

省市自治区体委领导干部培训班

体育科学专题讲座

第四辑

北京体育学院

一九八二年

~~13496~~



编辑者：北京体育学院教务处
发行者：北京体育学院发行科
印刷者：北京体育学院印刷厂

定价：1.55元

目 录

篮 球

第一讲	篮球运动概述讲课提纲·····	(1)
第二讲	篮球技术战术部分·····	(4)
第三讲	篮球学教训练工作·····	(8)
第四讲	篮球竞赛组织工作、篮球规则及批判法·····	(11)

排 球

第一讲	排球基本知识·····	(19)
第二讲	排球发展史·····	(20)
第三讲	当前排球发展的形势·····	(28)
第四讲	排球技术·····	(30)
第五讲	排球战术·····	(30)
第六讲	有关训练的一些问题·····	(34)

足 球

第一讲	足球运动概述·····	(37)
第二讲	足球技术与战术·····	(46)
第三讲	足球教学与训练·····	(53)

手 球

第一讲	手球运动基本知识·····	(58)
第二讲	手球运动发展史·····	(59)

乒 乓 球

第一讲	乒乓球简史和发展现状 (到1982年) ·····	(61)
第二讲	乒乓球基本技术介绍·····	(64)

羽 毛 球

第一讲	羽毛球运动概述·····	(71)
第二讲	中国羽毛球运动·····	(75)
第三讲	器材、设备与场地·····	(78)
第四讲	羽毛球技术与打法·····	(78)

棒球运动简介.....	(82)
网球运动简介.....	(86)
曲棍球运动简介.....	(92)

武 术

第一讲	武术的特点和作用.....	(99)
第二讲	武术的内容和分类.....	(100)
第三讲	国内外武术发展概况.....	(101)

举 重

第一讲	举重运动发展概况.....	(104)
第二讲	举重比赛.....	(110)
第三讲	举重技术及业练习.....	(111)

摔跤运动简介.....	(118)
击剑运动简介.....	(124)

游 泳

第一讲	竞技游泳.....	(120)
第二讲	婴儿游泳.....	(135)
第三讲	花样游泳.....	(136)
第四讲	跳水.....	(138)
第五讲	水球.....	(141)

冰 上

第一讲	速度滑冰.....	(145)
第二讲	冰球.....	(150)
第三讲	花样滑冰.....	(156)

射箭运动简介.....	(163)
自行车运动简介.....	(171)

蓝 球

第一讲 篮球运动概述讲课提纲

于 刚

一、篮球运动的简介

在这个题目中要概括地说明篮球运动的竞赛方法

从事篮球运动的意义及其价值。

篮球运动主要的技术、战术以及比赛中攻守对抗争夺的特点。

广泛开展群众性篮球运动的条件、国际交往中世界各国篮球运动之间相互学习，交流经验，促进篮球事业发展与提高。

二、篮球运动的起源、发展及其规则的演变

1. 篮球运动起源于美国。一八九一年美国麻省春田青年会学校的教授奈·斯密斯创建了篮球游戏。一九三六年男子篮球被列为奥运会正式比赛项目。

第二次世界大战之后篮球运动进入了一个新的发展阶段，世界锦标赛。

七十年代以来，篮球运动在世界范围内进入了一个迅速发展的时期，女子篮球得到了重视和发展。

一九七六年在蒙特利尔举行的奥运会上女篮正式列为比赛项目有六个队参加决赛，为苏联、日本、加拿大、捷克、美国、保加利亚等队。

2. 篮球竞赛规则的演变与篮球运动技战术和运动员身体素质的不断发展和提高是相互促进，紧密联系的。

一九三六年第十一届奥运会在柏林举行开始有了统一的国际规则。

每届奥运会之后对篮球规则都进行修改和补充。

对几个历史阶段篮球规则进行了较大修改对其主要内容加以说明。

现行的1976年~1980年国际规则关于球回后场的限制，后场10秒，持球5秒，以及十次犯规后的罚球，投篮犯规的追加一次罚球等项规定促进了防守技术战术的发展与提高，各种防守新战术配合的出现如夹击防守：全场区域夹击的广泛运用促进了篮球比赛更加激烈精彩。

