

GAOXIAO  
LANQIU YUNDONG JIAOXUE LILUN  
YU FANGFA YANJIU

# 高校篮球运动教学理论 与方法研究

张伟 肖丰◎著

新华出版社

GAOXIAO  
LANQIU YUNDONG JIAOXUE LILUN  
YU FANGFA YANJIU

# 高校篮球运动教学理论 与方法研究

张 伟 肖 丰◎著

新华出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高校篮球运动教学理论与方法研究 / 张伟, 肖丰著.

北京: 新华出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5166-4420-1

I. ①高… II. ①张… ②肖… III. ①篮球运动-体育教学-教学研究-高等学校 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第003895号

## 高校篮球运动教学理论与方法研究

作者: 张伟 肖丰

责任编辑: 董朝合

封面设计: 郑书杰

出版发行: 新华出版社

地址: 北京石景山区京原路8号 邮编: 100040

网址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

印刷: 河南乐图乐印数码印刷有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印张: 11.75

字数: 230千字

版次: 2019年1月第一版

印次: 2019年1月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5166-4420-1

定价: 42.00元

图书如有印装问题,请与印刷厂联系调换 电话: 0371-53317331

# 前 言

篮球运动自 1891 年由美国基督教青年会训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明以来,以其独特的魅力吸引成千上万的爱好者,已成为当今体坛最重要的竞赛项目之一,深受人们的青睐。

篮球是一项对抗激烈、对技战术水平要求较高的综合性运动项目,经常参加篮球运动不仅能增强自己的体质,同时还能满足自己的心理需求,丰富自己的业余文化生活。因此,篮球运动一直以来深受人们的欢迎和喜爱。而在高校中,同样也受到大学生的青睐,几乎所有的高校都开设了篮球课,学习篮球的学生也是非常之多,在大学校园篮球场上时时处处可见大学生参加篮球运动的身影。篮球运动不仅是世界上广泛开展的球类运动之一,也是高校体育教学的重要内容,对促进学生全面发展方面有着极大的价值。

本书共九章:第一章简要介绍了高校篮球的基本情况,包括篮球运动的起源与发展,价值、功能与特点等,还对我国高校篮球运动的发展情况、世界重大篮球赛事进行了介绍;第二章高校篮球教学与训练理论基础,主要阐述了高校篮球教学与训练的基本理论;第三章高校篮球教学的医药卫生知识;第四章高校篮球运动的技术与战术原理解析;第五、六章高校篮球技术教学与训练、高校篮球战术教学与训练;第七章高校篮球运动游戏教学与训练;第八章高校篮球规则的教学与实践;第九章高校篮球教学的考核与评价研究。

编 者

2018 年 9 月

# 目 录

<b>第一章 高校篮球运动概述</b> .....	1
第一节 篮球运动的起源与发展 .....	1
第二节 篮球运动的价值、功能及特点 .....	3
第三节 我国高校篮球运动的发展情况 .....	6
第四节 世界重大篮球赛事简介 .....	12
<b>第二章 高校篮球教学与训练理论基础</b> .....	14
第一节 篮球教学理论基础 .....	14
第二节 篮球训练理论基础 .....	19
第三节 新时期高校篮球教学的创新性研究 .....	23
<b>第三章 高校篮球教学的医药卫生知识</b> .....	35
第一节 篮球运动性疲劳的缓解 .....	35
第二节 高校篮球运动性损伤的预防与处理 .....	40
第三节 运动性疾病的预防与处理 .....	47
<b>第四章 高校篮球运动的技术与战术原理解析</b> .....	50
第一节 篮球运动技战术概述 .....	50
第二节 篮球运动技战术结构原理 .....	54
第三节 篮球运动技战术运用 .....	58
<b>第五章 高校篮球技术教学与训练</b> .....	64
第一节 移动技术 .....	64
第二节 传接球技术 .....	69
第三节 运球与突破技术 .....	73
第四节 投篮技术 .....	78

