



高校学术研究论丛·音体美卷

篮球教学 理论与应用研究

LANQIU JIAOXUE LILUN YU
YINGYONG YANJIU

◎王振涛 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校学术研究论丛·音体美卷

篮球教学 理论与应用研究

◎王振涛 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球教学理论与应用研究 / 王振涛著. — 北京: 中国书籍出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5068-6458-9

I. ①篮… II. ①王… III. ①篮球运动—体育教学—教学研究 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 228856 号

篮球教学理论与应用研究

王振涛 著

策划编辑 李立云

责任编辑 向霖晖

封面印制 孙马飞 马 芝

封面设计 文 一

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 yywhbjb@126.com

经 销 全国新华书店

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 787 毫米 × 960 毫米 1/16

字 数 270 千字

印 张 13.25

版 次 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6458-9

定 价 49.80 元

作者简介



王振涛，男，（1964—），山东莱州人，教授，中共党员，1987年毕业于曲阜师范大学体育系，后在山东农业大学体育教学部参加工作至今。现任山东农业大学体育与艺术学院院长、山东省学校体育协会副会长、山东省学校体育协会篮球分会会长、华东区高等农业院校体育理事会副理事长。多年来一直承担体育专业课和公共体育课的教学，教学效果优秀。近年来，先后在《北京体育大学学报》《体育与科学》《体育文化导刊》《山东体育学院学报》、EI检索等国内、国际重要刊物上公开发表论文 20 余篇，主编、参编著作和教材 4 部，主持完成国家体育总局、山东省科技厅、山东省教育厅研究项目 7 项，获各类奖项 20 余项。

前言

篮球运动是由一种游戏发展而成的一项世界性体育运动。随着世界体育的科学化进程，对其价值功能的认识和开发、对其运动方式方法的规范等，逐渐形成了一套相对完备的教学、训练和竞赛的理论与实践科学体系，进而推动了篮球运动在全球范围的发展，为世界和平、人类和谐与全面发展做出了贡献。篮球运动传入中国，在其传播、普及、提高和创新等不同时期，科学研究的范围不断扩大，研究的方式方法不断增加，研究水平也在不断提高。

现代篮球运动已进入了新的发展和变革时代，这对于篮球运动理论研究的深度和广度提出了更高的要求。理论研究对于篮球运动实践发展的意义和作用，比以往任何一个历史阶段都显得更加突出。如何适应现代篮球运动发展进程中对于理论研究的更高层次要求，如何提高篮球理论研究对于篮球运动整体发展的支持和支撑力度，是篮球运动整体发展进程中需要解决好的一个极其重要的环节。提高对于篮球运动理论研究地位和意义的认识，深入探索和研究篮球运动理论研究本身的内在规律，分析和认识现代篮球理论研究中的各种实际问题，对于整体提升篮球理论研究的科学化水平，进一步完善和强化现代篮球运动理论体系，提高理论体系的理性力量，都有着非常重要的意义。

本书从篮球发展的规律和特性的角度，对现代篮球理论所涉及的主要层面进行了分析。全书共分八章，第一章介绍篮球的基本概念、发展状况；第二章介绍篮球教学工作；第三章介绍篮球意识的培养、篮球运动员的训练状况；第四章介绍篮球技术的基本内容；第五章介绍篮球战术的结构、设计和创新；第六章介绍篮球科学研究的程序、方法等；第七章介绍篮球队队伍管理情况；第八章介绍中美职业篮球联

