



高|校|学|术|文|库
体|育|研|究|论|著|丛|刊

学校篮球运动理论 与发展体系研究

王建永 著



中国书籍出版社
China Book Press



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

学校篮球运动理论 与发展体系研究

王建永 著

 中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

学校篮球运动理论与发展体系研究 / 王建永著.

—北京:中国书籍出版社,2017.8

ISBN 978-7-5068-6409-1

I. ①学… II. ①王… III. ①篮球运动—体育教学—
教学研究 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 206778 号

学校篮球运动理论与发展体系研究

王建永 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 张 文

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 201 千字

版 次 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6409-1

定 价 59.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的由来与演进	1
第二节 篮球运动的特点及功能	6
第三节 我国篮球运动的发展概况	11
第四节 我国大学生篮球运动的发展概况	13
第二章 学校篮球运动教学与训练的发展现状	21
第一节 学校篮球运动教学发展现状	21
第二节 学校篮球运动训练发展现状	41
第三节 影响学校篮球运动教学与训练发展的因素	51
第三章 学校篮球运动教学的基本理论	55
第一节 学校篮球教学的任务与内容	55
第二节 学校篮球教学文件的制订	57
第三节 学校篮球教学课的组织与实施	63
第四节 学校篮球教学课的实践指导	70
第五节 现代篮球教学理念的应用	84
第四章 学校篮球运动教学模式的创新构建	88
第一节 当前学校主流体育教学模式概述及存在的 问题	88
第二节 体育教学模式的组合结构及构成要素	96
第三节 多样化反馈篮球教学模式的创新构建	98

第四节	“课内外一体化”篮球俱乐部教学模式的创新构建	103
第五章	学校篮球运动训练的基本理论	117
第一节	学校篮球运动负荷的基本要素与特征	117
第二节	学校篮球运动训练负荷的合理安排	121
第三节	学校篮球运动训练计划的制订	133
第四节	学校篮球运动训练效果的考评	145
第六章	学校篮球运动训练理念及其构建	150
第一节	学校篮球运动训练理念的基本结构	150
第二节	学校篮球运动训练在理念方面存在的问题 ..	158
第三节	学校篮球运动训练理念的构建和完善	163
第七章	篮球运动技术教学与训练体系的创新发展	171
第一节	篮球运动技术教学与训练概述	171
第二节	脚步移动技术教学与训练方法创新设计	179
第三节	传接球技术教学与训练方法创新设计	186
第四节	运球技术教学与训练方法创新设计	191
第五节	突破技术教学与训练方法创新设计	196
第六节	投篮技术教学与训练方法创新设计	200
第八章	篮球运动战术教学与训练体系的创新发展	206
第一节	篮球运动战术教学与训练概述	206
第二节	基础配合战术教学与训练方法创新设计	215
第三节	快攻与防快攻战术教学与训练方法创新设计 ..	224
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	228
第五节	进攻区域及区域联防教学与训练方法创新 设计	233
参考文献	239

第一章 篮球运动概述

要想对学校篮球运动的理论与发展进行研究,首先应该对篮球运动从产生到发展的大致情况有一个基本的了解。本章将首先对篮球运动的由来与演进、特点与功能进行阐述,然后分别对我国篮球运动的发展以及大学生篮球运动的发展进行具体分析。

第一节 篮球运动的由来与演进

一、篮球运动的由来

1891年,近代篮球运动起源于美国东部地区的马萨诸塞州,最初是由该州的斯普林·菲尔德市基督教青年会学校教师奈史密斯博士设计发明的(图 1-1)。当时,由于受到特大暴风雪天气的影响,使得当时在美国最为流行的棒球运动不能正常开展,而广大学生对于其他的运动形式也没有太大的兴趣,从而使得到学校学习与活动的人越来越少。为了改变这种情况,奈史密斯博士在青年会的委托下亲自设计了这种新型的运动项目。奈史密斯博士从当地农民摘桃的劳动中获得灵感,同时还借鉴了其他运动项目形式,篮球运动最终产生。由于篮球运动不会受到天气、时间这些因素的制约,而且对于场地的要求也较为宽松,能够在白天、黑夜任何时间开展。同时,篮球运动不仅具有运动的对抗性,而且还要求文明,因此受到了广大群体特别是年轻人的认可

