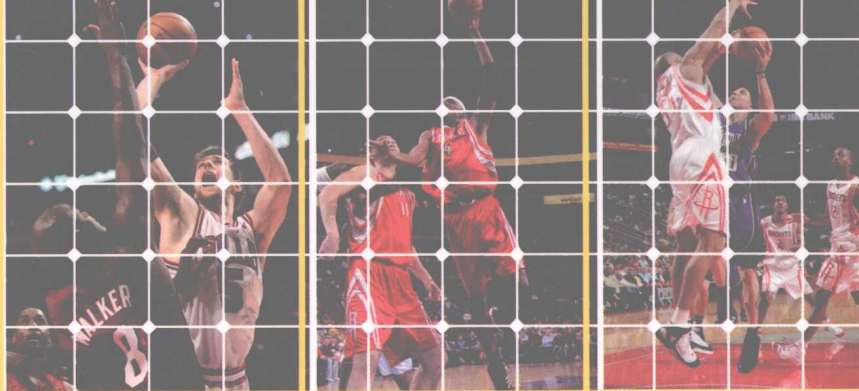


Basketball



实用

篮球教学理论与方法

SHIYONGLANQIUJIAOXUELILUNYUFANGFA

张亚辉 王成军 杨君伟 | 主编



西安地图出版社

Basketball

实用

篮球教学理论与方法

SHIYONGLANQIUJIAOXUELILUNYUFANGFA

主编 | 张亚辉 王成军 杨君伟

副主编 闫领先 陈 强 宋文祖 张兵兵 刚红光



西安地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用篮球教学理论与方法/张亚辉,王成军,杨君伟主编. —西安:西安地图出版社,2007.12

ISBN 978-7-80748-205-5

I. 实… II. ①张…②王…③杨… III. 篮球运动—体育教学 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 197875 号

实用篮球教学理论与方法

张亚辉 王成军 杨君伟 主编

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 334 号) 邮政编码:710054

新华书店经销 三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 1/16 开本 23.125 印张 622 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印数:0001~1000

ISBN 978-7-80748-205-5

定价:32.00 元

前 言

篮球运动是我国人民喜闻乐见的大众体育项目之一,也是体育专业院校最基本的由多学科交叉融合的一门运动学科,而且是一项影响极大的国际性竞技体育项目。而现代篮球运动更重要的深层价值在于它是在人类社会文明、进步和文化发展过程中创造并逐步完善起来,反映时代特征的一项宝贵的社会财富和人文景观。另外,篮球运动的活动形式和竞赛过程充分显示了人类多彩的生命力、聪颖的智慧、优美的形态、健壮的体魄和高超的技艺,而且在运动活动过程中能培养和折射出人们从个体到集体、从民族到国家的一种精神及社会人文文化的高层氛围,显示出现实的社会教育作用和特殊的政治、经济功能。

针对目前篮球的发展态势,我们编写了此书。本书系统、详细地论述了篮球的概念、发展以及价值,全面地介绍了篮球的技术和战术,并配以大量的事例加以说明解释,融理论与实践为一体,在掌握理论的基础上发展技战术,在技战术的练习中学习理论,从而达到双向发展的目的。同时为了克服枯燥乏味的练习,本书还融入了大量的游戏进行辅助性练习,使练习者在娱乐中学习技战术,极大地活跃了课堂氛围。本书可作为从事篮球专业人士及从事篮球理论与实践工作者的参考用书,也可作为广大篮球爱好者的自学用书。

全书由张亚辉、王成军、杨君伟担任主编,闫领先、陈强、宋文祖、张兵兵、刚红光担任副主编。其具体分工如下:

第三章,第六章,第九章第七节:张亚辉(开封大学);第七章第二节至第八节,第九章第一节至第三节:王成军(中北大学);第二章,第五章第一节至第二节,第九章第四节:杨君伟(深圳信息职业技术学院);第一章,第四章第三节,第九章第六节:闫领先(河南理工大学);第四章第一节至第二节、第四节至第六节,第五章第三节:陈强(周口师范学院);第九章第五节,第十章:宋文祖(周口师范学院);第七章第一节,第八章第二节至第五节,第十一章:张兵兵(河南财经学院);第八章第一节:刚红光(辽宁对外经贸学院)。全书由张亚辉、王成军、杨君伟统稿。

体育是一门科学,也是一种社会活动,只有选择合适的方法,科学地锻炼身体,才能增进健康,增强体质。愿本书的出版为广大篮球爱好者篮球技术与身体素质的提高尽绵薄之力!

