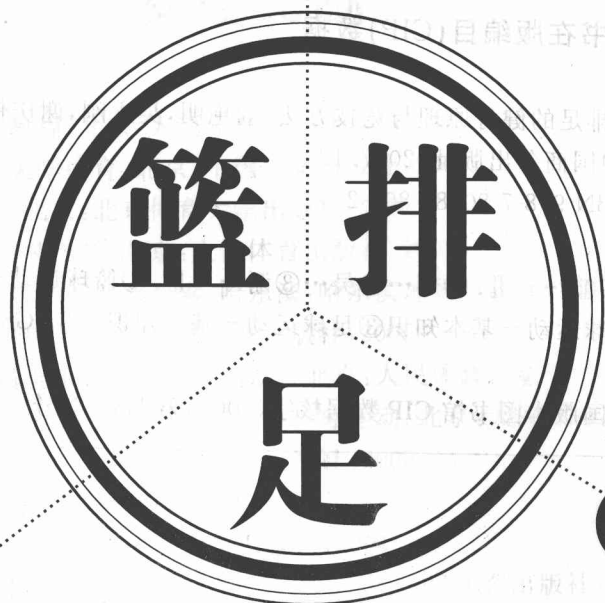




的健身原理 与竞技方法

刘艳明 吴永刚 谢庆伟 ● 主编

LANPAIZU
DEJIANSHENYUANLI
YUJINGJIFANGFA



的健身原理 与竞技方法

江苏工业学院图书馆
藏书章

刘艳明 吴永刚 谢庆伟○主编

尤龙 王泳 王真 赵云 董佳华 副主编

LANPAIZU

DEJIANSHENYUANLI

YUJINGJIFANGFA

图书在版编目(CIP)数据

篮排足的健身原理与竞技方法/刘艳明,吴永刚,谢庆伟主编. —北京:中国商务出版社,2007.12
ISBN 978-7-80181-807-2

I. 篮… II. ①刘…②吴…③谢… III. ①篮球运动—基本知识
②排球运动—基本知识③足球运动—基本知识 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 177009 号

篮排足的健身原理与竞技方法

刘艳明 吴永刚 谢庆伟 主 编
尤龙 王泳 王真 赵云 董佳华 副主编

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64295501(发行部)

010-64266119

零售、邮购:010-64263201

网址:www.cctpress.com

E-mail:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限
责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

890 毫米×1240 毫米 16 开本

23.75 印张 638 千字

2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-807-2

G · 227

定价:28.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64212247

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争,这一背景同时赋予高考教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才,思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求,是指导我国高等教育改革的关键,是推进我国高等教育课程改革的核心。

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校要树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作。为此,我们编写了这本《篮排足的健身原理与竞技方法》一书,希望它能在客观上起到增强人民体质的作用;能为广大师生及篮排足爱好者提供理论知识和练习方法;能为进一步发展篮排足起到促进作用。

本书具有如下特点:

1. 突出教育功能。体育是集身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程,是实施素质教育和培养高级专门创新型人才的重要内容。

2. 内容系统、全面。每一运动项目都从它的起源说起,详细地论述了它的发展历程,在我国的发展情况,运动本身的特点、价值以及发展趋势,在技术和战术方面,系统、全面地介绍了每项动作的动作方法及动作要点,并配合练习加以说明,同时还提出了每项运动易犯的错误及纠正方法,使体育锻炼促进人的健康更具理论和实践指导意义。

3. 突出个性发展。本书可以满足不同层次的学生和爱好者的需求,可以根据自身的特点加以选择。

4. 拓展体育知识视野。因为本书内容系统、全面,所以它能极大地拓宽篮排足爱好者的视野,丰富、巩固实战经验。

本书由刘艳明、吴永刚、谢庆伟担任主编,尤龙、王真、王泳、赵云、董佳华担任副主编,全书由刘艳明、吴永刚、谢庆伟统稿。参编人员的具体分工如下:

上篇第一章、第二章,中篇第十一章:董佳华(天津科技大学);上篇第三章第一节至第三节,中篇第十二章:谢庆伟(云南财经大学);上篇第三章第四节至第七节:王泳(辽宁金融职业学院);上篇第四章:王真(成都体育学院);上篇第五章、第六章,中篇第七章:赵云(新乡学院);中篇第八章、第九章、第十章:吴永刚(长治学院);下篇第十三章、第十四章、第十八章:尤龙(天津科技大学);下篇第十五章、第十六章、第十七章:刘艳明(华中师范大学)。

本书在编写过程中,吸收、借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示衷心的感谢,书中若有不妥之处,敬请广大读者批评指正!

编者

2007.9

目 录

上篇 篮 球

第一章 篮球运动文化	1
第一节 篮球运动概述	1
第二节 现代篮球运动在中国的发展概况	7
第三节 篮球运动的发展趋势	9
第二章 篮球竞技的基本素质训练	13
第一节 力量素质训练	13
第二节 速度素质训练	18
第三节 耐力素质训练	20
第四节 灵敏素质训练	22
第五节 柔韧素质训练	24
第三章 篮球竞技的实用技术	26
第一节 移 动	26
第二节 传接球	37
第三节 运 球	47
第四节 投 篮	53
第五节 持球突破	60
第六节 防守对手	63
第七节 抢篮板球	71
第四章 篮球竞技的实用战术	74
第一节 进攻战术基础配合	74
第二节 防守战术基础配合	78
第三节 快 攻	80
第四节 防守快攻	87
第五节 半场人盯人防守	89
第六节 进攻半场人盯人防守	92
第七节 区域联防	96
第八节 进攻区域联防	101
第五章 篮球竞赛的组织与裁判	106
第一节 竞赛制度	106
第二节 编排方法	108
第三节 赛前裁判工作	114
第四节 临场裁判员的分工与配合	115
第五节 记录台工作	119

