

高校篮球

运动教程

GAOXIAO

LANQIU

YUNDONG JIAOCHENG

主 编 刘青松

副主编 段笑林 宋正华



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

高校篮球

运动教程

GAOXIAO

LANQIU

YUNDONG JIAOCHENG

主 编 刘青松

副主编 段笑林

参 编 刘 岗

王晓娟

宋正华

赵国栋

李洪超

吴海涛



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

篮球运动是世界上广泛开展的球类运动之一,也是高校体育教学的重要内容,对促进学生全面发展方面有着极大的价值。本书对篮球运动的多方面知识进行分析研究,涉及篮球运动起源发展、教学训练、游戏竞赛等方面的内容,能够丰富篮球运动的理论研究,并对高校学生的篮球运动实践起到积极的指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

高校篮球运动教程 / 刘青松主编. — 北京 : 中国水利水电出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5170-2277-0

I. ①高… II. ①刘… III. ①篮球运动—高等学校—教材 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第155628号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:杨元洪 封面设计:马静静

书 名	高校篮球运动教程
作 者	主 编 刘青松 副主编 段笑然 宋正华
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号B座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:mchannel@263.net(万水) sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
规 格	184mm×260mm 16 开本 32.75 印张 838 千字
版 次	2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	118.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

《高校篮球运动教程》

编委会

主 编:刘青松 河南科技大学体育学院

副主编:段笑林 河南科技大学体育学院

宋正华 河南科技大学体育学院

编 委:刘 岗 河南科技大学体育学院

赵国栋 河南科技大学体育学院

吴海涛 河南科技大学体育学院

王晓娟 河南科技大学体育学院

李洪超 河南科技大学体育学院

前 言

篮球是一项对抗激烈、对技战术水平要求较高的综合性运动项目,经常参加篮球运动不仅能增强自己的体质,同时还能满足自己的心理需求,丰富自己的业余文化生活。因此,篮球运动一直以来深受人们的欢迎和喜爱。而在高校中,同样也受到大学生的青睐,几乎所有的高校都开设了篮球课,学习篮球的学生也是非常之多,在大学校园篮球场上时时处处可见大学生参加篮球运动的身影。

目前,市面上关于篮球运动的书籍非常之多,可谓琳琅满目,但大部分内容都比较陈旧,杂乱无章,理论与实践部分存在着一定的脱节现象,这在一定程度上制约和影响着大学生学习篮球运动的质量和效果。鉴于此,特编写了《高校篮球运动教程》一书,以期为丰富大学生的篮球理论知识,提高大学生的篮球运动实践能力提供必要的帮助。

本书主要从篮球理论知识、技能训练和竞赛管理三条主线展开阐述与研究,这种理论与实践的高度结合能保证大学生学习篮球运动的科学性。具体来说,本书共分为十七章,第一章为篮球运动概述,主要阐述了篮球运动的起源与发展、特点与价值以及发展趋势;第二章为篮球运动的科学基础,主要阐述了篮球运动的生理学基础、心理学基础与运动学基础;第三、四章为篮球运动的教学与训练理论,重点阐述了篮球运动教学与训练的原则与方法、教学文件的制定、训练计划的制定以及教学质量与训练水平的测评等内容,为大学生参加篮球运动实践提供了必要的理论指导;第五章为篮球运动的安全营养保健,主要讲述了篮球运动疲劳、运动损伤与疾病、营养补充等知识,为大学生参加篮球运动提供了一定的安全保障;第六章为篮球运动的技战术原理,主要阐述了篮球运动的技战术基本知识、篮球技战术的结构、分类及应用等内容。第七至十三章主要介绍的是篮球运动的基本功、技战术的教学与训练,体能与心理训练,以及比赛的分析与训练和游戏教学与训练等内容,通过对这些实践内容的详细阐述,能帮助大学生在参加篮球实践的过程中少走弯路,提高学习与训练的效率和科学性。第十四章为篮球运动员培养与选材,主要阐述了篮球运动中锋、后卫的培养和青少年篮球运动员的选材与训练;第十五章为篮球运动队伍的管理研究,随着现代篮球竞技水平的日益提高,建立一支高素质的篮球队对于篮球比赛成绩的提高和篮球运动的发展都具有极大的推动作用。本章在介绍了体育管理的基本知识和篮球运动队管理的基本理论后,重点阐述了篮球运动员和教练员是如何管理的。第十六章为篮球运动竞赛的组织与管理,主要阐述了篮球运动竞赛的基本方法、制度与组织等基本知识;第十七章为篮球运动规则与裁判法的介绍以及对裁判员培养的阐述,能帮助大学生更好地熟悉篮球比赛规则,进而帮助其更好地参加篮球锻炼和欣赏篮球赛事。