对本书错误和不妥之处,望广大体育教师和篮球爱好者提出宝贵意见,使之日臻完善。

编者

2007.10

目 录

第一章 篮球运动概论	1
第一节 篮球运动的起源与发展历程	1
第二节 中国的篮球运动	8
第三节 现代篮球运动的特点	12
第四节 新世纪篮球运动的发展趋势	14
第二章 篮球运动与身体健康	18
第一节 篮球运动对身体形态和机能的影响	18
第二节 篮球运动对身体健康素质的影响	22
第三节 篮球运动对身体运动素质的影响	24
第四节 篮球运动中常见的损伤与处理	26
第五节 身体健康的测量与评价	36
第三章 篮球运动教学训练理论基础	44
第一节 篮球运动的运动规律	44
第二节 篮球运动教学理论基础	45
第三节 篮球运动训练理论基础	48
第四节 相关学科对篮球运动教学训练理论的影响	52
第四章 篮球教学概论	54
第一节 篮球教学的概念	54
第二节 篮球教学原则	56
第三节 篮球教学方法	59
第四节 篮球教学文件的设计	64
第五节 篮球教学的反馈与控制	70
第六节 篮球教学课的组织与管理	73
第五章 篮球文化	78
第一节 篮球文化特点	78
第二节 篮球文化功能	80
第三节 篮球文化欣赏	82
第六章 实用篮球基本技术分析	95
第一节 移动	95
第二节 传接球	109
第三节 运球	134
第四节 投篮	143
第五节 持球突破	154
第六节 防守对手	159
第七节 抢篮板球	165

第七章 篮球基本战术及练习方法	175
第一节 进攻战术基础配合.....	175
第二节 防守战术基础配合.....	185
第三节 快 攻.....	193
第四节 防守快攻.....	205
第五节 半场人盯人防守.....	211
第六节 进攻半场人盯人防守.....	215
第七节 区域联防.....	223
第八节 进攻区域联防.....	231
第八章 篮球专项素质练习	239
第一节 力 量.....	239
第二节 速 度.....	246
第三节 耐 力.....	248
第四节 灵 敏.....	250
第五节 柔 韧.....	251
第九章 篮球游戏	253
第一节 篮球游戏概论.....	253
第二节 控球游戏.....	256
第三节 移动游戏.....	257
第四节 传接球游戏.....	275
第五节 运球游戏.....	297
第六节 投篮游戏.....	311
第七节 技战术游戏.....	321
第十章 篮球比赛组织与裁判法	328
第一节 竞赛制度.....	328
第二节 编排方法.....	330
第三节 赛前裁判工作.....	336
第四节 临场裁判员的分工与配合.....	337
第五节 记录台工作.....	342
第十一章 篮球规则	348
第一节 篮球场地及器材设备.....	348
第二节 通 则.....	352
第三节 违 例.....	355
第四节 犯 规.....	357
参考文献	364



第一章 篮球运动概论

篮球运动是一项集体性、综合性的活动性游戏。它起源于人类劳动过程之中,是社会文化进步和文明程度提高的反映。

篮球游戏简易而有趣,可以因人、因地、因时、因需而异,变换各种方式组织丰富多彩的活动,方便与吸引人们参与,达到活跃身心、健身强体的目的,进而提高社会的文明氛围,充实人们业余文化娱乐生活。

现代竞技篮球运动,已完善发展成为一项科学的、技艺化的国际大众性的竞技体育项目,一门交叉边缘性学科课程门类。其本身的活动过程,除了能显示着它的健身强体的功能外,在统一的国际性组织(国际篮球业余联合会)指导下,以特制的比赛规则和竞赛方式,为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,展开强者间的智、谋、技、体等方面的综合对抗、竞争与拼搏,其竞赛活动过程充分显示出人类生命的活力、社会经济的发展、文明层次的提高、民族自强的精神和时代的发展与进步,成为一种特殊的社会生活现象。

由于现代竞技篮球比赛和各种形式的篮球游戏,其基本活动方式都是围绕着悬空高 3.05 米、直径 0.45 米的特制篮筐和周长 75~78 厘米、重量为 600~650 克的球而展开空间与时间、投准篮与制约投准篮的立体型凶悍、攻守对抗,活动方法与手段多样又多变,因此,更显示出它与其他球类项目不同的健身性、教育性、个体性、整体性、艺术性、娱乐性、观赏性和商业性特点,从而形成特殊的运动规律而具有专项个性的魅力,引起世界各国人民群众的喜爱。特别是国际奥林匹克运动会男、女篮球比赛,世界男、女篮球锦标赛,以及美国 NBA 职业篮球联赛,已成为现代国际体育竞赛中最引人注目的全球性的赛事活动。这三大赛事代表着世界最高篮球竞技水平,汇集了世界最强的队伍和最著名的球星,已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。因此,现代篮球运动已被视为人类社会劳动创新、文明进步、文化发展过程中逐步提炼完善起来的一种宝贵的精神财富,它的竞技过程充分显示了社会生活的丰富多彩和人类的聪颖智慧、健美形态、强壮体质、高超技艺。所以,篮球游戏和篮球运动在各级学校,已成为对学生进行健康教育和贯彻德、智、体、美全面素质教育的基本内容与手段。

第一节 篮球运动的起源与发展历程

一、篮球运动的起源

1891 年冬,美国的马萨诸塞州斯普林菲尔德市(SPRING FIELD CITY)基督教青年会训练学校(今春田体育学院)的教师詹姆士·奈·史密斯博士,根据学校指示要设计一个冬季可以在室内运动的体育活动。受儿童向桃子筐内投石游戏的启发,詹姆士·奈姆斯发明了篮球游戏。

