



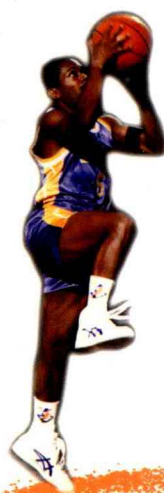
体育职业技术学院系列教材

篮 球

lanqiu

主 编 李志强 芦军志

副主编 黄宏远 王宗兴



华南理工大学出版社

内 容 提 要

本教材从篮球运动的特点、篮球技术教学与训练、篮球战术教学与训练、篮球运动员的体能训练、篮球运动心理训练、篮球运动常见损伤的预防及处理和篮球竞赛裁判工作等七个方面简述了篮球运动,具有较强的理论性和实践性。

本教材可作为职业技术学院篮球专选课和篮球普修课教材,也可作为从事篮球教育工作者的参考用书和篮球爱好者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

篮球/李志强,芦军志主编. —广州:华南理工大学出版社,2009.4

ISBN 978-7-5623-3010-3

(体育职业技术学院系列教材)

I. 篮… II. ①李…②芦… III. 篮球运动-高等学校:技术学校-教师 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 038616 号

总 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)

营销部电话:020-87113487 87110964 87111048(传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn

http://www.scutpress.com.cn

责任编辑:毛润政

印 刷 者:佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16 印张:14.25 字数:320 千

版 次:2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1~3 000 册

定 价:29.00 元

版权所有 盗版必究

编写人员简介

顾问

杨鹏飞：教授，武汉体育学院和北京体育大学篮球博士生导师，享受国务院政府津贴专家，主持的课题曾获国家体育总局教学成果一等奖，湖北省科技进步三等奖，湖北省教学成果三等奖。兼任湖北省篮球协会主席。

主编

李志强：广州市体育局副局长，副教授，中山大学兼职副教授，广州体育学院篮球硕士研究生导师。兼任广州市体育局职称评审委员会副主任，广州市篮球协会常务副主席、秘书长。

芦军志：讲师，广州体育职业技术学院篮球精品课建设负责人，广州市飞镖协会秘书长。

副主编

黄宏远：篮球博士生，参与国家体育总局 2008 年篮球奥运会攻关课题和多项省部级课题研究。

王宗兴：篮球国家级教练，广州体育职业技术学院篮球精品课建设组成员。

本书图例

•	球
④	进攻队员 4 号
④•	进攻队员 4 号持球
④	防守队员 4 号
△	教练员
→	队员移动路线
→	队员运球路线
- →	队员传球路线
→	队员投篮
—(	掩护
↘↗	夹击
—	急停
④↻	进攻队员 4 号转身
⊗	障碍物

前 言

当前高职高专职业教育正在我国全面推广，如何提高高职高专教与学的效果，成为我们迫切需要解决的问题。为此，广州体育职业技术学院组成高职高专《篮球》教材编写组，经过对我国体育教育专业培养目标的学习和对原有篮球教材使用效果的客观总结，结合当前我国高职高专篮球教学的经验与发展趋势，确定了编写本书的指导思想。在坚持继承与发展、创新与提高、普通教育与职业教育相结合，突出“实践+应用”等原则的基础上，使该书具有适合体育职业技术学院篮球教学的特色。

本教材从篮球运动的特点、篮球技术教学与训练、篮球战术教学与训练、篮球运动员的体能训练、篮球运动心理训练、篮球运动常见损伤的预防及处理和篮球竞赛裁判工作等七个方面简述了篮球运动，具有较强的理论性和实践性。理论部分以“必需、够用”为原则，教材着重突出技术的“实践+应用”。在内容安排上以讲求实用、系统完整、重视实践、强调能力为原则，坚决贯彻高职高专的教学理念。

本教材的内容、结构、文字、示图具有适合体育职业院校教学的特色，从而使本教材进一步体现出先进性、科学性和高职高专职业教育的特点，可作为职业技术学院篮球专选课和篮球普修课教材，也可作为从事篮球教育工作者的参考用书和篮球爱好者的自学用书。

