

现代篮球 竞技理论与实战

主 编 吴晓强 赵利民
河南大学出版社



前 言

随着社会的发展和人类文明的进步,世界篮球运动正以其全新的面貌向更高、更快、更强的竞技水平奋进。中国篮球运动经过几代人的艰苦奋斗,已初步实现了“冲出亚洲,走向世界”的战略构想。然而,中国现代篮球竞技水平的再提高,还任重道远。

篮球运动是一门竞技致胜的综合性科学,竞技中的攻守对抗反映出其基本规律,通过人体的素质与体能、心理与智力、技能与战术等多方面的磨合,从而达到出神入化的完美境界,展示人类特有的强健、技能和智慧。编者结合多年从事篮球教学、训练和科学研究的经验和成果,在深入进行理论探索的同时,运用孙子兵法的军事哲学思想,对篮球竞技的典型战例进行分析,旨在提供科学化竞技制胜模式,赋予现代篮球竞技深邃的内容,为提高我国篮球竞技水平服务。

本书由吴晓强、赵利民主编,第一部分现代篮球竞技理论由周光明写一、二,常胜写三,赵利民写四。第二部分现代篮球竞技实战由吴晓强写制胜之道,赵利民写失利之因,周云涛写险奇之争,常胜写意外之举,阎华写他山之石。第三部分中国篮球运动大事年表由吴晓强、赵利民合写。附录由路志峰、周光明合写。全书由王崇喜教授审定。

本书在出版过程中得到河南省新闻出版局、河南大学出版社等部门的鼎力相助,并提出了许多宝贵意见,马尚文先生对本书的编审付出了艰辛劳动,王新华、董迎合先生做了大量的资料收集和整理撰写工作。在此一并致以衷心的感谢。在这里,我们还要向所有引用资料的作者致谢。现代篮球竞技理论与实战是编者十余年

来的艰辛探索和有益尝试,国内目前还没有见到这方面的专著,我们愿把它奉献给大家。由于我们水平有限,不足之处在所难免,敬请专家、学者及篮球界同仁批评指出。

编 者

1998 年元月

目 录

第一部分 现代篮球竞技理论

一、中国篮球运动发展史略	(1)
(一) 篮球运动的起源与发展	(2)
(二) 中国近代篮球运动	(5)
(三) 中国现代篮球运动	(7)
二、中国现代篮球运动的发展动力	(24)
三、现代篮球竞技的体能训练	(34)
(一) 现代篮球运动员的体能结构	(34)
(二) 美国篮坛黑人运动员群体体能优势之秘	(40)
四、现代篮球竞技的心理训练	(44)
(一) 篮球教练员的心理负荷与训练	(44)
(二) 篮球运动员智力训练与方法	(50)
(三) 罚球心理素质的训练	(59)
(四) 罚球的最佳时机及控制训练	(62)

第二部分 现代篮球竞技实战

一、制胜之道	(67)
序言	(67)
示形与作之	(69)
守则不足 攻则有余	(72)
连胜欧洲三强	(74)
兵不厌诈	(80)
快速主动 攻其不备	(81)

胜兵先胜而后求战	(83)
强而避之 因敌制胜	(85)
避其锐气 击其惰归	(88)
知彼知己 以弱胜强	(91)
中国青年女篮夺魁记	(99)
以正合 以奇胜	(101)
知兵知将 胜乃可全	(103)
因敌而制胜	(106)
善战善守 力拔头筹	(108)
兵贵神速	(110)
扬己之长 攻彼之短	(112)
先发制人胜前捷克队	(114)
攻守平衡	(116)
践墨随敌 以决战事	(118)
中美之战	(120)
临危不惧六连冠	(122)
权诈之兵	(125)
兵闻拙速 未睹巧久	(128)
虚实相兼 避实击虚	(131)
对抗激烈的“肉搏战”	(133)
二、失利之因	(136)
序言	(136)
两军对垒记	(138)
前好后差 判若两队	(140)
难以逾越的“一三一”联防	(142)
一分之憾	(144)
输球不输风格	(147)
功亏一篑	(150)
前车覆 后车诫	(152)
受挫于加拿大女篮	(154)
输赢之诡道	(156)

