

普通高等教育“十三五”规划教材

刘学奎 刘彬 李斌◎主编

# 篮球运动教育

LANQIU YUNDONG JIAOYU  
JIAOCHENG

教 程



吉林大学出版社

非  
外  
借

普通高等教育“十三五”规划教材

吉林(10)日美强高社图

# 篮球运动教育教程

主 编 刘学奎 刘 彬 李 斌  
副主编 吕宏宁 沈凤武 陶 梦  
编 委 袁 芳 段丙政 杨守刚 李 洋

 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动教育教程 / 刘学奎, 刘彬, 李斌主编. ——  
长春: 吉林大学出版社, 2017. 4  
ISBN 978-7-5677-9343-9

I. ①篮… II. ①刘… ②刘… ③李… III. ①篮球运  
动—高等学校—教材 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 075212 号

书 名 篮球运动教育教程

LANQIU YUNDONG JIAOYU JIAOCHENG

---

作 者 刘学奎 刘彬 李斌 主编  
策划编辑 李伟华  
责任编辑 李伟华  
责任校对 李伟华  
装帧设计 可可工作室  
出版发行 吉林大学出版社  
社 址 长春市朝阳区明德路 501 号  
邮政编码 130021  
发行电话 0431-89580028/29/21  
网 址 <http://www.jlup.com.cn>  
电子邮箱 [jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)  
印 刷 北京楠海印刷厂  
开 本 787×1092 1/16  
印 张 21  
字 数 480 千字  
版 次 2017 年 4 月第 1 版  
印 次 2017 年 4 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5677-9343-9  
定 价 48.00 元

---

# 前 言

篮球运动不仅仅是一项国际性的影响很大的竞技体育项目,在我国,也是一项人民群众喜闻乐见的运动项目,特别是在青少年中更为普及。因此,篮球运动在我国学校体育教育中也占据着重要的地位。

本教程的编写整合了篮球运动教学多年的成果,紧紧抓住篮球运动发展的最前沿,以“科学性、时代性、可操作性、严谨性”等作为本教程编写的指导思想。

科学性主要体现在,在编写过程中对教程内容的设置、教学组织方法和练习方法、手段的设计等,不仅仅是依据运动技能形成规律进行设置和设计,还结合了篮球体育教学特点和现状,使教与学两个过程能够得到统一。在此基础上,为了迎合业余爱好者,依据运动技能形成规律,在不同阶段,针对不同内容选取了一定量的自我练习和提高的方法与手段,为篮球运动爱好者的“自学”提供帮助。

时代性主要体现在,由于篮球运动不断的创新和发展,竞赛规则、场地设施、运动技术、运动战术等也都得到不断的发展。尤其是场地的规格的修改和美国职业篮球联赛对联防的解禁,使联防、进攻联防战术和中锋篮下对抗、投篮技术都得到了很大的发展。为了使篮球教学紧跟时代的步伐、适应新的教学要求,为篮球专项课教师、学生和篮球业余爱好者提供最新的教学理念、练习方法,笔者大量地吸纳和借鉴了近几年国内外较为成熟的篮球教学、练习方法和科研成果。

可操作性是篮球运动技战术练习的核心要素,不仅要体现练习内容的可操作性,还要考虑练习组织的可操作性。因此,在编写过程中,尤其是在技战术和教学组织方法等章节,刻意避免了对理论知识的长篇赘述,而是通过图示等方法较为直观地描述教学组织方法和练习者的跑动路线、传球路线、运球路线等。

严谨性体现在教程的稳定性和时代性的统一。由于篮球运动是在技战术水平和理论知识两个纬度交互作用中不断发展和前进的,既要吸取先进的、前沿的理论和实践方法,同时还要考虑教材的稳定性。因此,笔者在吸纳先进理论知识的时候,不仅特别注意“前瞻性”的问题,而且尽量选择代表该内容发展方向的或一定时间内不至于发生较大变化的知识,使本教程具有相对的稳定性。

本教程共十六章,其中第一、二、三、四章和第五章的第一节、第二节由刘学奎编写;第五章的第三节、第四节和第六、七、八、九、十、十一节由刘彬编写;第十二、十三、十四、十五章和十六章的第一节由李斌编写;第十六章的第二、三、四节由吕宏宁编写。

在本教程的编写过程中,参阅了大量篮球运动的科研成果和文献,在此,对各位编著者一并表示衷心的感谢。由于受水平、经验所限,不足之处在所难免,书中不妥或疏漏之处,敬请读者批评指正。