第五节	防守对手 .....	82
第六节	抢篮板球技术 .....	85
<b>第六章</b>	<b>高校篮球战术教学与训练 .....</b>	<b>89</b>
第一节	战术基础配合 .....	89
第二节	快攻与防守快攻 .....	96
第三节	攻防人盯人战术 .....	103
第四节	攻守区域联防战术 .....	109
第五节	攻守全场区域紧逼战术 .....	115
<b>第七章</b>	<b>高校篮球运动游戏教学与训练 .....</b>	<b>121</b>
第一节	篮球运动游戏概述 .....	121
第二节	篮球运动身体素质类游戏 .....	125
第三节	篮球运动单项技术类游戏 .....	129
第四节	篮球运动综合能力类游戏 .....	133
<b>第八章</b>	<b>高校篮球规则的教学与实践 .....</b>	<b>139</b>
第一节	比赛 .....	139
第二节	球场和器材 .....	140
第三节	比赛通则 .....	143
第四节	违例 .....	149
第五节	犯规 .....	156
第六节	裁判员、记录台人员和技术代表的职责和权力 .....	160
<b>第九章</b>	<b>高校篮球教学的考核与评价研究 .....</b>	<b>169</b>
第一节	高校篮球教学体能评价与考核 .....	169
第二节	高校篮球教学技战术评价与考核 .....	177
<b>参考文献</b>	.....	180

# 第一章 高校篮球运动概述

只有了解了高校篮球运动之后,才能够更加透彻的研究高校篮球运动教学,因此,本章将概括描述高校篮球运动,具体内容包括:篮球运动的起源与发展,价值、功能与特点,以及我国高校篮球运动的发展情况、世界重大篮球赛事介绍等。

## 第一节 篮球运动的起源与发展

起源是一个汉语词汇,基本意思是指事物产生的根源。发展是事物从出生开始的一个进步变化的过程,是事物的不断更新,是指一种连续不断地变化过程。既有量的变化,又有质的变化。下面介绍一下篮球运动的起源和发展情况。

### 一、篮球运动的起源

19世纪中叶之后,欧洲产业革命使得人们的思想观念慢慢地发生了转变,并且开始追求健康的生活方式。在美国,由于国力的增强与经济的发展,使得国家越来越重视体育事业的发展。在这样的大背景下,詹姆斯·奈史密斯发明了篮球运动。

詹姆斯·奈史密斯当时任教学校的所在地——美国马萨诸塞州,由于冬季过于寒冷,导致学校无法进行流行的棒球运动,而且学生并不喜欢能够在室内开展古典体操。这时,青年会委托詹姆斯·奈史密斯博士,希望他设计出一项既能够在室内开展,又能够受学生欢迎的运动,由此篮球运动诞生。

当然,詹姆斯·奈史密斯的设计过程并不是一帆风顺的,而是吸取了多种球类运动的特点创造出来的。篮球运动正式诞生的标志为:1981年圣诞节的夜晚,詹姆斯·奈史密斯将培训班的18名学生分为两队,并用篮球作为游戏工具进行表演

比赛,并将这一游戏介绍给了观众。当时,篮球并未正式命名,后来由詹姆斯·奈史密斯的学生提出将这项运动叫作篮球,至此游戏被正式命名为篮球。

## 二、篮球运动的发展

现代篮球运动的发展,从总体上讲,共经历了以下四个阶段。

### (一)初创时期(1890~1929年)

这一时期,篮球运动由学校走向社会,并走向全世界。篮球运动在创造出的最初两年,并没有明确的人数、场地限制与游戏规则。直至1892年,奈史密斯编写了《青年会篮球规则》,此时,篮球运动有了最初的规则。

### (二)完善时期(1930~1949年)

这一时期,篮球运动得到了迅速发展,此时就一个国际性的权威机构来协调各国一同举办的篮球运动,在这种背景下,国际业余篮球联合会宣告成立。1936年,篮球运动列入奥运正式比赛项目,自此,现代竞技篮球运动正式诞生。除此之外,在这一时期,篮球运动的规则与设备也有了进一步的完善。

