

# 篮球教学与训练

LANQIU JIAOXUE YU XUNLIAN

刘云民 王 恒 编著 ◆




HEUP

哈尔滨工程大学出版社

# 篮球教学与训练

刘云民 王 恒 编著

 哈尔滨工程大学出版社

## 内 容 简 介

本书阐述了篮球运动技术、战术及相关理论知识,根据普通高校篮球选修课教学的现状和教学实际,深入浅出地介绍了篮球运动的起源与发展,还介绍了篮球运动的训练工作、篮球比赛教练员的指挥工作、篮球比赛的组织工作,以及篮球比赛规则和裁判法则等。

本书可作为高职院校篮球选修课教学教材,也可供本科院校及广大篮球爱好者参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

篮球教学与训练/刘云民,王恒编著. —哈尔滨:  
哈尔滨工程大学出版社, 2015.9  
ISBN 978-7-5661-1143-2

I. ①篮… II. ①刘… ②王… III. ①篮球运动—体  
育教学 ②篮球运动—运动训练 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 242226 号

选题策划 史大伟  
责任编辑 史大伟 邹临怡  
封面设计 恒润设计

---

出版发行 哈尔滨工程大学出版社  
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号  
邮政编码 150001  
发行电话 0451-82519328  
传 真 0451-82519699  
经 销 新华书店  
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司  
开 本 787mm×960mm 1/16  
印 张 11.75  
字 数 257 千字  
版 次 2015 年 9 月第 1 版  
印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷  
定 价 26.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: [heupress@hrbeu.edu.cn](mailto:heupress@hrbeu.edu.cn)

---

# 前 言

本书着眼于为 21 世纪培养体育专业技术人才的实际需要,坚持继承与创新、改革与发展;坚持实事求是,从篮球教学实际出发;坚持突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性和时代性,力求从教学体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破,以使教学对象能适应未来在篮球技术领域的专业需要。

为适应高等教育改革和社会相关行业对运动训练专业人才培养的需求,进一步提高院校教学与训练实践的质量和水平,在总结多年教书育人与训练实践的基础上,吸取借鉴了其他院校的宝贵经验,编写了《篮球教学与训练》。本书由刘云民、王恒编著,由朱洪亮对稿件进行编排。

本书融会吸取了国内外诸多前辈、同行的研究成果和著作。在本书编写中,各级领导及相关院校给予了大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢。

对于本书的疏漏和不妥之处,敬请广大专业权威人士、同行及读者不吝赐教。

编著者

2015 年 7 月

# 目 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第一章 篮球运动的起源和发展 .....        | 1   |
| 第一节 篮球运动的起源与演变 .....        | 1   |
| 第二节 世界篮球运动的发展趋势、现状与展望 ..... | 2   |
| 第三节 我国篮球运动发展概况 .....        | 8   |
| 第二章 篮球教学与训练理论基础 .....       | 10  |
| 第一节 篮球教学理论基础 .....          | 10  |
| 第二节 篮球训练理论基础 .....          | 14  |
| 第三章 篮球技术教学和训练方法 .....       | 19  |
| 第一节 移动技术与教学 .....           | 19  |
| 第二节 运球技术与教学 .....           | 33  |
| 第三节 传接球技术与教学 .....          | 43  |
| 第四节 投篮技术与教学 .....           | 57  |
| 第五节 持球突破技术与教学 .....         | 70  |
| 第六节 防守技术与教学 .....           | 76  |
| 第七节 抢篮板球技术与教学 .....         | 92  |
| 第四章 篮球战术教学和训练方法 .....       | 99  |
| 第一节 基础战术教学和训练方法 .....       | 99  |
| 第二节 快攻教学和训练方法 .....         | 103 |
| 第三节 半场人盯人教学和训练方法 .....      | 106 |
| 第四节 全场紧逼教学和训练方法 .....       | 111 |
| 第五节 区域联防教学和训练方法 .....       | 115 |
| 第五章 篮球游戏 .....              | 118 |
| 第一节 脚步动作游戏 .....            | 118 |
| 第二节 传接球游戏 .....             | 126 |
| 第三节 运球游戏 .....              | 135 |
| 第四节 投篮游戏 .....              | 143 |
| 第六章 篮球规则与裁判法 .....          | 153 |
| 第一节 篮球规则 .....              | 153 |
| 第二节 篮球裁判法 .....             | 163 |