失误掬手送功	(158)
学习的良机	(160)
铤铄之别的反思	(162)
三、险奇之争	(165)
序言	(165)
势均力敌 因利制权	(167)
反败为胜	(169)
明修栈道 暗渡陈仓	(171)
快灵准的对抗	(174)
以小打大的成功战例	(176)
再次交锋 险胜对手	(179)
中巴之争	(181)
六运会上的龙虎斗	(183)
决胜于最后 13 秒钟	(185)
冲破“死亡”线	(187)
避实击虚 以奇求胜	(189)
把握战机 出奇制胜	(192)
化险为夷	(194)
卧薪尝胆 志在围励	(196)
狭路相逢勇者胜	(198)
45 分钟的鏖战	(201)
四、意外之举	(204)
序言	(204)
快中求胜 速战速决	(206)
以弱胜强	(208)
胜在权变	(210)
致人而不致于人	(212)
后发制人	(214)
诡道多谋	(217)
大意失荆州	(223)

不同的心理 不同的结果	(225)
一分之差 饮恨香港	(227)
五、他山之石	(230)
序言	(230)
前苏联女篮两胜美国国家女篮	(233)
罕见的 180 分钟夺魁战	(235)
“连环”名次之战	(237)
他山之石 可以攻玉	(239)
惊心动魄的最后 3 秒钟	(241)
值得借鉴的巴西队	(243)
世界篮坛劲旅——前南斯拉夫队	(245)
高水平的对抗	(251)
苏美决战	(253)
罚球定乾坤	(255)
整体配合的典范——前苏联队	(257)
美国超级球星大战	(259)
奇迹在 1 秒钟里发生	(261)
现代篮球运动的典型战例	(263)
车轮大战	(265)
黑色狂飙	(267)
世人瞩目的美国“梦之队”	(270)
乔丹——公牛之魂	(272)

第三部分 中国篮球运动大事年表

(1895~1997 年)

附录 孙子兵法新译

参考文献	(371)
------------	-------

第一部分 现代篮球竞技理论

一、中国篮球运动发展史略

序 言

篮球运动在我国有着广泛的群众基础,是深受广大群众喜爱和欢迎的体育运动项目之一。

篮球运动是由跑、跳、投掷等基本技术动作组成的一项快速、激烈、对抗的综合性运动。经常参加篮球运动,能改善和提高中枢神经系统的灵活性、增强心脏、血管、呼吸、消化系统的机能。现代篮球运动技术水平的高度发展,能有效地提高人体的力量、速度、灵敏、耐力等素质,使身体得到全面发展。

篮球运动是以动力性为主的一项运动,既有周期性活动,也有非周期性活动,并具有强烈的竞争性和对抗性,要求参赛者在瞬息万变的环境中展开激烈的争夺,根据本队技战术需要进行全队的

密切配合。因此,能培养人们团结顽强、互相配合的集体主义精神和勇敢顽强、机智果断及不屈不挠等优秀品质。

篮球运动不受年龄、性别的限制,经常广泛地开展篮球运动,对增强广大群众和青少年学生体质,增进身心健康,丰富社会文化生活,提高学习、劳动效率,提高中华民族的整体素质有着十分重要的作用。

(一) 篮球运动的起源与发展

1891年12月25日,美国波士顿青年会在马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院由体育教师詹姆士·奈史密斯(James Naismith)博士设计并发明了篮球。

最早的篮球是将装桃子的竹筐悬挂在健身房两侧的栏杆上,离地面10英尺,用足球作比赛用球,投球入篮得1分,每次投中后要攀上梯子,然后把球取出来,重新开始比赛。

起初参加比赛的人数没有限制,队员没有固定的比赛区域,只规定双方参加的人数必须相等。比赛开始时,双方队员跑向场中抢球,持球队员可以抱球跑到篮下投篮。比赛在两个15分钟内进行,中间休息5分钟,结果以投中球多的一队为胜。如果平局,经双方队长同意,比赛可以延至谁先命中一球为止。

