

篮球运动制胜规律 与战略的科学性探究

LANQIU YUNDONG ZHISHENG GUILU YU ZHANLUE DE KEXUEXING TANJIU

王洁群 / 著



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

篮球运动制胜规律 与战略的科学性探究

王洁群 著

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动制胜规律与战略的科学性探究 / 王洁群著

— 大连 : 大连理工大学出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5685-1766-9

I. ①篮… II. ①王… III. ①篮球运动—研究 IV.
①G841.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 243525 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:<http://dutp.dlut.edu.cn>

大连日升彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:148mm×210mm 印张:5.125 字数:145千字
2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

责任编辑:邵婉 朱诗宇 责任校对:邵雨
封面设计:奇景创意

ISBN 978-7-5685-1766-9 定价:40.00元

本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系更换。

前言

FOREWORD

篮球运动是一项集对抗性、技巧性、观赏性、趣味性于一体的运动,一直深受人们的喜爱。经过 100 多年的传播,在世界范围内已经得到了广泛的普及和发展,成为一项极富吸引力的活动性游戏,同时也是现代竞技体育项目的重要组成部分。

在竞技篮球运动中,比赛的最终目的就是制胜,有关篮球所有的工作和活动都是围绕制胜这个目的展开的。制胜是整个竞技篮球运动的出发点,同时也是落脚点。想要在激烈的对抗中战胜对手,运动员、教练员以及相关的辅助人员都必须在遵循比赛制胜规律的前提下开展活动。发展中国竞技篮球,一定要去发现和研究竞技篮球的制胜规律。

现代篮球运动攻防战略的发展已随着竞技篮球整体水平的提升进入一个全面式、立体式的发展阶段。一些世界篮球强队的战术不管是在基础配合还是在整体运用上,都更加隐蔽和多维。在运动员竞技水平不断增强、各方面条件不断优化的基础上,篮球运动的战略战术具有越来越重要的价值和地位。对篮球制胜战略的研究就是对竞技篮球全面发展的推进和优化。目前,在篮球运动发展过程中,一

个亟待解决的重要课题就是怎样将篮球运动的理论和实践有效结合起来,做到在理论中科学剖析实战,在实战中有效运用理论。

本书首先从篮球运动的价值机理和篮球意识的强化入手,对篮球运动的特性和价值进行了分析;其次是对篮球制胜系统和制胜规律的系统分析;然后对我国篮球运动谋略的训练做了详细的介绍;紧接着又从国际视角对我国篮球制胜战略与欧美战术流派进行比较分析;最后是对我国篮球选才以及后备人才培养的科学研究。

在本书编写的过程中,著者参考并借鉴了国内外有关篮球运动制胜规律和篮球运动战略方面的研究文献及其他学科的部分相关资料,在此谨向引文的原著者表示衷心的感谢。限于作者水平,错误之处在所难免,希望广大专家和读者多提宝贵意见,使本书日臻完善。

著者

2018年10月

目录

CONTENTS

第一章 篮球运动特性与价值分析	1
第一节 篮球运动的特性	1
第二节 篮球运动的本质与价值机理	7
第三节 篮球意识的培养与强化	13
第二章 篮球运动制胜系统理论与实践研究	32
第一节 篮球运动制胜系统理论概述	32
第二节 篮球运动制胜系统的实现与构建研究	37
第三章 篮球运动制胜规律研究	64
第一节 篮球运动制胜规律概述	64
第二节 篮球运动制胜基本规律	70
第三节 篮球运动效能评价分析	74
第四章 篮球运动谋略训练研究	82
第一节 篮球运动谋略训练的理论研究	82
第二节 篮球运动训练计划与训练理念研究	91
第三节 篮球运动竞赛的压力与应对方式分析	100

第五章 国际视角下篮球运动制胜战略比较研究	110
第一节 美国职业篮球联赛进攻战术流派分析	110
第二节 欧美篮球运动技战术风格对比分析	117
第三节 奥运会视角下中国男篮与对手的战略技术比较分析	122
第六章 篮球运动选才与后备人才的科学培养研究	130
第一节 篮球运动科学选才与篮球运动制胜的研究	130
第二节 后备人才培养的体制与运行机制的完善与创新	133
第三节 中美篮球运动后备人才培养环境比较分析	148
参考文献	154

