

XIANDAI LANQIU YUNDONG XUECHENG

现代篮球运动 学程

王军 ● 编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

现代篮球运动学程

王 军 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

内容简介

《现代篮球运动学程》一书是根据高等体育专业本科教学计划培养目标及多年高校篮球课程的教学实践,在综合各类本科篮球教材的基础上,根据社会对篮球人才的需求,融入高等教育的新理念、新思想以及新方法编写而成的。

本书共分9个章节,主要以文化、技战术、教学训练理论与方法、能力培养、竞赛组织和裁判为线索展开,分别就篮球运动概述、篮球文化、篮球技术、篮球战术、篮球教学及训练理论与方法、篮球运动教学和训练能力的培养、竞赛的组织和裁判能力的培养、篮球运动竞赛的组织与编排工作、篮球裁判工作等方面进行了编写。

本书在参考大量教程资料的基础上,根据高校体育专业本科教学实践的检验,优选了实践教学认为较好的章节内容,依据教学相长的原则,从学生学习角度对其进行了内容的编写和章节结构的组合,能真正实现学以致用。该书在运用成熟内容的基础上,大胆引入和更新了本学科的最新动态和内容,具有较强的现代性,突出系统性、现代性、实用性、科学性和教育性,更适合培养现代社会需求的体育人才。

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球运动学程 / 王军编著. —成都:西南交通大学出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5643-2042-3

I. ①现… II. ①王… 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(2013)第042174号

现代篮球运动学程

王军 编著

*

责任编辑 吴迪

特邀编辑 邱一平

封面设计 何东琳设计工作室

西南交通大学出版社出版发行

成都二环路北一段111号 邮政编码:610031 发行部电话:028-87600564

<http://press.swjtu.edu.cn>

四川川印印刷有限公司印刷

*

成品尺寸:185 mm×260 mm 印张:17

字数:425千字

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5643-2042-3

定价:35.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话:028-87600562

图例说明

球	
进攻队员	
防守队员	
6 号进攻队员	
6 号防守队员	
持球人	
教练员	
移动路线	
传球路线	
运球路线	
投篮	
掩护	
夹击	
转身	

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动发展简述	2
第二节 篮球运动的哲学基础和基本规律及特点	6
第三节 世界篮球运动的发展趋势	10
第四节 中国的篮球运动	11
思考与练习	16
第二章 篮球文化	17
第一节 篮球文化特点	18
第二节 篮球文化功能	19
第三节 篮球文化欣赏	21
思考与练习	37
第三章 篮球技术	38
第一节 篮球技术简述	39
第二节 移动技术	41
第三节 运球技术	48
第四节 传接球技术	51
第五节 投篮技术	56
第六节 持球突破技术	63
第七节 防守对手技术	66
第八节 抢篮板球技术	69
第九节 抢球、打球、断球、“盖帽”技术	72
思考与练习	76
第四章 篮球战术	77
第一节 篮球战术简述	78
第二节 战术基础配合	79
第三节 快攻与防守快攻	92
第四节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	103
第五节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场人盯人防守	115
第六节 区域联防与进攻区域联防	129
第七节 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守	146
第八节 混合防守与进攻混合防守	159

思考与练习	163
第五章 篮球教学、训练理论与方法	165
第一节 篮球教学理论与方法简介	166
第二节 篮球教学理论与原则	168
第三节 篮球教学步骤与方法	170
第四节 篮球教学文件的制定	174
第五节 篮球教学课的组织	178
第六节 篮球教学评价	180
第七节 篮球训练理论与方法简介	182
第八节 篮球训练的理论与原则	184
第九节 训练课的组织与方法	185
第十节 篮球训练文件的制定	188
第十一节 训练水平的测量与评价	191
思考与练习	196
第六章 篮球运动教学、训练能力的培养	197
第一节 教学能力的培养	198
第二节 训练能力的培养	204
思考与练习	213
第七章 竞赛的组织和裁判能力的培养	214
第一节 竞赛组织能力	214
第二节 裁判能力	218
思考与练习	228
第八章 篮球运动竞赛的组织与编排工作	229
第一节 篮球运动竞赛的组织工作	229
第二节 篮球运动竞赛制度与编排方法	232
思考与练习	240
第九章 篮球裁判工作	241
第一节 篮球裁判工作的意义和要求	242
第二节 篮球运动主要规则阐释	242
第三节 篮球裁判员执裁技巧	247
第四节 记录台工作方法	261
思考与练习	266

第一章 篮球运动概述

【本章学习目标】了解篮球运动的起源和发展历史,掌握和理解篮球运动的基本规律和特点,了解和掌握世界篮球发展的趋势及篮球运动在中国的发展;识记一些关键时间、地点、人物、事件。

