

高等体育院校篮球教材

现代篮球运动教程



XIANDAILANQIUYUNDONGJIAOCHENG

王小安 张培峰 主编

北京体育大学出版社

高等体育院校篮球教材

现代篮球运动教程

王小安 张培峰 主编

2. 孙民治主编. 现代篮球竞赛教程. 北京: 人民体育出版社, 2004
3. 王家宏主编. 篮球运动——基础. 北京: 人民体育出版社, 2006
4. 中国体育单项丛书. 中国篮球运动史. 武汉: 湖北人民出版社, 1991
5. 体育学院普修通用教材社. 篮球运动教程. 北京: 人民体育出版社, 2001
6. 郭永波主编. 篮球运动教程. 北京: 北京体育大学出版社, 2003
7. 叶国雄等主编. 篮球运动竞赛必读. 北京: 人民体育出版社, 1996
8. 高聘等. 现代篮球训练理论与实战. 北京: 人民体育出版社, 1988
9. 陆伟, 祝利主编. 现代篮球战术. 成都: 电子科技大学出版社, 1997
10. 陈金中. 篮球实践教程. 北京: 人民体育出版社, 1995
11. 尹凤岭. 篮球运动教学训练试题解答. 北京: 人民体育出版社, 2001
12. 陆伟主编. 现代篮球教学方法. 北京: 北京体育大学出版社, 2006
13. 黄汉升主编. 体育教学训练理论与方法. 北京: 高等教育出版社, 2003
14. 郭玉佩著. 篮球裁判600问. 北京: 人民体育出版社, 1996
15. 中国篮球协会审定. 篮球竞赛规则. 北京: 北京体育大学出版社, 2004
16. 中国篮球协会审定. 篮球裁判手册. 北京: 北京体育大学出版社, 2004
17. 程国庆编著. 运动生物力学. 北京: 人民体育出版社, 1980
18. 体育学院通用教材. 篮球运动教程. 北京: 人民体育出版社, 1990

北京体育大学出版社

(定价: 40.00元, 零售: 35.00元)

策划编辑 李晓佳
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 李 姣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球运动教程/王小安等主编. -北京:北京体育大学出版社,2007.9
ISBN 978-7-81100-584-4

I. 现… II. 王… III. 篮球运动-高等学校-教材
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121936 号

现代篮球运动教程 王小安 等主编

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
网址 www.bsups.cn
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 850×1168 毫米 1/16
印张 14.75

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定价 27.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

《现代篮球运动教程》是根据全国高等体育专业本科教学计划培养目标和篮球课程的教学任务，在对多年来篮球教学训练实践和对不同时期使用的各类篮球教材总结的基础上，针对体育院校篮球教学的发展及需要而编写的。可作为体育院校和师范院系本、专科学生篮球课教材，也可作为从事篮球教学与训练工作者的参考用书。本教材继承了不同时期、不同版本的体育院校通用教材的优点，及近年来其他兄弟院校和高等师范院校体育专业自编篮球教材的长处，汲取了当前篮球运动的新理念、新观点、新方法。其主要特点是：以辩证唯物主义为指导思想，以课程培养目标为己任，力求从教学的需要出发把握教材内容的深度和广度，在教材的内容结构上突出术科教学的特点，重视基础理论传授，注重基本技能培养和社会需求，注重教材内容的更新和教材知识结构的系统性与整体性，从而体现了本教材的时代感、科学性和实用性。

本教材由成都体育学院教材委员会组织编写，王小安、张培峰主编；练碧贞、郭永东任副主编；参加编写的其他人员有：赵映辉、王贺立、刘宇平、张兴富、田虹、颜海波、郑军、闫军、王兴宇、杨冰、杨飞、张睿玺等。王小安负责对本书进行修改、统稿，最后与张培峰、练碧贞、郭永东等定稿。

本书在编写过程中，得到了北京体育大学、西安体育学院、武汉体育学院、四川师范大学体育学院等单位篮球同仁的积极支持和通力合作；特别是北京体育大学出版社为本书的出版始终给予了热情的支持，在此表示衷心的感谢。

由于编写人员水平、时间和经验有限，本书难免存在不足，恳请广大读者给予批评指正。

序

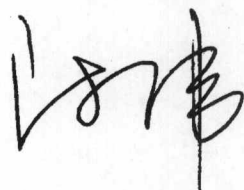
获悉《现代篮球运动教程》即将出版，十分欣慰。篮球运动从发明至今已有百余年的历史，已由早期的游戏活动演进、发展成为一项集现代体育、科技、教育、社会于一体的竞技运动，一门多学科交叉的学科。