为了防止粗野动作和抱球跑等不良现象的出现,1892年由奈史密斯编写了《青年会篮球规则》,内容归纳为五项原则十三条规则。

五项原则是:

1. 采用不大的、轻的、可用手控制的球。
2. 不准持球跑。
3. 严格限制队员之间的身体接触。
4. 球篮安装在高处,应该是水平面。

5. 任何时候都不限制两个队的任何队员获得正处于比赛过程中的球。

十三条规则是：

1. 可用单、双手向任何方向扔球。

2. 可用单、双手向任何方向拍球，但是不准用拳击球。

3. 不准带球跑，接球队员可以在快速跑动中做急停接球，但必须在接球地点把球掷出。

4. 必须用手持球，不准用胳膊或身体夹、停球。

5. 不准用肩、手及脚撞、推、拉、绊、打等动作来对付对方队员。如违反此项规则，第一次是犯规，第二次再犯规就令其停止比赛，直到投中下一个球才允许上场。如果是故意犯规伤害对方，则取消他参加整场比赛的资格，而且不准许替补。

6. 用拳击球算犯规，这是违反了第 3、4、5 条规则。

7. 如果任何一方连续犯规 3 次，就算对方命中 1 球（连续的意思是指在这期间内对方队员未犯过规）。

8. 当防守者未接触到球或干扰球，球投入篮内就算命中。如球停留在篮筐边而对方队员移动了篮，也算得分。

9. 当球出界，由对方一个队员掷入场内。若有争议，由裁判员在靠近出界的边线外将球扔进场内。掷界外球时，应在 5 秒钟内掷入场内。如超过 5 秒钟，则判给对方发球；如故意延误时间，则判犯规；连续 3 次则取消比赛资格。

10. 副裁判是运动员的仲裁者，他要注意犯规情况，当某队已 3 次犯规时，他要报告正裁判，他有权根据规则第 5 条取消球员比赛资格。

11. 正裁判是球的仲裁者，他可以判定什么时候（球）处于比赛状态，球在界内属于哪一队和记时、记录得分，还有其他通常由正裁判执行的职责。

12. 比赛在两个 15 分钟内进行，中间休息 5 分钟。

13. 球赛时间到,以中球多者为胜。如平局,经双方队长同意,比赛可延至谁先命中1个球为止。

女子篮球于1892年开始逐渐兴起,场地同男子相同,呈长方形,分三个区。球场长有70,90,100英尺,宽有35,45,50英尺,可根据实际选用其中之一种。

当时女子篮球竞赛规则的主要内容是:

1. 出场比赛的队员为9人(与男子队相同),前锋3人,中锋3人,后卫3人。

2. 球场长100英尺,宽50英尺,分为三个区域。前锋队员只能在前锋区域内传球、运球、投篮;中锋队员只能在中锋区域内做传球和运球动作;后卫队员只能在后卫区域内防守对方前锋队员的传、运、投,抢到球后,必须先传到中锋区,由本队的中锋队员传给前锋队员,后卫不得越过中锋传球到前锋区,否则为违例,由对方掷界外球继续比赛。

3. 比赛时间分为四节,每节8分钟,节间休息时间依次为2,10,2分钟。全场只准暂停两次。

4. 双手上举掷或推掷入篮得1分,双手胸前推掷或单手推球入篮得2分。

5. 队员持球不得超过3秒钟,运球不得超过1次。可用单、双手传球,但不得手递手传球,也不得在地上滚球。

6. 防守者不得以一手触对方手中的球;当对手在场角时,不得用双臂在其前面防守;不得两人包围一人,违者记犯规1次。

随着篮球运动的发展演变,规则也不断地修改变化和逐步完善,其宗旨是在公平、对等的条件下进行比赛,有助于篮球运动的发展与提高。

1936年第11届奥林匹克运动会上,篮球被正式列为比赛项目。这届奥运会开幕之后,国际篮球协会宣告成立。

(二) 中国近代篮球运动

1. 中国近代篮球运动概况(1895~1948年)

