

篮球讲习班讲义

北京体育师范学院

一九八六年七月

目 录

- 一、当代篮球运动的发展趋势.....于 钢 (1)
- 二、关于篮球运动训练的若干理论问题.....于 钢 (10)
- 三、第23届奥运会男篮比赛调研概述.....于 钢 (33)
- 四、篮球技战术口诀四首.....白金申 (41)
- 五、篮球运动科学化训练初探.....高 翔 (48)
- 六、篮球教学与训练的心理因素.....刘淑惠 (69)
- 七、篮球比赛的指挥工作.....张德山 (102)
- 八、谈篮球基本功及其训练.....孙民治 (125)
- 九、关于培养篮球意识问题的探讨.....孙民治 (146)
- 十、篮球运动员的科学选材与运动伤病问题.....李洪滋 (169)
- 十一、美国大学篮球运动简况.....张云涛 (182)

当代篮球运动的发展趋势

一、篮球运动发展的新特点

篮球运动自进入八十年代以来，随着世界强队的增加，超级明星式的高水平运动员的不断涌现，有了新的发展，竞争更加激烈。世界级的比赛、邀请赛不断增加，就连许多篮球水平不很高的国家和地区，都纷纷组织一些规模较大、邀请一些实力很强的队参加的比赛。如我国台湾举办的“琼斯杯”，新加坡举办的“鱼尾狮杯”等。

作为一名教师或教练员，掌握和了解当代篮球运动发展的趋势是十分必要的。一般可从六个方面去观察、分析篮球运动的发展：

- 1、从重大国际比赛和篮球发达国家的情况进行分析。所谓重大比赛主要是指奥运会篮球赛和世界篮球锦标赛。
- 2、对各国尖子队员掌握新技术情况的分析研究。
- 3、从篮球竞赛方面的新变化和新修改规则的内容去进行分析研究。
- 4、分析篮球大赛中是否出现了新技术和新战术。
- 5、现阶段篮球界有什么新的理论、观点。
- 6、在对外交往中，了解各国在篮球教学、训练、科研方面有什么新发展。

据统计，世界上运动开展最普遍的项目之一是篮球。由于各国的重视，促使篮球运动有了新的更快的发展。看过25届奥运会篮

球赛的人们都会有一个突出的感觉。那就是在球场上出现了许多精彩的意想不到的超高难动作，给人以美的享受。这种在高度体能基础上发展起来的篮球技巧，标志着篮球运动员和篮球比赛都达到了新的更高的水平。

究竟哪些技术有新的突破和发展呢？我们看到的是前所未有的最强烈的对抗技术，空中的攻防技术，篮下各种带倾动作的空间优势投篮、扣篮、补篮、二次进攻投篮，抢篮板球的凶猛、快速和高度。连贯动作的合理运用，反应速度之快能使对手意想不到，攻击性防守技术与配合之发展甚至会给进攻者造成没有任何喘息的时机。2·10米以上的高大队员技术如此精湛、灵活、能里、能外，能在相当远的距离投篮而命中率高达70%以上。一些最著名的篮球明星不断出现。确实给世界篮坛带来了新的气象。超巨人之灵活还表现反应神速，有些美国大学生队的明星在防守、盖帽上有独到之处，每场球一个人能盖下七八个球。给进攻者造成极大的威胁，这些都是最突出的应用技术上的新发展。

目前，篮球运动的发展趋势有几个特点：

1、世界篮球强队逐渐增多，分布也在发生变化。过去西欧的篮球运动并不引人注目，篮球强队与篮球明星为数很少，但是，近年来群众兴趣提高了，热爱篮球的人也多起来了，再加上他们具备较多的优越条件，大学、企业、各俱乐部、军队纷纷抓篮球队训练，运动水平有了很大的提高，逐年来先后挤进世界强队之列的就有：意大利队、西班牙队。最近阿根廷队联邦德国队、法国队也大有起色。这些队已经超过了过去实力较强并在世界篮坛占有相当重要地

位的东欧队。如波兰队、匈牙利队、保加利亚队和捷克队。

当前世界强队的分布可以说是美洲、欧洲平分秋色。从23届奥运会前8名来看，美洲有美国队、加拿大队、巴西队、乌拉圭队。欧洲有南斯拉夫队、意大利队、西班牙队。苏联没有参加，把苏联算上就是4：4。苏联男队前一段，水平有所下降，但最近又有了新的进步，去年重夺欧洲冠军。队里涌现出一些篮球新星，突出的是萨博尼奇。预计苏联队在今年世界锦标赛上能取得较好成绩。