第六章 篮球竞赛规则解析	122
第一节 篮球场地及器材设备	122
第二节 违 例	126
第三节 犯 规	128

中 篇 排 球

第七章 排球运动文化	135
第一节 排球运动概述	135
第二节 排球运动的特点及健身价值	137
第八章 排球竞技的基本素质训练	139
第一节 力量素质训练	139
第二节 速度素质训练	141
第三节 耐力素质训练	144
第四节 弹跳素质训练	145
第五节 灵敏素质训练	148
第六节 柔韧素质训练	150
第九章 排球竞技的实用技术	152
第一节 准备姿势与移动	152
第二节 垫 球	155
第三节 发 球	166
第四节 传 球	174
第五节 扣 球	182
第六节 拦 网	188
第十章 排球竞技的实用战术	192
第一节 阵容配备、交换位置、信号联系及“自由人运用”	192
第二节 个人战术	195
第三节 集体进攻战术	198
第四节 集体防守战术	206
第十一章 排球竞赛的组织与裁判	214
第一节 排球竞赛的意义、种类及形式	214
第二节 排球竞赛的组织工作	215
第十二章 排球竞赛规则解析	222
第一节 排球竞赛的场地与设备	222
第二节 排球竞赛方法	225
第三节 排球竞赛主要规则解析	227

下 篇 足 球

第十三章 足球运动文化	243
第一节 足球运动概述	243
第二节 我国足球运动的发展	247

第十四章 足球竞技的基本素质训练	255
第一节 力量素质训练	255
第二节 耐力素质训练	258
第三节 速度素质训练	261
第四节 柔韧素质训练	263
第五节 灵敏素质训练	265
第十五章 足球竞技的实用技术	267
第一节 颠 球	267
第二节 踢 球	268
第三节 接 球	276
第四节 运球和运球过人	281
第五节 拦截球	286
第六节 头顶球	288
第七节 假动作	291
第八节 掷界外球	293
第九节 守门员技术	294
第十节 其他实战技术	300
第十六章 足球竞技的实用战术	314
第一节 足球比赛阵形与原则	314
第二节 足球常见的进攻战术	319
第三节 足球常见的防守战术	330
第四节 定位球战术	334
第五节 守门员战术	338
第十七章 足球竞赛的组织与裁判	343
第一节 足球运动竞赛计划和竞赛种类	343
第二节 竞赛的组织工作	344
第三节 竞赛制度、编排与成绩计算	346
第四节 足球竞赛的裁判	352
第十八章 足球竞赛规则解析	362
第一节 足球比赛设施	362
第二节 规 则	363
第三节 违例及不正当行为	368
参考文献	371

上篇 篮 球

第一章 篮球运动文化

第一节 篮球运动概述

一、篮球运动的起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(即春田市)基督教青年会干部训练学校、在加拿大出生的体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)于1891年冬发明的。他受启发于当地儿童摘桃扔入桃筐的活动,在此基础上组织成一种在一定地面范围的场地两端设置两个竹制桃筐,展开投篮游戏,篮球运动便由此演进。由于美国马萨诸塞州冬季较为寒冷,难以在室外开展受学生喜爱的体育活动,于是奈史密斯便将这一最初在室外试行的篮球游戏移至室内,并将摆置在地面上的类似于桃筐的筐子,悬挂在室内两侧离地面高约10英尺(合3.05米,这便成为现用篮圈高度的来源)的墙壁上,将足球向篮筐中投准,展开攻守对抗的游戏。之后,很快将篮筐底部取消,并将悬挂在墙壁的篮筐装置在特殊的立柱架上,为了避免将球投掷到场外远处而影响观看者,曾在篮筐后部设有不同大小的挡网,有些还在场地四周以网形装置覆盖整个场地,类似于在大网笼中活动,因此,韩国等一些国家和一些书刊中至今仍将篮球运动称为笼球运动。由于这种活动形式具有较强的对抗性,便制定了某些限制性规定,并且不断地改进比赛方式,从而使篮球游戏逐步完善并向现代篮球运动过渡。

二、篮球运动的发展

现代篮球运动演进发展,大体经过五个时期。

(一)初创试行时期(19世纪90年代~20世纪20年代)

1891年初创期的篮球运动,无明确的竞赛规则,场地大小不等,活动人数也不限,仅在一块狭长的空地两端各放一只桃筐,竞赛时把参加者分成人数相等的两队,分别以横排站在场地两端界限外,当主持竞赛者在边线中点把近似现代足球大小的球抛向场地中心点后,两队便集体向球落地点奔跑抢球,随即展开攻守对抗。竞赛以球进筐后为得1分,累计的得分多者胜,而每进一球后都需要按开始时的程序重新开始。为使游戏比赛合理进行,1892年奈史密斯对比赛场地作了分三段区域的规定(通常以进攻为例称为后场、中场和前场)。同时确定了比赛的要求,如不准个人持球跑、限制攻守对抗中队员间身体接触部位,以及对悬空的篮筐装置明确了要求等等。至1915年在美国国内才统一了必须执行的比赛规则,其中重要的几项规定有:比赛时间分为前后两节,各15分钟,节间休息5分钟;比赛结束双方打成平局时,若双方队长同意,可延长比赛时间直至先投进一个球