### (三)普及提高时期(1950~1989年)

这一时期,在篮球技战术创新性发展的影响下,篮球运动开始在全球范围内普及,并开始试行男女世界篮球锦标赛,而且篮球竞赛规则也进行了多次调整。另外,在这一阶段篮球运动员体型“高大化”成了一种时尚,甚至有“得高大中锋者得篮球天下”的说法出现。

### (四)飞速发展时期(1990年至今)

现代篮球运动在这一时期有了飞跃、快速的发展,职业篮球运动员从1992年开始可以参加奥运会、世界篮球锦标赛等国际篮球比赛。职业篮球则变得更加商业化、个性化、产业化,并且更具观赏性与人文性。与此同时,这一使其的篮球规则在诸多方面也有了新的调整,比如,场地区域、攻守战术、比赛速度等。

## 第二节 篮球运动的价值、功能及特点

下面介绍一下篮球运动的价值、功能以及特点。

### 一、篮球运动的价值、功能

#### (一)生理健身价值、功能

##### 1. 可提高人体的生理机能

首先,由于篮球运动要求球员练习力量的抗衡、突然与连续起跳、敏捷的反应与快速奔跑,因而,能够使机体各部分的肌肉结实且发展均称;其次,篮球运动作为一种高强度的对抗性运动,能够促进人体的新陈代谢,提高机体的代谢率,从而使各器官(血管、心脏等)的功能增强,并从根本上使人的体质以及抵抗力增强;最后,由于篮球比赛中所发生的情况具有极大的不确定性,因此,需要球员掌握各种协调的技术动作,与此同时,还需要他们具备随机应变的能力,所以经常参加篮球运动,能够提高各感觉器官,尤其是视觉感受器的功能,另外,对促进动作精细化、提高分配与集中能力也很有帮助,而且对心脏时间、空间与定向能力也有良好的效果。

##### 2. 可提高练习者的身体素质

因为篮球运动所具有的特点,导致球员必须具备良好的动作速度、耐力、反应速度与柔韧等素质。另外,因为篮球运动是在快速奔跑中进行的,所以球员在跳跃、转身跨步、起动等动作中锻炼了各关节的韧带与肌肉,而这对提高柔韧素质有利。

#### (二)心理保健价值、功能

长期参加篮球运动的人,其个性与心理都会朝着更为健康、积极的方向发展。

##### 1. 可锻炼顽强的意志

水平接近、争夺激烈,是现代篮球强队比赛的特点。由于双方球员均处于直接对抗的状况下,因此,他们除了要具备优良的身体素质与技战术素质之外,更重要的是应具备坚强的意志品质。想要获得比赛胜利,球员必须在对抗当中克服各种困难,而克服困难的过程就是锻炼其意志品质的过程。有时,顽强的意志品质对比赛的最终胜利具有决定性的作用。

### 2. 可创造良好情绪体验

现代篮球运动具有观赏性与趣味性。通过篮球运动的锻炼,首先,能够调节情绪、振奋精神、增进快乐,从而使人变得更加自信、自尊、自强,而且还对神经衰弱等精神疾病患者有一定的治疗与改善作用;其次,能够使队友之间的感情变得更加紧密,交流变得更加频繁,这对一些不愿与人交往、郁郁寡欢或者时冷时热的人来讲,不仅能够改善他们的人际关系,还能够使他们了解、认识到自己的价值;最后,还能够使球员在比赛胜利之后体会到成就感,并使他们产生振奋、愉悦的幸福感。

### 3. 有助于塑造健全人格

篮球运动,从微观上讲,是群体中个体之间的技巧智能与身体冲击的直接对抗;从宏观上讲,则是群体的竞争。如果想要取得篮球比赛的胜利,就需要球员个性鲜明、敢于冒险、创新,并善于抓住时机与做出正确的观察判断,由此可知,篮球比赛是实现人个性自由发展的有效途径。另外,篮球运动还能够培养球员相互支持与团结一致的意识。