【本章学习要点】

1. 篮球运动于 1891 年起源于美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(即春田市),由教会学校的体育教师詹姆士·奈·史密斯发明。

2. 最初的篮球规则的内容是 5 个原则和 13 条规则。

3. 1936 年第 11 届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目;女子篮球在 1976 年第 21 届奥运会上被列为正式项目。

4. 篮球运动的发展经历了 5 个阶段:① 初创试行时期(19 世纪 90 年代—20 世纪 20 年代);② 完善传播时期(20 世纪 30—40 年代末);③ 普及发展期(20 世纪 50—70 年代末);④ 全面提高时期(20 世纪 70—80 年代末);⑤ 创新发展时期(1990 年至今),每个阶段特点不同。

5. 篮球运动的哲学基础主要体现在:① 进攻与防守的矛盾;② 速度与节奏的矛盾;③ 高与矮、内与外的矛盾;④ 观形与造势的矛盾;⑤ 强、胜与弱、败的矛盾;⑥ 质量与数量的矛盾;⑦ 高空与地面的矛盾。

6. 篮球运动具有攻守转换规律、篮球运动的集体性规律、篮球运动的动态变化规律、篮球竞技比赛的对抗规律。其又具有空间对抗特点、内容多元特点、多变综合特点、健身增智特点、启示教育特点、职业商业化特点。

7. 世界篮球运动的发展趋势具体表现在以下几个方面:① 大众篮球运动在全球普及,且形式多样;② 学校篮球运动的教育功能显著;③ 竞技篮球呈现新特点;④ 职业篮球运动在全球扩展,商业化气息加强。

8. 现代篮球运动是 1895 年由美国基督教青年会的传教士来会理(Willard Lyon)传入我国天津基督教青年会的。经过一百多年的发展,篮球运动逐渐成为中国人民群众非常喜爱的体育运动项目。

9. 中国篮球运动发展分成 3 个时期,7 个阶段。① 传播和缓慢普及时期(1895—1948 年);② 有限推广、停滞困惑、复苏发展时期(1949—1995 年);③ 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 年至今)。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;第四个阶段为 1949—1965 年的普及、发展阶段;第五个阶段为 1966—1978 年的徘徊、困惑阶段;第六个阶段为 1979—1995 年的复苏、提高阶段;第七个阶段为 1996 至今的创新攀登阶段。

10. 新世纪中国篮球运动面临着六个方面的任务：① 继续推进全方位的综合改革，展现新秩序、新面貌；② 从实际出发，狠抓训练工作，提高科学化训练水平；③ 严格有序地抓学校篮球活动，培养与储备篮球后备人才；④ 建立符合中国特色的篮球运动管理模式，抓好职业俱乐部和职业联赛的建设；⑤ 加速发展篮球产业；⑥ 倡导篮球运动的科学研究，使理论和实践紧密结合。

【基本概念】篮球运动、竞技篮球、职业篮球。

【关键名词】游戏、竞技体育项目、社会文化、起源、演进、基本规律、发展趋势、中国篮球运动发展历程。

第一节 篮球运动发展简述

一、篮球运动起源

19 世纪中叶以后，由于欧洲产业革命的发展，促进了生产力的提高，人们思想观念的转变，对追求文明健康的生活方式成为社会发展的潮流，在这个时期就涌现出许多的现代体育活动范畴的各种游戏，而其中的有些游戏经过实践的检验和理论的完善和创新，就发展成为了现代的各种体育竞技运动项目，篮球运动项目就是在此基础上完善和发展起来的。

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（旧译春田市），基督教青年会干部训练学校，在加拿大出生的体育教师詹姆士·奈·史密斯（J. N. Smith）（图 1.1、图 1.2）于 1891 年发明的。当时需要一项适合在冬季室内进行体育竞赛的运动项目，他看到当地儿童和工人在做摘桃投入桃筐的游戏而受此启发，发明了投篮游戏。后来詹姆士·奈·史密斯（J. N. Smith）把室外开展的篮球游戏移至室内，并将桃筐悬挂在室内两侧离地面约 10 英尺（3.05 米）高的墙壁上，以足球代替其他物体向篮筐中抛投，投球入篮得一分，按得分多少决定胜负。最初，篮筐底部是封闭的，投进的球不能下落，故每当球满后，便要架梯攀上将球取出，十分不方便。1893 年才以带网的铁篮圈代替竹筐。并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱上，移至场地两边进行游戏比赛。为了避免将球投掷到场外远处，曾在篮筐后部设有挡网，有些还用网形装置罩住周边场地。由于这项活动的游戏性和趣味性较强，有较好的健身作用，后来便在游戏的基础上很快充实活动内容，制定了某些限制性规则，不断改革比赛方式，从而逐步形成了现代篮球运动。