詹姆士·奈·史密斯先生找来了两只桃篮,分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃筐上沿距离地面的高度 10 英尺(3.05 米),用足球作比赛工具,将全队分成两组进行比赛,向篮内投掷,投球入篮得一分,按得分多少决定胜负。以后逐步将竹篮改为活底的铁质球篮,后又在铁篮上挂了线网。到



1893年,形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。因起初使用的是桃篮和球,遂取名为“篮球”。

经过几次在体育课试验后,1891年12月25日圣诞节之夜,詹姆士·奈·史密斯博士将培训班的18名学生分成两队,用足球作游戏工具进行了表演比赛。并把游戏介绍给观众。从此,篮球运动诞生了。

为了保证当天的比赛,詹姆士·奈·史密斯制定了最初5项原则:(1)使用足球式的柔软圆形球;(2)必须用手传递,不得用脚踢、拳打和头顶,也不得抱着球跑动;(3)避免粗野动作,不得打、拉、推对方;(4)任何队员在任何时间都可占据场上的任何位置;(5)投掷的目标应设置在空中。呈水平状态。最初制定的5条规则始终没有变。1908年美国制定了全国统一规则,并用多种文字出版,发行全世界。

二、篮球运动的发展历程

现代篮球运动演进发展,大体经历了五个时期。

(一)初创试行时期(19世纪90年代~20世纪20年代)

1891年初创期的篮球运动,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(图1-1),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

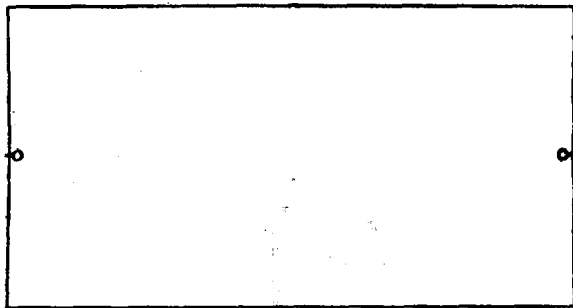


图 1-1

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,如图1-2)。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

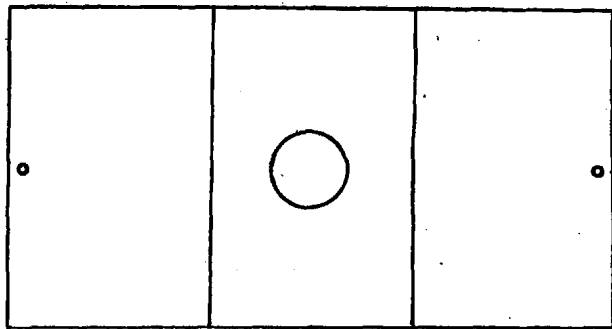


图 1-2



等。至 1915 年在美国国内才统一了必须执行的比赛规则,其中重要的几项规定有:比赛时间分为前后两节,各 15 分钟,节间休息 5 分钟;比赛结束双方打成平局时,若双方队长同意,可延长比赛时间直至先投进一个球的队为胜;对掷界外球规定在 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;某一方队员累计犯规三次时,判对方投中一个球;还规定可以用单、双手运球,但不允许用脚踢球,不准用手或脚对方队员进行打、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;故意或具有伤害性的犯规时,取消犯规者该场比赛的资格,而且不得换人等。之后,比赛场地又逐步变革,增画了各种区位的限制线,如中圈以及罚球线(图 1-3),不久又增加了中线(图 1-4)。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,近似于现代使用的篮板装置。自此,

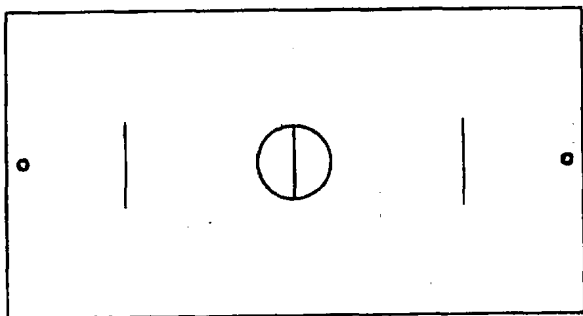


图 1-3

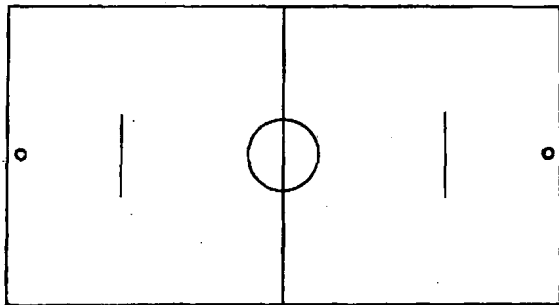


图 1-4

竞赛程序改由中圈跳球开始,赛中的队员也有锋、卫的位置分工,前锋、中锋在前场进攻,后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的中锋和前锋,篮球游戏在试行中不断地完善。1904 年,美国组队在第 3 届奥运会上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规则,但上场队员已基本定为五名,进而球场有了电灯泡式的限制区,罚球时的攻、守队员分列站位(图 1-5、1-6)。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。但自 1891—1920 年左右,篮球运动由于富有趣味性,迅速在美国各类学校中推广,并于 1926 年开始有了职业篮球队联赛。在这一时期,篮球运动也伴随着美国文化、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,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。