3. 篮球技、战术的发展

①中圈跳球与传切战术：我国篮球运动最早期普遍采用的中圈跳球战术，利用每次跳球的时机均熟练的采用固定跳球配合，中锋利用跳球将球传给前锋或后卫从而打出不同的路线配合。除此之外，最流行最精通的打法是一传一切的配合，利用传切创造较灵活的进攻机会，这种打法是我国早期篮球战术的特点。

②掩护战术的运用，四十年代的篮球打法进入了一个新的技术阶段，随着攻防技术的提高，比赛激烈对抗程度的加强，篮球战术配合不断出现新的内容，各种掩护的打法使篮球比赛更加精彩，当时运动员感兴趣的打法是巧妙的运球掩护，各种机动的反掩护，甚致于能较熟练地打出一些定位掩护的配合。

③快攻系统的战术打法有新的发展，五十年代初期，我国篮球运动有了大幅度的提高，在身体全面发展的基础上，篮球运动朝着积极快速、灵活多变方面发展，比赛的速度有了新的突破，快攻的打法得到了较大的发展，快速技术的运用，全场快攻配合，快速突破的打法形成了当时最积极的受欢迎的打法之一。三线快攻，长传快攻，快速跟进。快攻打法的发展对我国篮球运动的提高起到了积极的作用。

④中锋及双中锋战术打法：随着篮球技战术的发展、国际交往的日益增多，不断地增加和丰富我们的战术打法，与国际强队相比之下，我们的中锋技术与打法仍然是薄弱环节。这样也促进了我们中锋的技战术训练，各级篮球队也都在致力于发展训练中锋与双中锋的各种配合打法。这一套战术体系的攻防打法在今天仍然是我们在篮球训练上亟待提高的课题，篮球运动要走向世界，提高中锋的攻防能力，训练水平是关键问题。

近年来在世界范围内高大篮球运动员的涌现并走向快速灵活、技术全面甚至缩小了位置分工的概念。篮球队的核心队已发展成为即有组织才能又具备了强大攻击力的队的主要得分能手之一，这些都是当前篮球技术发展的特点。

三、我国的篮球运动

1. 旧中国篮球运动的概况

2. 解放区的篮球运动

3. 新中国篮球运动的发展

①五十年代的篮球运动

②六十年代上半期我国篮球运动的状况

③十年浩劫篮球运动惨遭破坏

④七十年代末期我国篮球的发展

四、世界球运动发展趋势

1. 篮球运动的基本争夺

篮球运动是一项技术性很强，战术多变，对抗争夺激烈的竞技运动。它的技战术发展依赖于基本能力的提高，世界篮球强国对篮球运动的发展有种种评论，概括起来有如下几种说法：

①篮球运动就是高度与速度之争夺。

②现代篮球运动的公式：高度、速度 + 技术。

③高而快、高而灵、高而准、高而技术全面是篮球运动发展的基本问题。

④篮球之发展口号是：技术、技术还是技术。

我国老一代的篮球专家认为篮球必须要跑的快、跳的高、投的准，这一切标志着篮球运动基本发展的内容°

2. 争夺篮球的高水平其特点与动向

① 一个篮球队的结构问题

- 1) 中锋的高度打法与作用
- 2) 具备 2 米以上 (男) 1.9 米以上 (女) 队员的作用
- 3) 攻击型高后卫的作用
- 4) 全队平均高度，男队 2 米，女队 1.85 米是当今世界强队的规律。

② 战术打法特点

- 1) 高度与速度的矛盾逐步在缓和
- 2) 高后卫，攻击型的后卫的出现
- 3) 位置概念、分工的作用缩小
- 4) 进攻能力的高度发展，技术的把握性与精确性、成功率高达 70~75%
- 5) 防守体系对抗之加强、全场及区域夹击防守提高了防守能力和质量。

3. 技术上的新发展

篮球技术、高空技术上的发展进入了新的领域，篮下的攻防技术、拚抢篮板球，补篮二次进攻的能力都有较大发展。

1) 跳投技术运用及其新的变化

- ① 充分利用时间差的跳投
- ② 靠近防守的跳投
- ③ 利用运球转身假动作的跳投
- ④ 高手后撤跳投
- ⑤ 空中近距离钩手投篮

2) 防守技术的变化

- ① 防守强调贴近进攻队员手的上举动作
- ② 脚步频率快的平步防守技术
- ③ 制造抢位置带球撞人的防守技术
- ④ 夹击配合防守的运用
- ⑤ 每个回合防守战术的多变

