

LAN QIU
YUNDONG



篮球运动教学

与训练体系的优化及实践探索

胡永著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

篮球运动教学与训练体系的 优化及实践探索

胡 永 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

• 北京 •

内 容 提 要

本书以篮球教学与训练为研究对象,在阐述篮球教学与训练基本理论的基础上,重点研究了篮球教学体系的优化、篮球训练体系的优化,以及篮球技战术、体能、心智能力的培养,此外还研究与设计了篮球游戏训练的方法。

全书语言简练、结构清晰、内容丰富,系统性、时代性、创新性等特点显著,还具有非常高的参考和借鉴价值。本书对于我国篮球运动水平的发展和提高具有一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动教学与训练体系的优化及实践探索 / 胡永

著. —北京:中国水利水电出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5170-7391-8

I. ①篮… II. ①胡… 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(2019)第 025386 号

书 名	篮球运动教学与训练体系的优化及实践探索 LANQIU YUNDONG JIAOXUE YU XUNLIAN TIXI DE YOUHUA JI SHIJIAN TANSUO
作 者	胡 永 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:sales@waterpub. com. cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市华晨印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 18.25 印张 327 千字
版 次	2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	89.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

篮球运动是一项极具魅力的球类运动项目,在世界范围内具有广泛的群众基础,尤其受到青年人群和在校学生的喜爱。现阶段,在我国体育事业和校园体育快速发展的大背景下,校园篮球运动教学与训练对营造良好的篮球运动文化氛围、保持竞技篮球运动的可持续发展、使全社会形成良好的篮球运动文化环境具有重要的教育意义、文化意义和社会意义。

基于篮球运动的影响力与诸多价值,特撰写《篮球运动教学与训练体系的优化及实践探索》一书,旨在为我国篮球运动教学训练提供指导,为我国篮球运动的全面、可持续发展,为篮球运动与和谐社会构建的有机结合尽绵薄之力。

本书以篮球运动教学与训练为研究对象,在简明阐述篮球运动知识的基础上,对篮球运动教学训练的内容进行了分析。全书共十章。第一章为篮球运动概述,对篮球运动的起源与发展、特点与价值以及技战术的发展进行了分析;第二章为篮球运动教学训练的理论基础,分别论述了生理学、心理学、哲学、教育学和社会学基础;第三章为篮球运动教学训练的安全营养保健,涉及篮球运动的疲劳与消除、损伤与疾病、合理营养补充等方面的内容;第四章为篮球运动教学体系的优化研究,主要研究了高校篮球教学的任务与目标、步骤与方法、内容与运动负荷安排、教学课件的文件制订和课程的组织与实施等内容;第五章为篮球运动训练体系的优化研究,对篮球运动训练的基本理论、原则与方法、负荷安排、计划运用及评价进行研究;第六章至第九章对篮球运动技战术、体能、心智能力的培养进行了具体指导;第十章对篮球运动游戏教学训练进行了实践探索,为篮球运动教学训练理想效果的取得增添助力。

本书集科学性、系统性、实践指导性为一体,在撰写过程中,还突出了以下特点:首先,本书尽量做到逻辑清晰、结构完整、系统全面;其次,本书对篮球教学和训练的科学认知均建立在科学学科基础和科学教学与训练理论的基础之上,指导性强、实用性强;最后,本书是在我国体育教学改革与发展的教育背景下对篮球教学与训练进行的科学探索,充分体现了时代性。

在撰写过程中,本书参考并引用了有关专家、学者在篮球教学训练方面的理论和资料,在此表示诚挚的谢意。由于时间和精力有限,书中难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2018年5月

目 录

前言

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 篮球运动的特点与价值	8
第三节 篮球运动技战术的发展演变	16
第二章 篮球运动教学训练的理论基础	24
第一节 篮球运动教学训练的生理学基础	24
第二节 篮球运动教学训练的心理学基础	30
第三节 篮球运动教学训练的哲学基础	35
第四节 篮球运动教学训练的教育学基础	38
第五节 篮球运动教学训练的社会学基础	45
第三章 篮球运动教学训练的安全营养保健	49
第一节 篮球运动的疲劳与消除	49
第二节 篮球运动的常见损伤与疾病	61
第三节 篮球运动的合理营养补充	83
第四章 篮球运动教学体系的优化研究	99
第一节 高校篮球教学任务与目标的确定	99
第二节 高校篮球教学的步骤与方法	101
第三节 高校篮球教学内容与运动负荷的安排	106
第四节 高校篮球教学文件的制订	110
第五节 高校篮球教学课的组织与实施	115
第五章 篮球运动训练体系的优化研究	121
第一节 篮球运动训练的基本理论	121
第二节 篮球运动训练的原则与方法	126
第三节 篮球运动训练负荷的安排	132
第四节 篮球运动训练计划的运用	135
第五节 篮球运动训练的评价研究	139