的队为胜;对掷界外球规定在 5 秒内完成,超过 5 秒时,裁判员可判为违例,由对方发界外球;某一方队员累计犯规三次时,判对方投中一个球;还规定可以用单、双手运球,但不允许用脚踢球,不准用手或脚对方队员进行打、推、拉、绊、捶,违者记一次犯规,若第二次犯规就判犯规者停止比赛,直至对方投进一个球后方允许进入场地参赛;故意或具有伤害性的犯规时,取消犯规者该场比赛的资格,而且不得换人,等等。之后,比赛场地又逐步变革,增画了各种区位的限制线,如中圈以及罚球线,不久又增加了中线。篮圈也使用了较规范的铁圈,篮圈后部的挡网也由木质制作的不规则的挡板替代并与篮圈连接,近似于现代使用的篮板装置。自此,竞赛程序改由中圈跳球开始,赛中的队员也有锋、卫的位置分工,前锋、中锋在前场进攻,后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的前锋和前锋,篮球运动在试行中不断地完善。1904 年,美国组队在第 3 届奥运会上举行了国际上第一次篮球表演赛。至 20 世纪 20 年代末,国际上虽未有统一的规则,但上场队员已基本定为 5 名,进而球场有了电灯泡式的限制区,罚球时的攻、守队员分列站位。此时攻守技术较简单,普遍是双手做几个传、投的基本动作,竞赛中主要是以单兵作战为主要攻守形式,战术配合还在朦胧时期,篮球运动处于初创阶段。但自 1891—1920 年,篮球运动由于富有趣味性,迅速在美国各类学校中推广,并于 1926 年开始有了职业篮球队联赛。在这一时期,篮球运动也伴随着美国文化、宗教的扩张,通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往,先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播。

(二)完善、推广时期(20 世纪 30~40 年代)

进入 20 世纪 30 年代以后,篮球运动中单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1932 年 6 月 8 日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、阿根廷等欧、美 8 个国家的代表酝酿组织国际业余篮球联合会,会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际上统一的 13 条竞赛规则:规定了竞赛人数稳定为 5 人;场地上增改了进攻限制区(即当时将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的 3 秒限制区);进攻投篮时防守者犯规,若投中则加罚一次球,若未投中则加罚两次球;竞赛时间由女子为 8 分钟、男子为 10 分钟一节共赛四节,改为 20 分钟一节共赛两节;进攻队在后场得球必须在 10 秒钟内过中线,并不得再回后场等。1936 年第 11 届奥运会时,篮球运动被列为男子正式竞赛项目,奥运会后国际业余篮球协会宣告成立,对比赛规则作了统一规定并不断充实。自此,竞技篮球运动正式诞生,并成为一项现代竞技运动,开始登上国际竞技舞台。

到 40 年代,随着篮球技术、战术的不断演进、发展,特别是运动水平的提高和高大队员的涌现,比赛规则进一步充实修改。例如,严格了侵人犯规罚则和违例罚则;篮板有了规范的长方形和扇形两种(图 1-1、1-2);球场上的中圈分为跳圈和禁圈两个同心圈,球场罚球区的两侧至端线,明确分设了争抢篮板球的队员分区站位线等。篮球技术、战术不断发展、充实,并各成体系地向集体对



图 1-1



图 1-2

抗性方向发展。到 40 年代末,进攻中的快攻、掩护、策应战术,防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵形和配合,已被各国篮球队所运用,篮球运动在国际上进入完善、推广的新时期。

(三) 普及、发展时期(20 世纪 50~60 年代)

由 20 世纪 40 年代末进入 50~60 年代后,篮球运动在世界各地广泛普及,特别是随着篮球运动技术、战术的创新发展,规则对技、战术的不断制约和相互促进,篮球运动员的高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。由此,一种固定型的利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时,特别是自 1950 年和 1953 年分别在阿根廷和智利举行了男、女首届世界篮球锦标赛后,高大队员威震篮坛的趋势,对国际篮球运动带来了新冲击,迫使篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队加强新的限制,如 50 年代将篮下门字形限制区扩大成梯形限制区(如图 1-3、1-4、1-5),一次进攻限制为 30 秒;进入 60 年代中期也曾一度取消中场线,至 60 年代末又恢复了中场线

