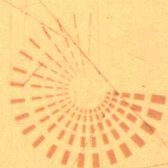


人民日报学术文库



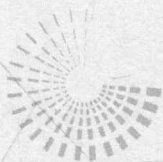
王 峰◎著

中外篮球 足球运动的实证研究

ZhongWai LanQiu ZuQiu YunDong De ShiZheng YanJiu

人民日报出版社

附赠 (CD) 人民日报学术文库



王 峰◎著

中外篮球 足球运动的实证研究

ZhongWai LanQiu ZuQiu YunDong De ShiZheng YanJiu

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外篮球、足球运动的实证研究 / 王峰著. —北京:

人民日报出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5115-2981-7

I. ①中… II. ①王… III. ①篮球运动—教学研究

②足球运动—教学研究 IV. ①G840.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 011489 号

书 名: 中外篮球、足球运动的实证研究

著 者: 王 峰

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 陈 丹

封面设计: 中联学林

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363105

网 址: [www. peopledaily. press. com](http://www.peopledaily.press.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 205 千字

印 张: 13

印 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-2981-7

定 价: 39.00 元

目 录

CONTENTS

绪 论	1
第一部分 篮球篇	3
第一章 篮球运动技术概论 5	
第一节 篮球运动的规律 5	
第二节 篮球技术特性 8	
第三节 篮球技术结构组成 11	
第四节 篮球技术分类 14	
第五节 篮球移动技术的分类 16	
第六节 篮球技术运用 22	
第二章 篮球技术训练与教学 24	
第一节 篮球技术训练与教学的内容 24	
第二节 篮球技术训练与教学的原则、方法 44	
第三节 篮球运动基本战术 54	
第四节 当代篮球比赛节奏与战术创新原理 77	
第三章 篮球运动的发展理念与社会价值 88	
第一节 未来篮球运动发展趋势 88	
第二节 篮球运动的社会价值 94	

第二部分 足球篇	97
第一章 足球运动概述 99	
第一节 足球理论知识 99	
第二节 足球运动的特点 102	
第三节 足球运动发展状况 104	
第二章 足球技术 107	
第一节 技术类别 107	
第二节 足球技术训练与教学剖析 108	
第三章 足球战术体系 118	
第一节 战术概念与类别 118	
第二节 比赛战术阵型 120	
第三节 进攻战术 125	
第四章 足球技术分析 133	
第一节 踢球基本脚法 133	
第二节 运球过人的方法 145	
第三节 足球基本技术分类 147	
第四节 千姿百态的技战术 163	
第五节 足球场上的位置、名称与阵型 180	
参考文献	196

绪 论

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践,其意义在于维系人体健康,满足人们享受生活和发展自身的需要。体育的价值在于优化人的心理,关切人的生存与发展,促进身心全面和谐发展,提高生活质量。新世纪我国体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。大学体育教育先从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展;从以往仅仅关注大学阶段的短期效应,转变为兼顾终身体育培养的长期效应。大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向,其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。

篮球运动与足球运动堪称世界上最受欢迎也是最普及的全球化球类运动。不论是在竞技比赛和生活中,这两大球类运动都得到青年男女的欢迎。随着篮球与足球运动的发展,在技术层面的提升也与日俱增,专业领域的训练与职业运动员训练也越来越成规模并向专业化发展。在国内,随着世界球类运动的发展,人们对集体球类项目的职业化改革充满期待,这为篮球运动及足球运动的实践创新提供了良好的舆论氛围,从篮球自身的影响力看,经过近年来广大篮球工作者的努力,我国篮球运动的综合实力不断增强、影响力明显扩大,国际地位稳步提高。近年来,篮球中心坚持深化改革的方针,尤其对职业联赛的改革引人注目,每一项改革措施都获得了广泛的关注,篮球的健康形象也为社会所称道,这都是值得我们每一个篮球工作者引以为豪的,篮球运动正在成为中国群众参与度最高、社会影响力最大的运动项目之一。我国足球的

发展在纵向上也是一直呈进步态势的,国家对足球技战术的训练投入了更多的财力、物力和人力,正努力接近世界领先水平。与 20 世纪相比,现在的专业球员大部分身材更加高大,身体更加强壮,移动及技术也更加成熟和敏捷。这对全球球类运动的职业发展提供了更好的人力基础,但是,同时对全球化的竞争也是一个更大的挑战。如何在技战术水平普遍提高,球员身体素质逐步增强的环境下取得竞争中的胜利,是摆在各国职业运动员面前的一个现实问题。