由于编写人员水平有限，书中缺点和错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

2009 年 1 月



目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的特点与作用	1
第二节 篮球运动的起源与发展	3
第三节 当前国际篮球运动发展趋势	5
第四节 我国篮球运动的发展简况	8
第二章 篮球技术教学与训练	12
第一节 篮球技术教学原理	12
第二节 移动	14
第三节 传球、接球	20
第四节 投篮	31
第五节 运球	43
第六节 持球突破	53
第七节 防守对手	58
第八节 抢球、打球、断球	65
第九节 抢篮板球	71
第十节 中锋技术	75
第三章 篮球战术教学与训练	88
第一节 篮球战术教学训练原理	88
第二节 战术基础配合	91
第三节 快攻与防守快攻	100
第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守	114
第五节 区域联防与进攻区域联防	129
第六节 区域紧逼与进攻区域紧逼	146
第七节 混合防守与进攻混合防守	157
第四章 篮球运动员的体能训练	163
第一节 篮球运动员体能训练的基本理论	163
第二节 篮球运动员体能训练的要求与方法	164



第五章 篮球运动员的心理训练·····	170
第一节 篮球运动员的心理训练概述·····	170
第二节 篮球运动员的主要心理素质·····	171
第三节 篮球运动心理训练方法·····	174
第六章 篮球运动常见损伤的预防及处理·····	176
第一节 篮球运动常见的损伤、处理及康复训练·····	176
第二节 篮球运动损伤的原因及预防·····	179
第七章 篮球竞赛裁判工作 ·····	182
第一节 篮球裁判员的基本要求·····	182
第二节 篮球裁判员执裁的准备和结束工作·····	182
第三节 两人裁判法·····	183
第四节 如何处理违例问题·····	190
第五节 如何判断侵人犯规·····	194
第六节 其他犯规·····	195
第七节 如何判断技术犯规·····	197
第八节 记录台工作·····	198
第九节 竞赛方式和方法·····	201
第八章 篮球游戏 ·····	210
参考文献·····	219



第一章 篮球运动概述

篮球运动既是一项综合性的游戏,又是一个现代竞技体育的运动项目,它是将球投入对方球篮,以得分多少决定胜负的集体球类运动项目。篮球运动适合于每一个人,无论男女老少都可以参加这项运动。经过百余年的发展,篮球运动已经成为世界性的体育项目。五大洲 200 多个国家和地区数以亿计的篮球爱好者参与这项运动或热心观赏篮球赛事。篮球运动已成为现代社会的一种文化现象,同时也是现代社会文明与进步的体现,成为人们业余文化生活的重要组成部分。而且自 20 世纪 80 年代以来,世界篮球竞技运动已经成为一种新兴的现代体育产业和为国际交流服务的工具,它把世界各国人民广泛地联系起来。

篮球是一项极富趣味性和观赏性的运动项目。娴熟的运球,巧妙的传球,准确的投篮,机智的抢断,出奇的扣篮和大力的封盖,再加上激烈的攻守对抗,丰富的阵势变幻和球员的轮番上场,让人眼花缭乱,无论参加者还是观赏者都会得到愉悦和满足。

篮球是一种对抗性和挑战性很强的体育项目,同时也是一项健身益智和提高人的竞争力、创造力以及发掘人的潜能的很好的运动。通过参加篮球运动,可以增强人的竞争意识和进取精神,可以提高人的团队意识和互助精神,可以培养人的良好品质和高尚的道德情操,有益于塑造一个完美的人。随着经济的发展与社会的进步,篮球运动的市场价值也日益为人们所认识。美国 NBA 把篮球打造成为年产百亿美元的体育产业,这也为世界篮球运动的发展提供了一个产业化的模式。

由此可见,篮球运动功能全面而且复杂,引人注目且内涵深刻。研究篮球运动的特点、规律及其哲学思想,旨在将我国篮球运动水平推向新的更高阶段。

第一节 篮球运动的特点与作用

篮球运动有自己的竞赛规则,对比赛方法、队员行为及活动的时间、空间等都有具体的规定和制约。队员要熟悉规则、利用规则,才能更好地在比赛中获得行动的自由。

篮球运动由各种各样的跑、跳、投等基本技能所组成,是以积极争夺控球权为手段,以投篮为目的进行的运动,篮球比赛的双方队员既是同场竞技,又是攻守交错,多在两边篮下有限的地面和空间展开激烈的争夺。因此,篮球技、战术的运用具有复杂性和多变性,队员需要具备随机应变的能力。