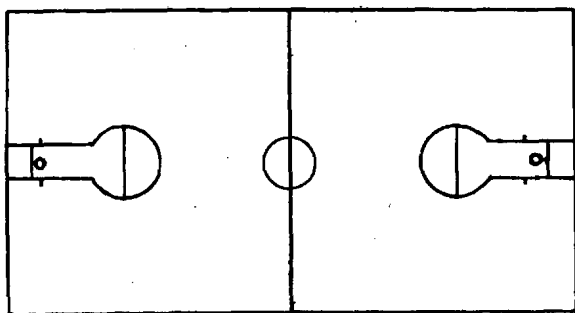


图 1-5

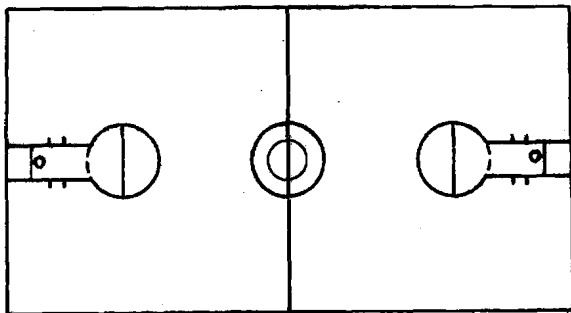


图 1-6

(二) 完善、推广时期(20 世纪 30~40 年代)

进入 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。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 日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、阿根廷等欧、美 8 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:规定了竞赛人数稳定为 5 人;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,如图 1-7);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。1936 年第 11 届奥运会时,篮球运动被列为男子正式竞赛项目,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。自此,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。

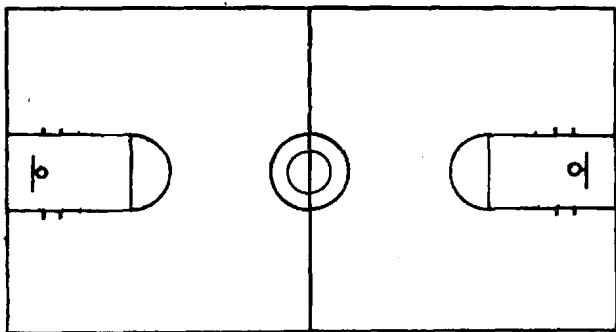


图 1-7



到 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和高大队员的涌现,比赛规则进一步充实修改。例如,严格了侵人犯规罚则和违例罚则;篮板有了规范的长方形和扇形两种(图 1-8、1-9);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 1-10)。篮球技术、战术不断发展、充实,并各成体系地向集体对抗性方向发展。到 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、推广的新时期。

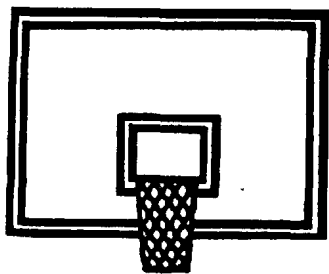


图 1-8

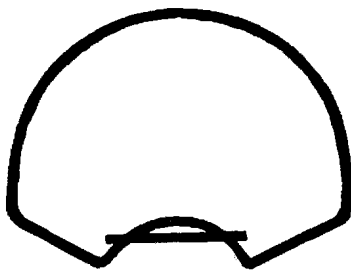


图 1-9

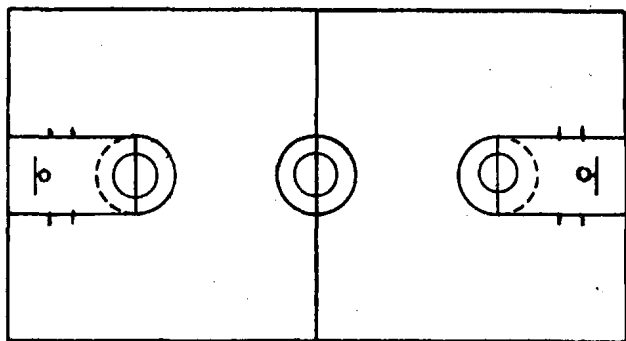


图 1-10

(三) 普及、发展时期(20 世纪 50~60 年代)

由 40 年代末进入 50~60 年代后,篮球运动在世界各地广泛普及,特别是随着篮球运动技术、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行一时,特别是自 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趋势,对国际篮球运动带来了新冲击,迫使篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队加强新的限制,如 50 年代将篮下门字形限制区扩大成梯形限制区(如图 1-11、1-12、1-13),一次进攻限制为 30 秒;进入 60 年代中期也曾一度取消中场线,至 60 年代末又恢复了中场线等。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。例如,进攻中的快攻、“∞”字移动掩护突破进攻等与防守中的全场人盯人防守,便成为当时以快制高、以小打大的重要手段。至 60 年代末,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法,以苏联队为代表的高度、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。