篮球学科的发展，离不开教材的不断更新，教材是实现课程目标和反映课程内容的载体，也是学科建设的重要环节。随着体育科学的日趋发展，现代篮球运动中的一些新观点、新理念、新技术、新战术以及教学训练的新方法，必然需要在篮球教材中得以及时反映、充实和体现，这是时代的要求，也是篮球学科建设发展的需要。正是基于此考虑，我院篮球教师与兄弟院校的同仁在总结多年教学训练工作经验的基础上，勇于探索，力求创新、实用、具有特色，编写出版了《现代篮球运动教程》一书，它是我院篮球学科建设的一个新的起点。

我相信，此书的出版不仅有助于篮球学科建设的进一步发展，而且对推动体育院校篮球教学训练水平的提高，实现我院提出的体育专业应用型人才培养的特色目标必将起到积极地促进作用。

成都体育学院院长

2007年3月5日



图例说明

队 员: ○

6号进攻队员: ⑥

6号防守队员: ⑥

教练员或教师: ⊗

跑动路线: —————→

传球路线: - - - - -→

运球路线: ~~~~~→

投 篮: —————→ #

掩 护: —————→ C

夹 击: / \

障碍物: *



目 录

第一章 现代篮球运动概论	(1)
第一节 篮球运动的起源与演进	(1)
第二节 篮球运动的基本规律与特点	(3)
第三节 世界篮球运动的发展趋势	(5)
第四节 篮球文化	(6)
第五节 中国的篮球运动	(9)
第二章 篮球技术	(14)
第一节 篮球技术的基本理论	(14)
第二节 移 动	(19)
第三节 传接球	(29)
第四节 运 球	(42)
第五节 投 篮	(51)
第六节 持球突破	(62)
第七节 防守对手	(68)
第八节 抢篮板球	(78)
第三章 篮球战术	(84)
第一节 篮球战术的基本理论	(84)
第二节 篮球战术基础配合	(90)
第三节 快攻与防守快攻	(101)
第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守	(112)
第五节 区域联防与进攻区域联防	(130)
第六节 区域紧逼与进攻区域紧逼	(139)
第四章 篮球运动员的体能训练	(150)
第一节 篮球运动员体能训练的基本理论	(150)
第二节 篮球运动员体能训练的主要内容与方法	(153)
第五章 篮球的教学工作	(158)
第一节 篮球教学的基本理论	(158)
第二节 篮球教学文件的制订	(159)
第三节 篮球教学的组织与方法	(162)



第六章 篮球的训练工作	(170)
第一节 篮球训练的基本理论	(170)
第二节 篮球训练文件的制订	(172)
第三节 篮球训练的组织与方法	(173)
第七章 篮球比赛的指挥工作	(178)
第一节 比赛前的准备工作	(178)
第二节 临场比赛的指挥工作	(180)
第三节 比赛后的总结工作	(183)
第八章 篮球竞赛的组织与编排	(184)
第一节 篮球竞赛的组织工作	(184)
第二节 篮球竞赛的制度与方法	(187)
第九章 篮球裁判的技能	(192)
第一节 篮球裁判的基本理论	(192)
第二节 篮球裁判的技能培养	(203)
第十章 篮球的科研工作	(208)
第一节 篮球科研的内容与特点	(208)
第二节 我国篮球科研的现状	(210)
第三节 篮球科研的基本程序	(212)
附 录	(217)
附录一: 篮球赛事简介	(217)
附录二: 我国篮球裁判员各级别标准	(220)
附录三: 中国男篮参加世界大赛名次	(222)
附录四: ××××学院本科毕业论文开题报告(摘要)	(223)
附录五: 常用篮球网址	(225)
推荐书目	(226)
参考文献	(227)



第一章 现代篮球运动概论

本章提要:

本章介绍篮球运动起源和现代篮球运动的演进与发展历程;阐述现代篮球运动的规律、特点及发展趋势;介绍篮球文化的特点和作用及中国篮球运动的演进与发展现状。

篮球运动是一项集体性、综合性的运动。它是以篮球为工具,以竞赛为主要手段,在特定的时空范围,以其专门的规则、方法和集体攻防对抗形式进行的一项极具竞技性、观赏性和趣味性的现代体育运动项目。

