

研究生教学用书

# 体育教学训练理论与方法

黄汉升 主编

高等教育出版社

研究生教学用书

---

# 体育教学训练理论与方法

高等教育出版社

## 内 容 提 要

本书是体育专业研究生系列教材之一。本书由全国普通高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长、教育学博士后、博士生导师黄汉升教授任主编。主要内容包括:篮球教学训练理论与方法、排球教学训练理论与方法、足球教学训练理论与方法、田径教学训练理论与方法和体操教学训练理论与方法。该书既是一部研究生教材,也是各级各类体育教师和教练员的一本参考书。

## 图书在版编目(CIP)数据

体育教学训练理论与方法/黄汉升主编. —北京:高等教育出版社,2003.8

(体育专业研究生系列教材)

ISBN 7-04-012206-5

I. 体... II. 黄... III. ①体育-教学法-研究生-教材②体育运动-运动训练-研究生-教材  
IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045290 号

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
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	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-82028899		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	廊坊市文峰档案文化用品有限公司		
开 本	787×960 1/16	版 次	2003年8月第1版
印 张	25	印 次	2003年8月第1次印刷
字 数	470 000	定 价	36.70 元

---

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**

# 目 录

## 第一篇 篮球运动教学训练理论与方法

第一章 篮球运动科学研究进程 .....	3
第一节 篮球运动科学研究的特点 .....	4
第二节 我国篮球运动科学研究的历史回顾 .....	7
第三节 我国篮球运动科学研究现状 .....	10
第二章 篮球运动技战术分析及教学训练研究 .....	22
第一节 篮球运动技术分析 & 教学训练研究 .....	22
第二节 篮球运动战术分析及教学训练研究 .....	27
第三节 篮球教学改革研究 .....	32
第四节 篮球运动科学化训练研究 .....	43
第三章 篮球硕士学位论文分析 .....	48
第一节 篮球硕士学位论文的选题分析 .....	49
第二节 篮球硕士学位论文的研究方法分析 .....	55
第四章 篮球运动科学研究展望 .....	58
第一节 我国篮球运动科学研究的热点 .....	58
第二节 世界篮球运动发展的最新动态 .....	67

## 第二篇 排球运动教学训练理论与方法

第一章 排球运动科学研究进程 .....	79
第一节 排球运动科学研究的历史回顾 .....	79
第二节 我国排球运动科学研究现状 .....	83
第二章 排球运动科学研究的理论与内容分析 .....	95
第一节 排球运动基本理论研究 .....	95
第二节 排球运动技战术研究 .....	103
第三节 排球运动教学与训练研究 .....	114
第三章 排球硕士学位论文的选题与写作 .....	126

第一节	排球硕士学位论文的选题 .....	127
第二节	排球硕士学位论文的写作 .....	135
<b>第四章</b>	<b>排球运动科学研究展望 .....</b>	<b>165</b>
第一节	排球运动科学研究热点 .....	165
第二节	排球运动研究最新动态 .....	167

### 第三篇 足球运动教学训练理论与方法

<b>第一章</b>	<b>足球运动科学研究进程 .....</b>	<b>179</b>
第一节	足球运动科学研究的历史回顾 .....	179
第二节	当前足球运动科学研究的主要走向 .....	181
第三节	足球运动科研现状动态分析 .....	183
<b>第二章</b>	<b>足球运动技战术教学 .....</b>	<b>192</b>
第一节	足球技术分析 .....	192
第二节	足球战术分析 .....	201
第三节	足球教学分析 .....	216
<b>第三章</b>	<b>足球硕士学位论文案例分析 .....</b>	<b>224</b>
第一节	足球硕士学位论文选题分析 .....	224
第二节	足球硕士学位论文研究方法分析 .....	226
第三节	足球硕士学位论文案例分析 .....	229
<b>第四章</b>	<b>足球教学研究现状与展望 .....</b>	<b>237</b>
第一节	足球教学研究现状 .....	237
第二节	足球教学研究展望 .....	255

