



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

篮 球

于振峰
主编

L
A
N
Q
I
U



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材

篮 球

LANQIU

主 编 于振峰
副主编 吴燕波 陈兴亮



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球 / 于振峰主编. —4 版. —桂林: 广西师范大学出版社, 2006.8
(全国普通高等学校体育专业专科主干课程系列教材)
ISBN 7-5633-0828-8

I. 篮… II. 于… III. 篮球运动—高等学校—教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069223 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

柳州市海泉印刷有限责任公司印刷

(柳州市罗池路 13 号 邮政编码: 545001)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 13.75 字数: 253 千字

2006 年 8 月第 4 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001~10 000 册 定价: 16.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业系列教材

编委会名单

主任委员

季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任兼秘书长

黄汉升 福建师范大学副校长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长

季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长

邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授,全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

汤志林 广西师范大学出版社副总编辑,副编审

王崇喜 河南大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

王家宏 苏州大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

陈仲芳 广西师范大学出版社体育编辑室主任,编审

姚辉洲 广西体育高等专科学校校长,教授

梁柱平 广西师范大学体育学院院长,教授

李 进 重庆文理学院体育系主任,教授

范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

李英贤 广西师范大学体育学院教授

委员(以姓氏笔画为序)

于振峰	王 锋	王家宏	王崇喜	王景贵	邓树勋	卢义锦	卢昌亚	甘健辉
刘 坚	刘 明	汤志林	吴环成	张建军	李 进	李 洁	李 健	李 薇
李英贤	李金龙	陈上越	陈文卿	陈叶坪	陈仲芳	范 纯	季 浏	季克异
姚辉洲	姜桂萍	赵 斌	赵宗跃	梁俊雄	梁柱平	黄汉升	童昭岗	谢 翔
雷咏时	蔡仲林	谭平平	颜天民					

本系列教材自1990年正式出版以来,曾于1992年、1995年、2000年根据课程方案的改革进行3次全面修订,同时补充新设置的教材。本次修编,除重点对教材结构和内容进行更新外,还注意吸收国内外优秀教材编写的长处,如精心设计编写体例,将教材中的一些手绘插图改成拍摄的插图,部分教材配备了教学附件(如光盘),等等。通过这些改进,我们希望教材在结构与内容上能够与时俱进,能够在高等学校体育课程改革中更好地发挥作用。

《篮球》教材是本套教材中的主干课程教材,由于振峰任主编,吴燕波、陈兴亮任副主编,参加编写的人员有(以姓氏笔画排序)于振峰、刘安民、许维平、吴燕波、陈兴亮、秦云兴、高瞻、梁有民、黄宗锋、薛龙。该教材编写分工如下:于振峰(首都体育学院)负责编写第一章、第二章(部分),刘安民(安阳师范学院)负责编写第二章(部分),许维平(海埂体育运动技术学院)负责编写第四章(部分),吴燕波(韩山师范学院)负责编写第六章,陈兴亮(阿坝师范高等专科学校)负责编写第三章(部分),秦云兴(新乡师范高等专科学校)负责编写第二章(部分),高瞻(首都体育学院)负责编写第七章,梁有民(贺州师范高等专科学校)负责编写第三章(部分),黄宗锋(河池学院)负责编写第三章(部分),薛龙(南京晓庄学院)负责编写第四章(部分)、第五章。全书由于振峰统稿、定稿。

本教材通过全国高等学校体育教学指导委员会审定,审定专家为孙民治教授、王家宏教授。

本套教材的修编,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的全程指导下进行的,得到广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的修编是对高等学校体育专业教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处敬请各位读者批评指正。