与参与。1891年12月25日圣诞节,奈史密斯博士亲自主持了近代篮球运动史上的第一场篮球比赛。



图 1-1

在篮球运动发明之初,其比赛的规则非常简单,比赛场地要求为南北向,对于场地的面积大小、参与者的数量以及比赛的时间等都没有明确的规定,只是要求把比赛的队员分成人数相等的两方。比赛所用的球篮以装桃子的筐来充当,将其悬挂在离地面10英尺的墙上,每次进球后还需要登梯将球从篮筐中取出。大致的比赛方法为:双方运动员分别站在本方场地的端线之外,裁判员站在场地的中线上将球抛向场内,然后双方队员同时冲进场地争抢球权,进行把球投入对方筐内的攻守对抗。每次投球入筐之后,再按此程序重新开始直到比赛结束。比赛最终的胜负由双方进球数的多少来决定,每投进一球得一分,如果进球数量相等,经过双方同意,比赛可延至谁先投进一球为止。

篮球运动本身有着非常好的游戏性与趣味性,而且具有一定的健身功能。在后来的发展过程中,篮球运动在游戏的基础上不断充实着活动的内容,相应的竞赛规则也在不断细化与完善,从而逐渐形成了现代篮球这项运动。

二、篮球运动的演进

现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动是经过一个漫长

的实践过程的,它经历了多个不同的发展阶段。如果以其活动的方法与规则完善的过程划分,现代篮球运动的发展大体划分为五个时期。

(一)初创时期

19世纪90年代至20世纪20年代是篮球运动的初创时期。自1891年篮球运动产生之后逐渐成为一种地域性的民间娱乐活动,篮球运动以其自身充满对抗性、娱乐性的特点吸引了越来越多的爱好者参与其中,群众基础日益广泛。在此时期,篮球运动开始从学校逐渐扩散到广大社会之中,而且日益国际化。篮球运动于1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国和英国,1896年传入巴西,1897年传入捷克,1901年传入日本和伊朗,1905年传入俄国与古巴,1907年传入意大利,1908年传入波兰与瑞士,1911年传入秘鲁,并逐渐在全球范围内广泛传播开来。

这一时期的篮球技术表现为攻守技术简单,只有一些篮球的基本动作。在战术方面,这一时期还没有形成较为成熟的全队配合战术,单兵作战是这一时期的主要对抗形式,球员也有了相应的位置分工,并处于不同的区域。进攻的方式主要以快攻以及简单传切、掩护为主,防守主要表现为区域的人盯人防守。

(二)发展时期

20世纪30至40年代是篮球运动的完善时期。1932年6月18日,在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会(简称国际篮联),总部设在意大利的罗马。当时加入国际业余篮球联合会的国家共有8个,但是该会议作为一个国际性的权威机构对各国的篮球运动做出了协调与统一的工作,这也是国际业余篮球联合会成立的主要任务。国际业余篮球联合会致力于将男子篮球项目推荐成为奥运会的正式比赛项目,并于1936年在德国所举行的那届奥运会上被列为正式的比赛项目,现代竞技篮球运动也由此

而正式诞生。

在此时期,篮球运动在技术方面的发展主要表现为:出现了单手持球、投篮技术以及行进间双手交替运球技术,简单的组合战术开始出现,手部与脚步的动作衔接较之以往更为迅速。在战术方面,篮球运动的进攻更加强调团队战术的运用配合,以往的单人进攻方式不断减少。防守时的集体性增强,并开始采用区域联防以及人盯人的防守战术。

(三)成熟时期

20世纪50至60年代是篮球运动发展的成熟时期。在20世纪50年代之后,现代篮球竞赛中的胜负主要是由球员的高度决定的。在这种发展背景下,运用高大中锋强攻篮下的战术打法非常流行,篮球运动也开始了一个向体型“高大化”发展的时期。20世纪60年代末,篮球运动逐渐形成以美国篮球为代表的高度、速度、技巧相结合的战术打法,同时还有高度、力量相配合的欧洲打法,篮球运动也由此开始步入发展的成熟阶段。

在篮球的技术方面,球员更加注重高度、速度、力量与技巧的有机结合,从而使球员的技术不断全面。在篮球的战术方面,进攻中多采用快攻、传切、突分并利用高大中锋强攻和在阵地进攻中组织策应配合,全场紧逼、人盯人防守以及混合防守的战术在不断地应用。

(四)完善时期

20世纪70至80年代是篮球运动发展的完善时期。在20世纪70年代之后,篮球场上出现了更多身高2米以上的球员,这就使得空间方面的争夺更为激烈,高度与速度之间的矛盾更为突出。1973—1978年间,篮球的规则又出现了多次调整,从而使攻防技战术在新条件的约束下,兼顾高度与速度发展的同时,不断向灵巧、准确以及多变的方向发展。20世纪80年代,这种情况更加突出,这也使得篮球运动逐渐进入了一个全面提升的完善