### 第四篇 田径运动教学训练理论与方法

<b>第一章</b>	<b>田径运动科学研究进程 .....</b>	<b>265</b>
第一节	田径运动科学研究历史回顾 .....	265
第二节	田径运动科学研究走向与动态分析 .....	269
<b>第二章</b>	<b>田径运动教学理论内容与方法的研究 .....</b>	<b>285</b>
第一节	田径运动教学理论的研究 .....	285
第二节	田径运动教学方法的研究 .....	293
第三节	田径运动技术教学评价的研究 .....	297
<b>第三章</b>	<b>田径运动训练理论的研究 .....</b>	<b>300</b>
第一节	训练周期的研究 .....	300
第二节	综合训练课的研究 .....	302
第三节	训练负荷的研究 .....	305

第四节 赛前训练的研究 .....	307
<b>第四章 田径运动技术理论的科研 .....</b>	<b>313</b>
第一节 跳高技术的科研 .....	313
第二节 推铅球 .....	318
第三节 旋转掷铁饼技术中的时空特征研究 .....	318
<b>第五章 田径运动研究的热点 .....</b>	<b>320</b>
第一节 田径比赛市场 .....	320
第二节 体能训练 .....	322
第三节 “高住低练”的研究 .....	323
第四节 女子三级跳远 .....	327
第五节 女子撑杆跳高 .....	328
第六节 女子链球 .....	329

### 第五篇 体操教学训练理论与方法

<b>第一章 体操与体操教学理论 .....</b>	<b>337</b>
第一节 体操的起源与发展 .....	337
第二节 体操教学理论 .....	340
第三节 体操课堂教学与体操教学方法 .....	344
<b>第二章 体操训练理论与实践 .....</b>	<b>353</b>
第一节 难美项群理论与体操 .....	353
第二节 竞技体操选材理论与实践 .....	355
第三节 竞技性体操的训练理论 .....	359
第四节 竞技性体操创新理论 .....	362
第五节 现代竞技体操运动训练的主要特征 .....	367
<b>第三章 体操科学研究 .....</b>	<b>371</b>
第一节 体操科学研究的进程 .....	371
第二节 体操科学研究的内容与方法 .....	373
第三节 体操科学研究述评 .....	379
<b>后记 .....</b>	<b>391</b>

# 第一篇 篮球运动教学训练 理论与方法





# 第一章

## 篮球运动科学研究进程

篮球科学研究是体育科学研究中的一部分,是人们为了揭示篮球领域中的未知事物,或知之不多、不深事物的本质和规律而进行的一种能动的认知活动,是揭示篮球运动规律,对篮球运动实践中发生的新问题、新情况的探索和解决的过程。

篮球科研是推动篮球运动发展的重要手段,目的是为篮球实践服务,为篮球运动的发展提供科学依据和理论指导。其意义在于:

### 1. 为篮球运动竞技水平的提高提供科学依据

现代篮球运动已经达到较高的水平,要继续攀登世界篮球运动的高峰,决非一般的、老一套的训练或凭经验训练就可以达到的,而必须依靠科学研究对篮球领域内诸多方面进行探索。借助对篮球教学、训练、比赛中的变化规律,通过科学选材和对训练过程的控制、教学、训练、竞赛的管理、比赛心理、合理营养、疲劳恢复等具有针对性的研究,为教学、训练、比赛提供科学的依据,从而加快我国篮球运动竞技水平的提高。

### 2. 丰富全民健身活动的内容,促进全民体质的增强

不同年龄、不同性别、不同职业、不同民族的社会成员之间在体质方面有着巨大的差异。因此,篮球运动的方式,锻炼时间的长短,强度大小等,只能因人制宜,才有利于全民健身战略科学地实施,才能真正达到全民健身和全民体质增强的目标。

### 3. 促进篮球科技工作者自身素质的提高

篮球科学研究和其他科学研究一样都是探索未知,发现客观规律的活动过程。因此,要求篮球工作者在进行科学研究的过程中应具有科学的方法,实事求是、一丝不苟的态度和认真、严谨的工作作风。随着现代科学知识和技术的不断进步,篮球运动已发展成为一门综合性的学科,篮球运动中也表现出多样性、复杂性、复合性和难以控制性等特点。因此,必须要求篮球科技工作者具有广博的知识和扎实的理论基础,不断学习、吸取、应用新的知识和理论,不断促进篮球科

技工作者自身思想素质和理论水平、工作能力的提高,从而推动篮球运动的发展。

## 第一节 篮球运动科学研究的特点

自1979年举行的第1届世界篮球教练员讲座开始,世界篮球科学研究活动日趋活跃。现代科学的发展创造、产生了许多相关学科知识、方法和技术手段,为篮球运动的科学研究提供了科学的认识论和方法论,拓展了篮球科研范围,加大了篮球科研的深度和广度,提高了篮球科研的实效性、科学性,推动了篮球运动的快速发展。