篮球运动具有较强的集体性,它要求队员在比赛中必须齐心协力,密切配合,相互



帮助,发挥集体的力量,更好地争取比赛胜利。

由于上述特点,篮球运动具有如下功能与作用:

一、篮球运动对人的积极影响

篮球运动是身心俱用的全身活动项目。参与者既能够享受到运动时的轻松愉快,又可以体验到竞技的紧张。篮球运动不仅能够健身强体,还可以使人的个性、潜能和创造力得到充分展示。

(一) 健身作用

篮球运动持续时间可长可短,但需要参与者快速奔跑、突然与连续起跳、敏捷反应与力量抗衡。经常参加篮球运动,可使身体各部分肌肉坚实,发展匀称,体格健壮。篮球运动也是一项高强度的对抗性运动项目,因而能使心脏、血管、呼吸、消化等器官的功能增强,促进机体内部系统的工作能力提高。篮球比赛综合复杂,要求运动员具有良好的分配与集中注意力的能力,以及对空间、时间的掌控和定向能力,它对提高神经中枢的灵活性、提高神经中枢协调支配各器官的能力,具有良好的作用。

(二) 启智作用

篮球运动不仅是技术与身体的对抗,也是意志与智慧的较量,篮球比赛更是一场心理交锋。运动员的智慧、胆略、意志与创造力,决定着比赛的成败和运动水平。篮球运动是一项把变换、结合、转移、持续融为一体的集体攻守对抗项目,要求运动员反应快速、判断准确、随机应变、有勇有谋、机智善断,从而促进大脑功能水平的提高与智力的发展。

(三) 育人作用

篮球运动对培养集体主义精神有积极作用,队员之间团结合作、互相协同、默契配合,才能保证比赛的胜利。篮球运动有利于运动员良好心理品质的形成。通过比赛,运动员的个性、自信心、情绪控制、意志力、进取心等能力都可以得到很好的发展。篮球运动有利于高尚道德品质的培养。通过训练与比赛,培养运动员努力拼搏、文明自律、尊重裁判、尊重对手、尊重观众等高尚的体育道德。

二、篮球运动对社会的积极影响

篮球运动是一项增强体质、促进健康的体育项目。它能丰富人们的业余文化生活,从而提高劳动、工作和学习的效率。进入现代社会以后,其娱乐休闲、社会交往以及在经济开发方面的作用日益明显,对社会的发展与进步有着积极意义。

(一) 娱乐休闲作用

篮球运动极富趣味性和观赏性。运动员娴熟的运球、巧妙的传球、准确的投篮、机智的抢断、出奇的扣篮,再加上激烈的攻守对抗,丰富的阵势变幻,让人有美的感受。



特别是近年来,新兴起和发展的“三人制”篮球赛,以其组织方便、条件简单和趣味性强等优点,在群众娱乐、休闲方面发挥着很大的作用。

(二) 社会交往手段

篮球运动在世界范围内广泛开展,已成为人与人、团体与团体、国家与国家之间相互交流的工具和建立理解、信任和友谊的手段。即使分属不同的国家、地区,具有不同的语言、肤色,人们仍然可以通过篮球“语言”进行交流,增进相互间的认识。凡是亲身体会篮球运动或是观看篮球比赛的人,无不在共同的气氛中得到满足、欢乐和愉悦,必然会从相识、了解到产生共鸣并建立良好的关系。

(三) 经济开发作用

在市场经济条件下,我国逐渐把篮球竞赛推向市场,取得了良好的社会效益和一定的经济效益。通过实行主客场制比赛,篮球运动为各种商业活动营造了新的气氛,也促进了传媒的发展。现在,篮球项目已成为广告传媒的重要载体之一。此外,服装、轻工、电子等产业也随之得到了促进和发展。篮球运动实行俱乐部体制,走向职业化道路,是篮球运动实现经济开发的标志;围绕篮球职业化将会出现职业球员、职业联赛与职业经纪人;通过实行主客场比赛,设置高额奖金,调动运动员的积极性,促进篮球运动水平的提高,也为推进篮球管理体制的改革,加快国家篮球运动管理中心向实体化过渡创造了条件。篮球运动体制必将随着社会主义市场经济的发展而完善。