本书主要由篮球运动与足球运动两部分组成,作者之所以选择篮球、足球运动来撰写本书,是因为二者有着极为相似的特点一对抗性较强。除此之外,两个运动在发展规律、固有特征上存在一定的共性。本书主要从两大球类运动的发展、两大球类运动技战术训练技术的发展以及教育与训练等分章节进行阐述,读者可以从中了解两大球类运动的技战术特点以及相关动作技巧等。

本书第一章主要阐述篮球运动技术概论,其中涉及技术组成与构架等;第二章谈到篮球技术教学与训练的相关原则与有效的方法;第三章对篮球运动的发展理念与社会价值进行了阐述。第二部分为足球篇,着重写足球运动的基本发展概论;对足球运动技术进行了细致的剖析;最后一章也是本书的结尾,主要对足球战术进行了阐述,其中涉及局部战术配合和团体战术配合。

01

第一部分

| 篮 球 篇 |

第一章

篮球运动技术概论



19 世纪末 20 世纪初,篮球运动传入我国,最早是在西方的教会中开始流行,转而迅速成为民间较为盛行的运动项目之一。新中国成立后,我国的篮球事业得到了蓬勃发展,对篮球运动的理论性和实践性研究著作也逐渐增多。因为,篮球是对抗性和实战性较强的运动,所以,在研究者的研究过程中,较为关注篮球技术的研究。

第一节 篮球运动的规律

一、篮球运动的规律

(一)水平到竖直规律

篮球运动是集体性的同场竞技,展开的攻守对抗是围绕着位于高空的目标“投篮比准”,最后是在限定的时间里以得分多少决定胜负。由水平运动向竖直运动转化是篮球运动的基本特征。运球推进、传球转移以及突破对手都是水平运动,最后以投篮、上篮或扣篮作为一切技术动作和战术配合的目的,是竖直运动。投篮、上篮和扣篮完成了由水平运动到竖直运动的转化。相应地,前段的防守努力都是地面争夺——平动,而后段的封盖、干扰和篮板均为高空对抗——竖直。竖直运动的结束又开始新的水平运动,继而,再完成由水

平向竖直的转化。水平到竖直是篮球运动攻守对抗区别于其他项目的核心规律。正确把握水平运动到竖直运动的转化,有助于从根本上提高篮球运动的水平。^①

(二)集体性规律

篮球运动是五对五的群团式攻守对抗,团结互助、协同配合是第一要素。5人团结,则 $5 > 5$;5人不和,则 $5 < 5$ 。齐心协力、密切合作才能完成错综复杂的攻守任务。集体主义是最为明显的规律。篮球比赛频繁换人、全体动员、场上场下一致、集中注意、上下一心、激烈的团体作战等,这些特征是其他项目没有的。全队密切配合是篮球运动集体性规律的突出表现。

(三)对抗性规律

篮球运动是以将球投入对方球篮和防止对方将球投入本方球篮为目的所展开的攻守竞技。比赛时,10名身怀绝技、身强体健的运动员在限定的地面(狭小)和有限的空间(弹跳力有限)里奔跑、跳跃、拼抢争斗,攻守交替、瞬息万变,对抗是必然的。如何正确把握篮球规则,合理运用手、臂、肩、腰、背、臀、腿等身体动作占据地面和空间优势,限制对方施展技术,合理对抗,是篮球运动研究的重要课题。除身体对抗外,技术、战术、心理以及智慧都要进行全方位的对抗,在对抗中争取主动,获得比赛控制权。

(四)转换性规律

篮球比赛速度快,场地小,攻守转换十分频繁。转换不仅发生在一个队的前场、中场和后场,而且会发生在不同的空间位置。转换有时让人猝不及防。球权是攻防转换的信号,同时也是进攻与防守这对矛盾的主要方面。进攻结束即为防守的开始,防守结束即为进攻的开始。随着现代篮球运动进一步向高速度方向发展,篮球运动中进攻和防守的转换越来越快,并且界限越来越不明显,防守中蕴涵着攻击性,进攻中也时刻注意防守的转换。正确把握不同状态的攻守转换,应用合理技术动作和战术打法,就能控制比赛的主动权。转换是比赛的主题。“变”是篮球运动的灵魂,是转换的具体体现。转换还体现在