编 者  
2017年2月

# 目 录

## 概述篇

第一章 篮球运动概述 .....	(2)
第一节 篮球运动发展简述 .....	(2)
第二节 篮球运动基本规律和特点 .....	(10)
第三节 世界篮球运动的发展趋势 .....	(13)
第四节 中国的篮球运动 .....	(19)
第二章 篮球文化 .....	(25)
第一节 篮球文化特点 .....	(25)
第二节 篮球文化功能 .....	(27)
第三节 篮球文化欣赏 .....	(29)
第四节 街头篮球 .....	(34)

## 教法篇

第三章 篮球教学 .....	(37)
第一节 篮球教学原则 .....	(37)
第二节 篮球教学方法 .....	(40)
第三节 篮球课教法与学法 .....	(45)
第四节 篮球教学文件的设计 .....	(54)
第五节 篮球教学课的组织与管理 .....	(59)

## 技法篇

第四章 篮球基本技术 .....	(65)
第一节 篮球技术概述 .....	(65)



第二节	移动技术 .....	(67)
第三节	传接球技术 .....	(76)
第四节	投篮技术 .....	(86)
第五节	运球 .....	(99)
第六节	持球突破 .....	(103)
第七节	防守对手 .....	(107)
第八节	抢球、打球、断球 .....	(109)
第九节	抢篮板球 .....	(114)

**战术篇**

<b>第五章 篮球战术</b> .....	(117)
第一节 个人战术行动 .....	(118)
第二节 战术基础配合 .....	(122)
第三节 全队战术配合 .....	(126)
第四节 快攻与防守快攻 .....	(138)

**教学篇**

<b>第六章 篮球基本技术教学法</b> .....	(142)
第一节 脚步动作教学法 .....	(142)
第二节 传接球技术教学法 .....	(146)
第三节 投篮技术教学法 .....	(148)
第四节 运球技术教学法 .....	(149)
第五节 持球突破技术教学法 .....	(150)
第六节 防守对手技术教学法 .....	(151)
第七节 抢球、打球、断球技术教学法 .....	(152)
第八节 抢篮板球技术教学法 .....	(153)
<b>第七章 篮球基本战术教学法</b> .....	(155)
第一节 基础配合教学 .....	(155)
第二节 全队战术教学 .....	(161)

**训练篇**

第八章 普通高校篮球队训练与比赛指导 .....	(168)
第一节 普通高校篮球队训练 .....	(168)
第二节 篮球比赛的指挥工作 .....	(175)

**科研篇**

第九章 篮球科学研究 .....	(183)
第一节 篮球科研的意义、任务和特点 .....	(183)
第二节 篮球科研的历史 .....	(186)
第三节 我国篮球科研的现状 .....	(188)
第四节 篮球科研的趋势与参考选题 .....	(195)

**游戏篇**

第十章 篮球游戏 .....	(204)
第一节 篮球游戏概述 .....	(204)
第二节 篮球游戏的基本方法 .....	(208)

**能力篇**

第十一章 篮球裁判工作 .....	(229)
第一节 篮球运动主要规则 .....	(229)
第二节 篮球裁判员执裁技巧 .....	(235)
第三节 记录台工作方法 .....	(244)
第四节 篮球裁判员的能力培养 .....	(249)
第十二章 篮球运动竞赛的组织与编排工作 .....	(255)
第一节 篮球运动竞赛的组织工作 .....	(255)
第二节 篮球运动竞赛制度与编排方法 .....	(257)

保健篇

第十三章 篮球运动员的营养与恢复 .....	(272)
第一节 篮球运动员的营养 .....	(272)
第二节 篮球运动员的疲劳与恢复 .....	(277)
第十四章 篮球运动员常见损伤的处理与康复 .....	(284)
第一节 篮球运动常见的损伤 .....	(284)
第二节 篮球运动常见损伤的病因与影响因素 .....	(286)
第三节 篮球运动员常见损伤的治疗与康复训练原则 .....	(288)
第四节 篮球运动常见损伤的处理、预防与康复训练 .....	(293)
第十五章 普通高校篮球运动队的管理 .....	(300)
第一节 普通高校篮球队管理的目标与原则 .....	(300)
第二节 篮球队管理班子的构成与要求 .....	(303)
第三节 篮球队的管理宗旨与管理内容 .....	(305)
第四节 篮球队的管理方法 .....	(310)
第十六章 篮球比赛场馆设备及场地的修建与养护 .....	(314)
第一节 国际标准的篮球比赛场馆设施 .....	(314)
第二节 篮球场的设备器材 .....	(318)
第三节 篮球比赛场地的修建与养护 .....	(323)

参考文献

《中国篮球》 .....	中国篮协编, 第十期
《篮球》 .....	中国篮协编, 第一期
《足球》 .....	中国足协编, 第二期
《排球》 .....	中国排协编, 第三期
《网球》 .....	中国网协编, 第四期
《乒乓球》 .....	中国乒协编, 第五期
《羽毛球》 .....	中国羽协编, 第六期
《游泳》 .....	中国泳协编, 第七期
《田径》 .....	中国田协编, 第八期
《冰雪运动》 .....	中国冰协编, 第九期