本书内容丰富,结构严谨,逻辑清晰,注重理论与实践的高度结合,集系统性、科学性、实用性为一体,不失为一本指导大学生参加篮球运动教学与训练的好书。

本书在编写的过程中,参考和采用了大量的有关篮球运动方面的书籍和资料,在此向有关专家和学者致以诚挚的谢意。另外,由于编者时间和精力有限,书中难免存在遗漏和不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编者
2014 年 5 月

目 录

前言	1
第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 篮球运动的特点与价值	9
第三节 篮球运动的发展趋势	18
第二章 篮球运动的科学基础	25
第一节 篮球运动的生理学基础	25
第二节 篮球运动的心理学基础	41
第三节 篮球运动的运动学基础	55
第三章 篮球运动的教学理论	61
第一节 篮球运动教学概述	61
第二节 篮球运动教学的原则与方法	67
第三节 篮球运动教学课与教学文件	72
第四节 篮球运动教学质量的测评	84
第四章 篮球运动的训练理论	90
第一节 篮球运动训练概述	90
第二节 篮球运动训练的原则与方法	97
第三节 篮球运动训练计划的制定	100
第四节 篮球运动训练水平的测评	107
第五章 篮球运动的安全营养保健	116
第一节 篮球运动的疲劳与消除	116
第二节 篮球运动的常见损伤与疾病	125
第三节 篮球运动的合理营养补充	144
第六章 篮球运动的技战术原理	157
第一节 篮球运动技战术概述	157
第二节 篮球运动技战术结构原理	162
第三节 篮球运动技战术分类体系	165
第四节 篮球运动技战术运用	170
第七章 篮球运动基本功教学与训练	175
第一节 篮球运动基本功概述	175
第二节 篮球运动基本功教学与训练的内容	176
第三节 篮球运动基本功教学与训练的方法	183
第八章 篮球运动基本技术教学与训练	191
第一节 篮球运动进攻技术教学与训练	191

第二节 篮球运动防守技术教学与训练	210
第九章 篮球运动基本战术教学与训练	232
第一节 篮球运动进攻战术教学与训练	232
第二节 篮球运动防守战术教学与训练	247
第十章 篮球运动体能素质训练	262
第一节 篮球运动力量素质训练	262
第二节 篮球运动速度素质训练	272
第三节 篮球运动耐力素质训练	282
第四节 篮球运动柔韧素质训练	288
第五节 篮球运动灵敏素质训练	298
第十一章 篮球运动心理素质训练	305
第一节 篮球运动意识及其培养	305
第二节 篮球运动专项心理素质训练	317
第三节 篮球运动比赛中的心理训练	323
第十二章 篮球运动比赛的分析与训练	328
第一节 篮球运动比赛的准备	328
第二节 篮球运动比赛中的攻守转换	334
第三节 篮球运动比赛训练	342
第十三章 篮球运动游戏教学与训练	351
第一节 篮球运动游戏概述	351
第二节 篮球运动身体素质类游戏	358
第三节 篮球运动单项技术类游戏	364
第四节 篮球运动综合能力类游戏	381
第十四章 篮球运动员培养与选材	389
第一节 篮球运动中锋、后卫的分析与培养	389
第二节 青少年篮球运动员的选材与训练	398
第十五章 篮球运动队伍的管理	415
第一节 体育管理的一般知识	415
第二节 篮球运动队管理的基本理论	429
第三节 篮球运动员与教练员的管理	434
第十六章 篮球运动竞赛的组织与管理	451
第一节 篮球运动竞赛概述	451
第二节 篮球运动竞赛的方法与编排	453
第三节 篮球运动竞赛的制度与组织	461
第十七章 篮球运动规则与裁判法	467
第一节 篮球运动的基本规则	467
第二节 篮球运动裁判法及裁判员培养	501
参考文献	516

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

篮球运动的产生与发展是与一定的历史环境分不开的。19世纪中叶开始的工业革命极大地促进了生产劳动技术的创新,并且大大地提高了当时的社会生产力。在这种形势下,人们的思想观念逐渐发生变化,追求健康、文明、进步和富裕的生活方式成为时代发展的新潮流。另外,美国由于经济的发展和国力的增强,科教文化事业也受到了空前的重视。这些都为篮球运动起源于美国奠定了基础。

1885年,在美国马萨诸塞州的一所名为斯普林菲尔德学院有一位体育教师名叫詹姆士·奈史密斯,他非常重视青少年身心的全面发展,尤其是通过体育锻炼来达到培养学生心智的目的。但是由于马萨诸塞州的地理因素,导致这个地区的冬季通常较为寒冷,又恰逢特大的暴风雨,因此使得在美国比较流行的棒球运动无法开展,一到这个季节,原本在户外的体育课就不得不转为在室内进行古典体操运动。从参与古典体操运动的学生数越来越少的情况来看,学生们普遍对这项运动感到厌烦。为解决这一问题,奈史密斯博士根据学生在大学时代大多都有运动经历的特点和冬季室外开展活动困难的情况,考虑设计一项适合冬季在室内进行比赛的运动项目。而这一运动项目,就是现代篮球运动的雏形。

