

BASKETBALL

LANQIU YUNDONG XINSHANG

篮球 运动欣赏

殷晓辉

主编

普通高等院校体育选修教材

广西师范大学出版社

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY



BASKETBALL

篮球运动欣赏

LANQIU YUNDONG XINSHANG

殷晓辉 主编

普通高等院校体育选修教材



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球运动欣赏 / 殷晓辉主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2014.1

普通高等院校体育选修教材

ISBN 978-7-5495-4947-4

I. ①篮… II. ①殷… 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 304803 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林广大印务有限责任公司印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 16 字数: 260 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

滨州学院教材出版基金资助

主 编：殷晓辉

副主编：刘林星 李新强 李颖建

编 委：周 新 尹向阳 于宏亮 李 辉 杨 军 李即伟

前 言

《2010—2020 年国家中长期教育改革和规划纲要》提出,要进一步提高人才培养水平,提高学生综合素质和人文素养,促进创新人才的不断涌现。而 2011 年出台的《全民健身计划(2011—2015 年)》中,要求切实加强青少年体育工作,进一步树立终身体育的观念。同时,教育教学规律表明,学生是学习的主体,促进学生学习的关键是提高学生学习的主动性和兴趣。因此,培养学生的体育赏析能力,增强学生的体育兴趣,成为提高学生体育素养,培养其终身锻炼意识的关键。公共选修课作为丰富学生知识的重要手段,对完善学生知识结构、促进学生个性发展和完善高校课程体系起着重要作用。为此,我们编写了这本《篮球运动欣赏》教材。本教材弥补了同类教材在上述方面的不足,不仅可作为高等院校非体育专业学生的公共选修课教材和体育专业学生的参考书,也可作为篮球爱好者的读物。

本书坚持素质教育的原则,以提高学生能力为根本宗旨,以培养创新精神和实践能力为重点,注重科学性、实用性和通用性,使学生在潜移默化的教育过程中学会学习。本教材在充分吸收国内外最新相关学术科研成果的基础上,将案例分析融入其中,置于篮球竞赛及其文化的背景之下,将实训引进课堂,着重培养学生的赏析能力,让学生懂得如何评述,掌握评述的技巧及其使用方法,给学生更多的自主思考空间,使学生能够学以致用,既能满足教学的需求,又具有较强的前瞻性。

本书由殷晓辉负责制订大纲,殷晓辉、刘林星进行统稿和定稿。编写具体分工情况如下:殷晓辉(滨州学院 教务处)负责第一部分第二章、第三章和第二部分



第一章;刘林星(滨州学院 体育系)负责第一部分第五章、第七章和第二部分第三章;李颖建(山东科技大学 基础部)负责第一部分第六章和第二部分第二章;李新强(滨州学院 体育系)负责第三部分;尹向阳、杨军(滨州学院 体育系)负责第一部分第四章;周新、于宏亮(滨州学院 体育系)负责第一部分第八章和第二部分第四章;李辉(滨州学院 体育系)负责第一部分第一章。

在编写过程中,北京体育大学范民运教授,广西师范大学李英贤教授,天津体育学院金宗强教授,对本书的整体构思和有关章节编写提出了十分有益的建议,同时还有一些专家学者提供了借鉴资料,在此一并表示感谢。

由于时间仓促和编者水平有限,书中难免存在疏漏和不妥之处,敬请广大师生批评指正。

编者

目录

第一部分 篮球运动欣赏基础

第一章	篮球运动欣赏概述	3
第一节	欣赏的概述	3
第二节	篮球运动欣赏要素	6
第三节	欣赏篮球比赛的礼仪	9
第二章	篮球运动概述	11
第一节	篮球运动的价值与功能	11
第二节	篮球运动的起源和发展	13
第三节	世界篮球运动的技战术风格	27
第三章	篮球运动装备	30
第一节	篮球运动服装	31
第二节	篮球鞋	36
第三节	篮球运动器材和场馆	47
第四章	篮球运动规则及其演变	66
第一节	篮球运动规则简介	66
第二节	NBA 与国际篮联规则的区别	71
第三节	篮球运动规则的演变	72
第四节	裁判法	77
第五章	篮球运动术语	82