综观我国篮球科研的发展状况,具有以下几方面的特点:

### 一、研究对象和领域的广泛性

#### (一) 研究的对象

涉及各个年龄段、不同篮球水平的参与者;不同性别的参与者;不同类别的学生、教师,不同级别的运动员、教练员、裁判员,不同职能的管理人员、经营人员;以及学校篮球、竞技篮球、群众篮球、职业篮球、篮球市场等多种研究对象。

相关研究:如对我国少年女子(13~15岁)篮球运动员身体素质、基本技术评价模型的研究、试论篮球教练员的素质、篮球裁判员知觉技能水平的测试与评价、中国篮球甲级联赛(CBA)、职业联赛(CNBA)和美国(NBA)联赛的比较研究等。

#### (二) 研究的层面

既有指导性的理论体系、领导体制和发展战略等的宏观研究,又有操作性的生化反应、力学分析和技术运用等应用研究;既有对国家队等高层次篮球队的研究,又有对少儿篮球以及篮球后备力量的研究。

相关研究:如21世纪中国篮球竞技运动的发展趋势—兼论中国篮球运动现状及对策,从近两届奥运会展望中国男篮、对青少年篮球运动员远投心理训练的探讨、运动性尿蛋白试纸在篮球科学训练中的应用、少儿篮球技战术系统训练的初步探讨等。

#### (三) 研究的范围

有关研究的范围包括篮球运动理论体系与史学研究;篮球技术、战术、身体、心理训练的理论和实践研究;篮球竞赛的指挥、分析和调控研究;篮球教学训练的生理、生化和运动生物力学的应用研究;篮球运动员营养、医疗和疲劳恢复的研究;篮球裁判员的培养和篮球规则与技战术关系的研究;篮球运动的管理、体

制、赛制和发展策略研究;篮球科研状况的研究等方面的内容。

相关研究:如 21 世纪世界篮球运动发展的趋势与特征、论篮球比赛前的侦察与准备、对我国篮球职业化改革的思考、CUBA 的现状与发展、对我国篮球理论研究现状的思考、篮排球运动员下肢 3 关节肌等速测试的对比研究等。

## 二、研究内容的实效性

篮球科研为篮球运动发展服务的功能,决定了篮球科研必须来自于运动实践。篮球运动丰富的技术动作、战术设置、独特的运动形式以及相关学科知识的发展,为篮球科研提供了大量的研究素材。同时,篮球科研的结果只有经篮球实践的检验,才能成为科学研究成果。可见,科研内容来自篮球实践又服务于篮球实践,这是互动统一的,也是推动篮球科研不断发展的原动力。

就已有的成果来看,篮球科研内容的实践性、实效性特点非常突出。不少选题都紧紧围绕篮球教学、训练和比赛实践的问题进行研究。例如,篮球比赛犯规战术运用研究、篮球课的组织与教学、篮球运动员的心理训练、篮球运动“少防多”的训练方法与效果、篮板球的反弹规律与进攻篮板球的拼抢、篮球跳步急停持球突破技术的掌握与运用等。

## 三、研究过程的动态性和研究结果的创新性

动态性规律是篮球运动的基本规律之一。就运动本身而言,其内在的攻守对抗矛盾是推动篮球运动持续发展的内源性动力。“攻”的发展制约了“防”,又推动了“防”的创新;同样,“防”又制约、推动了“攻”。外部的环境变化则是篮球运动创新提高的外源性动力。规则的修订、赛制的调整、体制的转变、相关学科知识的发展和现代科学技术的创新,都对篮球运动的持续动态发展、不断创新提高起到了积极的引导和促进作用。

篮球科研也秉承了篮球运动的动态特点。篮球科研一般时间长、跨度大。从收集资料、提出科学假想、进行预实验、科研实验到结果分析、科学论证、得出结果,其过程就是一个动态发展过程。随相关学科知识和科学技术的发展,越来越多的新理论、新方法、新手段、新科技成果运用于科研之中,使篮球科研的方法、成果也不断创新发展。因此,研究中一成不变的、没有新意的命题,都无法保证研究的科学性和创新性,并会影响到研究结果的实效性。

