

青少年篮球训练指南



主编 尹丽婷 国梁 毛振喜

哈尔滨地图出版社

青少年篮球训练指南

QINGSHAONIAN LANQIU XUNLIAN ZHINAN

主编 尹丽婷 国 梁 毛振喜

哈尔滨地图出版社

·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

青少年篮球训练指南/尹丽婷,国梁,毛振喜主编.
哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2004.12
ISBN 7-80529-992-7

I.青… II.①尹…②国…③毛… III.青少年
-篮球运动-运动训练-指南 IV.G841.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137899 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)

哈尔滨松花江印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:10.125 字数:280 千字

2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

印数:1~1 000 定价:20.00 元

前 言

为了适应青少年篮球运动开展的需要,让更多的青少年热爱篮球,积极投入篮球运动锻炼,有计划、有目的地组织青少年篮球训练,提高青少年运动战术水平,为我国优秀运动队输送后备人才,作者将平时从事篮球运动训练的实践经验加以总结,并参考了篮球专家的有关论述,吸取了近几年国内外有关青少年篮球运动的科研成果,编著此书。

全书共分 13 章:现代篮球运动概述;篮球基本技术及训练方法;篮球基本战术及训练;篮球运动员的身体素质训练;青少年运动员的心理训练与作风培养;青少年生理及心理特点和训练;青少年篮球训练的指导思想;青少年篮球运动员的科学选材;医务监督;篮球场地器材设备;教练员工作;青少年篮球训练科学研究方法;战术训练。该书由尹丽婷、国梁、毛振喜担任主编,其中第二章中第四~六节、第三章、第六章、第七章和第十一章由尹丽婷主编;第一章、第二章中第七~九节、第十章、第十二章和第十三章由国梁主编;第二章中一~三节、第四章、第五章、第八章和第九章由毛振喜主编。

本书在编写过程中注意吸收了关于篮球训练的最新理论知识,内容条理清晰、简明扼要,所介绍的方法通俗易懂,可供广大体育爱好者,尤其是中小学体育老师、教练员开展青少年篮球训练时参考。

作者在编写过程中参阅了有关书刊和资料,在此谨向其作者表示衷心的感谢,由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不当之处,恳请专家和读者批评指正。

编 者

2004 年 12 月

目 录

第一章 现代篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展.....	2
第二节 篮球运动的特点.....	5
第三节 我国篮球运动的概述.....	7
第四节 篮球运动发展趋势及我国现状.....	8
第二章 篮球基本技术及训练	12
第一节 篮球技术基础动作.....	13
第二节 传球技术.....	29
第三节 运球技术.....	48
第四节 投篮技术.....	56
第五节 投篮技术的练习方法.....	62
第六节 持球突破.....	80
第七节 抢、断、打球技术.....	90
第八节 抢篮板技术.....	94
第九节 防守技术.....	100
第三章 篮球基本战术	111
第一节 战术基础配合.....	112
第二节 快攻与防守.....	126
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	138
第四节 区域联防与进攻区域联防.....	151
第四章 篮球运动员的身体素质训练	164
第一节 力量素质训练.....	164
第二节 速度素质训练.....	166
第三节 耐力素质训练.....	169
第四节 柔韧素质训练.....	171
第五节 弹跳素质训练.....	172
第六节 灵敏素质训练.....	174

第五章 青少年运动员的心理训练与作风培养	176
第一节 篮球运动员的心理训练.....	176
第二节 青少年篮球运动员作风培养.....	189
第六章 青少年生理及心理特点和训练	191
第一节 青少年解剖生理特点和训练.....	191
第二节 青少年心理特点及训练.....	193
第七章 青少年篮球训练的指导思想	194
第八章 青少年篮球运动员的科学选材	199
第一节 运动员选材的工作步骤.....	199
第二节 青少年篮球运动员选材标准.....	206
第九章 医务监督	213
第一节 运动训练的医务监督.....	213
第二节 比赛期间的医务监督.....	224
第十章 篮球场地器材设备	227
第一节 篮球场地.....	227
第二节 场地器材设备.....	230
第十一章 教练员工作	236
第一节 教练员应具备的素质.....	236
第二节 教练员的指导手段.....	240
第三节 比赛前的准备.....	245
第四节 临场指挥.....	249
第十二章 青少年篮球训练科学研究方法	253
第一节 科研工作范围及内容.....	253
第二节 科学研究的形式.....	254
第三节 科研工作方法.....	256
第四节 科研工作的步骤.....	261
第十三章 实用战术训练方法	267
第一节 基础配合练习方法.....	267
第二节 快攻与防快攻的练习方法.....	286
第三节 进攻半场人盯人战术方法及练习.....	299

