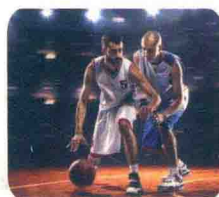
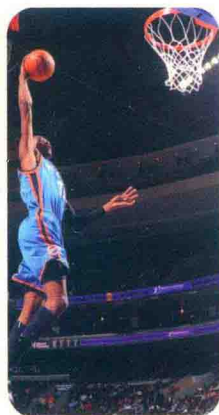


青少年篮球发展与研究

The development and research of
teenagers basketball

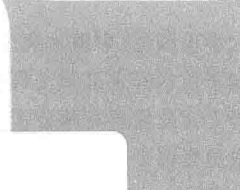
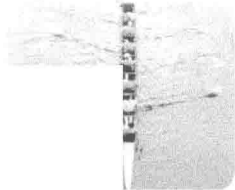
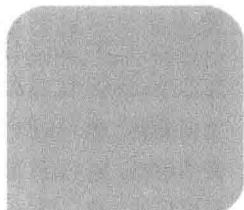
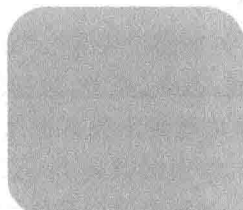
夏 卿◎著



青少年篮球发展与研究

The development and research of
teenagers basketball

夏 卿◎著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

青少年篮球发展与研究/夏卿著. —武汉:华中科技大学出版社,2017.8
ISBN 978-7-5680-2990-2

I. ①青… II. ①夏… III. ①青少年-篮球运动-研究 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 104770 号

青少年篮球发展与研究

夏卿 著

Qingshaonian Lanqiu Fazhan yu Yanjiu

策划编辑:曾光

责任编辑:赵巧玲

封面设计:抱子

责任监印:徐露

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录排:武汉正风天下文化发展有限公司

印刷:虎彩印艺股份有限公司

开本:710 mm×1000 mm 1/16

印张:9.5

字数:181千字

版次:2017年8月第1版第1次印刷

定价:36.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



在中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平同志,对我国的校园足球提出了要高端顶层设计的要求以后,我国的足球教育快速发展。这从某个方面对篮球运动起到了推波助澜的作用。为顺应历史的发展需要,以及推动青少年篮球运动的发展,在各方的大力支持下,著《青少年篮球发展与研究》一书,以期青少年在进行篮球运动的黄金季节,打下良好的基础提供帮助。本书对青少年篮球进行了有益的探讨和研究,以期共同促进青少年篮球运动的健康发展,尽绵薄之力。





“少年强,则中国强”。青少年篮球强,则中国更强。为促进我国青少年篮球教育良性地发展,本书从心理、体质、心态、技术、基本功、进攻战术、防守策略等方面进行探索和研究。基本功和战术素养的训练,是一个长期的过程,从这个意义上说,篮球也是一个国家、一个民族的运动,能体现青少年的整体素质。这也是青少年篮球运动的理论研究本身的意义所在。

作者








2017年1月于武汉

目录

CONTENTS

 第一章 世界篮球发展史	1
第一节 篮球运动 126 年的发展历史	1
第二节 “东亚病夫”，无篮球可言	4
第三节 共产党的革命根据地，篮球运动，风起云涌	6
 第二章 中国篮球的历史脉搏	7
第一节 篮球在中华人民共和国发展的几个历史阶段	7
第二节 全国山河一片红，八亿人民打篮球	8
第三节 大小强弱的辩证法	18
 第三章 NBA 的与众不同	20
第一节 美国的 NBA 与国际篮球联合会比赛的不同之处	20
第二节 少年强则中国强，篮球需从娃娃开始抓起	21
第三节 篮球运动有益孩子们健康成长	23
第四节 克服心理弱小观念，让孩子驰骋疆场	24
 第四章 生命与运动之说	27
第一节 生命在于运动	27
第二节 重在团队精神	28
第三节 有健康才有未来	29
 第五章 武汉篮球的未来	30
第一节 武汉的篮球篇	30
第二节 篮球，再造武汉	32
第三节 武汉篮球高手，藏于民间	33
第四节 高中篮球的前沿阵地	35
第五节 投篮命中率高在于手形上的调整	36
第六节 两分球的基本技巧	37
 第六章 武汉的 CUBN	39
第一节 武汉大学生的 CUBN 篮球比赛	39

