



高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

弘扬求是精神，打造学术研究精品
提升创新能力，促进学术交流发展

现代篮球运动 科学训练探索

XIANDAI LANQIU YUNDONG KEXUE XUNLIAN TANSUO

胡英清 余一兵 吴涛 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

弘扬求是精神，打造学术研究精品
提升创新能力，促进学术交流发展

现代篮球运动 科学训练探索

XIANDAI LANQIU YUNDONG KEXUE XUNLIAN TANSUO

胡英清 余一兵 吴涛 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球运动科学训练探索/胡英清,余一兵,吴涛

著. —北京:中国书籍出版社,2013.8

ISBN 978-7-5068-3712-5

I. ①现… II. ①胡… ②余… ③吴… III. ①篮球运动—运动训练—研究 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 204784 号

现代篮球运动科学训练探索

胡英清 余一兵 吴涛 著

丛书策划 谭鹏 武斌

责任编辑 刘国秀 成晓春

责任印制 孙马飞 马芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 224 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-3712-5

定 价 42.00 元

前 言

篮球运动深受广大人民群众喜爱,在我国有着十分广泛的群众基础。其本身所具有的时空对抗、集体协同、健身娱乐等特点,不仅有利于人们提高身体健康水平、增强运动能力,而且还有利于人们保持心理健康,培养良好的意志品质以及提高自信心。可以说,篮球运动对于人们身心素质的全面发展起着十分积极的促进作用。

然而,随着现代篮球运动向高、快、凶、猛、全等方向的发展,传统的篮球运动训练已经很难适应现代篮球运动发展的步伐。加上人们对现代篮球运动训练方面的知识仍然缺乏足够的了解,因此,在日常的篮球训练中往往存在诸多问题,而导致无法达到理想的训练效果。鉴于此,我们结合以往篮球运动训练的经验 and 最新的研究成果,通过深入的研究和探索,撰写了《现代篮球运动科学训练探索》一书,以便为众多篮球运动爱好者提供详细科学的训练指导,使其熟练掌握篮球运动科学训练方法,以促进我国篮球运动训练水平的进一步提高。

全书共分为八章,第一章至四章为理论部分,其具体阐述了现代篮球运动的起源和发展、特点和价值以及发展趋势,现代篮球运动训练的发展、对策和新理念,现代篮球运动训练的基本原则、方法以及训练计划的制订,现代篮球训练疲劳的消除、伤病的处理以及营养的补充等内容;第五章至八章为实践部分,其分别介绍了现代篮球的技术原理及其基本功和基本技术的训练,现代篮球的战术原理及其进攻战术和防守战术的训练,现代篮球身心素质的训练,现代篮球运动的比赛训练、攻守转换训练以及运动员的选材等内容。这些内容为篮球运动爱好者进行篮球运动训练提供了科学的理论和实践指导。

本书以篮球运动科学训练作为主线,内容新颖、系统、全面,结构严谨,条理清晰,理论与实践相结合,除了有文字说明,还配有准确的图片,科学易懂。因此,具有较强的科学性、系统性、实用性和指导性。

在本书的撰写过程中,参考和借鉴了部分学者和专家的最新研究成果,在此谨表示诚挚的谢意。由于知识水平不足,加上时间精力有限,书中难免有疏漏与不妥之处,敬请同行与广大读者朋友批评指正。

作 者

2013年7月

目 录

第一章 篮球运动基本知识探索.....	1
第一节 篮球运动的起源与发展探索.....	1
第二节 篮球运动的特点与价值探索.....	3
第三节 现代篮球运动的发展趋势探索.....	7
第二章 现代篮球运动训练的发展探索	16
第一节 现代篮球运动训练的发展现状	16
第二节 现代篮球运动训练的对策研究	20
第三节 现代篮球运动训练的新理念探索	23
第三章 现代篮球运动训练的理论探索	33
第一节 现代篮球运动训练的基本原则	33
第二节 现代篮球运动训练的基本方法	39
第三节 现代篮球运动训练计划的制订	45
第四章 现代篮球运动科学训练的保健	53
第一节 现代篮球运动训练的疲劳消除	53
第二节 现代篮球运动训练的伤病处理	60
第三节 现代篮球运动训练的营养补充	69
第五章 现代篮球运动技术的科学训练	74
第一节 现代篮球运动技术原理探索	74
第二节 现代篮球基本功的科学训练	79
第三节 现代篮球基本技术科学训练	83
第六章 现代篮球运动战术的科学训练.....	108
第一节 现代篮球运动战术原理探索.....	108
第二节 现代篮球进攻战术科学训练.....	117
第三节 现代篮球防守战术科学训练.....	128
第七章 现代篮球运动身心素质的科学训练.....	137
第一节 现代篮球运动身体素质的科学训练.....	137
第二节 现代篮球运动心理素质的科学训练.....	160