图 1.1



图 1.2 詹姆士·奈·史密斯

最初的篮球比赛,场地的大小和上场人数的多少,以及比赛的时间没有统一规定,为了防止粗野动作和抱球跑等现象,1892年,奈史密斯编写了《青年会篮球规则》,内容包括了5项原则和13条规则。

5项原则包括:

- (1) 采用不大的、轻的可用手控制的球;
- (2) 不准持球跑;
- (3) 严格限制队员之间的身体接触;
- (4) 球篮安装在高处,应该是水平面;
- (5) 任何时候都不限制两个队的任何队员获得正处于比赛过程的球。

13条规则包括:

- (1) 球员可以用单手或双手向任何方向扔球;
- (2) 球员可以用单手或双手向任何方向抢、打球,但绝对不能用拳头击球;
- (3) 球员不能带球走;
- (4) 必须用手持球,而不允许用头顶、脚踢球;
- (5) 不允许球员用肩撞、手拉、手推、手打、脚绊等方法来对付另一方的队员。任何队员违反此规则,第一次被认为是犯规,第二次再犯规,就要被强行停止比赛,直到命中一个球后才能重新上场参加比赛。如果有意伤害对方球员,就要取消他参加整个比赛的资格,且不允许替补;

(6) 用拳击球就是违反第3条和第4条规则;

(7) 如果任何一方连续犯规3次,就要算对方命中一球。连续犯规的意思是指:在一段时间里,对方队员未发生犯规,而本方队员接连发生犯规;

(8) 如果防守者没有触到球或干扰球,当球投入篮内并停留在篮里就算中篮。如果球停在篮筐上,而对方队员触动了篮筐,也算命中一球;

(9) 当球出界,球将由第一个接触球者扔进场内。若有争论,裁判员将球扔进场内。掷界外球允许5秒钟,如果超过5秒钟,球判给对方;

(10) 主裁判员是球员的裁判,他有权吹犯规。当某队连续3次犯规,他将通知副裁判员。他有权宣布取消某队员的比赛资格;

(11) 副裁判员是球的裁判,他可决定什么时候球在比赛中,并要计时、决定球的命中、记录命中的球数以及承担通常裁判员应该承担的责任;

(12) 比赛在两个15分钟内进行,中间休息5分钟;

(13) 球命中最多的一方获胜,如果平局,经双方队长的同意,比赛可延至再命中一球为止。

——选自《中国篮球运动史》

这原始的13条篮球竞赛规则,虽然不系统,不完整,有些条文还不够明确,但对初期篮球运动的发展起着很大的推动作用。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目,并统一了世界篮球竞赛规则,此后,篮球规则随着现代篮球运动的不断发展而不断修改和调整。

二、篮球运动的演进过程

现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动是经过一个漫长的实践过程的,它经历了从构思设计、无序戏试、建章完善、传播推广、立项入赛、全面普及、提高成学、创新发展和攀登飞跃等 9 个演进过程。若以其活动的方法和规则完善的过程划分,可简要地划分成以下 5 个时期。

(一) 初创时期 (19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代)

(1) 基本发展情况: ① 1891 年 12 月 15 日,詹姆士·奈·史密斯博士在美国发明了篮球运动; ② 詹姆士·奈·史密斯博士编写了《青年会篮球规则》; ③ 初始无明确游戏规则,无人数、场地设备限制; ④ 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; ⑤ 1895 年传入中国。图 1.3 为篮球场地的演进过程。