编委会

本书图例

④ 进攻队员 4 号

△或④ 防守队员 4 号

⊗ 教师

⊕ 固定防守人
或固定传球人
或障碍物

© 中央裁判

① 前导裁判

② 追踪裁判

⊕或· 球

——→ 移动

-----→ 传球

——→ 投篮

~~~~~→ 运球

——( 掩护

——\ /—— 夹击

——e→ 转身

# 目 录

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一章 篮球运动概述 .....</b>    | <b>1</b>   |
| 第一节 篮球运动的特点与作用 /1          |            |
| 第二节 篮球运动的起源与发展 /4          |            |
| 第三节 中国的篮球运动 /9             |            |
| 第四节 现代篮球运动的发展趋势 /15        |            |
| <b>第二章 篮球技术理论与实践 .....</b> | <b>19</b>  |
| 第一节 移 动 /20                |            |
| 第二节 运 球 /34                |            |
| 第三节 传接球 /43                |            |
| 第四节 投 篮 /58                |            |
| 第五节 持球突破 /74               |            |
| 第六节 个人防守技术 /80             |            |
| 第七节 抢篮板球 /94               |            |
| <b>第三章 篮球战术理论与实践 .....</b> | <b>101</b> |
| 第一节 篮球战术概述 /101            |            |
| 第二节 进攻战术基础配合 /105          |            |

|             |                           |     |
|-------------|---------------------------|-----|
| 第三节         | 防守战术基础配合 /113             |     |
| 第四节         | 快攻战术 /120                 |     |
| 第五节         | 防守快攻战术 /129               |     |
| 第六节         | 半场人盯人防守战术 /131            |     |
| 第七节         | 进攻半场人盯人防守战术 /135          |     |
| 第八节         | 全场紧逼人盯人防守战术 /139          |     |
| 第九节         | 进攻全场紧逼人盯人防守战术 /143        |     |
| 第十节         | 区域联防战术 /145               |     |
| 第十一节        | 进攻区域联防战术 /149             |     |
| <b>第四章</b>  | <b>中学篮球教学理论与方法</b> .....  | 153 |
| 第一节         | 中学篮球教学的目的与任务 /153         |     |
| 第二节         | 中学篮球教学的内容分布与特点 /154       |     |
| 第三节         | 中学篮球教学的方法与运用 /156         |     |
| 第四节         | 中学篮球教学效果的检查与评定 /165       |     |
| <b>第五章</b>  | <b>中学篮球队训练理论与方法</b> ..... | 169 |
| 第一节         | 中学篮球队训练的目的与任务 /169        |     |
| 第二节         | 中学篮球队训练的内容与要求 /171        |     |
| 第三节         | 中学篮球队的选材与组队 /175          |     |
