

研究生参考教材 · 专业人员必备读物 · 管理者有益借鉴

XIAN DAI LAN QIU YUN DONG YAN JIU



现代篮球运动研究

刘玉林 主编

人民体育出版社

现代篮球运动研究

刘玉林 主 编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代篮球运动研究/刘玉林主编. -北京:人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2850-5

I. 现… II. 刘… III. 篮球运动-研究 IV.G841.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 075054 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 13.875 印张 383 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2850-5/G·2749
定价:25.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话:67151482 (发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编 著 者 名 单

主 编：刘玉林（北京体育大学 教授 博士生导师）

副主编：（按姓氏笔画为序）

王贺立（武汉体育学院 教授）

许永刚（广州体育学院 教授 博士）

杜从新（湖北师范学院 博士）

编 委：（按姓氏笔画为序）

王建国（广东商学院 博士）

付 全（沈阳体育学院 博士后）

许 博（北京体育大学 博士）

刘庆山（韩山师范学院 博士）

毕仲春（北京体育大学 博士）

杨铁黎（首都体育学院 教授 博士）

练碧贞（北京体育大学 博士）

郭永波（北京体育大学 博士）

前 言

随着我国高等体育教育的快速发展,体育研究生招生单位不断扩大,招生数量逐年递增。在这种形势下,对研究生培养规格提出了更高的要求。为了培养出具有创新能力的高水平、高层次的体育人才,编写适应研究生使用的教材是亟待解决的问题。根据多所院校研究生课程讲授的经验和新形势下社会对人才培养规格的要求,确定了编写的纲目和内容,经过多年的构思与收集,以及多位编写人员的精心努力,终于撰写成书,与世人见面。

此书内容覆盖面很广,除本专业深层次的理论知识外,还根据目前篮球运动发展趋势,增加了许多新的前沿知识和交叉学科的研究成果,如篮球文化与人文篮球、篮球与经济、篮球产业和产权、职业篮球、篮球制度分析、培养创新能力等。以专题形式进行编写,个别专题是以详细提纲或框架的形式提供给读者,为导师和研究生留有更加广阔的独立思考空间,有利于培养研究生的思维能力和创新能力。

此书可供研究生导师教学与训练、指导学生论文或研究生自学使用,同时也可以作为高校体育教师科学研究的参考资料。其指导思想是在本科教育的基础上,进一步充实研究生篮球理论知识,继续拓宽研究领域,培养教学、科研和训练的能力。同时,为研究生选择科学研究方向提供可参考的建议。

参与本书编著的均为博士生导师、教授,或是获得博士学位的学者,他们在其所撰写的内容上都有很深的研究及独到的见解,这些研究成果可以作为广大体育工作者科学研究的重要理论依据。

当前,我国的竞技篮球和群众业余篮球都呈现出蓬勃发展的局面,但我国竞技篮球和世界强国相比还有较大的差距,需要解决的问题和研究的课题还很多,这本书的面世或许能够开拓研究生教育的思路,并且对一般读者也有一定的参考价值。

书中涉及到的许多内容是最新研究成果,可能有一些地方在理论上不够成熟,我们欢迎广大读者与我们一道深入探讨和研究,为推动篮球运动理论的发展而尽我们的力量。

参加本书编写的人员分工:王贺立(专题一);刘玉林(专题二、三、九);毕仲春(专题四、五);刘庆山(专题六);付全(专题七);杨铁黎(专题八、九);王建国(专题十);杜从新(专题十一);郭永波(专题十二);许永刚(专题十三);许博、练碧贞(专题十四、附录)。

全书由刘玉林、王贺立、许永刚、杜从新四人串编定稿。

在本书的编写过程中,我们引用和参阅了大量的文献资料,有些文献资料的作者并未在书中列出,在此谨向这些文献资料的作者表示感谢。

刘玉林

2004年7月于北京

目 录

专 题 一	篮球运动概论·····	(1)
专 题 二	世界篮球运动发展趋势 和我国篮球运动现状 ·····	(24)
专 题 三	篮球运动的特性和基本规律 ·····	(42)
专 题 四	现代篮球运动技术原理 ·····	(58)
专 题 五	现代篮球运动战术原理 ·····	(90)
专 题 六	篮球运动员体能训练 ·····	(123)
专 题 七	篮球运动员的心理训练 ·····	(158)
专 题 八	职业篮球市场构成要素与开发模式 ·····	(176)
专 题 九	NBA 职业篮球市场的演变与成功因素·····	(195)
专 题 十	NBA 制衡机制的研究·····	(210)
专题十一	职业篮球产权制度 ·····	(250)
专题十二	篮球文化现象 ·····	(278)
专题十三	篮球运动创新能力的培养 ·····	(310)
专题十四	篮球运动科学研究 ·····	(332)
附 录	1981~2004 年部分硕士研究生 毕业论文及摘要 ·····	(365)
参考文献	·····	(426)