^① 王宝成等:《竞技体育力量训练指导》,人民体育出版社2001年版。

动作的变化、技术的变化、战术的变化、眼神的变化和外部情绪变化等。总之,运用转换规律使对方防不胜防或是不能及时应对,也是取得篮球比赛胜利的法宝。^①

(五)均衡性规律

篮球运动攻守快速交替、瞬息万变,因而进攻与防守相互影响、相互制约就表现得非常突出。进攻频频得手,会引起防守士气大振;而防守频频成功,也会为进攻增加信心。相反,只攻不守的队伍赢不了球,而只会防守不会进攻的队伍也难以取得胜利。现代篮球要求攻守兼备、攻守平衡。均衡性规律是取胜的关键因素之一。此外,篮球运动不仅要攻守均衡,而且要内外均衡、左右均衡。对一支球队而言,要老、中、青配置,高、中、矮结合,中锋、前锋、后卫均要齐备。此外,球队中不同位置的球员气质的组合、个性的融洽等也是很关键的。这些不仅能充分体现出一个队的均衡性、和谐性,更能表现出一个球队的战斗力和凝聚力。

(六)全面性规律

篮球运动是要求最全面的运动项目。技术全面,即运、传、投、攻、抢、防,不可或缺。甚至左右手、左右转,很多技术一式双份,战术全面,自不待言,身体全面,在各种运动项目中更是首屈一指。力量、速度、耐力、弹跳、柔韧、灵敏,每项素质均为高要求。仅力量一项也十分全面,要求上肢、下肢、腰腹背臀、外张、内收、旋转性,几乎每块肌肉力量都必须练到,否则,不可能完成复杂技术和进行技术创新。心理素质要求很高,道德、意志、智慧,甚至与人相处、待人接物、语言能力、人格魅力等均有要求。因而,篮球运动的全面性规律,是篮球运动的制胜法宝。此外,篮球运动要求全面的同时还要有绝招,要注重团体的同时还要注重明星的作用。

^① 钟添发:《篮球辞典》,人民体育出版社1998年版。

第二节 篮球技术特性

一、篮球技术基本概念

篮球技术是运动员在比赛攻守对抗情况下合理运用专门动作的能力。它不仅是动作模式的重复,更是队员有意识的运动行为和操作技巧。因此,运动员在比赛中必须独立地、果断地去运用技术动作与同伴配合,同对手抗衡,去争取时间和空间的主动。也是他们智能、体能、技能、经验和创造能力等的综合体现,反映出他们运用专门动作的技巧性和实效性。

篮球技术是进行篮球比赛的基本手段,双方运动员都以技术动作进行对抗。动作表现为运动,动作过程表现为运动过程,两者以现象和本质两个不同角度存在于对抗的过程之中,并作为竞技的手段发挥其攻守相互制约的作用。篮球技术也是运动员比赛行为的核心。运动员的智慧、技能、运动素质、心理品质和道德作风等都是通过篮球技术集中表现出来的,是竞技水平最显著的标志。篮球技术又是篮球战术的基础,任何战术意图和战术方法的实现,都需要掌握相应而熟练准确的技术动作和应变能力来保证,实质上,战术就是运动员和运动员之间技术运用的组织形式与方法。所有这些说明篮球技术在篮球运动中的重要地位和作用^①。

二、篮球技术基本特征

(一)动态和对抗的结合。篮球竞赛本身就是一个攻守对抗的动态过程,一切篮球技术都是在动态和对抗中操作,快速、准确、实用、多变,充分表明了争取时空主动上的合理性和创造性,两者的结合则是篮球技术又一特征。

(二)身体动作与控制支配球的结合。篮球技术区别于其他运动项目技术

^① 全国体育学院教材委员会:《篮球》,人民体育出版社 1991 年版。

的最显著特点,就是运动者用手直接控制和支配球,并与全身协调配合组成各种专门动作,最后通过手部的动作控制、支配球的运行和争夺获球,使身体动作与控制支配球融合为一体,展现篮球技术的魅力。