## 四、研究理论和方法的综合性

现代科学技术的发展和科学知识的创新,为篮球科研提供了丰富的理论依据和研究方法,开阔了篮球科学研究的思路。

篮球运动的科学研究涉及人体解剖学、人体测量学、运动生理学、运动生物

化学、运动生物力学、运动医学、营养学、保健学、运动训练学、体育心理学、统计学、教育学、社会学、经济学、法学、管理学、哲学、文学等多种学科和老“三论”、新“三论”等创新理论。此外,现代科学技术的成果也逐渐被大量采用,如幻灯投影技术、摄影摄像技术、各种精密仪器的使用、电视录像的演示、电脑软件的开发以及各种针对性研制器材的应用等。借助这些相关学科知识的交叉作用和现代科学技术的新成果,综合运用各种研究方法,可以从不同角度探讨篮球运动的诸多问题,从而拓宽篮球科研领域,加大研究深度,增强研究的科学性、实效性和针对性。

运用摄影摄像技术,结合运动生物力学、运动解剖学研究篮球运动中人体肢体、关节的运动轨迹,分析动作产生的力学和生物学原因,建立生物力学参数模型,从而指导运动训练,改进运动技术,使动作形式、幅度、速度、节奏、运行轨迹和练习方法更符合科学原理。例如,原地交叉步,持球突破技术动作的生物力学分析、旋转球对正碰篮板球命中率影响的生物力学分析等。

运用运动生理学、运动生物化学和营养学的手段与方法可研究篮球运动员的一般生理特点、专项生理特征,运动中身体能量代谢的方式和运动恢复等问题,为科学的身体负荷安排和教学、训练、比赛实践提供指导。运用运动医学、体育保健学的手段与方法研究篮球运动员的身体健康状况和运动损伤的发病机制,探讨篮球运动员伤病的预防和治疗措施,从而延长运动员的运动寿命。例如,磷酸肌酸与篮球运动员力量速度素质关系的探讨学、不同位置男篮运动员血乳酸与心率的测定、我国篮球运动员运动损伤患病率调查、对少年篮球男子运动员左心室形态及机能变化的初步研究等。

运用体育心理学的理论和成果,研究篮球运动员在运动中心理特点及个性差异与篮球运动的关系;研究篮球运动对人的心理过程和个性特征产生的短期和长期影响;研究掌握篮球知识、形成篮球运动技能、进行篮球技能训练的心理规律;研究篮球活动中人的心理状态问题等;研究如何进行心理评价、心理技能训练和心理咨询以及心理选材。具体包括篮球运动员的个性心理特征、赛前心理紧张的产生及变化规律,活动中焦虑产生的机理及控制,活动中的最佳唤醒水平,篮球运动员的运动动机,篮球运动员与教师、教练员之间的关系等社会心理因素,教师和教练员的领导心理和行为,运动队的群体心理等内容。例如,浅析气质类型与篮球运动员的选材、战术位置及技术特长的关系、对青少年篮球运动员焦虑情绪的探讨、影响篮球运动员情绪稳定的因素及训练等。

有研究表明,1975—1992年间,国外篮球科技工作者运用心理学的研究超过运用运动生理学、运动医学和运动生物力学研究,占篮球科研成果的9.21%。

篮球科研仅仅靠教师、教练员的经验总结是远远不够的,研究结果既要有定性分析更要有定量分析。采用数学原理和方法,对运动员的生理、心理、技战术

等方面的数量指标进行科学的统计分析,才能有效地把握教学训练过程中的各种现象和规律。目前,大部分的研究都运用了数学统计的方法,此外还有部分选题对数学方法的运用进行了分析研究。例如,应用 Fuzzy 数学对中国女篮运动水平的综合分析、对男子篮球后卫队员阵地攻防技术的模糊评价等。

控制论、信息论、系统论为篮球科学研究提供了方法论。应用“三论”的理论,结合篮球运动的具体实践,设计现代化的手段、方法和模式,改革传统的教学、训练、管理模式,从而提高教学、训练、管理的质量和效率,近年来日益被广大教师、教练员、管理人员和科研人员所重视。根据这一指导思想,篮球科研工作者进行了大量的改革探索,也取得了较丰富的研究成果。例如,关于篮球技术程序化教学训练方法的初步研究等。