| 第四节         | 中学篮球队的训练方法与运用 /176        |     |
| 第五节         | 中学篮球队训练计划的制定 /178         |     |
| <b>第六章</b>  | <b>篮球竞赛的组织工作</b> .....    | 181 |
| 第一节         | 篮球竞赛的种类与组织 /181           |     |
| 第二节         | 篮球竞赛的制度、编排方法和名次排列 /186    |     |
| <b>第七章</b>  | <b>篮球文化</b> .....         | 198 |
| 第一节         | 篮球文化概述 /198               |     |
| 第二节         | 篮球文化的构成与内涵 /201           |     |
| 第三节         | 篮球文化的功能与作用 /206           |     |
| <b>参考文献</b> | .....                     | 210 |



## 第一章

# 篮球运动概述

### 内容提要

本章全面、系统、完整地介绍了篮球运动的特点、作用、起源、发展趋势,以及中国篮球运动的现状、差距和努力方向。

### 知识要点

篮球运动 篮球运动的特点 现代篮球运动的发展新趋势

## 第一节 篮球运动的特点与作用

篮球运动是一项以篮球为竞赛工具,在特定条件(规则、场地、器材、设备等)限制下,比赛双方各出5名队员,参加比赛的个人和集体以一定的身体素质为基础,以掌握特定的专门技术和战术方法为手段,在比赛中争夺球权,力争在攻守交替和对抗中获得球和展开投篮得分,并以得分多少决定胜负的集体球类运动项目。

作为一项世界范围的竞技运动项目,篮球运动诞生一个多世纪以来,一直深受世界各国人民的喜爱。篮球运动从诞生的那天起,就充满着勃勃生机,显示出强大的生命力。目前国际间篮球运动交往频繁,世界性、地区性的大赛经常举行,篮球运动以其独特的雄姿跻身于世界体坛强项之林。

篮球运动具有如下几个主要特点和作用:

## 一、篮球运动的特点

### (一)集体性特点

篮球运动的比赛是各自以队的组成形式进行比赛,要想在比赛中占据优势和取得胜利,既要依靠队员的个人技术和拼搏精神,更要依靠球队集体的战术方法及配合的默契。篮球运动的各种对抗,都是以个人对抗为基础,组成千变万化的全队对抗。球队不仅要有精湛的个人技术,更要有默契的集体配合,才能在激烈的比赛中应付自如,进而战胜对手。因此,篮球运动对每一个队员的“队”的意识和集体主义精神的要求尤为强烈,只有个人为集体,集体才能使个人的技术得到发挥与创新。上述特性集中体现了篮球运动“积极进取、团结合作、人壮队强”的特点。

### (二)综合性特点

篮球运动是一项综合性的体育项目,队员必须熟练掌握一系列跑、跳、投、掷的专门动作,并在错综复杂、千变万化的对抗中运用,才能在比赛中争取时间和空间上的主动权。因此篮球运动不仅在技能上,而且在体能上和智能上,都对参加者提出了综合性的要求。可见篮球比赛是一种要求运动员在思想作风、身体素质、技术能力、战术能力等全面发展的基础上,进行比速度、比准确度、比空间优势,以及比技术运用的组合性、战术配合的技巧性、节奏性和变化能力等方面的综合性项目。

### (三)对抗性特点

篮球比赛是一项直接发生身体接触的对抗性比赛项目。攻守的强对抗是其基本规律和特征。比赛过程不仅表现在无球队员之间的攻守对抗,即攻守双方在争取获球与破坏获球时的对抗;而且表现在持球队员与防有球队员之间的攻守对抗,即攻守双方在争取投篮与破坏投篮、突破、传球和运球时的对抗;同时还表现在投篮不中,攻守双方争取控制球权的对抗,即攻守双方争夺篮板球时的对抗。这些对抗使双方队员在思想作风、技战术、身体及心理素质等方面都受到了严格的检验。谁在这几方面具有优势,谁就能取得比赛的主动权,赢得比赛。

### (四)健身性特点

篮球运动是综合性的集体项目,技战术的组成和运用是由各种各样的跑、跳、投等基本手段、动作和技能组成的。从生理学角度而言,激烈的篮球竞赛,对促进人的生理机能,特别是内脏器官和感官的功能,中枢神经的支配能力等的提高,健康以及发展身体素质、心理素质等都有积极的作用。

### (五)增智性特点

现在,篮球比赛已进入到技术与智慧的渗透结合和较量的时代,在组合多变的竞赛

过程中,运动员不仅要从中汲取文化营养,在提高现代科技意识的同时,更要具有篮球方面的丰富知识与高超技能,以发展自己在竞赛中的创新能力。所以从事篮球运动,不仅能愉悦身心,而且高度的增智作用使篮球运动显示出其多元的价值。