## (三)社会价值、功能

### 1. 影响社会规范

所有参加篮球比赛的人,都必须要在比赛制约下活动,而贯穿比赛的体育道德精神对人的行为规范具有启蒙教育的作用,进而使人们获得对现代社会生活方式的演练与模拟,并且对人们形成文明、健康的社会行为习惯有帮助。

人性中存在着攻击性,而篮球运动能够使人的这种本性得到释放,与此同时,还能够使人的行为在体育规则与道德精神的约束下,使人们能够在公平合理的条件中进行攻防对抗,并且让人们依靠智慧与技巧取胜,而不是通过不礼貌、不道德、粗野的动作来获得胜利。从深层次的意义讲,篮球运动还具有文化约束力,比如,礼仪、道德、伦理、法律以及信仰。

### 2. 影响练习者的情商

篮球运动的统一性、对抗性与集体性规律显著,因此,在比赛过程当中,球员必须具备决断力,并能够做出有效的组合动作。在组合动作的实际应用中,由于比赛情况的不确定性,导致整个组合动作中会有很多不确定的成分,因此,球员必须具备随机应变的能力,而且比赛还需要他们能够创造出巧妙的动作以及配合。由此可知,篮球运动能够培养球员的良好心理承受能力、广泛的社交能力、充沛的精力与体力等,从而以较高的情商来面对生活、学习中的困难。

### 3. 可增进国际交往和友谊

篮球运动在全世界范围内都比较受欢迎,因此,其已经成为各国之间相互交流的重要工具,并且还成了各国、各团体之间建立友谊、理解、信任与团结的方式。不同语言、肤色、国家的人们可以通过篮球这一世界通用的“语言”来进行交流,从而使人们的交往变得更加密切。

### 二、篮球运动的特点

#### (一)集体性

在篮球运动中,只有通过队员之间集体协同配合,才能够出色地完成技、战术行动。球员所做的动作,都是需要两人以上的协同配合才能够实现,因此,球队必须要重视全队行动的协调一致性,与此同时,还要注意调动每一位球员的积极性。总而言之,只有集全队的技能与智慧,发挥出团队的精神,才能够获得理想的成绩,而这也是篮球运动集体性的表现。

#### (二)对抗性

作为一项直接发生身体接触的对抗性运动,篮球的基本特征与规律就是攻守的强对抗。而这种对抗表现在诸多方面,比如,无球队员之间的对抗、争夺篮板球之间对抗、双方球员意志品质的对抗等。通过对抗能够培养人的竞争能力与意识,而这也是现代素质教育的一个重要组成部分。

#### (三)综合性

篮球运动的技术动作非常多,而且在比赛中应用的技术都是以组合形式呈现的,加之比赛情况的复杂不定,导致技术组合具有无确定性、随机性与多样性的特征。除此之外,篮球运动作为一门交叉的边缘性学科,所涉及的学科包括教育学、竞技学、社会学、管理学、社会学等,因此,对教练员的科学化的训练、教学以及高水平的指挥管理都提出了更高的要求。上述这些都说明篮球运动是一项综合性的体育运动。

#### (四)变化性

篮球是一种攻守快速转换的运动,且转换都发生在一瞬间,从而使得比赛自始至终处于快节奏中,让观众处于专注、紧张的状态,充分体现了篮球的独特魅力。另外,由于赛场情况变化多端,因而,如果球员采用固定不变的打法无法取得比赛胜利的,所以需要球员具有善于根据主张情况随机应变的能力。上述这些特点充分地体现了篮球运动的变化性。

#### (五)多元性

发展到今天,篮球运动已经成为一门具有较强交叉性的学科课程,并且其在运动方面的知识也开始向多元化方向发展。因此,要求球员与球队必须具备特殊的个性气质、生理机能、心理品质、身体形态条件、运动意识、道德作风,以及团队精神、身体素质、专项技战术配合方法体系、实战能力等,这体现了篮球运动的多元性。