## 第二节 我国篮球运动科学研究的历史回顾

自篮球运动于 1895 年传入我国以来,随着该运动的不断推广、普及和提高,以篮球运动发展规律、篮球教学训练、比赛中诸问题为对象的篮球科研也随之发展,并经历了一个从无到有的曲折发展过程。

### 一、新中国成立前的篮球运动科学研究情况

在篮球运动传入我国的初期,国内的篮球科研处于萌芽阶段,学术活动主要以翻译一些篮球规则或书籍为主。1916 年上海青年会把美国篮球规则(当时还没有国际统一篮球规则)译成中文出售,出现了第一本中文篮球规则。1918 年由上海商务印书馆出版的体育小丛书《篮球》(麦克洛校正)是最早引进的第一本译著,对当时篮球运动在我国的传播与推广起到了积极的意义。

1930 年由董守义先生编著、上海青年协会书局出版了我国第一本篮球专著——《篮球术》,该书对篮球技术、战术及训练方法作了阐述。随后在 1932 年和 1947 年,董守义先生在该书的基础上,引进美国的一些先进技术、战术,总结和借鉴一些有益的内容,又先后出版了《最新篮球术》、《最新篮球运动》两书。

1932 年上海勤奋书局出版了宋君复先生所著的《女子篮球训练法》一书,专门对女子篮球运动的历史、意义、设备条件、基本动作、战术方法以及伤病预防、男女篮球规则的异同等都进行了较详细的论述,对当时正在迅速发展的女子篮球运动起着积极的促进作用。

此外,一些专著、译著也相继出版。如吴邦伟著的《篮球训练法》(1934 年)、俞杰编著的《篮球战术》(1934 年)、谈连峰编著的《篮球竞赛之理论与实际》(1945 年)等。抗日战争胜利后,还翻译出版了美国马尔飞编著的《篮球攻

守方法论》和美国霍尔曼著的《篮球夺霸术》等。

这些专著和译著对我国篮球运动的发展起到了积极的推动作用。但是,这些早期的篮球理论研究“成果少,研究范围窄,主要集中在篮球运动基本技术、战术方法及训练方面,少数研究虽涉及竞赛时的心理问题、比赛指挥、球队的组织管理等,但都十分肤浅。”

## 二、20世纪70年代的篮球运动科学研究情况

新中国成立以后,我国的篮球科学研究活动得到了快速的发展,许多专著、译著纷纷问世,如《最新篮球训练法》(徐镛著),《最新篮球运动》(刘天锡著),《篮球游戏》,《篮球裁判法研究》(张长清著),《篮球术》(苏联切特林著,郑荣庭译),《篮球技术与教学》(陈荣译),《美国教练谈篮球技术》(邓华耀译),《篮球训练法》(苏联谢玛计科著,藏之权、范政涛译),《篮球战术基础》(苏联切特林编著的苏联体育团体教材,高光斗译),《学校篮球教材》(苏联利沃娃等著,广生译),《美国篮球运动》(张云涛译)等,这些论著和译著对我国篮球运动的发展和理论体系的形成都具有较深远的影响。

1955年4月,《新体育》杂志在全国范围内开展了“关于篮球战术指导思想问题”的讨论,确定了“积极、主动、快速”的战术指导思想。人民体育出版社出版了“新体育”篮球战术讨论选集,即《进一步贯彻积极、主动、快速的战术指导思想》一书。这次讨论对我国篮球战术问题的发展起到了积极的促进作用。

1955年,东北师范大学出版发行了由章祖愈编译的《篮球运动教学大纲》和《篮球运动竞赛》两书,促进了我国篮球教学的规范化。

1956年,中央体训班拍摄了我国建国后的第一部篮球技术教学片《篮球基本技术》,为我国的篮球教学、训练提供了直观教材,促进了篮球教学训练的科学化。

从1956年起,每年全国的篮球竞赛结束后,都要召开训练工作会议或甲级队教练员座谈会,交流政治思想工作和训练经验,诊断我国的篮球技战术发展水平和存在的问题,讨论与交流篮球教学训练方法。

1959年,陈文彬等著的《篮球技术战术的运用》、黄柏龄等集体编写了《篮球几项技术研究》。这两本书紧密结合比赛实践,对篮球的技术运用等提出自己独到的见解。牟作云、申恩根还编著了《篮球裁判法》,对指导和提高我国篮球裁判工作起到了积极的作用。