第一章

篮球运动特性 与价值分析

第一节 篮球运动的特性

一、篮球技术方面的特性

(一)动作结构的固定性

篮球动作是由一个个基本动作以及动作之间的连接环节构成的。动作结构指的是技术的微观结构,每个篮球动作基本结构都是由许多基本环节构成。如双手胸前传球由蹬地、伸臂、翻腕、手指拨球四个环节组成,这四个环节就是特定的且顺序不能改变。由此可见,篮球的动作结构具有固定性。对动作基本环节的掌握程度以及每个环节的串联节奏的准确与否也决定着一个运动员篮球基本功的好坏。

(二)动作组合的多元性

篮球运动的动作有固定的也有不固定的。单从一个动作结构上看,它是固定的,但是从两个或者两个以上的单个动作串联起来看,它又是不固定的。比如,双手胸前传球的动作是固定的,它经过了运动员的反复打磨与练习。而双手胸前传球后是与哪些动作组合就要根据场上的实际情况来定,从而体现了不固定性。篮球动作的固定性能够保证动作的质量,而不固定性则是动作实效性的基础。

(三) 动作运用的变异性

篮球运动是一个开放式技能项目。篮球运动员在比赛场上对各种技能的运用,首先需要通过肌梭对肌肉用力的大小、方向以及节奏进行把握,从而做出准确动作。与此同时,运动员还需要结合视觉、听觉、触觉对外界信息进行搜集和分析,以便决定使用什么技术。对于一名运动员来说,仅有标准动作以及丰富的组合动作仍然是不够的,只能说这样的运动员技术准备很充分。如果想要把这些动作储备转化为战场上的法宝,就必须要求篮球运动员具备篮球意识,也就是运用技术的能力。这种篮球动作的储备和篮球意识的融合也正体现了篮球运动动作运用的变异性。

二、篮球战术方面的特性

(一) 战术实施的集群性

篮球运动是一个群体性项目。不管一个球员技艺多么高超都不能够打败一个五人团体作战的队伍。从两人、三人参加的攻防基础配合到全体五人协同进行的全场紧逼、区域联防等战术配合,都需要团体协作进行。与网球、羽毛球等项目相比,集群性在篮球战术的实施中显得尤为重要。

(二) 战术方法的多样性

从对抗的角度看,篮球战术可分为进攻、防守以及攻守转换三个系统。每个系统都包含着若干不同形式的战术配合。每种配合都有自己的方法要求以及原则。以进攻战术为例,它主要包括快攻、进攻人盯人防守、进攻区域紧逼防守等。简言之,篮球战术种类非常多样。

三、篮球规则方面的特性

(一) 高空目标的准确性

按照项目群理论中的成绩评定方式来分类,篮球运动属于设防

型命中类。在篮球比赛的过程中,运动员要经过激烈的身体碰撞以及对抗,把一个充满气体的弹性皮球投进离地面 3.05 米高,直径 0.45 米的篮圈中,这个难度是非常大的。因此,高空目标的准确性自然地把篮球运动与其他项目区分开来。

(二)空间争夺的立体性

篮球比赛的目的就是要把球自上而下地投入篮中。所以篮球运动员在投篮时球呈抛物线形,是自上而下的。与篮球相比,足球、手球等命中类项目则有很多得分方式。足球运动员可以用头、脚进行射门,球在空中的路线可以是直线形也可以是抛物线形,还可以是折线形的。篮球比赛中,运动员在以自己为中心的圆柱区域内进行全方位的立体对抗抢夺,主要表现在下肢的卡位、封堵,躯干的合理碰撞及上肢的封盖、干扰等方面。

(三)时间、空间的限制性

篮球运动的另一个魅力在于时间的限制性,双方运动员需要在限定的时间以及空间内展开激烈的控球权争夺。时间限制主要有 3 秒、5 秒、8 秒、24 秒。空间限制主要有边线、底线、限制区、2 分区、中线等。在篮球运动大发展进程中,在时间和空间的限制上也在不断地改进和完善,其目的在于增加比赛难度、加快进攻节奏以及提高比赛的观赏性。

四、篮球竞赛方面的特性

(一)全面对抗的激烈性

目前,普遍认为运动员的竞技能力是由体能、技能、战术能力、心理能力和运动智能五个子能力构成。五个子能力进一步细化又分别派生出各自的构成因子。例如,身体素质包括速度、耐力、力量、柔韧、灵敏以及协调几个方面。依据“木桶”原理,一个运动员或者是一个球队的整体竞技水平就是由这五个因素均衡发展决定的。所以,

