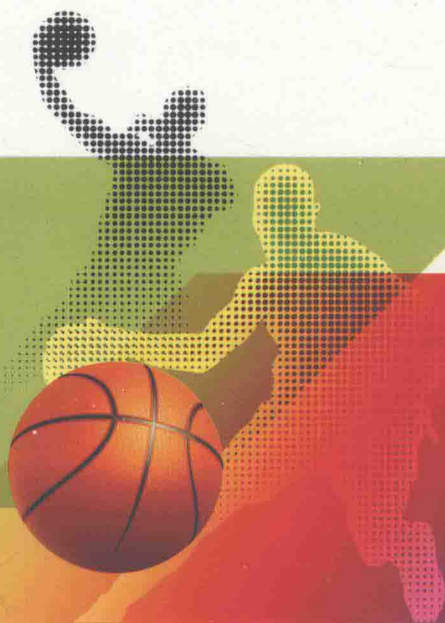


全民阅读体育知识读本

# 的篮球—巨人 的游戏



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

G841

52

# 篮球——巨人 的游戏

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球: 巨人的游戏 / 盛文林著. -- 北京: 台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0441 - 4

I. ①篮… II. ①盛… III. ①篮球运动 - 基本知识  
IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 175052 号

---

## 篮球: 巨人的游戏

---

著 者: 盛文林

---

责任编辑: 王 萍

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0441 - 4

---

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究





# 前 言

篮球运动是人们喜闻乐见的休闲娱乐和健身活动，既有健身功效，又有娱乐身心的作用。从诞生伊始，篮球运动就得到了人们的积极肯定和热烈欢迎，经过 100 多年的发展演变，如今篮球运动已经发展演变成一种内涵丰富、对抗激烈的极富趣味性和观赏性的运动项目，并在全球得以广泛普及。

篮球运动既是技战术的抗衡，同时也是身体的对抗、智慧的较量、毅力的比拼，一场高质量的篮球比赛可以说是一场对抗激烈、变化多端、精彩纷呈的艺术盛宴，给人以艺术般的舒服享受。更高、更快、更强是篮球竞技能力的体现，熟练、全面、独特是球员技术魅力的所在，快速、准确、灵活、多变、实效是篮球战术理想的追求。在高标准、严要求的不懈努力下，篮球运动从一个台阶迈向另一个台阶，从一个辉煌迈向另一个辉煌。

当今世界篮坛，呈现的是一副百家争鸣的繁荣局面，其中以美国为代表的美洲篮球流派，以俄罗斯、立陶宛为代表的欧洲流派，以中国、韩国为代表的亚洲流派是当代篮坛的三大主要流派，这三个主要流派各有其特点，也各有其优势。此外，还有非洲流派和大洋洲流派等等。百家争鸣的一个最大的好处是使竞争、对抗更为激烈，不断涌现的新秀，不断的技术创新，不断的不懈挑战，客观上促进了篮球运动的完善和发展。

如今，篮球运动已经不再仅仅只是一项愉悦身心的运动项目了，而成为了一种时代文化和时代符号。它代表一种积极、拼搏、自信、乐观、友善、不屈、和平的精神和价值观。篮球运动随社会文化发展而发展，同时也对社会文化的发展有一定的促进作用。相信，随着社会的发展，篮球运动会迈上更高的台阶，篮球文化会迈向更高的境界。

# 目 录

<b>PART 1 运动起源</b> .....	1
创建时间 .....	1
创建源起 .....	1
<b>PART 2 历史发展</b> .....	3
世界篮球运动的发展 .....	3
我国篮球运动的发展 .....	4
篮球技术战术的发展 .....	6
<b>PART 3 目前状况</b> .....	10
大众性篮球运动普及化 .....	10
学校篮球运动蓬勃开展 .....	11
职业篮球运动全球兴起 .....	11
时尚篮球悄然流行开来 .....	12
<b>PART 4 风格流派</b> .....	15
欧洲篮球 .....	15
美洲篮球 .....	16
亚洲篮球 .....	16
非洲篮球 .....	17
大洋洲篮球 .....	17