在当时,奈史密斯博士根据实际情况,为篮球运动的设计提出了三个基本要求:第一,保持文明,去除野蛮。通过“文明”的运动设计,将人们对当时的体育运动比如像橄榄球运动中各种粗野行为的恐惧心理消除掉;第二,新设计的运动应是不受季节气候影响而可在室内和晚上进行的体育活动,能够使足球、棒球等运动受季节、气候影响难以进行的缺陷得到充分的弥补;第三,要不断改进训练内容和方法,让不同年龄、性别的人都参与到篮球运动中来。

受以上各方面要求影响,奈史密斯博士在1891年12月,从工人和儿童用球向桃篮内做投准的游戏以及他小时候在家乡玩耍时用石头向立在高处岩石上的石块抛掷“打落野鸭子”的游戏中受到启发,并且综合了曲棍球、橄榄球、足球等游戏的特点,设计了以投掷准确性程度来计分并决定胜负的新的游戏。在此基础上组织成一种在一定地面范围的场地两端设置两个竹制桃筐,展开投篮的游戏,篮球运动由此而生。

最初的这种游戏运动没有规则 and 限制,后来,为了避免游戏中出现粗野的身体接触,奈史密斯博士规定了最原始的四条规则:第一,使用足球式的柔软圆形球;第二,必须用手传递,不得用

拳打、脚踢和头顶,也不得抱着球跑动;第三,避免粗野动作,不得拉、打、推对方;第四,投掷的目标应设置在空中,呈水平状态。这些最初的规则为以后篮球运动规则的不断完善奠定了基础。

综上所述,现代篮球运动是由运动游戏发展而来的,正是这个在当时看似有趣、可玩性很强的游戏,发展到今天成为了在世界范围内最具有影响力的运动之一。

二、篮球运动的发展

篮球运动发展至今,已经走过了一百多年的历程。而对于这一百多年的发展却可以发现几个重要的节点。根据这些节点,可以将这一漫长的历程分为五个时期。每个时期都有不同的发展特点。

(一)世界篮球运动的发展

1. 初创探索时期

19世纪90年代至20世纪20年代是篮球运动的初创探索时期。篮球运动自产生后很快便广为传播。起初由北美地区开始,最先广泛流行的是美国和加拿大的许多地方。此后1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入英国、中国,1896年传入巴西,1897年传入捷克斯洛伐克等国。1904年第3届奥运会在美国圣路易斯举行,美国青年会男子篮球队首次进行了篮球表演赛。此后,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲开展起来。

初创试行期是篮球运动发展的第一个时期,这一时期篮球运动发展的特点主要表现在以下两个方面。

(1)初始无明确游戏规则,无人数、场地设备限制。初创期的篮球运动,无明确的竞赛规则,场地大小不等,活动人数也不限,仅在一块狭长的空地两端各放一只桃筐,竞赛时把参加者分成人数相等的两队,分别以横排站在场地两端界限外,当主持竞赛者在边线中点把近似现代足球大小的球抛向场地中心点后,两队便集体向球落地点奔跑抢球,随即展开攻守对抗。竞赛以球进筐后为得1分,累计的得分多者胜,而每进一球后都需要按开始时的程序重新开始。为使游戏比赛合理进行,1892年奈史密斯对比赛场地作了分三段区域的规定(通常以进攻为例称为后场、中场和前场)。同时确定了比赛的要求,如不准个人持球跑、限制攻守对抗中队员间身体接触部位,以及对悬空的篮筐装置明确了要求等。

(2)在活动实践中逐渐增加了一些关于场地设备、人数等的规则要求。具体来说,主要表现在三个方面:第一,场地有了大小规定;第二,篮筐可设置于地面,也可悬于空间靠挂;第三,游戏时动作行为也有了简单的要求等。

在比赛规则方面,其重要的规定有:第一,比赛时间分为前后两节,各15分钟,节间休息5分钟;第二,某一方队员累计犯规三次时,判对方投中一个球;第三,可以用单、双手运球,但不允许用脚踢球,不准用手或脚对对方队员进行打、推、拉、绊、捶,违者记一次犯规,若第二次犯规就判犯规者停止比赛,直至对方投进一个球后方允许进入场地参赛;第四,故意或具有伤害性的犯规时,取消犯规者该场比赛的资格,而且不得换人;第五,掷界外球规定在5秒内完成,超过5秒时,裁判员可判为违例,由对方发界外球;第六,比赛结束双方打成平局时,若双方队长同意,可延长比赛时间直至先投进一个球的队为胜等。