篮球运动是在1895年9月传入中国天津。1895年9月,美国人莱会理博士(中国名字叫李昂,Dr. Lyon),受北美青年会的派遣来中国天津筹建城市青年会,同年12月8日天津中华基督教青年会在医学堂成立。会前与会后都表演了篮球游戏。

1896年1月11日下午4时,天津中华基督教青年会举行了中国篮球运动史上较为正式的篮球表演。据考证,1895年12月举行了中国近代篮球运动史上最早的一次篮球表演活动。

1910年10月在南京南洋劝业场举行的“全国学校区分队第1届体育同盟会”(辛亥革命后追认为旧中国第1届运动会)上进行了男子篮球表演,参赛的只有华北、上海和吴宁3个队,结果华北队获得冠军。1914年5月,旧中国第2届运动会把篮球列为比赛项目(在华北运动会上也列有篮球比赛)。1913年,由中国、日本、菲律宾3国组织成立了远东体育协会,把篮球列为正式比赛项目。1921年5月30日至6月4日,在上海举行的第5届远东运动会上,中国篮球代表队以32:29胜日本队,30:27胜菲律宾队获得冠军。这是中国在近代篮球运动中第一次在国际比赛中取得冠军。

中国的女子篮球,是1930年4月在杭州召开的旧中国第4届运动会上,列为正式比赛项目。这是中国近代篮球运动中女子篮球运动发展的重要转折点,表明中国女子篮球运动已经形成,并具有一定规模,从而加速了篮球运动技术、战术的更新与完善,使得男、女篮运动同步、协调发展,赋予中国近代篮球运动崭新的内容。1931年,上海两江女子体育专科学校篮球队出访日本、朝鲜等国,取得了较好成绩,为后来蜚声海内外的两江女篮奠定了基础。这也是旧中国女子篮球队第一次参加国际比赛。

2. 革命根据地的篮球运动

毛泽东同志和中国共产党十分关心体育事业的发展,1933年8月在宁都举行的闽、赣两省少先队运动会上,篮球是正式比赛项目之一。

抗日战争期间,解放区军民根据毛泽东同志“锻炼体魄,好打日本”的伟大号召,在频繁对敌作战极其艰苦的环境中,利用战斗间隙,经常利用“三八”、“五四”、“八一”和元旦节假日举行各种规模的篮球比赛,革命根据地的体育运动蓬勃地开展起来。1940年成立了延安体育会——群众性体育组织;1941年春,为了培养体育干部,成立了延安大学体育系,开设了篮球课。

在延安革命根据地中,篮球运动水平比较高、影响最大的是贺龙部队的120师“战斗”篮球队和抗大三分校的“东干”篮球队。

革命根据地的篮球运动,在思想、技术风格、战术以及球队的管理方面,在中国篮球运动史上树立了辉煌的一页,为中国现代篮球运动指明了大众化、群众性的方向,为中国现代篮球运动培养了众多的体育管理干部。革命根据地的篮球运动,是特殊时期的历史产物,期间的许多经验教训是宝贵的精神财富和文化遗产,值得继承和发扬。

篮球运动起源于美国,属于西方近代竞技体育的范畴。西方多学科的迅速发展,奠定了体育运动深邃的理论基础,逐渐发展演变成为一门新兴的独立科学体系。近代奥林匹克运动会的健康发展,使得篮球运动具有强大的生命力和号召力,遵循“更高、更快、更强”的奥林匹克精神,辅之以完整的竞技方法和统一的竞赛规则,随着人类社会文化和文明的发展而延续下来。

(三) 中国现代篮球运动

1. 中国现代篮球运动的初级阶段(1949~1955年)

1949年中华人民共和国成立,使旧中国半封建、半殖民地的旧体育性质发生了根本改变。体育事业成为改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务,成为社会主义精神文明建设和物质文明建设的重要组成部分。毛泽东同志的“发展体育运动,增强人民体质”具有划时代历史意义的光辉题词,指明了社会主义体育的性质、任务和方向,使得篮球运动得以蓬勃地开展,使得中国篮球运动与世界篮球运动同步发展。