### (六)商业性特点

职业篮球运动进入奥运会篮球赛和世界锦标赛,对世界篮球运动的进一步发展 with 提高起到了强大的推动作用。随着篮球运动职业化程度的深入发展,篮球运动在世界范围内进入商业化,这就必然促使篮球竞赛走上商业化的轨道,运动员和运动队等都将成为商品。因此,国内外重大篮球竞赛组织者通过电视转播、广告宣传,经营饮料、营养品、运动服装、体育器材,进行体育经纪活动以及发放彩票、跨国界转让队员等多种形式开展赢利性经营。这种浓重的商业色彩已成为现代篮球运动的又一新特点。

## 二、篮球运动的作用

### (一)具有培养团队精神的作用

篮球运动能培养运动员团结友爱的集体荣誉感、严格的组织纪律性及顽强、勇敢、机智、果断的意志品质和积极拼搏向上的团队精神。

### (二)具有提高国民体质的作用

篮球运动的趣味性和广泛性,吸引了众多的中年人和青少年参加。通过开展篮球运动,可以促使运动者的力量、速度、耐力、灵敏度等身体素质的全面发展,同时对提高和保持分配、集中注意的能力,以及控制空间、时间和定向能力,提高和保持神经中枢的灵活性及其协调支配各器官的能力,改善内脏器官的功能等都有良好的作用,从而达到提高国民体质水平的目的。

### (三)具有推动社会发展的作用

在实施国家“奥运争光”和“全民健身”的两大计划中,无论是竞技篮球比赛或大众篮球活动都具有极大的吸引力。目前竞技篮球比赛已进入商业化阶段,起到了发展经济、繁荣市场、创造效益的产业化作用。大众篮球活动不受参加者年龄、性别的限制,不仅提高了人的身心健康水平,而且提高了人的劳动、工作、学习效率;同时又丰富和活跃了人们的业余文化生活,起到了振奋民族精神,促进社会主义精神文明建设和推动社会发展与进步的作用。

### (四)具有促进国际交往和增进友谊的作用

篮球运动的发展已进入跨国界的时期,即从国外引进外籍球员到本国打球,同时输送本国球员到国外打球等,这些都表明了通过篮球运动,不仅国内外球员相互之间

切磋了球艺,而且加强了国际间的友好往来,加深了各国人民之间的相互了解,增进和强化了彼此间的友谊。

## 第二节 篮球运动的起源与发展

随着社会的发展和人们生活水平的提高,篮球运动的地位越来越重要。在篮球运动的发展过程中,人们总是不断地改革和创新,使其成为科学、合理、公平、精彩的运动,用以增强人的体能和智力,推动人类文明进步。篮球运动经过创立、演变、发展与改进,逐步发展成高级形式的竞赛性项目。

### 一、篮球运动的起源

近代篮球运动于 1891 年起源于美国东部地区的马萨诸塞州(Massachusetts,也译为麻省),是由该州的斯普林·菲尔德市基督教青年会学校教师詹姆士·奈·史密斯博士设计和发明的。当时美国遇到特大的暴风雪,气候异常寒冷,使得当时在美国最流行的棒球运动无法开展。而学生们对室内古典体操又感到厌烦,致使到该校学习和活动的人越来越少。为解决这一问题,詹姆士·奈·史密斯博士受青年会委托,设计了这样一种新型的运动项目:

- (1)它不受天气、时间的影响,可以在室内或室外,也可以不分白天、黑夜进行。
- (2)它要与枯燥的古典体操、美式足球有所区别。既要有对抗性,又必须文明。
- (3)它应为不同年龄、性别的人,尤其是年轻人喜爱和接受。

根据以上设想,他从当地农民摘桃的劳动中得到启发,并借鉴其他运动项目的运动方法,创立了篮球这种游戏。1891 年 12 月 25 日圣诞节前夜,詹姆士·奈·史密斯博士亲自主持了近代篮球运动史上的第一场比赛。

最初的篮球比赛规则比较简单,比赛场地南北向,对场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定,但要分成相等的两方;球篮是装桃子的筐,高悬在离地面 10 英尺(3.05 m)的墙上,每次把球投入桃筐后,必须登梯取球。比赛方法是双方运动员各站在本方端线外,裁判员站在中线将球抛向场内,双方队员同时冲进场地中间抢球,展开把球投入对方筐内的攻守对抗。每次投球入筐后,再按此程序重新开始,直至比赛结束,最后以进球多的一方为胜。每投进一球得一分,如遇平局,经双方队长同意比赛可延至谁先投进一球为止。

## 二、篮球运动的发展

对于篮球运动的发展历程,曾任中国篮球协会副主席、我国著名学者、原北京体育师范学院(现更名为首都体育学院)孙民治教授作了深入探索,他以篮球运动演进史实为证,较为科学地把篮球运动的发展划分为五个时期。