	第二节 武汉篮球高地，需要中部崛起·····	40
	第三节 “大心脏”之说与绝杀的心理因素·····	41
	第四节 防守冠军之路·····	41
③	第七章 风格各异的篮球 ·····	47
	第一节 南北双雄会·····	47
	第二节 王仕鹏的道路·····	51
③	第八章 姚明的里程碑 ·····	52
	第一节 姚明为火箭队从始到终的思考·····	52
	第二节 健康让姚明和 NBA 说再见·····	54
③	第九章 中国女篮 ·····	56
③	第十章 意外的结果 ·····	59
③	第十一章 青少年篮球重在基础 ·····	61
	第一节 让孩子们抬头运球·····	61
	第二节 基础训练在于寓教于乐·····	62
	第三节 青少年篮球心理路程的培养·····	63
	第四节 团队精神·····	64
	第五节 跳投——青少年篮球的标准·····	65
③	第十二章 如何提高投篮命中率 ·····	67
	第一节 如何提高二分投篮·····	67
	第二节 五个不同·····	67
	第三节 不要怕被盖帽·····	68
	第四节 调整、调整还是调整·····	69
	第五节 严格限制两分区域运球·····	69
③	第十三章 如何投准三分球 ·····	71
	第一节 三分球的发展趋势·····	71
	第二节 青少年如何训练好三分球·····	72
	第三节 合理调整力量·····	74
	第四节 掌握好三分球的节奏感·····	74
③	第十四章 高手在民间 ·····	76
	第一节 三分球结识老朋友·····	76
	第二节 投篮准是以体能做保证的·····	78

第三节	半场比赛投进 15 个三分球	79
	第十五章 青少年的篮下勾手训练	82
第一节	朵朵葵花向太阳	82
第二节	冰冻三尺，非一日之寒	83
	第十六章 活跃武汉篮坛 60 年 的一棵常青树	85
第一节	中华人民共和国成立前汉星队的活动	85
第二节	中华人民共和国成立后汉星队的活动	90
第三节	为武汉市的体育活动再做贡献	96
第四节	改革开放中，老队员再献余热 ——健康队的诞生和活动	97
第五节	武汉市篮球协会恢复工作	98
第六节	武汉市成立老年体育协会	99
第七节	老人的期望	105
	第十七章 篮球的魅力	107
第一节	篮球是挽救下一代的一剂良药	107
第二节	常青花园	109
	第十八章 儿童篮球训练	111
第一节	儿童篮球训练以运球训练为主	111
第二节	逆向训练法	112
第三节	团队精神	112
	第十九章 诸多的运球训练	114
第一节	考核与训练并举	114
第二节	儿童篮球的最大禁忌	114
第三节	窝里斗法	115
第四节	身后运球	116
第五节	身后运球的目标	117
第六节	儿童投篮	118
	第二十章 三分球的精彩绝伦	121
第一节	三分球的训练	121
第二节	儿童投篮训练应注意的事项	123
	第二十一章 青少年篮球贵在坚持	126

 第二十二章 经典战例	132
第一节 经典战例之一	132
第二节 经典战例之二	133
第三节 经典战例之三	136
第四节 经典战例之四	138



第一章 世界篮球发展史

第一节 篮球运动 126 年的发展历史

篮球最早是 1891 年,由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译春田)市基督教青年训练学校体育教师,詹姆斯·奈史密斯博士创造的,已经走过了 126 年的辉煌历史过程。篮球运动已经成为全世界最大的运动项目之一。