---

---

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第七章 篮球比赛的观赏</b> .....   | 172 |
| 第一节 观赏之前的准备 .....          | 172 |
| 第二节 观赏时掌握的角度 .....         | 173 |
| 第三节 观赏篮球运动时应注意的问题 .....    | 174 |
| <b>第八章 篮球课的考核与评价</b> ..... | 175 |
| 第一节 篮球教学考核的目的与原则 .....     | 175 |
| 第二节 篮球教学考核的内容与比重 .....     | 176 |
| 第三节 篮球教学考核的形式与方法 .....     | 177 |

# 第一章 篮球运动的起源和发展

## 第一节 篮球运动的起源与演变

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训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士于1891年发明的。这年冬天美国东部地区入冬较早,为了使学生不受寒冷天气的限制,能够在室内开展有益的运动,他从小孩向装桃子的竹筐里扔桃子的游戏得到启发,琢磨出将竹篮钉在墙上,向竹筐里投球的方法进行游戏。篮球运动由此兴起,自问世后得到了广泛的传播和迅速的发展,并且很快传向世界各地。

1895年,篮球由美国国际基督教青年协会派来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)介绍传入中国。

由于篮球运动具有较强的对抗性、集体性、趣味性、娱乐性、观赏性和健康性,所以发展得很快。1904年,第3届现代奥运会举行了第一次篮球表演赛;1932年,葡萄牙、希腊、意大利等8个国家在日内瓦成立了国际业余篮球联合会;1936年,第11届奥运会上,男子篮球被正式列为奥运会比赛项目;1950年,国际业余篮球联合会开始每4年举办一届世界男篮锦标赛;1953年,国际业余篮球联合会又决定了每4年举办一届女篮锦标赛;1976年,第21届奥运会将女子篮球列为奥运会比赛项目;各大洲也先后成立了业余篮球联合会,篮球运动得到了不断推广,向着不断完善的方向发展。1989年,国际业余篮球联合会更名为国际篮球联合会。目前,国际篮球联合会拥有213个会员协会,篮球运动成为了世界上最受人喜爱的运动项目之一。

随着篮球运动的发展,篮球竞赛规则不断得到完善,因为这项球类运动既有趣又有较高的身体锻炼价值,其诞生后很快被列为正式体育项目。据史料考证,1891年篮球游戏的场地大小不等,活动人数不限,竞赛以球进筐多者为胜。20世纪20年代末,为限制粗暴抢球的动作,制定了简单的基本要求:禁止推、踢、撞、打等粗暴动作,不准拿球跑,不准双手拍球,场上队员限制为5人等。此时赛中主要以单兵作战为主要攻守形式,战术配合还在萌芽阶段。

20世纪30年代至40年代,国际业余篮球联合会初步制定了国际间较统一的竞赛规则,如故意犯规罚则和违例罚则等。1936年第11届奥运会后,篮球运动正式登上了国际舞台。到了20世纪40年代末,进攻中的快攻、掩护、策应战术,防守中的盯人防守、区域联防等战术阵型配合,已被各国篮球队所采用。20世纪50年代至70年代,篮球运动在世界各

地广泛普及。随着技术、战术的创新发展,篮球运动规则与战术之间不断制约和相互促进。篮球竞赛开始成了巨人们的“空中游戏”,同时也形成了高度与力量结合的欧洲型打法和小、快、灵、准结合的亚洲型打法。

20世纪90年代以来,随着现代篮球的发展,出现了许多技巧表演,把这项运动的技艺表现得更加充实完美,战术打法更为简练实用,运动员的素质与掌握和运用篮球技术、战术的能力发生了质的变化,篮球运动的规则也更具有系统、简明和公平的特点,向着“高”“快”“全”“准”“变”的方向发展。

## 第二节 世界篮球运动的发展趋势、现状与展望

21世纪,篮球运动作为一种全球社会化的体育活动,将在世界范围内有更快的发展、更广的普及、更大的提高,进一步形成既具有大众性、技艺性、观赏性,又具有科技性、竞技性、职业性、商业性、产业性的特殊社会文化形态。

### 一、世界篮球运动的发展趋势

#### (一) 大众篮球运动进一步普及

篮球运动由于自身的特点、规律和功能,使它充满活力。为此21世纪大众性篮球运动将进一步在全球范围内普及,成为全球性社会文化和全民性健身强体、修德养心的工具和手段。篮球运动的开展将日益广泛,热爱篮球运动的各界人士将进一步支持、推广篮球运动。