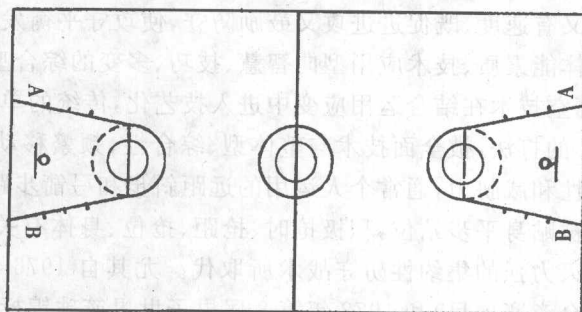


图 1-3

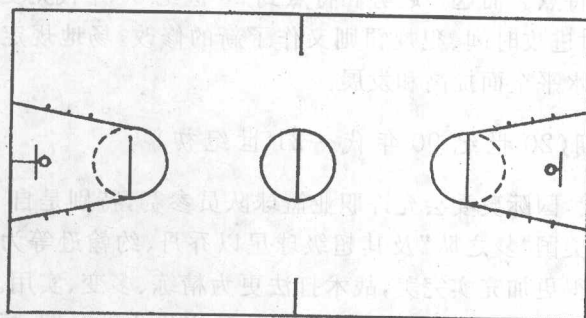


图 1-4

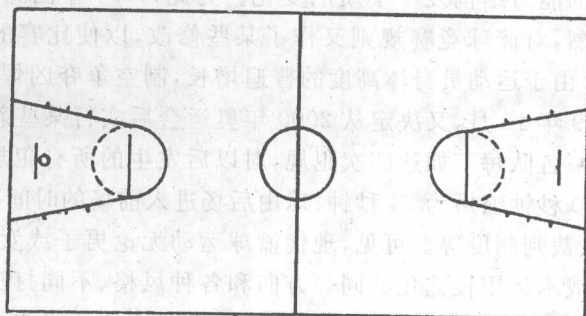


图 1-5

等。攻守区域的限制、高度与速度的交叉渗透互相促进,有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。例如,进攻中的快攻、“∞”字移动掩护突破进攻等与防守中的全场人盯人防守,便成为当时以快制高、以小打大的重要手段。至60年代末,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法,以前苏联队为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法,以韩国、中国队为代表的矮、快、灵、准相结合的亚洲型打法,篮球运动跨入普及、发展的新时期。

(四)全面提高时期(20世纪70~80年代)

进入20世纪70年代以后,2米以上队员大量涌现于篮坛,篮球竞赛空间争夺越发激烈,篮球竞赛名副其实地成了巨人们的“空间游戏”。为此,规则对高大队员在进攻时作出了更多的限制和要求,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。1973—1978年间竞赛规则又多次对犯规作出了数次调整和增设追加罚球的规定,促使防守与进攻技术和战术在新的制约条件下,向既重视高度又重视速度、既有高度又有速度、既促进进攻又鼓励防守,使攻守平衡发展,同时又有有力地促使运动员由正常的身体形态、体能素质、技术应用型向智慧、技巧、多变的综合型方向发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术在结合运用应变中进入技艺化,传统的单一的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定阵形的打法,被全面技术与整体型、综合性、频繁移动穿插掩护的运动中打法所取代;防守更具有破坏性和威胁力,通常个人运用的远距斜步和弓箭步蹲站式干扰性防守和单一的整体阵形式防守战术,被贴身平步站位,积极抢时、抢距、抢位、身体有关部位主动用力的破坏性个体防守和带混合性、摧灭力强的集约性防守战术所取代。尤其自1976年第21届奥运会篮球赛(女篮由此正式列入奥运会竞赛项目)和1978年第8届男子世界篮球锦标赛后,高身材、高技巧、高速度、多变化、大比分,特别是高空技术进一步有了新发展,展示出现代篮球运动进一步向立体型的当代化发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点到20世纪80年代则更为突出和明显,为此,80年代中期篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作了新的修改,场地规定了远投区和三分球规定等,现代篮球运动向更高水平全面提高和发展。

(五)创新攀登时期(20世纪90年代~21世纪初)

进入20世纪90年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛,特别是自1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会美国“梦之队”及其超级球星以乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技巧表演,把这项运动技艺展现得更加充实完美,战术打法更为精练、多变、实用。由此,世界篮球运动发展跨入了创新、攀登,寓竞技化、智谋化、技艺化于一体的当代化新时期,标志着当代化篮球运动整体内容结构和优秀运动队伍综合智能与技能、身体与体能结构,以及运动员个体的体能、智能与掌握和运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。为此,1994年国际篮球联合会因运动员制空能力增强,空间拼抢激烈,对篮球竞赛规则又作了某些修改,以使比赛的空间争夺更激烈、更合理、更安全、更具观赏性。由于运动员身体高度的普遍增长,制空争夺凶悍,便对篮板周边缩小,并增加胶皮保护圈。至1999年12月,又决定从2000年奥运会后实行某些新的规定,如比赛分为四节,每节比赛时间10分钟;各队每节如达四次犯规,对以后发生的所有犯规都要处以两次罚球;将球队每次进攻的时间从30秒钟缩短为24秒钟;球由后场进入前场的时间限制为8秒钟;奥运会和世界锦标赛可以实行三人裁判制度等。可见,现代篮球运动无论男子或女子今后都将向着智、高、快、全、准、狠、变和技术、战术运用技艺化的同一方向和各种风格、不同打法及高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新趋势发展。展望未来,规则还将不断会有新的修改,而每一次规则的修改都将围绕着时间、空间、速度、高度,以及强化技艺、谋略和凶悍对抗,提高艺术观赏价值,促进攻守技

术与战术平衡地向更高层次发展。

三、现代篮球运动发展的特点

1936年,在第11届德国柏林奥运会上,男子篮球被列为正式的比赛项目,由此,篮球运动作为一项现代竞技运动拉开了它发展的序幕。同任何一项运动一样,现代篮球运动的发展过程也有其自身的特点和规律,以史为鉴,能知兴衰。让我们沿着现代篮球运动发展的历史脉络,在梳理中寻觅它的发展特点。