每年有约 25 亿人在篮球场上运动。美国人把篮球作为国球来爱戴。就其目前的篮球运动水平而言,美国当然是大哥大,其梦之队,几乎是来到奥运会,轻松地就拿走冠军奖牌的。欧洲第二,南美洲为第三,亚洲为第四,在很长的一段时间内,在国际篮球协会的比赛范围,霸占篮球冠亚军的则是苏联和美国,因为,苏联拥有出天才篮球运动员的拉脱维亚,乌克兰、白俄罗斯、塔吉克斯坦、吉尔吉斯斯坦等加盟共和国,直到 1992 年,俄罗斯前任总统叶利钦宣布成立“独立国家联合体”,后来人们统称“独联体”,苏联实质上已经自行解体。苏联总统戈尔巴乔夫只能宣布,苏联解体。世界上一个篮球超级大国,就此消失在地平线上。苏联解体让苏联的各个加盟共和国痛心不已,让俄罗斯人欲哭无泪,其篮球队则被现在的俄罗斯所继承。人们经常说“弱国无外交”,同样道理,弱国无篮球,无国更是无篮球。

19 世纪下半叶,美国各地的基督教青年教徒规模发展很快,参加活动的青年人很多。年轻人追求的是新鲜刺激,喜欢参加各种娱乐活动,然而,当时的基督教并没有满足年轻人的这一方面的要求。到了 1890 年的冬天,参加青年活动的人明显减少了。经过分析和冷静地思考后,他们认为参加青年活动的人减少的原因是缺乏新颖的、适合冬季在室内进行的运动项目。同时基督教青年会的领导们也认为,更新的竞技项目,要达到预期的效果,就要适应广大青少年的喜好,因为,刚刚诞生的篮球运动在牢牢地吸引着大家的同时,随之而来就是为了抢球,取胜,在篮球场上不断出现打架的事情,篮球运动成为青年人不愿意去玩的运动项目。基督教青年会的领导层很快研究,制定出以下几项政策。

(1) 新的竞技运动,必须是“文明”的,严禁粗野的行为,以消除当时人们因体育运动粗野的行为而产生打群架现象,以及运动导致闹矛盾的恐惧心理,让过去篮

球场上的动辄打架,不可收拾的场面在较短的时间内,消失殆尽。

(2) 能突破其他项目受季节、气候等自然条件的限制。在晚上和室内,在下大雨和下大雪的情况下,依然可以进行篮球训练和比赛。这让那些青年人在无所事事的情况下,自然而然地来到了篮球运动场上。

(3) 不同的年龄、性别的人都有参加篮球比赛的可能性,而且,篮球运动特别吸引年轻人。根据以上观点,马萨诸塞州普林菲尔德市训练学校的体育教师——詹姆斯·奈史密斯博士,受到投桃子游戏的启发,并借鉴其他球类项目的特点、难点,于1891年12月25日设计并发明了篮球。刚开始,它被称作“篮球的游戏”。詹姆斯·奈史密斯博士把两个竹篮分别悬挂在他身旁两侧的栏杆上,竹篮距地面高10英尺(1英尺=0.3048米),用足球作为比赛用球,将球扔进对方竹篮里得1分,以投中球数的多少来决定比赛的胜负。比赛结束后,再组织人们把足球取下来。如此循环往复地进行。这项活动具有无限乐趣,人们不断地上空中去取“篮球”。这便是篮球运动最早的发展过程。

在篮球运动中,人们要不断搬梯子取足球,非常麻烦,令人不耐其烦,也让人们一度对篮球运动失去了兴趣,许多人都认为篮球运动走到了尽头。后来,人们就商量,干脆把竹篮的底子拿掉,让这个“空中楼阁”没有了“底”,每投进一个足球,计1分。于是,每一个篮球队还要派自己的人去计分,如此一来,篮球比赛就方便多了。篮球运动完成了“掉底子革命”。此球类运动,因竹篮子而得名,称篮球运动。