第八章 现代篮球运动比赛训练与人才培养	164
第一节 篮球比赛训练的基本探索	164
第二节 现代篮球比赛攻守转换训练	173
第三节 现代篮球运动选材	179
参考文献	192
索引	193

第一章 篮球运动基本知识探索

本章通过对篮球运动的起源、发展、特点及价值的探索,使读者全面而深刻地理解篮球运动的内涵,并为篮球运动基本知识打下坚实的理论基础。同时,介绍现代篮球运动的发展趋势,以及在新世纪面临的挑战与希望。

第一节 篮球运动的起源与发展探索

一、篮球运动的起源

篮球运动是在 1891 年由美国麻省春田基督教青年会干部训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。奈史密斯先生偶然间看到当地孩子在做摘桃游戏(在一块场地的两端设置两个竹制桃筐,进行投桃入筐比赛)受到启发,发明了最初的投篮游戏。

起初奈史密斯将两只桃篮分别钉在健身房内栏杆上,桃篮上沿距离地面约 10 英尺(3.05 米),用足球向篮内投掷,投球入篮得分,得分多少决定胜负。但当时由于桃篮的底部是封闭的,所以每次进球都不能下落,桃篮球满时,就要取出,十分麻烦,后来奈史密斯将筐底去掉,并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱上,移至场地两边进行游戏比赛。为了避免将球投掷到场外远处,曾将拦网放到桃篮后方,有些还用网形装置罩住周边场地。

当时对于篮球的定义有很多种,有些国家或报刊曾将篮球运动称为笼球运动。这项运动很快吸引了大量的体育爱好者,为了更好地增强这项活动的游戏性和趣味性以及健身作用,便在游戏的基础上很增加了不少内容,而且还制定了某些限制性规则,不断改革比赛方式,逐步地形成了现代篮球运动。

二、篮球运动的发展

篮球运动产生后,先传入北美洲,后是欧洲。1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入英国、中国,1896年传入巴西,1897年传入捷克斯洛伐克等国。其发展大致经历了娱乐游戏阶段、竞技运动阶段,以及科学性的现代运动项目阶段。1932年的日内瓦会上国际业余篮球联合会的成立,使国际间的篮球竞赛规则开始统一起来,而且男篮于1936年被列入奥运会的竞赛项目中,篮球运动终于步入当代新的起点,这也标志着现代篇的篮球竞技运动的正式形成。

篮球运动在迈向世界的同时,美国人不仅在技战术上快速发展,而且在篮球市场上也投入了大量的精力,在开拓和巩固方面也进行着尝试和努力。

篮球运动传入我国已有一个多世纪,经历了由低级到高级、由普及到提高的发展过程,我国篮球在世界比赛中获得了优异成绩,达到世界先进水平。

2005年,针对世界篮球运动的发展趋势及我国篮球运动的发展方向,中国篮球协会重新确立了较为全面的提高、发展我国篮球运动的新思路。主要新思路是将我国篮球训练指导思想定为:“以世界篮球先进技战术为目标,坚持三从一大训练原则,系统训练、区别对待,三线队伍以基本功训练为主,青年队以专项体能和基本技术训练为重点,强调动作的规范性培养和篮球意识的培养;成年队以攻守对抗训练为核心,强化体能、作风和技术运用能力,准字当头,从实战出发,全面创新。”技战术风格定位为:“学习世界先进篮球技战术,形成我国篮球运动员全面、稳定、准确、凶悍的技术风格和内外结合、攻守兼备、多点进攻、快速多变的战术风格,以改变球权争夺弱、攻防能力不强、投篮命中率低,及一流内线,二流前锋,三流后卫的现状。”以上指导思想的提出,对新世纪中国篮球运动的普及与发展、提高与冲击新的奋斗目标,加快中国篮球职业化进程,进一步提高中国篮球人文文化氛围起着方向性的作用。^①

① 孙民治.球类运动——篮球.北京:高等教育出版社,2001.