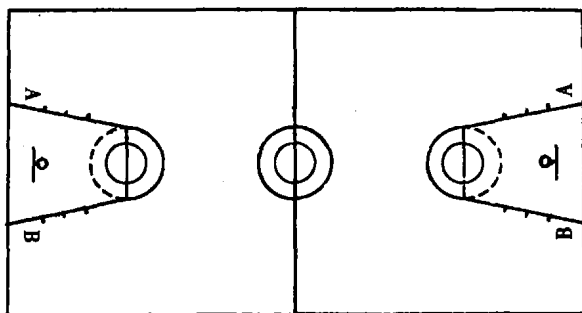


图 1-11

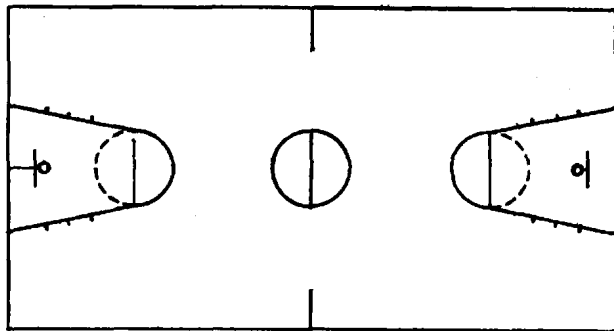


图 1-12

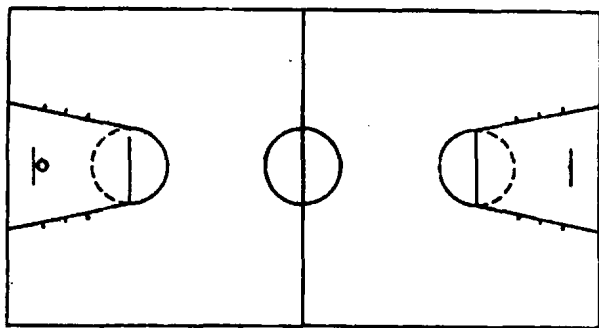


图 1-13

(四) 全面提高时期(20 世纪 70~80 年代)

进入 70 年代以后,2 米以上队员大量涌现于篮坛,篮球竞赛空间争夺越发激烈,篮球竞赛名副其实地成了巨人们的“空间游戏”。为此,规则对高大队员在进攻时作出了更多的限制和要求,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。1973~1978 年间竞赛规则又多次对犯规作出了数次调整和增设追加罚球的规定,促使防守与进攻技术和战术在新的制约条件下,向既重视高度又重视速度、既有高度又有速度、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寻常的身体形态、体能素质、技术应用型向智慧、技巧、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,传统的单一的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定阵形的打法,被全面技术与整体型、综合性、频繁移动穿插掩护的运动中打法所取代;防守更具有破坏性和威胁力,通常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,被贴身平步站位,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所取代。尤其自 1976 年第 21 届奥运会篮球赛(女篮由此正式列入奥运会竞赛项目)和 1978 年第 8 届男子世界篮球锦标赛后,高身材、高技巧、高速度、多变化、大比分,特别是高空技术进一步有了新发展,展示出现代篮球运动进一步向立体型的当代化发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点到 20 世纪 80 年代则更为突出和明显,为此,80 年代中期篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作了新的修改,场地规定了远投区和三分球规定等(图 1-14),现代篮球运动向更高水平全面提高和发展。

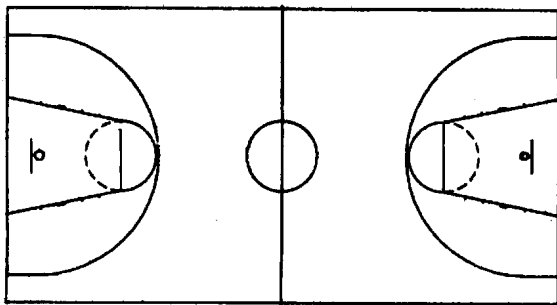


图 1-14

(五) 创新攀登时期(20 世纪 90 年代~21 世纪初)

进入 20 世纪 90 年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛,特别是自 1992 年在西班牙巴塞罗那举行的第 25 届奥运会美国“梦之队”及其超级球星以乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技巧表演,把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。由此,世界篮球运动发展跨入了创新、攀登,寓竞技化、智谋化、技艺化于一体的当代化新时期,标志着当代化篮球运动整体内容结构和优秀运动队伍综合智能与技能、身体与体能结构,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。为此,1994 年国际篮球联合会因运动员制空能力增强,空间拼抢激烈,对篮球竞赛规则又作了某些修改,以使比赛的空间争夺更激烈、更合理、更安全、更具观赏性。由于运动员身体高度的普遍增长,制空争夺凶悍,便对篮板周边缩小,并增加胶皮保护圈(图 1-15)。至 1999 年 12 月,又决定从 2000 年奥运会后实行某些新的规定,如比赛分为四节,每节比赛时间 10 分钟;各队每节如达四次犯规,对以后发生的所有犯规都要处以两次罚球;将球队每次进攻的时间从 30 秒钟缩短为 24 秒钟;球由后场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人裁判制度等。可见,现代篮球运动无论男子或女子今后都将向着智、高、快、全、准、狠、变和技术、战术运用技艺化的同一方向和各种风格、不同打法及高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新趋势发展。展望未来,规则还将不断会有新的修改,而每一次规则的修改都将围绕着时间、空间、速度、高度,以及强化技艺、谋略和凶悍对抗,提高艺术观赏价值,促进攻守技术与战术平衡地向更高层次发展。

