



球类教学训练 理论与方法

王润平 杨文娟 孙伯乐/编著



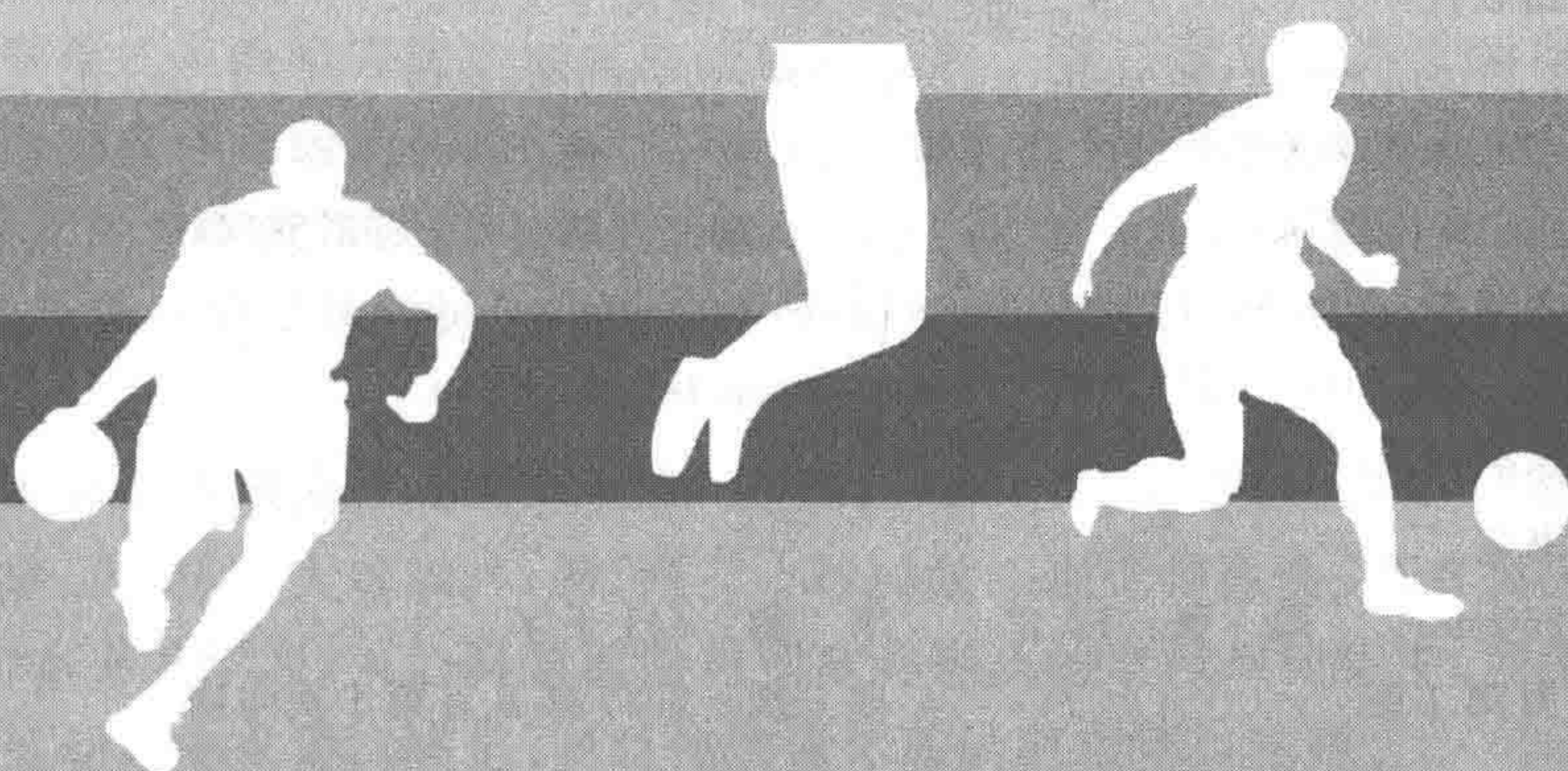
清华大学出版社





球类教学训练 理论与方法

王润平 杨文娟 孙伯乐/编著



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

球类教学训练理论与方法/王润平，杨文娟，孙伯乐 编著. —北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-46381-8

I. ①球… II. ①王… ②杨… ③孙… III. ①球类运动—体育教学—教学研究 ②球类运动—运动训练—教学研究 IV. ①G840.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 021744 号

责任编辑：王燊娉 张雪群

封面设计：赵晋锋

版式设计：周玉娇

责任校对：曹 阳

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：17.25 字 数：441 千字

版 次：2017 年 5 月第 1 版 印 次：2017 年 5 月第 1 次印刷

定 价：58.00 元

产品编号：073106-01

前 言

在体育运动项目中,球类运动是一大主体。球类运动在广大人民群众中有着深厚的基础,受到人们的普遍欢迎与喜爱,球类运动项目随处可见。球类运动在人们生活中如此流行有着诸多原因。首先,球类运动作为体育运动的一种,满足了人们锻炼身体的需要,成为人们保持身体健康的方式。其次,国家对球类运动项目比较重视,目前我国球类运动有些项目优势明显,但一些大球项目仍与世界有较大差距,把球类运动水平提高上去一直是国家体育发展的目标,因此学校、社区、俱乐部等场所通过完善球类运动场地与设施来鼓励不同群体积极参与球类运动。再次,球类运动具有较高的观赏价值,以其独特的魅力吸引着人们参与其中。球类运动赛事众多,尤其是比赛跌宕起伏,悬念频现,一些高水平运动员的表现令人赞叹,参与球类运动可以给人们带来无与伦比的享受和体验,这成为人们参与其中的重要原因。