第二节 篮球运动的起源与发展

篮球运动是在1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(春田)市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士借鉴其他球类运动项目设计发明的。起初,他将两只桃篮钉在健身房看台的栏杆上,桃篮上沿离地面10英尺(3.05米),用足球作比赛工具,任何一方在获球后,利用传递,运拍,将球向篮内投掷,投球入篮得一分,按得分多少决定比赛胜负。

1891年12月21日(有记载为15日)由奈史密斯执教的秘书班学生进行了第一次实验性比赛,全班18人,分成两队,每队9人。球赛开始时,把球抛向中场的两队队长之间,双方开始争抢比赛。比赛进行得非常激烈,队员都有很高的热情。比赛中一名叫威廉姆·R·卡斯的队员投入一球,这场比赛以1:0结束,这个球也成为篮球比赛最早的一个进球。由于这种比赛具有容易掌握、趣味性强等特点,很受大家的欢迎。因此,在学员中很快流传起来。国际基督教青年会训练学校的校报上也刊登了一篇文章专门介绍这项运动,从而促进了篮球运动的宣传与发展。

1892年,奈史密斯制定了《青年会篮球规则》13条,比赛时间为上、下半场各15分钟,对场地大小也做了规定,上场比赛人数由每队9人变为7人;1893年,上场比



赛人数再由 7 人变为 5 人。之后随着篮球运动在美国国内的推广与开展, 场地、器材也不断改进, 逐渐形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。

由于篮球运动是一项室内、富有吸引力的新颖运动项目, 不仅在美国国内得到很快的发展, 而且也相继传播到欧、亚、南美洲等一些国家和地区。1904 年, 美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演赛。此后, 篮球运动逐步在各大洲开展起来。1932 年在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会, 正式出版了第一本国际篮球规则的图书。1936 年, 第 11 届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目, 篮球运动从此登上了国际竞技运动舞台, 成为一项世界性的运动项目。

20 世纪 30 年代后期至 40 年代中期, 由于第二次世界大战的影响, 两届奥运会未能举行, 国际篮球交往受到影响, 篮球技、战术的发展没有重大突破。但篮球运动仍在很多国家得到一定的普及和发展。20 世纪 40 年代后期, 由于第 14 届奥运会和世界大学生夏季运动会的举办, 篮球运动又恢复了国际性的比赛。随着规则多次地修改、高大队员的出现、快攻的发展、投篮技术的提高、比赛分数的增大, 大大促进了篮球运动技术水平的发展与提高。

进入 20 世纪 50 年代, 篮球运动普遍重视向高度和快速的方向发展。1952 年, 第 15 届奥运会出现不少 2 米以上的高大队员, 他们在争夺高空优势和控制比赛的主动权上起着重要的作用。国际业余篮联为了改变高大队员单凭身高不靠技术来控制篮下的局面, 对篮球竞赛规则又进行了修改。扩大了 3 秒限制区, 增加了 24 秒和干扰球的规定。因而, 促进各国篮球队在重视高度发展的同时, 也加强了对高大队员灵活性和技术的训练。

进入 20 世纪 60 年代以后, 篮球运动的高度、速度和技术进一步结合, 防守也在快速发展。这个时期, 运动员的身高在继续增长, 比赛速度在不断加快。美国篮球称霸世界的主要原因之一, 就是身高与技术同步发展, 走在世界强队的前面。但也有一些如巴西队的世界强队, 他们因快速灵活、技术全面娴熟而两次夺取世界男子篮球锦标赛的冠军, 引起了世界篮坛的震惊。在这个时期, 防守也有了新的突破, 积极主动的防守改变了被动防守的陈旧观念。紧逼防守战术的出现, 以防守制约比赛的速度和节奏, 反过来促进进攻技、战术的发展。运球突破能力和投篮准确性的提高, 促进进攻战术向快速、灵活、多变的方向发展。美国提出的“攻守平衡”理论, 对篮球运动的发展有很大影响, 逐渐使防守从“以人为主”、“以区域为主”的防守原则转变为“以球为主, 人球兼顾”的原则, 提高了防守的积极性、攻击性和破坏性。

进入 20 世纪 70 年代, 世界强队队员的身高发展更为惊人。以第 8 届世界男子篮球锦标赛为例, 2 米以上的高大队员有 48 人之多。这些高大队员既有高度又有速度, 能攻善守, 技术全面, 使篮球比赛高空与地面的争夺更加激烈。身体、意志、技术、战术等各种对抗因素融为一体的全面对抗, 是现代篮球运动发展的趋势。篮球规则增加了对