#### (二) 学校篮球运动蓬勃开展

篮球运动的益智、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,积极开展学校篮球运动将成为活跃校园文化生活、展现学校声誉、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基本社团组织。未来的优秀篮球人才将逐步由此启蒙、发展和提高。

#### (三) 篮球职业化进程向全球推进

职业篮球比赛的特殊社会性魅力和经济效益,促使21世纪职业性篮球俱乐部将在全球范围内广泛建立,职业性竞技的商业化法制经营行为将日益完善,逐步形成一种新兴产业。竞赛规则、竞赛制度和竞技方法的变革势在必行,观赏性、健身性、娱乐性、竞技性和科技性将成为篮球运动发展的主要因素。

#### (四) 竞技篮球运动群雄纷争

21世纪,世界篮球运动竞技水平和实力将形成起伏发展的新格局,这是篮球运动的全球普及、发展、提高的趋势。然而,总体上欧美一些国家和地区在一个时期内仍将处于领先水平,但各国实力接近,排名将反复出现更迭。篮球运动的总体发展方向将依然是群体智



慧、意识、形态、个性、修养、体能、技能等多因素综合实力的博弈与较量,攻守全面兼顾,个体与群体融合,高度与速度并驾齐驱,体能、作风、智慧与对抗技能高度统一,教练员与球员有机辅助,即带着创新意识,沿着同一趋势、不同流派、不同风格、不同打法的方向发展,形成百花齐放的发展景象。

### (五) 篮球运动理论与实践不断创新

现代科技对篮球运动的渗透,促使传统的篮球观念、篮球理论、技术和战术与训练手段产生新的变化。训练手段科学化,新的理论观点层出不穷,新的技术、战术不断产生,新的竞赛制度不断完善,新的规则不断充实、发展,形成从理论到实践的新结构、新体系。篮球运动在创新与发展的过程中形成个性化、集约化、技艺化、科技化和商业化,显现出竞技篮球运动当代化的科技氛围。

## 二、世界篮球运动的现状

### (一) 奥运会

奥林匹克运动会篮球赛是奥运会的重要比赛项目之一,每4年举行一次,包括男子篮球比赛和女子篮球比赛。

篮球运动创始于1891年,在现代奥运会成立之初,根本就没有篮球这个项目。到了1904年,在美国举行的第3届奥运会上,篮球运动还只是表演项目。直到1936年的第11届奥运会,男子篮球才被列为奥运会的正式比赛项目,而女子篮球直到1976年的第21届奥运会才被列为正式比赛项目。

奥运会男子篮球比赛从第11届至第28届共举行了16届,在这16届奥运会篮球比赛中,美国队获得12次奥运会男子篮球比赛的冠军。在美国奥运会篮球比赛历史上已经有6支“梦之队”。从“梦之一队”到“梦之三队”都取得了全胜的战绩,但其他各国篮球队的水平也与其越来越接近。而从“梦之四队”到“梦之六队”的成绩则很一般,不仅受到其他世界篮球强国球队的挑战,而且还都有败绩。中国队在奥运会男子篮球比赛中获得的最好成绩是在第26届和第28届奥运会上,均取得第八名。

奥运会女子篮球比赛从第21届奥运会至今已举行了7届。中国女篮参加了第23届至第25届的奥运会篮球比赛,最好成绩是在第25届奥运会上取得了亚军。

### (二) 世界篮球锦标赛

男子世界篮球锦标赛从1950年开始,女子世界篮球锦标赛从1953年开始,男、女世界篮球锦标赛比赛分别举行。每届比赛间隔时间不定,一般是四年一届。历届世界篮球锦标赛的参加办法不完全相同。到1978年第8届时,参加办法如下:上届奥运会的前三名和上届锦标赛的前三名,欧、美、亚、非、大洋洲锦标赛冠军队和主办国的国家队,被邀请国的国家队(按规程规定,主办国可邀请1~2个国家的球队参加比赛),这几支球队采用单循环制决赛。