1949年10月26日,召开了中华全国体育总会第1届代表大会,正式宣布改组了原“中华全国体育协进会”组织。

1949年8月14日至28日,中华人民共和国于解放区派出了第一支大学生男子篮球队,参加了在匈牙利首都布达佩斯举行的第10届世界大学生夏季运动会篮球比赛。1950年8月14日至23日又派男队参加在前捷克斯洛伐克首都布拉格举行的世界大学生第二次代表大会的篮球比赛,中国队在小组预赛中以30:74负于前苏联队,以31:28胜波兰队,获小组第2名。决赛时以32:41负于匈牙利队,获参赛6个队的第4名。

1951年5月4日至18日,在北京举行了中华人民共和国第1届全国篮、排球比赛大会。参赛的有华北、华东、东北、中南、西南、西北、解放军、全国铁路共8个单位的男、女篮球队。这次比赛,检阅了我国篮球运动水平,推动了我国篮球运动水平的普及与提高。

1952~1954年,先后在北京、天津举行了中国人民解放军全军体育大会和由中华全国体育总会主办的全国篮、排、网、羽4项球类运动会以及全国篮球联赛。特别是“八一”男篮在全部8场比赛中共得1185分,平均每场得148分之多;总失分648分,平均每

场失 81 分,平均每场净胜 67 分。“八一”男子篮球队 1954 年 5 月出访匈牙利时,在 7 场比赛中五胜二负,以后曾战胜匈牙利人民军和波兰人民军篮球队。“八一”男子篮球队是当时接受前苏联篮球先进理论与快速进攻的典范,适应了世界现代篮球运动速度快的新潮流,为中国现代篮球运动技术快速风格的确立起到了一定的促进作用。在建国后短短的 6 年中,中国男女篮球队就参加了 16 次国际比赛和访问活动。通过比赛,学到了国际篮球运动的有益经验,开阔了视野,增强了友谊和了解,检验了建国初期我国篮球运动的实际水平,找出了自身存在的差距。当时中国正处于新民主主义向社会主义转变时期,中国的整体篮球运动水平不高,受身体条件、训练水平等诸多社会和历史因素的制约,这是客观事实存在,但是中国篮球运动员机智的比赛意识和灵活多变的脚步动作以及控球能力,引起国际篮坛的关注。特别是在创新方面,黄柏龄的“跳起滞空单手投篮”是篮球技术的新发展,丰富了现代篮球运动发展初期阶段投篮技术的内容,在国际篮坛产生了深远的影响。

1955 年 3 月 21 日至 31 日,全国运动员训练工作会议在天津召开。在中国现代体育史上第一次召开的有关运动员训练的会议总结发言中,首次提出了球类项目中要贯彻“积极、主动、快速”的训练指导思想。这一训练指导思想的提出,初步统一和理清了篮球运动训练中思想认识和实践矛盾的问题,对中国篮球运动技战术风格和指导思想的形成起到了方向性的指导作用。

1955 年 4 月,《新体育》杂志展开了中国现代篮球运动史上关于篮球战术问题的第一次学术性讨论。王永芳先生提出了中国篮球运动发展的主要趋势应当是“缓攻阵地战”,“在进攻与防守方面,不再是以快攻为主”;徐力先生、陈文彬先生、董守义先生等阐述自己的观点,主张进攻中首先要运用快攻与提高快攻质量,战术运用要多样化,灵活运用。通过讨论,大家认为快攻战术和紧逼盯人防守是体现“积极、主动、快速”指导思想的最佳形式,我们今后

的篮球训练工作和比赛必须贯彻这种指导思想,才能迅速提高我国篮球运动技术水平。同时也指出了快攻并不是唯一的战术,应根据比赛实际灵活选择运用不同的战略战术。

这次讨论,确立了中国篮球战术指导思想——“积极、主动、快速”,克服了篮球观念和指导思想上的偏差,对中国篮球运动中存在的攻守速度缓慢、缺乏全面身体训练、战术运用呆板等问题进行了历史性的总结。