(一)高度与速度逐步统一

所谓高度是指运动员的身高和弹跳能力,在高空争夺中能占优势;所谓速度是指运动员在地面攻守争夺中有超人的速度。篮球运动是在长28米、宽15米的场地里,按规定的人数、时间和规则进行比赛。篮圈离地面3.05米,自篮球运动诞生之日起,至今未变。高度与速度是客观存在的一对矛盾。现代篮球运动高度与速度逐步融合,达到了统一。20世纪50年代开始,由美国领头,世界一些国家纷纷仿效,追求身高。身高成为50年代国际强队实力的重要因素。但这一年代攻防战术单调、打法呆板、比赛速度慢、队员灵活性差。随着规则的修改(三秒限制区一再扩大,增订了30秒规则等),50年代开始,美国队在技、战术方面有了新发展。其高大队员技术全面,阵地进攻已从固定的位置配合,发展为换位进攻配合,使得“身高主宰篮球胜负”的观念开始动摇。身高、技术、速度同步发展、融为一体,成为现代篮球运动发展的特点。

(二)进攻与防守趋于平衡

进攻与防守是篮球比赛的一对矛盾,进攻水平提高了,会促进防守水平的提高;反之,防守水平提高了,也会促进进攻水平的提高。攻守技术、战术的交替发展是篮球运动发展的自身规律。进攻与防守之间是由不平衡——平衡——不平衡——平衡,如此循环往复,推动着篮球运动水平不断提高,不断向前发展。它符合事物发展的一般规律,即每次循环不是简单的重复,而是在更高的层次、更高的水平上进行。随着进攻技术、战术水平的提高,在20世纪60年代中期,美国篮球专家迪安·史密斯提出了攻守平衡理论,从60年代中期到70年代,在防守技术、战术上都有了新的突破。一些传统的观念,如防守选位“以人为主、以区域为主”被“以球为主”,“球、人、区”兼顾所取代。多变的、攻击性防守技、战术被采用。如1976年第21届奥运会男子冠亚军决赛,美国队采用全场区域紧逼战术,组成夹击,以其出色的防守,轻易抢断球发动快攻。经过实践的检验,迪安·史密斯的攻守平衡理论,逐步为世界各强队接受,使世界各强队普遍重视并加强了攻守平衡和攻守转化的速度训练。在国际比赛中,成绩好的球队,都是攻守平衡的球队,攻守平衡已成现代篮球运动的重要特点之一。

(三)身体与技术紧密结合

现代篮球运动中,运动员良好的身体素质,不仅是发展高超技巧和先进战术的基础,而且是比赛中发挥技术水平的保证。现代篮球运动比赛的速度加快,高空争夺激烈,因此,运动员在地面攻、守争夺中,必须把速度和技术密切结合,在高空攻、守争夺中必须把身高、弹跳能力与技术密切结合。篮球运动理论上是不允许身体接触的项目,而现代篮球比赛中,运动员身体接触频繁,要想发挥技术,必须把身体力量与技术紧密结合。美国篮球运动一向重视运动员的身体素质,是这方面的典范。如20世纪50年代初崭露头角的,以后成为职业球队中的两位超级球星比尔·拉塞尔和张

伯伦。拉赛尔以其高空封盖、出色的防守,丰富了防守技、战术;张伯伦个人攻击能力超群,他是平均每场得分最多的纪录创造者。拉赛尔身高 2.07 米,100 米 10 秒 6,400 米 49 秒,跳高 2.06 米;张伯伦身高 2.14 米,100 米 10 秒 9,400 米 47 秒,跳高为 2.03 米。由此可见,他们的高超球艺,正是身体与技术密切结合、高度统一的结果。在世界性的重大比赛上,身高处于相对劣势的球队,如果把良好的身体素质和高超的技术密切结合,达到高度统一,并在技术、战术有新的创举,在比赛中也能取得优异的成绩。如 1963 年巴西队,他们把超人的速度、弹跳能力和熟练而准确的中远投球技术紧密结合,获得了第 4 届世界男子篮球锦标赛的冠军。

(四)全面与特长兼备

全面与特长兼备是指运动员的技术全面,又有自己的特长;在比赛中既能在各个位置上掌握全面的技术,又能在自己的位置上发挥特长技术,这是现代篮球运动中高水平运动员所具有的特点。在 20 世纪 60 年代以前,运动员只要有一技之长就能在比赛中发挥作用。由于运动员的身高不断增长,比赛的速度加快,攻、防战术更加机动灵活,移动频繁、活动范围不断扩大,在这种情况下,运动员必须掌握全面的技术才能在比赛中发挥更大的作用。否则,就不能成为一流的运动员。从现代美国 NBA 联赛和世界锦标赛的统计资料我们可以发现,不同位置的运动员在比赛发挥的作用、攻击区域和攻守争夺方面仍然存在着明显差异,仍有主次之分,表现出来的技术特征,既全面又有特长。因此,运动员既有全面技术,又有绝招技术,全面与特长均衡发展是现代篮球运动的又一特点。

(五)智力与体力并重

智力是指篮球运动员在比赛中能够运用自己的知识、经验,来观察、判断和进行预测,具有随机应变的能力;并善于发现问题、分析问题和解决问题。体力是指运动员在比赛中所能付出的力量。在现代篮球运动中,各世界强队都大力发展运动员的身体素质和技术,在势均力敌的两队比赛中,智力高低往往就是决定胜负的主要因素。因为现代篮球比赛,场上的形势瞬息万变,需要运动员根据场上的情况,审时度势,发现对手的薄弱环节进行攻击,或采取有效的防守抑制对手的攻势。在第 8 届世界男篮锦标赛中,外电在评论前南斯拉夫队和前苏联队时认为“前苏联队打得很出色,但前南斯拉夫队打得更聪明”。美国职业篮球能独霸世界篮坛,长盛不衰,其重要原因之一就是职业篮球选手的选拔,现在虽有一些高中球员直接进入 NBA,但绝大多数球员来自于全美各大学,他们受过大学的高等教育,具备一定的知识素养。