总之,球类运动能较好地传达体育的精神、揭示体育的内涵、体现体育的文化性,帮助人们达到健身的目的。因此,越来越多的人渴望通过系统、科学的球类运动学习与训练来促进身体健康、改善心理素质、培养优秀品质。为此,我们编撰了《球类教学训练理论与方法》一书,旨在为人们参与球类运动的学习与训练提供科学的指导。

本书共分为九章,第一章至第三章为理论部分,第四章至第九章为实践部分。具体来讲,第一章是球类运动概述,主要对球类运动的价值、发展现状及趋势进行了分析与研究。第二章是球类运动教学理论与创新发展,主要阐述了球类运动教学的原则与方法、组织与实施,并对球类运动教学理念、教学模式及教学方法的新发展进行了研究。第三章是球类运动训练理论与创新发展,主要涵盖的内容有球类运动训练的原则与方法、训练负荷的安排、训练计划的制订,以及现代球类运动训练理念的科学发展及应用等四方面。第四章至第九章分别对篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球等项目的学练理论与方法进行了详细阐述,每一章都分为三节,即概述、技术学练及战术学练。

总体来看,本书具有理论性与时代性强、逻辑清晰、结构完整、内容丰富等优点。在实践部分,重点阐述了篮、足、排三大球和乒、羽、网三小球的学练理论与方法,具有很强的针对性与实效性。希望通过对本书的学习,人们科学地参与到球类运动的学习与训练中,增强运动能力与实践技能,并使人们运动的需求得以满足,同时使增强体质的愿望得以实现。

本书由西北师范大学体育学院王润平、杨文娟,兰州理工大学体育教学研究部孙伯乐编著完成;并由三人统稿。具体分工如下:

第一章,第六章,第九章:王润平;

第三章,第四章,第八章:杨文娟;

第二章,第五章,第七章:孙伯乐。

本书在编撰过程中,借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!另外,由于作者水平有限,书中难免有疏漏或不妥之处,敬请读者指正。

作者
2016年12月

目 录

第一章 球类运动概述.....	1
第一节 球类运动的价值分析.....	1
第二节 球类运动的发展现状与趋势.....	5
第二章 球类运动教学理论与创新发展	29
第一节 球类运动教学的原则与方法	29
第二节 球类运动教学的组织与实施	36
第三节 球类运动教学理念的新发展	42
第四节 球类运动教学模式的新发展	49
第五节 球类运动教学方法的新发展	52
第三章 球类运动训练理论与创新发展	55
第一节 球类运动训练的原则与方法	55
第二节 球类运动训练的负荷安排	64
第三节 球类运动训练计划的制订	68
第四节 现代球类运动训练理念的科学发展及应用	74
第四章 篮球科学学练理论与方法	81
第一节 篮球概述	81
第二节 篮球技术学练	88
第三节 篮球战术学练.....	101
第五章 足球科学学练理论与方法.....	115
第一节 足球概述.....	115
第二节 足球技术学练.....	118
第三节 足球战术学练.....	133
第六章 排球科学学练理论与方法.....	145
第一节 排球概述.....	145
第二节 排球技术学练.....	150
第三节 排球战术学练.....	164

第七章 乒乓球科学学练理论与方法.....	179
第一节 乒乓球概述.....	179
第二节 乒乓球技术学练.....	184
第三节 乒乓球战术学练.....	201
第八章 羽毛球科学学练理论与方法.....	207
第一节 羽毛球概述.....	207
第二节 羽毛球技术学练.....	211
第三节 羽毛球战术学练.....	220
第九章 网球科学学练理论与方法.....	233
第一节 网球概述.....	233
第二节 网球技术学练.....	236
第三节 网球战术学练.....	251
参考文献.....	267

第一章 球类运动概述

球类运动项目有很多,其中三大球(篮球、足球、排球)和三小球(乒乓球、羽毛球、网球)是开展最为广泛的运动项目。通过球类运动训练,不仅能增强人们的体质,同时也能丰富人们的精神文化生活,愉悦身心。本章重点分析球类运动的价值,以及发展的现状与趋势。

第一节 球类运动的价值分析

一、强身健体的价值

球类运动有着重要的强身健体的价值。经常参加球类运动训练,能有效地提高人的走、跑、跳、投等基本活动能力,另外,还能促进人体各器官、系统机能的发展,全面提高人的体质,是促进人体健康的重要手段,主要表现在以下几个方面。

(1)通常情况下,大多数球类运动都要求人体必须具有较强的有氧运动能力,因此,在参加球类运动的过程中,通过提高耐力相关的素质,能起到提高心肺功能的作用。另外,经常参加球类运动还能提高人的快速运动能力,提高极限强度下人体器官系统的机能水平;提高人体灵活性和柔韧素质,改善中枢神经系统控制和支配肌肉活动的的能力。