篮球运动的本质是游戏。它以其独特的魅力,经过百余年的演进与发展,已从一项单一的体育游戏逐渐成为当今世界体坛上的重要竞技运动项目,得到亿万人的喜爱和参与。

现代篮球运动是以竞技篮球运动为主体,大众篮球和学校篮球为基础的多系统、多形式的体育运动项目。篮球运动作为竞技体育运动,为追求更快、更高、更强的奥林匹克精神,激励人们在竞赛中顽强拼搏、克服困难、勇往直前,具有教育的功能;其作为一项大众喜闻乐见的健身、娱乐手段,可因人、因时、因地、因人而异,变换各种方式组织丰富多彩的活动,简便而有趣,具有娱乐身心、强身健体的功效。

特别是20世纪90年代以来,随着社会经济发展的需求,现代篮球竞技运动已成为一种新兴的现代产业,以它自身独特的形式和功能,催化着社会经济的发展与繁荣;在文化层面上,它的价值不仅在于它有特殊的文化性,能给人以激励和鼓舞,使人增智、受到启迪,并作为跨国度的国际交流工具,成为各国人民广泛联系的纽带。

综观现代篮球运动它不仅是一项现代竞技体育运动,并由一种社会形态(可称为体育文化或篮球文化)发展成为一门多学科交叉的多元化的现代体育科学学科课程门类和一种综合艺术,一项新兴产业和国际交流工具,是现代社会文明与进步的体现,是人类宝贵的文化财富。

第一节 篮球运动的起源与演进

一、篮球运动的起源

篮球运动起源于美国,由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(Spring Field City)基督教青年会干部训练学校(今春田体育学院)的体育教师詹姆斯·奈·史密斯博士(图1-1-1)于1891年根据当时的条件,综合多种游戏活动而设计发明的。当时,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市的冬天十分寒冷,11月份室外运动就不得不停止,室内运动仅有体操和器械操。詹姆斯·奈·史密斯先生根据学校的要求,需要设计一种冬季能在室内开展的体育活动。史密斯先生一度曾尝试把当时受学生喜欢的橄榄球、足球和曲棍球



图1-1-1 詹姆斯·奈·史密斯



搬进室内进行,均未成功。之后,史密斯先生经过反复琢磨,得示于儿童向桃子筐内投掷石块“比准”游戏的启发,并借鉴当时的足球、冰上曲棍球和马雅人场地球等运动,反复构思设计了投篮游戏,这便是篮球运动的雏形。

史密斯先生当初构思投篮游戏的一个原则是,把投篮目标置于队员头上的水平位置,而不是在地面,使投球射中目标的决定因素不是“力量”,而是“准确性”,以增加投球中篮的难度和趣味性。于是,史密斯先生利用当地条件,找来两只桃篮,分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距离地面的高度10英尺(3.05米),用足球为工具,将学生分成两队进行比赛,向桃篮内投掷,投球入篮得1分(沿用当时的足球规则),按得分多少决定胜负。参加游戏比赛的每队人数不限,双方人数相等即可。最多可允许40名,最少3名。为了保证这一游戏的顺利进行,史密斯先生在设计篮球游戏的最初阶段,就制订了5条原则:(1)使用足球式的柔软圆形球;(2)必须用手传递,不得用脚踢、拳打和头顶,也不得抱着球跑动;(3)避免粗野动作,不得打、拉、推对方;(4)任何队员在任何时间都可占据场上的任何位置;(5)投掷的目标应设置在空中,呈水平状态。这5条原则从此成为制订篮球规则的基本准则,至今未变。随着游戏活动的开展,之后逐步将桃篮改为活底的铁质球篮,而后又在铁篮上挂上了线网。到1893年基本形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。因起初使用的桃篮和球,遂取名为“篮球”。

二、篮球运动的演进

现代篮球运动从游戏型活动演进成一项多功能的竞技体育运动项目,再发展到体育科学门类学科,经过了一个漫长的实践过程,按其演进与发展历程,可简要地划分成以下五个时期。

(一) 初创传播时期(19世纪90年代至20世纪20年代)

这一时期,篮球运动的发展主要表现为:

1. 初始无明确的游戏规则,无人数、场地设备限制。
2. 首先在美国各类学校中开展,在活动实践中逐渐增加了一些场地设备、人数等的规定,游戏时的动作行为也有了简单的要求等。
3. 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、留学生的交往,篮球运动逐渐在美洲、欧洲、亚洲和大洋洲以及非洲个别国家开展起来。

(二) 完善推广时期(20世纪30~40年代)

这一时期,篮球运动的发展主要表现为:

1. 篮球运动在世界五大洲得以传播,首先得到各国青年人所喜爱,并逐步向社会推广。
2. 1932年6月在瑞士的日内瓦成立了“国际业余篮球联合会”(简称:国际篮联FIBA),为篮球运动的推广和发展起到了重要的作用。同年,国际篮联以美国大学生篮球规则为蓝本,略以修改,出版了第一本《国际篮球规则》,使国际间篮球规则得到初步统一。
3. 篮球攻守技术动作增多,战术基础配合开始出现。在1936年第11届奥运会上男子篮球被列入正式比赛项目,从此篮球运动进入了现代新起点,即现代篮球竞技运动开始形成,从而掀起了篮球运动的第一次发展高潮。

(三) 普及发展时期(20世纪50~70年代初)

这一时期的篮球运动发展,主要表现为:

1. 篮球运动在全球近百个国家与地区得以广泛普及,各大洲国家组织了频繁的竞赛活动。1950



年和1953年第1届世界男、女篮锦标赛先后举行。涌现了大批2米以上的高大队员,高度成为决定篮球比赛胜负的重要因素

2. 20世纪40年代末50年代初,美国NBA职业篮球联赛开始。NBA在技术和战术,以及篮球理念与经营观念等方面,为现代竞技篮球运动的发展树立了楷模,引导着世界篮球运动的发展潮流。

3. 竞技水平随着自身的演进实践(规则完善)和现代科学技术的渗透影响,得到很大地提高,进一步促进了技、战术的创新和发展,形成了科学的攻防体系。

(四) 全面提高时期(20世纪70~80年代)

这一时期是篮球运动全面提高时期,其主要表现为:

1. 运动员技术全面发展,队员身高、身体素质以及在比赛中空间控制能力和攻守速度明显提高,攻守对抗日趋激烈,综合移动进攻战术和攻击性、破坏性更强的集体防守战术被广泛运用。篮球运动向着高强度、高速度、高技巧、高比分的方向全面、均衡发展。

2. 国际篮联对规则作了重大修改,增加了追加罚球和3分球的规定,扩大了场地面积,调整了进攻时间,提高了攻防转换速度,对篮球技、战术新体系的构建产生了直接的影响。

3. 1976年第21届奥运会上女子篮球成为正式比赛项目。篮球运动在全球普及人口增多,竞技水平提高,国际强队增多,篮球运动形成世界性的普及和发展,掀起了第二次发展高潮。

(五) 创新发展时期(20世纪90年代至今)

世界篮球运动进入了一个全新的发展时期,其主要表现为:

1. 1990年国际业余篮球联合会更名为国际篮球联合会,并取消了对职业篮球运动员参加国际篮球大赛的限制,众多优秀的职业篮球运动员给国际篮坛带来了新观念、新技术、新战术。

2. 由美国NBA职业运动员组成的“梦之队”在1992年第25届奥运会上的绝佳表现,寓竞技化、智谋化和艺术化于一体,标志着现代篮球运动发展的新趋势,引起了国际篮球界的关注,篮球运动由此向职业化、商业化和国际化迈出了新的步伐——掀起了第三次发展高潮。

3. 至2002年底,已有212个国家或地区成为国际篮球联合会成员,篮球运动已成为国际体育组织中单项运动人口最多、最受世界人民喜爱的体育项目之一。

4. 规则对比赛速度、高空拼争以及比赛时间、方式的新规定(如改上下两半时为4节、每节10分钟,实行三人裁判制,交替拥有球权等),运动训练的科学化,促进了篮球技术动作不断创新、战术精湛、力求实效、阵形多变,运动员内外攻守区域分位趋向模糊,高空争夺更趋凶悍,竞技艺术更显观赏性。

第二节 篮球运动的基本规律与特点

一、篮球运动的基本规律

(一) 集体协同规律

篮球运动是一项集体性的对抗项目,集体性规律是篮球项目的一个基本规律,主要体现在球场上一切个人行动都要基于全队整体的目的和任务中,依靠集体力量,倡导团结拼搏。现代篮球比赛要求每一个运动员在比赛中必须做到齐心协力,密切配合,只有把个人的技能融于集体,集体才能为个



人作最佳保障,给个人技术发挥创造更多、更好的机会,所以“集”是前提,“协”是手段。篮球运动的集体协同规律,还体现在不仅要求比赛场上的5名队员需要协同配合,而且要求充分发挥教练员的指挥才能和场下替补队员的作用,将全队作为一个整体来设计战术、制订战略,充分发挥全队每名队员的体能、技能潜力,加强和发展集体力量,是掌握比赛主动权,争取比赛胜利的关键。