#### (六)职业性

自从现代职业篮球俱乐部成立之后,在竞赛规则不断完善、竞技水平持续提高

的同时,现代篮球运动在全球范围内得到了飞速发展。对于篮球运动职业化进程来讲,球员技战术水平、体能与智能的提高具有极大的催化作用。20世纪末期,多个地区都建立了职业篮球俱乐部。时至今日,全球职业化篮球已发展为一项新的产业,而这也成了篮球运动的一个特点。

### (七)商业性

随着篮球运动职业化不断加深,各国都建立自己职业联赛,而职业联赛的发展推动篮球运动进入商品化,并使其走向商业化的发展轨道。不仅运动员与运动队的技能水平成了商品,而且还开发了体育器材、体育彩票、运动服装等周边商品,并开始进行营利性操作与经营。这些都说明篮球具有商业性的特点。目前,NBA是全球范围内发展最快、影响力最大的职业联赛。

### (八)教育性

由于篮球运动的发展过程包含着丰富的教育内容,因此,其对促进社会交往、活跃社会生活、提高人的社会素质,以及增强民族与国家的自信与自尊均有着极为独特的社会价值。另外,由于篮球运动活动的保障为队员之间统一行动、协调配合,而这需要球员以健康、积极的道德情感作为基础,并且还将共同的荣誉感与责任感作为自己的精神支柱。因此,球员参与这种以团体为基础的训练,能够使他们形成良好的道德情感,培养他们的集体主义精神,进而促进他们形成正确的道德价值感。

## 第三节 我国高校篮球运动的发展情况

我国高校篮球运动的发展情况如何呢?具体表现在以下几个方面。

### 一、弱国高校篮球运动的发展现状

在我国,大多数高校都会开展篮球运动,并且篮球基础设施也都比较完备。开展篮球具有诸多益处,如提高学生身体素质,增强学生体质等。当然不可否认的是,目前,我国高校篮球运动发展还是有一些问题存在的。

#### (一)专业运动训练的科学性较为欠缺

我国高校篮球训练情况不理想的原因,主要包括以下几点。

##### 1. 训练强度低

在训练强度方面,高校运动员在强度与量并不能达到比较高的水准,而造成这

种结果的原因主要包括:目前,我国用于高校运动队的经费较少,运动员的营养条件跟不上,而低水平、低强度的运动训练很难将训练质量提高,因而,在一定程度上影响了我国高校篮球运动员水平的提高。

### 2. 没有充足的训练时间

在训练时间方面,高校的篮球运动员,由于文化基础普遍薄弱,因此,想要顺利完成学业,就必须要在学习方面花费更多的精力,从而导致只能够在课余时间进行篮球练习,而且每一次的训练时间也只有短短的两到三个小时,而这些训练时间显然不够提高他们的专项竞技能力。

### 3. 训练手段与方法落后

在训练手段与方法方面,在训练条件的限制下,使得我国很多高校篮球选择采用一般性的训练手段与方法来完成篮球训练,并且在内容方面主要是技战术训练,其中,心理训练与体能训练占据的比重很小。