时期。

在技术特点方面,球员的技术全面提高,进攻中的对抗、高空等技术不断技巧化,个人的能力不断增强,防守技术也更具威胁。在战术方面,单一固定的进攻逐渐转变为综合移动的进攻战术,防守更具攻击性、破坏性以及集体性。

(五)飞跃时期

从20世纪90年代到现在是篮球运动发展的飞跃时期。1992年,国际奥委会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球比赛、世界篮球锦标赛以及洲际以上国际篮球比赛,篮球运动也从此开始了一个新的发展里程,也表现出大众篮球的发展趋势,职业篮球不断发展,同时依托于科技与人文,不断提高篮球运动员的各种新技术,当代的篮球运动更加科技化、观赏化、商业化以及职业化。

篮球运动员的素质较之以往有了一定程度的提升,而且表现得更加全面,运动员的技战术意识都有一定程度的提升;篮球的高空技术与高空战术有了进一步发展,在身体对抗方面更为激烈;运动员的个人技术能力成为球队取胜的关键因素,快速进攻以及攻守转换的战术有了新发展;进攻的技战术更加实用与多变,并向立体型方向发展;个人防守的重要性越来越强,而且在攻击性、破坏性以及协同性方面表现得更加突出;女子篮球的技战术也向着男性化的方向不断发展。

篮球运动在全世界范围内得到了广泛的普及和深入的发展,为使该项运动永远具有吸引力和生命力,并在持续的发展中得到统一和规范,国际篮球联合会近年来不断对《篮球规则》进行完善,以4年为间隔对规则进行较大的修订。

目前,国际篮球联合会中央局会议上通过的2014年《篮球规则》,已于2014年10月1日起在世界范围内正式执行。

第二节 篮球运动的特点及功能

一、篮球运动的特点

篮球运动与其他运动相比会表现出不同的竞技特征,因此会相应表现出不同的运动特点。具体来讲,篮球运动的特点主要表现为以下几个方面:

(一)协同性

篮球运动比赛是以两队成员相互协同攻守对抗的形式进行的竞赛过程。运动员在场上进行传球、接球、运球、投篮等技术动作都具有相应的目的性,而技术动作的发挥只有在合理的战术思想指导下才能发挥出应有的作用。由此可见,篮球场上队友之间只有进行默契的协同配合,才能获得良好的效果。

队员的个人战术行动与集体战术配合是局部与全局、个体与集体的关系,集体战术配合包含了个人战术,集体战术配合是个人战术行动合理组织的综合体现。篮球场上的每一个队员都应该有整体观念,从全局出发,队友之间进行默契的配合,在场上进行有效的进攻与防守。与此同时,场上单个的球员还应该将个人技术的发挥与整体的战术进行有效的结合,从而使既定的战术更好地实现。

总之,篮球运动的训练以及队伍的组建都应该注意协同性原则,做到协调一致,同时还应该有效调动出每一个运动员的主动积极性。

(二)对抗性

篮球比赛还表现出显著的时空性与对抗性规律,即在一定的

时间内围绕空间的球与篮筐进行相应的攻守对抗。篮球的篮圈在距离地面 3.05 米的篮板上,篮球向篮圈内投射,因此瞬时主动拼争控制球与控制时间和空间位置面积,促使参与篮球竞赛的双方展开多元素构成的不同战术阵形与技术手段的立体型进攻、防守,并不断转换,从而构成了自身的运动系统工程,体现出现代篮球运动的独特高空运动规律与特点。

近些年来,篮球运动发展了空间与地面全场紧贴对手、身体主动用力的个人防守技术,从而使得对方球员不能很好地施展自己的技术特长。这种攻击性防守技术具有很大的破坏力与杀伤力,能够一定程度上限制对方进攻目的的实现。在进攻方面,也相应发展了贴身强攻技术,强行突破、强行投篮、篮下强攻,这就使得篮球运动的时空立体对抗特点表现得更加突出。

在篮球比赛过程中,运动者必须具有良好的时间观念与空间意识,通过采取各种有效的手段争夺场上进攻的时间,努力争夺场上空间的优势,争取场上的主动并夺得最终的胜利。篮球运动的攻守对抗竞争是在有限的场地之中快速、凶悍近身进行的,不仅进行战术上的较量,而且还要有良好的体能素质与良好的意志品质作保证。由此,在队伍的组织、阵容的配备、训练与比赛作风的培养、心理的准备上都应考虑篮球运动激烈的时空立体对抗特点,同时还应该具备良好的高空意识,把握高空规律,积极主动控制时间和不同区域的空间,才能驾驭现代篮球运动,这是篮球运动最显著的重要特点。