第一节	场地及位置术语介绍	82
第二节	技术动作术语介绍	84
第三节	其他技术术语介绍	91
第四节	战术术语介绍	92
第六章	篮球比赛赛制	100
第一节	篮球比赛基本组织方法	100
第二节	奥运会赛制	100
第三节	NBA 赛制	102
第七章	篮球产业	103
第一节	NBA 的经营	104
第二节	中国篮球产业	109
第八章	篮球文化	114
第一节	篮球文化概述	114
第二节	篮球文化面面观	117

第二部分 国际重要篮球比赛简介

第一章	世界赛事	129
第一节	世界篮球锦标赛	129
第二节	奥运会篮球比赛	135
第三节	世界大学生运动会篮球比赛	140
第四节	其他比赛	141
第二章	洲际赛事	143
第一节	亚洲篮球锦标赛	143



第二节	亚运会篮球比赛	147
第三节	全运会篮球比赛	151
第四节	其他比赛	154
第三章	篮球联赛	156
第一节	美国篮球职业联赛	156
第二节	欧洲篮球联赛	168
第三节	中国篮球职业联赛	171
第四节	NCAA 比赛	186
第五节	CUBA 和大超联赛	190
第六节	其他国家联赛	200
第四章	其他赛事	202
第一节	世界聋人篮球赛	202
第二节	轮椅篮球	204

第三部分 知名篮球明星介绍

一、乔丹	209
二、姚明	212
三、科比	215
四、易建联	218
五、韦德	221
六、詹姆斯	223
七、霍华德	226
八、菲尔·杰克逊	228
九、皮蓬	231



十、奥尼尔	234
十一、林书豪	236
十二、苗立杰	238
附录 篮球术语中外文对照表	241
参考文献	246

第一部分 篮球运动欣赏基础



第一章 篮球运动欣赏概述

第一节 欣赏的概述

一、欣赏的剖析

欣赏一词是什么意思呢?从字面来看,“欣”为喜欢之意,“赏”有赠予、给予、赞美、认同等意思。在《现代汉语词典》中将欣赏解释为“享受美好的事物,领略其中的趣味”。在百度百科中,欣赏意为:(1)领略观赏。晋,陶潜《移居》诗之二:“奇文共欣赏,疑义相与析。”明,蒋一葵《长安客话·碧云寺》:“金鲫干头,洶沫水面,投以胡饼,啜啜有声。今上临观,亦为欣赏。”刘白羽《日出》:“但很长很长时间,我却没有机缘看日出,而只能从书本上去欣赏。”(2)认为好和喜欢。如:你做得很好,我很欣赏。不论是分开来看,还是合着来解释,欣赏都是人主动给予对象好的评价和称赞。从心理学角度来看,这种由对象的刺激而产生的良好情绪体验,让人们得到了欣赏的感受。因此,欣赏不是空泛的,也不是漫无边际的,而是一种心理感受,是对实质内容的强烈的心理反应,交织着人们对事物的看法和感觉。由此可以看到,欣赏有主体和客体。它的主体就是人,客体是被欣赏的事物。而欣赏的主体与客体之间并不是主体主动于客体的,他们是在互动中共生同长的。在篮球欣赏中,欣赏的主体是观众、运动员、球迷、裁判员、电视转播员等,而客体是篮球运动以及由此产生的各种各样的元素。篮球运动所包含的内容很宽泛,如比赛、训练、篮球场地、器材、拉拉队、音乐、篮球技巧、篮球战术配合以及竞赛中所体现出的文化、精神和人性的魅力。一切由篮球运动而产生的各种各样的元素都从眼、耳等感觉器官传达到人的大脑中,让人们感受到其中的快乐或悲伤,产生了愉悦和其他情感。为什么还会有其他的情感呢?因为虽然欣赏是对事物的赞美,但如前所述,欣赏的主客体之间是互动的。客体并不是都能使主体产生愉悦的心情的,很多时候,它给主体的感觉也有负面的、郁闷的,甚至愤怒的。由



此,我们可以得出篮球欣赏是欣赏者与篮球运动之间的互动活动,并给欣赏者以心灵感受。篮球的欣赏者有其地域和背景局限,他们生活环境不同,受教育程度不同,所持的价值观和情感态度也不同,因此,对篮球运动的感受也不同。要求大家都用同样的视角和情感来对待篮球运动是不现实的。因此欣赏多为个体行为。但是,是不是说欣赏就没有集体行为了呢?也不尽然,一方水土养一方人,家乡的球队是家乡人所共同支持的,当球队胜利时,他们举杯共庆,当球队失利时,他们顿足痛惜。这就是一种集体的欣赏,是建立在共同情感基础之上的欣赏。