### 4. 不具备完善的训练检测与恢复方法

在训练过程与运动后恢复方面,我国高校篮球队中多数甚至还处于空白状态。

上述这些问题,对我国高校篮球运动水平的提高造成了一定的负面影响,因此,一定要尽快圆满地解决这些方面的问题,只有这样,才能够更好地促进我国高校篮球运动的发展。

## (二) 竞技水平相对较低,有待于进一步提高

一些体育发达的国家,在高校篮球运动竞技方面已经达到了比较高的水平了,但我国目前还处于比较低的水平,导致这种情况的原因主要有以下两个。

第一,建国初期,苏联模式对我国篮球运动的影响非常大。篮球等竞技体育在长时间计划经济体制的制约下,也实行了单一化体委负责制模式,这并不利于它的发展。

第二,篮球等竞技体育脱离了主体教育,而是选择了一个极为狭窄的体校道路,但高校教学内容却是一些业余运动训练。

目前,我国高校篮球发展依然有很多问题存在,其中,最主要的一个问题,就是我国高校篮球运动员在毕业之后,能够被与篮球相关的职业队选中的概率很小。

## (三) 体育教师的执教水平需要进一步提升

由于在各种教学活动当中,教师是主导,而体育教学同样不例外。我国高校篮球队的教练员,很多都是体育教师担任的,他们虽然也是毕业于体育院校,并且有较为系统的理论知识,但是,绝大多数教师并没有受到专业篮球训练。另外,他们对高水平的运动训练也比较陌生。

除此之外,当一些具有较高水平的运动员进入高校之后,由于没有高水平教练员的悉心指导,导致这些运动员的技战术水平出现停滞,甚至下降的现象。虽然现在有一些专业篮球教练员开始进入高校,但是这种情况并不具有普遍性,而且相较

于世界上具有较高执教水平的教练员,他们的水平还是存在一定差距的,在这种情况下,就应当尽快地全面提高高校篮球教员的执教水平。

### (四)发展目标定位不够明确,有一定的偏差

目前,我国的竞技体育运营机制和管理体制,是符合我国的国情的,而且也取得了不错的成绩。但是,如果从全面发展的角度出发,现阶段的竞技体育人才培养模式依旧存在着很多问题,比如,由于运动员所接受的体育运动训练和文化教育并不成正比,导致后备人才资料匮乏。

我国该校竞技体育,多年来都处于一种比较窘迫的环境中,主要体现在虽然有竞赛市场,但是却并未培养出优秀人才,因此,在我国高校篮球运动未来的发展中,这也是一个急需解决的问题。

### (五)实施的比赛赛制与实际情况不符

目前,我国高校篮球联赛赛制分为两种,具体如下。

第一,为赛会制,这种赛制主要用于基层选拔赛、八强赛和分区赛。

第二,为主客场相结合的赛制,此种赛制主要用于进入半决赛之后。中国大学生超级联赛一直以来,都适用一种赛制,那就是主客场制。

虽然中国大学生超级联赛可以让运动员获得更多的实战机会,而这对球队的锻炼以及赛事的推广是有利的,但是,由于赛制的时间比较长,而且经济开支也比较大,从而导致很多高校无法负担这些。由此可见,我国实施的高校篮球赛制并不符合我国的实际情况,因而,需要进行进一步的完善。

## 二、我国高校篮球运动的发展趋势

目前,中国高校篮球运动的发展趋势,具体体现在以下几个方面。

### (一)趣味性和挑战性较强,普及广泛、形式多样

由于篮球运动本身具有时空对抗、集体协同等特点,致使其具有很强的趣味性与挑战性,而这也是充满朝气的大学生喜爱篮球的一个主要原因,所以篮球运动在高校中具备了进一步发展及普及的条件。另外,高校篮球运动的形式非常多样,其中,最受学生欢迎的形式有轮椅篮球、街头篮球等,而这些都成了大学生学习、生活当中的重要组成部分之一。

### (二)具有较强的教育功能

人文教育对现代化社会发展具有十分重要的作用,而篮球运动的多重功能(如社交、教育、宣传、增值、健身等功能),也越来越被社会认同且受到高度重视。通过篮球训练和比赛,除了可以有效培养球员团结协作、齐心协力的集体主义精神之外,还能够有效的培养与建立他们顽强的意志品质。

目前,大众普遍接受了人文篮球的观点,使得篮球运动不仅具有竞技功能,还

具有锻炼篮球运动员人格的功能。在竞争激烈的大学学习环境当中经常参加篮球运动,一方面,能够使学生在生活与学习中面临的各种压力得以缓解;另一方面,还能够锻炼他们的意志、陶冶他们的情操,另外,还能够增强他们的荣誉感、使命感。