一个运动员或者一个球队想要争得比赛的胜利,就必须均衡发展各方面的能力。

篮球比赛是在特定的时间和空间争夺主动权,也是运动员之间在体能、速度以及技战术方面的争夺。篮球运动的争夺是谋略的较量,是行动和反行动之争,既考验运动员随机应变的能力,也考验运动员对智谋的驾驭能力。篮球比赛的场上场下始终充斥着较量,这个过程又始终伴随着谋略的较量。较量是驾驭谋略的基础,谋略是取胜的指挥棒。

在比赛中不管是双方教练还是运动员都在进行着智慧、空间、时间以及体能上的比拼,进行着攻守较量以及集体与个体、个体与个体等方面的较量。为了在比赛中取得胜利,双方需要不停地移动。动的过程就是争夺主动权的过程,表现在攻守双方排兵、布阵的互动。动中有攻,动中有守;守中有攻,攻中有守。这种动而制胜是斗智斗勇、技战术互相融合的结果。所以在篮球比赛中动就是争的过程。谋略既是手段也是方法,它是技战术融合的表现形式。从这一意义上讲,篮球运动的争夺是以智谋为基础的,而智谋正是目前我国篮球运动员和教练员相对薄弱的环节。要斗智斗勇,勇中寓智,猛中显巧。智是基础,勇是手段,有谋略,智勇双全,取得主动,才能克敌制胜。

(二) 比赛活动的瞬间性

篮球比赛的战机一般仅仅持续两秒、一秒甚至是零点几秒。比赛的胜负也往往取决于运动员对战机的把握能力。如两名进攻运动员挡拆后,持球队员进行突破还是传球,没有太多时间进行思考,否则战机将会稍纵即逝,所以运动员必须果断、坚决地把握住瞬间的战机。

(三) 比赛活动的随意性

篮球运动的比赛中会出现各种各样的情况,战术和策略也会不断变化,但是也有一定的规律性。随机应变谋略的运用是在篮球比

赛中最难把握的。尽管在比赛中各种战术瞬息万变,战机也是转瞬即逝,但是依然能够从比赛双方的比赛情况显示出的时间、战机、场上位置抢占情况等的特征出发,找出比赛中的规律。随机应变可以因法而变,是指随着时间和速度的变化而变化;因地而变,就是根据场内的相互条件以及所在环境的变化而变;因彼而变,指的是按照对手身体素质、技战术以及心理素质等情况的变化而变;因机而变,就是根据战机的变化而变化;因情而变,就是根据赛场上形势的变化而变换战术。

篮球比赛中的可变因素非常多,交织在一起经常会产生连锁反应。多变性也造成了很多偶发因素,偶发因素的增多就造成了很多随机情况的发生,给比赛带来了许多不确定性,在这种状态下,胜负是很难预测的。因此,在比赛中采用什么战术和竞争方式不应该定得太过死板。对战术的制订应该考虑赛场上双方谋略的多变性以及随机事件的影响,从而使谋略思维更加科学,对策更加合理,应对方法也要有多种。

(四) 比赛活动的相对性

篮球比赛的争夺是双向的,比赛双方会根据对方的行动和战术制订有针对性的方案,在这纵横交错的对抗活动中,你出招,对方就一定会见招拆招,即用“借退制胜”之谋而破之。你更换其他招数,对方也会用新的方法来对付你,致使对抗谋略的层次不断提高。比赛的双方表面上是按照自己的计划对策行动,实际上是针对对方场上的表现以及比赛的形势来选择战术,达到破坏和干扰的目的以获得比赛的胜利。

五、篮球社会学方面的特性

(一) 篮球运动发展的社会受约性

篮球运动在社会中开展,其主体是社会中的人。因此,篮球的普

及和开展也会涉及很多社会现象,如社会体制、社会经济、风俗习惯等。如果我们从特定的社会背景中脱离出来,使篮球运动从社会大舞台中隔离出来,那么篮球运动将变成无源之水。从篮球运动和社会体制的发展关系来看,我国的篮球职业化是在我国计划经济体制向市场经济体制转轨完成之后才有了更多的发展空间和生存条件,在计划经济体制下篮球要想走职业化道路是很困难的。从篮球运动与社会经济状况的发展关系来看,篮球运动的主体为人,人的最主要的需求就是生存。如果经济状况难以满足人生存的需要,那么,也不会有人愿意去参与篮球运动。篮球运动在 1891 年诞生于美国,美国在 1891 年已经从农业社会步入工业社会,人们生活变得越来越富裕,所以,生存需要已经完全得到满足,他们的大部分时间和精力都可以用来满足精神上的需求,篮球运动就这样应运而生。再从美国篮球职业联赛的发展来看,进入美国篮球职业联赛能够给篮球运动员带来可观的收入。如果运动员想赚到更多的钱,就会努力去打好球,所以,运动员会想方设法地提高自己的篮球技术水平,客观地说,运动员这种拼搏的精神也促进了美国篮球运动不断发展。