每一年度的美国NBA总决赛时,尤其在双休或者节假日,几乎是万人空巷,人们对篮球比赛的关注非常高,篮球运动的普及率几乎为三大球之首,无论是男女老少,人见人爱。篮球运动成为热爱运动的人们的主要运动选项之一。而且,其比赛的形式广泛多样,其正规的比赛涉及各个层次,方方面面。比如,美国NBA的篮球比赛,成为人们不可多得的“美味佳肴”,特别是NBA的大牌球星们,更是人们茶余饭后,津津乐道的主要话题之一。又如,我国的CBA让中国的篮球运动迈向更高的水平,也是国人骄傲的运动项目之一。大学生的比赛CUBA,成为各个大学展示自己的风采的主要舞台;还有更加广泛的基层篮球比赛,各个城市街道组织的市民篮球比赛,各个乡镇组织的农民篮球比赛,群众自发组织的篮球比赛,更是如雨后春笋般茁壮成长。

每一个运动项目都处在不断地完善过程中,篮球运动也是如此。在比赛中,双方的记分员,有疏忽和故意作弊的行为出现,于是,人们把各自派的记分员取消了,实施记分牌记分的办法,让所有人监督比赛的公正性,这是篮球运动走向基本完整的程序。

用足球代替篮球,完全有这个可能。足球最早的发源地是中国。在大唐朝鼎盛时期,大唐西市云集着三百多个西域国家的商人。他们从古丝绸之路,千里迢



迢，以靠骆驼穿越浩瀚的戈壁沙漠。他们用黄金采购由大唐的老百姓生产的丝绸，专门赚取自己国家的皇氏家族的金银珠宝。这些商人在万里征途中，几乎是吃尽了人间的所有苦头。他们对东方帝国的向往渴望的程度，丝毫不亚于现在人对美国纽约的向往。

足球运动是纯粹为了皇亲国戚、贵妃、丫鬟们活跃宫廷气氛而进行的一种运动，人们把用棉绒绕成的大棉球扔来踢去，甚是好玩。而在咸阳城外的农民，尤其是古丝绸之路西出长安无古人的第一个驿站店张驿的周围，人们把猪尿泡，吹足气体，等它晒干以后，作为足球使用，非常结实耐用，这使西域国家的商贾们大开眼界。因为，他们大多数时间住在店张驿，而不是长安城，长安城高昂的住宿费用，也让他们望而却步，住在店张驿便利、实惠，且便于和所有国家的商贾们相互交流，同时有“现代的足球”，在广阔的田野上，他们抱着足球可以到处跑，不亦乐乎。

西方各国的使节、国王都要前来拜会大唐皇帝，其目的就是，希望大唐皇帝不要派兵去征服他们弱小的国家，因为他们知道，以大唐的雄厚国力，要征服哪一个国家，都易如反掌。

汉武帝征服匈奴后，派自己的外甥霍去病“赶搭子倒看北斗”，也就是已经征服到了现在的哈萨克斯坦境内，看看天上的北斗七星，已经在自己身处的地方的南面。汉武帝亲自将这一片土地命名为新疆，其用意就是新的疆土。西方各国对东方的超级帝国，望而生畏，忧心忡忡，防范意识不断加强，尤其是今称哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦的国家，以及波斯湾的各个国家，更是如此。他们在朝拜大唐皇帝时，也发现了宫廷的足球，觉得特别好玩，男女老少都可以去抢夺一个足球。他们回国后，就对从大唐引进的足球，进行各种各样的改进，制定各种各样的比赛规则，所以才有了如今西方人的各个足球强国。

其实，平心而论，不管是篮球运动，还是在两千多年以前的大唐盛世就发明的足球，都是社会进步的结果。都是人类社会的物质基础发展到了一定基础的时候，文化事业发达，就会产生体育文化，这是唯物主义辩证法的必然结果。大唐盛世是我们国家较为发达的时期，史上的唐诗宋词就是最好的例证，足球在那个时期诞生，也是人们在过上了丰衣足食的日子以后，发明创造的结果。因而，体育文化是社会发展到了一定的历史时期的物质文明的产物，既符合社会发展的一般规律，也符合物质文化相互转化的自然规律。我们必须用历史唯物主义和唯物辩证法去看这些人类文明进步的必然结果。