### (三)科学地将理论与实践紧密地结合在一起

科技不断向前发展的同时,在篮球运动中也有了更多先进科学技术的应用,而传统的篮球技战术、理论、体能水平,以及观念与训练手段等也在持续不断的创新与改进。另外,实践训练手段也更具科学化,新的理论与观念也在源源不断的涌出,进而使得篮球从理论到实践都有了长足的发展。这对于高校大学生篮球高水平球员的培养来讲,具有十分积极的促进作用,而且对高校篮球教学的长久发展与不断完善同样有着无可取代的推动作用。

### (四)高校竞技篮球呈现新特点

高校竞技篮球技、战术的发展趋势,主要体现在以下几个方面。

#### 1. 高度和灵活度相结合

高校篮球强队,除了极为重视球队成员的平均身高之外,也很重视提高高校队员的身体素质。为了让运动员的攻守都处于制空优势,就必须要有有效地提高他们的制空能力,与此同时,还要强化他们的弹跳能力与力量。目前,各所高校篮球运动员教学的典范为:具有敏捷奔跑速度、精湛篮球技术与技巧、良好弹跳力的优质球员,并且还能够进行绝妙的表演。上述这些使得高校篮球运动更加绚丽多彩,技战术内容更加充实。

需要注意的是,高校篮球运动不仅需要重视高度,还需要重视“灵活性”。随着高校篮球运动的空间争夺激烈程度越来越强,导致高大运动员只有做到“高中有灵,高中有巧”,才能够获得比赛的主动权,并最终取得比赛胜利。目前,高校篮球运动发展的一个重要趋势,就是高度与灵活度的有机结合。

#### 2. 速度和准确度相结合

于篮球规则对进攻时间的限制越来越严格,因此,比赛的速度也变得越快。除此之外,战术的变化同样对进攻速度有一定的要求。在高校篮球运动中,有节奏的加快攻守转换速度十分重要,而这促使快速反击次数的增多,从而提高了快攻得分率。

目前,高校篮球比赛对抗的一个特点与趋势为:普遍重视在高强度、速度的对抗的当中保持比较高的投篮命中率,并依靠速度来争取主动权,争取用时间来控制空间,最终赢得胜利。另外,在保证速度的同时,还需要尽可能地提高准确度,只有这样,才能够取得比赛的最终胜利。总而言之,在高校篮球运动向前发展的同时,学生运动员对于速度的理解应当更加合理与全面。

#### 3. 凶悍和智谋相结合

攻守对抗越来越激烈,体现在一方有勇气、有毅力、有胆识和另一方进行对抗,

这也是现代篮球的一个重要特点。对抗主要体现在智力、战术、心理、身体以及技术对抗,只有在各种对抗当中取得胜利,才有可能获得比赛的最终胜利。

球队想要取得对抗的胜利,必须要满足以下两个要求。

第一,对抗时运动员一定要凶悍。

第二,对抗时运动员一定要运用自己的智慧。

目前,很多大学生篮球运动员都意识到了拼斗能力与强悍作风的重要性,与此同时,还意识到了“智谋”的重要性。高校普遍认可的当代篮球新观念,就是有智谋的拼斗。

#### 4. 技术全面和特长相结合

由于现代篮球运动的对抗强度变得越来越强,因此,需要运动员具备尽可能全面的技术。具体来讲,就是要求队员能快能慢、能里能外的适应战术调整,与此同时,也需要球员提高各项体能素质,比如,灵活性、弹跳、力量等。

除此之外,运动员还能够在技术全面的基础上,拥有一项自己的专属特长,只有这样,才能够在球场上做到所向披靡。很多 NBA 篮球明星都是技术全面和特长有机结合的典范,比如,科比、奥尼尔、乔丹等。

#### 5. 常规和创新相结合

篮球运动的发展过程,实际上,就是一个不断创新和继承的过程。现代篮球运动技战术的灵魂就是创新,只有持续不断的创新,才能够使其保持活力,才能够有效突破篮球发展的障碍,才能够使高校篮球运动不断向前发展。在常规与创新相结合之后,会产生多种不同的风格与打法,由此能够看出,高校篮球发展的一个突出趋势与特点,就是创新。