(二) 比赛过程的观赏性

篮球比赛之所以拥有庞大的观众群体,就是因为其具有其他比赛不可替代的观赏性。精彩的篮球比赛总能给观众带来很多精彩的瞬间,比如巧妙的传球、机智的抢断以及精准的投篮等高超的技艺,再加上攻守交错,对抗变换,所有这些都给观众带来巨大的吸引力。特别是随着篮球职业化步伐的加快,以美国篮球职业联赛为代表的篮球职业联盟已探索出一套赛事运营管理模式,把水平较高的篮球比赛进行包装,再借助媒体的造势和宣传,如今观看美国篮球职业联赛的人们日益增多。

(三) 优良品德的塑造性

从心理学的角度来看,篮球运动能够影响一个人心理特征的形

成。经常参与篮球运动能够使人的感觉和知觉能力提高,在这个基础上,人的判断、归纳等能力也会得到很好的发展。心理特征的成长和成熟能够给人带来巨大的帮助。人的心理特征主要包括性格、气质、意志等方面。篮球运动是集体性项目,需要参与其中的人具有较强的团结协作精神,同时,比赛中与对手的对抗能够让一个人意志得到磨炼,自信心得到增强。

(四)与商业结合的必然性

篮球运动从诞生以来就蕴含着一定的商机。有关数据显示,1984年美国篮球职业联赛的年总收入为1.92亿美元,而到20世纪90年代末,美国篮球职业联赛的年总收入已增加到150亿美元左右,成为美国重要的体育支柱产业。我国篮球运动的商业操作起步较晚,但是也已经初见成果。篮球运动和商业合作是由篮球运动的特性决定的,所以我们还应加强这方面的工作。

(五)价值体现的多面性

篮球运动含有多层面的价值,使其成为世界上最受欢迎的体育运动项目之一。篮球运动能够从不同层面满足不同人的追求和品位。篮球运动的价值主要体现在经济开发、娱乐休闲、社会交往、健身、育人、启智等方面。

第二节 篮球运动的本质与价值机理

篮球运动的本质是“源于原始意义上的游戏活动,但又随着社会的变迁,游戏规则不断增加和完善,并适应人们观赏兴趣的人文体育运动”。篮球运动能够引领人们形成健康的生活方式,满足人们娱乐休闲的需要和追求,增进人与人之间的交往和团结。

一、篮球运动本质与价值的特质

(一)项目的发展性

篮球运动的发展过程是渐进式的,在这个过程中,篮球运动的状态在不断地发生变化。篮球运动是一个从无到有,从简到繁,从低级到高级,由旧事物到新事物的发展过程,篮球运动的发展过程是诞生、发展、成长和成熟的过程。物质是运动的物质,而积极向上、进步的运动是“发展”,篮球运动的发展过程中既有量的变化又有质的变化,在不断地量变、质变、新的量变、新的质变循环往复中发展。篮球运动的发展就是在这种对立统一的相互作用下进行自身要素以及结构的优化,提高自身存在价值,这就是篮球运动发展的内涵和意义。社会存在价值的提高就是篮球运动发展的根本标志。

(二)需求的主导性

需求能够主导事物的发展。篮球运动在不同的时期,其主体需求也不同,篮球运动会表现出不同的价值。在篮球运动诞生之初,人们追求的是一种游戏活动,并且能够在运动过程中获得快乐。因此,在篮球运动起源时期,它的本质是游戏。在奥运会时期,人们对篮球竞技水平的要求越来越高,这种高需求将篮球引入奥运会赛场,向世人展示高水平的篮球竞技,在这一时期篮球运动的特点表现为高强度的对抗,其本质为强力对抗下的比准确率的项目。在竞技篮球引领下,要求在学校普及篮球运动,篮球便以课程的形式进入学校,成为学校体育教育中的重要部分,这时篮球运动的本质是育人。之后,广大人民群众强身健体的意识不断增强,越来越多地开展篮球运动,这一时期篮球运动的本质又变成了“修身养性”。随着篮球职业化的发展,球迷们对篮球比赛的竞技水平要求越来越高,为了给球迷带来完美的精神盛宴,在这种需求下,篮球运动的本质为劳动。在国与国之间的关系较为尴尬的时期,篮球又作为一种“调和剂”以及“缓冲剂”,成为国家外交的一种手段,其本质为沟通与交流。20世纪