### (一)篮球运动的初创时期

1. 篮球运动的传播 篮球运动从它一出现,就以其新颖的比赛方法、激烈对抗的竞争特点吸引着青年人。篮球运动首先在美国东部地区开展起来。1892年,美国报刊首次向全美介绍了这项新运动项目,经过一个较短时期的传播,篮球运动便从学校走向社会,由美国传向国外。1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国、英国,1896年传入巴西,1901年传入日本、伊朗,1905年传入俄国、古巴,1907年传入意大利,1908年传入波兰、瑞士,1911年传入秘鲁……

1904年美国青年会男子篮球队,在第三届奥运会上进行了篮球表演赛,1908年美国制定了青年会、大学生和职业队三合一的全国统一的篮球比赛规则。尽管由于种种原因,这一规则在美国国内没有实施,但它却被用多种文字出版,并发行于全世界,使篮球运动以势不可挡的态势在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲开展起来。

篮球运动的迅速传播,显示了它强大的生命力,也为以后的国际业余篮球联合会成立奠定了基础。

2. 技术、战术的初步形成 早期的篮球技术是与比赛同时出现的,但受当时规则的限制,只有传球和投篮两种技术动作。其中,传球包括棒球式的单手大抡臂传球和双手抛球,投篮包括原地单手胸前投篮和双手抛球投篮。随着规则的演变和篮球运动的开展,一些更适应比赛要求的新技术不断出现,并在以后的发展过程中不断得到补充和完善,逐步形成了有别于其他运动项目的特有技术体系:

——1897年,首次出现运球,但由于种种原因,这一技术动作直到1928年才被规则承认为合法技术。

——1910年,先后出现了单手肩上投篮、单手低手传球、双手低手传球等技术动作。

——1928年,出现了单手肩上投篮、跳起投篮等技术动作。

——1930年,出现双手胸前投篮,从而淘汰了古老的单手胸前投篮和双手抛球投篮的技术动作。

早期的篮球战术只有长传快攻和盯人防守两种。比赛的进攻原则是“在混乱中快速取胜”,防守原则是“像牛皮胶一样粘住对方”。以后,随着规则的修改和篮球技

到了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,促使国际篮联对篮球规则进行充实和修改。例如,上场参加竞赛的人数正式规定为5人,严格了侵人犯规罚则和违例罚则等。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、区域联防等战术阵形和配合,已被各国篮球队所运用,篮球运动在国际间进入完善与推广的新时期。

3. 国际比赛频繁 1932年国际篮联成立后,各国、各地区以及国家地区之间,都有组织地、频繁地举办各种篮球比赛。1935年、1938年,国际篮联先后组办了第一届欧洲男篮、女篮比赛,以后每两年举办1届,一直延续至今。1950年、1953年,创办了每4年1届的世界男、女篮球锦标赛。在1913年的亚洲第1届远东运动会上,篮球被列为正式比赛项目,1960年亚洲篮联创办了两年一届的亚洲篮球锦标赛。

目前世界性的主要篮球比赛有:每4年1届的奥运会篮球比赛,每4年1届的世界篮球锦标赛,每两年1届的洲际篮球锦标赛,1982年开始的每4年1届的世界杯篮球赛。至于国与国、地区与地区之间以及国内的比赛就更是数不胜数了。

### (三)篮球运动的普及与发展时期

20世纪40年代末到五六十年代以后,篮球运动在世界各地得到广泛普及,特别是随着篮球运动技战术的创新和发展,规则与技战术之间的不断制约和相互促进,迫使篮球竞技运动员身高加速增长。以美国巨型运动员张伯伦、苏联巨型运动员克鲁明及女运动员谢苗诺娃为代表的身高2 m以上队员显示出对其难以抗争的威力,队员身高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行一时,篮球运动进入了一个向队员高大型发展的新时期。特别是1950年和1953年分别在阿根廷和智利举行了男、女首届世界篮球锦标赛后,高大队员威震篮坛的雄姿,对国际篮球运动带来了新的冲击,迫使篮球规则在场地和时间上对进攻队加强新的限制,如将3 s区扩大成梯形,一次进攻时限为30 s的规定,以及取消中线等。攻守区域的扩大,高度与速度的交叉成为决定胜负的保证,有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。例如,进攻中的快攻与防守中的全场紧逼人盯人防守,便成为当时以快制高的重要手段。至20世纪60年代,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧结合的美洲型打法,以苏联队为代表的高度与力量结合的欧洲型打法,以韩国、中国队为代表的快、灵、准结合的亚洲型打法,篮球运动跨入普及、发展与提高的新时期。