第六章 篮球运动技术教学训练实践探索	142
第一节 篮球运动技术教学与训练概述.....	142
第二节 脚步移动技术教学与训练方法创新设计.....	148
第三节 传接球技术教学与训练方法创新设计.....	155
第四节 运球技术教学与训练方法创新设计.....	160
第五节 突破技术教学与训练方法创新设计.....	164
第六节 投篮技术教学与训练方法创新设计.....	167
第七章 篮球运动战术教学训练实践探索	173
第一节 篮球运动战术教学与训练概述.....	173
第二节 基础配合战术教学与训练方法创新设计.....	181
第三节 快攻与防快攻战术教学与训练方法创新设计.....	189
第四节 进攻半场及半场人盯人防守教学与训练方法 创新设计.....	194
第五节 进攻区域及区域联防教学与训练方法创新设计.....	199
第八章 篮球运动体能素质培养实践探索	206
第一节 体能及体能训练的基本理论.....	206
第二节 篮球运动员的体能特征分析.....	211
第三节 篮球运动员一般体能素质训练.....	215
第四节 篮球运动员专项体能素质训练.....	223
第五节 提高我国篮球运动员体能素质的策略.....	232
第九章 篮球运动心智能力培养实践探索	234
第一节 篮球运动员心智系统概述.....	234
第二节 篮球运动员心理训练方法设计.....	240
第三节 篮球运动员智能训练方法设计.....	257
第十章 篮球运动游戏教学训练实践探索	262
第一节 篮球游戏的基本理论.....	262
第二节 篮球游戏的组织与管理方法.....	265
第三节 常见篮球游戏的组织方法.....	267
参考文献	285

第一章 篮球运动概述

篮球运动是一项充满激情与趣味性的对抗性球类运动,了解篮球运动的基本知识有助于提高运动者的篮球运动文化素养,同时为其从事篮球运动实践奠定良好的知识基础。本章主要就篮球运动的起源与发展、特点与价值以及篮球运动技战术的发展演变做详细阐述。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

(一) 篮球运动起源的社会背景

现代篮球运动是在当时特定的社会条件下产生的,并随着社会的不断变化而得到进一步的发展和完善。19世纪中叶以后,欧洲产业革命引起生产劳动技术的创新,对生产力的大幅度提高起到了积极的促进作用。与此同时,人们的思想观念也开始发生一定的转变,追求的目标逐渐转变为健康、文明、进步和富裕的生活方式。另外,美国由于经济的发展和国力的增强,科教文化事业的受重视程度也越来越高。这些都在一定程度上为篮球运动在美国的起源奠定了坚实的基础。

具体来说,篮球运动起源的社会条件主要有以下几个:

(1)时间条件:19世纪50年代以后,欧洲产业革命的兴起使得生产劳动的技术得到较好的创新,人们拥有更多由自己支配的空闲时间。

(2)观念转变:随着生活方式的转变,人们的思想得以转变。人们追求的生活目标逐渐转变为健康、文明、进步和富裕的生活方式。这一时期,出现了各种各样的属于现代体育活动范畴的健康文明的活动性游戏,篮球游戏就是其中之一。

(3)社会环境:篮球运动起源于美国并非偶然,是社会历史的必然选择,

美国经济发达、国力强盛、文化繁荣,这些都在一定程度上为篮球运动等休闲性体育活动在美国的起源奠定了坚实的基础。

(二)篮球运动的游戏雏形与形成

篮球运动正式起源于一次大的自然灾害,在1891年,特大暴风雪席卷美国,异常寒冷的气候导致在美国非常流行的棒球运动无法正常开展。而在当时美国东部地区马萨诸塞州(Massachusetts,也译为麻省)的斯普林·菲尔德市,学生们对室内古典体操不感兴趣,使得学校参加学习和活动的学生数量越来越少。针对这种现象,在基督教青年会的委托下,体育教师詹姆斯·奈史密斯根据相关要求,研究并设计出了一种新型的体育运动项目。詹姆斯设计出了一项适合冬季在室内进行比赛的运动项目,具体来说,就是将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筐悬挂于室内两侧离地面约10英尺处(1英尺=0.3048米,10英尺=3.048米,约3.05米,换句话说,就是现用篮圈高度的来源)的墙壁上,选用足球向篮内投掷,投入篮内得1分,以得分多少决定胜负。