全队犯规次数的规定,对身体接触有了新的理解,使比赛朝着有利于对抗的方向发展。在这一时期中,欧洲、亚洲、大洋洲一些国家跻身于世界篮球强队行列,美国称霸篮坛的局面被打破,前苏联、前南斯拉夫分别夺得奥运会篮球比赛和世界篮球锦标赛的冠军,形成了三强鼎立的局面。女子篮球在第21届奥运会上也作为正式的比赛项目。

20世纪80年代的篮球运动向高水平的全面对抗方向发展。女子篮球向男子化方向发展。在世界性比赛中,有以下主要表现:

第一,高大队员趋向技术全面、快速灵活,不仅参与快攻快守,而且在攻守中活动范围扩大,在对抗中更具有威力,身高与速度的结合,加快了全队的比赛速度。

第二,篮球队员身体素质的普遍提高,为掌握高难技术在激烈对抗条件下实现技术目的奠定了基础。美国队员的高难度扣篮、强有力的突破,前南斯拉夫队的准确投篮,紧逼防守,以及他们表现出的惊人的弹跳、凶猛的拼抢,无不是体能与技术技巧的完美结合。

第三,在世界强队比赛中,重视攻守的转换,抓住有利时机加快攻守转换的速度,争取主动。特别是对篮板球的作用又有进一步的认识时,更加重视篮板球的争夺,把它看成攻守转换的重要环节,篮下的争夺也更加激烈。

第四,在高水平全面对抗的篮球比赛中,队员的技术更趋全面,攻守兼备,各有特长。世界各强队中都拥有一些投篮能手、助攻能手、抢篮板能手等明星队员,他们在比赛中,不仅是主力队员,而且技术发挥都能比较稳定,从而起着增强全队信心和鼓舞士气的作

用。第五,双方队员在比赛中,既要运用自己的机敏、智力去发挥技术,又要积极地进取拼搏。现代篮球运动正以最完美地表现人的智慧、意志、活力和技巧的趋势向前发展。

第三节 当前国际篮球运动发展趋势

20世纪90年代,是现代篮球运动面向21世纪创新飞跃和进入攀高发展的新时期,即现代篮球运动当代化时期,也预示着21世纪世界男、女篮球运动都将进一步在世界范围内普及、发展、创新和提高;运动员的技术、战术、身体、体能条件与要求逐步向篮球运动本体专项特征靠拢;篮球规则围绕“智、高、壮、快、准、悍、全、巧、变”不断地完善与补充,激励攻守技术、战术的不断创新发

一、运动员、教练员用智慧驾驭篮球运动

篮球运动是一项科学的智慧性运动项目,也是体育科学中的一门学科课程。随着篮球运动的进一步社会化、科技化,篮球理论的系统化、科技化,以及篮球比赛的凶悍



化、竞赛形式的商业化,迫使教练员和运动员都要用智去练,用智去赛,用正确意识去斗,而智的基础则是综合的文化科技知识能力与水平。因此,必须重视运动员文化知识的学习提高、知识结构的充实与更新,使他们懂得用文化科学知识去掌握篮球运动的本质规律,才能聪慧地在篮球场上驾驭篮球,成为篮球运动英才。

二、重视运动员自然高度和提高制空能力

无高不篮球。21 世纪的现代篮球竞技运动无可非议地将继续是巨人群体展开拼搏的运动,要求以身高、体重、壮悍、力量和技巧去制空,这是篮球运动专项特征所决定的;无高无优势,已是篮球比赛的客观事实。但高的内涵不是单纯追求高体型和制高优势,而更要求高智慧、高形态、高速度、高体能、高空配合、高比分,以及攻守技术运用的高效能,攻守转换的高节奏,攻守对抗的高强度,从而使比赛进程处处时时处于“高”的意识之中。

