



XIANDAI LANQIU YUNDONG JIAOCHENG
LILUN FANGFA SHIJIAN

现代篮球 运动教程

理论 方法 实践

主 编 唐建倦
副主编 周 琥 邹卫国



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



现代篮球 运动教程

理论 方法 实践

主 编 唐建倦
副主编 周 琥 邹卫国

野妹似至和童升限

编主 身教教

书中心：人 册 出

址：南理工大工路南平：行路路出

大工路南平山五路（）

http://www.southcn.com

178-050：书山平路平

编家本：编家升变

公期南平印路路路路：书 编 册

817mm x 1095mm：本 开

105：路1路路8平4105：发 册

38.00元：售 家



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

现代篮球运动教程: 理论·方法·实践/唐建倦主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5623-4330-1

I. ①现… II. ①唐… III. ①篮球运动-教材 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 172003 号

现代篮球运动教程: 理论·方法·实践

唐建倦 主编

出 版 人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

http: //www. scutpress. com. cn E-mail: scutcl3@scut. edu. cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 朱彩翩

印 刷 者: 广州市穗彩印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 16.75 字数: 393 千

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

本书编委会

主 编：唐建倦

副主编：周 琥 邹卫国

编 委：黄先锋 万发达 全 龙 庄 巍

彭杨洋 胡顺茗 黄梓雄

代 序

篮球是世界上开展得最广泛的运动项目之一，也是爱好者乐于观赏和参与的体育活动。在体育院校，篮球是体育教育专业、运动训练专业的重要课程。为适应篮球运动飞速发展的时代需要，丰富篮球运动教材体系，我们编写了这本适应面广的实用性教材。本教材着眼于新时期篮球教学与训练发展的实际需要，基于近年来各类丰富的篮球教材出版成果，以及不断涌现的先进理论与实践内容，试图从理论、方法与实践上寻求突破，以满足高校体育专业不同类型、不同层次篮球教学与训练活动的需要。

为使教材全面、新颖、实用，在内容选编中突出了教育性、实用性、科学性与先进性。全书包括篮球教学与训练的理论、方法和实践示例三个方面的内容。理论篇分为六章，主要对篮球运动基本理论和教学中的实用理论进行阐述。方法篇分为七章，主要对篮球教学与训练的基本方法及其效果评价方法进行了梳理和研究。实践篇分为九章，主要介绍了个人技术练习方法、基础配合练习方法以及全队攻防战术训练方法，引述了较先进的篮球核心力量训练方法。

在编写过程中，为力求教材在形式与内容上的完美统一，凸显教材的新颖与实用特色，我们始终把握三个大方向：其一，体现时代特色，引入篮球运动发展最新的理论与方法；其二，突出教材内容对培养学生素质和能力、适应社会需要等方面的作用；其三，突破学科、专业等实践因素的局限，在理论、方法和实践三个层面构建较为全面、系统的篮球教学、训练的内容体系。在理论维度上，按照教育部体育专业教学指导委员会的教学规范要求，减少了与教学、训练联系不甚紧密的内容，增加了对篮球教学与训练的分析和诊断的理论描述；在方法维度上，为顺应现代篮球运动的飞速发展，增加了篮球战术综合训练方法以及教学与训练的科学评价方法；在实践维度上，参考欧美篮球运动最新的教学训练的方法和手段，增加了篮球核心力量及专项力量的训练方法示例。

遵循篮球教学与训练规律，篮球理论、技术、战术内容的编写按照由易到难的顺序逐步递进，既方便教师教学，又使学生可以按照自己的学习目的有选择地进行练习。教材内容力求简练，难易适度，可作为普通高校体育专业篮球本科和研究生专修课或选修课教材，也可作为教师教学、训练和科研的参考书。

在编写过程中，我们学习、参考、引用了国内外不少学者的著作和论文，在此，向他们表示深深的敬意。

由于编写人员水平所限，会存在不足，我们期盼您的批评指正。

第一篇 方法篇

第一章 篮球运动概述 37

第一节 篮球运动的起源与发展 37

目 录

第一篇 理论篇

第一章 现代篮球运动概述	3
第一节 现代篮球运动的源起与发展	3
第二节 中国篮球运动发展历史与现状	4
第三节 世界篮球运动发展现状与趋势	7
第二章 篮球运动技术原理	9
第一节 篮球技术概述	9
第二节 篮球技术分类	11
第三节 篮球技术运用	12
第三章 篮球运动战术原理	14
第一节 篮球战术概述	14
第二节 篮球战术分类体系	17
第三节 篮球战术的设计与运用	19
第四章 篮球运动教学与训练理论	22
第一节 篮球运动教学理论	22
第二节 篮球运动训练理论	23
第五章 篮球教学与训练的运动负荷	26
第一节 篮球运动负荷的基本要素与特征	26
第二节 合理安排运动负荷	27
第六章 职业篮球	29
第一节 职业篮球理论概述	29
第二节 NBA 的发展与演变	30
第三节 中国职业篮球的发展与演变	32