(二) 攻守对抗规律

篮球运动是同场竞技直接对抗的运动。一攻一守是比赛的基本形式,攻与守是篮球运动中的基本矛盾。比赛中攻守双方自始至终在对抗中进行,这种对抗既包括有形和无形,又表现为直接和间接。进攻在与防守的对抗中得到改进,防守在与进攻的抗衡中得到发展。攻与守,既对立又统一,既制约又联系,相辅相成,相互促进,相得益彰。

篮球比赛是以投篮得分多少决定胜负。因此,从某种意义来讲,进攻是第一位的,只有进攻才能得分,只有得分才能赢得胜利。然而,竞赛双方在同一时间段里非攻即守,交替转换,一次进攻的结束就是另一次防守的开始,周而复始。比赛中,尽管进攻占主导地位,防守相对居第二位,但若防守积极主动获球,不仅能有效地破坏对方的进攻,而且可加快由守转攻的进程,变被动为主动,获得场上的主动权。因此,只有进攻和防守两者均衡发展,才能赢得比赛的主动权。保持攻守并重,注重攻守平衡是攻守对抗的核心所在。

(三) 动态变化规律

篮球运动是一项动态性的运动,攻守双方布阵互动,动中守、动中攻、动中及时转换,不间断地实施谋略,以主动的“动”迫使对手被动地“动”。不断地变化节奏和方向,力争主动,这是现代篮球运动的基本规律和特点。“变”是篮球运动的灵魂,“动”是变的基础、是绝对的。场上瞬息万变的形式与运动员心理上的微妙变化,都处在不停顿地动态变化之中。

(四) 全面统一规律

现代篮球运动的发展是篮球运动员身体素质、心理素养和技术、战术的不断提高和创新的结果,同时也是不断变化的比赛规则给予的保障和促进。特别是规则的不断修订与补充,促进了技、战术的发展与变化,而技、战术的发展与变化促使规则进一步地修改和完善,从而推动了篮球运动的全面发展。因此,规则与身体、体能、心理、技术、战术的全面统一,是现代篮球运动形成与发展的基本规律。

二、篮球运动的特点

现代篮球运动的特点主要反映在以下几个方面。

(一) 时、空对抗性

篮球比赛是在特定的场地和一定的时间内围绕空间的球和篮筐进行的,有其自身特殊的时空运动规律,并在此基础上从运动过程中显示出时空对抗特点。对抗的显著特征表现为激烈、凶悍、高速度、高强度、高空争夺。它不仅需要熟练的技能,保持充沛的体能和顽强的意志,而且还必须具有强烈的时间观念和空间意识,需要斗智,需要竞赛的双方运用各种形式、方法和手段展开立体型的攻防,去争夺时间,拼抢空间的优势,并不断地转换,从而构成自身的运动系统工程,体现出现代篮球运动独特的时空对抗特点。因此说,现代篮球运动比赛的时空对抗是全方位的立体对抗,它是篮球运动本体最显著的重要特点。



（二）攻、守转换性

攻守快速转换是现代篮球比赛的又一特点。攻后必守，守后必攻，攻守不断转换，转换发生在一瞬间，瞬间变化无常，使比赛始终在快节奏、动态中进行，给人以悬念，这也是篮球比赛的魅力所在。

综观篮球比赛中攻守转换的现象，其实质是控制球权的转换。根据比赛规律，攻守转换可分为“被动转换”和“主动转换”两种类型。在比赛中，充分利用一切机会，创造“主动转换”的可能机会，不仅可带来进攻次数的增加，同时对鼓舞本队士气，增强斗志将起到积极的作用，对对方具有强烈地攻击性和破坏性。

（三）多元化、综合性

篮球运动包含跑、跳、投等身体活动。其涵盖的科学内容体系，涉及社会学、军事学、生物学、管理学、体育学、竞技学、教育学等等，因而现代篮球运动内容结构具有多元化、综合性的特点。

其多元化、综合性特点还体现在，比赛中技术动作复杂多样，技术运用呈组合形式，其活动结构方式多元化。由于比赛情况的复杂多变，使技术组合呈现随机性、多样性与无确定性的特征。战术方面，随着现代篮球运动的发展，比赛场上情况千变万化，稍纵即逝，固定的、单一的战术打法无法应付多变的情况，单兵与集体配合相结合的攻守战术体系，不仅体现在战术内容、方法的多元化，更强调在运动中伺机变化，机动、灵活、多变。