三、强化准确,减少错误

篮球比赛以得分多少定胜负,投篮准是篮球运动攻守对抗的核心与目的。因此,世界优秀运动队都培育出了一批优秀投篮手,他们掌握的投篮技术已达到艺术化的水平,普遍具有在对抗条件下投篮方式多、变化多、机会多、区点多、出手点高、心态稳、投速快、突然性强和命中率指数大的特点,任何一个球队拥有这样的投篮明星运动员越多,就标志着队伍的整体实力强。今后世界范围内篮球运动更将突出一个准字,既要求传得准、判断得准、时机抓得越准,更要球投得准,准是篮球运动永恒的主题,而投得准是核心,是重点。

四、重视以速度争取时间

篮球规则对进攻时间的限制不断缩短,世界篮球运动进一步强化“快”的意识,掀起全面“快”的浪潮,重视“快”中掌握节奏,革新在快速运动中运用新的技、战术的手段与行动要求。今后的趋势必将促使现代篮球比赛在更高速度下出现快节奏和高得分。

五、凶悍拼斗日益激烈

现代篮球运动的特点之一是攻守对抗的凶悍拼斗性日益激烈,攻守贴身对抗技能和凶悍拼争是现代篮球比赛当代化的又一明显特征。比赛实践显示,现代篮球精神上的凶悍拼斗意识对于转变传统竞技比赛观念和扎实掌握实战本领更显重要,以此为基础,强化培养、训练具有现代篮球对抗意识和掌握拼斗的本领,才能适应现代篮球近似凶悍格斗的发展趋势。正是由于进攻拼斗能力提高所带来的防守拼斗观念与技、战术的变化,



使当代化的篮球竞技比赛对抗拼斗更为凶悍激烈,从而形成“攻守意识+凶悍意识+体能力量+技能谋略”的拼斗体系。

六、全面与特长、集体与明星兼顾

随着世界篮球运动对抗强度的进一步发展,各国普遍重视运动员技术、战术、身体、心理、智力的全面提高,不断保持全队进攻、防守和篮板球三者平衡。要求队员不仅身体素质和技、战术能力全面发展,而且还应该具备特长技术。篮球比赛是队与队的对抗,而不是个人能力的比赛,因此必须加强全队的实力,才能立于不败之地。现代篮球比赛明星的作用日显突出,特别是关键时刻更显重要,他能起到力挽狂澜、起死回生、反败为胜的作用。

七、应变多样使比赛更具观赏性

篮球比赛的精髓是变化,有变化则主动,无变化则被动。战术的选择与组织都强调与本队实际、世界篮球发展趋势和时间观念、空间意识结合,重视一个“快”字,突出一个“精”字,立足一个“变”字,在最短的时间、最快的速度下变化,组合最强的战斗力,取得最佳的效果。因此,世界高水平队伍的比赛布阵落位迅速,阵势不一,都力求在对手防守阵势尚未形成之时展开全面攻击,并在攻击时随机应变。精彩的篮球比赛可以吸引众多的球迷和观众,这是推动现代篮球运动社会化和产业化的重要因素。篮球比赛所体现出的技术风格和战术变化的奥妙,所产生的个人效应以及社会学价值,可以倾倒成千上万的观众和商家,使篮球产生巨大的影响,如 NBA 巨星迈克尔·乔丹的塑像屹立在芝加哥城市中心,他的影响甚至超过美国总统。

八、聘用有个性特点、风格的智谋型教练员做统帅

国内外篮球队伍的训练比赛实践证明:“帅乏智,卒不悍,战必溃。”为此,世界各国篮球界都十分重视寻求和选聘具有篮球专项个性人格魅力、独特的现代理论造诣和组织训练、管理与指挥才华的教练员任职。教练员的思想品德、气质修养、人格魅力、敬业精神、科学智慧、创新能力、掌握专项及相关科学理论知识的层次与接受新事物的敏感力,以及实践经验和管理指挥才能,决定着一支运动队伍的发展前途,也是队伍的希望和凝聚力的基础,是实力水平的重要体现。教练员必须足智多谋,才能在激烈的比赛中运筹帷幄,指挥若定。

九、优秀运动员成才周期缩短,运动寿命延长

随着现代高科技的快速发展,科学化训练水平的提高和世界篮球职业化进程的加快,促使优秀运动员成才周期不断缩短。现代篮球运动趋势已说明,18~19岁已经是



能成为一名优秀运动员的年龄。常年坚持科学化训练,35~40岁仍能保持良好的竞技状态,可使运动员运动寿命延长。运动员的运动寿命延长不仅使篮球比赛更加精彩,提高了观赏价值,而且还可以把他们高超的技艺和宝贵的经验传给年轻一代,为篮球运动的发展添砖加瓦。