# 概述篇

## 【内容摘要】

篮球运动是一项促进人体全面发展的体育运动,它是一种在大学校园内广受欢迎的体育文化,也是一种快速传递体育科学知识的文化载体。篮球运动常常给人带来希望与失望,欢乐与痛苦,竞争与协作,成功与挫折;它锻炼人,教育人,鼓舞人,培养人,成为大学生最喜爱的体育运动项目之一。本篇介绍篮球运动的起源和发展历史;篮球运动的基本规律和特点;现代篮球运动的发展趋势和中国篮球运动的发展历程,新时期面临的任 务,以及篮球文化的特点、功能,奥运会篮球比赛,世界篮球比赛等。



# 第一章 篮球运动概述

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。它起源于人类劳动生存过程,是社会文化进步的反映。它的本质就是在特定的规则、特定的时间与空间限制下所进行的投篮比准的游戏,其属性是一种社会文化现象,一种随着人类文明进步、科技发展、反映时代特征的社会人文景观。但不同的人群由于职业视角的不同,对其内涵与外延的称谓也不尽相同:人文学者称之为一种体育文化;社会学者称之为一种社会活动现象;哲学工作者称之为特殊典型的矛盾运动;史学工作者称之为民间儿童娱乐游戏的变异;生命科学工作者称之为一种健身手段与方法;经济工作者称之为一种新兴的产业;教育工作者称之为体育教育课程;竞技体育工作者称之为竞技体育项目。

上述各种对篮球运动的称谓,虽各有不同,但其本质是游戏化,其表现形式是特殊的社会人文现象,这是众所共识的。

初期的篮球活动,简易而有趣,可以因人、因地、因时、因需而导,也可以变换各种方式组织丰富多彩的活动,参与方便而且容易吸引人们参与,达到娱乐身心、强身健体、丰富生活的目的。

现代竞技篮球运动,已发展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)指导下,以独特的比赛规则和竞赛方式,为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,展开对抗、竞争、拼搏,其竞赛过程充分显示出人类生命的活力和时代发展的进步。

现代竞技篮球比赛吸引并深受世界各国人民的喜爱,已成为世界上单项体育人口最多的运动项目之一。世界性的国际篮球业余联合会的成员达两百多个,是国际单项竞技运动协会中成员最多的一个组织(在各大洲也建有同样性质的篮球协会),由该组织举行的四年一度的国际奥林匹克运动会男、女篮球比赛,以及世界男、女篮球锦标赛,已成为现代国际体育竞赛引人注目的大型全球性的赛事活动,代表着世界最高水平,汇集着世界最强的队伍和最著名的明星。加上美国 NBA 职业联赛,这三大赛事已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。现代篮球运动是集现代体育、科技、教育、社会于一体的一项竞技运动,是一门多学科交叉的学科。

## 第一节 篮球运动发展简述

### 一、篮球运动起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(旧译春田市),基督教青年会干部训练



学校,体育教师詹姆士·奈史密斯(J·N·Smith)(图 1-1-1)于 1891 年发明的。当时他看到当地儿童在做摘桃投入桃筐的游戏(即在一块场地的两端设置两个竹桃筐比赛),受此启发,发明了投篮游戏。这便是篮球运动的雏形。



图 1-1-1 篮球运动创始人  
詹姆士·奈史密斯

由于美国马萨诸塞州冬季较为寒冷,难以在室外开展体育活动,于是奈史密斯把室外开展的篮球游戏移至室内,并将桃筐悬挂在室内两侧离地面约 10 英尺(1 英尺=0.3048 米,10 英尺=3.048 米,约 3.05 米,即现用篮圈高度的来源)高的墙壁上,以足球代替其他物体向篮筐中抛投,展开攻守对抗的游戏比赛,投入篮内 1 分,以得分多少决定胜负。最初,篮筐底部是封闭的,投进的球不能下落,故每当球满后,便要架梯攀上将球取出,十分不方便。后来将筐底去掉,并将悬挂



图 1-1-2 当时的“篮球”和“篮筐”

在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱上,曾在篮筐后部设有挡网,有些还用网形装置罩住周边场地。因此有些国家和某些版本的书刊曾将篮球运动称为笼球运动。由于这项活动的游戏性和趣味性较强,有较好的健身作用,后来便在游戏的基础上很快充实活动内容,制定了某些限制性规则,不断改革比赛方式,从而逐步形成了现代篮球运动。至今,篮球运动已经成为世界上人们最喜爱的体育运动之一。据统计,世界范围内从事篮球运动的人数已达 5 亿人,成立的国际组织——国际业余篮球联合会已拥有二百多个成员协会,成为当前世界上第二大体育组织,分布于五大洲的各个国家和地区。