专题一

篮球运动概论

篮球运动适合于每一个人,无论男女老少都可以参加这项运动。经过百余年的发展,篮球运动已经真正成了世界性的体育项目。五大洲 200 多个国家和地区数以亿计的篮球爱好者参与这项运动或热心观赏篮球赛事。篮球运动已经成为现代社会的一种文化现象,同时也是现代社会文明与进步的体现。

篮球是一项极富趣味性和观赏性的运动项目。娴熟的运球、巧妙的传球、准确的投篮、机智的抢断、出奇的扣篮和大力的封盖,再加上激烈的攻守对抗、丰富的阵势变幻和球员的轮番上场,让人眼花缭乱。无论参与者还是观赏者都会得到愉悦和满足。

篮球是一种对抗性和挑战性很强的体育项目,同时也是一项健身益智和提高人的竞争力、创造力以及发掘人的潜能的极好的运动。通过参加篮球运动可以增强人们的竞争意识和进取精神;可以提高人们的团体意识和互助精神;可以培养人们的良好品质和高尚的道德情操,有益于塑造一个完美的人。因而,篮球运动受到了社会的特别关注并得到了越来越多的人的喜爱。目前,在我国大学校园里,篮球运动已经成为一项“育人工程”,大学把开展篮球运动作为学生素质教育的重要途径。随着经济的发展与社会的进步,篮球运动的市场价值也日益为人们所认识。美国 NBA 把篮球打造成为年产百亿美元的体育产业,这也为世界篮球运动的发展提供了一个产业化的模式。

综上所述,篮球运动功能全面且非常复杂,引人注目且内涵深刻。研究篮球运动的特点、规律及其哲学思想,旨在将我国篮球运

动水平推向新的更高阶段。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动起源与演进概况

19 世纪中叶以后,工业革命继续发展,生产技术不断得以创新,人们的思想观念也逐步发生转变,渴望和追求文明、健康、富裕的生活方式成为时代发展的潮流。在新的社会条件下,各种各样的户外活动和竞技运动出现了前所未有的蓬勃发展局面,篮球运动便在这样的环境孕育下产生了。

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(Springfield)基督教青年会、在加拿大出生的体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)于 1891 年发明的。他源于儿童游戏的启示,借鉴当时已有的足球、长柄曲棍球和马雅人古老的场地球等运动,发明了这种适宜冬季在室内进行的运动项目。

篮球运动自问世以后,很快得以广泛传播,以发展时间来划分的话,其演进历程可以分为初创(19 世纪 90 年代~20 世纪 20 年代)、完善与推广(20 世纪 30~40 年代)、普及与提高(20 世纪 50~60 年代)、全面飞跃(20 世纪 70~80 年代)、创新与发展(20 世纪 90 年代至今)五个时期。由此可见,篮球运动百年来的演进是从游戏型活动到竞技型运动,再演进到篮球产业。特别是自 20 世纪 30 年代以后,随着 1932 年由葡萄牙、瑞士、希腊、罗马尼亚、阿根廷、意大利、拉脱维亚和捷克斯洛伐克八国在日内瓦宣告国际业余篮球联合会的建立,国际间篮球比赛规则得到初步统一,以及男子篮球列入 1936 年第 11 届奥运会竞赛项目,篮球运动进入了新起点,即现代篮球竞技运动形成。至 20 世纪 40 年代末、50 年代初,世界男、女篮球锦标赛赛制先后建立,美国 NBA 职业篮球联赛开始,以及 60 年代末、70 年代中期,女子篮球运动列入

1976年第21届奥运会竞赛项目, 篮球运动得到了世界性的大普及和大发展, 竞技水平通过自身的演进(规则完善)和现代科学技术的渗透, 促使技、战术得到了大提高。至80年代, 随着篮球运动发展进程中高度与速度的提高与加快, 技、战术的进一步创新发展, 个人攻防能力增强, 对抗性加剧, 促使比赛场地扩大(长28米、宽15米)和远投三分球的确立, 现代篮球竞技运动体现出高大和高空拼争的新特征。尤其是90年代初美国NBA职业篮球运动员组成的“梦之队”进入在西班牙举行的第25届奥运会, 进一步增强了现代篮球运动的商业化、产业化气息, 促进了21世纪新时代篮球运动发展的新观念、新理论、新技术和新战术, 由此形成了现代篮球运动的新特点。