(三)规范性与个体差异的结合。任何运动技术都必须符合科学的原理而具有一定的规范性,某些动作环节的规范影响着球的运行和效果,因此,必须按规律来操作。然而,队员有个体的差异性而表现出不同动作的特点和风格。在训练与比赛中不能强求动作外形的模式,而要讲求实效。规范性与个体差异相结合的特征,也是其他竞技运动项目技术共同具有的特征,只不过篮球技术更为突出。特别是一些具有技术特长的运动员往往也不是很规范的。

(四)相对稳定和随机应变的结合。任何运动技术都具有相对稳定的动作环节,篮球技术也不例外,但它又是必须随着环境的变化而变化,随着对手的变化而变化,并及时做出应答动作的开放性技能。要在攻守对抗中各种不同条件下去组合动作,随机应变创造性地完成攻守任务。

三、篮球技术发展概略

(一)概况

篮球技术在初创和传播时期,仅有传接球、运球、投篮、争球几类动作,方法少而简单。经过约半个世纪的实践与完善,篮球技术已形成了进攻技术和防守技术两大类,各大类又各自有多类动作,各类动作的方法已由少变多,并建立了一个比较完整的篮球技术动作体系。随后,人们对技术的认识,由感性阶段上升到理性阶段,在分类、分析、运用上都有了一定的研究,进入20世纪50年代,由于队员高度与技术的同步发展,对进攻技术推动较大,跳投、持球突破等技术的普遍运用,中锋技术的迅速提高,篮下对抗更趋激烈,以攻为主,甚为流行,使篮球技术发展到一个新的阶段。之后,人们对攻守对抗的规律有了进一步的认识,从防守和身体素质方面加强发展,扼制重攻轻守的倾向。防守观念的更新促进了防守技术的发展,在人、球、篮之间的位置关系和防守移动步法上、抢打断盖等技术的运用方面也都有了新的突破。到20世纪70年代中期,世界篮球运动出现了“攻守平衡”的理论,在世界各国篮球界引起强烈的反

响,从而推动了篮球技术继续向前发展。这种攻守交替不平衡的发展,相互促进,使篮球比赛的对抗性大大增强,篮球技术也有了长足的进步与提高。20世纪90年代,国际篮联关于允许职业球员参加世界大赛的决议,对篮球技术进一步交流与发展也起着积极推动作用。综上所述,篮球技术的发展,经历一个从低级向高级发展的过程,呈现出连续性与阶段性的特点,始终不断地向着更高水平前进。

(二) 篮球风格流派

篮球运动发展的基本特点之一是技术不断演变创新。技术创新是篮球技术发展的重要途径之一。技术创新是以运动技术为对象,在原有技术的基础上对动作的形式、结构、功能及运用进行改变的创造性活动。从篮球技术的发展来看,由双手到单手的运用,跳投、持球突破技术的出现,空中盖帽、扣篮的发展等等,都是技术创新的结果,直接影响篮球技术整体水平的提高,增添了制胜因素和动作组合的形式,能有效地制约已有的技术,推动篮球技术不断向前发展。重要的是,要明确篮球运动的发展趋势与独特规律特征,在此前提下才能创新出新的篮球理论与方法,建立并提高现代篮球观的创造思维能力(包括想象力、多向思维、联想思维、灵感捕捉等)和技法实践,进而去挖掘人体的潜能,去积极攀登篮球技术的高峰^①。

技术风格是指运动员或一个队的整个技术系统上的成熟而定型化的特点。技术系统是技术风格的内核,特长技术是技术风格的突出表现。我国篮球运动早期有所谓“北派”“南派”之分,以世界范围来讲也有所谓美洲、欧洲和亚洲队的不同风格或流派,其实质就是从各国、各地区实际出发所形成的打法不一、风格不同而已,世界篮球运动依然呈现着一种向智、高、快、准、狠、巧、变的趋势和几种流派、多种多样打法的方向发展。