有人说，篮球是由西方人发明的，足球则是中国人发明的，这都是一个历史的过程中的事实。而且，已经由联合国教育、科学和文化组织认定，并有绝对权威的结论。

1840年的鸦片战争以后，中国的国门洞开，形同虚设，外国洋人的军舰不断从

东海、黄海、南海开进中国,随着帝国列强在中国各个口岸开埠经商,篮球也随着洋人们的军舰,走进中国,而且很快在全国兴起。

在我国篮球发展的过程中,比较准确的想法有两种。一种是城市篮球的发展。当时的篮球并非现在这样的球,而是在球内有一个胆,把胆从球上面一个六寸(1寸=3.33厘米)长的口子上塞进去,打足气,再把气管子用绳子扎好,再用细牛皮做成的带子,将这个长口子扎紧。这样的篮球在当时已经是最好的了,经常是一运球,它就跑到其他方向去了,非常难以控制篮球的运动方向,但大家都在同一条件下,人们只能将就着,但也乐在其中。另一种是在广大的农村,人们把固定大木头水桶的铁环,想办法挂在自己房檐下方的墙上,他们的球则是用旧棉花破絮和细细的绳子反复缠绕,有的有现在儿童用篮球那么大,也有的非常小,在地面上拍一下,就要传给别人,人们在空地上跑动、传球,再投向墙上的“篮筐”(铁环),投进一次,计一分。尽管没有运球,只有抱着球到处去跑,躲闪着对方的防守,但只要把“篮球”投进铁环就行。这非常类似现在在美国最风行的橄榄球的比赛形式。

第二节 “东亚病夫”,无篮球可言

第二次鸦片战争,西方国家用中国人发明的火药装备自己的坚船利炮,打开了长期闭关封锁的中国大门。八国联军各自得到了自己的战争赔款和领地。大量的鸦片烟土进入我国,大街小巷都有烟馆,而街头横七竖八地躺着瘾君子,他们骨瘦如柴,弱不禁风。“东亚病夫”成了中国人的代名词。在以农业大国相称的中国广大农村地区,许多人开始自己种植大麻鸦片,除了自己吸食以外,还形成以鸦片养鸦片的怪圈。此外,还卖给其他人食用。如此泱泱大国,鸦片泛滥成灾,国民体质逐渐变弱。在上海的十里洋行,外国人的门前摆放着“允许洋人的狗进来,不允许中国人进来”如此辱华牌子。

20世纪之初,篮球运动才真正进入中国,然而,在国民党蒋介石的统治下,允许英国人的海军军舰停放在上海吴淞口以后,国民党政府为了应对英国海军水兵的要求,讨好英国的海军水兵,在上海组造了一个由中国人组成的上海篮球队。篮球队员每天苦练篮球的基本功,并陪同英国水兵打篮球。篮球队员都是上海市篮球的精英,平均身高在1.86米左右,在当时的中国,也发挥着国家队的的作用。陕西省兴平县(1993年撤县设市),南位镇南位村人陈国栋,就是这个代表队的主力队员之一。

据陈国栋说,即使是三九寒冬,冰天雪地,也从不间断篮球训练,他们训练自己的篮球技巧,特别是在冰上练习运球、跑步,经常摔得鼻青脸肿。而英国人在三九寒冬则不打球了,怕上海的冬天冻坏了他们的手脚。正因为上海篮球队员在冰上



练习运球,在雪中练习投篮,一个冬天过去后,春暖花开后,再和英国水军比赛时,他们让这些高鼻子蓝眼睛的人眼界大开。这些“东亚病夫”,一夜之间,水平突飞猛进,篮球技术提高得很快,过去打这些“东亚病夫”时,英国水军感觉不费吹灰之力,他们还经常嘲笑说上海篮球队员是“东亚病夫”,根本不经一打,而现在想赢“东亚病夫”有些难。英国水军用更加粗野的动作,甚至是打人,才赢下比赛,而且胜分很小。上海篮球队员面对英国水军的无礼和粗野,敢怒不敢言,只能忍气吞声。弱国无篮球,“东亚病夫”更没有国格、人格尊严而言。

