

篮球实践荟萃

(二)



篮球实践荟萃（二）

白金申 主编

人民体育出版社

(京)新登字040号

正文设计: 张 力

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球实践荟萃 (二) / 白金申主编. - 北京: 人民体育出版社, 1995

ISBN 7-5009-1274-9

I. 篮… II. 白… III. 篮球运动-文集 IV. G 841-53
中国版本图书馆CIP数据核字 (95) 第21552号

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米 32开本 $7\frac{16}{32}$ 印张 120千字

1996年6月第1版 1997年10月第2次印刷

印数: 6,151—14,200册

ISBN 7-5009-1274-9 / G·1180

定价: 9.50 元

《篮球实践荟萃》(二)

编委会

主 编：白金申

副主编：高鶚、钱澄海、詹殿顺

编 委：马家骅、罗景荣、李峨恒、武国政

序

为纪念篮球运动传入我国一百周年，为大力推动全民健身计划的开展，为迅速提高篮球教练员的训练水平，我们把一批事业心强、为了我国篮球事业终身奋斗的教练员的宝贵经验，编成此书，公开出版。

《篮球实践荟萃》（一），1995年1月已由人民体育出版社出版，新华书店总店北京发行所发行。这是第二集，本书分理论篇、战术篇、技术篇、规则裁判篇、综合篇，共收十一篇文章。编写此书的目的，是为了进一步提高我国篮球运动水平，促进我国篮球运动向世界新的高度进军。

在编写、出版本书的过程中，得到有关部门的大力支持与协助，在此，我们表示感谢！书中如有错误或不妥，欢迎广大读者及篮球界的同行们批评、指正。

本书编委会

创造特色
为市争光

庆祝全球运动传入中国一百周年

李润五

一九九二.七.五.



贺 词

篮球运动走过了一个世纪，发展至今，已不再是单纯的运动项目，它早已超出了体育的范畴，跨越了国界、民族，成为人类联系、交流的重要纽带。

在中国，几代篮球教练员和运动员，付出了他们全部的精力和心血，把我国的篮球运动带入了一个崭新的世界。我们会永远记住他们。

我曾是一名田径运动员，也酷爱篮球。而今，生活的道路又使我成为一个企业家。但是，我仍然热爱这项运动，我衷心地希望：有更多朋友能加入这一行列，为振兴祖国的体育事业而努力。

祝愿篮球运动蓬勃发展，繁荣昌盛。

北京长安俱乐部有限公司董事总经理 赵 勇

一九九五年七月

目 录

理 论 篇

对篮球运动概念、特点、演进、发展、趋势和我
国篮球运动发展史实的探索

..... 孙民治、杜 俐、李颖川、郑 刚 (2)

如何提高篮球教练员的专业素养..... 白金申 (33)

战 术 篇

训练联防战术之我见..... 高 鸢 (62)

再谈集体的人盯人防守训练

..... 白金申、陈德迎、关聪聪、孙瑞云 (85)

怎样搞好战术训练..... 李方膺 (118)

加强特殊打法训练是夺取胜利的保障

..... 高 鸢、贾方业、詹殿顺 (126)

技 术 篇

篮球技术基础训练..... 程世春 (134)

手臂动作在防守中的运用..... 马跃南 (152)

规 则 裁 判 篇

褒贬是非，扬弃善恶——论篮球规则与篮球比赛
的关系..... 郭玉佩 (162)

综 合 篇

如何提高篮球的进攻速度

..... 武国政、李峨恒、贾志强 (172)

篮球比赛中攻、守转换与教学训练

..... 刘玉林、范民运、赵延武 (203)

理 论 篇

对篮球运动概念、特点、演进、发展、趋势和我国篮球运动发展史实的探索

孙民治 杜 俐 李颖川 郑 刚

篮球运动自1895年传入中国至今已一百年的历史，但对篮球运动的概念、起源、演进、传入中国及其发展趋势，虽撰文不少，却较少严格的深层认识。为此撰文，既作百年纪念，又供篮球界人士探讨。

我们认为，现代篮球运动，是一项活动者以各种专门的技艺为手段、以主动控制空间为目标、以主动控制球为争夺焦点、以主动掌握时间与速度为保证，在空间、地面交叉展开立体型攻守对抗的体育竞技运动和娱乐体育活动。

