

国际篮联三人制篮球比赛规则的演进研究

前言

完善三人制篮球比赛规则是促进三人制篮球运动发展的一个重要前提。三人制篮球最早起源于20世纪早期的美国街头篮球，那时的街头篮球是三人制篮球的主流，没有具体规定，没有任何限制，从技术上来说，这是一种三人制的篮球运动。在1974年以前，美国三对三的篮球赛都制定了一套简易的规则，并在2011年正式生效。FIBA确立了三人制的篮球运动，并制定了相应的规则。这是一种正式的“三人制篮球”。

关键词

国际篮联；三人制篮球；比赛规则；演进研究

1 三人制规则会对篮球运动空间竞赛特征造成影响

在三人制的框架下，球员在场上的各个部位都有自己的特点，弧顶、两侧底角、罚球线和篮下都是球员们的主要活动区域，大部分的挡拆和投篮都是在这片区域进行的，相比之下，弧顶两侧的边线区域的球员活动比较少，属于不活跃的区域。整个比赛总共花费了18分钟，其中大多数球员在4~8秒内完成一次攻击；在技术应用上，运动员应具备综合技术和优势，并重视技术动作的实效性。在进攻端，运动员更倾向于长传和突破上篮，而接球的使用次数比运球要多。在战术应用上，三人制篮球最多采用三人基本配合，更多地采用掩护战术，而在掩护战术中，更多的是利用无球保护球员。

2 三人制篮球发展历程

篮球最初是一种室内运动，但随着人们对它的热爱增

加和参加的人越来越多，逐渐由室内向户外发展。20世纪六十年代，由于毒品交易、家庭、地区地下势力等诸多原因，许多有实力的年轻球员都没有机会打职业篮球，他们只能在街上完成自己的梦想，比如“山羊”曼尼考尔特，“毁灭者”哈蒙德。他们在职业圈里的名气并不大，但在街上的名气却很大。三人制篮球作为一种“街头篮球”，在世界各地也逐渐兴起。20世纪中叶，三人制篮球运动开始进入人们的视线。霍尔考比洛克于1946年夏季举办了一次户外篮球赛，这个比赛刚兴办时规模很小，只有四个球队参加，洛克是唯一的裁判，影响力并不大。1965年，篮球联盟发展到第十九届，由于其受欢迎程度，政府决定将其迁往纽约哈林地区145号体育场，即如今的“洛克公园”。但是，当时的联盟还在遵循“街头篮球”的惯例，并没有规定三人制的正式规则。直到1974年，美国的公民团体在州洛韦尔举办了一场盛大的篮球赛时，官方的三对三篮球赛才被确定下来。此后，“规范化”的三人制篮球运动由美国传到了其它国家。最具代表性的一次，是1992年在德国法兰克福举行的第一次三

打三篮球赛,使三人制篮球运动从美国开始进入国际赛场。自20世纪90年代以来,三人制篮球在全球迅速发展,尤其是受到欧美各国民众的普遍欢迎。各种级别的、各种类型的三人制篮球赛,不但在纽约和洛杉矶这样的大城市里出现,而且还通过法国的“三人制篮球赛”,深入到了基层,并且在基层打下了坚实的基础。与此同时,在这类运动中,也涌现出了许多著名的篮球队伍。到了21世纪,世界各地的篮球队都是从美国的街头篮球学习,然后根据球员的能力和当地的三人制篮球队的发展规律,制定出不同的比赛规则。21世纪之后,三人制篮球规则走向了规范化、统一,其中最显著的特点就是三人制篮球规则的制定。2010年,新加坡青奥会第一次将三人制篮球作为一个独立的比赛项目,从那以后,三人制篮球逐渐进入了青奥会、亚青会、亚沙会和亚运会的舞台,并在2020年的东京奥运会上正式设立了三人制篮球。这些比赛的举办,对三人制篮球运动在全球的普及产生了极为重要的影响。

3 三人制篮球运动的竞赛特征分析

3.1 竞赛开展的简易性

三人制篮球可以说是一个简化的五人篮球,都是在篮球场上进行的一种攻防运动。但是三人制篮球赛的场地,只要有一半的篮球场,就足够了。这极大地改善了由于球场面积小、参加人数少而无法进行篮球比赛的窘境,从而使竞赛得以顺利进行。不但增加了参加篮球赛的机会,还能充分调动参与者的主动性,为这项运动奠定了坚实的基础。