后来,比赛规则又历经几次变化,比赛场地也随之得到了进一步的改进,具体来说,主要体现在以下几个方面:首先,增画了各种区位的限制线,比如中圈以及罚球线,不久又增加了中线;其次,篮圈也使用了较规范的铁圈,篮圈后部的挡网也由木质制作的不规则的挡板替代并与篮圈连接,近似于现代所使用的篮板装置。比赛场地有了进一步的改进之后,受此影响,竞赛程序也有了一定的变化,如竞赛程序改由中圈跳球开始,比赛中的队员也有锋、卫的位置分工,前锋、中锋在前场进攻,后卫负责守卫本篮以及把球传给中场和前场的中锋与前锋,篮球游戏在试行中不断得以完善。

1904年,第一次篮球表演赛出现在第三届奥运会上。至20世纪20年代末,篮球运动一些基本的规则得到了确定,如上场队员已基本定为5名,球场有了电灯泡式的限制区,罚球时的攻、守队员分列站位。此时攻守技术较简单,普遍是双手做几个传、投的基本动作,竞赛中主要是以单兵作战为主要攻守形式,战术配合还在朦胧时期,篮球运动处于初创阶段。但是在1891—1920年,由于篮球运动显著的趣味性特点,使得其在美国各类学校中得到了迅速的推广,在这样迅速的发展势头下,1926年职业篮球队联赛开始举办。另外,这一时期,随着美国文化、宗教的扩张,通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往,篮球运动开始先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播,为下一时期的进一步发展打下了坚实的基础。

2. 完善传播时期

20世纪30—40年代是篮球运动的完善传播时期,这一时期篮球运动的发展特点主要表现在以下几个方面。

(1)篮球运动得到广泛传播后,逐渐被各国青年人喜爱,并于1932年在日内瓦成立了国际业余篮球联合会。

(2)初步制定了篮球比赛的规则,明确规定了上场参赛的人数和时间,篮球场、设备进一步规范,进一步划分了比赛场地的不同区域,并在1936年第11届奥运会上列为男子竞赛的正式体育竞赛项目。

(3)掀起了第一次发展高潮的标志是攻守技术动作增多,开始出现基础战术配合。

在20世纪30年代以前,篮球运动的技术还较为单调,而且基本没有战术的参与,更多的是依靠强壮的身体和身高优势强行进攻。进入20世纪30年代以后,篮球运动中单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。

篮球运动向世界五大洲传播以后,逐渐被各国青年人喜爱,为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1932年6月8日在瑞士的日内瓦,葡萄牙、阿根廷等欧美八个国家的代表酝酿组织国际业余篮球联合会,会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际间统一的13条竞赛规则:规定竞赛人数稳定为5人;在场地上增改了进攻限制区(即当时将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的3秒限制区;进攻投篮时防守者犯规,若投中则加罚一次球,若未投中则加罚两次球;竞赛时间由女子为8分钟、男子为10分钟一节共赛四节,改为20分钟一节共赛两节;进攻队在后场得球必须在10秒钟内过中线,并不得再回后场等。这一时期,篮球运动,攻守技术动作增多,基础战术配合也开始出现,这也在一定程度上标志着第一次发展高潮的到来。

1936年第11届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目,奥运会后国际业余篮球协会宣告成立,对比赛规则作了统一规定并不断充实。这也标志着竞技篮球运动正式诞生,并成为一项现代竞技运动,开始登上国际竞技舞台。

到了 20 世纪 40 年代,在篮球技战术的不断演进、发展和高大队员的涌现这两方面原因的影响下,比赛规则又得到了进一步的充实和修改。其中,改进较为显著的有这样几个方面。

(1)严格了侵人犯规罚则和违例罚则。

(2)篮板有了规范的长方形和扇形两种(图 1-1、图 1-2)。

(3)球场上的中圈分为跳圈和禁圈两个同心圈,球场罚球区的两侧至端线,明确分设了争抢篮板球的队员分区站位线等(图 1-3)。

除上述三点改进外,篮球运动的技战术也得到了较好的发展,并且逐渐成立体系,向着集体对抗性方向发展。到 40 年代末,很多战术阵型和配合打法被世界各国的篮球队所运用,其中,较为突出的战术主要有:进攻中的快攻、掩护、策应战术,防守中的人盯人防守、区域联防等,这也标志着篮球运动在国际间进入完善、推广的新时期。

