项体能素质,如弹跳、力量、速度、灵活性等。另外,要求队员对现代篮球运动有正确而深刻的理性认识,通过科学知识的熏陶与渗透,使他们的思维、想象、观察、判断、决策能力和对突发事件的应变能力、接受能力及承受能力大大加强。

五、变:强调技术战术多变化

随着现代篮球技术、战术的发展和比赛规则的不断修订,比赛瞬息万变,迫使运动员在对抗中运用技术的能力不断提高,攻守双方的争夺也更为激烈、微妙,因此运动员在任何一次攻守回合中,都必须富有创造性,才能制造出具有攻击性和杀伤力的机会,最后简练而又巧妙地达到预期的攻守目的。世界篮球强队的防守变化中的攻击性和破坏性普遍提高,促使人们革新过去传统的机械呼应性战术的整体套路行动的打法,强调在攻击时随机应变,运动中伺机变化。



第二章 篮球基本技术

篮球基本技术是篮球运动所运用的符合人体运动解剖学和生物力学原理的、专门的动作结构、方法的总称。

篮球基本技术要转化成篮球运动技能,取决于两个条件。一是提高技术动作质量、难度和对抗能力的身体条件,它包括身高、形态、素质、机能。二是把握动作节奏、时机和合理应用技术动作的思想条件,它包括经验、意识和技巧。比赛水平越高、对抗越激烈,运动员的经验意识对发挥最佳运动技能水平也越具有重要意义。

第一节 持 球

持球基本姿势要求队员持球于腹前或体侧,两腿稍屈,身体略前倾,保持行动的机动性。

持球手法:通常两手持球两侧上方,两拇指相对成八字形,手指展开拿球。手心不应触球。

一、 体侧持球

(以右侧为例)左脚稍在前,身体右转。右手持球后上方,左手持球的前下方,两手拇指间隔相对成L形,持球于身体右侧(图2-1)。

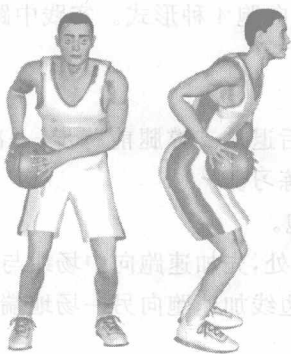


图 2-1