末期,人们的审美水平越来越高,越来越注重篮球中的美的呈现,篮球表演以其激烈的对抗、变幻莫测的战术、人体的美、团结战斗的精神、胜利时的喜悦美及失败中的悲壮美吸引观众,这个时期篮球运动的本质为美。21世纪初期,篮球运动已经成为一种文化,篮球的特点表现为感染人和促进人的社会化,体现了篮球运动“化人”和“人化”的本质。

(三)价值的拓展性

篮球运动的价值会随着社会的发展以及人们需求的变化而不断变化,新需求的出现就会导致篮球新价值的出现,这也给篮球带来了发展的动力。在篮球运动起源时期,篮球运动自身的特点以及篮球运动本身所具有的趣味性都充分体现篮球运动对人们娱乐需求的满足,篮球运动的价值为娱乐。奥运会时期,篮球运动的价值在于彰显生命的活力以及为国争光。篮球进入学校以后,对学生的身体、思想道德、心理素质等都具有一定的教育作用,在这一领域篮球运动的价值体现为教育。大众视野下,篮球运动能够改善人们的生理健康以及心理健康,提高大众适应社会的能力,其价值体现为健康。职业篮球时期,通过竞赛和附属产品市场能够体现篮球运动的经济价值。在特殊时期,篮球运动可以改善国家之间的关系,增进国家友谊,增强民族凝聚力,这些方面体现出篮球运动的政治价值。篮球运动职业化的发展使篮球运动充满着紧张、刺激,给人们带来视觉上的冲击和享受,从而体现出篮球运动的观赏价值。21世纪初期,文化视角下,篮球运动作为一种精神文明教育,对展现民族精神面貌和增强民族凝聚力有重要意义,展现出篮球运动的文化价值。

二、篮球运动本质与价值的内在关联

篮球运动的本质与价值之间是“相互作用”“相互依存”“承前启后”“递进发展”的关系。起源时期的篮球运动以其强大的生命力深受人们喜爱,进而被奥运会列入正式比赛项目。随着篮球运动进入奥运会,其影响也在不断扩大,使得全世界人们领略到了篮球运动的魅力,世界范围内的各大、中、小学都开始开展篮球课程,对学生进行

篮球技能的培养。可以这样认为,篮球已经得到了真正的普及,这也为大众篮球的发展奠定了基础。广大人民群众开始打篮球以后,篮球运动就成了一种全民运动,时机成熟后,才开始真正的职业篮球之路。具有较高水平和较高观赏价值的职业篮球比赛的开展,对篮球运动来说是一次质的飞跃。随着时代的发展,篮球运动还会表现出其他的价值。在社会的发展和变化过程中,篮球运动将会以各种不同的崭新姿态出现在人们的视野当中。

三、篮球运动本质与价值的表现形式

(一) 多样化发展

发展包含着无数的量变和质变。篮球运动有篮球游戏、竞技篮球、大众篮球、学校篮球、职业篮球等多种表现形式和活动样式,因此,篮球运动的本质和价值就呈现出多样性。篮球运动方式的丰富多彩也促进了篮球运动的发展,为人类文明做出了巨大的贡献。只有尊重不同民族、人群、发展模式 and 方式,世界篮球才更加有活力。只有从多个方向、多种形式、多种模式以及多种途径发展篮球运动的各种表现形式,稳定目前现有的篮球人口的同时发展和吸引更多的人群去关注篮球,才能促进篮球的发展。多样化发展不仅是篮球运动成长的重要方式,同时也是篮球发展的主要形式。

(二) 多渠道衍生

篮球运动的本质和价值具有多渠道衍生的特点。现代社会中,人们生活水平越来越高,越来越追求更高品质的生活,所以,从事篮球运动的行为方式和渠道越来越多。篮球运动可以满足不同人群的不同需求。每个人的职业、地位、运动目的不同,篮球运动的本质与价值就不同。教育系统通过篮球课程的开展教育青少年健康成长;政治家通过开展国家之间的篮球竞赛,促进国家之间的相互沟通和交流,从而达到篮球外交的目的;商人开展篮球运动,不断开发篮球市场,达到经济目的;社会大众进行篮球运动是为了锻炼身体,观看