赛文化的特征和发展。

在体育改革和篮球竞赛特征改革的大背景下，中国篮球科学研究进入了一个新阶段。希望本书给从事篮球理论研究的工作者提供一些有价值的材料，希望广大篮球工作者可以面对新世纪的挑战，与时俱进，开拓进取，勤奋工作，为中国篮球走向世界做出更多的贡献。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 篮球的起源和演变	1
第二节 篮球的作用和规律	12
第三节 篮球的发展趋势	15
第四节 篮球文化	26
第二章 篮球教学	35
第一节 篮球教学概述	35
第二节 篮球教学的理论依据和原则	37
第三节 篮球教学模式	41
第三章 篮球训练	51
第一节 篮球意识及其培养	51
第二节 篮球运动员的体能训练	64
第三节 篮球运动员的心理训练	79
第四节 我国篮球运动训练中存在的主要问题和对策	88
第四章 篮球技术	91
第一节 篮球技术概述	91
第二节 篮球技术分析	98
第五章 篮球战术	110
第一节 篮球战术概述	110
第二节 篮球战术的结构和设计原理	114
第三节 篮球战术创新理论与发展	119
第六章 篮球科学研究	126
第一节 篮球科学研究的内容和特点	126

第二节	篮球科学研究的方法和程序	130
第三节	科研选题和科研论文	142
第七章	篮球队伍管理	152
第一节	篮球队伍管理的原则和要素	152
第二节	篮球运动员管理	160
第三节	篮球教练员管理	170
第八章	中美职业篮球联赛文化	182
第一节	中美职业篮球联赛文化发展动因和特征	182
第二节	中国职业篮球联赛文化展望	197
参考文献		202

第一章 绪 论

第一节 篮球的起源和演变

一、篮球运动的起源和演变

(一) 篮球运动的起源

1891年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译“春田”)市基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士为了解决学生们在寒冷的冬季上体育课的难题而发明了一项室内集体游戏活动项目。这一项目后来逐渐发展完善,成为世界上影响最大的运动项目之一——篮球运动。由于其主要设备是挂在墙上约3.05米高的篮子(Basket)和需要投中篮子的球(Ball),所以将其命名为篮球(Basket Ball)。

(二) 篮球运动的演变

1. 初创试行时期(19世纪90年代~20世纪20年代)

19世纪90年代,篮球运动无明确的竞赛规则。场地大小、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,竞赛时把参加者分成人数相等的两队,以横排方式分别站在场地两端界线外。当竞赛主持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,两队便集体奔向球落地点抢球,随即展开攻守对抗,将球投进筐一次得一分,累计得分多者为胜,而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。

1892年,奈史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后场、中场和前场,同时明确了比赛的要求。如不准个人持球跑;限制攻守对抗中队员间身体接触部位等;对悬空的篮筐装置也做了明确规定。不久,他又提出了13条简明但必须严格执行的比赛规则。其中包括:比赛时间分为前、后两个15分钟,其间休息5分钟;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,先投进球的队为胜;掷界外球规定在5秒钟内完成,超过5秒钟时,裁判可判违例,由对方发界外球;某一方连续犯规三次,判对方投中一个球;可以用单手或双手运球,但不允许用拳击球;不准用手或脚对对方队员进行打、推、拉、拌、捶,违者第一次记犯规,第二次判犯

规者停止比赛，直至对方投进一个球后才允许该犯规队员再次进入场地参赛。对故意或具有伤害性质的犯规行为，则取消犯规者该场比赛的资格，而且该队不得换人。此后，比赛场地由不分区到逐步增划了各种区域的限制线，如中圈及罚球线，不久又增加了中场线；篮圈也由铁圈取代了其他形式的篮筐；篮圈后部的挡网也换成木质规则的挡板，并与铁质篮圈相连，接近于现代使用的篮板装置。具体为：竞赛开始，由中圈跳球，赛中的队员也开始有锋、卫的位置分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的中锋和前锋。至此，现代篮球运动的雏形基本具备。

从1904年第3届奥运会上美国队举行了国际上第一次篮球表演赛至20世纪20年代末，国际间虽未有统一的篮球运动规则，但每队上场人数已基本定为5人，进而球场有了电灯泡式的限制区和罚球时的攻、守队员分列的站位线。但是，此时攻守技术简单，仅限双手做几个传、运、投的基本动作，竞赛中以单兵作战为主要攻守形式，战术配合还在朦胧时期。