### 1. 世界篮球锦标赛

世界篮球锦标赛共有 6 个不同的锦标赛,都是每 4 年举办一次。

世界男子篮球锦标赛:有 16 支球队参加。

世界女子篮球锦标赛:有 16 支球队参加。

世界青少年篮球锦标赛:有 16 支球队参加,且球员年龄均为 18 岁以下。

22 岁及以下年龄组比赛:这是一个新设的比赛,是为青少年球员在参加成年组比赛之前提供转变期的比赛。

世界男子轮椅篮球锦标赛:于 1973 年首次举办。

世界女子轮椅篮球锦标赛:于 1990 年首次举办。

### 2. FIBA(国际篮联)男篮世锦赛

FIBA(国际篮联)男篮世锦赛是声望最高的国际篮球赛事,此项赛事将会决出世界上属于国际篮联的 212 个国家和地区篮球队的冠军队伍。首届男篮世界锦标赛于 1950 年在阿根廷的布宜诺斯艾利斯市举办,该项赛事在每两届奥运会举办的间隙组织举办,每 4 年举办一次,赛事的重要性使得各个国家和地区均派出实力最强的队伍参赛,因此比赛显得异常精彩、紧张而又激烈。

我国男子篮球队最早一次参加世界锦标赛是 1978 年 10 月在菲律宾马尼拉举行的第 8 届男子篮球世锦赛。我国女子篮球队最早一次参加世界锦标赛是 1983 年 7 月在巴西举办的第 9 届世界女子篮球锦标赛,并取得了第三名,使鲜艳的五星红旗第一次在世界篮坛升起。

1986 年 7 月 20 日,在中国篮球的历史上是值得庆贺的日子,中国男篮在西班牙巴塞罗那举行的世界第 10 届篮球锦标赛上,在有 24 个世界强队的比赛中,获得第九名的好成绩,被报界称颂为“世界篮坛的东方曙光”。国际篮坛普遍重视中国男篮的表现,认为这是中国队在世界篮球大赛中具有历史性的突破。1986 年年初,中国男篮在第 13 届亚洲锦标赛上,连续输给菲律宾队和韩国队,仅获第三名。但是,他们并没有消极对待,而是从失败中吸取经验教训,勇敢地面对现实,投入更为紧张的赛前训练和具有针对性的热身赛中。终于,他们没有辜负全国人民的众望,经过顽强的拼搏,进入世界十强的行列。

从 2006 年开始,参加世界锦标赛的球队由原来的 16 支增加到 24 支(世锦赛举办国、上届奥运会冠军、五大洲的冠军将自动获得参加世锦赛的资格)。国际篮联做出世锦赛参赛队伍扩军的决定,意在提升世界篮球运动整体水平并且营造更好的国际篮球气氛。现在篮球已经成了国际上最为流行的室内运动项目。FIBA 世界男篮锦标赛的影响力必将越来越大,将会成为世界上最具吸引力的体育赛事之一。

### (三) NBA

由美国及加拿大职业篮球联盟(National Basketball Association)举办的美国男子职业篮球联盟(NBA),是世界公认水平最高、最受欢迎的篮球赛事,30 支队伍参与角逐,各场赛事

争夺激烈,深受全球各地球迷注目,为每年一度的体坛盛事。

NBA 早在 1946 年就已经成立,当时其名称为全美篮球协会(BAA),1949 年全美篮球协会(BAA)与全国篮球联盟(NBL)合并,成为日后 NBA 的雏形。1971 年至 1972 年,NBA 将该赛季球赛扩展为 4 个赛区比赛(太平洋区、大西洋区、中央区和中西区),即现今的赛区形式。1976 年,NBA 与当时规模次之的美国篮球协会(ABA)合并。最初的 NBA 共有 11 支球队。在 1955 年至 1961 年是 NBA 发展中的低潮阶段,仅有 8 支球队。到了 20 世纪 80 年代,洛杉矶湖人队的“魔术师”约翰逊、“天勾”贾巴尔等一批球星把 NBA 推向一个高潮。1992 年巴塞罗那奥运会,美国篮球协会派出历年来最强的梦幻组合出战,一群顶级球星以压倒性优势夺得奥运会金牌,NBA 旋风席卷全球。20 世纪 90 年代,在“梦之队”高温热潮下,NBA 不单在美国国内威胁到美式足球及棒球的地位,在世界各地也掀起一股 NBA 狂潮。NBA 这个名字已经成为篮球技术联赛的最高象征。