2、世界性的篮球比赛在增加，许多国家都积极举办高水平的比赛，都在力争邀请一些世界篮球强国参加比赛。美国邀请与组织的国际比赛数量是极为庞大的，他们每年接待的外国队访问比赛以及集训比赛数量也是很大的。不少国家经常派队到美国去训练与比赛，如南斯拉夫每年要去美国3-5次。在欧洲既有传统的高水平比赛，又有邀请赛、协作比赛、访问比赛。欧洲有极为便利的条件，路途较近，交通方便，节约经济开支，比赛易于组织。因此国际比赛多、水平高，锻炼价值大。西欧一些国家进步较快，与他们积极组织篮球国际比赛是很有关系的，如法国、联邦德国近年来就非常活跃。前面我们已经说过东南亚一些国家篮球水平并不高。但他们争相组织高水平的比赛而且能够约到美国、苏联、南斯拉夫等篮球强国参加，这也是前所未有的。可见当今世界篮球发展之迅速与普及。

3、世界许多国家为了发展篮球运动，提高本国篮球水平纷纷组织了职业队，或者聘请外籍高水平的篮球明星参加本国的队伍，

这种情况也越来越多。许多欧洲国家都请了美国队员入队，就连一向不重视篮球运动，篮球水平比较低的英国也吸收美国运动员入队。近年来亚洲国家队吸收美国运动员的也有增无减，除菲律宾之外，马来西亚也聘请了美国运动员，日本、南朝鲜、泰国的某些篮球队也有美国运动员参加。这种状况虽对这个地区的篮球运动带来了一定的影响，但是矛盾和问题却是十分严重的。尤其是在这些外籍队员参加亚洲比赛的问题上引起了极大的争论。

4、对抗技术的发展和普遍重视与运用是当代篮球发展的一个鲜明特点。篮球技术之高超表现为既协调、舒展，又富有力量与韧性，在精彩的比赛中可以时而看到漂亮轻松地打出神乎其神的精彩球，时而又可看到凶猛的拼搏和冲撞，那种纯熟的连续动作令人心惊，突然出现快速摆脱后的高空扣篮，高超技术真是引人入胜。其技术之高超，高空之优势使人兴奋、激动、拍手叫绝。由于对抗技术的加强，促进了篮球运动的更快发展，使比赛更激烈、更精彩、更富有战斗力。

运用对抗技术就是为克服那种慢慢腾腾、不慌不忙的打法。一开场就要全力拼搏，紧追紧赶，攻防转换迅速，不怕合理冲撞、身体接触，不给对方以喘息的机会。如南斯拉夫队教练乔西奇说，比赛时要敢打敢拼，以硬对硬。澳大利亚队技术动作粗野，但是，我们不怕。我们靠技术，靠强对抗下练出来的技术。要迎着对方上，借力用力，运作不走样，结果只打了五分钟，对方就垮下来了，后三十五分钟就是我们的了。

由于南斯拉夫、苏联、美国等世界强队掌握了在激烈对抗中抓

住良好瞬间，挡住对手准确投篮，采用隐蔽投篮、时间差投篮、高空空扣篮及各种假动作投篮技术，从而使他们在世界篮坛占据霸主地位。

二、对抗技术有很大的发展潜力

对抗技术虽然已被世界各国重视并采用，但从发展前途看仍有很大潜力。

1. 抢进攻篮板球的二次进攻与跳投问题

苏联女篮过去的优势之一就是抢篮板后的二次进攻，美国男篮在这方面也表现十分突出。当前，篮下高空争夺越来越激烈，也就是实力争夺的焦点。各个强队都有一些高大灵活、弹跳力好的队员，他们手大臂长，有的原地站立伸臂摸高就能摸到3.05米，而跳起来能摸到3.08米或3.90米。具备这种能力再熟练掌握篮球技术的队员多，内线的攻防就显得狭小拥挤，拼抢也凶猛异常。争夺前篮板、打二次进攻就是一场战斗中的肉搏战。这就要求队员意识强、起动快、连续拼跳、主动下手，争取一下子解决战斗。或者造成对手犯规，杀伤对方的战斗力。

跳投技术也有新的发展。重要的是如何在防守很紧的情况下掌握极短暂的瞬间跳起投篮，而且技术要过硬，有把握，要有很高的命中率。在日本举行的第十三届世界大学生运动会，美国队与苏联队争夺冠亚军的一场比赛，到最后5秒时，美国队领先3分，苏联队一个后卫队员控制球，在半场阵地进攻中，从右侧45度7米以外的距离，利用假动作突然跳起投篮，动作连贯全无勉强之势，这