中华人民共和国成立以后,陈国栋回到自己的家乡,把当时的南位公社的篮球运动带动起来,在他的严格训练之下,这个公社的篮球队一直是兴平县的冠军队,他之后在兴平具体委运动场当体校的篮球教练,六十岁以后,还兼任各个学校的篮球指导人。这个时候的陈国栋,在训练中对学生非常严格。他自己在篮球场上跑起来,身轻如燕,投篮命中率极高,正是陈国栋他老人家的作用,让人们第一次认识到篮球运动是一项终身的运动。兴平县在陕西省,咸阳地区的篮球处在领先地位,而南位公社的农民篮球队,一直是陕西省基层篮球运动的先进单位,在20世纪70年代,一个公社拥有一个灯光球场,简直是不可思议的一件事情,而南位公社的灯光球场就在八百里关中粮道上。

上海这支男子篮球代表队,完完全全是为了讨好英国而建立的,成员们没有尊严可谈。这也许是国民党政府从1911年到1949年,篮球水平最高的代表队。在蒋介石的眼里,篮球队只是把英国人、美国人的海军军舰留在上海的吴淞口,用于与中国共产党领导下的人民解放军对抗的工具之一。从这个意义上来说,篮球运动并非真正意义上的体育项目了,完全成了蒋介石国民党政府实现自己政治统治的工具。

武汉也是篮球运动的主要城市之一。1938年春天,在保卫武汉的抗日战争中,苏联不仅派来了100多架飞机及部分飞行员、空勤人员、地面服务人员,也带来了苏联人的篮球技术。“中华民国”的飞行员和苏联空军的飞行员在和日本鬼子的零式飞机,在武汉的空中殊死搏斗。在战斗之余,苏联飞行员也和中国飞行员以及武汉市民的篮球队,有打篮球的比赛。这也许是最早的中苏篮球友谊比赛,通过篮球比赛,苏联人民和中国人民的抗日激情迸发出来,他们共同面对穷凶极恶的日本军队,在武汉的上空演绎了一幕又一幕的英雄史诗,这些极其珍贵的历史瞬间和事实,凝聚着苏联人民、现在的俄罗斯人民和中国人民的战斗友谊。

1937年12月,南京沦陷以后,日本军队在南京城内制造了震惊中外的“南京大屠杀”,30万同胞惨死在日本人的屠刀之下。

1938年,武汉成了全国人民抗日抗战的中心,全国各地方的工人及其他为保卫武汉工作的工作人员,也有不少篮球运动的爱好者,特别是从上海、南京、山东、

天津、济南等地过来的人员,在保卫武汉的同时,也把自己高超的篮球技艺,带到了武汉,促进武汉市民对篮球水平的提高。

从某种意义上来说,中国的发展过程,也是篮球发展的历史。

第三节 共产党的革命根据地,篮球运动,风起云涌

江西井冈山革命根据地,有朱德总司令和战士们共同打篮球的记录。在洪湖革命根据地,许多人知道贺胡子的“两把菜刀”闹革命令敌人心惊胆寒,却对贺龙和战士们打篮球的记录,知之甚少。在全民族完成保卫武汉、国民党政府逃到了山城重庆以后,许许多多的爱国人士,都选择了留在江汉平原的洪湖革命根据地,这些从全国各地来的抗日英雄们,也把篮球运动带到了根据地,加上贺龙对篮球运动情有独钟,爱得不得了,在他的带头之下,所有洪湖革命根据地的战士都打篮球,以提高身体素质。

在陕甘宁边区政府,有着篮球比赛的运动项目。在陕甘宁边区政府的关中军区,习仲勋司令员鼓舞战士们打篮球,并充分利用旬邑县的原始大森林的优势,选最好的木头,给各个部队做篮球架子。当时的关中军区,是我们共产党领导下的,全军文化体育水平最高的部队,也是开展打篮球运动最好的部队。关中军区有着不可多得的天然条件,并且还把最好的木材,运到陕甘宁边区政府的其他地方,作为篮球栏杆的材料,这也有力地促进了陕北等地的部队、群众性篮球运动的开展。

综上所述,篮球运动是从八国联军的利箭火炮中传到中国的。然而,“东亚病夫”是阻碍篮球运动在中国实质性发展的最大的原因之一。中国篮球运动的发展,实际上是中华民族的一部屈辱的历史的真实写照。