十、篮球运动的职业化、产业化加快

篮球运动职业化是当今世界篮球发展的主要趋势之一。篮球职业化可以产生巨大的经济效益,大幅度提高运动员的工资待遇,促进运动员训练的积极性,从而大大提高篮球运动的竞技水平,促进篮球运动的快速发展。美国 NBA 的成功经验昭示我们,大力开发职业篮球市场,加速了篮球产业化的进程。只有开发篮球本体产品,带动相关产品和延伸产品的运作,才能不断地活跃篮球市场,促进篮球产业化的快速发展。

第四节 我国篮球运动的发展简况

篮球运动自 1895 年由美国国际基督教青年协会派来中国天津基督教青年会的第一任总干事来会理(David Willard Lyon)介绍传入中国,至今已有一百多年,在中国已成为人们喜闻乐见的社会文化形态,在教育科学领域已成为一门教育科学,在竞技体育范畴内它也是一项重点发展的竞技运动。中国篮球运动发展可概括为一部多因素的发展史,是社会篮球活动、学校篮球、篮球理论与研究、篮球竞技比赛和篮球运动管理等交织在一起的综合的、相辅相成的、有光辉业绩的发展史。

一、旧中国的篮球运动

篮球运动于 1895 年传入我国并在天津基督教青年会举行了最早表演,以后在天津和华北地区开始传播。1907 年,上海基督教青年会供会员使用的健身房内就有篮球活动。1908 年的上海青年会体育训练班把篮球列为教材内容进行推广。

1910 年,在南京举行的第 1 届运动会上(全国学校区分队第 1 届体育同盟会,辛亥革命后改称为第 1 届运动会),由华北地区队与上海地区队作篮球表演赛。随后,全国的一些大城市特别是大、中学校相继开展了篮球活动。

1913 年,中国派篮球队参加了第 1 届远东运动会(仅有中国、菲律宾、日本三个国家参加)。1914 年,篮球被列为第 2 届全国运动会的正式竞赛项目,女子篮球被列为表演项目。1921 年,在上海举行的第 5 届远东运动会上,中国队获得了篮球比赛的冠军。1930 年,第 5 届全运会上,女子篮球被列为正式竞赛项目。

1936 年,我国男子篮球队参加了在德国柏林举行的第 11 届奥运会。董守义等人入选国际篮球裁判会,舒鸿担任了该届奥运会篮球决赛(美国对加拿大)的临场裁判。



随后我国成为国际业余篮球联合会的会员国。

1946年,菲律宾华侨“群声”篮球队回国访问,带来了新的技术和战术,对我国篮球运动技、战术的提高起到了积极作用。

1948年,我国又派篮球队参加在英国伦敦举行的第14届奥运会,该届奥运会篮球比赛有23个国家参加,中国队获第18名。

篮球运动在旧中国虽有50多年的历史,但开展并不广泛,只在一些大、中城市的大、中学校以及军队中开展,大都作为体育课和文娱娱乐的一种手段,极少有专门的篮球训练,也没有举办过全国性的篮球单项竞赛。在这一时期,我国篮球运动技术水平发展缓慢,在10次远东运动会的篮球竞赛中,只获得过一次冠军。

在旧中国时期,中国共产党领导下的革命根据地也经常组织篮球比赛活动,以活跃军民文化生活。抗日战争期间,延安等地的篮球运动也较为活跃。当时,贺龙同志领导的120师的“战斗”篮球队和陕甘宁边区的“东干”篮球队,在广大根据地负有盛名,这对开展体育活动,增强军民体质,鼓舞抗日士气,起着积极的作用。

二、新中国篮球发展情况

新中国成立后,在体育运动“普及与提高相结合”方针的指引下,篮球运动得到蓬勃发展。

1949年,我国学生篮球队参加了第1届世界青年与学生和平友谊联欢节和第10届世界大学生夏季运动会的篮球比赛。1950年,中国学生男子篮球队又参加了世界学生第2次代表大会的篮球比赛。这是新中国篮球队首次出现在国际体坛。