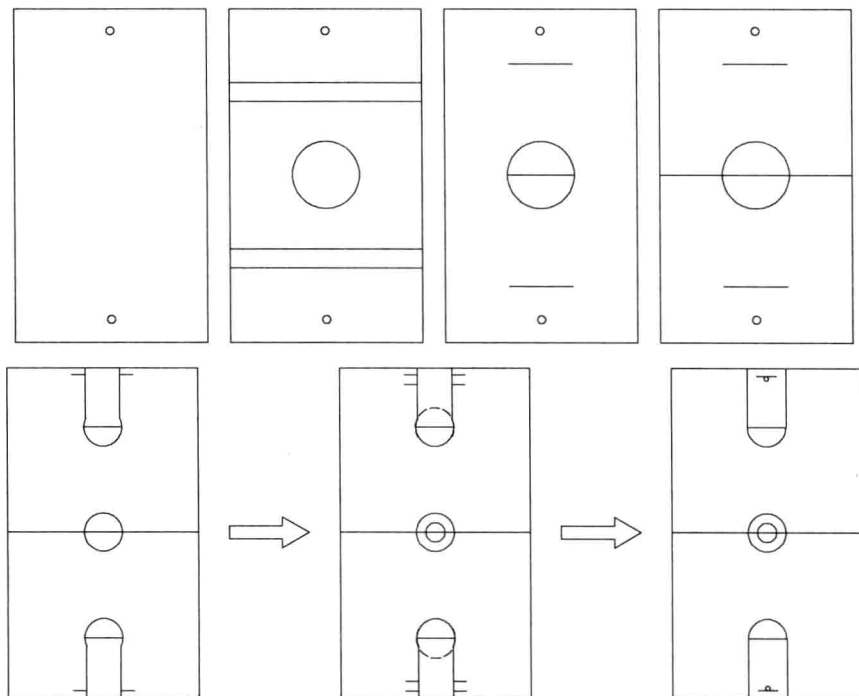


图 1.3 篮球场地的演进过程

(2) 技战术特点: 技术方面,攻防技术简单,动作结构单一;战术方面,以单兵作战为主,队员有位置分工,战术配合处于朦胧阶段。

(二) 完善与推广时期 (20 世纪 30 年代—40 年代末)

(1) 基本发展情况: ① 篮球运动向世界各国推广发展,成立了国际性的篮球组织,国际性的比赛交流增多,技战术有创新; ② 1932 年在日内瓦成立国际业余篮球联合会,最初

的八个成员国为瑞士、希腊、意大利、葡萄牙、阿根廷、罗马尼亚、拉脱维亚、捷克斯洛伐克；③ 1936 年男子篮球被列为第 11 届奥运会比赛项目，中国加入国际篮联，国际篮联出版了第一部国际统一的篮球规则。篮球场、设备进一步规范（图 1.4，图 1.5）；④ 1939 年 11 月 28 日，詹姆士·奈·史密斯逝世，终年 78 岁；⑤ 20 世纪 40 年代后，由于高大队员的出现，篮球规则进行了较大的修改；⑥ 1949 年，美国成立了 NBA。

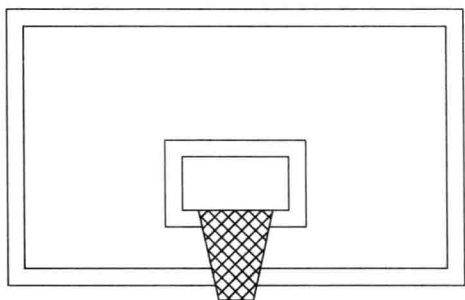


图 1.4 方形篮板

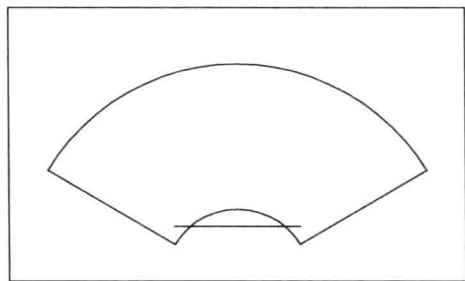


图 1.5 扇形篮板

（2）技战术特点：技术方面，出现单手和行进间技术，简单的组合技术出现，动作速度加快，技术创新不断。战术方面，多运用快攻、掩护、策应等战术，单兵作战已很少见，更强调集体性，人盯人、联防及混合防守广泛采用。

（三）普及发展时期（20 世纪 50 年代—70 年代末）

（1）基本发展情况：① 篮球运动在全球近百个国家与地区的广泛普及，会员国迅速增加，国际大型比赛将篮球列为正式项目；② 首届世锦赛男女篮球比赛在阿根廷和智利举行；③ 高大队员出现，高度成为决定篮球比赛胜负的重要因素；④ 队员技术趋于全面，形成了欧、美、亚不同的篮球流派和打法；⑤ 1963 年，亚洲业余篮球联合会成立；⑥ 中国篮球水平接近世界运动先进水平，“快攻、紧逼、跳投”成为中国篮球运动员的制胜绝招。

（2）技战术特点：技术方面，向全面化发展，更加强调高度、速度、力量和技巧的结合。战术方面，强打篮下和快攻以及区域联防和全场人盯人紧逼为主流。

（四）全面飞跃时期（20 世纪 70 年代—80 年代末）

（1）基本发展情况：① 篮球运动随着运动员素质的全面提高，向着攻守对抗日趋激烈，力量与技巧并重，高度和速度相融的方向发展；② 女子篮球在 1976 年第 21 届奥运会上被列为正式项目；③ 随着篮球比赛规则的数次修改，增加了如罚球和三分球的规定，场地又发生了变化（见图 1.6），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。