1961年,体育学院讲义《球类运动——篮球》出版,这表明我国的篮球教练员和教师有了自己的科学研究成果和教学训练用书,填补了我国篮球教材的空白。

1961年,在全国篮球教练员座谈会上牟作云的《篮球训练工作的基本经

验》,陈文彬的《训练篮球队要抓八个关键》,杨福禄的《篮球运动中的几个基本问题》,既是实践经验的总结,又是理论研究的升华。

在这一初期,我国从事篮球科研的主体是各体育院(系)篮球教师及各级篮球教练员,没有专职研究人员和专项研究任务,许多教练员结合本运动队训练、比赛中出现的问题进行专题讨论,致力于解决一些实际问题。研究的内容主要集中在篮球技术统计分析、联赛的调研、教学训练的经验总结等方面。研究方法局限于文献研究、临场技术统计、图片分析、经验总结等。

### 三、20世纪70年代以后的篮球运动科学研究情况

1972年3月16日至4月3日,国家体委在北京召开了全国体育工作座谈会,会议讨论和制定了《国家体委关于体育事业第4个5年(1971—1975年)发展规划草案的意见》。《规划草案》提出要重视体育科研工作,在国家体委统一领导下,以北京体育科学研究所为主,在研究所、国家运动队、北京体育学院配备一定数量的专业研究人员,收集国内外篮球资料,建立世界和亚洲优秀篮球队的技术档案,出版篮球技术资料刊物,摄制技术电影和图片等。要求各省、市、自治区体委应组织领导、教练员、运动员三结合的科研小组,开展群众性的科研工作。从1974年开始,每两年组织一次学术报告会。

1972年9月,国家体委在吉林省四平市召开了5省(四川、安徽、陕西、辽宁、吉林)二市(北京、天津)三小球会议,会上交流了小篮球活动开展情况,研究拟定了小篮球的场地、器材规格和比赛计划。从而促进了小篮球活动在城市和地、县级中小学中的开展,为我国培养篮球后备人才打下了良好的基础。

1973年,邓华耀等编译的《美国篮球训练法汇编》,于纲著的中级技术读物《篮球》出版,我国的篮球科研活动经过“文化大革命”后开始恢复,并逐渐进入一个新的发展阶段。从当时的文献量看,1972—1976年期间,篮球科研的恢复十分缓慢,发表的论文数量非常少,1977年后才逐渐增多。

1978年国家体委科教司成立,加强了对体育科研工作的领导,各省相继成立了体育科学研究所,大多数配备有专职篮球科研人员,一些体育学院恢复招收篮球硕士研究生,1980年召开了全国体育科研论文报告会。这些措施为我国篮球科研的开展创造了良好的外部环境。

1982年底,中国体育科学学会、运动训练学委员会和中国篮球协会联合举办了我国首次篮球学术论文报告会,在这届大会上,征到论文60篇。以大学体育教师和各级教练员为主的篮球学者在此进行了广泛的学习和交流。与此同时,国家体委还召开了篮球国家级教练员复核、套改高级教练员技术职称论文答辩会。两个会议的近百篇论文在数量、质量、研究范围及研究方法的科学性上,都较以往有了较大的发展,它标志着新中国成立以来我国篮球科学研究的发展

达到了一个高潮。

1984年,中国篮球协会、北京体育科研所联合召开了“篮球运动科学化训练讨论会”。随之展开的科学化训练研究将系统论、信息论和控制论引入篮球训练和竞赛之中,研究重点集中在篮球训练原理、训练过程的调控及提高篮球运动训练水平的方法、途径等方面,逐渐形成了篮球训练的特点与规律、篮球训练原则、篮球训练方法、篮球训练的组织与管理等一整套系统的训练理论。1985年12月,中国篮球协会在北京召开“全国篮球科学成果讲学班”,以《篮球科学化训练》为主题的13个子课题的优秀论文在讲学班上报告。这些成果为我国篮球科学化训练提供了理论指导,奠定了我国篮球训练理论的基础。

1985年9月,北京体育学院篮球教师刘玉林撰写的《篮球教练员应具备的训练能力及其培养》一文,在日本横滨举行的“第一届国际体育和教育论文报告会”宣读,表明我国篮球运动的科研已达到国际先进水平。