四、篮球运动的价值

篮球运动具有独特的趣味性,深受世界各国人民的喜爱,它也是目前开展最为普及的运动项目之一。经常参加篮球运动有助于人们增进身体健康、愉悦身心,对锻炼人的综合能力起到积极的作用和影响。从运动技能来说,由于篮球运动是通过在对抗变化着的特定时间、特定距离的条件下,运用跑、跳、投等手段来完成各种技术动作,因此,从生理学角度而言,经常参加适量的篮球活动,对促进人的生理机能,特别是心肺系统的功能及中枢神经系统的支配能力等都有积极作用。

第二节 现代篮球运动在中国的发展概况

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高受到不同时期政治、经济、文化、教育等各方面因素的影响和制约。为了便于了解篮球运动在我国的发展历史,通常将中国篮球运动发展分成三个时期,七个不同阶段。

这三个时期和七个阶段分别是:

一、传播和缓慢普及时期(1895—1948年)

在这个时期内,我国篮球运动的发展呈现出三个阶段的特点。即:第一个阶段为1895—1918年的初始传播阶段;第二个阶段为1919—1936年的缓慢推广阶段;第三个阶段为1937—1948年的局部普及阶段。

这一时期,中国社会正处于半封建、半殖民地时期,篮球运动传入中国后,未能得到当局的重视和有组织的传播、普及,基本处于自流的状态。但由于篮球运动特有的趣味性和健身性深受青少年的喜爱,经过近10年的传播,篮球运动逐渐成为20世纪初中国大、中学校的主要体育活动并从学校传入社会。如:当时天津市的南开学校、高等工业学校、省立一中,北京市的清华学校、汇文学校、协和书院,上海的圣约翰、南洋、沪江大学,南京市的金陵大学、东南大学,苏州市的东吴大学等。在1910年旧中国举行的第1届全运会上篮球被列为男子表演项目,1914年的第2届全运会上被列为男子正式竞赛项目,1924年第3届全运会上被列为女子正式竞赛项目。此后并逐渐在社会上活跃开展起来。如在华北等地区性的运动会上篮球被列为正式的比赛项目。男子篮球队参加了10次远东运动会篮球比赛,在1921年的第5届远东运动会上获得了一次冠军。另外,在1936年和1948年曾派队参加了第11届和第14届奥运会篮球赛,但都未能进入决赛。这些对外交往在一定程度上对推动我国篮球运动的发展起到了作用。1936年奥运会期间,我国加入了国际篮球联合会,篮球运动再次被我国更多人关注,社会篮球竞赛也较过去活跃。

进入20世纪30年代,在革命根据地由于边区政府重视开展体育活动,篮球运动更受广大人民群众和红军、八路军将士的喜爱。当时尤为引人注目的是由八路军120师师长贺龙和政委关向应亲自组建的“战斗篮球队”,以及抗日军政大学三分校以东北干部为主组成的“东干篮球队”。他们共同的特点是宗旨明确、纪律严明、斗志顽强、技术朴实、打法泼辣、体能良好,充分反映了中国共产党领导的革命军人优良道德品质和战斗风格,给根据地军民留下了深刻的影响。我国“八一”男子篮球队长时间保持国内榜首地位,是与继承光荣的革命传统密切相关的。

而在同一时期的国民党统治区和日伪占领区,因受政局的影响,篮球活动处于起伏停滞状态。1945年抗日战争胜利后,篮球运动才有所活跃,特别是社会篮球竞赛活动较前频繁,天津、北京、上海以及东北地区涌现出了不少新球队。

二、有限推广、停滞困惑、复苏发展时期(1949—1995年)

该时期也包括三个阶段。即:第一个阶段为1949—1965年的普及、发展阶段;第二个阶段为1966—1978年的徘徊、困惑阶段;第三个阶段为1979—1995年的复苏、提高阶段。

在1949年新中国成立前夕举行的解放区运动会上,篮球运动就被列项参赛。新中国成立后,由京津两地大学生组队参加了在匈牙利举行的第10届世界大学生运动会篮球赛,获得第10名。

此后,我国篮球运动进入了空前的普及、发展和提高时期。经过几十年的实践,逐步形成了一部集篮球竞赛、社会群众性篮球活动、学校篮球教学、篮球科研与篮球基础理论为一体的中国篮球运动发展史。

为了加速我国篮球运动水平的提高,20世纪50年代初在北京成立了中央体训班篮球队。为了学习前苏联经验、加强国际交往,1950年12月24日,世界强队前苏联队访问了我国北京、天津、上海、南京、广州、武昌、沈阳、哈尔滨等8个城市,进行了33场比赛,对比之下充分暴露了我国篮球竞技水平的落后。为了摆脱这一状态,我国主管部门采取措施,进一步加速组建专门队伍,学习先进经验、先进打法,并积极参加国际比赛。不久各大地区都组建了篮球集训队,篮球运动跨入了新的发展时期。