为了使新的运动项目达到预期的效果,奈史密斯博士根据当时的情况,为设计的运动提出了三个基本的要求。

(1)这种运动项目要与枯燥的古典体操和美式足球有所区别。既要具有对抗性,又要体现出文明性特征。

(2)这种运动项目不能受到时间、场地和天气等因素的影响,既可以在白天进行,又可以在黑夜进行;既可以在室内进行,又可以在室外进行。

(3)这种运动项目要适合不同性别、不同年龄的人参与,尤其是要使年轻人接受并喜欢这项运动。

根据上述几点要求,并在当地儿童所做的摘桃投入桃筐游戏(选择一块平坦的场地,在场地的两端分别设置两个竹制的桃筐,进行投桃入筐的比赛)的启发下,创造出了投篮游戏,这就是现代篮球运动的雏形。

之后,詹姆斯·奈史密斯将篮球游戏从室外移到室内开展,并将桃筐悬挂在室内两侧离地面约3.05米高的墙壁上,同时用足球代替其他物体向篮筐中进行抛投,并展开相互攻守、相互对抗的游戏比赛。由于当时设计出的篮筐底部是封闭的,球被投进篮筐无法掉落下来,所以每当篮筐内装满球后,需要将球从篮筐中取下,这带来了很多不便,也对游戏的流畅性造成影响。后来,经过不断改进,篮筐底部被去掉,并在篮球场地两边各放置个立柱,将篮筐安装在立柱上来进行比赛。在篮筐的底部曾设有挡网,以此来防止篮球被投掷到场外远处,有的是用网形装置将场地的周边罩住来代替挡网。随后竹篮逐步被活底的铁篮所替换,并经过不断改

进成为铁圈,并在铁圈下面挂网。人们便将这种游戏称为“奈史密斯球”或“筐球”。后来,詹姆斯·奈史密斯在与其同事反复商量后,将这种游戏命名为“篮球”。这项运动不仅具有很强的趣味性和游戏性,而且它还具有良好的健身作用。

最初的这种篮球游戏没有规则 and 限制,后来,由于篮球运动具有较强的对抗性,便将某些限制性规定制定了出来,并且在不断的发展与实践对比赛方式进行改进,从而使篮球游戏得到逐步完善,并逐渐向现代篮球运动转变。

二、篮球运动的发展

(一)世界篮球运动的发展

由于篮球运动具有广泛的适应性,且场地器材简单,因此篮球运动产生之后就迅速传播开来。并由美国当地传向全世界,在世界范围内得到了广泛的传播。总的来说,篮球运动的发展大致可分为五个阶段,即初创与萌芽阶段,完善与推广阶段,普及与发展阶段,全面提高阶段,创新发展阶段,具体如下。

1. 初创萌芽阶段(19世纪90年代—20世纪20年代)

(1)篮球运动的迅速传播。在美国当地教会学校中,篮球运动自创立后,便以独特的运动形式和较强的趣味性得到迅速的开展和传播。美国报刊于1892年将这项新运动项目第一次向全国介绍,并且这项运动在各基督教青年会组织、教师和留学生之间进行相互的学习和交流。经过短期的传播之后,篮球运动由学校进入社会,并随着美国文化和宗教传播到世界各国。在1892—1911年,篮球运动分别传入墨西哥、法国、中国、英国、巴西、日本、伊朗、俄国、古巴、意大利、波兰、瑞士、秘鲁等国家。1904年,美国青年会男子篮球队在第3届奥运会上进行了篮球表演赛。美国在1908年制定了全国统一的篮球比赛规则,该规则被翻译成多种文字向全世界发行,这也使得篮球运动以势不可挡之势迅速在中美洲、欧洲、亚洲、大洋洲和非洲开展起来。篮球运动如此快速的传播,彰显出其所具有的强大的生命力,并为成立国际业余篮球联合会打下了良好的基础。