3.2 参与价值的广泛性

三人制篮球与“重竞技”“重结果”的五人制篮球有着很大的区别。三人制篮球运动一方面充分继承了五人制篮球运动的竞技特点,同时,其最根本的价值特性即“娱乐”和“游戏”,在三人制篮球运动中得到了充分的体现。除基本特点外,三人制篮球还能充分体现健身、娱乐身体的价值观。而三人制篮球又有其自身的特点,即注重在参与过程中获得乐趣,而不太注重成绩。对于参赛者来说,一次简单的配合,一次成功的突破,就是一种享受。这样的竞赛可以最大限度地展现自己,让每个人都能发挥自己的长处,更能体现参加体育活动的价值。

3.3 技战术要求的简单化

三人制篮球赛人数较少,相比于五人制的篮球赛也缩小了球场的空间,因此,他们的攻击和防守工作都是在2~3

人之间完成的,这就导致了每个人攻防范围的扩大,让球员们有更多的时间去控制自己的球。尽管更多的个人控球时间和更多的进攻空间,会让球员们的进攻节奏变慢,但是却可以让球员们有更多的发挥自己的能力。另外,三人制篮球赛的技术难度也有一定的下降。参加比赛的人越少,攻防之间的差距就越小,这也就意味着选手的体能和体能都会受到极大的限制。三人制篮球的战术体系主要是以基本的配合为主要手段,而忽略了整体进攻和防守的复杂变化,其技术和战术上的简单性非常明显。

3.4 运动负荷的适中性

我们对参加三人制篮球项目的运动员进行了脉搏测试,结果显示,三人制篮球比赛后,其脉搏频率约为160次,表现为中等强度。适度的运动对缓解不良情绪有显著的好处,而且不会给身体带来压力。这种适度的运动负荷和强度,对于一般人来说是可以承受的,还可以增强体质。

3.5 比赛规则的灵活性

与传统的五人篮球赛相比,三人制的比赛规则明显地减少了很多硬性规定,所有的参赛者都能快速的掌握三人制篮球的规则。尤其是在某些基层赛事中,较为灵活的竞赛规则不但能使竞赛规则相对简化,也能吸引更多的人观看。三人制篮球因其自身的特殊性、受欢迎程度和娱乐性,其灵活多变的规则往往存在明显的地域差异。在不同水平的竞赛中,各国都会根据实际情况进行相应的调整,以达到最佳的竞赛效果,同时也能满足参与者的娱乐健身需求。

4 国际篮联三人制篮球规则演进对三人制篮球运动竞赛特征的影响

4.1 国际篮联三人制篮球规则演进对三人制篮球运动空间的影响

正如前面提到的,现在的三人制篮球比赛都是在15×11m的场地上进行。由于竞技场的面积是体育项目中一个重要的空间特点。运动员的人均运动场地面积,则是指运动员在竞赛中所占据的场地,其个人的身体素质、机能、身体素质和各种技战术的运用,都会影响到运动员的身体素质。与2010年的三人制篮球赛相比,2014、2018年三人制篮球场的面积要小一些,这就需要三人制篮球队在较小的空间里完成各种战术动作,这就决定了三人制篮球队在场上的移动速度和变化。三人制的篮球场地比较狭小,攻防均在一个半场进行,使得许多较为复杂的战术无法在三人制篮球的

攻防中得到充分的发挥,从而制约了战术的多样性。《2010 FIFA 三人制》规定球权的转移,必须在完成一次射门之前,将球传给队友,这大大降低了比赛的速度和观赏性。在比赛中,进攻和防守之间往往会有很好的转换和反击机会,但是由于一次传球规则,这样的进攻机会就不存在了。在《2014 FIFA 三人制》和《2018 年 FIBA 三人制》中,该规则被废除。攻守转换,只需要将球传出去,或者在空中划出一道弧线,就可以发动攻击了。这种规则的演化,使得比赛逐步演变成攻守交替的进攻策略。在球权转移后,快速地把球传到外围的人,或者在某个固定的地方进行抢断,或者直接把球传到圆弧里的人。诺维萨德和立曼就是靠着这样的进攻方式,才能在全球排名前列。这一变化在某种程度上加速了比赛的速度,使得攻击者可以通过快速的传球来获取主动,从而增加了比赛的可看性。