第二篇 方法篇

第七章 青少年篮球运动员的选材与训练方法	37
第一节 青少年篮球运动员的选材方法	37



第二节 青少年篮球运动训练	43
第八章 篮球教学与训练方法	47
第一节 篮球教学方法的内容与特点	47
第二节 篮球训练方法的内容与特点	49
第三节 篮球教学与训练常用方法	50
第九章 篮球运动员智能与心理训练方法	56
第一节 篮球运动员智能训练方法	56
第二节 篮球运动员心理训练方法	61
第十章 篮球教学与训练的评价方法	68
第一节 篮球教学与训练的评价原则	68
第二节 篮球教学与训练的评价内容	69
第三节 篮球教学与训练的评价方法	72
第十一章 优秀篮球教练员素质培养与竞赛指挥	74
第一节 优秀篮球教练员的基本素质及培养	74
第二节 篮球竞赛的指挥工作	79
第十二章 篮球竞赛组织与管理方法	85
第一节 篮球竞赛概论	85
第二节 篮球竞赛方法	88
第三节 篮球竞赛组织与管理	91
第十三章 篮球运动常见损伤的处理与治疗方法	94
第一节 篮球运动常见损伤的应急处理	94
第二节 篮球运动常见损伤的预防及治疗	96
第三篇 实践篇	
第十四章 位置技术的教学、训练法	109
第一节 位置技术训练内容	109
第二节 队员各位置技术训练	112
第十五章 快攻与防快攻	140
第一节 快攻	140
第二节 防快攻战术分析	146
第三节 快攻与防快攻的练习方法	147
第十六章 半场人盯人防守与进攻半场人盯人	156
第一节 半场人盯人防守	156
第二节 进攻半场人盯人	158

第三节 进攻半场人盯人战术方法及练习	163
第四节 半场人盯人防守练习	179
第十七章 区域联防与进攻区域联防	185
第一节 区域联防	185
第二节 进攻区域联防	188
第三节 区域联防练习方法	190
第四节 进攻区域联防练习方法	198
第十八章 全场人盯人紧逼与进攻全场人盯人紧逼	208
第一节 全场人盯人紧逼	208
第二节 进攻全场人盯人紧逼	211
第三节 全场人盯人紧逼练习方法	214
第四节 进攻全场人盯人紧逼练习方法	217
第十九章 区域紧逼与进攻区域紧逼	223
第一节 区域紧逼	223
第二节 进攻全场区域紧逼	227
第三节 区域紧逼的练习方法	228
第四节 进攻全场区域紧逼练习方法	234
第二十章 混合防守与进攻混合防守	240
第一节 混合防守	240
第二节 进攻混合防守	241
第二十一章 掷界外球的固定战术	243
第一节 掷前场端线界外球固定战术	243
第二节 掷前场边线界外球固定战术	245
第二十二章 篮球专项力量训练法	248
第一节 结合篮球技术动作力量训练的基本原则	248
第二节 结合篮球技术动作力量训练方法	250
第三节 篮球运动核心力量训练方法	253

第一章 现代篮球运动概述

第一节 现代篮球运动的源起与发展

第一篇

理 论 篇

LILUN PIAN

篮球运动的源起

据文字记载,最早出现于欧洲大陆上,为庆祝耶稣的生日而举行的宗教舞蹈(西班牙的佛拉门戈舞)是篮球运动的雏形。舞蹈时,舞者在圆圈上依顺时针方向移动,模仿了传球、投篮等动作。由于最初为庆祝耶稣的生日,因此,最初的比赛名为“耶稣”,教徒在庆祝耶稣的生日时,模仿耶稣的言行举止,进行比赛。由于比赛过程中,参赛者为了争夺球权,经常出现互相推搡、甚至动手打架的情况。