1891～1920年，由于篮球比赛的趣味性较强，篮球运动在美国教会学校迅速得以推广。同时，通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往，在1891～1920年，篮球运动随着美国文化和宗教先后传到欧洲、亚洲、澳洲及非洲。

2. 完善、推广时期（二十世纪三四十年代）

进入20世纪30年代以后，篮球运动迅速向欧、亚、非、澳四大洲的许多国家推广、发展，篮球技术不断改进，单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人相互配合的形式所取代。为了推动世界各国篮球运动的发展，1932年6月18日，由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉托维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷8国的代表酝酿组织，在瑞士的日内瓦成立了国际业余篮球联合会，并以美国大学生篮球竞赛规则为基础，初步制订了国际统一的竞赛规则。如规定每队参赛人数为5人；场地上增加了进攻限制区（将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的3秒钟限制区）；进攻投篮时，若对手犯规，则投中加罚1次，未投中加罚2次；竞赛时间由女子8分钟、男子10分钟一节共赛四节，改为20分钟一节共赛两节；进攻队在后场得球后必须10秒钟过中线，不得再回后场等。1936年第11届奥运会上，篮球运动被列为男子正式竞赛项目，现代篮球运动从此登上国际竞技舞台。

20世纪40年代，随着篮球技术、战术的不断演进、发展，特别是运动水平的提高，高大队员开始涌现，篮球界也对篮球规则进行了充实、修改。例如，严格了侵人犯规罚则和违例罚则；篮板分长方形和扇形两种；球场中圈分为跳圈和禁圈两个圈；球场罚球区的两侧至端线，明确分设了争抢篮板球的队员的分区站位线等。这些使篮球技术、战术不断变化和充实，并各成体系地向集体对抗方向发展。到20世纪40年代末，进攻中的快攻、掩护、策应战术，防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵型和配合，已被各国篮球队所运用，篮球运动在国际间进入完善、推广的新时期。

3. 普及、发展时期（二十世纪五六十年代）

二十世纪五六十年代，篮球运动在世界各地得到普及。特别是随着篮球运动技术、战术的创新发展，规则与技术、战术之间的不断制约和相互促进，篮球运动对运动员的身高也有了要求，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，一种利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时，篮球运动员选材进入了一个向高大体型发展的新时期。特别是1950年和1953年在阿根廷和智利举行的男、女首届世界篮球锦标赛上，高大队员威震篮坛。国际上开始流行“得高大中锋者得篮球天下”的说法。这些使得篮球规则中增加了在场地和时间上对进攻队的限制。如20世纪50年代，篮下门字形3秒钟区域扩大成梯形3秒钟区；一次进攻有30秒钟的限制以及进入20世纪60年代中期一度取消中场线（60年代末又恢复）等。攻守区域的扩大，高度与速度的相互交叉、渗透，使比赛中的速度、技巧、准确性、争夺篮下的优势，成为竞赛胜负的重要条件，有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。例如，进攻中的快攻、“O”字形移动掩护突破快攻以及防守中的全场紧逼人盯人防守，成为当时以快制高、以小打大的重要手段。20世纪60年代末，世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度、速度与技巧相结合的美洲型打法，以苏联为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法，以韩国、中国队为代表的矮、快、灵、准相结合的亚洲型打法，篮球运动跨入普及、发展的新时期。