第一章 现代篮球运动概述

篮球运动是一项集体性、综合性的活动性游戏。它起源于人类劳动过程之中,是社会文化进步和文明程度提高的反映。

现代竞技篮球运动,已完善发展成为一项科学的、技艺化的国际大众性的竞技体育项目,一门交叉着的边缘性学科课程门类。其本身的活动过程,除了能显示着它的健身强体的功能外,在统一的国际性组织(国际篮球业余联合会)指导下,以特制的比赛规划和竞赛方式,为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,展开强者间的智、谋、技、体等方面的综合对抗、竞争与拼搏,其竞赛活动过程充分显示出人类生命的活力、社会经济的发展、文明层次的提高、民族自强的精神和时代的发展与进步,成为一种特殊的社会生活现象。

由于现代竞技篮球比赛都是围绕着悬空高 3.05 米、直径 0.45 米的特制篮筐和周长 75~78 米、重量为 600~650 克的球而展开空间与时间、投准篮与制约投准篮的立体型凶悍、攻守对抗,活动方法与手段多样又多变,因此,更显示出它与其他球类项目不同的健身性、教育性、个体性、整体性、艺术性、娱乐性、观赏性和商业性特点,从而形成特殊的运动规律而具有专项个性的魅力,引起世界各国人民群众的喜爱。特别是国际奥林匹克运动会男、女篮球比赛,世界男、女篮球锦标赛,以及美国 NBA 职业篮球联赛,已成为现代国际体育竞赛中最引人注目的全球性的赛事活动。这三大赛事代表着世界最高篮球竞技水平,汇集了世界最强的队伍和最著名的球星,已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。因此,现代篮球运动已被视为人类社会劳动创新、文明进步、文化发展过程中逐步提炼完善起来的一种宝贵的精神财富,它的竞技过程充分显示了社会生活的丰富多彩和人类的聪颖智慧、健美形态、强壮体质、高超技艺。而且还折射出人类从个体到集体、从民族到国家的

一种自强精神、创造理念与文明进步的层次氛围。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯于1891年冬发明的,他受当地一种摘桃扔入桃筐的活动启发,在此基础上组织成一种在地面范围的场地两端设置两个桃筐,展开投篮游戏。篮球运动便由此演进。由于美国马萨诸塞州冬季较为寒冷,难以在室外开展受队员喜爱的体育活动,于是奈史密斯便将这一最初在室外试行的篮球游戏移至室内,并将摆置在地面上的类似于桃筐的筐子,悬挂在室内两侧离地面高约10英尺(合3.05米,这便成为现用篮圈高度的来源)的墙壁上,将足球向篮筐中投准,展开攻守对抗的游戏。之后,很快将篮筐底部取消,并将悬挂在墙壁的篮筐装置在特殊的立柱架上,为了避免将球投掷到场外远处而影响观看者,曾在篮筐后部设有不同大小的挡网,有些还在场地四周以网形装置覆盖整个场地,类似于在大网笼中活动,因此,韩国等一些国家和一些书刊中至今仍将篮球运动称为笼球运动。由于这种活动形式具有较强的对抗性,便制定了某些限制性规定,并且不断地改进比赛方式,从而使篮球游戏逐步完善并向现代篮球运动过渡。

二、篮球运动的发展

现代篮球运动的发展,大体经过五个时期。

1. 初创试行时期(19世纪90年代至20世纪20年代)

1891年初创期的篮球运动,无明确的竞赛规则,场地大小不等,活动人数也不限,仅在一块狭长的空地两端各放一只桃筐,竞赛时把参加者分成人数相等的两队,分别以横排站在场地两端界限外,当主持竞赛者在边线中点把近似现代足球大小的球抛向场地中心点后,两队便集体向球落地点奔跑抢球,随即展开攻守对抗。

2. 完善、推广时期(20世纪30~40年代)

进入20世纪30年代以后,篮球运动中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。1936年第11届奥运会时,篮球运动被列为男子正式竞赛项目,奥运会后国际业余篮球协会宣告成立,对比赛规则作了统一规定并不断充实。自此,竞技篮球运动正式诞生,并成为一项现代竞技运动,开始登上国际竞技舞台。

到20世纪40年代,随着篮球技术、战术的不断演进、发展,特别是运动水平的提高和高大队员的涌现,比赛规则进一步充实修改。

3. 普及、发展时期(20世纪50~60年代)