(2)篮球技战术的初步形成。在篮球运动不断开展和比赛规则的改变下,一些更适应篮球比赛要求的新技术不断出现,并在以后的篮球运动发展过程中得到更为充分的改进和完善,并逐步形成了与其他运动项目

相区别的独特的技战术体系。具有标志性的技战术发展主要体现在以下三点。

首先,运球技术在 1897 年第一次出现,直到 1928 年,运球技术的合法性才在比赛规则中得以明确。

其次,1910 年,出现了单手低手传球、双手低手传球、单手肩上投篮等技术动作。

最后,1928 年,出现了跳起投篮等技术动作。

(3)篮球竞赛规则的初步形成。篮球竞赛规则是关于篮球运动的技术法规。它在肯定正确技术和保护合理接触的同时,也明确否定了错误动作,并提倡“积极进取、团结合作、公平竞赛、行为高尚”的篮球运动精神。19 世纪 90 年代的篮球竞赛规则只要求在竞赛时参赛双方人数相等便可,而对具体人数和场地的大小等没有严格的要求和限制,球被投入到篮筐中便可得一分,累计得分多的一方为胜,并且每进一球都要重新开始比赛。之后,这个时期的篮球竞赛规则经过了以下几个阶段的改进。

1)1892 年,制定出了篮球竞赛的原始规则,即包含 13 条规则的“青年会篮球规则”。该规则作出了将比赛场地分三段区域的规定,同时确定了比赛的基本要求,如对攻守对抗中队员之间的身体接触部位进行限制,对悬空的篮筐装置的要求进行明确,在比赛中不准个人持球跑等。

2)1893 年,以原始规则为基础,新增加了 8 条规则,达到 21 条。

3)1894 年,规定了比赛中在每次投中、罚中后要在中圈处进行跳球。

4)1895 年,对参赛双方的人数进行了限制,将参赛队的人数限制为 5 人。

5)1915 年,美国制定出了统一的篮球比赛规则。其中,规则规定:将比赛分为前后两节,每节比赛时间为 15 分钟,前后两节之间休息 5 分钟;当比赛结束双方打成平局时,如果双方队长同意便可延长比赛时间直到有一方先投进一球,先投进的队为胜;掷界外球时,必须要在 5 秒内完成,如果超出 5 秒,裁判员可判作违例,由另一方掷界外球;当有一方队员累计犯规达到 3 次时,判对方投中一个球;对于运球的规定,可以采用单手运球,也可以采用双手运球,但不能用脚踢球,也不能用手或脚打、推、捶、绊、拉对方队员,如果违犯,则记违者犯规一次,若第二次犯规就判犯规者停止比赛,直到对方投进一球后方可进入场地参赛;如果犯规有着故意倾向或具有伤害性,则犯规者将被取消该场比赛资格,并且不能换人等。

篮球比赛的场地也经过了一系列的变革,并增画了中圈、罚球线等各种区位的限制线,后来又增画了中线。篮圈使用的是较为规范的铁圈,篮圈后部的挡网由木质的不规则的挡板所替代并与篮网相连接。此后的篮球比赛,由中圈跳球开始,并且队员在场中的位置也有了锋、卫的区分,其

中前锋和中锋主要负责前场进攻,后卫在承担保护本方篮筐职责的同时,还要将球传给中场和前场的中锋和前锋,经过不断实践,篮球运动得到更好的改进和完善。

2. 完善、推广阶段(20 世纪 30 年代—20 世纪 40 年代末)

(1)成立国际业余篮球联合协会。1932 年 6 月 18 日,国际业余篮球联合会(简称国际篮联)在瑞士日内瓦正式成立,其总部设在意大利首都罗马。国际篮联的主要任务有以下两个。

第一,统一世界各国的篮球竞赛规则。初步制定了国际上统一的 13 条篮球竞赛规则,如规定每场比赛参赛双方的场上人数各为 5 人;增改了场地上的进攻限制区域;在比赛中,进攻队员投篮时防守队员犯规,如果投中则增加一次罚球,如果没有投中则罚球两次;比赛时间,男子和女子的篮球比赛时间分别由原来的男子 10 分钟、女子 8 分钟,共四节,改为每节比赛 20 分钟,共两节;在进攻方拿到球后必须在 10 秒内过中线,并且不能再次返回到后场。