第二节 篮球运动的特点与价值探索

一、篮球运动的特点

(一)对抗性

篮球是一项在攻守对抗间完成得分的对抗性强的运动项目,主要体现在无球队员、有球队员的攻守及争夺篮板球的对抗上。由于篮球运动决定胜负的唯一方式是以投入篮筐中球的多少决定的,因此,这项独特的活动形式主要表现在争夺控制权、抢占有利位置、控制空间上,并形成激烈的地面与空间立体对抗。

近年来,随着篮球技战术水平的日益发展和提高,在篮球运动中,球员间的身体接触更强、更多、更激烈,因此,这就要求队员必须提高自身素质,以适应场上激烈的对抗性,并能使对抗中技术的稳定运用和发挥得到有效保证。

篮球比赛是在特殊地面和空间进行短兵相接的攻守变化复杂的运动,包含智慧、谋略、技术、体能等全方位的攻守对抗,这是篮球运动的基本特点,也是篮球的魅力所在。因此,在队伍的组织、阵容的配备、训练与比赛作风的培养、心理的准备上都应考虑篮球运动激烈的全方位立体对抗特点。

(二)集体性

较强的集体性是篮球运动的特点之一,主要体现在技战术的集体配合上,技战术的具体行动都要通过集体的协调配合才能完成。赛场上的运球、传球、接球、投篮以及移动、防守等动作都具有较强的目的性,并且要遵循一定的技战术指导思想,这就需要每个队员在攻守对抗中必须团结一致,协调配合。

篮球运动中,队员的个人战术行动与集体战术配合是局部与全局、个体与集体的关系,前者是后者的组成部分,后者则是前者合理组织的综合体现。运动员在场上的每一行动首先都应从全局考虑并积极同伴,尽可能地将防守做得更为严密,并抓住进攻的机会。同时要把个人技术的发挥融入到集体协同配合之中,努力促使战术意图的实现。

此外,个人才能是否得到良好的体现,很大程度上取决于集体的协同配

合。所以,球队在组建、训练和比赛中均应强调全队行动的协调一致,同时还要注意调动每个队员的积极性。

(三)多样性

如今,篮球运动内容的发展趋势多元化、立体化,并有其自身独特的理论体系和技战术特点,已成为一门综合性体育学科。内容涉及哲学、政治学、军事学、决策学、经济学、管理学以及科学的专项理论基础。其中科学的专项理论包括体育学、教育学、心理学、训练学、伦理学、逻辑学和相关的生理学科如选材学、创伤学、营养学、保健学等。

此外,还有运动员的气质、智能潜力、特殊的运动意识、身体形态条件,生理机能、心理修养、意志品质、道德作风、专项技术水平与战术配合意识及其实战能力等的研究。从而使篮球运动的科学发展更趋科学化、独特化,更具现代意识。

(四)综合性

篮球运动的发展与进化,要经历低级到高级、取精去粗的动态过程,已然成为一项综合的体育项目。篮球比赛过程较其他球类项目有所不同的是,它复杂、技术动作繁多、战术变化多样,优秀运动队和明星队员创造性地运用篮球技战术已达到艺术化的程度,使整个篮球比赛充满生气和活力;围绕空间瞬时变化展开的争夺的特点,又反映出个体单兵作战与集体协同配合相结合、空间攻守与地面攻守相结合、空间与时间相结合、拼抢与计谋、技艺相结合的综合性技战术。

(五)教育性

以社会学的理念理解,篮球运动的群众基础广泛,社会影响力大,其中教育因素始终贯穿在篮球竞赛和各种篮球活动过程中。因此,它对运动者素质的提高、社会文化生活的活跃、社会交往的和谐促进、国家与民族自尊自强的增进都有积极的教育价值。

因此,世界各大洲每年都以不同形式组织各种重大的篮球竞赛活动,各国参与各种形式的篮球竞赛和篮球游戏活动的球民达十亿多,这些都充分表明了篮球运动特殊的社会教育潜力。

(六)健身性

根据体育运动项目的分类理论,篮球运动属于一种综合性的、周期性的

体育项目,运动内容结构的多元性和竞赛过程的多变性、综合性特征决定了篮球运动的这一特点。因此,从事篮球运动不但能够提高运动者的综合素质,而且有利于增进身体健康,身心活跃,增长知识;对运动者综合才能的锻炼,智慧的开发,优良的道德品质和顽强的意志作风的培养都有积极的影响。