NBA 在受到全球瞩目的同时,它的商业气息也越来越浓厚。各国的转播权、品牌代言人等,使得 NBA 已不再是单纯意义上的体育运动比赛项目,而是代表了一种体育文化,让我们去欣赏和品味。

进入 21 世纪之后,随着 NBA 向全世界进一步敞开大门,有越来越多的国际球员出现在了 NBA 赛场上,而且国际球员占据越来越重要的地位,成为 NBA 近年来的一大发展趋势。自从姚明在 2002 年成为第一位真正意义上的外籍状元秀之后,安德鲁·博古特和安德里亚·巴格纳尼这两名国际球员又在 2005 年和 2006 年先后被状元签选中。国际球员除了在比赛中发挥出巨大作用之外,在赛场外也变得越来越容易融入美国生活。

### 1. NBA 选秀

为了使 NBA 比赛的各队水平不致太悬殊,增加比赛的精彩和激烈程度,NBA 在每年的年度总决赛之后,大概在六月下旬就举行一次“新人选秀”大会。参加“选秀”的新人一般是全美各大学的学生,均为全美大学生篮球联赛(NCAA)上的佼佼者和世界各地优秀的适龄篮球选手。

NBA 选秀分为两轮,各支球队挑选球员依据一些预定的规则进行。最靠前的选秀权属于 14 支上个赛季没有进入季后赛的球队,这些球队将要参加一次抽签,以决定球队的选秀顺序,通常情况下上个赛季战绩越糟糕的球队抽到位置靠前选秀签的概率就越大。接下来的 16 个顺位则留给那些杀入季后赛的球队,这 16 支球队的抽签顺序则依据他们在常规赛的战绩来定,战绩越差的球队选秀顺位越为靠前,因此上个赛季常规赛战绩最好的球队的选秀位置就最为靠后。

第二轮选秀的顺序和第一轮相同。NBA 球队允许在赛季球员交易市场上拿他们选秀的权利作为交易筹码从其他球队换来自己需要的球员。

在 NBA 选秀抽签当中,常规赛战绩最差的球队最有可能获得第一选秀权,而无缘进入季后赛的球队中战绩最佳的则机会最小。选秀大会前,NBA 联盟会先分发 1 000 个乒乓球,

上面注明挑选的顺序号。常规赛成绩最差的球队可选 250 个,他们中首选权的概率是 25%,以下依次类推。抽签将决定最先三支球队的选择权顺序,而剩下的无缘进入季后赛的球队则按照常规赛的战绩倒序进行选择。

## 2. 中国球员的 NBA 选秀

(1)1987 年,宋涛在第二轮第 67 顺位被亚特兰大老鹰队摘走,但由于宋涛此后接连受重伤,与 NBA 不得不擦肩而过。

(2)1999 年,王治郅在第二轮第 36 顺位被达拉斯小牛队选中。

(3)2002 年,姚明成了状元秀。

(4)2003 年,薛玉洋甚至还未在 CBA 证明自己,就在第二轮第 57 顺位被达拉斯小牛队摘下,并随即交换到丹佛掘金队,但薛玉洋至今仍没有机会踏足美国。

(5)2007 年,易建联以第 6 顺位被密尔沃基雄鹿队摘走。同样选秀的孙悦则在第二轮第 40 顺位被洛杉矶湖人队选中,从此改写了中国后卫不进 NBA 的历史。

## (四)街球

“街头篮球”最初起源于 20 世纪初的美国首都华盛顿以及纽约市的一些贫民区街边的篮球场,并因此而得名。由于早期参与“街头篮球”的都是黑人,所以“街头篮球”又被称为“黑人篮球”。最早的街球组织有“华盛顿学生体育协会”和“黑人篮球联盟”等组织。19 世纪 50 年代,在纽约市曼哈顿的哈林区举行了第一届街头篮球的正式比赛。哈林区也因为其在街头篮球历史的特殊意义,被许多当今著名的街头篮球队用在其球队的名称上,其中最著名的被誉为“世界上最受欢迎的篮球队”的是美国的哈林男子篮球队。哈林男子篮球队成立于 1926 年,创始人是阿贝·塞波斯汀。球队成立初期主要在国内进行比赛表演,1945 年后该队开始了环球旅行生活,访问过 115 个国家和地区,观众已超过了一亿多人,曾多次来中国访问表演,给观众留下了深刻的印象。