这次讨论,同样不可避免地存在一些问题,如极左化地混淆认识和学术的是非,具体业务领域里的学术观点冠以政治概念等。但瑕不掩玉,这次讨论对中国现代篮球运动的深远影响永载篮球运动史册。

2. 中国现代篮球运动的发展与提高阶段(1956~1965年)

中国现代篮球运动的迅速发展得到了国家的高度重视,党和政府为了发展体育事业,增强人民体质,提高运动技术水平,制定和实施了一系列各种规章制度:1956年国家体委公布了《运动竞赛的暂行规定》,全国篮球竞赛实行每年一次锦标赛、一次甲级队联赛和一次乙级队联赛;1956年,国家试行了《中华人民共和国运动员等级制度》,并批准第一批篮球运动健将;此后公布的《裁判员等级制度条例》、《教练员等级制度条例》以及1957年1月7日国家体委公布的我国第一批篮球国家级裁判员。这些法规、法令有效地保证了各项竞赛活动的层层衔接,对于提高我国现阶段的运动技术水平起到了巨大推动作用。

中国现代篮球运动经过初级阶段的努力奋斗,初步明确了“积极、主动、快速”的指导思想,随着技战术训练水平的提高,中国篮球运动员、教练员和科研工作者解放思想,破除迷信,战略上藐视困难,战术上重视困难,发扬敢于胜利的革命英雄主义精神,向世界篮坛劲旅欧洲强队发起了强大的冲击,谱写了中国现代篮球运动发展史上第一个高峰的新篇章。1959年7月我国男子篮球队

以 73 : 70、北京队以 76 : 68、“八一”队以 73 : 50、黑龙江队以 70 : 58 分别战胜了匈牙利这支欧洲强队；1959 年 9 月，我国男篮、河北男篮、北京男篮分别以 82 : 64、78 : 71、87 : 77 战胜了第 17 届奥运会篮球比赛第 5 名，本年欧洲篮球冠军赛的第 2 名前捷克斯洛伐克国家男篮；1959 年 10 月，中国男篮以 86 : 77 战胜世界及欧洲强队之一的保加利亚队，北京队也以 82 : 79 告捷。同年，北京男篮以 68 : 64 胜来访的前苏联国家青年队，国家队和江苏队分别以 76 : 76、70 : 70 两次战平前苏联国家青年队。

1959 年中国女篮出访欧洲，两度与当年的欧洲女篮冠军保加利亚队打平，曾经战胜匈牙利队；我国女篮、四川女篮还以 60 : 54、70 : 64 分别战胜来我国访问的前苏联国家青年女子篮球队。

在中国现代篮球运动发展的高峰年代，涌现出了一大批具有崇高的敬业精神和创新意识的著名运动员和教练员，科研工作人员付出了辛勤的劳动，获得了丰硕的成果，为中国现代篮球运动的发展做出了卓越的贡献。

据临场统计，我队利用快攻比对方多得 10 分以上；中远距离投篮命中率我队为 42.7%，对方 31.7%，其中对保加利亚队，我队为 53.3%，对前捷克斯洛伐克队，我队高达 64%；紧逼防守战术的运用，发挥了我队的移动快、灵活，在快速移动中运用技术合理的特长，掌握了比赛的主动权，形成了中国现代篮球运动的技术风格，即快攻、中远距离投篮、紧逼盯人防守三大法宝。

在认真总结经验的基础上，1962 年“八一”男篮以 60 : 55 战胜前苏联军队篮球队；1963 年在第 1 届新兴办量运动会上，中国男女篮双双夺冠；1963 年我国女篮以 58 : 57 小胜保加利亚队；1964 年我国男篮和上海男篮分别战胜当年奥运会篮球比赛的第 6 名波兰国家队；1966 年国家女篮出访罗马尼亚、波兰、法国，取得全胜战绩。在迎战 1965 年世界女子篮球锦标赛亚军前捷克斯洛伐克队的比赛中 2 胜 1 负。