例如,在比赛场上,篮球运动的技战术是在变化着的时间、空间条件下,通过运用跑、跳、投掷等手段来完成的,而且要求跑似“脱兔”,跳似“猴翻”,掷似“飞雁”,展似“鹏飞”,停似“大象”。这一运动过程中运动者都要承受智力、生理、心理上的各种复杂因素的影响,因此,长期从事篮球运动,有利于生理机能的促进,特别是对内脏器官与感受器官的功能、中枢神经系统的支配能力有积极作用。

科学化、技艺化、谋略化是篮球运动新时期的发展战略,技高与智深的渗透结合,促使运动者不仅要在篮球运动技术水平上有所提高,而且在具备更高的文化知识和文明意识上要时刻鞭策自己,提高自身对篮球运动本质的理解能力。

(七)商业性

自20世纪90年代国际奥林匹克委员会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球赛后,大大加快了篮球运动在世界范围内的职业化和商业化进程。特别是在亚洲,中国、菲律宾、韩国、日本及中国台湾地区都相继成立或筹划成立职业篮球队或职业篮球俱乐部,这对亚洲和世界篮球运动的进一步提高和发展起到催化剂作用。这种职业化和商业化的发展趋势已成为现代篮球运动的重要特点。

综上所述,现代篮球运动内容结构的多元性和综合化,使它形成了独特的理论体系和技术、战术实践系统,已成为一门交叉的边缘性学科课程。它要求特殊的运动意识、集体的团队精神、个性气质、生理机能、心理品质、道德作风、身体形态条件、全面身体素质、专项技术与战术配合方法体系及实战能力等。因此,只有科学化教学、训练和高水平的指挥管理才能够造就具有现代意识、现代技能、现代文化、现代文明、现代体能的高层次的篮球竞技人才。

二、篮球运动的价值

(一)发展心理健康

篮球运动要求在技术与身体的不断对抗过程中完成得分,同时在这一

过程中也是意志与智慧的较量。篮球比赛是一场心理交锋。运动者的智慧、胆略、意志、活力与创造力,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、转移融为一体的集体攻守对抗项目,要求运动者具备快速的反应能力。判断正确、随机应变、机智善断、有勇有谋,从而能够促进大脑功能与智力的发展。

在篮球运动中,通过多种感知觉的参与对运动记忆的发展有很大的帮助,经过长期的学习可形成运动技能的动力定型和高度的自动化。这有利于在快速、复杂的情况下做出迅速、正确的判断。而且通过篮球比赛,有利于运动者的个性、自信心、意志力、进取心、情绪控制 and 自我束缚能力很好的发展。

(二)提高身体素质

篮球运动持续时间的长短并没有硬性的要求,但需要运动者具备较快的奔跑速度、突然与连续起跳能力、敏捷反应与力量抗衡的素质。长期从事篮球运动,有利于身体各部分肌肉坚实、发展匀称、体格健壮。同时还可以发展与促进力量、速度、耐力、弹跳和灵敏等运动素质。由于篮球运动的对抗性强而激烈,就要求机体具备旺盛的代谢能力,并能将体内能源物质快速转换。因而能使心脏、血管、呼吸、消化等器官的功能增强,促进机体内各系统的工作能力提高。

篮球技战术的综合复杂性,要求运动者具有良好的分配与集中注意力能力,以及对空间、时间和定向能力,要有高度精细的立体感觉能力。长期从事篮球运动,技术动作的频繁变换,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积极的影响。

(三)推动社会发展

篮球运作的商业化性质决定了篮球运动具有经济价值功能。随着体育产业兴起,篮球运动的普及和篮球文化的深入发展,篮球运动已经成为体育运动的产业支柱,同时具备带来庞大经济效益的能力。

此外,篮球运动的大众化已不再受参加者的年龄、性别限制,从而提高人的身心健康同时也提高人的劳动、工作、学习效率;而且也丰富和活跃了人们的业余文化生活,对社会发展起到了有效的促进与推动作用。