更明确地说，是参加比赛的两个队在单兵作战的基础上，巧妙地组合成一个整体，以悬空装置的篮筐为攻守目标，以争夺并控制球为前提，在规则限制下，各队布阵，运用个人或整体的各种战术配合和个人特长，组成总体攻守实力（其中包括整体的战略战术以及各参赛者个人正确、合理地运用自己修养的篮球灵感意识、胆识；天赋的身体条件；训练体能、体质水平；掌握的技术与战术的数量、质量及其运用与

应变能力)展开以控制球、投进球、守护筐而瞬间转换攻守过程,以求进球得分居多而取胜的一项竞技体育项目。

可见积极争取时间,主动控制地面区域和空间的篮筐,准确支配运行在空间或地面的球,是构成这项运动的核心基础。

基于篮球运动围绕空间的篮筐而展开空间与地面的双线竞争,竞争的手段与方法多样而多变,因此它不仅富有对抗性、拼斗性、集体性,而且富有健身性、娱乐性、艺术性、趣味性、观赏性,所以是当前世界各国人民最热爱,开展最普及、最喜闻乐见的一项竞技项目和吸引力较强的娱乐体育活动。目前据统计,就世界各大洲参加国际性篮球组织——“国际篮球联合会”(简称国际篮联)的会员(包括国家、地区)就达到190多个,成为国际体育社会成员最多的体育组织之一,而在其组织下的世界男女篮球锦标赛和奥林匹克运动会篮球赛以及各洲际性国际竞赛活动,已成为各国人民注目观赏的特殊业余文化娱乐生活的重要内容。

从这一观点出发,对篮球运动本质规律特点的认识,要赋予更全面、更科学、更高、更深的概括。

正由于篮球运动的特点是围绕悬装于空间高处的篮筐和篮球而展开的,因而,不断创造、发明、更新、完善、修订与发展各种篮球专门技术、战术、规则、裁判法以及对活动者提出种种身体、形态、体能素质、素养的特殊要求,所有这些都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进和破坏对手投进高空的篮筐中去而展开的,由此,自篮球运动创建一百多年来,国际篮球组织及各国篮球人士不断研究探索这个老课题,提出了种种新意向,出现了种种新技术、新战术,新打法,使篮球宝库内容更丰富,活动更富于

魅力。围绕空间展开对抗使篮球运动巨人化，称道篮球运动是“巨人运动”，巨人们的“空间游戏”等说法，也由此而更形象化、现实化。

但透过现代篮球运动的运动本质，其新意、特点应该概括成以下几个具体方面。

一、篮球运动特殊的空间对抗规律特点

从控制论角度讲，控制球和控制高空性、瞬间性以及主动控制住围绕着高空性与瞬时性，而促使篮球比赛双方把空间、地面与时间有机统筹结合所展开的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，并不断瞬间转换对抗，即是现代篮球活动及其竞技运动的独特规律。

所谓高空性，是由于篮筐悬空而水平放置于3.05米的高度上，决定了投篮出手，球下落入篮或球碰球篮反弹都以一定的弧度和角度表现出来，因此，实现与破坏中篮的行动都受这一规律的影响、控制，篮球运动向高空投篮，进攻与防守是其特点，从而也使篮球运动显示出其具有特殊的制空条件与制空能力。

所谓瞬时性，由于比赛规则对持球进攻队有3'、5'、10'、30'的限制与要求，因此主动掌握时间、捕捉战机就成为攻守的关键。篮球比赛贵在神速，当真不误，要求攻击速度要快，准确性要高，失误率要低；而防守队则利用规则允许的时间、区域的限制条件，积极采取各种防守手段和方法尽快转守为攻。所以说，攻守有序，变化无常，双方充分利用规则的限制条件，争取主动，制约对手，进而使攻守瞬间转换，则成了篮球运动的又一特点。