（四）商业化、职业性

自20世纪90年代国际奥委会允许职业篮球运动员参加国际大赛，篮球运动和篮球竞赛在世界范围内加速了职业性和商品化的进程，特别是近年来世界各国的职业篮球运动有了新的发展。以美国NBA职业联赛为典型代表的商业化程度，已成为美国几大产业中最有活力的新兴产业之一。

随着世界篮球运动职业化程度的逐步深入，加速了职业化篮球向商业化、产业化方向发展，全球职业化篮球已发展成为一项新的产业。职业篮球比赛以及职业篮球运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩已成为商品。由此，国内外重大篮球竞赛组织者借助电视传播、广告、授权产品、体育器材以及发放彩票、跨国界转让队员和球队等各种形式开展盈利性经营，这种商业化的发展已成为21世纪世界篮球竞技运动发展的新趋势，反映了新世纪现代篮球运动当代化的新特点。

第三节 世界篮球运动的发展趋势

21世纪世界篮球运动作为一种全球性社会文化和人文景观进一步在世界范围内迅速发展，主要反映在以下几个方面。

一、大众篮球运动在全球普及

进入新世纪以来，篮球已在全球普及，成为名副其实的全球性社会文化和民众强身健体的手段。特别是在发展中国家、地区的社区和工矿企业，篮球运动的开展日益广泛，热爱篮球运动的各界人士进一步支持推广篮球运动。



二、学校篮球运动的健身、教育功能显著

篮球运动的增智、健身、教育、宣传、社交功能越来越被教育部门和各类学校领导认同。学校篮球运动已成为活跃校园文化生活、增强师生体质、提高健康水平、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已成为校园中的基本社团组织。

三、职业篮球运动在全球扩展，商业气息加强

职业篮球比赛竞技水平的提高，产生了巨大的经济效益。职业篮球俱乐部在全球范围内广泛建立，已逐步形成一种新兴产业。随着篮球运动组织形式、竞赛规则、竞赛制度与方法的不断变革，职业篮球运动竞赛的商业化气息已越来越浓。

四、篮球运动理论和实践进一步发展

当代篮球运动理论和实践的进一步发展体现在，现代科技对篮球运动的渗透，使篮球运动理论、技术、战术、训练手段更科学化，新的理论观点层出不穷，新的技、战术不断发展，新的竞赛制度不断完善，新的规则——再充实和发展，从而形成了从篮球理论到篮球实践内容的新结构、新体系。

五、竞技篮球群雄相争，呈现新格局、新特点

当今竞技篮球的发展趋势表明，21世纪世界篮球竞技运动水平和实力成起伏状的新格局，推动了篮球运动在全球的进一步普及、发展及提高。虽然总体上欧、美地区一些国家，特别是美国在一个时期内仍将处于先进水平，但各国实力已渐趋接近，亚洲、澳洲和非洲地区某些国家正向先进强国冲击。篮球运动总体朝着智博谋深、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变和全面准确这一总趋势与不同流派风格以及多种多样打法的方向发展。比赛规则的不断修订，促进攻守平衡发展；高度与速度进一步相互依赖与制约；技术和战术进一步技艺化、精湛化、呈现实效化、多变化、高空化、全面化和综合化的特点；空间与时间的拼争更趋凶悍激烈，对运动员的综合体能、机能、文化修养提出了更高的要求；对教练员的职业素养、知识结构和才干等综合素质方面的要求也越来越高。

第四节 篮球文化

篮球运动作为一种社会现象，是人类文明和社会发展到一定阶段的产物。随着社会的进步和篮球运动自身的发展，当代篮球运动已不再局限于游戏和体育的范畴，越来越多地被赋予社会文化的内涵，已从一个普通的体育竞赛项目发展成为一种具有多元素的社会文化现象。

篮球文化是以身体运动的特殊表现形式来反映的一种社会文化。从广义上来讲，篮球文化是指人们在从事篮球运动过程中，以篮球运动为表现形式所创造的物质和精神财富的总和。篮球文化在结构上包含了物态文化层、制度文化层和精神文化层。