(2)经常参加球类运动还能促进人的肌肉力量的提高,能够增强人体用力的能力,有效提高人体速度、力量、耐力、灵敏度等身体素质。

(3)另外,经常参加球类运动还对人体空间感觉机能的提高具有重要的促进作用,提高身体控制能力、平衡能力,能极大地提高人的弹跳力、力量、速度和协调性等素质。

二、调节心理健康的价值

经常参加球类运动训练还能有效增强人的心理品质和提高人的心理素质,主要表现在以下几个方面。

(1)情绪对人的学习、工作和生活的影晌非常大,是人心理活动的中心。通过参加球类运动能有效改善人们的情绪状态,增进心理健康。

(2)人们在进行球类运动的过程中要求具有对外界事物作出迅速、准确的感知并加以判断、在复杂多变的条件下作出相应的回应等各种能力,走、跑、跳、投等各种练习有助于人运动认知和运动思维的发展,能提高人的认知能力。

(3)球类运动负荷量大,常常需要运动者达到自己的身体极限,有时还会造成心理上的疲劳,

所以,经常参加球类运动还能够提高并磨炼人的意志品质。

三、教育价值

由于参加球类运动需要承受一定的生理负荷和心理负荷,还要遵循一定的练习方法、要求和规则,当进行集体训练时,还需要默契的配合,因此能培养运动者良好的意志品质和团结合作的精神。另外,在从事球类运动训练和竞赛过程中还有很多与思想品德教育和培养心理品质相关的因素。因此,球类运动成为一种精神文明教育的手段和方式。通过球类运动训练和比赛,可以使人们受到爱国主义、集体主义等方面的教育,也能培养人们坚强的意志品质和完善的独立个性。

四、社会交往价值

(一)球类运动是一种社会参与

环境是人类赖以生存的场所,人们只有适应自己所处的各种环境,才能得以生存和发展。经常参加球类运动训练能有效地提高人体适应自然环境和社会环境的能力,是人们实现社会参与的最简单易行、最廉价又最有收获的一种形式。

在球类运动中,需要尊重他人,也要尊重自己,在社会关系中诚实待人。一边要适当地提高人体机能,一边要保持较高水平的精神状态,这是人类文化的本质所在。如在篮球比赛中,运动员所处的角色和位置是不断转换的,经常参加球类运动,可以提高人们对社会环境和角色转换的适应能力;另外还可以提高人体体温调节能力,使人体更快更好地适应风雨寒暑等自然环境的变化。

球类运动还是一种文化活动,向人们灌输着乐观主义精神,鼓励人们要有拼搏精神,要有公平和责任感,要有一种渴望提高和成功、获胜的愿望,要有争创第一、敢为人先的竞争意识,同时球类运动要求人们遵守规则和技术要求,摒除谎言和虚伪。因此,可以说球类运动是一种宣传“真理和公平”的最好范例。

球类运动参与是一种重要的社会参与。人们在球类运动中不仅可以锻炼身体,而且可以发展良好的人际关系。由于球类运动参与比较简单易行,所以球类运动参与性常被视作一种衡量社会参与程度的标志。球类运动参与对培养社会成员的团队精神、民主意识都是十分重要的。

(二)球类运动能够发展人际关系

人们要想更好地适应社会,就必须处理好社会上各种复杂的人际关系。在球类运动训练中,由于人与人、队与队之间的交往频繁,不仅增进了友谊,促进了交往,更重要的是提高了人的交际技巧和处理人际关系的能力。

当今社会分工越来越细,人们之间的相互依赖越来越紧密,人与人的联系与交往越来越密切。而随着现代化的发展,人与人的隔阂也在加强,同时也使人施展自己能力、智慧的空间缩到了极小。生活中,往日的大家庭已被两三口之家所取代,独生子女普遍化,生活设施现代化,休息时间大多面对电视、电脑度过,忘了周围还有别人。于是,以往那种亲朋好友之间紧密的关系也

变得越来越淡漠。球类运动在解决这些现代人类社会的特殊矛盾时有着独特的作用。球类运动的魅力在于使人们冲破隔阂和孤独,相聚在运动场,建立起平等、亲密、和谐的关系。人们在运动场上可以建立起伙伴、朋友关系。球类运动不分地位、肤色、贫富、职业、年龄,任何人都可以参与,而且常超越世俗的界限,让人们平等而真诚地为一个目标而奔跑,为一场比赛而呐喊、兴奋、激动。孤独、分散的人们,在运动场上相聚,重建人际关系。

在现代社会中,处处存在着竞争,而人类需要友谊、和谐与和平共处。球类运动作为“理想的契约竞争关系”,为人类提供了一个解脱困境的办法和重建人际关系的新模式。在球类运动比赛中,人类的竞争被保留、升华了,同时又被限制和规范了。在球类运动比赛中,竞争是为了友谊,为了人类共同的发展、繁荣,为了健美、幸福、快乐,而不是伤害和破坏。正是在实际活动中,球类运动让人充分展示和发挥自己的主动性和创造性。在球类运动中,人类追求的不是对物质的占有,而是自身的创造和确证,人们为自己能进一个球而高兴,为能攀上高峰而振奋,为自己健美的形体而自豪……这一切都需要一定的物质条件,却不是占有物质条件就能做得到的,有钱不一定有健康。但球类运动竞技则是人自身创造力的竞赛,物质条件虽然越来越在竞赛中起作用,但球类运动的本质却始终是人自身去进行比赛。球类运动把人自身的力量淋漓尽致地表现在人类面前,人可以跑得更快、跳得更高、变得更强。球类运动展示了人的强大、人的威力。因此,球类运动是人摆脱物的控制而展现自身创造力的努力,在球类运动中,每个人所进行的都是生命本质自由发挥的身体创造活动,是生命活力和创造力的心情展示。