自1955年举行全国篮球联赛以后,我国开始有了相对稳定的分级的竞赛制度。这一期间由于当时的国际奥委会制造了两个“中国”,导致我国退出国际篮球组织,减少了参加国际大赛的机会,但国内竞赛仍十分活跃。随着篮球运动的普及与发展的需要,1956年至1957年间又推行了篮球等级升降级联赛制度和教练员、裁判员等级制度。在1959年举办的新中国第1届全国运动会上,四川男队、北京女队获得冠军。当时我国篮球界提出了“以投为纲”,发扬狠、快、准、灵的风格和以我为主、以攻为主、以快为主、以小打大、积极防守的战术指导思想。经多年实践后,又在总结我国篮球运动发展历程和对比世界篮球运动发展的现状基础上,从实际出发,召开多次篮球训练工作会议,专门研究了篮球运动的训练指导思想,以使我国篮球运动发展在思想建设、队伍建设、理论建设、赛制建设、科学研究等方面有明确的发展方向。之后,随着篮球运动国际交往逐步增多,运动技术水平不断提高,在技术、战术上逐步形成了我国篮球运动以“快攻”、“跳投”、“紧逼防守”为制胜法宝的独特风格。至1966年“文化大革命”前夕,我国篮球运动已接近世界先进水平,战胜了不少欧洲强队,后因十年“文革”影响而停滞,从而扩大了与国际强队的距离。

进入20世纪70年代后,体育战线全面拨乱反正,我国篮球竞技运动确立了赶超国际水平的目标。在1972年12月全国篮球训练工作会议上总结经验,把握篮球运动规律和发展趋势,从中国实际出发,较全面完整地确定了“积极主动”、“勇猛顽强”、“快速灵活”、“全面准确”的篮球运动训练指导思想和贯彻“三从一大”的科学训练原则。篮球运动得到了迅速恢复与发展。我国男、女篮球队开始重新活跃在国际上。1975年,中国篮球协会在亚洲业余篮球联合会取得了合法席位;1976年,国际业余篮球联合会通过决议,恢复中国篮球协会在该会中的合法席位,并承认中华人民共和国篮球协会是在国际篮联中代表中国的唯一合法组织;1979年,国家实行改革开放政策,我国篮球界不负众望,深化改革,严格训练,严格管理,对外加强了交流,篮球运动进入最佳发展时期,在世界级及洲际性竞赛中不断获得优异成绩。其中中国女队在1983年第9届世界锦标赛上和1984年第23届奥运会上均获得了第3名,进入了世界强队行列,先后涌现出一批如宋晓波、柳青、郑海霞、丛学娣等在亚洲和国际具有声誉的著名运动员;在1992年第25届奥运会上又获得亚军;在1993年世界大学生运动会上获冠军;在1994年第12届世界锦标赛上获亚军。男子则在蝉联亚洲榜首的基础上,在1994年第12届世界男子篮球锦标赛上第一次进入了世界前8名,表明我国篮球运动竞技水平向世界最高水平冲击,跨入了百年来发展的黄金时代。然而20世纪90年代中后期,由于种种原因,我国男、女篮球队在国际大赛中成绩不尽如人意,呈滑坡状态。

随着我国社会主义市场经济的建立,体育战线进一步深化改革,我国篮球运动从更新观念、转变思想、大胆改革、勇于创新着手,一方面进一步抓好篮球运动的全面普及与全民健身活动的结合;另一方面针对我国男、女篮先后在竞技水平上处于滑坡状态,狠抓竞技水平的提高,并从改革管理体制和竞赛制度,依靠社会办队着手,进行了大胆的实践。如引进外资与外援,举行职业化主客场

制联赛,有力地促进了我国篮球运动的发展与提高,加快了与国际篮球运动的接轨。

三、总结经验、深化改革、解放思想、更新观念、创新攀登的新时期(1996年至今)

1995年,篮球界在国家体委“坚持正确方向,抓住有利时机,继续深化改革,发展体育事业”的精神指导下,坚持“积极稳妥,健康有序”的改革方针,抓住了外商注资的机遇,与国际管理集团等外资合作,在1996年举办全国甲级队联赛的同时,举办了由前卫体协队、吉林队、北京体育师范学院(现首都体院)队、上海交大队等8个省市队、部队队、学校队参加的男子“职业”篮球联赛,当时称CNBA职业联赛。这是我国职业化联赛的开端,也是一次大胆的尝试,但不久因故暂停。此后,中国篮协决定进一步对竞赛制度进行改革,并以全国男篮甲级联赛赛制为突破口,以产业化、职业化为导向,开始加速篮球竞赛体制改革的进程。1997年,国家体委成立了篮球运动管理中心,在管理体制改革的改革上迈出了重要的一步,即把传统的甲级联赛正式命名为CBA甲级队联赛。通过至今9年的改革实践,我国篮球事业发生了深刻变化,带来了新的生机和活力,初步展现出广阔的发展前景。CBA联赛的进行,吸引了众多篮球爱好者和社会的关注,新秀姚明、王治郅、巴特尔和刘玉栋、孙军等人的出色表现,扩大了社会化、人文化和科技化篮球的影响。而巨大的潜在的篮球市场也吸引了众多国内外企业,为他们提供了有利的商机,同时也推动了我国篮球运动加快职业化、产业化的新进程。CBA、甲A、甲B联赛赛事已成为国内外知名企业树立形象、体现实力、拓展市场的新舞台。在赛制改革的引导下,众多篮球俱乐部纷纷建立,一种适应篮球社会化、产业化发展需要的俱乐部管理体制已成雏形。篮球学校、训练中心,培训班等社会办篮球的形式开始出现。例如,1998年中国大学生体育协会在企业资助下组织了CUBA全国大学生篮球联赛,对活跃高等学校校园文化生活,在学生中普及篮球运动起到了积极的推动作用。