(四)促进国际交往

篮球运动的发展已进入跨国界阶段,国际间的友好往来,加深各国人民

之间的相互了解与信任,篮球还能够增进国际间的友谊,积极促进世界各国间的文化交流。

第三节 现代篮球运动的发展趋势探索

自20世纪90年代以后,创新飞跃和攀高发展已成为现代篮球运动迈向21世纪的新目标,致使篮球运动进入了当代化时期,同时也表明了篮球运动将进一步在世界范围内推广普及,运动员的技战术水平和身体素质能力与要求,逐步向篮球专项特点迈进,并激励攻守技战术的创新发展,在凶悍性、准确性、瞬时性、技巧性方面要求具备更加激烈的拼抢强度,从而使篮球比赛更具魅力。

总体上看,现代篮球运动的发展将依然是“巨人”群体智慧、意识、形态、个性、修养、技能、体能、能力等多因素综合实力的较量,攻守兼备,个体与集体协调配合,速度与高度相结合,体能、作风、智慧与对抗意识及技能的高度统一,即带着创新意识,朝着“智博谋高”“身高体壮”“凶悍顽强”“积极快速”“机敏多变”“全面准确”这一总趋势以及不同流派风格和多种打法并存的方向发展,形成百花齐放的景色。这必然成为现代篮球发展的主旋律。

综观奥运会和世界篮球锦标赛两大赛事,世界篮球运动始终由美国、欧洲国家占据优势。亚洲强队处于第二至第三层次,非洲目前较滞后。但现代篮球运动的总体发展目标是不变的。

现代篮球的变化与发展使人感受篮球竞赛中教练员与运动员的智谋更加聪慧,身体更加健壮高大;球场变得越来越小;竞赛时间越来越短;篮架越来越低;篮圈越来越大;节奏变化越来越快;攻守队员之间的身体接触越来越激烈;比赛得分越来越高;队员的明星效应越来越强;教练员的综合才干越来越需要提高的总趋势。

一、重视高度

重视高度即普遍重视运动员自然高度和提高制空能力。

由于篮圈距地面的高度在3.05米,所以篮球与高度有着紧密的关系,从某种程度上说,现代篮球运动仍然是巨人群体展开的大拼搏。篮球运动竞赛形式本质特征决定了以身高、体重、壮悍、力量和技巧去控球;不高无优势,已是篮球比赛的不争事实。现代篮球运动的高度和高空优势仍然是世界强队追求的目标。但高度并不是单纯地指运动员身体形态,而是随着空

间争夺的激烈冲撞,要求高大运动员日趋高中有灵、高中有巧,这是世界优秀高大运动员的特点。为此,高智慧、高速度、高体能、高强度、高形态、高空配合、高比分也成为现代篮球竞技的基本表现形式。现代篮球运动高的具体表现为:

(1)世界高水平篮球队普遍重视整体的平均身高。世界优秀男子篮球队平均身高稳定在 2.05 米左右,中锋队员保持在 2.10~2.20 米,超高度的中锋队员达 2.20~2.30 米,全队通常要保持有 6~8 名 2 米以上队员;女子篮球队平均身高稳定在 1.90 米左右,中锋队员保持在 1.90~2.00 米,全队通常要保持有 4~6 名 1.90 米以上的队员。

(2)在重视运动员自然身高增长的基础上,普遍重视战斗作风、凶悍精神的培育和运动员制空能力的提高,强化力量和弹跳能力的增长,以使自己的攻守都处于制空的优势状态。因此,随着高大运动员的大量增多,制空能力提高,空间拼斗更为激烈,防守时空间封盖与拼抢、进攻时立体型的空间配合和超高度的不同角度的技巧性扣篮,使现代篮球运动绚丽多彩,充实了现代篮球运动的技术和战术内容。

(3)普遍重视综合素质和多样化的针对训练。一方面强化高、壮(体重与力量)、快、巧(灵活性)体能素质训练,以适应高空争抢,扩大空间范围优势;另一方面重视速度、弹跳、力量和个人技能与能力个性特点的培养,将本队基本战术打法中的适应性和机动应变的需要提高。

如今,整个比赛场地的各个区域和空间都已成为现代篮球运动的对抗范围,都提高了场上攻守转换的速度,并且位置变化灵活多变。因此,对高大运动员个体技术特长训练要给予强调和重视,同时十分重视个体意识和体能全面训练,使其内外兼修,高矮相比无绝对差异,高大运动员也能做灵活性高的动作,能里能外进行攻防,能快能缓适应战术调整。这一篮球本体特性的训练思想、训练观念是现代篮球运动发展的一种趋势。