(三)组合性

篮球运动是运动者以手控球,同时围绕着投篮得分展开攻守对抗为主要活动形式的运动,其技术动作复杂多样。篮球运动者技术的场上发挥往往是组合形式的,活动结构形式也比较多元化。由于篮球比赛的场上局势瞬息万变,因而也使得篮球技术的组合表现出显著的随机性、多样性以及无确定性特点。

篮球运动内容结构的多元性综合化,使它形成了自己独特的

理论体系和技术、战术实践系统,并且已经发展成为一门交叉的边缘性学科课程。篮球运动包含跑、跳、投等身体活动,从其涵盖的科学内容体系而言,它具体涉及社会学、军事学、生物学、管理学、体育学等很多方面的内容。例如,篮球运动要求运动者的身体形态条件、生理机能、特殊的运动意识、意志品质等方面都应该要有良好的状态与水平,这也使得篮球教练员的组织科学化教学、训练和组织管理指挥都应该建立在这一基础之上,相互渗透形成一个有机的整体,从而使篮球运动内容结构上更趋科学化、独特化。只有充分地把握这一点,才能够造就在篮球专项运动上具有现代科技、现代体能、现代技能、现代意识、现代文化、现代文明的高层次的篮球竞技人才。

(四)多变性

现代篮球运动已成为一项集约、多变、综合性的竞技艺术。在篮球运动的发展过程中,球场行动由个体到整体、篮球技战术的掌握与运用从低级至高级不断地创新发展,这就使得篮球运动的比赛过程要比其他运动更加复杂,技术动作也更为烦琐,相应的战术阵形机动、集约而且富于变化,优秀运动队和明星队员掌握与创造性运用篮球技术、战术配合已达到集约性、技巧化、艺术化的程度,促使篮球比赛的过程充满生气与活力。而围绕空间瞬时变化开展的争夺,反映出个体单兵作战与协同集约配合相结合,空间与时间相结合,空间攻守与地面攻守立体型对抗相结合,对抗性与力量性、技艺性、计谋性相结合,由此综合显示出各世界强队主体型的、各种类别的集约多变性攻守风格形式和打法特点,在比赛的千变万化情况下以不变应万变,自主掌握变化的主动权去扰乱对手,从而使比赛更为精彩,更具独特的戏剧性与观赏性的特点。

(五)职业化与商业化

早在 20 世纪中叶,西方的一些发达国家率先成立了职业篮

球俱乐部,随着篮球运动者竞技水平的不断提升以及相关赛制规则的不断完善,现代篮球运动在国际范围内实现了更好的发展。

随着篮球运动员智能、体能等方面水平的不断提升,篮球运动的职业化进程更为迅速,到了 20 世纪八九十年代,越来越多的篮球职业俱乐部在世界范围内成立,尤其是 20 世纪 90 年代国际奥委会同意美国 NBA 职业篮球队员参加国际大赛后,全球职业化篮球已经发展成为一项新的产业。

随着篮球运动职业化的不断发展,在 21 世纪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与运动成绩逐渐商品化,篮球运动的组织体制、赛制和训练管理机制的商业化程度不断加深。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、超国界转让队员和球队等各种形式开展赢利性经营,这种商业化的发展趋势反映出新时期现代篮球运动当代化的又一显著特点。

二、篮球运动的功能

作为一项流行世界的球类运动,篮球运动也有着其自身显著的功能,具体来讲主要表现在以下几个方面:

(一)健身与健心功能

篮球运动是一种综合各种跑、跳、投等动作技能的非周期性集体运动项目,其所蕴含的趣味性与广泛性能够让各种群体都很好地参与其中。

通过参与篮球运动,能够使人的力量、速度、耐力、灵敏度等各种素质获得发展。另外,篮球运动技术、战术系统的实践操作与实战运用过程,是通过在对抗变化着的特定时间、位置、距离、场地、设施、环境条件要求下,运用跑、跳、投掷等手段来完成的。现代篮球比赛在时间与空间方面的争夺日趋激烈,通过篮球运动能提高各种感受器官的功能,提高广泛分配和集中注意能力以及

空间、时间和定向能力。

在比赛过程中由于经常变换动作,对提高神经中枢的灵活性、提高神经中枢协调支配各器官的能力,均起着良好的作用。同时,篮球运动又是一种特殊的社会文化,这种文化对于人情商的培养非常有帮助,同时还有助于运动者知识的增长与积累。

篮球运动通过身体的活动与锻炼可以减轻焦虑和抑郁,调节情绪,增进快乐,振奋精神。由此可见,在这一过程中,运动者在生理、心理以及智力等方面都需要承受多种因素的影响,因此,科学地从事篮球运动,对发展人的全面身体素质,提高人体内脏器官与感受器官的功能,提高中枢神经系统的支配能力,增进健康,促进心理修养,培养集体团队精神等都具有积极的作用。