由20世纪40年代末进入20世纪50~60年代后,篮球运动在世界各地广泛普及,特别是随着篮球运动技术、战术的创新发展,规则对技、战术的不断制约和相互促进,篮球运动员的身高开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。至20世纪60年代末,世界篮球运动开展形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法,以前苏联队为代表的高度、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、准相结合的亚洲型打法,篮球运动跨入普及、发展的新时期。

4. 全面提高时期(20世纪70~80年代)

进入20世纪70年代以后,身高2米以上队员大量涌现于篮坛,篮球竞赛空间争夺越发激烈,篮球竞赛名副其实地成了巨人们的“空间游戏”。为此,规则对高大队员在攻进时作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。向既重视高度又重视速度,既有高度又有速度,既促进进攻又鼓励防守,使攻守平衡发展,同时又有力地促使运动员由正常的身体形态、体能素质、技术应用型向智慧、技巧、多变的综合型方向发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术在结合运用应变中进入技艺化,传统的单一的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定阵形的打法,被全面技术与整体型、综合性、频繁移动穿插掩护的运动中打法所取代;防守更具有破坏性和威胁力,

尤其自 1976 年第 21 届奥运会篮球赛(女篮由此正式列入奥运会竞赛项目)和 1978 年第 8 届男子世界篮球锦标赛后,高身材、高技巧、高速度、多变化、大比分,特别是高空技术进一步有了新发展,展示出现代篮球运动进一步向立体型的现代化发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点到 20 世纪 80 年代则更为突出和明显,为此,20 世纪 80 年代中期篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作了新的修改,场地规定了远投区和三分球规定等,现代篮球运动向更高水平全面提高和发展。

5. 创新攀登时期(20 世纪 90 年代至 21 世纪初)

进入 20 世纪 90 年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛,特别是自 1992 年在西班牙巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上,美国“梦之队”及其超级球星(以乔丹、约翰逊等为代表)的现代篮球技巧表演,把这项运动技艺展现得更加充实完美,战术打法更为精练、多变、实用。由此,世界篮球运动发展跨入了创新、攀登,寓竞技化、智谋化、技艺化于一体的现代化新时期,标志着现代化篮球运动整体内容结构和优秀运动队伍综合智能与技能、身体与体能结构,以及运动员个体的体能、智能与掌握和运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。为此,1994 年国际篮球联合会因运动员制空能力增强,空间拼抢激烈,对篮球竞赛规则又作了某些修改,以使比赛的空间争夺更激烈、更合理、更安全、更具观赏性。至 1999 年 12 月,又决定从 2000 年奥运会后实行某些新的规定,如比赛分为 4 节,每节比赛时间 10 分钟;各队每节如达 4 次犯规,对以后发生的所有犯规都要处以 2 次罚款;将球队每次进攻的时间从 30 秒钟缩短为 24 秒钟,球由后场进入前场的时间限制为 8 秒钟;奥运会和世界锦标赛可以实行 3 人裁判制度等。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、战术运用技艺化的方向和各种风格、不同打法及高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新趋势发展。展望未来,规则还将不断有新的修改,而每一次规则的修改都将围绕着时间、空间、速度、高度,以及强化技艺、谋略和凶悍对抗,提高艺术观赏价值,促进进攻技术与战术平衡,向更高层次

发展。

第二节 篮球运动的特点

篮球运动最大的特点,在于它是围绕高空的球篮这个目标,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一项非周期性运动。因而对活动者的身体形态、机能、素质、素养、技能等提出了特殊要求,而比赛规则的不断修订、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破坏对手投进高空篮筐中而发展。反映出以下特点:

一、空间对抗特点

篮球运动有其自身的特殊高空性运动规律,并在此基础上从运动过程中显示出制空对抗特点,其篮圈是在离地 3.05 米的篮板上,篮球向篮圈内投射,因此,瞬时主动拼争控制球与控制空间位置面积,促使参与篮球竞赛的双方展开多元素构成的不同战术阵形与技术手段的立体型进攻、防守,并不断转换,从而构成了自身的运动系统工程,体现出现代篮球运动的独特高空运动规律与特点。为此,无论教练员还是运动员必须具有高空意识,把握高空规律,积极主动控制不同区域的空间,才能驾驭现代篮球运动,这是篮球运动最显著的重要特点。

二、内容多元特点

现代篮球运动内容的多元性综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技术、战术实践系统,已成为一门交叉着的边缘性学科课程。其具体内容有相关的现代科学和学科。例如,它要求特殊的运动意识、集体的团队精神、个性气质、身体形态条件、生理机能、心理修养、意志品质、道德作风,专门的基本功、专项技术动作与战术配合方法体系及实战能力,等等。所以教练员的组织科学化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,只有把握这一特点,才能造就在篮球专项运动上具有现代意识、现代科技、现代技能、现代体能、现代文化、现代文明的高层次的篮球竞技人才。