<b>PART 5 场地、器材</b> .....	18
比赛场地 .....	18
比赛器材 .....	22
<b>PART 6 竞赛通则</b> .....	25
比赛方法 .....	25
球队组成 .....	26
比赛的开始与结束 .....	26
得分种类 .....	27
球的状态 .....	27
跳球和交替拥有 .....	28
投篮动作规定 .....	29
三分投篮赛规定 .....	29
扣篮比赛规定 .....	30
暂停规定 .....	31
选手替换 .....	31
裁判员和记录人员及其职责 .....	32
队员及队员装备规定 .....	33
<b>PART 7 场上位置</b> .....	34
小前锋 .....	34
大前锋 .....	35
中锋 .....	36
控球后卫 .....	36
得分后卫 .....	37
<b>PART 8 篮球技术</b> .....	38
持球 .....	38

移动 .....	39
传球 .....	42
接球 .....	44
运球 .....	45
抢球 .....	48
打球 .....	49
断球 .....	49
投篮 .....	50
补篮 .....	55
“盖帽” .....	56
持球突破 .....	57
抢篮板球 .....	59
防守对手 .....	62
<b>PART 9 篮球战术</b> .....	<b>68</b>
战术基础配合 .....	68
快攻战术 .....	70
防守快攻战术 .....	72
人盯人防守战术 .....	74
区域联防与紧逼攻防战术 .....	77
混合防守攻防战术 .....	80
<b>PART 10 基本术语</b> .....	<b>82</b>
扣篮 .....	82
补篮 .....	82
卡位 .....	83
防守 .....	83
要位 .....	84
突破 .....	84



盖帽 .....	84
领接球 .....	85
错位防守 .....	85
紧逼防守 .....	85
补位 .....	86
落位 .....	86
策应 .....	86
接应 .....	87
掩护 .....	87
突分 .....	87
空切 .....	88
传切 .....	88
协防 .....	88
补防 .....	89
关门 .....	89
挤过 .....	89
穿过 .....	90
时间差 .....	90
<b>PART 11 裁判工作 .....</b>	<b>91</b>
裁判员的条件 .....	91
裁判员的工作 .....	92
两人裁判制的工作 .....	94
违例裁判 .....	99
犯规裁判 .....	108
裁判员手势 .....	115
裁判员的宣判程序 .....	118
记录台的工作 .....	118



<b>PART 12 赛事组织</b> .....	123
竞赛种类 .....	123
组织程序 .....	124
组织管理 .....	125
竞赛制度 .....	128
竞赛方法 .....	129
<b>PART 13 重要赛事</b> .....	135
奥运会篮球赛 .....	135
世界篮球锦标赛 .....	136
NBA 美国联赛 .....	137
NBA 全明星扣篮大赛 .....	138
美国大学生联赛 .....	139
欧洲篮球联赛 .....	140
世界大学生夏季运动会篮球比赛 .....	140
世界中学生篮球锦标赛 .....	140
亚洲运动会篮球比赛 .....	141
亚洲男、女篮球锦标赛 .....	141
CBA 职业篮球联赛 .....	141
WCBA 女子篮球甲级联赛 .....	142
全运会篮球比赛 .....	143
CUBA 大学生篮球联赛 .....	143
斯坦科维奇洲际篮球赛 .....	145
<b>PART 14 礼仪规范</b> .....	146
参赛礼仪 .....	146
观赛礼仪 .....	148