二、重视智慧

重视智慧即要求运动员、教练员掌握科学文化,形成个性化的独特篮球智慧。

篮球运动是科学的智慧性运动项目,也是体育科学中的一门学科课程。篮球运动过程充满着哲理,充满着矛盾和矛盾的相互转化。因此,认识与解决矛盾就要靠知识,靠智慧,有谋略,有方法,善于预测,善于应变。两强相遇,智勇结合者胜。如果说足球运动能体现勇和猛的话,那么篮球运动则更能体现出勇中寓智、猛中显巧。这里,智则是基础,勇则是手段,有谋有略、

智勇双全才能化险为夷,克敌制胜。所以说篮球运动是一项智慧运动,善于打篮球,用头脑打球,用意识打球,用灵感打球,已成为世界优秀运动员的必由之路。只有用头脑、用意识打球才会使自己更充分显示出独特的运动才华,变得更聪明。张伯伦、约翰逊、乔丹等世界优秀运动员之所以能在不同时期将自己的技艺在激烈复杂的球场上表现得淋漓尽致,不仅在于他们有出众的身体和技术,而且在于他们有文化、有智慧、有个人作战的谋略,使其在任何复杂情况下都能沉着、镇静、应时变化自己既定的设想和方法,而且善于将自己的谋略与高超的技艺结合起来调动对方,在任何困难环境下最终达到预定的目的,使人感到他们用智慧打球,打聪明球,显示出他们的人格魅力和技艺风格。面对现代篮球运动近身的激烈凶悍拼搏,有胆识,有智慧,有技艺,动脑子,善思考,是现代优秀篮球运动员不断超越自我、充实自我的必然途径,也是世界优秀篮球强队综合智能结构提高的必然趋势。^①

三、重视速度

重视速度即普遍重视以速度争取时间并把握节奏、控制主动。

既强调提高整体攻守阶段速度,更强调有节奏地加快攻守转换速度,从而快攻反击次数增多,快攻得分率提高。特别是普遍重视提高高大队员参与快攻的全面意识和速度,在高速度、高强度中对抗拼搏,在高速度下转换技术与战术,在高速度、高强度对抗中保持较高的投篮命中率,以速度争取主动,以争取时间来控制空间,赢得胜利,这些已是现代篮球比赛对抗的又一特点和趋势。

总之,随着篮球规则不断对进攻时间进行限制,进攻必须提高速度,因而无论进攻与防守的地面制约以及制空高度、制空能力都将继续增长,势必对攻守转换提出更严格的时间要求。对此,世界篮球运动必然会全方位地提高快的意识,革新在快速运动中运用新的技战术的手段与行动要求。例如:美国 NBA 球队和其他世界强队在转入进攻阶段时,通常以 4~6 秒钟的时间将球推至前场,至前场后以 3~5 次过渡性或战术性传球(运球)即捕捉时机投篮结束攻击,总计平均一次攻击约 20 秒钟的时间。

据统计,NBA 球赛从在前场的迂回捕捉时机到进攻结束,所耗时间为 10~15 秒钟,而在很多情况下,由后场快速推至前场,乘对方立足未稳之机便准确投篮结束进攻。像这样在高速度下的反复攻击成功,必然造成高强度和高比分的出现。这一趋势也必将在 21 世纪使得比赛规则对进攻时间

^① 孙民治. 现代篮球高级教程. 北京:人民体育出版社,2004.

的限制提出更高的要求,促使运动员更加增强快的意识,提高运用技术和转换技术的速率,强化攻守转换的整体速度,快攻将进一步发展,阵地进攻将进一步精练而有实效,个人投篮强攻能力将进一步提高,比赛也将随之进一步紧张激烈。这一趋势不仅适用于制空属劣势的球队,而且制空有优势的球队也将更为重视提高速度,使高度与速度结合得更完美,促进当代篮球运动向更高层次攀登。