二、欣赏的哲学

欣赏的主体是欣赏的完成者,他所持有的态度、情感、价值观和世界观决定着欣赏结果。虽然每个人对同一事物的欣赏角度和欣赏内容不同,但集合所有人的观点和看法后,我们还是可以看到,欣赏的地域性和文化背景的统一性。中国人以善为美,求精细,讲技巧,多采取柔和的方式;而欧美人,以力量、冲击力为美,讲效果,多采取激烈的方式,给人很强的视觉冲击。这就是文化的不同。在地域上,山东人豪爽,江浙人内敛,这些地域性格也会反映在欣赏中。这是欣赏哲学的差异性。

虽然有这些地域和文化的差异,但我们却不得不承认,有一些内容确是我们人类所共同认同的。人类对于美、丑、是、非的理解是有共识的,这是人类文化交融后所产生的共同价值观。在篮球竞赛中,规则是统领篮球运动的纲领,也是所有参与其中的人所共同持有的是非判断标准。因此,我们才说什么是的,什么是错的。那些对的让我们感动,如球员对规则的尊重;那些错的让我们难过甚至愤怒,如恶意的犯规。同样,我们对文明的理解也是一样的。礼貌、谦让、守规则、有知识、有教养都是被世界公认的文明标准。这些也都被篮球运动所遵循。每项运动,都有其道德标准,它们体现在规则中,更体现在从事该项运动的人的行为中。当道德被颂扬,人们就会赞许,反之则会沮丧。由此可以看到,我们所欣赏的行为,往往是被普世的公理和道德所约束,是为规则所弘扬的。这就是欣赏哲学中的统一性。



三、欣赏的心理调适

欣赏的本质是心理上的感受,是人们对外界刺激的反应。当人们反应过度的时候,就会带来不良的后果。如,有的观众欣赏比赛时对意见不同的人拳脚相加,造成对方受伤,这就是过度反应。这引出一个论题,即欣赏的心理调适。

心理调适是指使用心理学的方法对人的认知、情绪、意志、意向等心理活动进行调整,以保持或恢复正常心理状态的实践活动。心理调适既适用于自身,也可用来帮助他人。而欣赏的心理调适是指观众在欣赏比赛过程中对自身心理状态进行调整,通过一定的方法和手段缓解或消除对比赛过程和结果的应激状态,从而让身心回归正常的一系列活动。欣赏过程中,比赛有时会给欣赏者以较大的心理压力,当调适不当时这种压力会超出欣赏者所能承受的范围。如欣赏者对比赛结果很看重,当比赛结果超出自己预想(如大败、大胜或逆转大胜)时,就会产生很强的心理刺激,从而造成“不理智行为”,如打砸公共设施、打架等;或对身体造成伤害,如心脏病猝发等。压力会对人的生理和心理都产生作用。在生理方面,当压力过大时会造成心脑血管系统、消化系统、内分泌系统紊乱,出现如心率过快、呕吐、呼吸节奏加快、高血压等现象;在心理方面会让人产生大量不良情绪,如烦躁、抑郁、苦闷、气愤、恐惧等,从而让人失去理性,发生暴力等不良行为,导致不良后果。这时就需要进行自我心理调适。心理调适过程就是一个减压过程。它是人们通过在压力产生之前的学习和对自身认知、态度的改变,减轻欣赏过程中的压力,如比赛之前对双方实力进行调查和评估,使自己的预期与实际结果更接近,从而减轻压力;当压力产生时,人们通过转移、分散注意力,换位思考等多种手段减缓压力。由此可以看出,平时多学习,多交流,改变认识问题和对待他人的方式、方法,向大度、宽容、兼容并包的方向发展,可以帮助欣赏者积极面对压力,这也是心理学中正迁移产生的效果。

欣赏是一门艺术,其本身也是心理调适的手段。欣赏不只是看看,还要求欣赏者必须了解被欣赏的对象,不仅要知其然,还要知其所以然。当我们看篮球比赛的时候,如果我们不知道什么是3分球,什么是侵人犯规,什么是走步,什么是球回后场违例等,那我们只能看看热闹,对于兴趣的培养是无益的。更何况在不了解这项运动的时候,我们很难感受到其中的乐趣,更不能深刻感受到运动的魅