4. 全面提高时期（二十世纪七八十年代）

进入20世纪70年代以后，身高2米以上的队员大量涌现，篮球竞赛空间争夺越发激烈，高度与速度的矛盾更加尖锐，高空技术的发展和占有高空优势显示着实力，篮球竞赛名副其实成了巨人们的“空间游戏”。为此，规则对高大队员在进攻时有了更多的限制和要求，这有利于调动防守和身高处于劣势队员的积极性。随之，一种攻击性防守——全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型防守战术展现出新的制高威力。1973～1978年，竞赛规则中又多次调整了犯规次数，增设了追加罚球的规定，促使防守与进攻的技术在新的条件制约下，向既重高度、速度，又重智慧、技巧、准确、多变的方向发展。这些表现为：进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术结合得更加巧妙；传统的单一型的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定的阵型打法，被全面化、整体性、综合性频繁移动中穿插掩护的运动中打法所取代；防守更具破坏性和威胁力，个人远距离斜步或弓箭步站位干扰式防守和单一型的防守战术，被近身平步站位，积极抢距、抢位，身体有关部位主动用力的破坏型的个体防守和集约型防守战术所取代。尤其自1976年第21届奥运会篮球赛（女子篮球被正式列为奥运会竞赛项目）和1978年第8届男子世界篮球锦标赛后，篮球运动高身材、高技巧、高速度、多变化、高比分的特点，特别是高空技术有了进一步发展。这一趋势和特点到20世纪80年代则更为突出和明显。为此，20世纪80年代中期，国际篮球联合会又对篮球竞赛规则中有关进攻时间、犯规罚则做

了修正,规定了远投区,增加了3分球规定等。

5. 创新、攀登时期(20世纪90年代至今)

进入20世纪90年代以后,国际奥委会允许职业篮球队员参赛,给世界篮球运动开创了新的发展渠道和方向。1992年,在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上,以美国“梦之队”中的超级球员乔丹、约翰逊等为代表表演现代篮球技艺,将这项运动的技艺表现得更加充实、完善,战术打法更为简练实用。随着苏联、南斯拉夫、巴西等欧美地区篮球竞技水平的迅猛提高,形成了美、欧两大洲对抗的格局。从此以后,世界篮球运动发展跨入了创新、攀登,融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,标志着现代篮球运动整体结构、优秀运动队伍综合智能结构,以及运动员的体能、智能与掌握、运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。

1994年后,国际篮球联合会因运动员制空能力增强、空间拼抢激烈,对篮球竞赛规则又做了些修改,使比赛空间争夺更安全、更合理、更具观赏性,并将篮板周边缩小,增加保护圈。1999年12月,又决定在2000年奥运会后实行某些新的规定,即比赛分为4节,每节比赛时间10分钟;每队每节如达4次犯规,以后发生的所有犯规均要处以2次罚球;两节比赛后中场休息15分钟;首节与第2节之间、第3节与第4节之间休息2分钟;首节、第2节、第3节每队只可暂停1次,第4节可以暂停2次;球队每次进攻的时间从30秒钟缩短为24秒钟;球进入前场的时间限制为8秒钟;奥运会和世界锦标赛可以实行三裁判制度等。现代篮球运动,无论是男子篮球还是女子篮球,今后都将向着智、高、快、全、准、狠、变和技术、战术运用技艺化的方向发展,形成高度技艺性、文化性、观赏性、商业性的发展趋势。

由此可见,现代篮球竞技运动的形成是有阶段、有层次,从低级向高级逐步演进的。其发展线索为:某一个国家的地方性游戏→区域性文化活动→竞技性项目→世界范围的体育文化现象→体育科学的一个分支。

(三) 女子篮球的发展

女子篮球运动起源于1892年美国的春田大学。1893年3月,春田地方的学生队与女教师进行了一场篮球游戏比赛,从此,女子篮球运动便开展起来。最早的女子篮球比赛是在1895年举行的,其场地划分为3个区(前、中、后),上场参加比赛的人数为每队9人,每区3人,不准越区攻防。在比赛时间的划分上,女子比赛也与男子比赛不同,女子比赛分4期,8分钟为一期,第1期与第2期之间休息1分钟,第2期与第3期之间休息10分钟。由于女子篮球采用的规则与男子的不同,加上女子的身体条件、训练水平、社会地位等诸多因素的影响,女子篮球运动最初的发展比起那时的男子篮球运动要缓慢得多。