1846年,在英格兰的拉夫堡,人们发明了一种名为“拉夫堡足球”的游戏。这个游戏与后来的足球游戏非常相似,但有一个重要的区别,那就是在拉夫堡足球游戏中,球员不能用手触球。这个游戏在当时非常受欢迎,因为它提供了一种新的运动方式,既不需要昂贵的装备,也不需要太大的场地。这个游戏在拉夫堡地区流传开来,并逐渐传播到其他地区。1848年,在英格兰的拉夫堡,人们发明了一种名为“拉夫堡足球”的游戏。这个游戏与后来的足球游戏非常相似,但有一个重要的区别,那就是在拉夫堡足球游戏中,球员不能用手触球。这个游戏在当时非常受欢迎,因为它提供了一种新的运动方式,既不需要昂贵的装备,也不需要太大的场地。这个游戏在拉夫堡地区流传开来,并逐渐传播到其他地区。

1846年,在英格兰的拉夫堡,人们发明了一种名为“拉夫堡足球”的游戏。这个游戏与后来的足球游戏非常相似,但有一个重要的区别,那就是在拉夫堡足球游戏中,球员不能用手触球。这个游戏在当时非常受欢迎,因为它提供了一种新的运动方式,既不需要昂贵的装备,也不需要太大的场地。这个游戏在拉夫堡地区流传开来,并逐渐传播到其他地区。

篮球运动的发明

1891年,在北美洲的美国马萨诸塞州,詹姆斯·奈史密斯发明了篮球运动。奈史密斯当时是一名体育教师,他发明篮球运动的初衷是为了解决冬季室内运动的问题。他发明了一种名为“篮球”的游戏,玩家需要将球投入一个高处的篮筐中。这个游戏在当时非常受欢迎,因为它提供了一种新的运动方式,既不需要昂贵的装备,也不需要太大的场地。这个游戏在拉夫堡地区流传开来,并逐渐传播到其他地区。

1891年,在北美洲的美国马萨诸塞州,詹姆斯·奈史密斯发明了篮球运动。奈史密斯当时是一名体育教师,他发明篮球运动的初衷是为了解决冬季室内运动的问题。他发明了一种名为“篮球”的游戏,玩家需要将球投入一个高处的篮筐中。这个游戏在当时非常受欢迎,因为它提供了一种新的运动方式,既不需要昂贵的装备,也不需要太大的场地。这个游戏在拉夫堡地区流传开来,并逐渐传播到其他地区。



第一章 现代篮球运动概述

第一节 现代篮球运动的源起与发展

一、篮球运动的源起

据文字记载,篮球运动是由美国人詹姆士·奈史密斯发明的。1891年冬,在美国的马萨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日圣诞夜,詹姆士·奈史密斯博士将体育课中的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。

初期的篮球游戏比较简单,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,各放一个桃篮。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,在裁判员向球场中央抛球后,双方队员立即冲进场内抢球,并力争将球投进对方的篮筐。因为桃篮是有底的,球投中以后就留在篮子里,人必须登上专设的梯子才能将球从篮筐里取出。为提高比赛的连续性和观赏性,场地设施不断改进,篮筐取消了筐底,并改用铁圈代替桃篮,用木板制成篮板代替铁丝挡网,场地增设了中线、中圈和罚球线,比赛改由中场跳球开始。与此同时,场上比赛队员通常也改为每队5人,开始有后卫、守卫、中锋、前锋、留守等位置之分。到1892—1893年,奈史密斯有针对性地制定了原始的13条和21条规则。其中规定不允许带球跑、抱人、推人、绊人、打人等。规则的改变大大提高了篮球游戏的趣味性,并且吸引了更多的人来参加。篮球游戏从场地设施到比赛规则都逐渐去掉了美式足球的影子,篮球游戏已现现代篮球运动雏形。

二、篮球运动的发展

篮球运动产生后,先是在美国学校逐步开展起来。1892年,篮球运动首先从美国传入墨西哥,并很快在墨西哥各地得到发展。这样,墨西哥成为除美国外,第一个开展篮球运动的国家。此后,1892—1897年5年间,篮球运动先后传入法国、英国、中国、巴西、捷克斯洛伐克、澳大利亚、黎巴嫩等国家,从此,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲发展起来。

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、阿根廷八个国家组织成立了“国际业余篮球联合会”,初步制定了国际间较



统一的比赛规则，明确了上场人数、场地面积和比赛时间等。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。同年，男子篮球被国际奥委会承认为奥运会正式比赛项目。1936年在德国柏林举行的第11届奥运会，男子篮球被列为正式比赛项目，从此正式登上国际体坛。1946年，美国出现职业篮球联赛，并发展为目的的NBA。1950年和1953年分别举行了第1届世界男、女篮球锦标赛。