一球的投中使苏联队夺得了冠军。这种跳投技术之精湛已达到一个新的阶段。应该认真加以研究，吸取有益的经验。当然这样高水平的队员美国也有，南斯拉夫也有，意大利和西班牙都有这种跳投得分的能手。

2·对抗技术与防守

23 届奥运会冠军美国队的教练巴比奈特，是著名的重视防守训练的教练。可以这样分析，从加强防守所表现出的实力占据了这个时代的主流。因为巴比奈特取得了相当大的优势是从防守上得来的。没有任何一个队能给予巴比奈特以摧毁式的攻击。强队对抗的防守技术已经把防守的威力提到一个新的高度。世界强队都很重视防守，他们防守的个人技术与集体配合都显示出了很高的水平。队员防守意识很强，对持球队员贴的很紧，有目的地干扰破坏、阻挠控制球队员自由支配球。每次防守都全神贯注，全力以赴，不惜消耗体力积极移动，抢占有利位置。合理运用身体，敢于接触冲撞，连续不断的在防守上攻击对方，迫使进攻队员不能从容自如的控制和支配球，体现出一拼到底的精神。利用错位防守无球队员，伸缩快，而及时，更由于抢位快速极易造成进攻者犯规。又利用补防夹击形成以多防少，这样防区大，协防及时，有时漏人补防也很快，在这种攻击性防守的压力下容易削弱进攻的实力。

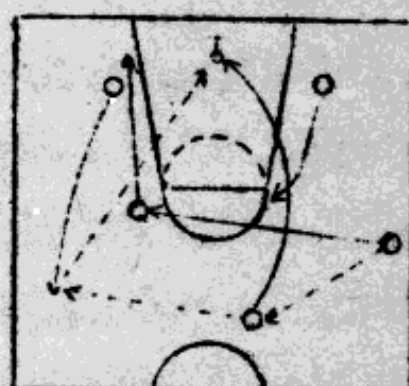
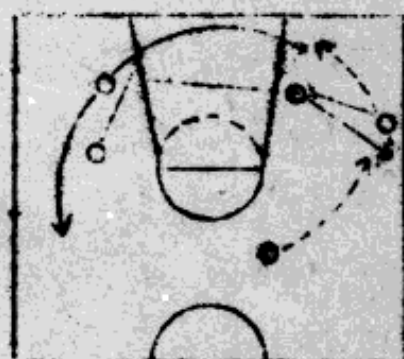
对抗性技术在进攻中强调控制球。接球时要用力上前抢接球，运用身体保护球，重心低，用肩背靠住对方，用上肩压住对方，作轴脚稳定，不怕冲撞。投篮时，善于用左手挡人右手投篮。准备防守冲撞不失重心，能保持投篮时的出手动作不受影响。

对抗技术还表现在球暂时失去控制时的拼搏争夺十分重要，如抢前后场篮板球时，空中的身体接触是十分猛烈的，软弱的一方即使拿到球也会被对手抢走，对此要有足够的思想准备，中国队在这方面暴露的弱点比较明显。下面介绍几个世界强队的打法特点：

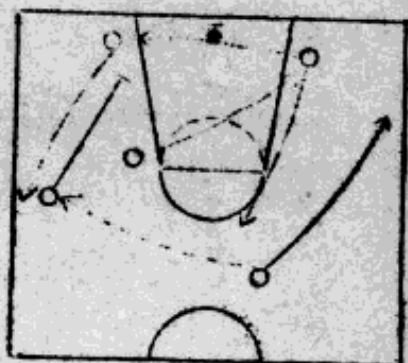
美 国 队

突出发展身材高大，身体健壮，具有良好弹跳力的中锋。内线队员是美国的发展方向。美国队的技术特点，典型打法是建筑在良好的训练基础之上的，运动员技术全面、灵活。他们很讲究个人技术，打法是在高超的个人技术与配合的基础上形成的。他们掌握的技术既熟练，又协调舒展，既漂亮又实用。他们既弹跳好，又富有力量，他们的技术动作难而变化多，既运用连贯，又及时巧妙，他们个人控制球支配球的能力既娴熟又自如，并且善于个人运球突破、摆脱上篮。