2001 年,著名鞋类品牌“AND 1”举行了第一次每年一度的夏季街头篮球巡回比赛。据说“AND 1”品牌源于篮球规则术语,意思是:“投篮进攻得分对方犯规加罚一球。”“AND 1”的标志是一个没有五官的 THE PLAYER,既象征无种族的篮球意向,又传达着一种个人自信与尊严,所以大家都认为“AND 1”是一个纯正的街头篮球品牌。

街头篮球继承了传统篮球的运球、假动作、配合等技术、战术,但街头篮球与传统的篮球相比又有很多的不同之处。

### 1. 场地、人数和规则

传统篮球比赛规定球员要求在长 28 m、宽 15 m 的比赛场地内跑动,比赛开始每队出场 5 名队员。比赛中,如果某队在场上准备比赛的队员少于 5 名,则判罚该队由于缺少队员使比赛告负。而街球比赛并不需要在正式的篮球场上进行,只要在城市广场或者街边开阔地划出半个篮球场(14 m × 15 m)大小的平坦硬地,树立一个篮球架,就可以进行比赛。参赛人数上可以是 3 对 3,也可以是 1 对 1。另外街球与传统篮球在规则上的最大不同之处就是

在街球比赛中,有些明显的走步和两次运球都可以忽略不计,追求动作连贯、优美。而对于传统的篮球比赛而言,这两项动作是被严格禁止的,一旦出现其中任意一项就会被判罚违例,球权就要归对方所有。

## 2. 战术

传统篮球强调集体配合意识,要求场上的5名队员互相联络、协同配合,而街头篮球在战术配合上却认为这不是主要的,追求更多的是场上队员特立独行的风格,随心所欲的技巧和自我张扬的个性表现。

## 3. 理念

传统篮球是在统一的国际性篮球组织领导下,以严格的比赛规则和特定的竞赛方式,追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,对于街头篮球而言,自由是它的生命。街头篮球的精神就在于自由和展现,它追求轻松自在的心情,别具一格的装饰,匪夷所思的绝活,伴随着青春的节拍,街头篮球除了球技的较量,更多了一份玩的心情和酷的感觉。街头篮球追求升华、超越和创新的理念。

## 4. 着装

传统篮球比赛要求队员穿利索的背心短裤,背心的衣角也要求掖到短裤里面,不准佩戴任何饰物以免在激烈的比赛中使对方队员或者自己受伤。街头篮球与传统篮球在着装上出现了完全相反的格调。街头篮球队员一般穿着腰身很大的T恤,衣服大得要能放进一个篮球还有富余的最好,裤子也要“肥大”的牛仔七分裤或者是运动裤。如果配顶大头帽或者裹块头巾,那球友就会把你当成知己了,在饰物上也可以挂上一根粗粗的金项链或者银项链。

美国街头式篮球是在20世纪90年代末传入中国的,它张扬的个性、不羁的思想,受到追求激情、自由的青少年朋友所喜欢。街球带给我们的不仅仅是它的花哨和自我风格的演绎,在现今升学压力大、就业竞争激烈的社会,街球无疑为青少年朋友释放心理压力引领出了一条可行途径。它引导青年朋友在锻炼技艺、身体的同时锻炼心性,街球的观赏性又使得它开始走向大众化、娱乐化的发展趋势。

## 三、世界篮球运动的发展展望

(1) 篮球职业化、人文化、竞技化、观赏化、商业化将进一步加快。

(2) 技术、战术将不断创新,攻防对抗更加凶悍,高度、速度与准确性的矛盾将更为突出。整体打法成为现代竞技篮球发展的一种趋势。

(3) 篮球规则修改将不断激励对抗、倡导激情、鼓励运动员个体性和全队整体性技能和体能的协同发展。

(4) 全场比赛将在一定的时间与条件下继续缩短攻防时间,对犯规的判罚规则将还有新的修正。

(5) 球星的数量、质量及在球队中的地位将更为突出,其特殊影响力将进一步提高。

(6) 比赛设施将会修整,场地区域划分也会有新的变化,进而在更大范围内、更快速度地移动来完成攻防对抗,攻守战术中的位置分工将更为模糊。

(7) 体能中的身体素质(力量、弹跳和速度等),心理素质(价值观念、心理素养、意志品质和承受能力等),政治素质(爱国主义、集体主义、团队精神和荣誉观念等),智能素质(文化沉淀、文明程度、应变能力、篮球专项意识与实践水平等)将进一步提高。