(三)球类运动能够促使人遵规守则

现代社会竞争越来越激烈,每一个人都在社会生活中,当个人行为与社会利益发生冲突时,就会受到“黄牌警告”或被罚出局。在球类运动比赛中,运动员必须遵循比赛规则,尊重裁判,尊重其他运动员,公平竞赛。这些规范要求不仅适用于所有体育活动,同时也是每个公民应具备的社会素质。在平时的生活中,多参加一些球类运动业余比赛,使自己的语言和行为符合比赛要求,这一点对人们的学习、工作和生活都有着非常重要的意义。

(四)球类运动能够培养团队精神

球类运动多数项目是以集体活动的形式进行的,其中充满着竞争与合作。只有在运动中学会合作,发扬团队协作精神,才能取得最后的胜利。球类运动的竞争是团队之间的竞争,团队的凝聚力亦称为内聚力,是群体成员全部力量的总和,表现为团体成员对团体的向心力。竞争是团队发展的必要机制和促进力量,也是竞技运动赋予运动队的性质。当健康的竞争发展为集体成员内部的冲突时,就会产生有害的后果,因此要求参与者抛弃狭隘的内耗意识,把眼光投向更大的环境,并懂得合作与竞争是运动队发展与提高的生命力。

球类运动比赛是群体之间的竞争,那么要求群体内部首先学会合作。合作是提高群体的竞争能力,是在与外部竞争中获胜的重要条件。对于一个现代人来说,只学会竞争是不够的,还必须学会合作。例如篮球运动中的传切、掩护、突分和策应战术,需要两三个人在局部上的协同配合,才能取得良好的攻击效果。至于综合多变的防守战术体系,更要靠全队的密切合作、协同行动才能完成。一个群体内部的合作,需要依靠个体之间的目标统一、思想和认识统一,需要在互相沟通理解的基础上形成一个有机的整体。这种沟通、理解与合作具有普遍的社会意义。

(五)球类运动能够培养开拓创新精神

在球类运动中,运动员在比赛中运用的技、战术,必须随着比赛的情况而变化,要果断、迅速地作出应答,通过观察进行分析判断,做出行之有效的组合动作。就运动结构而言,球类运动技术中有些动作是相对固定的,但在实际运用中,整个技术动作又表现出很多不固定的动作成分。所以在相同的条件下,队员做出的动作组合往往是不同的,这就需要运动员灵活应变,在比赛中创造出新的、巧妙的技术。因而球类运动有利于培养人们良好的思维能力、应变能力和创新精神。同时,球类运动既是高度协同的全面抗衡,又是个人斗智竞技的较量,能够使人依据临场实际尽显自身的特点、技术和才智。此外,球类运动员常常具有敢于拼搏和善于表现自身的特点,因此有益于培养不仅在球场而且在日常工作和生活中也敢于尝试、不断创新的精神。

五、文化展示价值

(一)球类运动有助于弘扬中华民族文化

球类运动的各种比赛活动经常和国家民族的礼仪庆典活动同时出现。世界大赛上除了要升国旗、奏国歌外,还要进行具有民族特色的礼仪庆典仪式。现代球类运动已经成为展示一个国家综合实力和民族传统文化的“橱窗”。球类运动项目的比赛的胜负已不仅涉及运动员的个人荣誉,更关系到一个国家和社会团体的荣誉,许多国家和社会团体对球类运动项目(如篮球、足球、网球等)都给予了极大的关注和巨大的投入。在现代社会里,球类运动的重要功能不仅在于增强人的体质、掌握运动技能,更重要的是培育和弘扬民族精神。球类运动以其鲜明的个性特征成为爱国主义教育的重要途径。重大的大学生国际比赛往往牵动着亿万民众的心。比赛的胜利能激发广大民众的民族自尊心和自豪感,它使民族情感得以抒发,爱国热情得以张扬,使民众之心融为一体。这种精神渗透到各行各业中,成为人们为共同目标而努力奋斗的力量源泉。

(二)球类运动能够体现社会道德水平

球类运动场上的体育道德是社会公德的重要组成部分。在比赛中树立的公正、民主、竞争、协作、团结、友谊、诚实等道德观念,是社会精神文明不能缺少的规范文化。因此,球类运动在公民道德建设中发挥着重要的作用。球类运动项目的事业是一项集体主义事业,国家和集体的利益高于一切,同时它也是一项公平竞争、光明磊落的事业。其魅力更是来自它的公平竞争,比赛要求按规则行事,规则面前人人平等;球类比赛要求尊重对手、尊重裁判、尊重观众。这些规范的道德观念一旦内化到人们的内心世界变成人们的自觉行动,将极大地促进社会道德建设水平的提高。

(三)球类运动是社会文明进步的标志

球类运动是一种多元文化的集合,是一定时代、一定文化背景下的具体实践活动,既反映该时代一定的民族文化价值观,也反映世界各族文化的交融,对世界文化交流起着重要的推动作用。不同文化背景的人们在球类运动交流的进程中,既可以进行多文化的对话,也可以不断地修正各自过时的文化,提高参与者的文化水平,做到与时俱进,客观上推动了社会的文明进程。球

类运动是一种实践活动,是参与者以获得实践体验价值为目的的一类运动,人们可以在活动中尽情地发泄自己的感情,交流和表达自己的思想。在参加球类运动的过程中,人们多姿多彩的表现,就是不同思想文化的碰撞和展示,因此,在一定意义上讲,球类运动文化的实践是一个舞台,通过这个舞台可以反映人们精神文化的修养内涵及其程度。同时,在共同的球类文化活动中,人们的思想文化修养可以相互影响、学习和借鉴他人之长处,提高自身思想文化修养的水平,促进社会的文明进步。