在随后的20世纪六七十年代，以美国巨型运动员张伯伦、苏联运动员克鲁明及谢苗诺娃为代表的身高两米以上的高大队员大量涌入篮坛，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。但为了提高比赛的对抗性和观赏性，体现时间与速度对篮球比赛结果的约束，迫使篮球规则多次在场地和时间上对进攻队进行新的限制。随着攻守区域扩大，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，有力地推动了攻、守技术、战术的全面发展。高空优势、高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分、高空技术有了新的发展，充分展示了当时篮球运动发展的趋势与特点。而这一趋势和特点，到20世纪80年代则更为突出。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，以俄罗斯、克罗地亚、意大利为代表的高度与力量结合的欧洲型打法，以中国、韩国队为代表的矮、快、准、灵结合的亚洲型打法。

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。以超级巨星乔丹、约翰逊等职业球员领衔的美国男篮“梦之队”参加了1992年第25届奥运会并夺得冠军。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。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，优秀运动队伍综合智能结构以及运动员掌握和运用篮球技战术的能力结构，教练员科学化训练、管理、指挥的综合能力结构发生了质的变化。自此，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、中国香港、中国台湾等国家和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、战术水平和训练水平也得到更高、更快的发展。

第二节 中国篮球运动发展历史与现状

一、中国篮球运动发展历史

(一) 1895—1948年阶段

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。在近一百二十多年的时间里，篮球运动在我国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，经历了迂回曲折的发展过程。新中国成立前，篮球运动主要在天津、上海及北京等有限的城市青年会和某些中等以上学校的少数学生中开展，总体水平低，普及面窄，竞赛活动少。

1910年“中华民国”第1届全国运动会将篮球列为表演项目；1913年“中华民国”参加了由“中华民国”、菲律宾和日本三国发起组织的第1届远东运动会；1914年“中华民国”第2届全国运动会将篮球列为正式比赛项目；1921年在上海举行的第5届远东运动会上，“中华民国”篮球队获得冠军。1930年在“中华民国”第4届全国运动会上，女子篮球被列为正式比赛项目。1936年，“中华民国”首次组队参加了第11届奥运会男子篮球比赛；1948年，“中华民国”参加了在伦敦举行的第14届奥运会男子篮球比赛，获得第18名。同一时期，在陕、甘、宁解放区，篮球运动则成为在部队和人民群众中开展最为活跃的体育项目，当时享有盛名的有“战斗”和“东干”等篮球队，其中一批篮球骨干成为新中国体育事业的开拓者。

（二）1949—1994年阶段

新中国成立后，篮球运动在中国的传播、普及、发展进入了一个新阶段。1951年，我国选拔出了首批男、女篮球国手（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（即后改称为体训大队），其中篮球运动员较多，当即建队。

1954年开始组织全国比赛，1957年又开始根据运动员运动技术水平划分甲、乙、丙和青少年等级赛。1958—1965年是我国篮球运动健康、迅速发展的时期，为备战第1、2届全运会，各省体委都成立了专业队，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，以及表现出跳投、快攻、紧逼防守等技术、战术特点。

1966年“文化大革命”的十年动荡开始后，体工队下放基层劳动锻炼，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，制定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，我国男篮参加了第8届亚洲男子篮球锦标赛取得了冠军。在1977年第9届亚洲男子篮球锦标赛上，我国男子篮球队再次获得了冠军。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年底中国篮协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，我国女篮在第9届世界女篮锦标赛中，获得了第二名，紧接着在翌年的第23届奥运会上获第三名。1986年，我国男篮在第10届男篮锦标赛中取得了第九名的好成绩。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）1995年至今阶段

1995年6月中国篮球协会（China Basketball Association）在北京成立。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。1995年10月推出了《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》，拉开了中国篮球职业化改革的序幕，同年12月正式推出跨年度的全国男篮12支甲级队主客场联赛。1996年，我国男篮在世界锦标赛上获得第8名。1997年我国女篮队员郑海霞在WNBA的选秀大会第二轮第16顺位入选火花队。