力。虽然并非所有人都是资深球迷,也并非每个人都学习过篮球的知识或者本身就是篮球的行家,但必要的篮球知识还是需要具备的,它将帮助我们更好地欣赏篮球运动。

第二节 篮球运动欣赏要素

一、篮球运动欣赏的分类及内容

对于篮球运动的欣赏,从方法上来看,可以分为观察、体验两类。什么是观察?观察就是指通过观看来发现篮球运动的美和魅力,从而愉悦身心。体验则需要人们从事或参与篮球运动,通过自身的感受来了解篮球运动的魅力。这是一种深层次的更高水平的欣赏。参与篮球运动后,需要了解篮球运动的运动方法、运动规则、比赛方法、比赛要求和裁判法以及器材、服装、安全等相关方面的知识。在这些知识的引导下,作为欣赏者才能更好地判断篮球运动中出现的各种情况,尤其是在比赛中出现的各种各样的突发事件。

篮球运动欣赏的内容有:(1)对运动员动作的欣赏;(2)对运动员在比赛中所表现出的品德的欣赏;(3)对运动员的比赛技术、战术运用和临场发挥的欣赏;(4)对竞技运动比赛中裁判执法水平的欣赏;(5)对竞技运动比赛中教练员临场指挥风格的欣赏;(6)对国内重大篮球比赛中解说员、评论员精湛评说的欣赏;(7)对有关篮球的书籍、报刊、摄影作品的欣赏;(8)对篮球运动场馆的建筑艺术风格的欣赏;(9)对篮球运动的器材、服装的欣赏;(10)篮球健身者在运动中的自我欣赏;(11)对运动员形体的欣赏;(12)对篮球音乐的欣赏;(13)对篮球比赛场地环境的欣赏;(14)对篮球拉拉队的欣赏;(15)对篮球明星的欣赏;等等。

二、篮球比赛的欣赏方法

篮球比赛的欣赏方法也是多类别、多层次的,若从审美欣赏角度来看,一般可用观、品、悟三个阶段来概括,以下就此三个阶段作扼要地阐述。

(一)观

观就是观察,即通过眼睛、耳朵、鼻子等感觉器官来认识和了解事物的过程。



在欣赏篮球比赛过程中,欣赏者通过观来了解篮球运动各元素的美,感受其中的激情和力量。观是一种主动地、有意识地认识事物的活动,它所获得的信息是第一手的,所产生的情感和心灵上的反应也是第一时间的,因而往往是短暂的,并带有强烈的感情色彩。这种特征使得那些优美、热烈、明亮、鲜活的画面以及美好、动听的声音等易通过观引起人的共鸣,而这些也正是篮球运动的特点所在,因而篮球运动更易引起欣赏者观的共鸣,使之感觉到美。对于欣赏者来说,需要主动去看、听,去认识和了解篮球运动,只有这样才能获得这种美的享受。

(二) 品

品是观的升华,是在观所获得信息的基础上,通过回味等方式来寻找观的内容与心灵深处共通之处或找出其信息特点的心理过程。这一过程是理性的思维过程,是在旧的知识指导下对信息进行分析的过程,更是对信息特点和规律进行挖掘的过程。品需要的知识更多,对篮球欣赏者来说,即需要掌握的篮球知识更多,比如了解球队史、球队打法、明星及其技术特点等等。这种更深层次的欣赏能使欣赏者获得更多的智慧,以及更深刻、更持久的感受。

(三) 悟

悟是一种更深入的品,是经过深入的反思和比较而得出某些哲理的理性思考过程,是欣赏的最高境界。其过程完全理性化,表现出思索、觉悟等特征。通过悟,才能让欣赏者获得对篮球运动的运动技术、竞赛方式、社会作用、商业运作等方面规律的认识和把握,从而形成特有的、稳固的观点和态度。如资深球迷对某一球队的终身喜爱。

在欣赏篮球比赛中,只有观得周,品得透,才能悟得深,才能真正认识、了解篮球运动的乐趣、价值,才能真正领略到篮球运动的魅力,从而有效地激发欣赏者亲身参与篮球运动的欲望和积极性。

三、欣赏篮球比赛的视角

篮球比赛的欣赏内容,会因人们的欣赏目的、职业、性别、年龄、兴趣点等不同,而呈现出多样的特点来。例如,对于青少年球迷,他们所欣赏的是球员的风采、球技和绝招,尤其是球星的“看家本领”。许多青少年球迷心目中都有自己崇拜的球星,因而,观看比赛的目的是欣赏球星的精湛球艺,吸收其精华,经过模仿