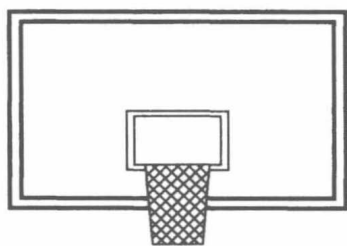


图 1-1

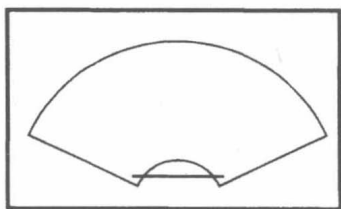


图 1-2

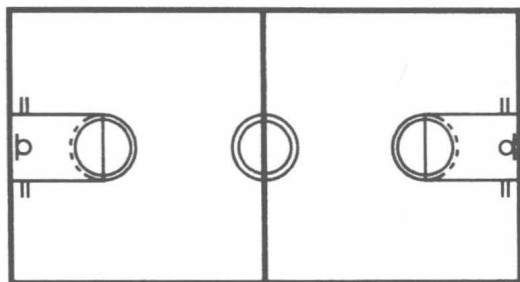


图 1-3

3. 普及发展时期

20 世纪 50—60 年代末是篮球运动的普及发展时期,这一时期篮球运动发展的特点主要表现为以下两个方面。

(1)全球近百个国家与地区已经开始广泛流行篮球运动,各大洲国家组织了频繁的竞赛活动,男女世界篮球锦标赛试行,篮球运动逐渐得到广泛普及。

(2)篮球技战术创新发展,比赛场地设施及处罚规则进一步完善,进一步促进运动技术、战术的快速发展,形成了科学的攻防体系。

进入 20 世纪 50—60 年代后,篮球运动在全球近百个国家与地区的广泛普及,囊括了大部分发达国家和发展中国家。在这一阶段越来越多的各种级别的篮球赛事被组织起来,这其中,世界篮球最高荣誉的男女世界篮球锦标赛也开始试举办,篮球运动逐渐家喻户晓。

随着篮球运动的普及,篮球运动技术、战术的创新发展,规则对技战术的不断制约和相互促进,篮球运动员的高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。由此,一种固定型的

利用高大队员强攻篮下的中锋打法风靡一时。1950年和1953年分别在阿根廷与智利举行了第一届世界男、女篮球锦标赛,这两届比赛均呈现出了高大球员雄霸篮坛的趋势,这在一定程度上冲击了国际篮球运动,并且使得篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队加强新的限制,其中,表现得较为突出的有:第一,20世纪50年代将篮下门字形限制区扩大成梯形限制区(图1-4),一次进攻限制为30秒;第二,进入20世纪60年代中期也曾一度取消中场线,后又恢复了中场线。攻守区域的限制、高度与速度的交叉渗透互相促进,有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。比如进攻中的“∞”字移动掩护突破进攻、快攻等与防守中的全场人盯人防守,便成为当时以小打大、以快制高的重要手段。到了20世纪60年代末,世界篮球运动的战术打法开始呈现出不同的特点,其中,较为显著的有三种类型:一种是以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法,一种是以苏联队为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法,还有一种是以韩国、中国队为代表的矮、快、准、灵相结合的亚洲型打法。这三种战术打法的出现标志着篮球运动进入普及与发展时期。

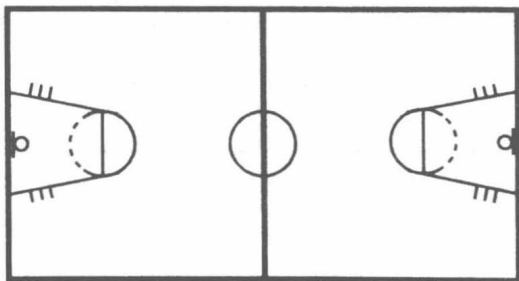


图 1-4

4. 全面提高时期

20世纪70—80年代是篮球运动的全面提高时期,这一时期篮球运动的发展特点主要表现在以下几个方面。

(1) 篮球运动员个人高度、技术的有机统一和队伍整体高空战术配合的形成,地面与空间协同组合的战术配合及速度与高度的对抗日趋激烈,高智慧、高技巧、高强度、高对抗、高速度、高比分的抗争成为篮球运动这一时期发展的新趋势。

(2) 随着篮球比赛规则的数次修改,增加了追加罚球和3分球的规定,调整了进攻时间,提高了攻防转换速度,重新构建了篮球技战术新体系。

(3) 出现第二次发展高潮,其标志是20世纪70年代中期女子篮球运动被列为第21届奥运会竞技项目,并逐步向男子化靠拢。

20世纪70年代以后,身高优势越发被篮球界所重视,2米以上队员大量涌现于篮坛,篮球竞赛的空间争夺进一步激烈。为此,规则对高大队员在进攻时作出了更多的限制与要求,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。在1973—1978年间,竞赛规则又有了进一步的调整和改进,具体来说,主要体现在两个方面:一方面是对犯规作出了数次调整;另一方面则是增设追加罚球的规定。这促使防守和进攻技术与战术在新的制约条件下,向既重视高度又重视速度、既促进进攻又鼓励防守,使攻守平衡发展,同时又有力地促使运动员由习常的体能素质、身体形态、技术应用型向技巧、智慧以及多变的综合型方向发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术在结合运用应变中进入技艺化,全面技术与整体性、综合性、频繁移动穿插掩护的运动打法取代