1950年,前苏联国家男子篮球队来我国访问,他们的快速打法和全面身体训练的经验,对促进我国篮球训练工作和提高运动技术水平有着重大的影响。

1951年,在北京举行了全国篮球大会。

1953年,在天津举行了全国篮、排、网、羽四项球类比赛大会。同时全国和各大行政区先后分别对优秀篮球运动员进行了集训,并深入基层进行表演和宣传,这对我国篮球运动的普及与提高都起到了很好的促进作用。

1954年,国家体委制定并颁布了《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定(草案)》,从而使篮球竞赛制度化,促进了篮球运动在全国的普及与发展。

1955年,在天津召开了全国运动员训练工作会议,这次会议对我国运动训练的理论与实践具有重要的指导意义。《新体育》杂志展开了“关于篮球战术指导思想问题的讨论”,进一步明确“积极、主动、快速”的篮球战术指导思想。

1956年、1957年召开篮球训练工作会议,研究和讨论了我国篮球运动技、战术水平提高的问题,总结了经验与教训,对指导我国篮球运动的发展有着积极的促进作用。1956年还公布了第一批篮球运动健将和国家级裁判名单。



1959年,在北京举行了中华人民共和国第一届全运会,各省、市、自治区和解放军篮球队,都有自己的独特打法和风格,成为我国篮球运动飞跃发展的一年。在这段时期与一些欧洲强队的比赛中,充分体现了积极、主动、快速、灵活、准确的技术风格和快攻、跳投和紧逼防守等技、战术特点,标志着我国篮球运动走向一个新的高峰。

1961年召开了全国篮球教练员座谈会,提出了要善于把继承、借鉴、创造三者结合起来,反对盲目模仿别人,继续研究走自己道路的问题,并从理论上去探索篮球运动发展的规律。

1965年,在北京举行了第二届全运会,篮球被正式列为竞赛项目。同年,我国篮球队在一些国际篮球比赛和友好互访中取得了较好的成绩,表现出我国男、女篮球队已经接近世界先进水平。

我国篮球运动在“文化大革命”期间经过几年停滞,与世界强队相比,差距逐渐拉大。为了迅速提高我国篮球运动技术水平,从1971年开始重新组织和训练青少年运动员。1972年举行了全国五项球类运动会,还召开了足、篮、排三大球训练工作会议。1973年以后,篮球国际间的交往开始恢复,美国、前南斯拉夫等国家的篮球队来访,我国男、女篮球队也去欧洲访问和参加比赛。

1974年,国际业余篮球联合会决定恢复中国篮协为会员国。同年,中国男、女篮球队参加了第七届亚洲运动会,均获得第3名。1975年、1976年,我国男、女篮分别获得亚洲篮球锦标赛的冠军,冲出了亚洲,走向了世界。

由于国际间篮球活动频繁,相互访问、比赛,先后聘请美国、前南斯拉夫等国家著名教练员来我国讲学,多次举办全国篮球教练员学习班等,学习了国外的先进经验,改进了我国的篮球训练工作,促进了技、战术水平的提高。

1977年,我国女篮参加世界大学生运动会,并取得了第6名的较好成绩。1978年,我国男篮参加了第八届世界男篮锦标赛,获得了第11名。同年,有一批篮球裁判员被国际篮联批准为国际篮球裁判员。

1981年,在杭州召开全国篮球训练工作会议,研究加速提高我国篮球运动水平的措施。为向世界先进水平进军,根据世界篮球运动的发展趋势和当时世界强队的状况,以及我国篮球的实力提出了“女篮先上,男篮紧跟”的口号。1982年,我国女篮在第九届亚运会上获得冠军。1983年,又在第九届世界女篮锦标赛中获得第3名,跻身于世界强队的行列。我国男篮也在第十届亚洲男篮锦标赛蝉联冠军,并双双获得参加第二十三届奥运会篮球决赛的资格。同年,我国还举行了第一次全国篮球学术报告会。

1984年,在第二十三届奥运会篮球决赛中,我国女篮获第3名,男篮获第10名。1986年的第十届世界男篮锦标赛中,我国男篮又获得第9名。这些是我国篮球队在世界篮坛上所取得的好成绩。女篮在第十届世界女篮锦标赛上又获得第5名。1988年,在第二十四届奥运会篮球比赛中,女篮获得第6名,男篮获得第11名。