需要注意的是,创新是在把握与认识篮球运动本质规律和特征的前提下,对其发展趋势的真正认识和理解。高校的篮球运动员与教练员们,应当在篮球运动的实践过程当中,继承篮球运动中好的传统,并在此基础上不断进行创新,只有这样,才能够更加快速的发展高校篮球运动。

### 三、大学生篮球运动赛事的发展状况

大学生篮球运动的赛事,主要有中国大学生篮球联赛与中国超级篮球联赛这两种。

#### (一)中国大学生篮球联赛(CUBA)

首届 CUBA(China University Basketball Association)举办于 1998 年。经过多年发展,这项赛事已经是我国高等院校体育运动竞赛中最为成功的一项赛事,参赛队伍、规模以及现场观众人数都是之前任何相关赛事无法比拟的。对于中国高校的篮球运动来讲,中国大学生篮球联赛的举办与发展对其有着非常大的影响。

第一,使中国高校体育界发生了一场深刻的革命。

第二,这一赛事的改革力度与方式,在一定程度上促进了中国篮球职业化的进程,并使篮球运动的发展以及和国际接轨的步伐都加快了。

第三,为中国高级体育人才的培养模式,以及学校课余体育训练的开展提供了全新的思维视角。

实际上,并不是每一位大学生都能够参加中国大学生篮球联赛的,而是对参赛选手有一定要求的,具体为:参加 CUBA 的运动员,必须是没有在中国职业篮球联赛中注册的在校正式大学生,并且需要在 CUBA 注册。每年 9 月到次年 5 月是 CUBA 的举办时间,比赛分为三个阶段,分别为基层预赛、分区赛与决赛。

### 1. 基层预赛

每年 9 到 10 月,各省、市、自治区、特别行政区,在每年的暑假新生入学之后开始组织预赛,并由它们的大学生体协、CUBA 组委会分会领导下的 CUBA 基层选拔领导小组来确定比赛的时间、地点和比赛办法。必须要以学校为单位来进行基层预赛以及之后的分区赛与决赛,如果有条件最好采用主客场制。

### 2. 分区赛

CUBA 分区赛,会分为 4 个赛区先后进行,每年的时间依次为:12 月 1 日到 7 日,东南赛区;12 月 8 日到 14 日,西南赛区;12 月 15 日到 21 日,西北赛区;12 月 22 日到 28 日,东北赛区。由各省、市、自治区、特别行政区预赛时的男女冠军队伍参加各分区的比赛。

每一个分赛区男女组各有 10 支队伍参赛,除基层预选赛冠军队之外的报名空额为机动名额,各个分赛区男女组亚军队伍将会晋级八强赛。所采取的赛制为“先小组循环、后交叉淘汰”。此处以男子组为例进行介绍,10 支参赛队伍分为两组,首先,进行小组单循环比赛;然后,两组的前四名进行交叉淘汰赛,并由小组赛积分居首位的两支队伍进行抽签,以此决定淘汰赛的首轮对阵;最后,由各分赛区决出一至四名的队伍。

### 3. 决赛

决赛(亦称为 CUBA8 强赛)共有 8 支队伍参加,分别为四个赛区的前两名队伍。比赛采用主客场、5 分钟加时以及罚球的特殊规定,来决出比赛的胜负。

## (二)大学生超级篮球联赛(CUBS)

篮球运动管理中心自 2003 年开始,就与教育部全国学生体育联合秘书处共同协商办赛的具体事宜了,经过细致的准备与周密的商讨之后,大学生超级篮球联赛于 2004 年 6 月 1 日诞生了,并于同年 10 月正式开始比赛。

### 1. CUBS 的创办特色

CUBS 创办的特色主要体现在以下几个方面。

第一,为强强联手,力求打造出高水平的联赛。