了传统的单一的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定阵型的打法；防守更具有破坏性和威胁力，贴身平步站位，积极抢时、抢距、抢位、身体有关部位主动用力的破坏性个体防守和带混合性、摧灭力强的集约性防守战术逐渐取代了个人运用的远距斜步和弓箭步蹲站式干扰性防守和单一的整体阵形式防守战术。尤其 1976 年第 21 届奥运会增加了女子篮球比赛（女篮由此正式列入奥运会竞赛项目）和 1978 年第 8 届增加了男子世界篮球锦标赛后，逐渐展示出了现代篮球运动向立体型的当代化发展的新特点、新趋势，具体来说，主要表现为：高身材、高技巧、高速度、多变化、大比分、高空技术。到 20 世纪 80 年代，这一趋势和特点则更为突出与明显，为此，20 世纪 80 年代中期，又对篮球竞赛进攻时间、犯规罚则等规则作出了新的修改，场地规定了远投区和 3 分球规定等（图 1-5），现代篮球运动进入更高水平的全面提高和发展时期。

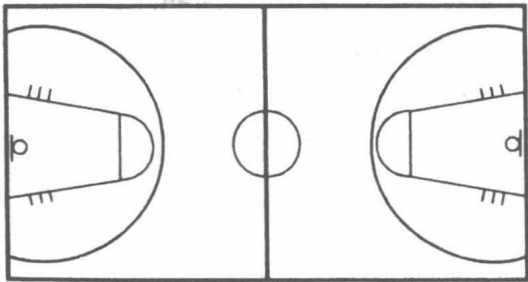


图 1-5

5. 创新攀登时期

20 世纪 90 年代到 21 世纪初是篮球运动的创新攀登时期，这一时期篮球运动发展的特点主要表现在以下几个方面。

（1）世界篮球运动向科技化、竞技化、智谋化、多变化、凶悍化、技艺化、职业化、产业化融于一体的当代化方向发展。

（2）篮球规则进一步丰富和完善。对比赛场地区域、速度、高空争拼及攻守技术、战术合理的运用，乃至全场比赛的时间、方式都进行了新的规定。

（3）篮球运动技战术进一步创新，技术丰富，力求实效，阵型多变，运动员内外攻守区域分位趋向模糊，高空争夺更趋凶悍，竞技艺术更显观赏性。

进入 20 世纪 90 年代，国际奥委会解除了禁止职业运动员参加奥运会的禁令。在此后的第 25 届西班牙巴塞罗那奥运会上，以乔丹、约翰逊等为代表的美国“梦之队”向世界展示了最高水平的篮球技艺，他们引发了国际篮球界巨大的轰动，他们将这项运动技艺展现得更加充实完美，战术打法更为精练、多变、实用。这也标志着世界篮球运动第三次发展高潮的掀起，具体来说，主要表现为：世界篮球运动朝着创新、攀登，寓科技化、智谋化、竞技化、技艺化、凶悍化、多变化、职业化、产业化于一体的当代化方向发展。同时，这也在一定程度上说明了当代化篮球运动整体内容结构与优秀运动队伍身体与体能结构、综合智能与技能，以及运动员个体的体能、智能与掌握和运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。在此基础上，针对运动员制空能力增强、空间拼抢激烈等状况，为了达到使比赛的空间争夺更合理、更激烈、更安全、更具观赏性的目的，1994 年国际篮球联合会对篮球竞赛规则又作了一些修改。另外，鉴于运动员身体高度的普遍增长、制空争夺凶悍的原因，又针对性地缩小了篮板周边，并增加胶皮保护圈。

受世界篮球运动大环境的影响，这一时期女子篮球运动也得到了一定程度的发展，并开始逐

步走向职业化。美国于1995年率先组织了女子职业俱乐部(WNBA),举办了女子职业联赛。在欧洲、亚洲等地也陆续出现女子职业俱乐部,举办女子职业联赛。

后来,国际篮球联合会又更新了篮球比赛新的规则,主要包括以下几个方面:第一,比赛分为四节,每节比赛时间10分钟;第二,将球队每次进攻的时间从30秒钟缩短为24秒钟;第三,球由后场进入前场的时间限制为8秒钟;第四,各队每节如果有四次犯规,对以后发生的所有犯规都要处以两次罚球;第五,奥运会和世界锦标赛实行3人裁判制度;第六,各队交替拥有球权等。

综上所述,进入21世纪后,现代篮球运动开始向着智、高、快、全、准、狠、变和技战术运用多样化的方向发展,逐渐建立和形成了自己的产业化体系,对篮球运动的发展以及整个国民经济的增长都具有重要的意义。

(二)我国篮球运动的发展

篮球传入我国的时间大约在1895年,当时最早开展这项运动的是天津市。天津市也就成为了我国篮球运动的发源地。受不同时期政治、经济、文化和教育等各方面因素的影响和制约,我国篮球运动的发展大致可以分为以下三个时期。