篮球文化的物态文化层——主要指有关篮球运动的物质生产活动及其相关产品的总和，以满足人们参与篮球运动的最基本需要为目的。

篮球文化的制度文化层——主要指规范篮球运动的各种规章制度，包括篮球规则、竞赛制度、组织制度、管理法规，以及在这些规则、制度规范下的运动员的技术、战术行为表现。

篮球文化的精神文化层——这是篮球文化的核心，是在篮球运动的长期实践过程中孕育出来的价



值观念、审美情趣、成就体验及篮球思维方式等,具有鲜明的地域性和民族风格,它反映了人们在这一过程的思想、情感和哲学。这也被称为狭义的篮球文化。

一、篮球文化的特点

(一) 独特性

篮球运动具有独特的运动表现形式,要求参与运动的双方在有限的时间和空间内展开立体攻守对抗。这对参与者的体能、技术、心理等都具有区别于其他运动项目的独特要求。

篮球运动表现出的独特文化符号,包含的专门的技术动作、丰富的战术形式、特有的比赛方法和严密的竞赛规则构成了篮球文化的言语系统,特有的立体攻守对抗形式则孕育了篮球文化的精髓。这种独特的文化可以被继承与发展,可以被学习与传授,可以被交流与传播。

篮球运动集技巧与体能、智慧与果敢、优雅与勇猛、身体与心理为一体,表现出独特的身体活动能力要求。

在篮球竞赛的策划、组织、宣传以及进行过程中所穿插的各种文艺活动和文化表现形式,也为观赏者提供了独特的篮球文化欣赏内涵。

(二) 地域性

不同的民族具有不同的文化传统,在各自不同传统文化的影响下,人们的思维方式、价值观念、行为习惯等都表现出本土文化的特征。不同地区传统文化的差异性也造成了地区间对篮球运动规律、本质和特征的理解的特异性,以至于形成了不同特色的篮球风格和流派。美国民族文化表现出自信独立、强调竞争、重个人、喜表现等特征,因此,在此文化基础上逐渐形成了以技巧与体能为基础,强调对抗、重视个人能力和即兴发挥的篮球比赛风格。欧洲文化表现出严谨、理智、注重协作的文化特征,形成的篮球比赛风格是讲究整体配合,注重在多人机动配合中发挥集体力量,但缺乏气势和活力。我国民族传统文化崇尚务实笃厚、谦恭稳重、重群体轻个人、强调成员的责任感,具有遵循传统、依赖群体等特征,在篮球风格上体现出快速、灵活,注重集体的特点,但缺乏应变和创新,显得按部就班。

(三) 交融性

虽然篮球文化具有很强的地域特征,但各种地域篮球文化同时也随着世界范围内经济、文化、人才的交流而进行广泛交融,并在交融过程中实现文化互补和文化变异,从而使篮球文化在多样性和地域性的基础上还表现出了共性。各地区的篮球运动为了突破自身发展的局限,本身具有吸取其他地区优秀篮球文化元素的内需,地区间教练员、运动员的流动则直接促进了篮球文化的交融,便捷的信息途径和世界互联的电视传媒更加快了世界篮球文化的交融。从大范围看,有美洲篮球文化、欧洲篮球文化和亚洲篮球文化的交融;小范围看,有国家与国家之间,地区与地区之间的文化交融。

(四) 共享性

篮球运动是一项世界性的体育运动,奥运会、世界篮球锦标赛、美国 NBA 职业篮球联赛等大型赛事,都已经成为了世界共享、全球化的文化资源。美国 NBA 职业篮球联赛更是超越了地域的限制,它在整个经营和运作过程中体现出来的浓郁的文化内涵,被世界篮球运动爱好者认可与喜爱。

篮球文化是一种能被不同参与者共同理解和感悟的文化。从参与者个体情况在种族、肤色、语言、性别、身高、体重、技术水平、体能条件、受教育程度、受熏陶的民族传统文化以及所从事的工



作等方面都具有各自差异;从参与的规模和层次看,有正式的和非正式的、职业性的和业余性的、国际性的和地区性、有组织的和自发的等各种不同形式和层次的篮球活动之分;从参与的主观愿望方面看,有健身、观赏、娱乐、交友、提高技术水平、获取竞赛名次等各种参与目的的区别。但这些个体之间的差异并不妨碍参与者借助篮球运动的言语符号,对篮球运动的技术、战术、规则、竞赛制度等的共同理解,对运动中体现出来的健与美、个性展现、智慧和谋略、态度与情感、拼搏与顽强、竞争与合作、赛场的环境气氛等文化内涵的共同感知。

二、篮球文化的功能

(一) 促进人的全面发展

着眼于人的全面发展和社会的和谐进步是发展篮球运动的根本目的,也是篮球文化的一大功能,体现了篮球文化的价值基础和动力源泉。

篮球运动要求在活动中实现“以人为本”的人文教育理念。它注重运动技能的获得,又追求参与者个性的释放和兴趣的满足;尊重个人的成就需要,又重视个体的职责,强调个人和集体之间的平衡;鼓励公平的竞争,又倡导相互的协作、相互支持;既实现人的生理功能的改善,又致力于人格素养、精神境界的提升。