（2）技战术特点：技术方面，运动员技术全面发展，技术的综合运用能力提高，向技巧化发展，个人的防守技术和能力更具有破坏力和威胁力。综合移动战术成为主流，破坏性更强的集体防守被广泛运用。

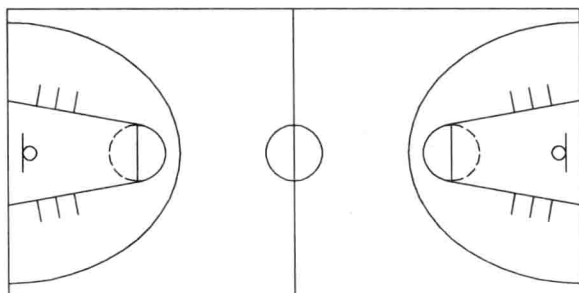


图 1.6 场地改进图

（五）创新发展时期（1990 年至今）

（1）基本发展情况：① 1990 年国际业余篮球联合会更名为国际篮球联合会，同意了职业篮球运动员参加奥运会比赛。美国“梦之队”在 1992 年西班牙第 25 届奥运会上展示了世界最高水平篮球运动技艺。世界篮球运动由此向科技化、智谋化、竞技化、技艺化、凶悍化、多变化、职业化、产业化融于一体的当代化方向发展；② 1996 年，中国开始举办篮球职业联赛；③ 篮球规则对比赛速度、高空争拼、场地区域及攻守技术、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（改上下两半时为 4 节，每节 10 分钟，实行三人裁判制，交替拥有球权等，篮球场地也发生了变化，见图 1.7）。

（2）技战术特点：技术方面，优秀运动员技术日趋突出，身体对抗下完成技术的能力越来越强，女子技术男子化，明星球员的作用越来越大。战术方面，攻防转化越来越快，进攻技战术趋于简练、实用，更加强调教练员和运动员的智慧。

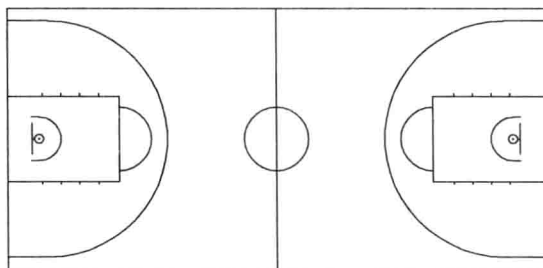


图 1.7 2010 年规则修改后的场地平面图

第二节 篮球运动的哲学基础和基本规律及特点

一、篮球运动的哲学基础

篮球运动的形成是建立在辩证唯物主义的哲学理论基础上的，依据辩证唯物主义这一哲学观点思考问题并且抓住篮球运动本身充满的矛盾，去正确认识、正确处理好这些内在的矛

盾,就有助于进一步深化对篮球运动理论基础的認識,确立正确的篮球观念、观点和指导思想,就能增强我们对篮球运动演变规律的理解和更深层次的重新认识,推动篮球运动向更高的层次去发展。篮球运动内在矛盾的主要表现为以下几点。

(1) 进攻与防守的矛盾。篮球比赛中的周而复始的一攻一守,以及双方在比赛时间里轮换有序地进行进攻防守的特点,要求每个队都力求做到攻守兼备、攻守平衡。在进攻过程中进攻是矛盾的主要方面,而防守是矛盾的次要方面,防守是潜在的;在防守的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。如此就构成了在篮球比赛中,进攻中有防守、防守中有进攻的对立统一的关系。而篮球规则修改的一个重要因素,就是保存攻守之间的平衡。可见,进攻和防守是篮球比赛中的两个对立面,攻守技术、战术及与比赛规则交替制约发展是篮球运动本身的规律,为此一定要确立攻守平衡的篮球观点。

(2) 速度与节奏的矛盾。篮球比赛中的快与慢通常都是相对的,通常是指篮球比赛的速度与节奏。攻守双方的移动中行动转移速度变化是比赛节奏的集中体现,能否在比赛中合理地掌握这种节奏,不仅能反映出一个球队的综合实力,而且也能反映出一名教练员在临场比赛中的指挥艺术。比赛中战术变化的关键在于节奏,而节奏的关键则是你能否掌握时间与速度,及时决策、行动和应变。为了争取比赛中的主动,必须要求运动员不仅要全面熟练掌握各种移动中完成的不同行动技术,而且要善于掌握动作节奏和应用变化,要充分利用技术动作的快与慢、动与静、连续与停顿的节奏变化,主动创造与防守运动员的时间差、空间差和位置差。因此说我们对速度的认识应该是相对的,能快则快,能稳则稳,能慢则慢,使对方按照我们队的节奏和速度来打,所以比赛中实力相当的队谁能够控制节奏,那么,谁就能掌握主动权,为获得比赛的最后胜利创造条件。