女子篮球运动在经历了一段缓慢的发展过程后,直到1948年才与男子篮球运动使用同一规则。比赛规则的正式统一使女子篮球运动得到了迅速的发展。1953年3

月7日至22日,国际业余篮球联合会在智利的圣地亚哥举办了第一届女子篮球锦标赛,美国获得冠军。1976年7月17日至8月1日,在加拿大蒙特利尔举行的第21届奥运会上,女子篮球运动被正式列入奥运会比赛项目,女子篮球运动开始了快速发展的新时代。为了进一步推动女子篮球运动的发展,国际篮联于1985年8月13日~21日,在美国奥林匹克训练中心——可罗拉多州斯普林斯成功举办了第一届世界青年女子篮球锦标赛,这是最高水平的青年女子篮球锦标赛,参赛队为各大洲的青年女子冠军队、主办国特邀队和东道主队,运动员均为20岁以下的青少年女子。从此,这项赛事每四年举办一届。

此后,由于国际篮联对女子篮球运动发展的重视,加上女篮锦标赛、奥运会女篮的比赛、青年女子篮球锦标赛等高水平赛事的频繁举办,世界各大洲和地区的女子篮球运动呈现出蓬勃发展的态势。亚洲篮球联合会于1963年成立。1965年,韩国汉城举办了第1届亚洲女子篮球锦标赛,从此,这项赛事每两年举行一次,有力地推动了亚洲女子篮球运动的发展。

非洲篮球联合会于1966年开始举办非洲女子篮球锦标赛,每两年举办一届,其中塞内加尔、埃及、扎伊尔和马达加斯加获得过冠军。美洲从1970年开始每四年举办一次泛美青年女子锦标赛,泛美篮球联合会于1977年开始举办不定期的泛美女子篮球锦标赛;南美洲篮球联合会于1946年开始每两年举行一届南美洲女子篮球锦标赛,从80年代开始又举办南美洲女子俱乐部冠军联赛;中美洲地区从50年代开始举办每两年一届的中美洲女子俱乐部冠军队锦标赛。这些比赛举行,活跃了美洲女子篮球运动,推动了美洲女子篮球运动的发展。

欧洲常设委员会从1938年就开始了每两年一届的欧洲女子篮球锦标赛,这项比赛曾允许个别亚洲国家参加,此外,欧洲常设委员会还举办了欧洲少年女子篮球锦标赛和欧洲青年女子篮球锦标赛。

大洋洲也于1974年开始不定期地举办大洋洲女子篮球锦标赛,但参赛队伍仅为澳大利亚和新西兰,澳大利亚多为冠军。世界性高水平赛事的定期举办及洲际性比赛的频繁举行,使得女子篮球运动在发展规模、速度、技术等方面取得了长足的进步,逐渐成为世界篮球运动的重要组成部分,它对篮球运动在世界范围内的开展与普及起到了巨大的推动作用。

二、中国篮球运动发展历史

1895年,篮球运动由美国国际基督教青年会协会派任中国天津基督教青年会第一任总干事莱会理(David Willard Lyon)传入天津,开始了它在中华大地上的艰难而辉煌的行程。

根据篮球运动在中国发展的社会背景、发展特点和标志性事件等因素,把中国篮球运动的历史划分为五个时期:传入与传播时期(1895~1949年)、普及

与提高时期(1950~1965年)、停滞时期(1966~1976年)、恢复与辉煌时期(1977~1994年)、创新时期(1995~)。

(一) 传入与传播时期(1895~1949年)

篮球运动在中国的传播是在近代中国被逐步殖民化的大背景下发生的,具有殖民地体育的特点。篮球传入中国的初期,主要在天津、上海、北京等有限的城市青年会组织和某些中等以上学校少数学生中开展。如当时天津市的南开学校、高等工业学校、省立一中等学校,北京市的清华学校、汇文学校、协和书院等,上海市的圣约翰、南洋、沪江等大学,南京市的金陵、东南等大学,苏州市的东吴大学等。