### (四)篮球运动的全面提高与飞跃时期

进入20世纪70年代以后,世界强队队员的身高增长到了惊人的程度,身高2 m以上的队员大量现身篮坛。篮球竞赛中空间争夺越发激烈,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越来越彰显球队的实力,篮球竞赛成了巨人们名副其实的“空间游戏”。对此,国际篮联对规则进行了修改,规则对高大队员在进攻时提出了更多的限制和要求,以利于调动防守和身高处于劣势球队的积极性。随之,一种攻击性防守——全场及半场范围内的区域紧逼防守和混合型防守战术,显现出它新的制高威力。1973~1978年竞赛规则又多次对犯规提出了次数的限制并增设了追加罚球的规定,促使防守与进攻技术和战术在新的制约条件下,向既重力量又重技巧、既有高度又有速度的方向创新发展。进攻中全面的组合技术、快速技术、对抗技术、高空技术在结合运用中逐渐技巧化,传统的单一性的攻击技术、机械的战术配合和相对固定阵形的打法,被全面化、综合性的频繁移动中策应与穿插掩护的运动性打法所取代;防守更具破坏性和威胁力,单一远距斜步或弓箭步站位干扰式防守和单一性的防守战术,被近身平步站位、积极抢距抢位、主动用力的破坏性防守和带混合性破坏力强的协同防守战术所替代。尤其是1976年第二十一届奥运会篮球赛(女篮此时正式被列入奥运会竞赛项目)和1978年第八届男子世界篮球锦标赛后,篮球运动的技战术朝着高度、高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分的方向发展,特别是高空技术进一步的发展,显示出当代篮球运动发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点到了20世纪80年代更为突出与明显,为此竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作了新的修正,增加了3分球规定等,篮球运动向更高水平和全面提高的方向发展。

### (五)篮球运动的创新与攀高时期

20世纪90年代以来,特别是1992年在西班牙的巴塞罗那举行的第二十五届奥运会上,美国“梦之队”的超级球员迈克尔·乔丹、埃尔文·约翰逊等进行现代篮球技巧表演,把这项运动的技艺表现得更加充实完美,战术打法更为精练实用,自此以后的世界篮球运动发展跨入了第五个发展时期,即创新攀高时期。融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,标志着篮球运动整体内容结构和优秀运动队伍综合智能结构,以及运动员的智能,掌握和运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。由于职业篮球运动员被允许参加奥运会,国际业余篮球联合会不再是单纯的非职业篮球运动组织,因此也将“业余”二字摒弃,正式更名为国际篮球联合会。1998年,国际篮联对篮球竞赛规则又做了修改,使之更具系统、简明和公平的特点。篮球运动发展的新趋势将继续朝着高、快、全、准、变和女篮男篮化、技术与战术运用技艺化的方向发展。

进入21世纪,男女篮球运动继续沿着共同的方向、不同的流派与风格、五彩缤纷的打法发展,以科比·布莱恩特、奥尼尔、加内特、姚明、莱斯莉等为代表的一批高智慧、高身材、高体能、高速度、高强度、高技术的篮球运动员脱颖而出。篮球运动在整

## (二)1949 年之后的篮球运动

中华人民共和国成立后,在体育运动“普及与提高相结合”的方针指导下,我国的篮球运动得到了蓬勃发展,不仅有了广泛的群众基础,而且建立了一套较为完善的训练、竞赛制度,培养了一批优秀运动员、教练员、裁判员、管理人员、研究人员,在国际交往和竞赛中取得了一定的成绩。

1949 年,中国大学生篮球队参加了在布达佩斯举行的第二届世界青年与学生和平友谊联欢节和第十届世界大学生夏季运动会的篮球比赛。这是中华人民共和国成立后我国篮球队参加的首次国际交流,对我国篮球运动的开展和提高起到了积极的推动作用。

1950 年 12 月,苏联国家篮球队来我国访问,通过比赛,苏联队良好的身体素质和快速进攻的打法给我国篮球界很大的启示,对促进我国的篮球运动训练和运动水平的提高具有较大的影响。