(3) 高与矮、内与外的矛盾。篮球运动被称为“巨人游戏”,至20世纪80年代比赛场地的扩大和3分远投的确立,无疑对身材处于劣势的队是一种鼓舞,使高个在篮下投篮和抢篮板球的优势受到了某些限制,使身材矮小的队可以发挥快、灵、准的优势,利用扩大的外围场地区域在运动中作战,或远投、或快速突破、切入,使自身内线的弱点得到弥补。所以,正确理解和处理好高与矮(内与外)的辩证关系,扬长避短,树立符合自身特点的篮球观念是建队、训练指导思想并形成自己的特点、发挥优势的保障。

(4) 观形与造势的矛盾。在篮球比赛中,掌握战机用以造势是从观形开始的,俗话说:“由形造势”。比赛中不仅要观自己的形、观敌形和观胜负形,还要能够观微形。即于无形中见有形。尤其是通过观察双方的比赛状态,进而思考对方教练员的想法和可能采取的措施和对策。这是掌握比赛主动权的重要因素,也是决定本方在比赛过程中所进行的个人或整体战术打法与调度使用运动员以及采取其他应变措施的依据。无数强队输给弱队或是先胜后输的战例屡见不鲜,其主要原因是强队被弱队受到暂时失事而迷惑,降低了警觉性和预见能力,因此,我们作为教练员应该特别能在无形中见到有形的内容,依形审势、因势利导、审时度势,并善于制定和处理好“乱”的办法,以转危为安。

(5) 强、胜与弱、败的矛盾。运用辩证的观点分析强与弱是相对的,因为篮球比赛不仅是比技术与战术,还要比身体、心理、作风,更要比智慧。所以一场比赛的胜负是由多种因素决定的,强与弱是可以转变的。因此正确地认识和理解强与弱、胜与败的矛盾关系,客观地分析敌我双方的实力对比,不论在任何情况下依然保持高昂的斗志和气势,应时镇静地采取抑制对手的有力手段,就能取得出奇制胜或以弱胜强、以长制胜的好效果。

(6) 质量与数量的矛盾。篮球比赛的“质”是指进攻和防守的成功率,“量”是指攻守次数,一般情况下,我们应该要求运动员做到次数和质量并重,而质量一定要建立在数量的基础上,但是如果没有一定数量上的进攻,也就很难维持进攻的优势,也就没有了质量上的进攻,也就是说低数量的高质量进攻同样会导致失败的。可是这也不能绝对化,在不同的情况下,可能有时强调成功率,有时又需要强调进攻次数。总之,质与量是一对矛盾,根据比赛中的具体情况正确处理好质与量的关系,才能取得比赛的主动。

(7) 高空与地面的矛盾,篮球运动的特征就从某种意义上来说是高度对速度的竞争,争夺的最终要求是以“准确性”决定胜负。高度与速度的争夺是进一步推动篮球运动发展的重要因素之一,当前世界篮球运动高度发展的趋势反映为运动员身高的普遍增长,以此去获得第一制空优势。另外就是高空技术创新和高空战术配合的发展,反映在高空优势的争夺。总之,解决了高空与地面的矛盾,即高度和速度的关系能和谐、全面地发展,才能在比赛中立于不败之地。

二、篮球运动基本规律

1. 篮球竞技比赛的对抗规律

篮球运动项目归属于技能主导下的同场对抗性项群,其身体对抗下技术的运用就显得尤为重要,围绕空间的篮圈树立全方位对抗的观念,以智、以力、以技对抗,防中有抗、抗中求攻、守中有抗、抗中有守成为了现代篮球对抗的新特点。篮球运动的高速对抗,体现在采用合乎规则要求的手段(身体与技术、战术)在地面与空间制约对方。在比赛时间的限制下,加快进攻与攻守转换速度,提高运用技、战术间衔接的速率和战术变化的节奏,以增加攻击次数,提高得分的几率,已成为篮球运动攻守对抗中制胜的法宝。

2. 篮球运动的集体性规律

篮球运动是集体协同作战的一项运动,要取得比赛的胜利,必须依靠集体的力量,发挥团队作用,一切个人行动都要建立在全队整体的目的和任务之上。不仅要求比赛场上的5名队员协同配合,而且要求充分发挥教练员的指挥才能和场下替补队员的作用,将全队作为一个整体来设计战术,制定战略。