3) 阵容配备之变化，频繁换人，组织更多的队员投入比赛，充分发挥全体队员的战斗积极性。

当前，篮球运动员高而快、高而灵、高而准、高而技术全面、头脑清晰、意识强，具备很强的临场机断专行的应变能力，掌握熟练的技术技巧，以达到高度激烈对抗中积极、快速地运用，富有攻击型的攻防战术是世界篮球发展共同关心的训练问题。

第二讲 篮球技术战术讲课提纲

王 文 涛

进 攻 技 术 部 分

一、脚步动作（移动）

1. 重要性：是各项基本技术的基础，任何进攻、防守技术都离不开脚步动作。
2. 技术要领：关键在于掌握好身体重心的平衡和变化。要及时、突然、迅速地改变身体的位置和方向。

3. 主要内容：疾起、快跑、急停、跨步、转身，……。方法、要领、用途、示例。

二、投篮：投篮在比赛中是攻守矛盾的焦点

1. 要掌握正确的投篮技术规格。

投篮技术多种多样，无论是单手、双手、跑动或跳投，都要掌握正确的技术规格，其中特别重要的是：

①正确的手法：任何一种投篮技术都要用手指控制球。因为球出手的方向、速度、弧度，都决定于手指的控制和用力。

②弧度：球离手后，在空中飞行的弧线，对于投篮的命中率有较大的影响。

例：

2. 要善于创造和利用投篮的时机：

掌握正确的投篮技术，并不等于在比赛中就能运用。因为在比赛中，有防守者的破坏和干扰。因此：

①要掌握投、突、传，“三威胁”的基本功。例：

②要会用脚步动作和假动作创造投篮的机会。例：

③要有配合意识，善于利用和捕捉两三人配合，所造成的投篮时机。例：

3. 要根据个人的特点，勤学苦练，创出个人特长（绝招），例：

4. 主要的投篮技术、要领：

①跳投； ②急停跳投； ③勾手投篮； ④其它与高难投篮技术介绍。

三、传球：穿针引线的组织作用

1. 各种传球的技术关键：主要在手指、腕和小臂用力。

2. 对传球的共同要求是：

①到位（准确）：传准到点，不偏离目标。

②突然：要取到“迅雷不及掩耳”的效果。

③及时：要恰值其时的使接球者人到球到，不贻误良机。

④全面：多种多样，使对手防不胜防（包括假动作）。

3. 各种传球技术的用途及其方法、要领：

- ①双手胸前传球；
- ②单手肩上传球；
- ③体侧反弹传球；
- ④背后（及反弹）传球。

四、运球

1. 运球是控制球、支配球、组织战术配合及突破防守的重要手段。
2. 各种运球技术的用途及其要领。
3. 运球时要注意保护球（远离防守一侧），不看球看全场。不滥运，传运有别，各宜其时。

五、突破

1. 突破的重要性：突破，不仅可以直趋篮下得分，而且可以在局部地区造成人数上的优势，对方容易犯规。
2. 各种突破技术、方法及要领。
3. 突破及应注意的问题：
 - ①观察与选择突破方向。
 - ②应变能力。

六、抢篮板球

1. 篮板球的重要性：每场约40%—50%投不中的篮板球要去抢。
2. 小个儿队员能否抢到篮板球：
 - 意识、技术、素质。
3. 怎样抢篮板球：
 - ①判断
 - ②抢位、挡人
 - ③起跳、抓球
 - ④得球以后……。

防守技术部分

1. 对防守的重要性要有正确的认识。
2. 要掌握正确的防守技术：只会各种步法，并不能防住对手，但要想防住对手，必须先掌握防守的基本步法。
 - ①防无球队员：约占全场4/5的时间。要使对手不能、难能或勉强能接到球，破坏对方的进攻和配合。
 - A：要时刻了解场上队员和球的动态。
 - B：占据正确的防守位置。
 - a. 基本位置，三角或球、我、他。 } 示例、图解。
 - 步法及其变化。
 - ②防有球队员：
 - A：对手刚一接到球时：予与予，假动作迷惑、干扰对手，手、脚。
 - B：对手突破及突破以后。
 - C：对手传出球以后……。
3. 要有丰富的战术意识和个人的防守策略：
 - A：丰富的战术意识：预见对方的配合规律，协助同伴。