1. 新中国成立前的缓慢传播时期

在新中国成立前,受历史、环境和当时经济等方面的制约和影响,我国的篮球运动发展得比较缓慢。总体来看,这一时期我国的篮球运动基本上处于一种放任自流的状态。经过近10年的传播,篮球运动才逐渐成为20世纪初大、中学校的主要体育活动并从学校传入社会。篮球运动得到了初步的发展和转播,并且开始逐渐开始举办篮球比赛,这也在一定程度上促进了篮球运动的进一步传播和发展。1910年旧中国举行的第1届全运会上男子篮球被列为表演项目;1914年第2届全运会上男子篮球被列为正式比赛项目;1924年第3届全运会上女子篮球被列为正式比赛项目。此后,在华北等地区性运动会上,篮球运动也最先被列为正式比赛项目。我国男子篮球队曾参加了10次远东运动会的比赛,并在1912年第5届远东运动会上获得冠军。1936年和1948年,我国曾派篮球队参加第11届和第14届奥运会比赛。中国篮球协会于1936年奥运会期间正式成为国际业余篮球联合会成员。这是我国篮球运动的进步。

20世纪20年代初期,我国篮球技战术水平非常低下,直到20世纪30年代后,篮球技术才有了一定程度的发展,传球的方式增多,有双手反弹传球、单手勾手和单手背后传球。投篮方式也增多了,有单手定位投篮、单手勾手投篮、行进间单手投篮和转身跳起双手腹前投篮。运球技术也有所发展,如变向运球等。在战术方面,1927年以后有了五人分区联防。1930年,在旧中国第4届全运会上,上海队采用人盯人防守和快攻的自由式打法,1935年以后流行“8”字战术。

这一时期,我国的篮球运动与军队、革命运动还有一定的联系。20世纪30年代后期,在革命根据地,篮球运动已成为深受广大人民群众和红军、八路军将士喜爱的运动项目。当时特别引人注目的是在国内享有盛誉的八路军120师师长贺龙和政委关向应亲自组建的“战斗篮球队”,以及抗日军政大学三分校以东北干部为主组成的“东干篮球队”,纪律严明、宗旨明确、体能良好、斗志顽强、打法泼辣、技术朴实是他们共同的特点,这使得革命军人的优良道德品质和战斗风格得到了充分的反映,并给根据地军民留下了深刻的印象。在这样的背景和形势下,我国的篮球运动得到了初步发展。

1945年抗日战争胜利后,天津、北京、上海以及东北等地区涌现出不少新的篮球队。新中国

成立后,我国体育事业的蓬勃发展和群众性篮球运动的普及、运动技术水平的迅速提高为篮球运动进步发展奠定了坚实的基础。

1948年中国参加了在英国伦敦举办的第14届奥运会篮球比赛,本届比赛共有23个国家参加,最终经过激烈角逐,中国队获得第18名。这个成绩虽然不能算是理想,但是对于起步较晚的中国篮球来说,让人看到了发展的前景和希望。

2. 新中国成立后的普及、复苏时期

新中国成立后,篮球运动受到政府和领导的高度重视,在“普及与提高相结合”的方针指引下,篮球运动广泛地开展。与学校、工厂、企业、机关、部队、农村这些单位都组建了篮球队,有些还在业余时间进行了系统的训练。

20世纪50年代初,中央体训班篮球队在北京成立,这对于我国篮球运动水平的进一步提高具有非常积极的促进作用。为加强篮球运动的国际交流,1950年12月24日,苏联国家篮球队访问了我国北京、天津、上海、南京、广州、武昌、沈阳、哈尔滨8个城市,与这8个城市中的多支队伍共进行了33场比赛,比赛结果是我国球队输掉了绝大部分比赛。在交流和对比之下,直接暴露了我国篮球竞技水平整体较为落后的状况。为了摆脱这一落后局面,主管部门采取了一系列的措施,具体来说,主要包括:进一步加速组建专业队伍,学习先进经验和打法,更新束缚自己的传统观点,积极参加国际比赛。经过一段时间的努力,在短期内取得了显著的成效,并且在国际交往中战胜了不少欧洲强队,也出现了一些优秀的篮球运动员,比如,黄柏龄等优秀运动员的技艺表演在中国篮球历史上写下了光辉的一笔。不久,各大地区都组建了篮球集训队,这也预示着中国的篮球运动进入了一个新的发展时期。