1986年,国家体委科教司在武汉举行了全国体育院校教学科研论文报告会,许多篮球教学科研论文进行了交流,这对篮球教学改革起到了积极作用。

1987年6月27日~7月4日,在上海师范大学召开了华东协作区篮球研讨会,由著名教授李震中先生主持,来自全国30多所大专院校的代表,有28篇论文在大会进行了报告,这些论文的作者全部来自大专院校的教师和研究生。

1994年12月在北京体育大学召开了第一届全国体育院校篮球教材建设论文报告会。参加报告的30多篇论文,在研究的深度和广度上都有更高层次的提高,促进了篮球专项理论的发展。

1995年10月,为纪念篮球运动传入我国100周年,中国篮协、中国培养篮球研究生学会,共同在天津体育学院举办了篮球论文报告会,入选会议报告的论文有84篇,在篮球运动发展史、篮球技战术理论、篮球教学与训练、篮球规则与裁判、篮球运动测量与评价等方面进行了广泛地交流。

从1964年召开第一届中国体育科学学术报告会开始,至2000年共召开了6届全国体育科学大会,许多篮球科研人员在大会上进行了学术交流,汇集了我国众多优秀的篮球创新研究成果。

### 第三节 我国篮球运动科学研究现状

在几十年的篮球科学研究进程中,广大篮球科研工作者以我国篮球运动发展为前提,围绕篮球运动的各个方面进行了大量卓有成效的研究,取得了相当丰硕的成果,为我国篮球运动的发展与提高奠定基础。



### 一、运用多学科知识和现代化科技手段对篮球教学、训练、竞赛实践展开综合交叉研究

现代科学发展的总趋势是各学科之间的相互交叉、相互渗透,既高度分化又紧密交融。随着当前社会科学、自然科学的快速发展,给篮球运动科学研究工作带来很大的影响,现代科学方法论和一系列新兴学科在篮球运动中的应用,也大大加速了篮球运动科学研究的多学科交叉进程。篮球运动的多学科综合研究,使科学研究与篮球实践密切结合,研究成果为篮球实践服务,教学、训练、竞赛与科学成果相结合,已成为发展的必然趋势。

现代篮球科研更重视运用运动生物力学、运动生理学、运动心理学、管理学等多学科知识和现代化的手段、设备对篮球教学、训练、竞赛实践进行深入、具体、有针对性的研究。

在20世纪80年代初王家宏等人的研究成果《从篮球运动员在比赛中的心理变化规律谈心理训练》,通过对全国甲级联赛和其他比赛的观察与调查,提出了影响运动员心理过度紧张产生的因素,即比赛规模与比赛性质、比赛的动机与目的、比赛环境与比赛条件、比赛名次与成绩、赛前准备与比赛对手、比赛中缺乏适应力与应变力等。并提出训练中应培养运动员的自我控制力、充分发挥教练员的主导作用、重视准备活动等建议。

王家宏、茅鹏等的《关于儿童、少年篮球适宜形式的研究》认为,小学篮球的“适宜形式”是应适合小学生身心特点,满足小学生体育的需要,有利于培养正确的篮球基本技术及其意识,对小学生,特别是对高身材儿童普遍具有吸引力。对篮架的高度、球的重量与周长、场地的规格、上场人数和打法等一系列问题都进行了适宜形式的研究,随后有不少学者还对初高中学生和学龄前的儿童篮球形式进行了研究,归纳其研究结果如下:小学低年级(6~9岁):篮圈高度200 cm,篮板120×80 cm,篮球周长49~51 cm,篮球重量170~290 g;小学高年级(9~13岁),篮圈高度225 cm,篮板120×80 cm,篮球周长56~60 cm,篮球重量268~395 g;初中一年级(14岁),篮圈高度260 cm,篮板120×90 cm,篮球周长68~70 cm,篮球重量450~500 g;初中二年级(15岁),篮圈高度270 cm,篮板120×90 cm。场地标准:小学组(6~13岁),18×11 m;初中组(14~15岁),22×12 m。比赛方法:采用4节制,每节比赛时间为8 min,半场间休息10 min,每队上场人数为3人或5人。

刘玉运的《体育院、系篮球普修课教学控制系统的研究》,是用现代科学理论与教学理论,采用文献资料法、Delphi专家调查法、比较分析和归纳与综合的逻辑推理方法对篮球教学基本理论所进行的研究。研究认为:篮球普修课教学是一项复杂的动态系统,其教学控制系统模式表明,课程目标是在总体培养目标