(8) 篮球理论与理念将不断更新,科研成果将广泛应用于篮球训练与竞技实践。篮球文化将在更广阔的范围内得以展现和深化。

(9) 世界篮球运动格局以及优秀球队的区域分布将呈现不稳定性,国际大赛中的球队名次时有更迭。

(10) 篮球竞赛形式更富有商业化、产业化特点,职业化进程将进一步加快。

当前篮球运动的现状从总的情况来看,随着世界篮球职业队伍参加奥运会比赛,推动世界篮球运动跨入了一个崭新的阶段。1992年在巴塞罗那举办的第25届奥运会篮球赛中,美国“梦之队”表现得十分精彩,显示了篮球运动在整体内容结构和优秀运动队伍综合智能、技能、能力结构上发生了质的变化。今后的发展趋势在“高”“快”“全”“准”“变”和“女篮男性化”基础上将更富有新意,技战术运用向技艺化的方向发展,相互融为一体。从而使人感受到篮球竞赛的球场越来越小,竞赛的时间越来越短,篮架越来越低,篮圈越来越大,球场变化越来越快,攻守队员身体接触越来越频繁,比分差距越来越高,女子与男子的对抗形式越来越难分伯仲的新趋势。

总之,篮球运动发展的总趋势是向高比分、高战速、高空优势、高超技巧和激烈对抗的方向发展。空间优势已成为当代篮球运动攻防争夺的重点之一。

### 第三节 我国篮球运动发展概况

#### 一、新中国成立前的篮球运动

篮球运动在1894年传入我国的天津,最初主要在中华基督教年会里进行活动,后来逐渐在一些教会学校里有所开展。1910年在南京举行的“首届全国运动会”上,男子篮球被列为表演项目,而后于1913年在华北体育联合会上被列为正式比赛项目。到1930年“第四届全国运动会”时,女子篮球也成为正式比赛项目。1937年抗日战争爆发后,在延安等抗日根据地,篮球运动也很活跃,人们经常组织各种篮球比赛。每逢节假日或打了胜仗,常举行球赛来表示庆贺,军民都积极参与其中。

新中国成立前的篮球运动,虽然有50多年的历史,但由于社会政治、经济的落后,人民生活水平的低下,群众性篮球活动根本没有展开,所以篮球运动技术发展非常缓慢。

#### 二、新中国篮球运动的发展

毛泽东同志在1952年亲笔写下“发展体育运动,增强人民体质”的题词,为我国的体育

发展道路指明了方向。十一届三中全会以来,随着我国社会主义建设事业和经济的迅速发展,广大人民群众的物质生活、精神文明和文化生活不断得到改善和提高,体育锻炼成为生活中不可缺少的部分。篮球运动已成为我国广大人民群众喜欢参与的运动项目,同时篮球技术水平也得到了很大地提高。发展至今,中国已经形成了一系列颇具规模的篮球联赛,如CBA,CUBA,WCBA及CUBS(大超联赛)等。总的来说,我国的篮球运动发展分为四个阶段:20世纪60年代为普及和发展时期;70年代为技术水平提高时期;80年代为进入世界先进水平行列时期;90年代以后则是巩固、提高和完善时期。

## 第二章 篮球教学与训练理论基础

篮球教学与训练是现代篮球运动的重要组成部分,是发展运动技术水平和提高运动成绩的主要途径,也是各级学校体育活动和篮球学科建设的重要内容。篮球教学与训练是以传授篮球运动知识、技能为目的而进行的系统、科学的训练过程。体育院校篮球教学与训练的目的在于:贯彻“健康第一”的思想指导,培养“终身体育”观念,使学生系统掌握篮球运动的相关理论知识与技能,增强体质,提高运动水平。

在篮球教学与训练中,篮球教学侧重于使学生通过教学活动的过程,基本掌握篮球技战术概念、主要技战术方法,规范技战术要求;篮球训练则侧重于提高学生各种技战术方法的熟练性与运用能力,提高其运动技术水平。