自1955年全国篮球联赛制度开始实行以后,我国篮球运动开始有了不同阶段的训练指导思想,并建立了相对稳定的分级竞赛制度。1956年,我国曾多次召开篮球训练工作会议,明确提出“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练方针,从这以后,我国篮球运动开始走上有计划、有系统的训练,技术水平也得到极大地提高。在以后举行的篮球比赛中,我国篮球运动员都取得了理想的成绩,并且逐渐形成了自己的独特风格。1959年,新中国举办的第1届全国运动会篮球比赛中,四川男队、北京女队分别获得冠军。当时我国篮球在技术、战术上逐步形成了以“快攻”、“跳投”、“紧逼防守”为制胜法宝的独特风格。经过多年实践,在总结我国篮球运动发展历程和对比世界篮球运动发展现状的基础上,确立了篮球运动的训练指导思想,使我国篮球运动在思想建设、理论建设、队伍建设、赛制建设、科学研究等方面有了明确的目标和方向。1966年“文化大革命”前夕,我国篮球运动已接近世界先进水平,战胜了不少欧洲强队。但是,后来,由于受到“文革”的影响,我国的篮球运动再次陷入了低谷,与篮球发达国家的差距进一步加大。

1972年,我国举行了全国五项球类比赛大会;同年底,篮、排、足三大球训练工作会议在北京召开,会议提出了“积极主动,勇猛顽强,快速、灵活、全面、准确”的技术风格。

1975年,中国篮球协会在亚洲业余篮球联合会取得了合法席位;次年,国际业余篮球联合会通过决议,恢复中国篮球协会的合法席位,并承认中华人民共和国篮球协会是中国唯一合法组织;1979年,我国实行改革开放政策,我国篮球界深化改革,严格训练,严格管理,篮球运动进入最佳发展时期,在世界性及洲际性竞赛中不断获得优异成绩。然而,到了20世纪90年代中后期,我国的篮球运动整体上呈现出划破的状态,具体来说,女篮状态不够稳定,男篮与世界先进水平还有一定差距。

3. 改革创新时期

20 世纪 90 年代中期以后,随着改革开放的逐步深入以及人们思想观念的变化,我国的篮球运动开始进入了市场化的发展道路。在这一时期我国的篮球运动得到了迅速的发展与提高,加快了与国际篮球运动接轨的步伐。

1995 年,在国家体委“坚持正确方向,抓住有利时机,继续深化改革,发展体育事业”的精神指导下,坚持篮球运动“积极稳妥,健康有序”的改革方针,及时有效地抓住了外商注资的契机,与外资集团合作。在 1996 年创造了我国职业化联赛的开端,这是一次大胆的改革尝试,即举办了由前卫体协、吉林、北京体师、上海交大等 8 个省市、部队、学校组队参加的男子“职业”篮球联赛(当时称 CNBA 职业联赛),但遗憾的是这个联赛开始不久后就因故暂停了。此后,中国篮协认为联赛是国家篮球水平的基础,决定再一次对联赛竞赛制度进行改革,并以全国男篮甲级联赛赛制改革为基础,以职业化、商业化为导向,全面加速篮球竞赛体制改革的进程。1997 年,国家体委成立了篮球运动管理中心,这在篮球运动的管理体制改革上迈出了重要的一步。随后把传统的全国甲级联赛改为中国男子篮球职业联赛(China Basketball Association,英文简称 CBA),简称中职篮。通过 5 年的改革实践和努力,我国篮球事业拥有了新的生机和活力,不仅摆脱了初始阶段的困境,而且还展现出更为广阔光明的发展趋势。CBA 联赛的成功进行,吸引了各个年龄段的篮球爱好者和社会的关注,特别是在球队实力接近、比赛悬念丛生的 2000~2001 赛季中,以“小巨人”姚明、“追风少年”王治郅、“战神”刘玉栋和“虎王”孙军等人的出色表现,有效地扩大了中国篮球联赛和中国篮球在世界的影响力。21 世纪后,我国篮球运动的产业化发展步伐进一步加快,开始迈出职业化、产业化发展的新步伐。

第二节 篮球运动的特点与价值

一、篮球运动的特点

篮球运动之所以受到全世界许多国家和地区人们的欢迎和喜爱,其主要原因在于其本身独特而鲜明的特点。篮球运动的特点表现在以下几个方面。

(一) 健身性特点

在篮球运动中,只有通过不断的跑动和弹跳,才能控制场上的局面,给本方带来得分或完成防守任务,因此,这些都需要有健壮的身体才能完成,而长期坚持参加篮球运动对于增强自己的体质水平也是非常有帮助的。

篮球运动比赛异常激烈,适合各种不同层次的人群参与。通过不同水平的篮球比赛、训练和锻炼,能有效地促进人的生理机能保持向上的状态,特别是内脏器官和感官的功能及中枢神经的支配能力。另外,篮球运动是一项集体运动项目,篮球比赛也必须经过全体队员和教练员的默契配合来完成,而不会仅仅依靠一个人的能力就能取得很好的成绩。这种默契配合能培养人的积极进取精神、团结协作精神和集体主义精神,有助于人的心理素质也获得相应的提高和健康的