图 1-1-3 早年奈史密斯在堪萨斯大学为女子球赛开球

## 二、篮球运动的演进

现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动是经过一个漫长的实践过程的,它经历了从构思设计—初始尝试—逐渐完善—推广宣传—立项入世—普及提高—创新发展几个阶段。若以其活动的方法和规则完善的过程划分,可简要地划分成以下五个时期与三次浪潮。

### (一) 初创试行时期(19世纪90年代至20世纪20年代)

自1891年奈史密斯创始篮球游戏,成为地域性民间乡土娱乐文化活动后,篮球活动以其新颖的比赛方式、对抗的竞争特点,吸引了大量的体育爱好者。经过一个时期的传播,篮球运动从学校走向社会,传向国外。篮球运动曾先后于1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国、英国,1896年传入巴西,1897年传入捷克,1901年传入日本、伊朗,1905年传入俄国、古巴,1907年传入意大利,1908年传入波兰、瑞士,1911年传入秘鲁。

这一时期,篮球运动表现出以下特点:

(1) 技术特点:攻守技术简单,普遍限于双手做几个基本动作。

(2) 战术特点:无明显成型的全队配合战术,以单兵作战为主要攻守形式,队员有位置分工,分别处于不同区域。进攻以快攻和简单的传切、掩护配合为主,防守以固定区域的人盯人防守为主,战术配合处于朦胧阶段。

(3) 规则演进特点:篮球运动发明后,为了使这项运动进一步开展,奈史密斯于1892年制定了简单的篮球规则——《青年会篮球规则》,其内容归纳为5项原则、13条规则,包括篮圈高度为10英尺(3.05米);采用大而轻以便于双手控制的球作为竞赛工具;场地大小不限,双方参赛人数无明确规定,只要上场人数相等即可;投中一球得1分得分多者为胜;每次得分后均由中间抛球重新开始比赛;比赛时间分为两个部分(各15分钟)进行;比赛设两名裁判员,主裁判是球员的裁判员,负责宣判犯规,副裁判是球的裁判员,负责计时和计分等方面。1893—1897年,进一步充实了规则,简化了竞赛程序,由中圈跳球开始比赛;队员可换手运球;增加犯规罚球规定,进攻投中一球得2分,罚中一球得1分;队员位置出现锋、卫分工。1901年规定运球队员不能投篮,1908年取消此规定。

(4) 场地器材的特点:1891年初创期的篮球运动,场地大小不等,仅在一块狭长的空地两端备放一只桃筐(图1-1-4),展开攻守对抗。为使游戏比赛合理进行。1892年奈史密斯对比赛场地作了分三段区域的规定:以进攻为例,通常称为后场、中场和前场(图1-1-5)。1893—1897年改进了篮圈,逐步开始使用带篮网的铁质篮圈、木质篮板和用绳子系起来的球。

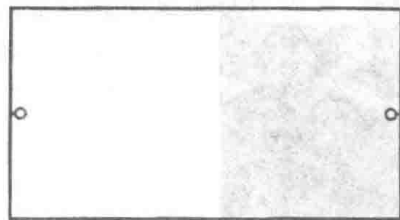


图 1-1-4 篮球场地演进

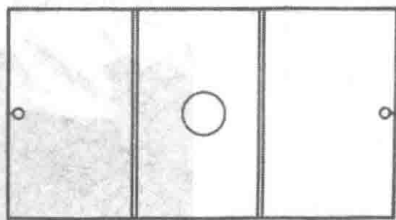


图 1-1-5 篮球场地演进

此后,在 1915 年美国国内统一了篮球比赛规则之后,比赛场地又逐步变革。在不分区域的场地上比赛,逐步增划了各种区域的限制线,如中圈及罚球线(图 1-1-6),不久又增加了中场线(图 1-1-7)。将场地面积限定为 100 英尺×50 英尺、90 英尺×45 英尺和 70 英尺×35 英尺三种;篮圈也使用了较规范的铁圈,篮圈后部的挡网也由木质制作的不规则的挡板替代并与篮圈连接,近似于现代使用的篮板装置(图 1-1-8)。20 世纪 20 年代末,球场有了“电灯泡”式的限制区和罚球时攻、守队员的站位区(图 1-1-10)。