4.2 国际篮联三人制篮球规则演进对三人制篮球运动时间的影响

三人制篮球比赛中,规则对比赛时间的影响也是非常显著的。一方面,规则会影响到整个竞赛的总时间,也会影响到整场比赛的时间。为了让竞赛更加紧密和连贯,FIBA 于 2014 年正式修订了比赛时间规则,并对某些延迟比赛的负面影响做出了调整。2018 年的最新规则延续了 2014 年的赛制,并且增加了延迟或者积极被动的情况。而在另一种情况下,规则也会影响到一场单打的时间。2010 FIBA 三人制篮球比赛规则规定,一次攻击必须在 10 秒内完成。2014 年 FIBA 三人制篮球赛和 2018 年 FIBA 三人制篮球赛的规则,要求每一次攻击都必须在 12 秒内完成。根据三种不同的规则,对三种不同规则下的一次攻击所需要的时间进行了分析,结果表明,在 2010 年的三人制中,在攻击者得到球后 4~6 秒内,在 7~8 秒内完成攻击。在 1~3 秒和 9~10 秒之间,他们的攻击时间更短。2014 年的青奥会,按照国际篮联的规定,进攻的时间是在攻击者拿到球后的 4~6 秒,然后是 7~8 秒,1~3 秒和 9~10 秒。2018 年青奥会的进攻,一般都是在攻击者拿到球后的 4~6 秒之间,然后是 7~8 秒,1~3 秒,9~10 秒。从表面上看,每一次进攻都是 4~8 秒,1~3 秒、9~10 秒的次数很少,但是在新规则下,三个人的攻击都需要一次传球,这就造成了一个球员在传球的时候,需要更多的时间去寻找进攻的机会。一般在 7~8 秒内完成,极少数在 1~3 秒

内完成攻击。在“2014 三人制篮球赛”中取消了一次出圆弧后的进攻要求一次传球。2014 年青奥会上,4~6 秒完成一次进攻和 1~3 秒一次进攻的比率显著提高,并且在球队得到球或者抢断后,迅速向外推进。2018 年 FIBA 三人制篮球赛的规则,也是将一次传球的规定去掉,球员们对比赛的了解和对比赛的熟悉程度会越来越深。进攻球员在 1~3 秒和 4~6 秒内完成进攻的比率最大。

5 三人制篮球运动的发展趋势

5.1 逐渐成为一项独立的竞技运动项目

大多数体育项目都是由最初的游戏演变而来,逐渐规范化、精确化,发展成为具有超越自我、挑战极限意义的体育赛事。三人制篮球和其他体育项目一样,都是从成熟的体育项目中发展出来的,就像沙滩排球一样,五人制的橄榄球也是从足球中发展出来的,但是,随着它的发展,这种新的衍生项目也会逐步显示出它本身的运动规律,并最终形成一个独立的体育项目。

5.2 发展成为大众健身的主流项目

三人制篮球比赛是由基层运动发展起来的,它的受众范围很广,而且很容易进行。这种大规模的三人制篮球赛,就是一个量变的过程。在此过程中,三人制篮球越来越流行。而且,在以后的大型正式比赛中,地区之间的交流也会越来越多,三人制篮球也会朝着更高的标准发展。此外,从“三人制”到“规范化”的发展历程,也是一种从“游戏”到“自主”的体育活动。然而,在这一进程中,必然会产生多种不同类型的三人制篮球竞赛模式的交叉并存。这就意味着,随着标准化、高水平的三人制篮球运动的普及,也会有更多的非正规的、执行规则、竞赛水平的竞赛模式产生。

6 结语

三人制篮球是体育事业发展的重要组成部分。当前,三人制篮球正处于一个完善、发展、提升的新时期,而随着 2020 年奥运的举办,三人制篮球又迎来一波新的发展。三人制篮球运动经过了一百多年的发展,已经成为国际一流的运动项目。这将帮助我们更好的理解三人制篮球运动的发展前景,加快三人制篮球队在职业和业务方面的发展。