B：个人防守策略：在被动中争取主动，后发制人，控制对手。

4. 要有良好的身体素质保证。

抢、打、断、盖

抢、打、断是积极防守的体现，破坏对方的进攻。创造反击的机会。

抢、打、断的必备条件：

1. 掌握进攻技术和配合的规律，才能先发制人。
2. 观察与判断：窥测时机，机智、果断、出其不意。
3. 突然迅速，猝不及防。
4. 封盖、每投必封，全力以赴。

进攻战术部分：

快攻：由守转攻时，尽快向前，力争以多打少，使对方寡不敌众，趁机得分。

人数相等时，趁其阵脚未稳，速使其措手不及，速战速决。

1. 哪些情况下可以打快攻？

- ①防守时，抢到篮板球，趁对方来不及回防时。
- ②抢断球以后，对方来不及防守，最易得分。
- ③发后场界外球时，（对方投中，后场发界外球或发边线球时）虽然不是轻而易举，但仍有机可乘。
- ④跳球时，抢到球以后，发动快攻，机会虽少，不应放弃。

2. 快攻时的必备条件：

- ①要有强烈的快攻意识，勇猛顽强的战斗作风。
- ②要有快速行进中的传、接、运、突、投的技术。
- ③要有良好的身体素质、速度和耐力好，是最低条件。

3. 快攻的形式：

- ①长传快攻及其组织结构与要求。
- ②短传快攻及其组织结构与要求。
- ③运球突破及抢断以后的快攻。

进攻战术的基础配合

是两三人之间的简单配合，是全队战术的基础。

基础配合的质量，决定于个人的进攻能力和意识。

1. 传切配合的方法与要求。
2. 策应配合的方法与要求。
3. 掩护配合的方法与要求。
4. 突分配合的方法与要求。

全队进攻战术

一、各种进攻战术都是由进攻的基础配合组成的。

例：1. 进攻人盯人防守。 2. 进攻联防。

(进攻紧逼盯人，进攻混合防守略)

二组织任何一种进攻战术都应考虑到：

1. 本队的条件。
2. 要把本队队员的特长组织进去。
3. 方法要精练实用，并有连续性。
4. 要注意攻守平衡，职责明确。

三运用进攻战术的两种指导思想：

1. 机动、灵活（例：移动进攻法）：提倡积极主动的捕捉一切转瞬即逝的战机，果断进攻，不过多地限制队员。

2. 稳扎稳打：坚持按自己的配合打，要求成功率，减少失误。

前者体现以攻其不备的军事哲理，适于高水平的队。后者，一般是篮板球居劣势的队运用。

防守的基础配合

任何防守战术的质量，也是决定于个人防守能力和防守基础配合的质量。

防守的基础配合，就是两三人之间，有默契的协同防守。

有如下几种：

1. 关门的配合方法、要领及用途。
2. 穿过、挤过的配合方法、要领及用途。
3. 交换防守的配合方法、要领及用途。
4. 夹击、断球、配合方法、要领及用途。
5. 补位。

全队防守战术

全队防守战术包括：人盯人防守战术，区域联防，紧逼防守（人盯人紧逼防守，和区域紧逼）和混合防守四种：

1. 人盯人防守：是以人为主，人球兼顾的一个防一个。分工明确，根据对方的特点，分配的力量。

2. 区域联防：是以球为主，人球兼顾，每人负责一个区，分区合作。用集体的快速移动的补位，严密防守持球队员和禁止区。例。

3. 紧逼：在全场和半场中，逼近对手，破坏、限制对手的行动。

①人盯人紧逼：在全场或半场中，按固定对象或就近紧逼对手。

②区域紧逼：在全场或半场，按固定区域，紧逼对手。

4. 混合防守：把盯人和联防结合运用。

组织防守战术应注意：

①根据本队的特点，一专多能。

②适合现代篮球运动的特点，积极主动，以球为主，人球兼顾。

- ③重视伸缩性和全体的协同。
- ④丰富意识,基础配合要默契。
- ⑤身体训练为基础。

第三讲 篮球教学训练工作

王世安

一、篮球教学训练的目的任务:

根据当前篮球运动在我国广泛开展的情况,篮球教学训练有以下三条任务。

1. 篮球运动在我国大、中、小学、工厂、企业、部队、农村开展很普遍。通过篮球教学训练工作,使参加者掌握篮球技术、战术,参加比赛,推动群众性体育运动,达到增强人民体质的目的。

2. 从事专门训练的篮球队,它的任务是通过教学训练工作,提高篮球运动技术水平,取得优异的比赛成绩。

3. 对于体育学院、体育系、科从事篮球专业学习的学生,它的任务是使学生掌握篮球专业理论知识、技术、战术和教学训练方法,提高分析问题和解决问题的教学训练工作能力,成为又红又专的篮球教师、教练员和体育干部。

二、篮球教学训练工作的指导思想:

(一)从篮球运动的实际出发,认真研究篮球运动的规律;篮球运动是由跑、跳、投掷等基本动作组成的综合性体育项目。篮球比赛双方各五名队员,有前锋、中锋、后卫的职责分工,他们在比赛中互相协作,互相配合,共同完成比赛任务,所以它是集体项目,篮球比赛分进攻与防守两个方面,进攻与防守交替进行,进攻一方无论成功或失败都要转为防守,进攻与防守的机会均等。进攻者千方百计地不丢球,争取把球投入对方的篮框中,也就平时所说的在比赛中提高进攻的成功率,投篮命中率,从而战胜对方。防守者则是尽量从进攻者把球抢过来或减少对方的投篮次数,积极干扰对方投篮,降低对方的投篮命中率,所以,它是一项攻守直接对抗的比赛项目。因此在教学训练中,一定要从篮球运动的实际出发研究篮球教学训练内容和方法,使之符合篮球运动比赛的规律。

(二)提高篮球教学训练工作的科学性,减少盲目性:教练员、运动员应该掌握体育基础理论知识,善于运用解剖学、生物力学分析技术动作,运用运动生理学分析运动技能的形成;合理的安排运动量,防止伤病事故等,使运动员掌握正确的技术动作,战术方法,在比赛中能够合理地运用,在比赛期达到最好的竞技状态,取得优异的比赛成绩。

教练员在学教训练工作中应该遵循教学训练原则,而且还要善于采用各种方法来实现这些原则,例如自觉性原则,这是一条根本的原则,启发运动员自觉地、积极地进行训练,这是训练过程中很重要的一条,教练员应该善于采用各种方法启发运动员的自觉性,调动积极性。又如直观性原则是使运动员形成正确技术动作很重要的方面,如教练员的正确示范,参观优秀运动员的技术表演和优秀篮球队的比赛,有针对性地选用技术图片、照片、电影、录相等直观教具进行教学训练,对运动员建立正确的技术定型都能起

到很好的效果。其它教学训练原则就不一一列举了。

(三) 认真地学习国内外优秀队的先进经验:

1. 教练员要掌握国际篮球运动的发展趋势,要了解世界强队的风格打法和技术特点,世界强队有美国、苏联、南斯拉夫、巴西等。在五十年代我国聘请了苏联国家篮球队来访,专家讲学,引进了苏联的篮球教材,当时对我国篮球运动员的身体训练,快攻战术打法起了一定的作用,近几年来又聘请了美国、南斯拉夫的篮球队来访,教练员讲学,我们从中学到很多有益的东西。

2. 继承发扬我国篮球运动的宝贵经验,如我国篮球运动“积极主动、勇猛顽强、快速、灵活、全面、准确”的技术风格,从难从严从比赛实际出发进行大运动量训练的经验,又如我国准确的中距离投篮,一些优秀球队(福建队、湖北队、八一队)的快攻,北京队的防守技术等,在国内外的比赛中都发挥了很好的作用,我们应该继承和发扬。

(四) 教练员应该有自己的训练设想,建立本队的风格和战术打法,培养运动员的技术特长。这是衡量教练员的训练水平和取得比赛成绩的关键。教练员要根据球队的风格选拔运动员,组建球队,安排训练内容,选择训练方法,从事训练工作。

三、教学训练文件:

教学训练工作文件有两种:一是学校的教学大纲,教学计划,二是球队的训练计划。

(一) 学校的教学大纲、教学计划:以体育学院篮球教学文件为例。

1. 制定教学计划的依据:根据学院教育计划所规定的任务,教学时数和教学大纲的内容制定教学计划。

2. 教学内容与时数分配:篮球专业理论知识、技术、战术、比赛、考核各占多少时数。

3. 制定教学进度。

4. 按照教学进度的内容进行备课,写好教案,上好每次课。

(二) 球队的训练计划:

1. 制定训练计划的依据:准备参加什么规模的比赛(奥运会、全运会、国内等级比赛),运动员的基本情况(年龄、文化水平、身高、思想作风、身体素质、技术、战术、比赛经验等),训练时间和物质条件,分析当前篮球运动的发展趋势以及比赛对手的情况,预计通过训练达到什么水平,比赛能取得什么名次,提出训练任务。

2. 训练任务:

(1) 比赛要取得的名次。

(2) 球队形成什么风格和战术打法。

(3) 培养运动员的技术特长,在战术打法上承担什么角色。如投篮手、突破手、抢篮板球和防守能手等。

(4) 根据队员的水平确定思想作风、身体素质、技术、战术训练的具体任务和指标。

3. 训练内容:

一般有思想作风、身体素质、技术、战术、理论、心理和比赛内容,教练员要根据球队的风格、战术打法以及运动员的实际水平确定具体训练内容,内容要在全面的基础上,突出重点,教练员还要不断地研究新技术、战术。

4. 训练计划:

它是围绕比赛日期而制定的,大型比赛(奥运会、全运会)四年举行一次。多年的远景训练计划应按四年制定。其中包括全队和个人计划。

运动训练以年度计划为基础,根据每年的比赛日期划分训练周期。以全国篮球甲级联赛为例,一般是每年举行两次联赛,上半年四、五月一次,下半年九、十月一次。所以年度训练计划是按每年两次联赛划分为两个训练周期。每个训练周期又分为准备期、比赛期和过渡期。把训练任务、内容合理地分配到每个训练时期,制定每个时期的训练计划,使训练工作有计划地、系统地、科学地进行。

5. 上好训练课是落实训练计划的重要环节。教练员要按训练计划的任务、内容进行备课,写好训练课的教案。此外教练员还要不断地改进教学训练方法,提高教学训练工作技巧,才能不断地提高教学训练质量。

6. 制定比赛方案是打好比赛很重要的一个方向。教练要善于进行调查研究,做到知己知彼,采用战略、战术对头,使用人力得当,不断地提高教练员临场比赛的指挥艺术,才能使运动员发挥出最好的技术水平,取得比赛的优异成绩。

四、训练工作对教练员的要求:

教练员除不断地钻研技术、战术、精通业务外,还必须做好运动员的工作,使运动员尽快地提高运动技术水平,才能实现教练员的训练工作的设想,完成训练工作任务。

1. 教练员要为人师表,以身作则。

2. 教练员不仅指导运动员的训练和比赛,而且还要关心运动员的思想、学习、工作和生活问题,才能充分调动运动员的积极性。

3. 教练员对运动员要一视同仁。

4. 教练员要认真地贯彻严格要求,教练员要以身作则,严格要求自己,才能更好地严格要求运动员,还要求启发运动员自觉地严格要求自己。

5. 教练员要培养队的骨干和积极分子,协助教练员做好队里的各项工作,带头完成训练、比赛任务和要求。

6. 搞好教练员之间,教练员与运动员之间,运动员之间的团结。

五、总结工作:

总结工作就是总结成功的经验、失败的教训,便于改进教学训练工作。

1. 重视总结工作,正确地对待总结工作,通过总结肯定成绩和成功的经验;找出失败的主要问题和解决问题的方法,达到改进和提高教学训练工作的目的。防止单纯地奖励与批评。

2. 总结工作是一项很好地学习和提高教学训练工作的过程。总结时要占有详细的材料。既要有数据,又要有具体情况和战例。只有这样分析问题才有说服力。这就要求教练员、运动员在平时训练和比赛中积累资料。总结时,要从训练任务、内容、指标、方法等几个方面认真地总结,最后得出结论,为下一阶段的教学训练工作提出建议。