(四)球类运动能够推动经济的发展

一方面,充分展示球类运动本身所具有的娱乐、健身等价值,帮助人们认识球类运动在提高人们生活质量中的地位,这种观念的改变,成为引导和改变人们传统体育意识的重要因素。进而引导人们积极参与球类体育消费,客观上推动了社会经济的发展。另一方面,球类运动又通过其文化价值以及本身的艺术价值,去吸引大众参加球类运动。通过球类运动文化价值的吸引和诱导,不仅可以使具有相同或相近文化价值观的人们对某些具体的球类运动项目产生认同并形成共识,而且可以改变和吸引对球类运动文化认识不足或肤浅的意识,形成共同的球类运动消费倾向,扩大球类运动及其相关产品的市场份额,促进规模经济的形成。同时,文化也扩大了球类运动产业市场,推动了社会经济的发展。

第二节 球类运动的发展现状与趋势

一、篮球运动的发展现状与趋势

(一)篮球运动的发展现状

篮球已成为世界上最引人注目的竞赛项目之一。下面主要阐述篮球运动在我国的发展现状。

新中国成立后,国家对篮球运动的重视程度不断提高,同时也制定了一系列的政策,发动了强有力的舆论宣传用来支持和鼓励人们参与到篮球运动中来。具体来说,采取的措施主要表现在以下几个方面:首先,重视对篮球运动的价值宣传,引导大众树立“体育健身”“健康生活方式”等观念,使人们自觉加入篮球运动中的动机更加强烈;其次,增加篮球场馆设施的建设力度,这是大众开展篮球运动的基本前提,同时也是开展篮球运动的重要载体;再次,学校体育是大众篮球运动普及和发展的重点,要对学校篮球运动的开展引起足够的重视,同时,在对学生养成参加篮球运动的习惯的培养方面也要高度重视起来,并且要将终身体育意识树立起来,从而使篮球在我国快速且可持续发展得到有力的保证。

1. 大众篮球运动发展现状

大众篮球运动的本质功能是以篮球运动为手段,以提高群众健康水平和丰富文化生活为目的而进行的,它的社会功能是对社会生产和经济水平的提高起到积极的促进作用。随着我国社

会社会主义市场经济发展和人们的社会生产、生活方式及思想观念的转变,人们参加体育运动的动机越来越强,因此使得近亿的大众群体积极参与到篮球运动中,从而使人们的健身水平得到进一步的提高。例如,在部队、农村、各级院校、广大企事业单位等中,篮球运动都成为人们喜闻乐见的文化健身活动。每到周末或节假日期间,大小运动场地挤满了打篮球的人,这是中国篮球运动发展的社会基础所在。正是凭借这样的基础,篮球在我国才发展到今天这种繁荣的景象。一方面,大众篮球可以对人们的物质和精神两方面进行改造和提高;另一方面,人们在参加大众篮球运动的过程中,能够有效提高其与他人的交流能力,这对于增加个人与家庭、社会之间的和谐程度是较为有利的。

2. 竞技篮球发展现状

对于竞技篮球来说,随着近年来中国国内出现的篮球热,参与这项运动的人不断增多,各级学校几乎都配有篮球场地和设施。参与面广的结果就是直接扩充了人才金字塔的地基,地基决定建筑的高度,自20世纪90年代中后期开始,中国涌现出了一批以姚明、王治郅、巴特尔这三名高大中锋为代表的,被国际篮坛所瞩目的球员,被誉为中国的“移动长城”。其中“追风少年”王治郅于2001年加盟NBA达拉斯小牛队;巴特尔于2001年加盟NBA丹佛掘金队,后来经过几次转会,在效力圣安东尼奥马刺队时,随队获得了NBA总冠军戒指,他也成为第一位获此殊荣的中国球员;姚明于2002年以NBA选秀大会第一轮被休斯顿火箭队选中成为当年的选秀状元,此后的篮球生涯他始终在休斯顿效力直至退役。这些优秀球员的履历无疑能够反映出中国篮球的实力,在他们的带动下,一批批的篮球优秀球员如雨后春笋般诞生。在2004年,为了迎接雅典奥运会的比赛,中国篮协第一次聘请了来自NBA球队的外籍教练,有着“银狐”之称的哈里斯执教中国男篮,并组建了不同层次的国家级梯队。中国男篮积极备战,向世界前8名冲击,通过球员与教练的不懈努力,最终圆满完成了既定目标。2008年北京奥运会和2012年伦敦奥运会,中国男篮分别获得第8名、第12名。如今,姚明、王治郅都已经退役,但是又有一批新生代球员会接替他们,向着更高的目标出发。值得一提的是,中国篮球新星周琦因其突出的表现,于2016年4月15日作出了参加2016年NBA选秀的决定。而易建联更是与湖人队签约,将参与更高水平的篮球竞赛。

2015年9月23日男篮亚锦赛,中国队获得冠军,并顺利拿到2016年里约奥运会入场券,但在里约奥运会中表现较差,没有达到预期效果,这说明与世界篮球强国相比,我国还是有一定差距的。