三、集约多变特点

篮球运动在动态中发展演进,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,已成为一项集约、多变、综合性竞技艺术,从而使篮球比赛过程较其他球类复杂,技术动作繁多,战术阵形集约、多变,优秀运动队和明星队员掌握与创造性运用篮球技术、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和活力。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,空间攻守与地面攻守立体型对抗相结合,空间与时间相结合,对抗性与计谋性、技艺性、力量性相结合,由此综合显示出世界各强队主体型的、各种类别的集约多变性攻守风格形式和打法特点,在比赛的千变万化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,更具独特的戏剧性和观赏性。

四、健身、强心特点

篮球运动是综合性的非周期性集体运动,其技术、战术系统的实践操作与实战运用过程,是通过在对抗变化着的特定时间、位置、距离、场地、设施、环境条件要求下,运用跑、跳、投掷等手段来完成的,在这一过程中,无论智力、生理、心理都要承受各种复杂因素的影响,因此,科学地参加篮球活动,对提高人体内脏器官与感受器官的功能和中枢神经系统的支配能力、增进健康、发展身体素质、促进心理修养、培养集体团队精神等都有积极的作用。

而篮球运动又是一种特殊的社会文化,其活动过程又充满着智慧性,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。

五、启示、教育特点

篮球运动普及于世界各国与地区,由于篮球竞赛和各种篮球活动

过程激烈紧张、千变万化,给人以各种启示,从而充满着教育因素的丰富内容。因此,它对提高社会成员道德精神、人格素质,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,都有其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。人们可以在活动中、竞赛中、观赏中潜移默化地从不同的角度受到启示、鼓舞,因此,它已成为社会的特殊教育手段。

六、职业、商业化特点

自 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,篮球运动和篮球竞赛在世界范围内加速进入职业性和商品化,特别是近年来世界各国的职业篮球运动有了新的发展。以美国 NBA 职业联赛为典型代表的商业化程度,已成为美国几大产业中最有活力的新兴产业之一。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的运动技能水平与运动成绩都将必然成为商品。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盈利性经营,这种商业化的发展趋势反映出新世纪现代篮球运动现代化的又一特点。

第三节 我国篮球运动的概述

一、篮球运动传入我国

现代篮球运动于 1895 年,由美国国际基督教青年会协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介绍传入我国天津,天津市是我国篮球运动的起源地。

二、现代篮球运动在中国的发展概况

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高是经过一个迂回的起伏过程,因此,受不同时期政治、经济、文化、教育等方面因素的制约,它传

播普及的广度和深度、发展提高的速度和水平也伴随着上述诸多因素而变化。为了便于了解篮球运动在我国演进的历史,通常可以把它分成三个时期、七个不同阶段。

以 1895~1948 年为第一时期,其间包括三个阶段:

第一个阶段为 1895~1918 年的初始传播阶段;

第二个阶段为 1919~1936 年的缓慢普及阶段;

第三个阶段为 1937~1948 年的局部发展阶段。

以 1949~1995 年为第二时期,其间包括三个阶段:

第四个阶段为 1949~1965 年的普及、发展、提高阶段;

第五个阶段为 1966~1978 年的停滞、困惑阶段;

第六个阶段为 1979~1995 年的复苏、提高阶段。

以 1996 年以后至进入 21 世纪为第三时期,即中国篮球运动随着国家政治、经济体制的改革,进入总结经验、深化改革、解放思想、更新观念、创新攀登的新阶段。

第四节 篮球运动发展趋势及我国现状

一、篮球运动发展趋势

进入 21 世纪后,篮球运动作为一种全球性社会文化,将进一步在世界范围内有更快的发展、更广的普及、更大的提高,特别是在欧、亚、非等国家的普及、提高、创新、攀登、发展将有新的提高。进一步形成既具有大众性,又具科技性、竞技性,还具产业性和艺术观赏性的社会特殊文化形态,反映在以下几个方面:

1. 大众篮球运动在全球普及,竞技比赛文化氛围全面提高

篮球运动由于自身的特点、规律和功能,使它充满着活力。为此,新世纪大众性篮球活动将进一步在全球普及,成为名副其实的全球化社会文化和全民性健身强体、修德养心的工具和手段。而这种运动性文化色彩的氛围将不断深化为社会生活的特殊组成部分。特别在发展