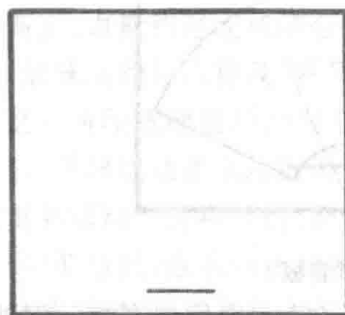


图 1-1-6 篮板演进

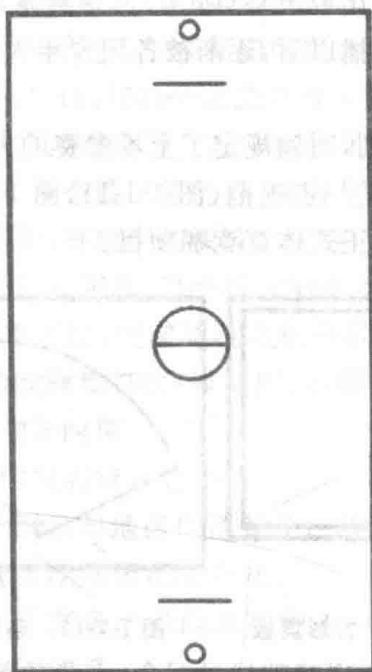


图 1-1-7 场地区域改进图



图 1-1-8 场地区域改进图

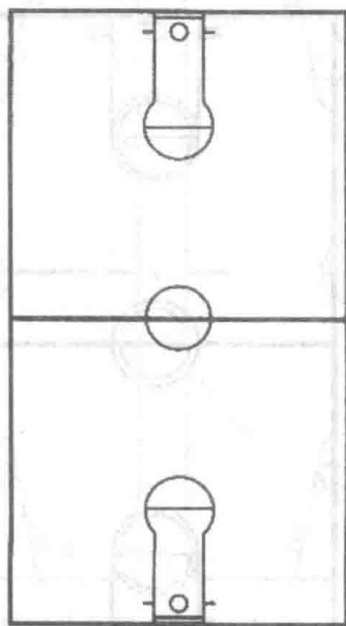


图 1-1-9 场地区域改进图

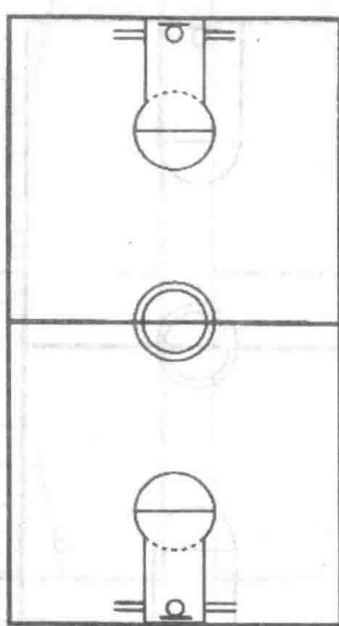


图 1-1-10 场地区域改进图

(二)完善推广时期(20 世纪 30~40 年代)



篮球运动迅速发展,迫切需要一个国际性的权威机构协调各国的篮球运动,1932年6月18日国际业余篮球联合会(简称国际篮联)在瑞士日内瓦宣布成立,总部设在意大利的罗马,当时共有葡萄牙等8个国家参加。国际篮联成立后的主要任务是统一世界各国的篮球竞赛规则,并把男子篮球推荐为奥运会正式比赛项目。1936年男子篮球运动在德国举行的第11届奥林匹克运动会上被列入正式比赛项目。由此,篮球运动在全球迅速开展和传播,标志着现代竞技篮球运动正式诞生。

这一时期,篮球运动主要表现出以下特点:

(1)篮球运动向世界五大洲传播以后,逐渐被各国青年人喜爱,并于1932年在日内瓦成立国际业余篮球联合会。

(2)初步制定了13条比赛规则,明确规定了上场参赛的人数和时间,进一步划分了比赛场地的不同区域,篮球场、设备进一步规范(图1-1-11、图1-1-12、图1-1-13),并在1936年第11届奥运会上列为男子竞赛的正式体育竞赛项目。