二、篮球运动专项内容结构的多元性特点

从教育学与训练学的角度说，篮球运动既是一门科学竞技学，也是一门科学的边缘学科的结合体。现代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、战术系统以及相关因子。其具体内容范围有：科学的专项理论基础，特殊的运动意识、气质和身体形体体能条件，智能潜力，生理机能素质、心理修养，专门的基本功和专项技术动作与战术配合方法及其实战能力，顽强的意志品质和道德作风，教练员组织科学化训练和组织管理指挥的才智水平等等，相互渗透融化于整体，从而使篮球运动内容结构上更趋丰富而具多元性，更科学化、独特化。

三、篮球运动竞赛过程的多变性、综合化特点

篮球运动作为一项历史文化的遗产发展至今已成为一项综合竞技艺术，因为篮球比赛过程较其它球类复杂，技术动作繁多，战术形式多样，优秀运动队和明星队员掌握与运用技术巧妙配合已达到技艺化、艺术化的程度，从而使篮球比赛的过程充满生气和活力，而围绕空间瞬间变化开展的争夺，反应出个体单兵作战与协同集体配合相结合；空间攻守与地面攻守相结合；空间、地面与时间、速度相结合；拼搏性与计谋性、技艺性相结合，并由此综合显示出的主体型的、各种类别的多变性攻守的形式和方法。正由于攻守的综合、瞬时与突变，使比赛双方斗智比谋，比技赛艺，球场千变万化扣人心弦，更具戏剧性和观赏性。对比其它球类项目和其它体育竞技运动更显示出其自身的艺术魅力，故吸引着广大群众参加篮球活动，观赏篮球比赛。而现代高水平篮球

队伍的比赛则更具有诱人力。

四、篮球运动的健身性、增智性特点

从体育运动分类学而言，篮球运动属综合性运动，这是因其运动内容结构多元性和竞赛过程多变性、综合化特征而决定。从事篮球比赛和各种篮球活动，有助于增进身体健康，活跃身心，增长知识，对锻炼人的综合才干起到积极影响。

例如：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对抗变化着的特定时间、距离、场地、设施条件要求，运用跑、跳、投掷等手段来完成，而且要求跑似“脱兔”，跳似“虎跃”，展似“鹏飞”，停似“大象”，掷似“飞雁”。这从生命学的某种角度而言，适量参加篮球运动，势必对促进人的生理机能、心理修养，特别是对提高内脏器官与感受器官的功能，中枢神经系统的支配能力，提高身体的生命基础，增进健康以及发展灵敏、速度、力量、弹跳等身体素质，锻炼意志品质，培养优良的作风和集体主义精神起着积极作用。加上篮球比赛已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期，技高与智深的渗透结合，促使运动员既能从篮球竞赛活动中吸取文化营养，又鞭策他们要具有更好更高的文化知识，以提高现代竞技科技意识，有利于使自己对篮球运动本质的接受理解能力的提高，所以从事篮球活动能充实广博的文化知识，陶冶高尚的情操，科学地、适宜地参加篮球运动，能全方位的起着健身、增智、养心的作用，显示出它的特殊价值。

五、篮球运动的社会性、群众化特点

从社会学的角度说，篮球运动应属当代体育社会教育学

的有机组成部分，因为它普及于世界几百个国家与地区，凝聚世界各国近十亿人观赏与参加篮球活动，充分证明它是一项开展广泛、最群众化和具有特殊社会影响的体育项目。还因为篮球竞赛和各种篮球活动过程中充满着教育因素的内容，因此它对提高社会素质、活跃社会生活、促进社会交往、增强国家与民族的自尊自强有教育价值，为此世界各大洲每年都有重大的不同形式的篮球竞赛活动，各国也都组织各种形式的篮球比赛和篮球游戏活动，在美国、中国、菲律宾等国则更为普及。尤其美国达到几乎处处可看到篮球筐，每年举行的历时几个月的“NBA”职业篮球赛，反映出世界最高水平、最佳技艺，吸引着全世界篮球爱好者，有篮球“王国”之称。在我国，篮球运动是群众喜闻乐见的项目，在学校、工矿、企业、部队及社会各阶层开展，与菲律宾等国同样都有“篮球之国”之称。