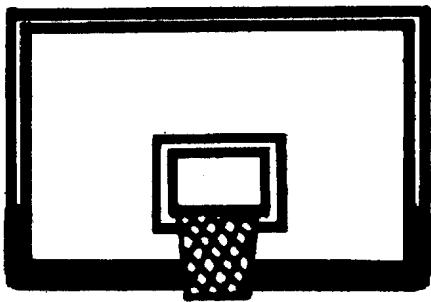


图 1-15



第二节 中国的篮球运动

据史料记载,在我国唐宋时代,民间和宫廷内就开展有类似篮球游戏的抛球、手鞠、毛弹等游乐活动,但是未能提炼和创新发

一、篮球运动传入中国

现代篮球运动于1895年(清朝末期),由美国国际基督教青年会协会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理(David Willard Lyon)介绍传入我国天津市,因此,天津市是我国篮球运动的起源地。1896年在天津基督教青年会举行了我国第一次篮球游戏比赛,此后逐步由天津向北京、保定等华北地区和沿海、沿江的华东地区的上海、南京、苏州、杭州,华南地区的广州、香港,华中地区的武汉,以及内地的其他省市的青年会组织、教会学校流行、传播,并逐步推向社会,至今有一百多年的历史,已成为广大人民群众喜闻乐见的体育运动项目,是我国社会文化生活的多样化内容及全民健身手段之一。

二、现代篮球运动在中国的发展概况

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高受到不同时期政治、经济、文化、教育等各方面因素的影响和制约。为了便于了解篮球运动在我国的发展历史,通常将中国篮球运动发展分成3个时期,7个不同阶段。

这3个时期和7个阶段分别是:

(一)传播和缓慢普及时期(1895—1948)

在这个时期内,我国篮球运动的发展呈现出三个阶段的特点。即:第一个阶段为1895—1918年的初始传播阶段;第二个阶段为1919—1936年的缓慢推广阶段;第三个阶段为1937—1948年的局部普及阶段。

这一时期,中国社会正处于半封建、半殖民地时期,篮球运动传入中国后,未能得到当局的重视和有组织的传播、普及,基本处于自流的状态。但由于篮球运动特有的趣味性和健身性深受青少年学生的喜爱,经过近十年的传播,篮球运动逐渐成为20世纪初中国大、中学校的主要体育活动并从学校传入社会。如:当时天津市的南开学校、高等工业学校、省立一中,北京市的清华学校、汇文学校、协和书院,上海的圣约翰、南洋、沪江大学,南京市的金陵大学、东南大学,苏州市的东吴大学等。在1910年旧中国举行的第1届全运会上篮球被列为男子表演项目,1914年的第2届全运会上被列为男子正式竞赛项目,1924年第3届全运会上被列为女子正式竞赛项目。此后并逐渐在社会上活跃开展起来。如在华北等地区性的运动会上篮球被列为正式的比赛项目。男子篮球队参加了十次远东运动会篮球比赛,在1921年的第5届远东运动会上获得了一次冠军。另外,在1936年和1948年曾派队参加了第11届和第14届奥运会篮球赛,但都未能进入决赛。这些对外交往在一定程度上对推动我国篮球运动的发展起到了作用。1936年奥运会期间,我国加入了国际篮球联合会,篮球运动再次被我国更多人关注,社会篮球竞赛也较过去活跃。

进入20世纪30年代,在革命根据地由于边区政府重视开展体育活动,篮球运动更受广大人民群众和红军、八路军将士的喜爱。当时尤为引人注目的是由八路军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”。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，充分反映了中国共产党领导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影响。我国“八一”男子篮球队长时间保持国内榜首地位，是与继承光荣的革命传统密切相关的。

而在同一时期的国民党统治区和日伪占领区，因受政局的影响，篮球活动处于起伏停滞状态。1945年抗日战争胜利后，篮球运动才有所活跃，特别是社会篮球竞赛活动较前频繁，天津、北京、上海以及东北地区涌现出了不少新球队。

（二）有限推广、停滞困惑、复苏发展时期（1949—1995）

该时期也包括三个阶段。即：第一个阶段为1949—1965年的普及、发展阶段；第二个阶段为1966—1978年的徘徊、困惑阶段；第三个阶段为1979—1995年的复苏、提高阶段。