第二,将篮球列为奥运会正式比赛项目。1936 年,男子篮球成为第 11 届奥运会正式比赛项目,从此篮球运动开始登上国际竞技舞台。

(2)不断完善篮球技战术。篮球运动在 20 世纪 30 年代以后得到迅速的普及和推广,其中在欧洲、亚洲、大洋洲的许多国家得到了非常快速的发展,这也使得篮球运动技术水平得到更大的提高。1930 年,单手胸前投篮技术和双手抛球投篮技术逐渐被双手胸前投篮技术所取代,并且协防、掩护、配合等团队精神在比赛中得到重视。一直到 20 世纪 40 年代末,进攻中的掩护、策应、快攻战术和防守中的区域联防、人盯人防守等战术阵型和配合受到世界各国篮球队的高度重视,这也使得篮球运动在世界范围内进入完善与推广的新阶段。

(3)国际级篮球比赛的日益丰富。在国际篮联成立以后,各个国家、各个地区都在有组织、有计划、频繁地举办各种篮球比赛。国际篮联分别于 1935 年和 1938 年先后举办了第 1 届欧洲男篮和女篮比赛,每 2 年举办一届并一直延续至今。另外,在 1950 年和 1953 年分别创办了每 4 年举办一届的世界男子篮球锦标赛和世界女子篮球锦标赛。亚洲篮联于 1960 年创办了每 2 年举办一届的亚洲篮球锦标赛。

3. 普及、发展阶段(20 世纪 50 年代—20 世纪 70 年代末)

(1)运动员的身高不断增加。该阶段,运动员所表现出的直观现象是身材越来越高,其中不乏 2 米以上的运动员参加比赛,身高的优势也在比赛

中得到很好的体现。尤其是 1950 年和 1953 年分别在阿根廷和智利举行的男子和女子首届世界篮球锦标赛上,高大篮球队员在赛场上的优秀表现,给国际篮球运动带来了新的更大的冲击。特别是通过利用高大队员强攻篮下的中锋打法已成为篮球比赛中有效的进攻战术,这进一步促进了篮球运动向着队员高大型的方向发展。

(2)高大队员开始大量出现。在篮球比赛中,为了更为有效地应对场上出现的新情况,篮球规则在场地和时间上对进攻队进行了新的限制,如将一次进攻的时间限制为 30 秒;扩大篮下的限制区,由门字形限制区扩大为梯形限制区;20 世纪 60 年代中期曾一度取消中场线,直到 20 世纪 60 年代末才又恢复。

(3)篮球技战术得到全面发展。在篮球比赛中,扩大攻守区域,并做到高度和速度相结合,已经成为决定比赛胜负的关键,在此基础上篮球比赛中的攻守技术和战术也得到了很好的推动和全面的发展。例如,进攻中的快攻战术和防守中的全场紧逼人盯人防守战术,成为当时以快高的重要手段。20 世纪 60 年代,世界篮球运动进入了普及与发展的新时期,并逐步形成了欧洲型打法(注重力量、速度、高度相结合)、美国型打法(注重高度、技巧、速度相结合)和亚洲型打法(以矮、快、灵、准相结合)。

4. 全面提高阶段(20 世纪 70 年代—20 世纪 80 年代末)

(1)比赛对抗更加激烈。随着篮球运动技战术的不断发展,篮球运动员在身高、控空高度和攻守转换速度等方面都有了较为明显的提高,篮球运动也因此被称为“巨人”们的游戏。篮球运动员在个人高度和技术方面达到了有机统一,在团队协作方面,也逐步形成了整体高空战术及地面与空间协同组合的战术配合。随着篮球比赛中速度和高度的对抗越来越激烈,新时期的篮球运动正向着高强度、高对抗、高速度、高技巧、高智慧、高比分的方向发展。

(2)竞赛规则日益完善。篮球竞赛规则经过多次修改后,增加了 3 分球和追加发球的规定,进攻时间的缩短也进一步提升了攻守转换的速度,这也使得新的篮球技战术体系得以构建。

(3)女子篮球发展快速。20 世纪 70 年代中期,女子篮球成为第 21 届奥运会正式比赛项目,进而掀起了第二次发展高潮。篮球运动人口数量日益增多,篮球比赛的方式也发生了变化,竞技水平越来越高,国际强队不断增多。

5. 创新发展阶段(20 世纪 90 年代至今)