六、篮球运动职业化和竞赛的商业化特点

自国际奥林匹克委员会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球赛后，篮球运动和篮球比赛在世界范围内进入商品经济的经营轨道，特别是近年来世界各国的职业篮球运动有了新的发展，除美、欧等各国继续发展职业篮球运动外，在亚洲的菲律宾、韩国、日本、香港及中国台北都相继成立或筹划成立职业篮球队或职业篮球组织，这将对亚洲和世界篮球运动的进一步发展提高起到催化剂作用。随着篮球运动职业化程度的逐步广泛化，必然使篮球运动的竞赛走上商业化的轨道，运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩将成为商品，其商品价值将不断提高。由此国内外重大篮球比赛组织者以电视转播、广告、饮料、食品、运动服装、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商业化赢利性经营，这种发展趋势也便成为现代篮球运动的一大特点。

对篮球运动上述特点的深刻认识，是篮球工作者认识社会发展历史，研究篮球运动的创兴过程必不可少的，在此我们借助回顾篮球运动起源与发展的史料，以加深对上述观点的理解与认可。

现代篮球运动自1891年起源于美国。

篮球运动是美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田市）青年干部学校体育教师詹姆士·奈史密斯（James. Naismith），苦于美国东部地区入冬较早，较为寒冷，为了适宜冬季学生能在室内从事体育活动，得示于当地民间儿童一种互相投射皮球的游戏，进而设计发明的。最初美国当地人们对发明者予以赞扬，称为“奈史密斯球”，后又称为“筐球”游戏，最后根据活动的主要内容是向悬空的篮筐中投球，便形象地命名为篮球游戏，并在此基础上逐步充实内容，完善规则而形成现代的篮球运动项目。对于篮球运动发展历程，为了便于深层探索研究，我们以运动演进史实为证，概括其演进与发展大体经过了五个时期，1．初创萌芽时期；2．完善传播时期；3．提高与发展时期；4．全面提高时期；5．创新攀高时期。

第一，初创萌芽时期（1891—20年代）

史料考证，1891年初创期的篮球活动，无明确的比赛规则。场地大小不等，活动人数不限，仅在室内一块狭长的空地两端各放一只桃筐，比赛时把参加者分成人数相等的两队，分别横列站在场地两端界限外。当主持比赛者在边线中心点把近似现代足球大小的球，向场地中心区抛起后，两队便向

球奔,抢获球,随即展开攻守对抗,比赛以球进筐多者为胜,而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。不久为了扩大室内场地的活动范围便将筐子悬挂在离地面10英尺高的两侧墙壁上,这便是当今篮高3.05米标定的来历(10英尺约合3.05米),这一变革不仅提高了游戏的趣味,而且把篮球活动的形式和内容向前推进了一步。正由于篮筐悬高,增加了投篮的难度,所以比赛中常常出现把球扔到观看比赛的人群中去,从而引起场内外争抢球投篮的喧哗,不得不中途延误比赛,为此就在筐子后上方增设了铁丝挡网或挡板,现设篮板就由此演进。到1892—1893年,奈史密斯针对性地制定了原始的13条和21条规则,如:比赛中只允许用手接触球和做动作,不准拿球走和跑,以及争夺中不能发生粗野身体冲撞等。并进一步简便了比赛程序,特别是取消了篮子的底部,使投进的球可以直接从篮中下落,不需爬高取球。而且将铁圈代替了不同制作形式的篮筐,成形的木制篮板替代了铁丝挡网和不规则的挡板,之后在场地上增设了分区线和中圈,不久又增添了电灯泡式的罚球区,球场界线已成雏形,自此比赛程序改由中圈跳球开始,比赛中上场队员逐步限减,也开始有锋、卫的位置分工,前锋、中锋在前场进攻,后卫负责守卫本方球篮和把球传给同伴,至此现代篮球运动基本形成。1904年在第3届奥运会上由美国组队举行了国际上第一次篮球表演赛,至20年代末,虽仍无统一规则,但上场队员已基本限定为五人,并明确了中场线,严格禁止推、踢、撞、打等粗野动作和不准拿球跑,不准双手拍球等,攻守技术尚简单,普遍限制于双手做几个基本动作,比赛中主要是单兵作战为主要攻守形式,布阵的战术配合还在朦胧阶段,篮球运动处于初创萌芽时期。