他们的进攻打法主要采用移动进攻。移动进攻主要的特点是动和



活。动是要遵循一种基本配合打法的原则。原则。要从进攻队员的特点出发，机动灵活的选择与掌握进攻时机。移动进攻是从固定战术打法中演变发展起来的，它能灵活运用传切、掩护、策应、突分等基本配合形成全队移动进攻的打法。



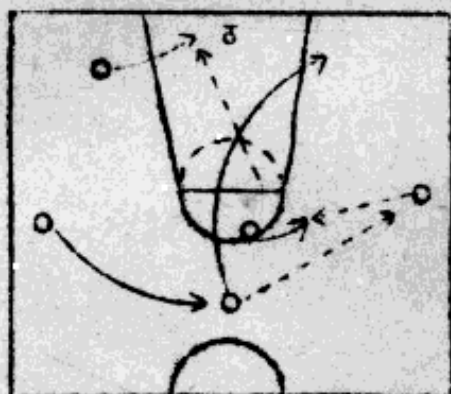
美国队还在熟练的配合基础上充分发挥个人技术好的优势，一但有机会就大胆投篮。队员全力拼抢篮板球，二次进攻，这样速度快威力大，得分高，就是美国队的优势。

移动进攻举例：

移动掩护与底线配合（如图所示）。

苏联队

苏联队属于整体型打法，动作扎实，富有实效，队员位置、技术特点较明确。内线高大，实力强；外线朴实，有速度，投篮很准。每个位置上的技术细而严格，投篮稳健，命中率高。



苏联队在阵地进攻中善长运用一三一进攻，位置较为固定。实力最强的是内线，除特卡琴柯外，近年来涌现出一个新星队员年龄20岁、身高2.18米的萨博尼斯很有实力。

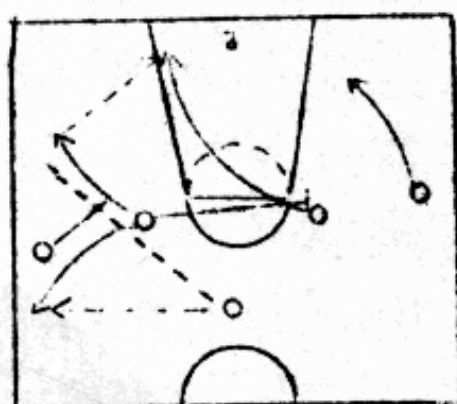
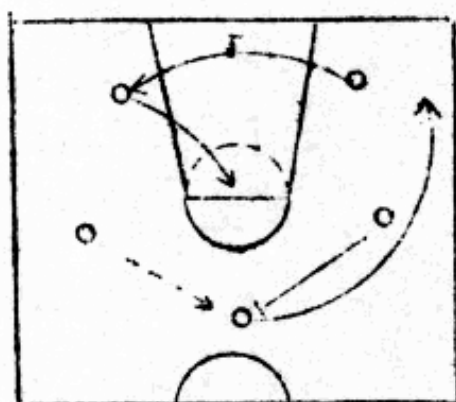
特卡琴柯善于打中锋内线的配合，站位于左侧3、4米外跳投。或在移动中勾手投篮，抢篮板球，给二中锋做掩护等。两个中锋的内线配合很默契，责任很明确，移动路线很清楚，内线一上一下，一起一跟创造配合进攻的机会。

一三一进攻是苏联队的主要配合之一（如图所示）

南斯拉夫队

南斯拉夫的特点是球打得很细，很巧，很聪明。鼓励运动员发挥创造性，南斯拉夫的配合基础是二打二，强调运动员在比赛中要善于发现和运用新的适合于自己的配合。南队的实力还在于能全队为投篮创造机会，他们在组织战术上确实灵活，他们既能用单中锋进攻也能用双中锋进攻。他们有时一个中锋也不用，采用拉空中间的马蹄形阵位，充分发挥突破和跳投攻击的能力。

进攻布局如图所示



1 - 4 进攻配合及其变化（如图所示）

关于篮球运动训练的若干理论问题

于 钢

一、研究篮球理论的重要性

关于篮球理论中的核心问题确实应该进行深入研究。尤其应该联系我们的实际去考虑，去分析，去探讨那些带有规律性的一些理论问题。以便更好地指导我们的篮球运动教学、训练实践。

众所周知，一个好的教练员，或是专业教师都需要不断提高自己对篮球本专业的理论知识。要了解它的广度和深度。要善于运用先进的理论来指导实践，使教学训练工作富有创造性，否则就无法做好复杂艰巨而且日益发展着的教学、训练和科研工作。