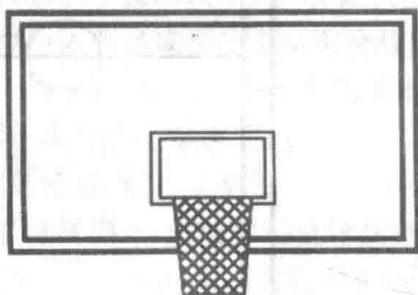


图 1-1-11 方形篮板

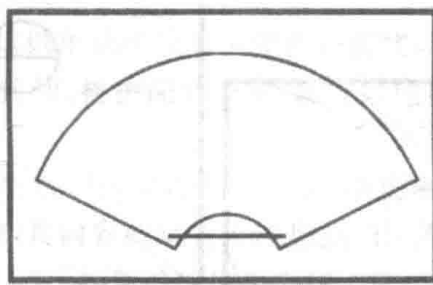


图 1-1-12 扇形篮板

(3)攻守技术动作增多,开始出现基础战术配合,由此掀起了第一次发展高潮。例如,比赛场地有了禁区、罚球区,并完成了罚球区由门字形到梯形的变革。

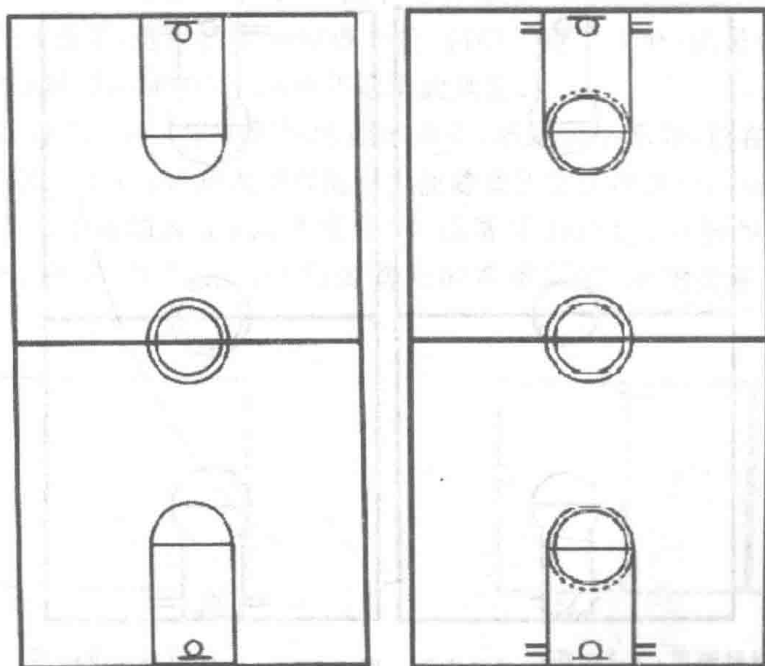


图 1-1-13 场地区域改进图



### (三)普及发展期(20世纪50年代—60年代)

20世纪50—60年代,篮球运动在世界各地广泛普及,随着篮球运动技术、战术的创新发展,篮球运动员身高不断增长,使得规则与技、战术之间不断制约和相互促进,如美国运动员张伯伦、苏联运动员克鲁明及女运动员谢苗诺娃等,高度开始成为现代篮球竞赛中的决定胜负的重要因素之一。由此,一种利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时,篮球运动员进入了一个向高大体型发展的新时期。特别是1950年和1953年在阿根廷和智利举行的男、女首届篮球锦标赛上,高大队员威震篮坛,国际上开始有了“得高大中锋者得篮球天下”的说法,迫使篮球规则在场地和时间上对进攻加强新的限制。如20世纪50年代将篮下长方形3秒区扩大成梯形3秒区(图1-1-14、15、16);一次进攻有3秒的限制以及进入20世纪60年代中期一度取消中场线(60年代末又恢复)等。攻守区域的扩大,高度与速度的相互交叉、渗透,使比赛的速度、技巧、准确性、争夺篮下的优势,成为竞赛胜负的重要保证,有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。例如,进攻中的快攻、“8”字形移动掩护突破快攻以及防守中的全场紧逼人盯人防守,成为当时以快制高、以小打大的重要手段。20世纪60年代,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度、速度与技巧结合的美洲型打法;以20世纪苏联为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法;以韩国、中国队为代表的矮、快、灵、准的亚洲型打法,篮球运动跨入普及、发展的新时期。

这一阶段篮球运动表现出的发展特点有:

(1)篮球运动在全球近百个国家与地区广泛普及。各大洲国家组织了频繁的竞赛活动,男女世界篮球锦标赛试行,篮球运动逐渐家喻户晓。

(2)篮球技、战术创新发展,比赛场地设施及规则进一步完善,进一步促进运动技术、战术的快速发展,形成了科学的攻防体系。

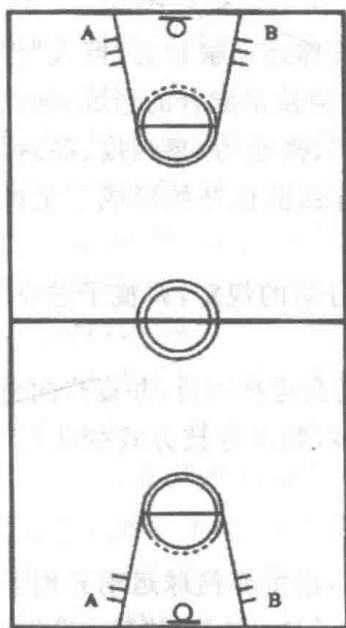


图 1-1-14 场地区域改进图

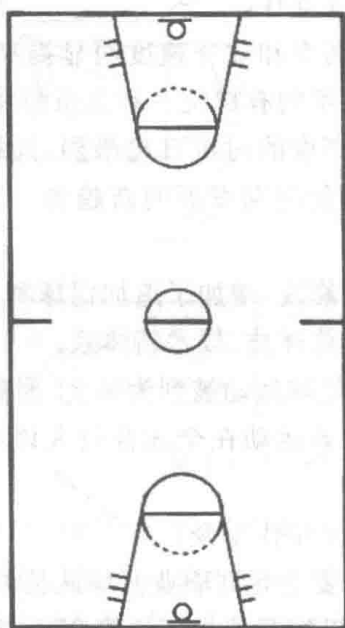


图 1-1-15 场地区域改进图

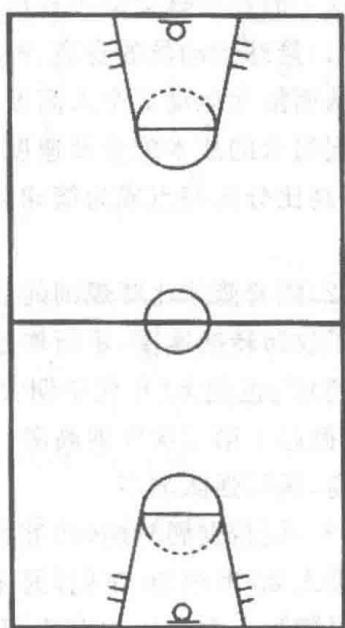


图 1-1-16 场地区域改进图

### (四)全面提高时期(20世纪70—80年代末)

进入20世纪70年代以后,2米以上队员大量涌现,篮球竞赛空间争夺越发激烈,高度与



速度的矛盾更加尖锐,高空技术的发展和占有高空优势就显示着实力,使篮球竞赛成了巨人们的“空间游戏”。为此,规则对高大队员在进攻时提出了更多的限制和要求,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。随之,一种攻击型防守—全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型防守战术,展现出新的制高威力。1973—1978年间竞赛规则又多次对犯规提出了次数的调整和增设追加罚球的规定,促使防守与进攻的技术和战术在新的条件制约下,向既重高度、速度,又重智慧、技巧、准确、多变的方向创新发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术结合得更加巧妙;传统的单一型的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定的阵型打法被全面性、整体性、综合性频繁移动中穿插掩护的运动打法所取代;防守更具破坏性和威胁力,个人远距离斜步或弓箭步站位干扰式防守和单一型的防守战术,被近身平步站位,积极抢位,身体有关部位主动用力的破坏型的个体防守和集约型防守战术所取代。尤其自1976年第21届奥运会篮球赛(女子篮球正式列为奥运会竞赛项目)和1978年第8届男子世界篮球锦标赛后,篮球运动高身材、高技巧、高速度、多变化、高比分日趋明显。为此,20世纪80年代中期,篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作出新的修正,划定了远投区,增加了3分球规定等(图1-1-17)。篮球运动向更高水平全面提高和发展。

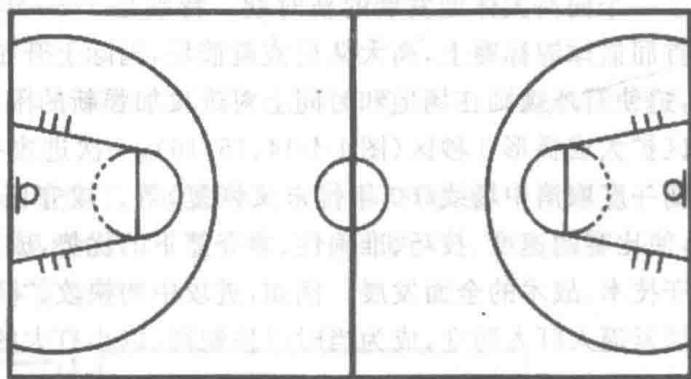


图 1-1-16 场地区域改进图

这一时期篮球运动表现出的特点有:

- (1) 篮球运动员的身高、控制高度和攻守速度明显提高(篮球运动被称为“巨人”们的游戏),从而推动运动员个人高度、技术的有机统一和队伍整体高空技术配合的形成,地面与空间协同组合的战术配合及速度与高度的对抗日趋激烈,高智慧、高技巧、高强度、高对抗、高速度、高比分的特点成为篮球运动新时期发展的新趋势。国际强队也开始形成三足鼎立的格局。
- (2) 随着篮球比赛规则的数次修改,增加了追加罚球和3分球的规定,调整了进攻时间,提高了攻防转换速度,重新构建了篮球技、战术新体系。
- (3) 20世纪70年代中期女子篮球运动被列为第21届奥运会竞技项目,并逐步向男子化靠拢,掀起了第二次发展高潮。篮球运动在全球普及人口增多,篮球竞技方式变化,竞技水平提高,国际强队增多。