四、重视多变

重视多变即要求战术阵势机动化、应变多样化、攻守配合实效化。

战术的选择与组织都强调针对性,力求扬长避短,与本队和对手实际以及世界篮球发展趋势和攻守过程中的时间观念、空间意识结合,普遍重视一个“快”字,突出一个“精”字,立足一个“变”字,达到一个“准”字,即在最短的时间、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,世界高水平球队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成型之时展开全面攻击,并在攻击时随机应变。由此,攻守转换进一步加快,变化进一步莫测,加之由于世界强队普遍重视对防守杀伤力的研究和技战术的创新发展,防守区域较前扩大,防守变化中的攻击性和破坏性普遍提高,促使世界强队革新过去传统的机械性战术分位组织的整体套路模式的打法,强调在运动中伺机变化,在局部区域采用以两三个人参与为主体的机动配合。如:个人伺机突破、投篮,或两个人之间的掩护、策应投篮,以及三个人之间的挡插三角进攻配合等;防守战术则向以人为主的集约性、综合性的凶悍而破坏力强的整体型方式发展。据世界大赛的统计,实力相当的男子队每场比赛各队进攻次数平均在120次,其中60%左右是个人变化攻击和运用两三个人变换配合结束攻击,得分占全队总得分的60%~65%,罚球得分占20%~25%,其他快攻和整体型的阵地配合得分占15%~20%;而我国甲A职业联赛的现状也与世界篮球运动现状发展的趋势相似,其中八一队更为明显。由于个人战术变化攻击能力提高,得分能力加强,两三个人之间的战术组织既机动又简便快速,便于应变,因此攻击的威胁性强,成功率高。《宋史·岳飞传》中有“阵而后战,兵法之常,运用之妙,存乎一心”之言,可见攻守过程无阵不战,然而运用阵势要无套化,要善于变化,有明确的针对性,要有利于发扬整体和运动员个人特长。^①

美国NBA公牛队前教练员菲尔·杰克逊的布阵独到之处,就在于他

^① 孙民治. 现代篮球高级教程. 北京:人民体育出版社,2004.

能巧妙地把队员个体与整体阵型、局部与全局进行综合构思,力求攻守战术组织有层次,并成体系、求平衡。

例如:进攻时公牛队通常以“1-2-2”或“2-2-1”阵势落位后,五人移动跑位,最终形成由乔丹、皮蓬、罗德曼三点为支点的三角进攻法,并随着形势的变化而形成乔丹与其他点的另一种三角进攻配合;防守时公牛队通常运用被人称为“五人太极形”的布阵,轮换紧逼对方主攻手,严密限制对手整体行动方位,力拼前后场篮板球,从而迫使对方无从下手,导致其全队进攻部署在公牛队的防守体系面前解体,从而保证比赛的胜利。

总之,当代化的篮球运动在战术指导思想上既不能忽视传统的整体行动,又要更重视个体和两三人的作战组合,战术配合力求简练、快速、机动、多变、杀伤力强。传统固定套路和队员固定分位的战术配合也将相对模糊,对运动员将要求技术更全面、战术意识更聪慧。

五、重视凶悍

现代篮球运动的特点之一是攻守对抗日趋激烈,矛盾的主要方面首先是有胆识、有毅力和有勇气地与对手对抗,“技高人胆大,胆大技更高”,因为只有进攻中敢于拼搏才能得分,而篮球最终胜负是通过得分的多少判定的,所以自篮球确立规则以后,传统地倡导勇敢进攻,强调大胆投篮,是没有争议的。为此,随着进攻意识的加强,世界各国都在不断地围绕进攻创新发展了许多进攻理论、技战术,并在人员配置上不断地更新与组建,最终形成与现代篮球比赛智、高、快、准、全、狠、变的普遍特点相符合的技战术。

凶悍的争抢已成为现代篮球运动的发展趋势,各国必然会随着这一趋势,考虑防守的技战术创新和提倡凶悍精神,普遍把运动员强悍作风反映在整体与个体防守拼斗能力的提高和控制篮板球拼斗能力强弱上,是衡量整体实力强弱,以及获得全局优势的重要标志,并与时俱进地变革和创新了篮球运动的技战术(如提倡运用平步追防,身体主动用力抢位、堵截与积极错位抢断的个人防守技术,防守中不断采用综合防守战术制约对手,从而使现代篮球比赛类似战争中短兵格斗)。这些创新与变革都有利于竞技魅力、观赏文化和教育价值的增强。凶悍观念的确立,促使国际篮坛流行出“拼斗”“防守”“篮板球”的意识与行动。

现代篮球运动,要求防守的主动性、力量性、凶悍性和破坏性更为激烈,个人防守的技战术也在不断地发展与创新。

(1)在防守理论观点方面加强了创新意识,并提出了“进攻好能得分赢球,而同时防守好才能获冠军”的防守新观点。为此,以强壮的体魄、正确的