目前,篮球运动进入了一个全新的创新发展阶段,篮球运动在该阶段的

发展特点主要表现在以下几个方面。

(1) 国际篮球联合会成立。20 世纪 90 年代后,经过国际奥委会的批准,职业篮球运动员可以参加奥运会比赛,这也为篮球运动的发展注入了新的活力,并为其发展提供了新的发展方向 and 渠道,篮球运动正向着将竞技化、智谋化、职业化、科技化、产业化、凶悍化等融为一体的现代化方向发展。因此,国际业余篮球联合会正式更名为国际篮球联合会。

(2) 竞赛规则得到适时修改。由于篮球运动技术动作的不断创新,战术配合越来越精湛,追求实效,阵形多变,运动员在场内的攻守区域部分逐渐趋向模糊,高空争夺也更加凶悍,这就使得篮球比赛越来越具有艺术观赏性。同时,篮球规则也对比赛速度、高空争抢、场地区域及攻守技术、战术的合理运用,以及全场比赛的时间和方式等都进行了新的规定,如将比赛的上下两个半时改为 4 节,并且每节的比赛时间限制为 10 分钟,交替拥有球权,实行 3 人裁判制。

(二) 中国篮球运动的发展

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高经历了一个复杂的过程。大致可以分为以下几个阶段。

1. 萌芽阶段(1895—1930 年)

篮球运动是在 1895 年传入中国的,最早是传入天津的,具体来说,是由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理将现代篮球运动在我国天津市进行传播和介绍的。鉴于此,我国篮球运动的发源地可以说是天津。1896 年,我国篮球运动开始得到进一步的传播和发展。1910 年,男子篮球在南京举行的首届全国运动会上被列为表演项目,其中,天津—北京联队和上海队参加了本次表演。华北体育联合会把篮球列为正式比赛项目是在 1913 年,同年,由中国、日本和菲律宾组织的远东运动会也把篮球列为正式比赛项目,从而开始了国际交流活动。

2. 缓慢发展阶段(1931—1949 年)

20 世纪 30 年代开始,中国篮球在技术方面有了一些发展。1930 年,在中国第 4 届全运会上,上海队采用了人盯人防守和快攻的自由式打法。1935 年以后流行“8”字战术。这一时期,在革命根据地也开展了篮球运动。

3. 蓬勃发展和停滞阶段(1950—1971 年)

新中国成立后,篮球运动的发展比较迅速,1954 年建立了全国联赛的



竞赛制度。1959 年举行第 1 届全国运动会,当时中国男、女篮球队已接近世界水平。但在“文化大革命”时期,篮球运动一度停滞,甚至出现了一定的萎缩,严重地影响了我国篮球的健康发展。

4. 快速发展阶段(1971 年至今)

国家体委于 1971 年召开了全国体工会议,标志篮球运动开始复苏。1975 年恢复等级赛,进一步制定全国竞赛制度。1995 年我国第一次举办男子 CBA 职业联赛。2001 年,王治郅首次进入 NBA 职业俱乐部,成为进入 NBA 的亚洲第一人。随后,姚明以状元秀身份加盟 NBA。极大地推动了我国篮球运动的发展。

目前,我国篮球是亚洲篮球的最高水平。2010 年,男篮获得了 2010 斯坦科维奇杯第三名,亚运会冠军;2011 年,三胜美国明星队,还获得了东亚男篮锦标赛季军。2011 年 7 月 12 日,男篮夺得昆山站四国赛冠军;9 月 25 日晚,在对阵约旦队的比赛中获得亚锦赛冠军,并取得 2012 年伦敦奥运会的比賽入场券。在 2014 年的西班牙男篮世界杯中,中国男篮没有获得比赛资格。尽管如此,不可否认,中国男篮的整体水平还是有一定提高的,同时,也逐渐崛起了一批优秀的新生代力量,因此,我们对将来中国男篮的发展充满信心。

第二节 篮球运动的特点与价值

一、篮球运动的特点

(一)组织的集体性与运动的快速性

1. 组织的集体性

作为一项同场对抗性项目,整个篮球运动过程都充满着激烈的对抗,这种对抗性随着篮球运动水平的不断提高而越来越强。因此,球队若想在比赛中占据优势并取得优胜,除了运动员个人要具有精湛的个人技术外,球员与球员之间还要形成默契的集体配合。正基于此,现在的篮球运动员特别注重提倡集体主义精神。只有人人为集体,集体才能使个人技术得到更为充分的发挥与创新,个人与集体两者是相辅相成、共同发展的关系。