3. 总结时要领队、教练员、运动员相结合,对主要问题通过分析研究取得一致的意见,写好总结报告,送交领导审阅。

参 考 书

1. 体育院系篮球通用教材,一九七八年人民体育出版社出版。
2. 篮球技术、战术训练法,一九七九年人民体育出版社出版。

第四讲 篮球竞赛组织工作、篮球规则及裁判法

石 善 根

第一部分: 篮球竞赛组织工作

(一) 竞赛的意义

篮球运动是我国广大人民群众最喜爱的运动项目之一。竞赛对推动群众性的篮球运动的普及与开展以及对运动水平的促进与提高有着重要意义。

通过竞赛不仅能增进团结,促进友谊,并对扩大国际交往有着重要作用。

明确竞赛目的,坚持竞赛方向,加强竞赛中的思想政治工作,积极开展竞赛活动是当前我国社会主义体育事业发展的需要。

(二) 竞赛的种类

竞赛的种类很多,不论哪种比赛都是根据竞赛的目的任务而命名的。例如:

1. 冠军赛:这是标志最高级别的竞赛,以争夺冠军和授予冠军称号的比赛。如奥林匹克运动会中的篮球比赛实际上也就是世界篮球冠军赛。我国全运会中的篮球赛亦即全国篮球冠军赛。这种比赛通常标志当时的篮球运动技术水平。

2. 锦标赛(或杯赛):这是一种设有锦标或杯以奖励优胜者的竞赛。如世界、亚洲男、女锦标赛,我国国内举办全国性的篮球锦标赛以及“三好杯”等比赛就属于这种竞赛。

3. 联赛:这是一种定期传统性的比赛,参加比赛的队有一定的限制,通过比赛以调整球队的级别并授予等级称号。

4. 邀请赛:这是一种国际间或国内省、市间为加强交流、相互学习和了解而进行的比赛。这种比赛的规模可根据需要和条件而定。

此外,还有友谊赛、表演赛、选拔赛、检查赛、练习比赛等等竞赛形式。

(三) 竞赛的组织工作

组织竞赛是一项细致而复杂的工作。运动竞赛能否顺利地进行,组织工作水平是起决定作用的。

竞赛组织工作,一般可分三个段段:

1. 比赛前的准备工作

在准备工作中,首先需要成立筹备组织,准备赛会的各项准备工作。

筹备赛会一般根据目的、任务、规模组织相应的组织机构,筹备期间的工作有如下几个方面:

(1) 讨论和决定组织方案, 这里确定竞赛名称、目的任务; 组赛会的组织机构, 编制赛会经费预算; 制定工作计划是必不可少的工作。

(2) 成立组织机构。根据赛会规模组成精干的机构, 以保证赛会各项任务地完成。一般在竞委会(或组委会)下设竞赛与秘书两个处, 处下再设若干组。目前还重视成立仲裁小组(或委员会)的组织以解决竞赛中仲裁事宜。

(3) 制定竞赛规程: 规程是比赛会的指导文件, 是竞赛工作的依据。

竞赛规程一般包括下列内容: 竞赛名称; 竞赛的目的任务; 主办单位; 竞赛项目; 竞赛日期、地点; 参加单位; 参加资格; 报名日期; 竞赛办法; 竞赛规则; 决定名次的办法; 奖励办法; 报到日期, 以及注意事项等。

(4) 制定工作计划: 各处、组应拟定具体的工作计划报竞委会批准执行。

各处、组的工作内容应明确具体, 由筹备直到赛会结束各项工作内容都要分工明确, 件件落实。

2. 比赛期间的工作

竞赛的筹备工作周密, 比赛期间的工作以深入细致地了解与进行竞赛中的思想工作为重点, 确保竞赛健康顺利地进行。此外抓好宣传教育工作, 改进提高竞赛组织与裁判水平以及后勤物质保证也是必不可少的工作。

3. 比赛的结束工作

竞赛的结束要组织好闭幕发奖工作, 有条件应重视组织教学训练的经验交流与技术总结。最后要妥善安排离会工作以及认真总结竞赛组织工作的经验教训, 以提高组织工作的水平。

(四) 竞赛的制度、编排方法及成绩的计算方法。

球类运动的竞赛制度有淘汰制、循环制及混合制。国内外篮球比赛一般多采用循环制或混合制。

竞赛制度的选择一般是根据竞赛目的任务, 比赛的期限, 参加队数的多少以及球场的数量等条件而决定的。

各种竞赛制度都有它一定的特点和编排规律, 现简略介绍如下:

1. 淘汰制

淘汰制就是球队在比赛中失败(一次或二次)后即失去继续参加比赛资格, 连续获胜的继续参加比赛, 直到最后确定优胜队的制度。

失败一次即失去比赛资格的方法为单淘汰制, 失败两次即失去比赛资格的方法为双淘汰制。

淘汰制的优点是节省时间, 比赛场次少。其缺点是除保持不败的第一名外, 不能合理地确定其余各队的名次。

淘汰制的编排方法: 首先应根据参加队数制定比赛轮次表(见表一)。然后各队进行抽签确定其在比赛表中的位置并将队名填入比赛轮次表中。

参加比赛的队如果恰好是2的乘方数(4、8、16、32、64等)则在第一轮中所有的队都需要参加比赛。例如八个队参加比赛, 比赛轮次表如表一。第一轮的比赛是1对2、3对4、5对6、7对8, 获胜的队进入第二轮(复赛), 第二轮再获胜进入第三

轮（决赛）。决赛获胜的队则确定为比赛的优胜队（第一名或冠军队）。

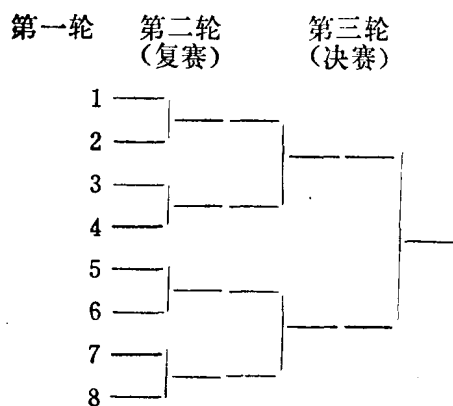
参加比赛的队如果不是2的乘方数，经过第一轮比赛的淘汰，必须使参加第二轮比赛的队为2的乘方数。例如12个队参加比赛，比赛轮次表如表二。经过第一轮比赛，要剩下八个队参加第二轮比赛。

编排时要把轮空队分别排到上、下两半区，两半区参加的队数也要尽量相等或接近相等，如果轮空队为奇数，可使下半区的轮空队为偶数，使上半区的轮空队为奇数。

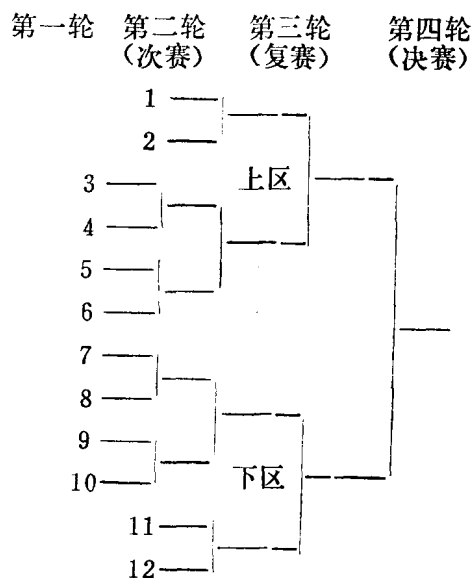
计算第一轮参加比赛的队数，可用公式： $(N - 2n) \div 2$ ，公式中 N 代表参加比赛的队数， $2n$ 代表略小于参加队数的2的乘方数。例如12个队参加比赛；即 $(N - 2n) \div 2 = (12 - 8) \div 2 = 4 \div 2 = 2$ ，八个队参加第一轮比赛。（见表二）

计算第一轮比赛的轮空队数，可用大于参加队数的2的乘方数减去参加比赛队数的办法。例如12个队参加比赛，第一轮轮空队数为 $(16 - 12) = 4$ 。即第一轮比赛中有四个队轮空。（见表二）

表一 八个队参加比赛的轮次表



表二 十二个队参加比赛的轮次表



为了避免强队在第一轮比赛中相遇，经常采用“种子队”编排法，即把强队定为种子队先安排在比赛表中适当的位置，然后再让其他各队抽签确定位置。如果确定两个种子队，应分别编排在比赛表的最上边和最下边。如果确定四个种子队，应分别编排在两个半区的最上边和最下边。种子队在第一轮中优先轮空。

如欲在比赛中确定第一名以下的名次，则应在竞赛规程中明文规定采用“补赛”（附加赛）的办法。经常采用的补赛办法是：决赛中失败的队为第二名；复赛中失败的两个队补赛一次，胜者为第三名，败者为第四名。复赛前失败的四个队进行补赛，争夺第五