(二)教育与启示功能

作为“三大球”之一,篮球运动广泛流行于国际上的很多国家,该运动不仅由于场上激烈的竞技而具有非常好的观赏性,而且还能够给人以很好的启示,具有很好的教育功能。

篮球运动表现出显著的集体性,而通过系统性的集体配合训练能够有效培养篮球队员的协作精神与意志品质。篮球运动除了具有运动竞技功能之外,还具有人文教育功能,运动者通过参与篮球运动训练能够更好地做人做事,其道德精神以及个人修养也能够获得提升。为此,世界各大洲每年都会积极组织多种形式的篮球赛事活动,能够吸引更多的群体参与其中,篮球运动所具备的特殊社会教育活力也能够彰显出来。人们能够在篮球活动、竞赛、观赏等过程中从多个角度获得相应的启示与鼓舞,这也使得篮球运动成为社会上一种特殊的教育手段。

(三)文化与娱乐功能

篮球运动有着自身的运动思想与理念、技术与战术、竞赛与训练方法,这在客观上对体育文化进行了很好的丰富,对于人类文化的发展也做出了相应的贡献。

对于运动参与者来讲,篮球运动主要具有的是健身与教育功能,而对于篮球运动观赏者来讲,篮球竞赛会表现出显著的娱乐功能。高水平的篮球运动比赛常常能够吸引到大量的观众观看,观众在欣赏过程中也能够获得对运动美的享受。由此可见,篮球运动比赛不仅丰富了人们的日常文化生活,而且还使人们获得了精神层面的享受。

(四)经济价值功能

目前,无论是竞技篮球比赛还是大众篮球运动都有着很大的吸引力,竞技篮球运动的商业化程度已经非常高,并且在发展经济方面也具有非常大的作用,能够创造出非常可观的经济效益。

具体到我国的具体情况,在产业化不断兴起与全民健身工作的持续发展背景下,竞技与大众性的篮球运动都得到了非常好的发展,而且有着很好的吸引力。同时,大众篮球运动对于参与者没有年龄、性别等方面的制约,不但能够有效增进人们的健康水平,还能够有效推动社会主义精神文明建设,实现社会的发展。

在国际上,篮球运动及其文化也得到了很好的发展与传播,篮球运动产业在国际上具有相当大的影响力,篮球运动产业所产生的巨大经济效应也在不断推动着自身的发展。

第三节 我国篮球运动的发展概况

一、我国篮球运动理论的发展

理论的发展对于实践具有很好的指导作用。随着我国对篮球运动发展的不断重视,篮球运动理论方面的研究也更加深入,当前的篮球运动已经不仅仅是一项单纯的体育活动,它被赋予了一定的科技含量,这就使得传统的篮球观念、篮球理论、篮球技战

术与训练手段发生了一定的改变。

在篮球运动发展新时期,我国篮球运动的新的理论观点不断出现,很多新的技战术也逐渐产生,篮球运动的训练手段越来越科学,新的规则也得到进一步的充实、发展,新的竞赛制度得到进一步的完善,这就使得从篮球规则到篮球时间内容的新结构、新体系逐渐形成。篮球竞技在创新发展中的集约化、技术化、个性化、商业化特点的显著程度越来越高,这也在一定程度上充分反映出了竞技篮球当代化的科技氛围。

二、我国竞技篮球运动的发展

近些年来,世界篮球运动的发展逐渐呈现出一种新的格局,主要表现为世界篮球运动竞技水平和实力的起伏发展。同时,也可以认为这是篮球运动在全球普及、发展、提高的趋势。但是需要强调的是,在一段时期内,欧美一些国家或地区的篮球运动水平仍然会处于一个比较先进的水平,由于各国的实力没有太大的差距,这也会造成它们排名呈现出反复更迭的情况。总体来讲,篮球运动的发展方向主要从以下几个方面得到体现:攻守全面兼顾,群体智慧、形态、体能、意识、修养、个性、技能等多因素综合实力的搏斗与较量,高度与速度统一,体能、作风、智慧与对抗技能高度统一,个体与群体有机结合,教练员与球员有机相辅,即带着创新意识,沿着同一趋势、不同风格、不同流派、不同打法的方向发展,形成百花齐放的发展景观。

三、我国高校篮球运动的发展

(一)社会发展背景

我国篮球运动有着较为雄厚的群众基础,高校参与篮球运动的人数也非常可观。在当前阶段,我国参与篮球运动的人数已经