进入20世纪90年代后期,中国篮球事业随着改革开放的深化,摆脱了过去计划经济体制下形成的传统观念和原有管理体制与运行机制模式的束缚。坚持以市场经济为导向的改革,以社会文化需求作依托,深化篮球运动的管理体制改革,于1997年11月成立了篮球运动管理中心,对全国男篮甲A联赛进行改革,实行主客场赛制的职业篮球联赛。随后,各种形式的职业、半职业性质的篮球俱乐部相继成立,相继实行男篮甲B、乙级队和女篮甲级队的主客场制的“职业联赛”,使中国竞技篮球的竞赛制度开始与国际接轨。

2001年,我国篮球运动员王治郅首次进入美国NBA职业俱乐部小牛队,成为进入NBA的亚洲男篮第一人。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,女篮球员隋菲菲和苗立杰两位加盟WNBA“君主”队。2005年,易建联加盟NBA雄鹿队。

在这一时期,青少年篮球运动和学校篮球活动得到进一步的发展。1996年中国大学生篮球联赛(China University Basketball Association)诞生,简称CUBA。2004年推出中国大学生篮球超级联赛(China University Basketball Super League),简称CUBSL。

二、中国篮球运动发展现状

新形势下,中国体育事业改革不断深化,体育事业发展战略重心由“体育大国”向“体育强国”转移,篮球运动亦迎来新一轮的发展契机。

目前,篮球职业联赛市场化、产业化不断完善,联赛的竞技水平越来越高,吸引了包括NBA在内的世界各国的高水平篮球运动员前来中国打球,引起社会各界的广泛关注,有力地推动了中国竞技篮球运动的发展,也进一步提升了篮球运动的影响。另一方面,随着人民物质生活水平的日渐富足,精神文化的需求也在不断加强。2005年,根据《全民健身纲要》的精神和中国篮协宁波会议宗旨“中国篮球运动将作为一种全民的健身文化”在全国范围内予以全面的运营和推广,中国业余篮球公开赛(Chinese Basketball Open)应运而生,此项赛事是经国家体育总局篮球运动管理中心批准,中国篮球协会主办,全国各省市体育局、篮球协会承办的全民性大型体育健身项目,赛事的推广与运营也有效地促进了篮球运动在全国各地、各社区的开展。

在中国篮球运动不断发展的同时,现阶段也同样存在许多亟待解决的问题:

(1) 随着市场化的不断完善,现有的篮球运动管理体制和运行机制还不能适应该项目的快速发展,管理部门在思想上和认识上还存在一些问题。

(2) 代表国家最高水平的男、女国家队并没有因职业联赛的良好发展及群众篮球运动的火热开展而发生飞跃,在国际和亚洲赛场上竞赛成绩起伏不定,不尽如人意。

(3) CUBA、CUBSL的举办,使校园篮球火遍大江南北,但却难以向更高一级运动队输送更多、更优秀的篮球后备人才,暴露出篮球后备人才培养工作薄弱的问题。

(4) 各级教练员队伍良莠不齐,整体素质不能适应现代篮球运动的快速发展,对竞技篮球运动发展规律认知不够,训练、竞赛理念落后。

(5) 中国现在有3亿篮球爱好者,但由于地方政府重视程度不一,加之受场地少和设备落后等条件限制,中国民间篮球热一直难以升温。

(6) 篮球理论研究和科研工作滞后于篮球发展实践。针对篮球运动存在的深层次问

题缺乏自主性研究成果,科学研究未能重视与实践结合,科研成果应用率不高;实践工作者不重视理论的指导作用,忽视训练工作中的科研指导。

第三节 世界篮球运动发展现状与趋势

一、世界篮球运动发展现状

进入21世纪,篮球运动发展步伐加快,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,由于受各国政治、经济和社会发展背景等不同的影响,篮球运动在世界各地的发展极不平衡。从近几十年的奥林匹克运动会篮球赛和世界篮球锦标赛的成绩分布来看,欧美几个篮球强国始终名列前茅,就国家整体水平而言,美国则占榜首。以洲际区域剖析,以美国为代表的美洲区为现代篮球发源地,整体水平最高,将技巧与特殊身体体能条件结合,形成个体作战和几个人组合作战为主体的打法,体现出高、快、准的特点,基础技术好,整体实力强。以俄罗斯、塞黑和立陶宛等队为代表的欧洲受美国篮球影响较大,普及面广,整体水平接近,是美洲队最大的威胁者,基本打法趋向粗犷、凶悍,以整体作战为主体,体现出高、狠、准的特点,强调对抗,力量足,讲究整体实力。随着澳大利亚篮球并入亚洲,使亚洲篮球水平得以提升,因澳大利亚的篮球风格近似欧洲,篮球普及率高,男女篮球的竞技水平也一直处于世界前列。另外,亚洲区东亚的中国、日本、韩国篮球竞技水平较高,西亚的伊朗、约旦、黎巴嫩已显崛起之势,但普及面受局限,实际水平与欧美国家相比仍有较大差距,基本打法是以作风、体质为基础的技巧和快、灵、准的整体型作战为主体。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。