(五) 创新发展时期(20世纪90年代至今)

进入20世纪90年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛,给世界篮球运动开创了新的发展渠道和方向。1992年西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上,以美国“梦之队”中的超级球员乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技巧表演,把这项运动技艺表现得更加充实完善,战术打法更为简练实用。特别是苏联、南斯拉夫、巴西等欧美地区的篮球竞技水平迅猛提高,形成美、欧两大洲对抗的格局。从此以后,世界篮球运动发展跨入了创新、攀登,融竞技



化、技艺化于一体的新时期,标志着现代篮球运动整体结构、优秀运动队伍综合智能结构,以及运动员的体能、智能与掌握、运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。如技术动作不断演变创新;战术阵型锋卫位置界限逐步模糊;赛制不断变革,规则不断修订;展现出现代篮球当代化的教育、科技、艺术、文化气息。1994年后,国际篮球联合会因运动员制空能力增强,空间拼抢激烈,对篮球竞赛规则又做了部分修改,以便比赛空间争夺更安全、更合理、更具观赏性;并将篮板周边缩小,增加保护圈(图 1-1-17)。1999年12月,又决定在2000年奥运会后实行部分新的规定,即比赛分为4节,每节比赛时间10分钟;每队每节如达4次犯规,对以后发生的所有犯规均要处以2次罚球;两节比赛后中场休息15分钟,首节与第2节之间、第3节与第4节之间休息2分钟;首节、第2节可以暂停2次;第3节和第四节可以暂停3次。球队每次进攻的时间从30秒缩短为24秒;球进入前场的时间限制为8秒;奥运会和世界锦标赛可以实行三裁判制度。随着比赛的需求,篮球场也相应地发生了改变(图 1-1-18)。可见,现代篮球运动无论男子或女子今后都将向着“智”“高”“快”“全”“准”“狠”“变”和技术、战术运用技艺化以及各种风格、不同打法,形成高度技艺性、高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新的方向发展。



图 1-1-17 篮板演进图

由此可见,现代篮球竞技运动的形成是有阶段、有层次,从低级向高级逐步演进的,是由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,进而成为世界范围的体育文化现象,体育科学的一个分支门类。

20世纪90年代,世界篮球运动的发展进入了一个全新的发展时期,表现在:

(1)国际奥委会和国际业余篮球联合会于20世纪90年代同意了职业篮球运动员

参加奥运会比赛。美国“梦之队”在西班牙第25届奥运会上展示了世界最高水平篮球运动技艺,引起了国际篮球界的关注。世界篮球运动由此向科技化、智谋化、竞技化、技艺化、凶悍化、多变化、职业化、产业化融于一体的当代化方向发展——掀起了第三次发展高潮。

(2)篮球运动技术动作不断创新,战术精湛,力求实效,阵形多变,运动员内外攻守区域分位趋向模糊,高空争夺更趋凶悍,竞技艺术更显观赏性。

(3)篮球规则对比赛速度、高空争拼、场地区域即攻守技术、战术合理的运用,乃至全场

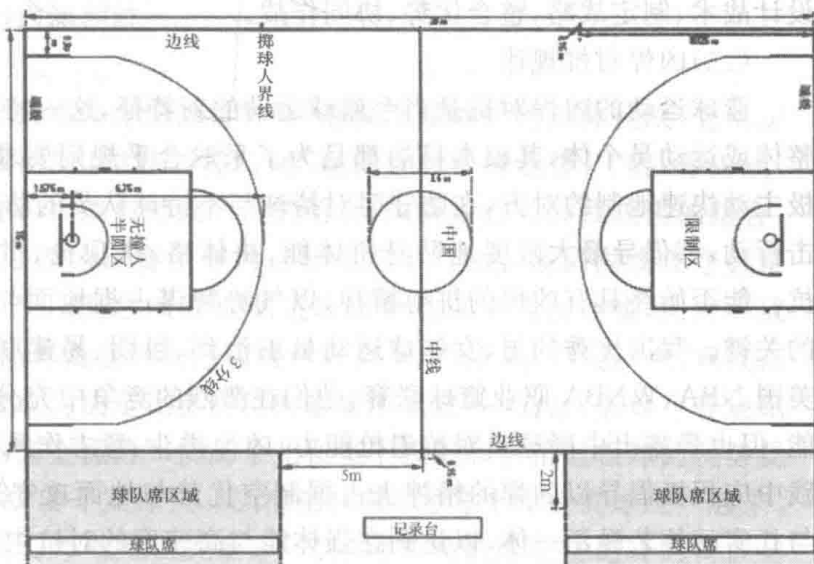


图 1-1-18 现今使用的篮球场地图