中国、地区的社区和工矿企业的篮球活动开展将日趋广泛,热爱篮球运动的各界人士将进一步支持、推广篮球运动。

2. 篮球学校运动的健身、教育功能显著,活动形式丰富多样

篮球活动的增智、健身、教育、宣传、社交功能越来越被各级教育行政部门和各类学校领导认同,积极开展篮球学校活动将成为活跃校园文化生活、增强师生体质、提高健身水平、陶冶情操、锻炼意志、修养品行、培养团队精神、增强使命感和荣誉意识的特殊教育形式。各种形式的业余篮球俱乐部将成为校园生活的一种基本社团组织。未来优秀运动幼苗将由此受启蒙和得到发展。

3. 职业篮球运动在全球拓展,商业化气息加强,观赏性加强

职业篮球比赛的特殊社会性魅力和经济效益,促使新世纪职业性篮球俱乐部将在全球范围内广泛建立,职业性竞赛的商业化行为将日益在规范中完善法制经营,逐步形成一种新兴产业。随之现存的国际性和各国的篮球组织形式迟早会有新组合,竞赛的规则、竞赛的制度与方法不断变革势在必行,以适应人们观赏、健身和发展科技化篮球竞技运动。

4. 篮球运动理论与实践进一步渗透高科技,形成新结构、新体系

现代科技对篮球运动的渗透,使传统篮球观念,篮球理论、技术、战术和体能水平与训练手段将有新的创新和要求。实践训练手段将更科学化,多元素科技将与训练比赛实践相结合,形成篮球观念的新转变,新的理论观点将层出不穷,新的技术、战术不断产生,新的竞赛制度不断完善,新的规则再充实、再发展,从而形成从篮球理论到篮球实践内容的新结构、新体系。篮球竞技在创新发展中更具有个性化、集约化、技艺化、科技化、商业化,明显地反映出竞技篮球当代化科技氛围。

5. 竞技篮球群雄相争出现新格局,呈现新特点

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。然而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,排名将反复出现更叠。在亚洲、欧洲和非洲地区某些国家将向先进强国冲击。篮球运动总体发展都朝着智高谋深、强壮身体、凶悍顽强、积极快速、机敏多变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;比赛规则将应时修订,促进攻守平衡发展;高度与速度进一步相互依赖与制约;技术和战术将进一步创新和发展;空间与时间的争夺使运动员的体能对抗更为激烈;教练员的智谋、素养与综合才干越来越需要提高。

二、我国篮球运动发展现状

1. 群众性篮球运动是中国篮球运动发展的社会基础。现今中国篮球人口达两亿以上,特别在历届全国性、行业性的综合性运动会上,篮球比赛都是最引人注目的竞赛项目,充分反映了群众性篮球水平的不断发展与提高。

2. 学校篮球活动是我国篮球运动竞技队伍的源泉。20世纪50年代初,党和政府提出“发展体育运动,增强人民体质”和“身体好、学习好、工作好”的号召,各级队员便将篮球作为体育训练的重要内容,并列入训练大纲,特别是当前较为活跃的队员篮球协会组织的CUBA篮球赛,从发展看,经过较长一段时间综合探索实践后,有可能成为中国篮球运动培养未来德、智、体、技相结合的,能攀登世界竞技高峰的后备基地之一。在体育院校则把篮球列为独立的课程和学科,建立了单项学科的篮球教研室,从1978年就开始招收篮球硕士生,1997年开始招收篮球博士生,培养高级篮球训练科研人才。

3. 逐步重视篮球科学研究。为了适应攀登世界高峰的需要,一批院校篮球训练工作者和篮球竞技工作者相结合,根据我国篮球运动的现状,针对世界篮球运动发展趋势,积极从事篮球科学研究,并取得了显著的效果。中国篮球协会、中国体育科学学会及省市体育科研部门多次召开科研论文报告会。目前篮球界已初步建成一支较高水平的篮球科研队伍,是中国篮球发展史的重要组成部分。

4. 随着篮球运动的实践与总结,篮球科研领域不断扩大,我国篮

球运动已形成自己的理论与实践体系。20世纪50~80年代,国家体委和国家教育部多次组织篮球课程教授撰写数本全国体育院校和全国师范院校篮球专修、普修教材,特别是于1996年由国家体委和国家教委批准立项、组织当时国内知名专家教授、国家级教练员、篮球科研理论界人士三结合的班子撰写的普通高等教育“九五”国家级重点教材《篮球运动高级教程》,是我国篮球运动理论建设发展史上一项可喜的科研成果。

5. 运动成绩能证明训练成果及发展水平。目前,虽然我国在亚洲处于霸主地位,但与世界强队还有较大差距,但是我们就队员的年龄和技术来看,可以乐观地预测,在以后的世界大赛以及2008年在北京举行的奥运会上,可以取得令人满意的成绩。