在1949年新中国成立前夕举行的解放区运动会上，篮球运动就被列项参赛。新中国成立后，由京津两地大学生组队参加了在匈牙利举行的第10届世界大学生运动会篮球赛，获得第十名。此后，我国篮球运动进入了空前的普及、发展和提高时期。经过几十年的实践，逐步形成了一部集篮球竞赛、社会群众性篮球活动、学校篮球教学、篮球科研与篮球基础理论为一体的中国篮球运动发展史。

为了加速我国篮球运动水平的提高，20世纪50年代初在北京成立了中央体训班篮球队。为了学习前苏联经验、加强国际交往，1950年12月24日，世界强队苏联队访问了我国北京、天津、上海、南京、广州、武昌、沈阳、哈尔滨等8个城市，进行了33场比赛，对比之下充分暴露了我国篮球竞技水平的落后。为了摆脱这一状态，我国主管部门采取措施，进一步加速组建专门队伍，学习先进经验、先进打法，并积极参加国际比赛。不久各大地区都组建了篮球集训队，篮球运动跨入了新的发展时期。

至1955年举行全国篮球联赛以后，我国开始有了相对稳定的分级的竞赛制度。这一期间由于当时的国际奥运会制造两个中国，导致我国退出国际篮球组织，减少了参加国际大赛的机会，但国内竞赛仍十分活跃。随着普及与发展的需要，1956年至1957年间又推行了篮球等级升降级联赛制度和教练员、裁判员等级制度。在1959年举办的新中国第1届全国运动会上，四川男队、北京女队获得冠军。当时我国篮球界提出了“以投为纲”，发扬狠、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。经多年实践后，又在总结我国篮球运动发展历程和对比世界篮球运动发展的现状基础上，从实际出发，召开多次篮球训练工作会议，专门研究了篮球运动的训练指导思想，以使我国篮球运动发展在思想建设、队伍建设、理论建设、赛制建设、科学研究等方面有明确的发展方向。之后，随着篮球运动国际交往逐步增多，运动技术水平不断提高，在技术、战术上逐步形成了我国篮球运动以“快攻”、“跳投”、“紧逼防守”为制胜法宝的独特风格。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，后因十年“文革”影响而停滞，从而扩大了与国际强队的距离。

进入20世纪70年代后，体育战线全面拨乱反正，我国篮球竞技运动确立了赶超国际水平的新目标。在1972年12月全国篮球训练工作会议上总结经验，把握篮球运动规律和发展趋势，从中国实际出发，较全面完整地确定了“积极主动”、“勇猛顽强”、“快速灵活”、“全面准确”的篮球运动训练指导思想和贯彻“三从一大”的科学训练原则。篮球运动得到了迅速恢复与发展。我国男、女篮球队开始重新活跃在国际上。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；1976年，国际业余篮球联合会通过决议，恢复中国篮球协会在该会中的合法席位，并承认中华人民共和国



国篮球协会是在国际篮联中代表中国的唯一合法组织;1979年,国家实行改革开放政策,我国篮球界不负众望,深化改革,严格训练,严格管理,对外加强了交流,篮球运动进入最佳发展时期,在世界级及洲际性竞赛中不断获得优异成绩。其中中国女队在1983年第9届世界锦标赛上和1984年第23届奥运会上均获得了第3名,进入了世界强队行列,先后涌现出一批如宋晓波、柳青、郑海霞、丛学娣等在亚洲和国际享有声誉的著名运动员;在1992年第25届奥运会上又获得亚军;在1993年世界大学生运动会上获冠军;在1994年第12届世界锦标赛上获亚军。男子则在蝉联亚洲榜首的基础上,在1994年第12届世界男子篮球锦标赛上第一次进入了世界前8名,表明我国篮球运动竞技水平向世界最高水平冲击,跨入了百年来发展的黄金时代。然而20世纪90年代中后期,由于种种原因,我国男、女篮球队在国际大赛中成绩不尽如人意,呈滑坡状态。

随着我国社会主义市场经济的建立,体育战线进一步深化改革,我国篮球运动从更新观念、转变思想、大胆改革、勇于创新着手,一方面进一步抓好篮球运动的全面普及与全民健身活动的结合;另一方面针对我国男、女篮先后在竞技水平上处于滑坡状态,狠抓竞技水平的提高,并从改革管理体制和竞赛制度,依靠社会办队着手,进行了大胆的实践。如引进外资与外援,举行职业化主客场制联赛,有力地促进了我国篮球运动的发展与提高,加快了与国际篮球运动的接轨。

(三)总结经验、深化改革、解放思想、更新观念、创新攀登的新时期(1996至今)