国际业余篮球联合会(INTERNATIONAL AMATEUR BASKETBALL FEDERATION), 简称“国际篮联”(FIBA), 为篮球运动的推广与发展起到了重要的作用。它的总部最初设在意大利的罗马(1932~1940年), 1940年迁至瑞士海尔尼, 1956年迁至德国慕尼黑, 目前设在瑞士日内瓦。总部下设五个办事机构, 分布在五大洲。美洲办事处在波多黎各的圣胡安, 亚洲办事处在马来西亚的吉隆坡, 欧洲办事处在德国慕尼黑, 大洋洲办事处在澳大利亚的考夫斯港, 非洲办事处在埃及的开罗。在这个框架下, 总部共有约40人为世界篮球工作着。

国际篮联(FIBA)是国际奥委会认可的世界各地篮球运动的管理机构。其使命是管理篮球、制定规则, 使之执行并在全球各地发展篮球运动。现在国际篮联共有212个会员协会, 已经成为世界第二大国际体育组织, 会员国家数量仅次于排球, 位居田径和足球之上。

二、女子篮球运动的发展

女子篮球运动起源于1892年美国的斯普林菲尔德大学。1893年3月, 斯普林菲尔德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,女子比赛与男子比赛不同:女子比赛分4节,8分钟为一节,第1节与第2节之间休息1分钟;第2节与第3节之间休息10分钟;第3节和第4节之间休息1分钟。出于女子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男子要缓慢得多。

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

1953年3月7~22日,国际篮球联合会在智利的圣地亚哥举办了第1届女子篮球锦标赛,美国队获得冠军。1976年7月17日~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13~21日,在美国奥林匹克训练中心——科罗拉多州斯普林斯成功举办了第1届世界青年女子篮球锦标赛,这是当时世界上最高水平的青年女子篮球比赛,参赛队为各大洲的冠军队、特邀队和东道主队,运动员均为20岁以下的青少年。从此,这项赛事每四年举办一届。

由于国际篮联对女子篮球运动发展的重视,加上女子篮球锦标赛、奥运会、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队获得过冠军。

美洲从 1970 年开始每四年举办一次泛美青年女子篮球锦标赛。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。这些比赛交错举行,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。

国际篮联欧洲常设委员会从 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以及洲际性比赛的频繁举行,使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。

三、中国篮球运动的发展

1895 年,美国人莱会里博士(Dr. Lyon)受北美青年会的派遣到中国天津筹建城市青年会,他将篮球运动介绍并传入中国。

篮球运动在中国从传入到普及、发展和提高的过程,可依次划分为三个阶段:1. 1895~1949 年新中国成立;2. 1949 年新中国成立~1995 年;3. 1995 年至今。

在篮球运动传入中国的初期,篮球运动主要在天津、上海及北京等有限的几座城市青年会组织和一些中等以上学校的少数学生中开展。男子篮球列为 1910 年旧中国第 1 届全国运动会的表演项目,1914 年列为正式比赛项目;女子篮球于 1930 年列为正式比赛项目。至 40 年代后,上海、北京、天津等大城市的富豪、商家组建

了“回力”“大公”“华联”“未名”“木乃伊”等队，具有一定的技术水平，但仅作为消遣娱乐和广告之用，在广大城乡人民群众中未能得到普及，因此，推广面极窄，竞赛活动较少，国内外比赛的成绩反映出整体水平较低。至1948年，我国共进行了6次“全运会”单项篮球赛，国际交往仅限于参加了1913年以后的9次远东运动会篮球赛和2次奥运会篮球赛。同一时期在陕、甘、宁解放区，篮球运动成为在部队和人民群众中开展最为活跃的体育项目，当时享有盛名的有“战斗”和“东干”等篮球队，其中一批篮球骨干成为新中国体育事业的开拓者。