<b>PART 15 明星花絮</b> .....	149
规则为威尔特·张伯伦改 .....	149
最佳全能奥斯卡·罗伯特森 .....	150
迈克尔·乔丹的惊人一跃 .....	151
贾巴尔优雅的勾手投篮 .....	153
埃尔文·约翰逊魔幻般的变幻 .....	155
科比·布莱恩特的“杀手”气质 .....	156
乔丹第二：勒布朗·詹姆斯 .....	158
第一名参加 NBA 的中国球员：王治郅 .....	159
第一名在 NBA 首发的中国球员：巴特尔 .....	160
中国小巨人：姚明 .....	161
<b>PART 16 历史档案</b> .....	163
NBA 的光辉历程 .....	163
NBA 大事纪 .....	166
NBA 与中国大事纪 .....	169
NBA 历届冠军 .....	170
NBA 历届全明星扣篮冠军 .....	172
历届奥运会男篮冠亚季军 .....	174
历届奥运会女篮冠亚季军 .....	175
历届男篮锦标赛冠亚季军 .....	175
历届女篮锦标赛冠亚季军 .....	176
历届亚洲男篮锦标赛冠亚季军 .....	177
历届全运会男篮冠亚季军 .....	178
历届 CBA 联赛冠亚军 .....	179
中国篮坛之最 .....	180

## PART 1

## 运动起源

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈·史密斯发明的一项多人竞技运动。从詹姆斯·奈·史密斯的这项伟大的发明诞生那一刻起，激情和辉煌似乎就注定了。

## 创建时间

关于篮球运动的创建时间有两种说法：一说为1892年1月；另一说为1891年12月。通常认定为后者。

## 创建源起

马萨诸塞州位于美国东北部，属于温带大陆性气候，冬季较为寒冷。很多体育活动难以在室外开展。为了提高学生的体能，马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈·史密斯想在室内开展一些具有竞争性的锻炼活动以弥补学生冬季无法在室外活动的不足。他受当地儿童摘桃扔入桃篮活动的启发（当地盛产桃子），将类似于桃篮的篮子悬挂于室内两侧距地面3.05米的墙壁上，选用足球向篮内投掷，投入篮内得1分，以得分多少决定胜负。由于每次投球进篮后，要爬梯子将球取出再重新开始比赛，很费时间，影响比赛



詹姆斯·奈·史密斯

的顺利进行，因此就将篮筐底部拿掉，将没底的篮筐悬挂在两端墙壁的立柱支架上。后来又 将竹篮改为活底的铁篮，挂上线网。再后来剪开网子下口，成为今天篮筐的样子。最初人们称这种游戏为“奈·史密斯球”或“筐球”，之后，经过他与同事们反复商量最终定名为“篮球”。



## PART 2 历史发展

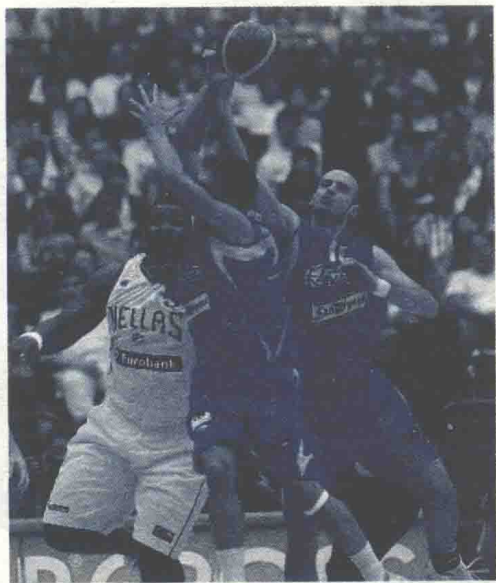
从1891年（或1892年）篮球运动诞生开始，这项运动就得到了迅速的发展，在世界各地蓬勃兴起。同时，运动本身的技术、战术、规则等也发生了很大的变化，越来越成熟，越来越国际化了。如今，这项运动已不再仅仅只是一项娱乐身心的项目，而成为一种文化，一种国际性的运动文化。