我们常听到一些行家议论，对一个篮球队的评价讲到训练理论过时了”。“理论上的一知半解问题”“训练理论太古老”等等。篮球理论究竟包括哪些内容，怎样才能提高理论，并且达到指导实践的目的呢？

篮球理论应该是能够揭示篮球运动专项最基本的，具有鲜明特点的，带规律性的系统内容的高度概括。篮球理论既是篮球运动长期积累起来的教学训练，竞赛中具有普遍意义的经验总结，又是多学科和新的科技成就运用到篮球教学、训练领域里的新认识。

篮球运动的理论是从实践中提炼出来的，同样是要以能够清楚地回答篮球教学、训练和竞赛中提出的问题以及能够经受实践检验为原则。

理论认识应该是高于实践，指导实践，促使教学训练工作不断发展和提高，因此说关于篮球教学训练的理论是建立在许多学科基

础上的，是综合性的，是科学的训练学体系中的一个组成部分。

篮球训练理论包括的内容是相当广泛的，如篮球训练的指导思想，训练对象、任务、目的、原则，方法与手段，以及评定技术，科学选材、技战术原理，还包括心理学，生理学、运动医学、生物力学，教育学，训练学，社会文化等方面的内容，并善于运用其他学科的新成就，移植借鉴其中有用的东西，以丰富充实自己。

当然在现代篮球训练工作中已经开始运用信息论，系统工程、控制论的知识指导控制和调节篮球教学和训练工作，以期提高科学训练水平，达到新的训练效果。

建立先进的科学理论体系是指引篮球运动迅速发展的前提，是训练工作不断取得辉煌胜利的关键所在。

中国篮球运动要攀登世界高峰，必须有个正确的指导思想，明确的奋斗目标，坚持走中国自己的发展道路。树立一个先进正确的指导思想就是要从我国的实际出发，总结自己的经验，发扬自己的长处，同时还要有鉴别的学习各国先进的理论和技战术，建立有中国技术特点的训练理论体系与方法，以利于和世界强队争雄，绝不能跟在人家后面爬行。

篮球技战术的训练理论，也是要随着技术的发展而发展，随着规则的修改而调整，既不能凝固不变，固步自封，也不能片面、绝对化，同时还必须对它要以对立统一的观点进行全面认识，不断创新。否则篮球训练工作就会出现目标不明，脱离实际和停滞不前的徘徊状态。

去年全国篮球训练工作会议，对国家男篮提出了要求和希望。

期待他要很好地总结过去的指导思想和训练工作。要今后要有所创新，有所突破，不能总是老一套，同时还要防止指导思想的片面性。我国男篮本来是亚洲的五连冠，在亚洲应该是有优势的，可是去年面临着菲律宾队增加了两个美国运动员，就没信心打啦。就连跟南朝鲜队对阵之前从指导思想到具体的训练都准备的不足，在临场比赛中，遇到不适的情况，就必然陷入盲目性，束手无策。结果输掉啦，降到本届亚锦赛第三名。因此，受到全国舆论的谴责，压力很大。很显然，在过去一段时间里，从指导思想到具体的训练工作，没有一个新的突破，也就不会有什么新发展。这种状态，要想在短期内身于世界前八名的行列是不可能的。还有对高度与速度的概念问题，应该有一个全面辩证的认识和理解。因为在选队员时，一度出现只注意了身高，而把中国队以“快、灵、准”的传统特点都给丢掉啦，那怎么能行呢。近年来的实践给我们带来了不少的教训。

关于指导思想理论方面的创新问题我再举例说明一下。

70年代荷兰足球队的全攻全守整体战术打法被认为是一场足球革命。80年代中期克鲁依夫发展创造了他所谓的“全攻全守”时代的足球战术，又被世界足坛称为足球革命。荷兰人对此都深信不疑。可以说这就是理论上的一种创新，一种突破，它推动了足球运动的发展。

篮球运动在很多国家都有一些各自的设想和训练特点。如苏联对篮球就有这么一个公式：高度、速度+技术。美国则是追求高度的体能，高空的优势，高超的技术，充分显示速度与内线实力，

突出个人攻击性的方向发展。还有象巴西、乌拉圭这样一些南美队的指导思想，就是要以技术取胜，要解决的技术重点就是以外围的准确投篮为核心。这样才能弥补他们身高的不足。

我们队的指导思想过去也讲了“积极主动、快速灵活、全面准确、勇猛顽强”十六字方针，但是没有完全具体化。近年来受一些欧美队的影响追求高度，虽然队员高度提高啦，但是技术、速度、灵巧、弹跳力量等全部都没有跟上。现在我们探讨篮球理论的目的，就是要研究解决这些有关篮球训练理论方面的问题（包括确立正确的指导思想。