为了迅速提高我国篮球运动技术水平,1951 年在北京举行了全国篮球比赛大会后,选拔出了男、女篮球队手。1952 年全军运动会后,成立了“八一”男、女篮球队。随后几年,全国各省、自治区、直辖市和部分行业体协先后组建了篮球队,进行有计划的正规训练。

1954 年,国家体育委员会(简称国家体委)制定并公布了《中华人民共和国竞赛制度的暂行规定(草案)》,从此建立了全国联赛的竞赛制度。该制度的实施对我国篮球运动的促进和提高具有深远意义。

1955 年国家体委在天津召开全国运动员训练工作会议,并在《新体育》杂志开展“关于篮球战术指导思想问题”的讨论,进一步明确“积极、主动、快速、灵活、准确”的篮球战术指导思想。1956 年建立了全国联赛的竞赛制度,并开始试行运动员、教练员、裁判员的等级制度。1956~1967 年曾多次召开了全国篮球训练工作会议,研究和讨论了如何提高我国篮球运动技战术水平,并提出了积极性的建议和指导方针。从此,中国篮球运动走上了有组织、有计划地进行系统训练的轨道,逐步形成自己的技术风格。

1959 年,在北京举行了新中国成立后的第一届全运会,全国各省、自治区、直辖市和解放军共 29 个代表队参加了篮球比赛,各队都有自己独特的风格和打法,表现出较高的水平。1960~1966 年,我国国家男、女篮球队,解放军和一些省、市代表队先后战胜过不少国外强队,如匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西等国家男队,以及捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利等国家女队。比赛中,快攻、跳投、紧逼是我国篮球队的三大法宝,我国篮球水平已接近当时的世界先进水平。



1997 年度举办了全国职业篮球俱乐部的比赛。

1995 年开始,中国篮协进行篮球竞赛制度的改革,在全国男子甲级篮球队前 8 名的比赛中首先实行主客场、双循环的赛季制。主客场制的篮球比赛有利于吸引更多的观众参与,争取了社会各界对篮球运动的支持,有力地推动了篮球运动的开展。同年,中国篮协又发文批准允许各个篮球队聘请外籍运动员参加全国甲、乙级篮球联赛和职业篮球俱乐部的比赛。中国篮球打出了国门,在加大国际交流的同时,取长补短,促进了我国篮球运动水平的进一步提高。

1996 年是中国女篮步入低谷时期,在第二十六届奥运会上仅获得第九名。1997 年在曼谷的第十一届亚洲女篮锦标赛中仅获得第三名,从四连冠的宝座上滑了下来。1997 年男篮也从亚洲冠军跌到了第三名,还失去了参加 1998 年世界男篮锦标赛的机会。1997 年的中国篮球可谓颗粒无收。1998 年中国女篮在泰国亚运会也未能夺冠,仅中国男篮在泰国获得第十三届亚运会冠军。其他赛事的结果都不理想。1999 年中国女篮在日本痛失第二十七届奥运会出线权,中国男篮在日本夺取第二十届亚锦赛冠军,获得第二十七届奥运会入场券。中国篮球在低谷中徘徊。

1999 年 5 月中国篮球协会、国家体育总局在上海召开全国篮球工作会议,研究和制定了对策,并出台了一系列政策,力争控制滑坡,扭转局面,尽快使中国篮球走出低谷,迈向新的发展阶段。同时对教练员、运动员、裁判员、研究人员、管理人员提出高的要求与标准,为全面提高中国篮球运动水平作贡献。

2001 年,中国女篮重获亚洲两项重要赛事的冠军,并于 2002 年在南京举行的世界女子篮球锦标赛上获得第六名,这是近 8 年中的最好成绩。中国男篮在 2003 年亚洲锦标赛上夺回亚洲冠军,这对我国篮球界再攀高峰起到了鼓舞和促进作用。2005 年 9 月 16 日,在卡塔尔多哈举行的第二十三届男篮亚锦赛上,中国男篮在决赛中以 77:61 战胜黎巴嫩队再度获得冠军。中国男篮的表现堪称完美,八战全捷,享受了美国队在“梦一”时纵横奥运的快感。

2002 年 2 月 18 日,步步高中国女子职业篮球联赛(Woman China Basketball Association,简称 WCBA)职业联赛闯入人们的视线,国内水平最高的 12 支女篮队伍进行首届联赛的角逐。这是继中国篮球协会(China Basketball Association,简称 CBA)甲 A 联赛之后,我国的又一个高水平的篮球联赛,也是我国第一个女子篮球联赛。WCBA 职业联赛借鉴 CBA 职业联赛赛制,也采取主客场制。目的就是为了借鉴 CBA 职业联赛的成功经验。提高我国女子篮球运动水平。2004 年,中国篮协着眼于长远,为中国国家男篮聘请了外籍教练员,掀起了中国篮球学习外国篮球技战术的热潮。

2006 年 2 月,瑞士盈方公司成为首个中国国家篮球队商业推广及技术服务合作