总之,21世纪的篮球运动呈现出新的发展特征,具体表现为多样性、娱乐性、健身性、对抗性。国家重视和加强对大众篮球运动的投资建设,这对篮球的快速发展起到积极的促进作用,同时也营造了有利于篮球发展的大环境,这对篮球事业的进步和提高起到积极的推动作用。

(二)篮球运动的发展趋势

1. 健身篮球广泛普及,形式多样

篮球运动因自身的本体特点和规律,而充满了活力。鉴于此,当前,大众性的篮球活动在世界范围内的普及程度将会进一步提高,进而成为名副其实的全球性社会文化和全民性健身强体、修德养心的工具和手段。需要强调的是,这种运动性文化色彩的氛围将不断深化,并且成为社会生活的特殊组成部分。另外,世界范围内开展的篮球运动的形式更加多样,其中,比较具有代表

性的有街头篮球、轮椅篮球等,这些篮球运动形式有着较强的趣味性和健身性,受到人们的广泛欢迎与喜爱。

2. 学校篮球运动蓬勃开展

当今,各级教育行政部门和各类学校领导对体育运动越来越重视,尤其是对于篮球活动的健身、增智、社交、宣传和教育等功能,认同的程度越来越高,学校篮球运动已成为活跃校园文化生活、提高健身水平、增强师生体质、锻炼意志、修养品行、培养团队精神、陶冶情操、增强使命感和荣誉意识的特殊教育形式。另外,各种形式的业余篮球俱乐部也得到了进一步的发展,同时其也已经成为校园生活的一种基本社团组织。这样良好的环境对于未来优秀运动幼苗的启蒙和发展会产生积极的影响和作用。

学校篮球运动的发展不仅体现在篮球教学与俱乐部方面,还体现在校园篮球活动的开展上。篮球竞赛是校园篮球活动的主要开展形式。近年来,我国各级院校尤其是高校中的校内外篮球联赛得到了广泛的开展。校园篮球联赛的举办,能有效提高学生学习篮球运动的兴趣,吸引更多的学生参与其中,激发学生们学习和锻炼的积极性。当前,每个学校都有面向全校学生的校园篮球联赛,大多采用分组单循环、交叉淘汰的赛制进行。CUBS 和 CUBA 等校外大学生篮球联赛在近年来不断发展,受到越来越多的大学生关注,掀起了篮球热潮。

2016 年,教育部下发《关于校园篮球推进试点工作的通知》(下文简称《通知》),决定从 2016 年起开展校园篮球推进的试点工作,到 2020 年,校园篮球项目得到大力推进,学生体育锻炼习惯基本养成,运动技能和体质健康水平明显提升,规则意识、合作精神和意志品质显著增强;学生熟练掌握一至两项运动技能,逐步形成“一校一品”“一校多品”教学模式,努力提高体育教学质量。《通知》确定北京、河北、山西、上海、安徽、山东、河南、陕西、四川、云南、贵州等 11 个省(市)作为校园篮球推进试点地区,每个地区 50 个中小学,其中包括 30 所小学、20 所中学,并集中在 1 至 2 个城市。试点内容包括大力开展教育教学改革,积极做好校园篮球师资的引进、培训工作,做好校园篮球特色学校的管理工作;完善和规范学生体育竞赛体制,构建科学合理的竞赛体系,积极组织地方夏令营,遴选最佳阵容;加强保障支持体系建设,完善场地、器材等基础设施建设,完善教师的训练、竞赛机制,完善家长、社区共同参与的工作机制。全面贯彻该文件的精神将有力推动我国校园篮球的普及与进一步发展。

3. 篮球运动的理论与实践都有进一步的发展

发展到现在,篮球运动已经不仅仅是一项单纯的体育活动,其中也被赋予了一定的科技含量,这就使得传统的篮球观念、篮球理论、篮球技战术与训练手段产生新的变化。在这样的情况下,新的理论观点不断出现,新的技战术不断产生,训练手段的科学化程度也越来越高,新的规则也得到进一步的充实和发展,新的竞赛制度得到进一步的完善,这就使得从篮球规则到篮球时间内容的新结构、新体系逐渐形成。篮球竞技在创新发展中的集约化、技术化、个性化、商业化特点的显著程度越来越高,这也在一定程度上充分反映出了竞技篮球当代化科技氛围。

4. 竞技篮球运动群雄纷争,呈现新的特点

“进攻”与“防守”是篮球运动的基本形式,进攻技术的提高会刺激并促进防守技术的发展,防守技术的发展又迫使篮球的进攻技术得以提升;反过来,进攻战术的出现必然导致相应的防守战术产生适应性的变化,防守战术的适应性变化又刺激进攻战术的多样性变化和发展;所以,篮球运动中的“进攻”与“防守”无论在技术上,还是在战术方面,二者如“矛”与“盾”在实战中辩证发

展,最终才会使篮球运动实现整体平衡发展。

(1)“平衡”才是构成现代篮球强队最重要的基本元素

从许多国际大赛可见,美国男篮与许多欧洲强队在高水平赛事中,一旦获得防守篮板球,全队球员无论小个子还是高个子大前锋、大中锋都会快速推进或跟进到前场,其战术思想指向首要意义就是去争取快速进攻,希望把这难得的一次进攻以快攻战术形式来完成。从这方面来看,目前的世界强队似乎都已经形成全队都会参与防守反击快攻的基本意识。从篮球战术的要义来看,快攻是由单线、两线快攻向多线、多梯次集体参与的方向在发展,具有显著的立体特征。通过快速的以防转攻的转换,全队的快速跟进和全队在进攻中利用防守方回防的时间与空间差而在运动过程中制造简便得分机会,已经成为如今世界各路强队的首选方法和看家本领。