1995年,篮球界在国家体委“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“积极稳妥,健康有序”的改革方针,抓住了外商注资的机遇,与国际管理集团等外资合作,在1996年举办全国甲级队联赛的同时,举办了由前卫体协队、吉林队、北京体育师范学院(现首都体院)队、上海交大队等8个省市队、部队队、学校队参加的男子“职业”篮球联赛,当时称CNBA职业联赛。这是我国职业化联赛的开端,也是一次大胆的尝试,但不久因故暂停。此后,中国篮协决定进一步对竞赛制度进行改革,并以全国男篮甲级联赛赛制为突破口,以产业化、职业化为导向,开始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,在管理体制上迈出了重要的一步,即把传统的甲级联赛正式命名为CBA甲级队联赛。通过至今9年的改革实践,我国篮球事业发生了深刻变化,带来了新的生机和活力,初步展现出广阔的发展前景。CBA联赛的进行,吸引了众多篮球爱好者和社会的关注,新秀姚明、王治郅、巴特尔和刘玉栋、孙军等人的出色表现,扩大了社会化、人文化和科技化篮球的影响。而巨大的潜在的篮球市场也吸引了众多国内外企业,为他们提供了有利的商机,同时也推动了我国篮球运动加快职业化、产业化的新进程。CBA、甲A、甲B联赛赛事已成为国内外知名企业树立形象、体现实力、拓展市场的新舞台。在赛制改革的引导下,众多篮球俱乐部纷纷建立,一种适应篮球社会化、产业化发展需要的俱乐部管理体制已成雏形。篮球学校、训练中心,培训班等社会办篮球的形式开始出现。例如,1998年中国大学生体育协会在企业资助下组织了CUBA全国大学生篮球联赛,对活跃高等学校校园文化生活,在学生中普及篮球运动起到了积极的推动作用。

二、我国篮球运动普及、提高的基础

我国篮球运动的普及提高是建立在以下基础上的:

(一)社会群众性篮球活动进一步活跃

篮球运动的诱人魅力及其运动价值,吸引了社会各界近亿人参与篮球活动,在广大厂矿、企业、部队、农村,篮球运动是人们喜闻乐见的文体健身活动,是中国篮球运动发展的社会基础。中国是



篮球普及之国情名不虚传,现今中国篮球人口达亿万以上。篮球比赛已成为中国最引人注目的竞赛项目。由于运动员来自全国各基层单位的业余体育协会,这既表明了群众性篮球运动的大普及,也反映了群众性篮球水平的不断发展与提高。

(二) 学校篮球运动进一步普及

由于篮球运动寓文化、健身于一体,具有很强的教育性,因此我国教育部门从 20 世纪 50 年代初,在党和政府提出“发展体育运动,增强人民体质”和“身体好、学习好、工作等”的号召下,各级学校便将篮球作为体育教学的重要内容,并列入教学大纲。除在体育课安排篮球项目教学外,还各自组织开展校内外竞赛活动,建立了各级各类篮球学校和篮球俱乐部。这些基层组织已成为中国篮球运动攀登世界竞技高峰的坚实的后备基地。从 1957 年起,为了培养高级篮球教学科研人才,国家聘请了前苏联专家任教于上海体育学院,开设了篮球专修班和各种篮球教师、教练员培训班;从 1978 年起扩大招收硕士生,并在北京体育师范学院创办了“全国篮球高级教练员岗位培训班”,以造就大批从事篮球训练和院校篮球教学与理论研究的专门队伍。

(三) 篮球科学研究进一步被重视

随着篮球运动的普及提高,为适应攀登世界高峰的需要,一批院校篮球教学工作者与篮球竞技工作者相结合,根据我国篮球运动的现状,针对世界篮球运动的发展趋势,积极从事篮球科学研究以及篮球俱乐部组织管理、篮球竞赛制度改革、篮球产业发展战略等综合研究,取得了显著的效果。中国篮球协会、中国体育科学学会及省市体育科研部门多次召开科研论文报告会。目前我国篮球界以高等院校篮球专家为基础逐步建成了一支较高水平的篮球科研队伍,这是中国篮球发展史的重要组成部分。

(四) 篮球运动理论形成体系

随着篮球运动的实践与总结,篮球运动科研领域不断扩大深化,我国已形成自己的篮球运动理论与实践体系,为推动世界篮球运动形成一门科学化、系统化的独特学科课程做出了积极贡献。据目前统计,由我国专家撰写的篮球运动书刊门类之多是世界各国之最。20 世纪 50 年代和 80 年代,国家体委和国家教委多次组织篮球课程教授出版数本全国体院和全国师范院校篮球专修、普修教材,填补了空白。特别是 1996 年由教育部和国家体育总局批准立项为“九五”国家级重点教材的《篮球运动高级教程》,总结了国内外篮球运动的发展趋势和特点,进一步探索了篮球运动的规律,是我国篮球运动发展史上的一项可喜的理论成果。此书于 2002 年被教育部评为全国普通高等教育优秀教材一等奖,2004 年修订再版为《现代篮球高级教程》,通用于全国体育专业院校作为培养篮球研究生和专修生教学用书。

三、新世纪中国篮球运动面临的任务

我国篮球运动几十年来有了长足的进步,也有过辉煌,但在 20 世纪 90 年代中期以来,未能在国际大赛中取得优异成绩。因此在新时期内需要抓好以下几项主要任务。

(一) 继续推进全方位的综合改革

必须建立适应社会主义市场经济需要,符合现代篮球运动发展规律的社会化、产业化管理体制,形成依托社会、自我发展、良性循环的运行机制,为我国篮球事业更快、更好地发展提供机制保