但从最近两届奥运会篮球赛和世界锦标赛优胜名次的分布情况来看,当今世界篮坛比赛名次已形成升降交替、多足鼎立的格局,说明随着世界篮球运动的广泛传播与交流,世界竞技篮球的格局也在不断演化,推动世界篮球运动向着动态、多元、多变的方向发展。

二、世界篮球运动发展趋势

新世纪的篮球运动全球化趋势将进一步加快,篮球运动将得到更广泛的普及,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。学校篮球运动将在增智、健身、教育、宣传、社交等方面赋予更多的教育意义,为丰富校园文化生活,提高校园篮球竞技水平,培养更多更优秀的篮球后备人才,各种形式的篮球俱乐部和训练体系将得到大力发展。随着高水平职业运动员在世界范围内的流转,职业篮球运动的影响将不断扩大,篮球竞技的风格和流派将趋于丰富和多元化。

竞技篮球的发展从欧美等强队比赛中可以看出,当今世界竞技篮球正朝着“高速度、高强度、高技巧、强对抗、女子动作男子化”的方向发展,篮球比赛正向着“全面综合实力的抗衡和立体式攻防的较量”方向发展,它要求运动员的技术更为全面,特点更为突出,体能更为出众(身体更为强壮)。追求攻守速度的不断提高;攻守兼备,更注重防



守能力；强调身体的强对抗。当代篮球运动防守战术强调攻击性、预见性、对抗性和时空感。这一观念和攻守平衡理论极大地促进了当代篮球防守技战术的发展。当代篮球比赛中身体接触和干扰十分频繁，对抗力度增强。防守技术的变化促进了防守战术的相应变化。当代篮球运动防守战术最大的特点就是“多变”。随着攻击性贴身紧逼防守技术的出现，当代篮球进攻技术正朝着全面多样、实用、强对抗、随机应变的方向发展。进攻战术向灵活机动、快速多变、大范围穿插移动进攻方向发展。

第二章 篮球运动技术原理

第一节 篮球技术概述

一、篮球技术定义

篮球技术是运动员为完成进攻与防守所采用的动作方法的总称,是篮球运动员竞技能力水平的重要决定因素。它包括移动、接球、传球、运球、投篮、抢球、打球、断球、抢篮板球等动作方法,以及由多个动作组合所形成的动作体系。篮球运动的各种技术动作,都有着符合人体运动力学基本原理的标准技术及规范的技术要求,合理的、正确的篮球技术还要符合篮球竞赛规则的要求。但对每个运动个体来说,又必须依据运动员个人的生理学特点,选择和掌握具有个人特征的运动技术。

篮球技术又是篮球战术的基础,任何战术意图和战术方法的实现,都需要掌握相应熟练准确的技术动作和应变能力来保证,实质上,战术就是运动员和运动员之间技术运用的组织形式与方法。所有这些说明了篮球技术在篮球运动中的重要地位和作用。

二、篮球技术的基本特征

(一) 身体动作与运动技术的整体性

篮球技术最显著的特点就是运动者利用身体特别是用手来直接支配球,并与全身协调配合组成各种专门动作,最后通过手部的动作控制、支配球的运行和争夺获球,使身体动作与控制支配球融合为一体。

(二) 动态和对抗的结合

篮球竞赛本身就是一个攻守对抗的动态过程,一切篮球技术都是在动态和对抗中操作,快速、准确、实用、多变,充分表明了 in 争取时空主动权上的合理性和创造性,两者的结合则是篮球技术的又一特征。

(三) 运动技术动态稳定与即时应变的统一性

篮球运动技术在运用过程中具有相对稳定的动作环节,但它又必须随着环境及对手的变化而变化,要在攻守对抗中的各种不同条件下去随机组合动作来完成攻守任务。

(四) 规范性与个体差异的结合

任何运动技术都必须符合科学的原理而具有一定的规范性和公认的动作规格。然而,由于运动员在身体形态、运动素质等方面客观存在的差异性,必然导致运动员在技术运用过程中表现出不同的动作特点和风格。因此,在训练与比赛中不能强求动作外形的模式一致,而要讲求实效。