第三节 篮球运动的发展趋势

发展趋势是指事物的发展动向。篮球运动从诞生之日起至今已有一百多年历史了,综观现代篮球运动历史发展过程,世界篮球运动始终由欧美国家占据优势,亚洲强队处于第二层次至第三层次,非洲目前比较滞后。尽管发展不平衡,水平有高低,然而世界篮球运动都朝着“智博谋高”、“身高体壮”、“凶悍顽强”、“积极快速”、“机敏多变”、“全面准确”,这一总趋势向不同流派风格和多种打法并存的方向发展。从而使人感受到篮球竞赛中教练员与运动员更加聪慧,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。具体反映在以下几个方面。

一、“智”在充实

自篮球运动成为世界性竞技项目以来,随着科学文化的发展及对篮球运动的渗透,促使篮球运动技术、战术、规则、竞赛方法不断创新发展,比赛形成智与技、技与能和科学拼斗的过程。因此对运动员运动才能的综合结构,如文化教育层次、专项意识、修养、竞技能力、体能、体质水平、意志作风等提出了新的要求,更进一步体现着强者间那种追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,把现代篮球运动升华为既是社会文化的一种形态,又是一项含现代高科技成分的智慧活动。目前世界上许

多有才华的教练员,以最科学的手段开发运动员的知识、技能潜力,培养出具有高运动技术水平、高文化知识层次的优秀运动员。随着篮球运动的进一步社会化,篮球理论的系统化、科技化,篮球比赛的凶悍化及比赛形式的商业化,无论运动训练,比赛与管理都体现出智慧性、科学化特征,从而要求教练员和运动员要用智去练、去赛。因此,越来越重视运动员文化知识结构的充实和更新,使他们掌握篮球运动的本质规律,从而自由地在球场上驾驭球,并在结束篮球运动生涯后,还能用自己的才智为社会作出贡献,这一观点已被世界篮球界人士一致关注。

二、“高”在壮、灵

时代已赋予篮球运动“高”的新意,“高”的内涵与外延均已发生了新的变化。首先,世界强队普遍树立无高不成队,无高难取胜,得高大中锋者得篮球天下的意识。重视队伍的平均身高,目前男队平均身高在2.05米左右,中锋在2.10~2.20米;女队平均身高在1.85米,中锋在1.95米,重视高大队员数量的同时,各国篮球界尤其重视努力提高高大队员的综合体能、技能和比赛能力。美国等世界优秀队伍中的高大队员,在国际重大比赛中均能将个人的高壮体态,惊人弹跳,快速多变的奔跑移动及无与伦比的技术和技巧融于一身。

其次,随着高大队员的大量涌现,高空争夺更为激烈。各国教练员和运动员是否占有高空优势,已经成为衡量队伍水平的重要标志。例如,高空技术和高空配合在进一步创新发展。高空技术包括高空投篮、高空扣篮、高空盖帽、高空传接球;高空配合包括2~3人的空间接力进攻,高空与地面结合的立体型进攻融合等。

总之,高的内涵不能简单片面地认为仅是身高体型和制高优势,而是高体能、高体型、攻守中技术运用的高效能,攻守转换的高节奏,对抗的高强度,从而使比赛进程处处时时处于高的意识中。

三、“悍”在凶狠

一切竞技比赛都是为了战胜对手,取得胜利。世界篮球高水平比赛都在向智、高、壮、悍的方向发展,运用贴身攻防的对抗手段及凶悍拼争的顽强作风,是现代篮球比赛当代化最明显特点之一。篮球场上“悍”的传统思想也发生了质的变化,“悍”不仅反映在思想、意志、作风、精神上,反映在比赛过程中拼争技术手段和战术方法组合的合理应用上,而且还体现在比赛规则不断演进的导向上。

为此,世界强队凶悍作风的培养和体能体质的基础力量训练,有利于更凶悍地进行拼争。而在世界大赛中,衡量一名优秀运动员的标准,是以是否有凶悍拼斗的整体和个体的精神气质,能否在优势或劣势下取胜力量的主要标志。现代篮球当代化的体现之一,就是短时间、短距离地贴身凶悍对抗。所以说智慧与凶悍的结合,既是现代篮球运动的特点,也是现代篮球运动的结晶,更是现代竞技篮球比赛当代化的要求和特征。

四、“快”在节奏

篮球规则对进攻时间的进一步限制,使世界篮球运动进一步强化“快”的意识,掀起全面快的浪潮,强调快的进攻节奏,今后的趋势可能对进攻时间限制得更严。因此,“快”的内涵在延伸,“快”的意识在增强。在比赛场上争取时间就是掌握主动,速度就是保证,使现代篮球比赛在更高速度下出现快节奏、高比分。这充分表明,比赛的高速度仍在继续发展,高质量的快速技术、快速转换攻守融合,仍是各国优秀篮球队追求的最有效、最迅速、最简捷的得分取胜手段。不断提高全面“快”的意识与强化全面“快”的训练,把握“快”的节奏已成为世界各国争夺篮球强国地位努力的目标。