3. 篮球运动的动态变化规律

篮球运动的攻与守是一项动态性的运动。攻守双方布阵互动,动中守、动中攻、动中及时转换,不间断地实施谋略,以主动的“动”迫使对于被动地“动”。不断地变化动的节奏和方向,力争主动,这是现代篮球运动的基本规律和特点。“变”是篮球运动的灵魂,“动”是变的基础,“动”是绝对的。场上瞬息万变的形势与运动员心理上的微妙变化,都处在不停的动态变化之中。

4. 攻守转换规律

进攻与防守是篮球运动竞赛的一对基本矛盾。从总体上说,进攻是第一位的,只有进攻

才能得分,只有得分才能赢得胜利。但在竞赛过程中双方在同一时间段里非攻即守,交替转换,一次进攻结束后就是另一次防守的开始,周而复始。一旦二者的平衡被打破,就意味着一方要承受失败的痛苦。在篮球运动竞赛中,尽管进攻占主导地位,防守相对居第二位,但若防守积极主动获球,不仅可加快由守转攻的进程,而且能有力地破坏对方的下一次进攻。现代篮球运动已经把进攻,攻守转换,防守和防守,守攻转换,进攻这三个不同阶段,组成一个完整的攻时与守时的密不可分的整体来训练,强化转化意识,构成了现代篮球运动新的体系。

三、篮球运动特点

现代篮球运动的具体特点反映在以下几个方面。

篮球运动最大的本体运动特征,在于它的运动方式是围绕高空的球篮和篮球而展开集体攻守对抗,其活动都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手投进高空篮筐中去而展开。所以说“高”是篮球竞技的运动目标,“准”是篮球运动的目的,因此说在高速度、高强度的对抗条件下争高求准是篮球运动的最大本体特征。具体可反映出以下特点:

(1) 空间对抗特点。从运动竞技的特殊性而言,篮球运动有其自身的特殊高空性运动规律,并在此基础上从运动过程中显示出本体运动的制空特点。篮圈固定在离地 3.05 米的篮板上,篮球向篮圈内投射,因此瞬时主动拼争控制球与控制空间,促使参与篮球竞赛的双方展开多元素构成的不同战术阵形与技术手段的立体型进攻、防守,并不断转换,从而体现出现代篮球运动的独特高空运动特点。

(2) 内容多元特点。现代篮球运动内容结构的多元性综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技术、战术系统,已成为一门交叉着的边缘性学科课程。其具体内容有相关的现代科学和学科;特殊的运动意识、气质,身体形态条件,生理机能、心理修养、意志品质、道德作风;专门的基本功、专项技术动作与战术配合方法体系及其实战能力,等等,从而使篮球运动内容结构更趋科学化、独特化、多元化。

(3) 多变综合特点。篮球运动是在动态中发展进化,由低级至高级,不断创新发展,已成为一项综合竞技艺术,从而使篮球比赛过程较其他球类复杂,技术动作繁多,战术阵形多样,明星队员掌握与创造性地运用篮球技术巧妙配合已达到技艺化、艺术化的程度,促使篮球比赛的过程充满生气和活力,而围绕空间瞬时变化开展的争夺,反映出个体单兵作战与协同集体配合相结合;空间攻守与地面攻守相结合;空间与时间相结合;拼抗性与计谋性、技艺性相结合,由此综合显示出世界各强队主体型的、各种类别的多变性攻守风格形式和打法特点。为此,在比赛中千变万化的情况下以不变应万变,掌握自主变化的主动权去扰乱对手,就能从变中赢得主动,从而也使比赛更为精彩,扣人心弦,体现出竞争过程的悬念贯穿始终,更具独特的戏剧性和观赏性。

(4) 健身、增智特点。篮球运动属综合性的非周期性的集体运动,这是由其运动内容结构多元性和竞赛过程多变性、综合性特征而决定的,从事篮球竞赛和各种篮球活动,有助于培养活动者的综合素质,增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼综合才干与开发人的

智慧、培养优良的道德品质和顽强的意志作风都起到积极影响。例如, 篮球运动技、战术系统的实践操作与实战运用过程, 是通过在对抗变化着的特定时间、距离、场地、设施条件要求下, 运用跑、跳、投等手段来完成, 在这一过程中无论智力、生理、心理都要承受各种复杂因素的综合影响, 适量参加篮球活动, 对促进人的生理机能, 特别是内脏器官与感受器官的功能、中枢神经系统的支配能力, 增进健康, 以及综合发展身体素质、心理修养等有积极作用。