第二章 中国篮球的历史脉搏

第一节 篮球在中华人民共和国发展的几个历史阶段

中华人民共和国成立以后，在湖北洪湖革命根据地带头打篮球的贺龙元帅，出任中华人民共和国体育运动委员会主任。自此之后，篮球运动如雨后春笋般茁壮成长，成为中华人民共和国体育事业发展中不可或缺的重要项目之一，大中小城市，农村的广阔天地，到处都是打篮球的大人和小孩。部队、机关、学校，都有篮球运动。各省市、地区、县等各级的篮球专业队伍逐渐建立起来，还有国家队。由于中华人民共和国的钢铁工业刚刚起步，钢材几乎是决定国家命运的关键，用来制造篮球杆的钢材，更为匮乏。

十四年抗战，让中华民族付出了沉重代价，而刚刚走上建设自己新家园的人们，一个县或者市，有一个用钢管做成的篮球杆，是极其珍贵的了，大多数篮球杆都是用木头做成的，有的则是用水泥做成的，而水泥篮杆的中间的钢筋，用竹子代替了，大多数篮环都是用固定木水桶的铁环来做成的，仅仅是有篮环的作用。人们就是在这样的情况下，充分享受篮球运动带来的快乐，而且乐此不疲，从不错过打篮球的机会。

在广大农村，年轻人则自己动手，用木头做成具有方形框架的篮球架，也只能把从固定木水桶下下来的铁环经再加工，当作篮环使用，篮球场则设在打谷场上。大多数农民使用的是用旧线缠绕的毛絮絮棉“篮球”。这样的“篮球”，根本不可能在场上一次又一次地运球，但人们根本不在意它能否多运球几次，只要能抱着跑动起来，互相传递，互相防守，互相投入自己的篮环就可以了。人们能在劳动之余，流出一身汗，已经很满足了。在冬季的农闲时间里，各个公社或者大队，进行正式的篮球比赛。篮球比赛吸引着几个村庄的年轻人前来观战，仿佛在举办赶集会一般。男女老少，都以目睹为快，在打麦场上，人山人海，人头攒动，把一个偌大的篮球场，围得水泄不通。

在 20 世纪 60 年代中期以后，全国的经济形势好转，篮球运动也发生了根本上的转变，其最主要的标志之一，就是广大的农村青少年，可以用上比较便宜的牛

皮筋扎好的篮球了,可以与用了多年的毛絮絮棉“篮球”说一声再见了,也大部分告别了把铁环扎在墙上作为篮环的场景。人们开始在所谓的真正的篮球场上,进行很好的篮球比赛游戏运动了。

第二节 全国山河一片红,八亿人民打篮球

“文化大革命”是促使我国篮球的第一个高潮。当时,足球运动是从西方国家传来的,被戴上资本主义的运动这一“大帽子”。排球也是如此,也被戴上封、资、修的高帽子,也成了西方资本主义国家对中国的体育文化的入侵标志。当时,全国人民只有两个球,大球就是篮球,小球就是乒乓球。当时全国人民打篮球,一点都不夸张。不管在大城市,还是在偏远的乡村,到处都可以看到打篮球的身影。打篮球是当时运动中较为时尚的运动。几乎看不到什么足球、排球,很多人都由踢足球、打排球改为打篮球。

说到乒乓球,小小银球,成就大世界传奇故事。

毛主席在晚年,睡眠严重不足,每天都要吃安眠药才能入睡,于是他老人家就有一个规定,凡是吃了安眠药以后说的话,做出的决定,都不能算数。他老人家身边的所有人都非常严格地执行这一规定。1971年4月7日这一天,毛主席吃了安眠药以后,让护士长小吴抓紧去通知外交部,他决定邀请美国乒乓球代表团访问中国。

吴护士长非常诧异,她认真地再次去问毛主席,以便确定是不是要执行毛主席的指示。

毛主席非常严肃地说:“小吴,让你去通知外交部的事情,赶紧去办,再晚了就没有时间了。”