1910年旧中国举行的第一届全运会上男子篮球被列为表演项目,1914年第二届全运会上男子篮球被列为正式竞赛项目,1924年第三届全运会上女子篮球被列为正式竞赛项目。此后,篮球运动逐渐在社会上活跃起来,华北、华东、华中等地区性的运动会都把篮球列为正式比赛项目。我国男运动员参加了10次远东运动会篮球比赛,在1921年的第五届远东运动会上获得过一次冠军。另外,1936年我国曾派队参加了第11届奥运会篮球赛,虽未能进入决赛,但对推动我国篮球运动的发展起到了重大作用。在1936年第11届奥运会期间中国加入了国际业余篮球联合会,篮球运动被更多人关注,社会篮球竞赛较过去更加活跃了。

1937~1945年,中国处于抗击日本侵略的战争状态,在国民党统治区因受政局的影响,篮球活动基本处于停滞状态,国民党军队中有一些篮球活动,特别是赴印度的远征军和美国军队有篮球交往活动,抗战胜利后一度活跃的“征轮队”与此有很大关系。在日伪占领区,日本侵略者为粉饰太平也举办过一些篮球比赛。在“孤岛”上海,篮球活动较为频繁,“回力”“大公”“华联”等球队,具有一定的技术水平。

旧中国共举办了7届全国运动会,每一届都有篮球表演和比赛,比赛规模越来越大,水平也在不断提高。如1948年在上海举办的第7届全国运动会篮球比赛,有33支男队和16支女队参加,组织和竞赛表现了较高水平。1948年组队参加在伦敦举办的第14届奥运会男子篮球比赛,在23支参赛队中获第18名。

进入20世纪30年代后,在革命根据地,在陕甘宁边区,在晋察冀解放区,篮球活动和各种篮球竞赛都十分活跃。贺龙亲自组建的“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”特别引人注目。他们共同的特点是宗旨明确、纪律严明、斗志顽强、技术朴实、打法泼辣、体能良好,充分反映出中国共产党领导下的革命军人优良道德品质和战斗风格,给根据地军民留下了深刻的印象,不仅有力地推动了篮球运动在这些地区的普及和提高,而且形成了我国军队篮球队的优良传统。我国“八一”男子篮球队长期保持国内榜首地位,与继承该传统密切相关。“战斗篮球队”和“东干篮球队”不少成员成为新中国体育事业的开拓者、领导者,为新中国体育事业及篮球运动的发展做出了突出贡献。

1945年抗日战争胜利后,篮球运动开始活跃,特别是社会篮球竞赛活动较为频繁,天津、北京、上海以及东北地区涌现出不少新球队,给1949年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大普及、运动技术的大提高奠定了一定的基础。

(二)普及与提高时期(1950~1965年)

新中国成立前夕的1949年8月,由京、津两地大学生组队参加在匈牙利举行的第10届世界大学生运动会篮球比赛,获第6名。中华人民共和国的成立,使中国篮球运动获得了新生。1949年10月,北京市举办了第一届体育大会,当时主管全国体育工作的共青团中央邀请上海市男篮冠军华联篮球队访问北京,体现了新中国对篮球运动的高度重视。我国篮球运动进入了空前的普及、发展和提高时期。

1950年12月24日~1951年2月4日,世界强队苏联男子篮球队依次访问了我国北京、天津、南京、上海、广州、武汉、沈阳、哈尔滨等8个城市,共进行了33场比赛,苏联队都以大比分获胜。1952年7月15日~8月30日,波兰国家男女篮球队应邀访问我国,在北京、天津、上海、沈阳等地进行了13场比赛,客队亦获全胜。

苏联国家男子篮球队和波兰国家男女篮球队的访问比赛充分暴露了我国篮球竞技水平的落后状况。为了改变中国篮球运动的落后状态,我国体育主管部门积极采取措施,组建专门队伍,更新观点,学习先进经验、先进打法,并积极参加国际比赛,短期内成效显著,战胜了不少欧洲的强队,一批优秀运动员的技艺表演给人留下了深刻印象。不久,各大地区、各省市都组建了长年篮球集训队,篮球运动跨入了新的发展时期。