如今,篮球竞赛规则的修改和变动,必定促使篮球赛场上攻与守的平衡发展。国际篮协 FIBA 为更好地推广篮球运动,提升篮球运动影响力,对篮球规则进行了多次修改并意图让全世界使用同一套篮球规则。从修改限制区形状、3 分线距离、增设无撞人半圆区后,2014 年又提出了扩大无撞人半圆区(大约 0.5 米),无撞人半圆区的线是无撞人半圆区的一部分(原来不是);进攻计时钟规则由原先的 4 秒调整为 14 秒;违反体育道德规则的细化都发生了极大的变化。这些规则的改动和变化,本意是要在比赛中使球员跑动大大增加,让比赛在强对抗状态下更加快速、激烈,更富观赏性。所以如今的篮球赛事,无论从篮球技术或篮球战术发展的角度对球的处理速度都将更快、更高效。赛事的攻防节奏明显加快让防守难度更大,从实战理论上就改变了“赢球靠防守”这个单一的“以防守为主”的建队思想,将现代篮球赛事趋向于全队攻守要平衡、位置要平衡、内外要平衡来发展。所以,“平衡”才是构成一支现代篮球强队最重要的基本元素。

(2)球员具有良好“体能”是保证高强度赛事的根本

现代篮球赛事防守的攻击性越来越强,实施攻击性防守战术的球队,则要求运动员一定要具有不停追击、夹击、围攻进攻方有球者的能力。一般而言,在堵截、干扰无球队员的同时还要大范围地移动补位,以压迫似的防守迫使攻方失误、违例的目的就是为了争夺球权。这样的强度对运动员的耐力、速度、灵敏性、爆发力等运动素质提出了更高的要求。例如 16 届世锦赛中美国队在决赛中对阵土耳其,美国队就是利用前锋队员伊格达拉黏上对方核心球员特科格鲁,对其采用了贴身的攻击性紧逼防守,不仅有效地限制了该球员的进攻,还成功破坏了土队的整体进攻节奏。目前,欧美强队赛事中都会采用攻击性紧逼防守。特别以美国队为首,紧逼似的攻击性防守已经成为他们克敌制胜的关键技、战术。然而,比赛中紧逼似的攻击性防守的运用,会使比赛双方球员间身体间接触的频率增多,身体间的对抗强度也更大,这对球员的体能就提出了更高要求。

我们在世界高水平大赛中常常可见,一场实力相差不大的比赛,某队的一次进攻不一定就能确保得分。通常进攻人在对手紧逼防守下,球员间必须不停地跑动、挡拆、摆脱防守,才有可能获得一次非常不易的或是其投篮技术动作都已变形的进攻机会,然而投篮不进还得拼命去冲抢篮板球或主动快速回防。所以,如果某队没有具备充沛体能的球员作支撑,在世界高水平赛事的高强度比赛中,该队就等于没有胜算机会。

(3)攻防区域位置趋于模糊对球员技术要求更全面,但身高优势不再是赛场的绝对优势

篮球运动发展至今,攻、防节奏不断加快已经到了一个极限的“段位”,某队如果还期望仅通过或运用某固定位置的某一明星球员单一的得分来取胜,那该队就属于还未跟上现代篮球赛事发展的潮流。

从现代篮球赛事来看,球员的移动速度快、攻防手段多样化已经要求参赛者的技术更加全面。从许多优秀队伍球员的身体形态、智力与球商和动作质量来看:后卫与后卫间、前锋与后卫间、前锋与前锋间、中锋与前锋间、中锋与后卫间、中锋与中锋间的活动区域、进攻方式几乎已经达到非常相似的同一化,让以前非常明显的位置技能和区域功能呈现模糊化状态。现代篮球赛事中攻防区域模糊化后,当球进入三秒区时处于内线的人一定会非常多。

二、足球运动的发展现状与趋势

(一)足球运动的发展现状

1. 世界足球运动发展现状

(1)比赛战略思想和战术打法理念明显多样化

职业足球以及球队和每一个球员的真正价值在于比赛获胜并能吸引和占有更多的观众和球迷。不可忽略的事实是,西班牙华丽的整体控制球打法;邓加率领的巴西队——防守日趋严密再加桑巴式的进攻;马拉多纳带领下的阿根廷球星战术;德国战车以日耳曼精神和纪律为前提主导下的整体攻防;意大利的混凝土固守反击战术;荷兰攻守平衡下的快反与阵地战;朝、日、韩极显民族精神的务实打法;伟大的穆里尼奥先生更加务实的效益足球理念等,使其在世界杯这一最高竞技场上各显神通,比赛战略思想和战术打法理念呈现出明显多样化趋势。

(2)足球比赛呈现出高智能、高技能、高体能、强对抗,整体性特征

足球比赛对抗争夺更加凶猛激烈,比赛中的攻和守都更具侵略性;球员攻守技能全能化并更加精细和实用;比赛攻防节奏和球员处理球的连贯动作更加快速;球员奔跑距离普遍提高;守门员以不失球为最终目的的选位全身封挡技术的发展等,充分展示了当前世界足球比赛的特点是:高水平的智能、高水平的技能、高水平的体能、更加强烈的对抗,同时球队也显示出更加严密的团队协作精神和比赛战术纪律及能够克服并战胜各种干扰的心理素质。反过来说,高水平的比赛对训练提出了更高的要求,训练必须符合比赛的规律,必须为比赛服务。比赛需要的,训练中必须练得到,训练中练的东西必须是比赛中需要用的。