### 世界篮球运动的发展

篮球运动自诞生之日起很快就显示了它强大的吸引力和生命力，不到一年的时间内就在美国迅速普及，同时又很快传到其他国家。有据可查，1892年传入墨西哥，1893年传入法国，1895年传入中国、英国，1900年传入菲律宾，1901年传入日本、伊朗，后又传入俄国、巴西、澳大利亚等国家，1904年传入德国并于同年被列为第3届奥林匹克运动会的表演项目。1936年列为正式比赛项目。在美国的大、中学校里，最早成立了篮球代表队，进行比赛与表演活动。1908年美国高等学校体育协会制定篮球规则，5年后以30种文字在全世界出版发行。因此，篮球运动逐渐成为世界性运动项目，并且得到了全世界的公认和以迅速发展。

1932年6月18日国际业余篮球联合会在瑞士第二大城市日内瓦宣布成立，总部设在意大利首都罗马，当时共有8个国家参加。1936年男子篮球运动在德国举行的第11届奥林匹克运动会上被列为正式比赛项目。同年，国际篮球统一竞赛规则诞生。1950年和1953年，首届世

界男、女篮球锦标赛分别在阿根廷和智利举行。1976年的第21届奥林匹克运动会上，女子篮球被列为正式比赛项目。



2006年男篮世锦赛决赛精彩瞬间

篮球运动已成为融科技化、人文化、智谋化、个性化、群体化、技艺化、观赏化、职业化、商业化和产业化为一体的现代篮球运动。

1990年，国际业余篮球联合会正式更名为国际篮球联合会，并允许职业篮球球员参加世界大赛，这为世界篮球运动创建了新的里程碑，篮球运动进入了一个新的时代。世界篮球运动由此向职业化、商业化和社会化迈出了新步伐。

在篮球运动蓬勃发展的100多年里，国际篮联已拥有178个会员协会，两亿多人热衷和投身于这项运动之中。作为深受人们喜爱的世界性运动项目，

## 我国篮球运动的发展

篮球运动于1895年由美国国际基督教青年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介绍传入我国天津市，因此，天津市是我国篮球运动的摇篮。1896年在天津基督教青年会举行了我国第一次篮球赛。此后篮球运动逐步由天津向北京、上海、南京、广州、香港、武汉等省市的青年会组织、教会学校流行与传播，并逐步推向社会。

1910年举办的第一届全运会上篮球被列为男子表演项目，1914年的第2届全运会上男子篮球被列为正式比赛项目，1924年的第3届全运

会上女子篮球被列为正式比赛项目。旧中国时期，中国男子篮球队参加了10次远东运动会（远东奥林匹克运动会）的篮球比赛。1921年，我国男子篮球队在第5届远东运动会上获得了冠军。此外，我国曾派队参加了1936年和1948年的第11届和第14届奥运会篮球比赛。

新中国成立后，篮球运动在我国的传播、普及、发展进入了一个新的阶段。在国家积极倡导“发展体育运动，增强人民体质”的健身方针下，篮球运动因其简单易行、富有对抗性和趣味性，在全国迅速开展起来，成为人们喜闻乐见的体育运动。1956年我国篮球协会正式成立。



我国国家篮球队阵容

随着改革开放的深入，国际间的交流增多，我国国家篮球队增加了与其他国家篮球队之间的比赛和交流，并在世界性比赛中取得了不菲的成绩。

1994年底，我国开始篮球赛制改革，尝试将以前联赛的“赛会制”改为主客场制，并在1995年初试办了八强主客场赛，结果取得了巨大的成功，于是从1995年底开始，中国篮球联赛的赛制改为了跨年度的主客场联赛，简称CBA联赛。这一改革举措促使中国的篮球运动又进入了一个新的发展时期。



中国女篮队员登上领奖台

2001年底，中国女篮也开始效仿男篮，举办了主客场联赛，简称WCBA联赛。2002年，在我国的江苏省又成功举办了世界最高水平的女子篮球比赛——第14届世界女篮锦标赛。这是国际篮球协会对我国女子篮球运动发展所取得成绩的肯定。