1949年后，篮球运动在中国的传播、普及、发展进入了一个新阶段。由于中央人民政府积极倡导“发展体育运动，增强人民体质”的方针，篮球运动因其简便易行，富有对抗性、趣味性、健身性和教育性等功能，便在各级政府的行政主管部门有计划、有组织的推动下，以各种形式在全国各学校、部队及工矿、企业、事业、群众团体中迅速开展起来，成为广大人民群众喜闻乐见的体育项目。为了在普及的基础上迅速提高运动竞技水平，以适应我国国际交往的需要，并借此在提高的基础上继续促进普及，政府主管部门在20世纪50年代初便建立了篮球管理机构，成立了中央竞技指导科篮球班（实为国家级篮球集训队），积极开展国际交往。当时苏联国家队的来访，对推动中国篮球运动的提高起到了促进作用。后来相继在各大行政区或省市建立了高水平篮球队队伍，并制定与健全了各项培养篮球人才和普及、提高篮球运动水平的规划、章程和制度。例如：运动员、裁判员等级制度，不同系统、不同水平层次的竞赛制度，并在大发展、大提高和大讨论的基础上，倡导“狠、快、准、灵”的技术风格和“以我为主，以攻为主，以快为主”的战术指导思想。随后，通过总结讨论，中国篮球运动确立了“勇猛顽强、积极主动、快速灵活、全面准确”的训练指导思想。随之，中国篮球竞技水平大幅度提高，在国内竞赛中显露出不同风格与流派的打法，在迎战苏联及其他欧美强队的比赛中也取得了良好成绩，只是因为当时国际政治环境的限制，我国优秀篮球运动队伍未

能参与大型洲际及国际性竞赛。到 20 世纪 60 年代中期,中国篮球事业(包括台湾、香港、澳门地区)、篮球竞技水平和社会普及的广度与深度都有较大的发展。科学研究及篮球观念与理论体系的确立等,初步形成了自己的特点,其中就技术、战术而言,当时中国式的“跳投、快攻、全场紧逼”已成为中国队在频繁的国际交往中战胜世界强队的攻守三大法宝,涌现出钱澄海、杨伯镛等一批优秀运动员。历史证明,1949 年后的 17 年是中国篮球事业全面发展和提高的 17 年,是中国篮球事业第一个辉煌发展的历史阶段,它为 20 世纪 70 年代中期后中国篮球运动攀登世界高峰奠定了坚实的基础。1966~1976 年间,由于十年动乱的影响,中国的篮球运动被迫停滞不前。

20 世纪 70 年代中后期,中国恢复了在国际篮球组织的合法席位,从此走上国际竞技舞台,中国篮球运动也进入了新的历史性发展时期。特别是自 80 年代中期至 90 年代中期的十多年间,中国篮球事业进一步得到全面而空前的大普及、大发展、大提高。

进入 20 世纪 90 年代中期以后,中国篮球事业随着改革开放的深化,为再创辉煌适逢良好的环境和机遇。它摆脱了过去几十年计划经济体制下形成的传统观念和原有管理体制、运行机制模式的束缚,坚持改革,以市场经济作导向,以社会文化需求作依托,深化和改革篮球竞技运动的管理体制。1997 年成立的篮球运动管理中心,强化了中国篮球协会的社会团体的群众性指导职能,并重新制定了从上而下的篮球竞赛制度、训练体制以及培养竞技后备人才、教练员人才、裁判员人才的网络性、长期性计划和规划,还相应采取了建立各种运行、管理机制的一系列举措,中国篮球运动进入第三个阶段的发展新时期。例如国家体育运动委员会运动训练二司、中国篮球协会于 1995 年 2 月 5 日改革传统的竞赛体制,由 8 支队伍开始的主客场比赛拉开了帷幕,每队打 14 场比赛,同年举办了更有职业特色的 1995~1996 全国男篮甲级联赛(CBA),由 8 支队伍扩大到 12 支。同时,于 1996 年举办了由吉林省、前卫体协、上海交通大学等 8 个省市、单位尝试组建的职业篮球队联赛(CNBA),

本次比赛引进了外援。随后成立了各种形式的近似半职业性篮球俱乐部,先后举办了甲 A、甲 B 和乙级队主客场制联赛,使中国篮球竞技运动竞赛制度开始与国际接轨,逐步向职业化过渡,进而有序地推动了篮球运动产业化进程。随之,1998 年中国大学生体育协会推出了 CUBA 联赛,以及各种形式的业余性篮球俱乐部和篮球竞赛活动,群众性篮球活动再度蓬勃发展起来。这无疑给中国篮球事业带来了新的生机和活力,展现了广阔的前景,中国篮球运动即将进入一个崭新的发展阶段。

在教育领域,教育部门把篮球运动作为体育课的基本内容列入教育计划,高等体育院校把篮球作为一门学科,要求学生进行必修或专修,并于 20 世纪 50 年代中期邀请外国专家在上海体育学院招收首批篮球专项研究生班,60 年代初我国一些体育学院便自行招收篮球研究生,至 80 年代初招收体育教学训练与方法篮球学科硕士生,90 年代中期北京体育大学开始首次招收体育教育训练学篮球学科博士生,培养高级篮球专门人才。各级体育科研所、室则对篮球运动列项、列题进行专门的理论与实践应用研究。由此形成了汇集群众性篮球活动、学校篮球教学、竞技篮球比赛、篮球科研理论、篮球管理等几方面人才共同努力,组合中国篮球运动完整史诗的蓬勃发展局面。