1955年举行全国篮球联赛以后,有了相对固定的分等级的竞赛制度。随着普及与发展的需要,1956~1957年间又实行了篮球等级升降级联赛制度和教练员、裁判员等级制度。

群众性篮球活动蓬勃发展,篮球成为广大青少年、战士、职工最喜爱的运动项目之一,群众自发建立的业余篮球队遍布各地。据1954年统计,北京、上海、天津等30个城市组织职工篮球队12874个,山东省有篮球队5241个。据1956年统计,全国27个省、自治区修建篮球场16549块,为群众篮球活动的开展创造了条件。

自1952年起国家陆续建立了上海、北京、武汉、西安、沈阳、成都体育学院,在综合性大学和师范大学建立了体育系、科,为中国篮球运动的发展打下了雄厚的人才基础。1957年,教育部委托上海体育学院举办篮球研究生班,聘请苏联篮球专家拉古纳维丘斯来华授课,开创了中国篮球研究生教育的先河。

1956年和1957年,全国篮球指导员训练班在北京举行,聘请苏联篮球专家波·莫·切特林进行讲学。参加学习的主要是我国各优秀队的教练员和体育院系篮

球教师共 133 人。波·莫·切特林是苏联功勋运动员,也是著名的篮球教练员。他在讲学中系统地讲解了篮球技战术的教学和训练内容与方法,以及计划考核、临场指挥等内容,当时他还详细地讲解了苏联篮球运动员身体训练的方法与手段。讲学方式采取理论教学、技术课典型示范的办法,使参加学习者系统、全面地掌握了篮球运动的理论与实践内容及教学与训练方法,从而奠定了中国现代篮球运动在相当时间内的理论基础,影响着优秀运动队的训练和院系篮球教学工作。切特林在华期间,曾经训练我国国家队达一年之久。他勤恳、认真负责的工作作风,给中国篮球教练员、运动员留下了难忘的印象。专家以对现代篮球运动深刻的理解、选用的科学训练方法,给中国篮球教练员做出了榜样。

由于重视现代篮球运动的理论学习与研究,各级篮球队的训练及管理工作走上了计划的轨道,中国篮球运动在 1957 年有了迅速提高的好形势。其表现是,中国篮球队开始战胜一些世界强队,如南斯拉夫、巴西和意大利等队。1958 年以后,中国篮球运动水平日新月异,全面提高,逐步形成了自己的独特风格。

1957 年 8 月,巴黎大学生运动会和国际学生文化联欢节在法国巴黎举行,国家体委和团中央决定由上海组队前往。参加这次比赛的共有 13 个国家的篮球队,他们是巴西、保加利亚、中国、法国、德意志民主共和国、德意志联邦共和国、匈牙利、意大利、波兰等。中国篮球队在比赛中较好地展现了快、灵、准的特点,先后战胜德意志联邦共和国队(67:52),巴西队(73:68),德意志民主共和国队(60:50),意大利队(67:52),获得了第五名的成绩。

1957 年,与来访的南斯拉夫男、女篮球队共进行了 9 场比赛,都是 5 胜 4 负。苏联俄罗斯男、女篮球队访华,在男、女各 8 场的比赛中,我男队 5 胜 2 平 1 负、女队 6 胜 1 平 1 负。在这些比赛中,我国篮球运动员充分发挥了突切、抢断、中距离跳投的特长,在快攻、紧逼盯人等战术运用中,鲜明地表现出“积极、主动、快速、灵活、准确”的独特风格。通过比赛可以看出,中国篮球队的水平已有了很大的提高,运动技术有了长足的进步。