中国篮球在世界大赛中取得的最好成绩是：男篮在1994



年第12届世界锦标赛和1996及2004年奥运会上3次闯入世界前8名；中国女篮则在1992年奥运会和1994年世锦赛上两次荣登亚军领奖台。

## 篮球技术战术的发展

早期的篮球技术是与比赛同时出现的，但受当时规则的限制，只有传球和投篮两种技术动作。其中，传球包括单手大抡臂传球和双手抛球，投篮包括原地单手胸前投篮和双手抛球入篮。随着规则的演变和篮球运动的发展，一些更适应比赛要求的新技术不断出现，并在以后的发展过程中不断补充和完善，逐步形成有别于其他运动项目的特有技术体系，例如：

1897年首次出现运球，但由于种种原因，这一技术动作直到1928年才被规则承认为合法技术。

1910年先后出现了单手胸前投篮、单手低手传球等技术动作。

1928年，出现了双手抛球入篮、跳起投篮等技术动作。

1930年出现双手胸前投篮，从而淘汰了古老的单手胸前投篮和双手抛球入篮的技术动作。

早期的篮球战术只有长传快攻和盯人防守两种。比赛的进攻原则是“在混乱中快速取胜”，防守原则是“像牛皮胶一样粘住对方”。以后，随着规则的修改和篮球技术的发展。先后出现了跳球快攻，中锋沉底（与现代策应相似）、球在人前进攻（与现在的传切配合相似）、“8”字形进攻，“三明治式”的防守和抢球（类似现在的夹击配合）。1930年进入篮球战术发展的第一个全盛时期，密集篮下的区域联防的全队防守战术和与之相呼应的半场阵地进攻先后出现，极大地促进了篮球运动的发展，也为它以后的发展创造了条件。

篮球运动创立之初，创始人奈·史密斯以装水蜜桃的篮子钉在室内运动场两端，二楼凸出悬空的走廊外缘，桃篮上沿距离地面3.05米，用足球作比赛工具，向桃篮投掷，投球入篮得二分，按得分多少决定胜



负。每次投篮进篮后，要爬梯子将球取出再重新开始比赛。以后逐步将竹篮底拆掉，后来改为活底的铁篮，之后又在铁圈下面挂网。到 1893 年形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。

在比赛规则方面，比赛开始双方队员站在两端线外，裁判员鸣哨并将球抛向球场中间，双方跑向场内抢球，开始比赛。持球者可以抱着球跑向篮下投篮，首先达到预定分数者为胜。1892 年，奈·史密斯编写了《青年会篮球规则》，内容归纳为五项原则十三条规则。

五项原则是：

- (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，应该是在水平面。
- (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中的球。

十三条规则是：

- (1) 可用单、双手向任何方向扔球。
- (2) 可用单、双手向任何方向拍球，但是不准用拳击球。
- (3) 不准带球跑，接球队员可以在快速跑动中做急停接球，但必须在接球地点把球掷出。
- (4) 必须用手持球，不准用胳膊或身体夹、停球。
- (5) 不准用肩、手、脚撞、推、拉、绊、打等动作来对付对方队员。如违反此项规则，第一次是犯规，第二次再犯规就令其停止比赛，直到投中下一个球才允许上场。如果是故意犯规伤害对方，则取消他参加整场比赛的资格，而且不准许替补。
- (6) 用拳击球算犯规，是违反了第三、四、五条规则所叙述的。
- (7) 如果任何一方连续犯规 3 次，就算对方命中 1 球（连续的意思是指在这期间内对方队员未犯过规）。
- (8) 当防守者未接触到球或干扰球，球投入筐内就算命中，如球停留在篮筐边而对方队员移动了篮筐，也算得分。
- (9) 当球出界，由对方一个队员掷入场内。若有争议，由裁判员