当前需要探讨的问题很多，也很广泛。例如：高度与速度的矛盾；内线与外线的矛盾；进攻与防守的问题；技术与身体的问题，技术与战术的问题；掌握技术的数量与质量问题；快攻击阵地进攻问题；进攻次数与命中率问题；还有以小打大，以灵、快打大等方面的问题。

让我们再回顾一下近代篮球运动发展的概况，40年代出现了掩护配合，曾风靡一时，改变了旧打法的面貌。50年代出现跳投和高大中峰。60年代出现移动进攻和区域人。70年代出现全场攻守。80年代篮球竞技对抗性更加强烈，出现“三高”（高速度、高空优势、高超技术）的特点。几乎到每一个发展阶段都有新的技术发展，出现新的战术内容。理论也相应的得到全面充实和发展。

过去我们篮球界常常喊：“以攻为主”……在那种理论思想的指导下，只强调进攻而忽视防守，有些球队在一时之间也能有些

提高，但全面衡量篮球实力进步不大，按等级评价仍然摆脱不了低水平状态，经不起重大国际比赛的考验。原因就在于不重视防守，不善于研究现代防守技战术的发展，致使防守能力很差，极大地影响了全队战斗力的提高，乃至相当长的时间也改变不了这种落后状态，例如，我国女篮陈月芳的身高2.10米，她只会进攻投篮这么一下，但很不会防守，她的防守区是个大漏洞。和澳大利亚、加拿大队各打了一场球，人家就摸着我们中锋的底细啦。因此在以后的国际比赛上就想方设法去整她，她站在那儿连球都摸不着。在一定的时间里等于四攻五，或四守五。还有郑海霞也不会防守。自从她一入队，就让她练那么一两下进攻动作，很不注意防守，她们也不愿意练习防守，所以打起比赛来就必然不会防守。象苏联队的高大中峰谢苗诺娃的技术就比较全面，她既可以参加快攻反击，又可以打阵地进攻。尤其是她的勾手投篮和抢进攻篮板球后的二次进攻，很有战斗力。同时她的防守也很有威胁，不仅她自己能够进行积极移动防守，还可以使同伴进行协防、补防配合。有时，当进攻队员从异侧突破时，他能及时上去伸手就是一个漂亮的盖帽。我们的关键在于理论指导问题远远跟不上篮球运动迅速发展的新形势。

全国篮球训练工作会议上，荣高棠同志在报告中曾明确指出“六十年代中期以来，篮球理论与实践不够活跃，缺乏新的突破，国内技术同世界技术的脱节更加明显”这是一个非常正确的评价，进步阐明理论的重要性。

广大教师和教练员都应该认真学习理论，掌握理论，深刻懂得本专业从理论实践的规律性，懂得自己事业同全局的关系，同时，

要经常注意篮球运动发展的动向，要不断研究新问题，要解决发展新途经，以丰富而科学的新理论来推动我们训练工作，并以勤奋拼搏精神，实现我们的光辉理想。

二 篮球训练基本原则

(一) 自觉性原则

1) 调动运动员对专项训练的积极性、自觉性。

集体观念，浓厚兴趣，增长信心，提高兴奋性。

变被动训练为主动训练，变让我练为我要练。

2) 明确的奋斗目标，事业心与理想战斗的集体，拼搏精神，激发克服困难、勤学苦练，不断进步，鼓舞信心斗志。

3) 训练多样化，不断创新，增加新的难度，新的内容，新的要求，让运动员懂得练什么，为什么这样练，参与训练计划的制定，实施，不断亲身感受到训练效果，成绩提高。

4) 向运动员布置作业，多想技战术问题，培养分析的能力，美国队员对篮球运动的理解比较深刻。启发诱导运动员提问题，回答问题，钻研技术书写评论技术的小文章。

5) 对抗性的训练中正视矛盾提倡互谅、互让、互助、心胸开阔，团结互助共同提高，培养谦逊的训练作风。

6) 教练员要以身作则，以其崇高的品德、事业心、爱护培养队员的诚心。并通过各种途径启发队员参加训练的积极自觉性。

(二) 直观性原则

1) 通过教练正确的示范、讲解，使队员对所学的内容、动作技术和战术配合结构建立正确的概念定象，再一步练习体会掌握技