1957 年以后,中国篮球出现的好形势,这是多种因素促成的,其中运动竞赛与等级制度的颁布与实施起了很大作用。全国篮球划分为甲、乙、丙三级队的比赛办法,以及建立的运动员、裁判员等级制度,使各级球队能够有计划地安排冬、夏集训,增强竞争能力。这些都是提高中国篮球运动水平必不可少的有力措施。

1956、1957 年两次全国篮球联赛过后,国家体委对篮球训练工作提出了要求:为发挥我国篮球运动员的特点,全国各级篮球队要加强中、远距离投篮(特别是近距离跳投)的训练、中锋队员的身体与技术训练等,要进一步树立和发展中国篮球运动“积极、主动、快速、灵活、准确”的独特风格。

这一期间当时的国际奥委会制造两个“中国”,导致我国在 1958 年退出国际业余篮球联合会,减少了参加国际大赛的机会,但国内竞赛仍十分活跃,运动水平不

断提高。战平、战胜了不少东欧强队。

1958年国家男、女队和“八一”队在访问阿联酋、瑞士、法国、苏联等国家的比赛中,取得胜32场、平3场、负6场的好成绩。1959年国家女子篮球队访问保加利亚,与欧洲女篮亚军保加利亚队比赛。两次打成平局。国家女篮和四川女篮分别战胜来访的欧洲劲旅苏联国家青年队。在这一年里,我国男子篮球队也分别战胜当时具有欧洲一流水平的匈牙利队、获得第十七届奥运会第五名的捷克斯洛伐克队、获得世界锦标赛第四名的保加利亚队,以及实力很强的苏联国家青年队。

但是,这一时期也暴露出一些问题,主要是训练工作有机械模仿外国、结合自己实践不够等问题。最突出的是对中锋队员和高大运动员的训练仿照东欧中锋的模式,因而使原有的特点得不到发挥,甚至削弱。其次是缺乏国际比赛经验,对比赛过程中带有规律性的问题驾驭和适应性差。还有,当时中国篮球队接触到的主要是苏联和东欧一些国家,对全世界篮球运动的整体全貌尚缺乏了解,更没有机会同更多的国家球队进行对抗与较量。但是,中国现代篮球的进步是飞速的、为世人所瞩目的,中国篮球可以和东欧一些强队分庭抗礼了。

1959年,我国篮球界提出了“以投为纲”,发扬快、准、灵的风格和以我为主、以攻为主、以快为主、以小打大、积极防守的战术指导思想。此后又在总结我国篮球运动发展历程和世界篮球运动现状的基础上,从中国运动员的实际出发,召开多次篮球训练工作会议,确立了积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确的训练指导思想。从此,我国篮球运动的思想建设、队伍建设、理论建设、科学研究有了明确的发展方向。1959年出现了新中国篮球运动史上的第一个高峰。

随着篮球运动国际交往逐步增多,运动技术水平不断提高,我国篮球运动有了快攻、跳投、紧逼防守三大制胜法宝,逐步形成了快速、灵活、准确的独特风格。至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,后因10年“文革”影响而停滞,与国际强队拉大了距离,与世界篮球发展趋势脱轨并转入低谷。

国民党退出大陆转入台湾,并长期占据在亚洲业余篮球联合会、国际业余篮球联合会的席位,代表中国参加亚运会、世界篮球锦标赛和奥运会的男子篮球比赛,获得过第2届和第3届亚运会第2名(1954、1958年)、第2届世界男子篮球锦标赛第5名(1954年)、第16届奥运会男子篮球比赛第11名(1956年)、第3届世界男子篮球锦标赛第5名(1959年)、第17届奥运会男子篮球比赛第22名(1960年)、第18届奥运会男子篮球比赛第22名(1964年)、亚洲男子篮球锦标赛两次第2名(1961、1963年)等。女子篮球曾获亚洲女子篮球锦标赛第3名(1965年)。

(三) 停滞时期(1966~1976年)

1966年开始的“文化大革命”,导致我国运动训练包括篮球训练的全面停止,直