(5) 启示、教育特点。篮球运动普及于世界众多的国家与地区, 不仅是一项开展最广泛、最具群众性和特殊社会影响的体育项目, 而且已经是全球性的社会文化、体育学科门类 and 现代人类社会活动的一种形式。由于篮球竞赛和各种篮球活动过程中给人以各种心理、生理和日常生活修养的启示, 从而充满着教育因素的丰富内容。因此, 它对提高社会成员的道德、精神、人格素质、集体主义精神和活跃社会生活、促进社会交往, 以及增进国家与民族的自尊、自强都有自身的社会综合素质教育价值, 为此, 世界各大洲每年都以不同形式组织各种重大的篮球竞赛活动, 吸引数亿万人们参与, 充分显示着它特殊的社会教育活动价值。

(6) 职业、商业化特点。自 20 世纪 90 年代国际奥林匹克委员会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球赛后, 篮球运动和篮球竞赛在世界范围内加速进入职业性和商品化, 特别是近年来世界各国的职业篮球运动有了新的发展, 除美、欧各国继续发展职业篮球运动外, 在澳洲以及亚洲的中国、菲律宾、韩国、日本等国家都相继成立或筹划成立职业篮球队或职业篮球俱乐部组织, 这对亚洲和世界篮球运动的进一步发展提高起到催化作用。以美国 NBA 职业联赛为典型代表, 其商业化的程度, 已成为美国几大产业中最有活力的新兴产业之一。随着 21 世纪世界范围篮球运动职业化程度的进一步发展深化, 必将使职业篮球比赛、职业篮球运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩商品化。

第三节 世界篮球运动的发展趋势

现代篮球运动发展的趋势首先表现为多层次性: 职业竞技、群众业余、商业赞助等全方位发展, 特别是群众业余篮球活动的迅猛开展, 爱好者越来越多, 3 人篮球赛的吸引力越来越大就是一个例证。其次是现代篮球运动的商业和社会价值被逐渐关注和开发, 由于参与人数多, 观赏性强等特点, 引起了政府、社会和企业等的关注。来自政府及社会较大的投入极大地改善了篮球运动的环境。具体表现在以下几个方面:

1. 大众篮球运动在全球普及且形式多样

随着篮球运动的健身娱乐价值迅速提升, 群众业余篮球活动的迅猛开展, 篮球运动进一步在全球普及, 成为名副其实的 global 社会文化和民众强身健体的手段。各种形式的篮球涌现出来, 街头篮球、轮椅篮球、花式篮球丰富了篮球文化的内涵。

2. 学校篮球运动的教育功能显著

随着校园文化的丰富, 篮球运动作为其载体在校园中的增智、健身、教育、宣传、社交功能越来越被认同。学校篮球运动已成为活跃校园文化生活、增强师生体质、提高健康水平、陶冶情操、锻炼意志、修养品行、培养团队精神、增强使命感和荣誉意识的特殊教育形式。

3. 竞技篮球呈现新特点

随着科学技术的不断发展, 篮球运动训练的科学化程度越来越高, 对运动员的竞技能力和运动成绩的发掘越来越深。未来的竞技篮球的对抗势必就是群体智慧和竞技能力等综合因素的较量。所以, 其呈现出高度与灵活、快速与准确、凶悍与智取、全面与特长、整体与个人关系的新特点。在职业化和商业化推进的前提下, 竞技篮球将继续沿着向“高”“快”“全”“准”“变”和女子篮球“男子化”、明星更加突出、技战术运用向“精练化”“技艺化”“智谋化”的方向发展。

4. 职业篮球运动在全球扩展, 商业化气息加强

随着篮球比赛竞技水平的提高, 职业篮球比赛的观赏性增强, 产生了巨大的经济效益。职业篮球俱乐部作为一种新兴产业在全球范围内广泛建立。职业篮球运动组织形式、竞赛规则、竞赛制度与方法的不断变革, 职业篮球运动竞赛的商业化气息已越来越浓。

第四节 中国的篮球运动

现代篮球运动是清朝末期(1895年)由美基督教青年会传教士, 传入我国天津基督教青年会的传播人为青年会第一任总干事来会理(Willard·Lyon)(见图1.8)因此, 天津市是我国篮球运动的起源地。1896年, 天津基督教青年会举行了我国第一次篮球游戏表演, 此后逐步由天津向全国传播、推广。一百多年来, 篮球运动逐渐成为广大人民群众喜闻乐见的体育运动项目。



图 1.8 来会理(Willard·Lyon)

一、现代篮球运动在中国的发展

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高受不同时期政治、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, 通常可以按篮球运动传入中国后的社会变迁, 篮球运动及其技、战术在中国的发展和重大国内外竞赛活动、事件等综合(或分别)将中国篮球运动发展分成3个时期, 7个不同阶段。