2. 运动的快速性

在现代篮球比赛中,一次进攻必须在 24 秒内完成,否则便被判作犯规,这就给篮球运动提出了更快的速度要求。在保证运动快速性的前提下,篮球运动员还要继续加快进攻速度,争取场上的主动权和控球权;继续提高技术和战术运用时的衔接速度;继续提高攻守转换速度等。这些都给现代篮球运动赋予了新的含义,世界各国优秀篮球队都将有节奏的快速攻守配合、高质量的快速技术、快速强攻等作为奋斗目标。

(二)技能的开放性与竞争的对抗性

1. 技能的开放性

现代篮球比赛中,运用篮球技术与战术的条件和时机有着较大的差别,由于受到时间、位置、对手等外部因素的影响,运动员的技术动作组合结构与练习过程中的技术动作组合结构会发生不同的变化。而篮球战术的配合也并不是一成不变的,在大多数情况下运动员都需要根据当时场上的具体情况作出准确的判断和选择,对教练员的战术意图进行灵活的贯彻。由此可见,篮球运动是一项开放性的运动技能项目。

2. 竞争的对抗性

作为一项直接发生身体接触的对抗性项目,篮球运动中攻守的强对抗是其基本规律和基本特征。这种对抗性主要表现在有球队员与无球队员之间的对抗;无球队员之间的对抗;争抢篮球时的对抗;教练员之间的战术策略对抗;双方队员在思想作风和意志品质上的对抗。在竞争中,对抗作为一种高层次的表现形式,它可以更好地培养人的竞争能力和竞争意识,同时这种竞争能力和竞争意识也是现代所倡导的素质教育的重要组成部分。

(三)活动的娱乐性与比赛的观赏性

1. 活动的娱乐性

篮球运动最初是作为一项活动性游戏出现的,如今已成为人们喜闻乐见的全民健身娱乐手段。在篮球运动整个的发展与演变进程中,娱乐性始终是其特征之一,也是篮球运动得以生存和发展的重要因素。参与篮球运动可以从中实现自我价值,愉悦身心,促进身心健康发展,而通过观看篮球比赛可以从中得到鼓舞和快乐,丰富业余生活,并从中得到满足和自信。

2. 比赛的观赏性

作为一种社会文化形态,篮球运动有着很高的技艺性和观赏性,它能使人的心灵气质和优美形态得到充分的展现。此外,篮球比赛中众多篮球明星的出现也为比赛注入了强大的动力,这也使得篮球比赛的观赏性得到大大增强。在篮球比赛中,场上形式千变万化,胜利者的喜悦、失败者的沮丧都会令人难以忘怀,这也更好地体现出了篮球运动极强的观赏价值,这也是篮球运动赖以发展的基础之一。例如,NBA 历史上的球员乔丹、约翰逊等世界优秀篮球运动员,他们将篮球技术与智慧的运用升华到了艺术化的境界,这不仅仅体现出其所具有的个人才华,而且也给人们带来艺术上的享受和智慧上的启迪。

(四)技术的多元性与战术的多变性

1. 技术的多元性

技术多元组合特点也是篮球比赛的一大特点。篮球运动是以手控制球,并围绕着投篮得分展开攻守对抗为主要活动形式的运动,从而将复杂多样的技术动作充分展现。在篮球比赛中,这些技术均被运动员以组合的形式加以运用,活动结构呈现多元化。因赛场上瞬息万变的形势,篮球技术组合也呈现出随机性、无确定性、多样性等显著特点。

2. 战术的多变性

篮球运动是一种用手来控制球,并以投篮得分为目的而展开的攻守对抗的活动形式。因此,复杂多样的篮球技术动作也就造成了篮球战术的多变性特点。由于篮球比赛的不确定性,场上形势处于千变万化之中,围绕空间瞬时变化而展开的地面与空间、个人与集体配合相结合的攻守立体型对抗方式,成为现代篮球运动的重要特征之一。在大多数情况下,仅仅依靠固定的战术模式、固定的打法是很难应对比赛需要的,更别说获取胜利,所以在运用篮球战术时要富有机动性和灵活性。根据比赛场上的实际情况,运动员要做到随机应变,提高临场应变的能力,更为灵活地运用和变换战术,也只有这样才能为争取比赛优胜奠定良好的基础。

(五)打法集约多变与攻守转换迅速

1. 打法集约多变

集约多变的打法是现代篮球运动的一个突出特点。现代篮球运动已成