篮球运动要求运动双方在身体素质、技战术水平、心理和智能多方面展开对抗和竞争,这种对抗和竞争,强调遵循公平公正的原则。同时,对抗和竞争又是建立在本方团结协作基础上的,要求每一个群体内部必须紧密团结、相互合作。

篮球文化对参与活动的个体具有社会意义的行为引导和规范作用。篮球活动过程受到竞赛规则以及相应的规章制度的约束,参与者的行为要遵循规则、体育道德、规章制度及社会规范的要求,具有敬业精神、责任感和顽强拼搏的精神。

因此,参与篮球活动过程是一种实现德育、智育、美育与体育的教育方式,是一种人的社会化形式,对促进人的全面发展具有积极地作用。

(二) 促进人的健康发展

篮球文化是以身体活动的特殊形式所表现的一种社会文化现象。按照现代健康理论,人的健康包含生理健康、心理健康和社会适应三个方面,篮球运动对人的健康的促进作用也同时体现在这些方面。

1. 篮球运动与生理健康

经常参与篮球运动对促进人的生理健康,改善和提高人的心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统等功能都具有很好的作用。

篮球运动客观上要求所参加的人在力量、速度、柔韧、耐力、灵敏等方面具有较高的能力,同时篮球运动中也包含了关于这些基本身体素质的锻炼方法,因而参与篮球运动的人会在身体活动能力、身体素质和运动能力方面有较大的提高。参与篮球运动还有助于控制体重和改变体形。

2. 篮球运动与心理健康

篮球运动对促进人的心理健康的积极影响主要表现在:改善情绪状态、降低焦虑水平,确立良好的自我评价,增强自信心,培养坚强的意志和团结协作精神,消除心理疲劳,缓解心理应激,让运动者在参与活动过程中学会调整自己的情绪和兴奋状态在一个适宜水平。

3. 篮球运动与社会适应

社会适应指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接



受。参与篮球运动能增加人与人之间的接触和交往,使参与者能够尽快地适应周围的各种人和各种变化,尽快地被他人所理解、所接受。当前,篮球作为健身、娱乐、会友、提高生活质量、丰富生活内容的手段,已经被越来越多的人群(包括老人、妇女和青少年)所接受,人们通过篮球运动增进了解、适应环境和社会。

(三) 满足人的休闲娱乐

娱乐性是根植于篮球运动中的一种原始特性。篮球运动最初就是作为一种游戏而存在的,并由此发展起来。随着竞技水平的提高,商业的推广和艺术的包装,篮球文化中充满休闲、娱乐的元素,以一种特有的表现形式和作用方式,感召着大量篮球爱好者关注并参与篮球活动和篮球竞赛中,去体验篮球运动带来的快乐。

对于相当数量的爱好者而言,他们参加篮球活动的主要目的,并不是为了提高自己的篮球技战术水平和专项能力,更多的是为了缓解工作、生活中的压力,宣泄自己的情绪,追求愉悦身心体验、兴趣的满足及收获运动的快乐。另外,观赏有规模的高水平篮球比赛时,除了精彩的比赛对抗,穿插安排的娱乐活动、文艺演出、杂技表演、音乐比赛及整个赛场热烈地气氛,都能使观赏者在视觉、听觉、情感方面获得艺术的享受。

篮球爱好者从关注篮球,到产生兴趣,最后到热爱篮球、参与篮球运动的首要原因也在于,他们从篮球活动中获得了快乐体验,这种快乐体验又能持续地反作用于他们本身,强化他们对篮球运动的热爱和参与需求。可见,篮球文化的文化娱乐功能对于增强篮球文化的生命力,扩大篮球人口,开拓篮球市场等方面具有相当重要的价值。

第五节 中国的篮球运动

现代篮球运动是清朝末年(1895年)由美国基督教青年会的传教士来会理(Wilard Lyon)传入我国天津基督教青年会的(图1-5-1)。1896年,天津基督教青年会举行了我国第一次篮球游戏表演赛,此后逐步由天津向全国传播、推广。100年来,篮球运动逐渐成为我国人民群众喜闻乐见的体育运动项目。



图1-5-1 来会理

一、现代篮球运动在中国的发展

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3个时期。

(一) 传播与缓慢普及时期(1895~1948)

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年为初始传播阶段;第二个阶段1919~1936年为缓慢推广阶段;第三个阶段1937~1948年为局部普及阶段。

这一时期,我国篮球运动的开展主要表现为:

1. 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。