第二节 篮球运动的哲学思想

一、篮球运动中的对立统一规律

辩证唯物主义认为,矛盾是反映事物内部或事物之间既对立又统一关系的范畴,其中,事物的内部矛盾是事物发展的动力和源泉。作为客观事物,篮球运动本身也充满了各种复杂的矛盾,只有准确认识 and 处理好这些矛盾,才能深化对篮球运动规律的认识,才能确立正确的篮球观念,从而推动篮球运动向更高的层次发展。

（一）进攻与防守

在影响篮球运动发展的诸多内部矛盾中，进攻与防守的矛盾是主要矛盾。

篮球比赛是参赛双方以相同数量的队员，在一定的时间、空间内按照统一的规则所进行的思想作风、体能、技术、战术、心理和智能等方面的综合性对抗竞赛。比赛双方通过进攻（控球），努力将球投入对方球篮；通过防守（防球、抢球），力争阻止对方将球投入己方球篮，并获球进攻，最后以得分多少决定比赛胜负。在进攻过程中进攻是矛盾的主要方面，防守是矛盾的次要方面，防守是潜在的；在防守过程中防守是矛盾的主要方面，进攻是矛盾的次要方面，进攻是潜在的。如此构成攻中有守、守中有攻的对立统一关系，运动员在比赛中的行动都围绕这对矛盾进行。

进攻与防守相互影响、相互制约，进攻水平的提高必然会引起防守水平的进步，反过来，防守水平的进步也必然会推动进攻水平的提高，两者力量不断发生变化。当攻守力量对比出现根本性变化时，双方地位便发生相互转化，新的矛盾取代旧的矛盾，篮球运动不断向前发展。

篮球比赛一攻一守，周而复始。由于每次进攻结束即为防守开始，每次防守结束即为进攻开始，因此，每支队都力求攻守兼备，攻守平衡。实践证明，当前世界篮球强队都能保持攻守平衡，攻守平衡已成为现代篮球技、战术训练构思和确定具体打法的重要特点之一。

（二）技术与战术

篮球运动是以“投篮比准”为目的的集体性的攻守对抗性运动项目，技术的精细程度高、难度大，协作配合至关重要，技术与战术的统一决定着篮球运动的水平。篮球运动技术复杂、战术多变。技术是战术的基础，战术是技术得以合理运用的保证。技术的创新促进新的战术打法不断涌现，而完美的战术配合又孕育和迫使新的技术不断产生。相反，良好的战术打法若无相应的、卓越的技术相

匹配则肯定是无效战术；而高超的技术水平若无集体的协作配合也无从展示。技术与战术的统一在篮球运动中是显而易见的。

（三）速度与节奏

篮球比赛的速度与节奏是指篮球比赛中的快与慢。所谓速度，包括进攻速度、攻守转换速度以及防守的紧逼速度，这里主要指进攻速度。在篮球比赛中，速度是取胜的因素之一，尤其对于身材相对较矮的亚洲球员来说，“以快制高”的指导思想和坚持快速打法有其理论意义和实践价值。对于速度的认识应该是相对的，该快则快，快中求稳；该慢则慢，稳中求快。所谓节奏，是指篮球比赛中，通过个人战术行动和全队战术配合表现出来的一种时间间隔与行动转移的运动特征。

节奏变化主要包括移动中运用技术的节奏和运用战术的节奏。为了争取比赛中的主动，要求队员不仅要全面熟练掌握各种移动中不同的行动技术动作，而且要善于掌握动作节奏和应用变化，利用动作的快与慢、动与静及连续与停顿的节奏变化，主动创造与防守队员的时间差、空间差和位置差。比赛中运用战术的节奏可分为快攻中的节奏、快攻与阵地衔接进攻的节奏、阵地进攻的节奏及攻守转化节奏等等。

要抓住战机及时应变，以节奏调整自己，以节奏制约对方。速度与节奏有时是一对矛盾，将二者有机地统一起来（即正确掌握速度和控制比赛节奏）可以反映出一支球队的实力与水平。

（四）高空与地面

篮球是一项由水平运动向竖直运动转化的运动项目，其本体特征在某种意义上说是高空（高度）与地面（速度）的争夺。

当前世界篮球运动高度发展的趋势反映为运动员身高普遍增长，以此获得第一制空优势。就世界优秀队伍身高结构而言，男子平均身高已超过2米，女队也达1.85米左右，男队的制空高度达到3.50米，女队也超过了3.10米。另一方面是高空技术创新和高