吴护士长立即去通知外交部,毛主席决定邀请美国乒乓球代表团访问中国。

外交部把伟大领袖毛主席的指示立即通知给还在日本比赛的中国乒乓球代表团,中国的代表团立即去美国代表团的酒店。

美国乒乓球代表团得知此事以后,立即去找美国驻日本的大使,把中国乒乓球代表团的邀请说明,美国驻日大使也丝毫不敢怠慢,立即把睡觉中的尼克松总统叫起来,尼克松总统连夜召开国家安全委员会会议,让国家安全助理基辛格讲他对中国的看法,尼克松总统特批美国乒乓球代表团访问中国,从而打开了中美两国二十多年以来不曾交往的大门。

周恩来总理形容,毛主席用小球转动了中美两国的大球。周恩来总理亲自接见美国乒乓球代表团,为中美两国建立外交关系奠定了良好的基础。

一个时期,乒乓球在全国快速发展起来。



然而，篮球运动，在全国依然是“风景这边独好”，到处都是打篮球的人。在学校、部队更是如此。有人甚至说，中国是全国人民打篮球的国家。从这些历史事实来看，“文化大革命”对整个篮球运动而言，是千载难逢的机会，是空前绝后的全面昌盛的十年，使中国人由过去的“东亚病夫”一举成为亚洲的霸主。

无产阶级“文化大革命”，所有学校停止上课，大学关门，这为学生为篮球而着迷，创造了时间上的优势，大学生关门停业招生，让这些年轻人把更多的时间和精力，集中在打篮球的运动上。至于民间的篮球比赛，更是多如牛毛，几个小孩子，去一个学校后，“我们打篮球比赛吧！”回答是，“好啊，你们等一会儿，我去喊人来”，不一会儿，一场小学生的篮球比赛就开始了，不管有没有裁判，都不重要。人们乐在其中，而并不在意一次或几次的违例犯规。在当时的人们心中，有篮球打，是再好不过的事情了，尽情享受打篮球的快乐，成了全国人民的追求。

在改革开放以后，各个省都成立了自己的省级篮球代表队。篮球运动在全国人民打篮球以后，真正向高中精发展，形成了全国近三十个代表队的高水平局面，其中每个省都有自己的篮球代表队。还有解放军的八一男子篮球队，铁道部的火车头代表队，各大军区都有自己的专业篮球队，各个省军区的篮球队，各个军师团都有自己的篮球队。至于各地区，市、县级篮球比赛，更是举不胜举。全国篮球赛定期举行，至于各省之间、各队之间的比赛，更是频繁，并且形成了南北两大派系。

北派高大全。北方球队有先天的优势，球员身材高大，让南方的球队高不可攀，经常在比赛一开始就使南方球队处于下风，不管是从比赛的气势上还是在比赛的过程中，北方球队都很有优势，往往表现出是老鹰抓小鸡的态势。

多少年称霸全国篮坛的，当属解放军的八一男子篮球队。八一男子篮球队几乎是每年的全国冠军。解放军不仅仅有十二大军区的篮球代表队作为基础，而且各个军级单位都有自己篮球打得比较好的运动员。这些运动员就成为八一男子篮球队虎视眈眈的觅食目标之一。当时，人们觉得八一男子篮球队望尘莫及，高不可攀。在地方的各省篮球代表队，只要有好的球员，八一男子篮球队就去挖墙脚，让他们去当兵，用不了多少时间，他们就可以调到八一男子篮球队去打篮球，而各大军区的篮球代表队，本身已经是藏龙卧虎、人才济济。比如，原八一男子篮球队的主力前锋，就是原武汉军区的郭永林等人，他们在八一男子篮球队都是绝对的主力，在中国队也独一无二的。窥一斑而略知全豹，由此可见八一男子篮球队在解放军的地位和在中国队的地位。

南派小灵活。南方各个省的篮球代表队，实际上是以长江为分界线的，那个时候球员都是档案球员，其个人档案划归省体委管理，不像现在的球员可以在市场上买卖，各个篮球俱乐部可以花重金在市场上交易，包括外籍篮球运动员，这限制了各个省的篮球运动员的组成，他们只能在本省市内打篮球，别无选择。