### 第一节 篮球教学理论基础

#### 一、篮球教学的专项原则

教学原则是进行各项运动教学与训练必须遵循的准则。篮球教学原则反映了篮球教学的基本规律,同时也反映了篮球教学的专项特点,是人们经过长期的篮球教学实践,对篮球教学规律的总结和概括。篮球教学原则既对教师的篮球教学工作起着重要的指导作用,也对学生篮球运动技能学习与提高具有积极的指导作用,并始终贯穿于篮球教学活动的全过程。

依据篮球运动技能的开放性和对抗性特点,在篮球教学过程中,除了应遵循一般教学原则外,还应遵循篮球教学的专项原则。

#### (一) 技术教学与实践运用相结合原则

篮球运动集体同场对抗的基本特征决定了篮球教学过程中必须把实战与对抗作为教学的出发点。在进行技术教学的开始阶段,就要使学生明确篮球运动的对抗性,建立实战运用的基本概念,而不是把技术方法视为固定的身体动作模式,使技术学习与技术运用相脱节,应把技术教学与比赛实践相结合,培养篮球意识、对抗能力和实战运用能力。

#### (二) 技术的个体化与区别对待原则

不同的技术动作有其不同的动作规范,体现了技术的个体化与专业化。技术动作结合要符合人体运动学与动力学特征。战术规范是指战术配合符合比赛实战的一般性设计,是为了达到最佳实效的目的。由于学习者存在着身体形态、素质、智力等差异,以及比赛过程的千变万化,因此篮球教学中既要力求学生动作规范,又允许存在符合自身条件的动作差



异。遵循在规范化的基础上结合个体化的原则,允许学生之间存在技术动作的细微差别,允许战术配合过程中的变化,在教学中照顾不同能力的学生,贯彻区别对待的原则。

### (三)专门性知觉优先发展原则

篮球运动是以手控制球、支配球进行投篮得分,以攻守对抗为主要活动形式的运动项目,手对球的精细感觉对于学习运用篮球技术动作至关重要。为了提高学生对球的感知和控制能力,一般可多在准备活动中进行各种熟悉球性与控制球的专门练习。

## 二、篮球教学的特点

篮球教学作为体育活动的—个组成部分,是以传授篮球运动知识技能为目的而有组织的教育教学过程。在这一过程中必须遵循体育教学的基本原理,而且还应根据篮球教学规律,正确认识篮球教学的特点。这对科学组织篮球教学过程,提高教学质量都有十分重要的意义。

### (一)篮球教学是一个基本知识传授和基本技能学习的过程

篮球教学活动具有确定的方向性和明确的目的性。体育院校篮球教学的目的是使学生掌握篮球的基本知识、基本技术和基本技能,学会篮球运动的组织教学方法和基本技巧,具备在普通学校体育教学中能运用篮球教材组织学生进行身体活动的—能力。可以说,篮球教学是更侧重于使学生由不会到会,由不懂到懂,逐步掌握各项篮球技术与技能的一个过程。根据教学任务与学生的实际情况,教学往往从基本的篮球知识、技术、技能开始。因此更强调在篮球教学中必须遵循篮球技术、技能形成的基本规律。

### (二)篮球教学是以发挥学生对球的感知能力为前提条件的

篮球运动是以手控球的一项运动,绝大多数技术都是通过手对球的控制与支配所完成的。手对球的感知能力是学习与掌握篮球技能的前提条件。这种专门性感知能力的掌握与提高需要在较长时期的练习中逐步发展起来,这种感知能力培养的本质属于特殊知觉的发展过程,对练习具有一定的依赖性,即“练则提高,不练则退”。因此在篮球教学实践中必须重视这一特点,始终重视与加强对学生这种专门性的“球感”能力的练习,这也是篮球教学的专项原则所决定的。

### (三)篮球教学是一个教与学的统一活动过程

篮球教学是把教师的教和学生的学的活动交错或者结合在一起的—个双方面的活动。教学活动正是由于有这两方面的共同活动,才使其具有其他活动所不能替代的特殊功效。篮球教学中包括教师传递信息的教授法,也包括学生听讲和观察的学习法,是以解决教学任务为目的的师生共同活动的方法,是指导者与被指导者双方的活动,篮球教学始终是通过教师的不断指导与学生的反复练习来实现教学的目标,篮球教学永远是教与学统一的活动,具有双边性的特点。

### (四)篮球教学的组织更强调教师的组织能力与技巧

篮球教学是在篮球场上进行的,课堂上往往面临的学生人数较多,可利用的场地有限,