(三) 影响篮球技术发展的因素

篮球技术的发展是一个实践过程,推动着技术的改进、完善与创新。在这个过程中,人与人之间的一种特殊关系与篮球技术的发展息息相关。运动员

^① 杨桦:《篮球技战术训练法》,人民体育出版社1984年版。

是篮球技术主体的操作者,直接影响着技术的质量与发展,而指导者的组织、身教、经验等对篮球技术的发展起着重要的作用,科研人员对篮球技术的研究也越来越发挥着积极的作用,他们之间结成主体、主导和协作相辅的关系。这里人是最重要的因素,从设计到实践,从教学到训练,从改进到完善,从研究到创新,是促进篮球技术发展的内在动力。当然,除了人的因素外,并不排斥物的要素,如场地、器材、设备等在一定程度上也促进篮球技术的发展。篮球是竞技性运动项目,竞赛规则对篮球技术的发展有着导向性作用,影响着攻守技术之间平衡与不平衡的发展。由于规则的一些具体规定,在一定的时间内也直接制约和推动着某些篮球技术与战术的发展速度。篮球竞赛所创造的竞技环境与条件,也使篮球技术得以表现发挥、广泛交流、相互学习和共同提高。尤其篮球竞赛的商业化发展趋势,也使篮球技术受到市场价值规律的驱动而产生积极的影响。当今体育科学中的许多基础学科和边缘学科的发展,使得它们的理论与方法为研究篮球技术的理论和动作方法的更新提供了依据,起到了指导和论证的作用。同时在教学、训练、竞赛、科研等领域中,运用上一些先进的科技手段,也对篮球技术的发展有着促进的作用。

第三节 篮球技术结构组成

篮球技术原理是指把有关人体运动科学的某些带有普遍性的规律和原理作为研究运动技术的理论依据与运动技术动作相结合,进一步认识技术动作的科学结构,从而发展与发挥人体的和技术本身所具有的最大潜力与效率。

一、篮球技术形成的基本原理

篮球技术形成的生理机制是以人的大脑皮层运动为基础的运动条件反射暂时性神经联系,这一带有普遍意义的生理学原理,指导着人们学习和掌握技术和技能。生理学中的“应激学说”把运动技能的形成看作“应激——应答——适应”的过程,认为机体对应激的反应有警觉——抵抗——衰竭三个阶

段。根据这一原理,运动训练应激的生理过程分为直接反应——适应——恢复三个阶段,从而用来提高人体的工作能力。认知心理学中的“痕迹学说”,认为运动技能的学习与掌握是通过“记忆”和“知觉”两种痕迹的作用。“反馈学说”则主张运动技能形成过程既是动作的反复操作,又是经验的反馈,并强调理论的反馈。以上一些生理学和心理学理论是篮球技术形成、改进与完善的重要理论依据,对实践具有指导意义。

在篮球技术形成的过程中,有两个问题必须给予重视,即观察能力与“球感”的训练。视觉是技术动作的前导,人的视觉范围大小反映了视觉机能状况,是对刺激物的方向、距离等得到的感知,这种空间感是迅速作出判断与行动的前提,视觉作为“感觉系”的前沿,对技术动作的运用更为重要。因此,必须在训练中加强观察能力的培养。应该指出,完成技术动作的快慢与反应时有关,反应时由感觉(接受刺激)、决定(思维判断)、运动(动作开始)三个时间所组成,运动时开始于反应时的结束,运动时是指开始动作到完成动作的这段时间,而应答时是反应时和运动时之和。人的反应有快慢,但可以通过长期的训练得到一定的改善,同时随着其他素质的提高和经验的积累而得以弥补。这些理论是训练技术的重要依据。关于“球感”则对技术的掌握与提高具有重要的作用,是通过长期刻苦磨炼所获得的一种专门化的复合知觉,这种复合知觉是在训练中视分析器、运动分析器、触分析器对各种刺激物进行精细分析并在大脑皮层中形成复杂稳固的神经联系的结果。对球的性能和球的运动规律的认识,特别是要不断的实践是提高“球感”的唯一途径。必须加强基本功训练,长期不练,“球感”则会消退,甚至因情绪、疲劳等也会减弱。“球感”也是篮球运动的一种重要的心理标志,这些理论为基本功训练提供了重要的依据^①。

二、篮球技术结构的依据

篮球技术是以人体的骨骼肌肉活动为基础所构成的有目的的运动动作的合理结构,人体解剖学和运动学、动力学的知识体系是动作结构的理论基础。

^① 王宝成等:《竞技体育力量训练指导》,人民体育出版社2001年版。