(3)阵型更趋向于有利于攻守平衡

4231 双后“腰”的阵型打法被更多的球队所接受,这种打法更有利于攻守平衡,更有利于整体攻守中队形的保持,更有利于球队整体打法的实现,且更具灵活性和变化性。

(4)亚非足球已然崛起,且势头正劲

南非世界杯亚非足球的进步世人有目共睹,令人惊喜。亚非球队的整体实力已让欧美足球列强惊诧,亚洲不少球员的意识、技能、体能已堪称世界一流。对中国足球而言,东亚朝、日、韩足球的崛起,使我们看到自己全方位的落后、不足和巨大差距,但同时也让我们看到了亚洲足球的方向和希望。

2. 我国足球运动的发展现状

(1)竞技足球运动发展现状

①职业足球俱乐部发展现状

第一,我国职业足球俱乐部产权结构形态现状。我国职业足球俱乐部的产权结构是:政府所

有、政府与企业所有、企业独立所有、政府与企业参股所有等形式,其中政府在 70% 的俱乐部中都全部或部分持有产权。因此,我国的职业足球俱乐部与政府之间仍有较紧密的联系。我国职业俱乐部的资本主要来自企业,国有企业资本所占比重较大。我国职业足球俱乐部中,政府主要以球队、场地等非现金资本完成资本投入,企业则主要以现金资本出资,双方签订合作合同或协议,共同派人经营管理职业足球俱乐部。股份制是目前我国职业足球俱乐部组建的最新形式。

第二,我国职业足球俱乐部的经营及效益状况。我国职业足球俱乐部经营收入来源主要有:球队冠名权、门票、球员转会、商业赛事、球迷产品开发、俱乐部无形资产开发等。其中,球队冠名权收入是目前我国职业足球俱乐部经营收入的主要来源,其次是场地广告收入,而俱乐部的其他收入所占比例较小,有些甲 B 俱乐部的门票和电视转播收入几乎为零。在俱乐部支出费用中,教练和球员薪酬费用所占比例较大。中国的足球俱乐部不能够获得银行贷款、发行股票、减免税等优惠条件。市场虽然有巨大的价值潜力,但在目前的格局下,却没有办法挖掘巨大的利润,总而言之,还没有形成一个良好的大环境,使足球企业首先能够挣到可以养活自己的钱。我国职业足球俱乐部目前普遍处在亏损的境地。

第三,我国职业足球俱乐部管理状况。我国甲级足球俱乐部大部分都已注册成立俱乐部有限责任公司或俱乐部股份有限公司,具有独立法人资格,俱乐部的机构设置大多是按照公司制机构设立,设立了董事会,由董事会聘任总经理,由总经理负责俱乐部事务的管理。然而,在实际经营管理中,大多数俱乐部不能单独进行市场运作,特别是政府和企业共同投资的俱乐部,往往因为俱乐部的管理、经营等问题分歧,直接影响俱乐部的正常运作。

②职业足球联赛开展现状

1956 年,我国足球联赛开始初步运行。当时主要分两个级别来开展足球联赛,即甲级和乙级,联赛按照升降级制度进入实际运行轨道。我国足球联赛在 1994 年进行职业化改革,在此之前,我国男子足球队在世界大型比赛中取得了可观的成绩。例如:1981—1982 年,我国男足在第 12 届世界杯预赛亚太区决赛中取得第三名的好成绩;1984 年,在第 8 届亚洲杯足球赛中获得亚军;1987 年,第 24 届奥运会中,我国男足进入决赛。1994 年,我国开始对足球联赛进行职业化的改革,举办全国足球甲 A 联赛就是改革的重要标志。1999 年以后,足球甲 A 联赛进入新的发展时期。在这一时期,我国足球运动取得了辉煌的成绩,主要表现就是在 2002 年韩日世界杯中,我国进入决赛,这是我国足球在 21 世纪取得的新突破,其鼓舞了众多的球迷,并赢得了人们的赞赏。然而,这一时期我国足球联赛又因为种种不光彩的事件而遭到广泛的批判,如黑哨、假球、暴力等事件,这严重影响了我国足球的声誉。

在 2006 年、2010 年、2014 年的世界杯足球赛中,我国男足的世界杯希望都破灭了。此外,在 2008 年北京奥运会上,我国男足作为东道主并没有取得理想的成绩,在奥运会史上的东道主球队中成绩最差。2012 年,我国男足没有获得伦敦奥运会的参赛资格,无缘该届奥运会。除了足球队的比赛成绩不理想外,职业足球的发展也不容乐观。经过足协和各职业足球俱乐部的努力,我国职业足球从甲 A 转变为中超,但职业足球的市场很不规范,混乱不堪,出现了各种激烈的矛盾,俱乐部罢赛、退赛等事件也频频发生。而且,职业足球俱乐部在管理上也出现了很多问题,教练员和运动员之间存在着激烈的冲突,职业足球运动员涉毒、被砍杀等负面新闻也多次被报道,假球、黑哨等传闻频出。久而久之,观众对足球联赛失去了兴趣与信心,甚至在足球联赛的运行过程中,寻找冠名赞助都成了一个非常棘手的问题。

我国职业足球比赛发展中,不乏大牌球星的加盟,而且球队在资金方面的投入也在不断增