



普通高校体育选项课系列教材

LANQIU

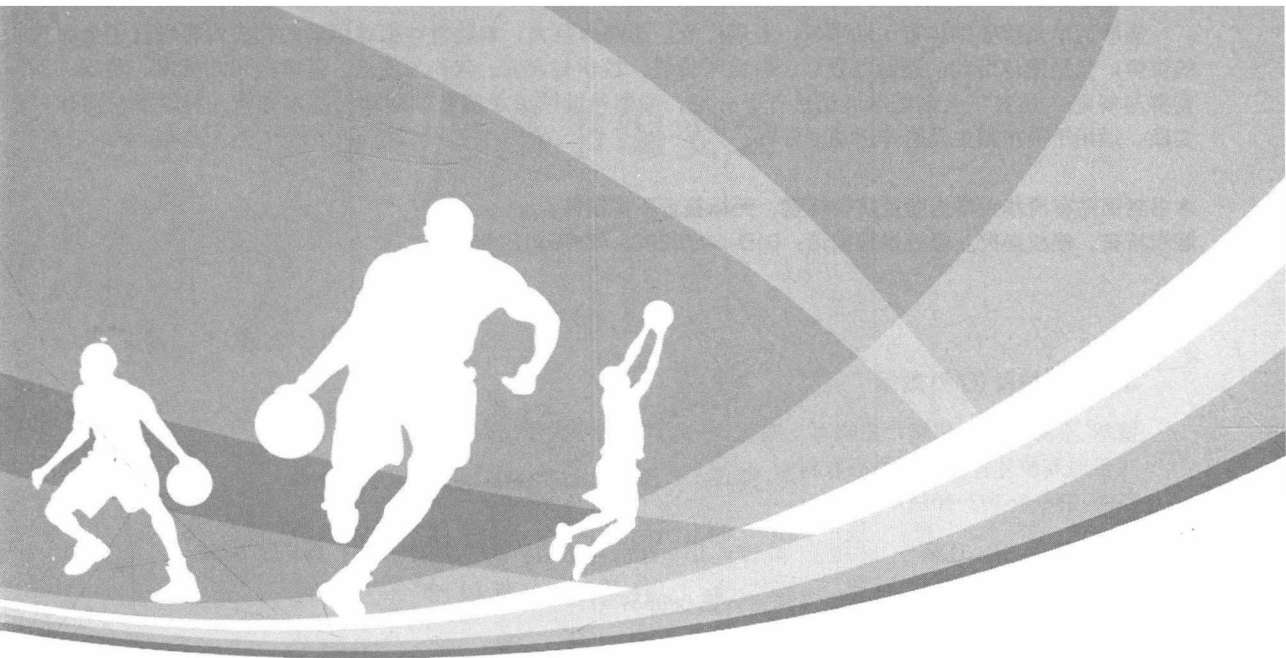
篮球

陈志坚 周鹏 王晓军[®]编著



清华大学出版社





普通高校体育选项课系列教材

LANQIU

篮球

陈志坚 周 鹏 王晓军[®]编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

篮球运动是重要的体育运动项目,开展广泛,影响力巨大。本教材对篮球运动的相关内容进行了全面的讲解,包括篮球运动的起源与发展、特点与价值、教学与训练、营养与安全、基本技术与战术、游戏、竞赛与规则;还对三人制篮球运动进行了介绍,能够帮助读者了解篮球运动的基本知识,科学参与篮球实践,适用于高校师生及篮球运动爱好者。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

篮球 / 陈志坚, 周鹏, 王晓军 编著. —北京: 清华大学出版社, 2015

(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-40147-6

I. ①篮… II. ①陈… ②周… ③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(2015)第089557号

责任编辑: 王燊娉 胡花蕾

封面设计: 赵晋锋

版式设计: 周玉娇

责任校对: 曹 阳

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62794504

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 17 字 数: 413千字

版 次: 2015年8月第1版 印 次: 2015年8月第1次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 35.00元

产品编号: 064689-01

丛书编委会

主 编:赵志明

编 委(按姓氏笔画排名):

马 良	王彦旒	王晓旭	王晓军	王耀全
刘坤翔	刘积德	齐效成	孙 成	李 华
李明芝	何维彦	汪聚伟	沈 圳	迟永柏
张陶淘	张 鹏	陈志坚	苟小平	周 鹏
赵 蓉	侯邢晨	秦黎霞	高学锋	高淑艳
高 巍	郭玉洁	黄 荣	黄 艳	梁燕飞
屠建华	彭文军	覃兴耀	谢大伟	

丛书序

教育是立国之本，强国之基，没有优良的教育，一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下，竞争日益加剧，而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下，高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础，要培养合格的人才，高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势，如何加强高校体育教育，进行体育教育改革，成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确了体育教育工作的重要性，《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位，这些都为我国高校体育教育的发展指明了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，遵循体育教育的客观规律，不断进行体育教育改革，提高体育教育质量，为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识，掌握一两种体育锻炼的技能，从而促进自身身心健康与社会适应能力，增强体质，形成终身体育意识。基于这一任务，从高校体育教育与学生的实际情况出发，我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》，包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球、羽毛球、网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材具有以下特点：

(1) 内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展要求，从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解，既包含体育理论的相关知识，也包含体育运动项目的实践，编排全面、合理，能够满足高校体育教师教学与学生学习的需要。

(2) 教育性强。本套教材在编写过程中突出教育性，不仅对学生进行体育文化的教育，还对学生进行体育实践的指导，更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养，体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3) 突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”原则，内容选择上从学生的需要出发，讲解中考虑了学生的身心发展特征，并体现出了个体差异，有利于学生在学习过程中的个性培养，为终身体育奠定基础。

(4) 实用性强。本套教材所选内容切合实际，编排遵循了人类认识的一般规律，语言通俗易懂，图文并茂，方便教师教学与学生学习，具有较强的实用性。



本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果和资料，并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持，在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授
北京体育大学体育教育训练学博士

2015年1月

前 言

篮球运动是世界上最受欢迎的球类运动之一，也是我国高校体育课程的重要内容。大学生作为对体育运动最为热衷的群体，对篮球运动的追捧更是其他人群所不能及的。在大学校园中，参与篮球运动的学生随处可见。近年来，我国竞技篮球运动发展速度飞快，在其影响下，高校篮球运动取得的进步也非常大。中国大学生篮球联赛、大学生篮球超级联赛等大学生篮球赛事更是对大学生群体产生了深远的影响。篮球运动强调高速度、高对抗、高技巧，在此条件下，大学生长期参与篮球运动能够使身体素质得到明显的加强，并且能够在篮球技战术和技巧上取得明显的进步。

要充分发挥篮球运动对于大学生的作用，进一步普及并推动我国篮球运动的发展，提高篮球运动的教学训练水平，加强和促进高校篮球教学与改革显得非常必要。从这种需要出发，本教材根据大学生篮球教学与训练的实际，结合国内外篮球教学与训练的科研成果，深入介绍了篮球运动的各方面内容，以期大学生在篮球体育选项课当中能够收获更多，从而更加热爱篮球，热爱体育。

本教材共分九章，第一章首先对篮球运动的历史演进进行了详细的介绍，主要阐述了篮球运动的起源与发展，并对篮球运动的发展趋势作了展望，其后又总结了篮球运动在高校当中的开展情况，从而使读者能够对篮球运动追根溯源，真正了解篮球运动；第二章则对篮球运动的文化进行了深入的研究，主要内容包括篮球运动的特点以及价值，并就如何欣赏篮球运动作了详细的介绍，使读者能够更加了解篮球运动的内涵所在；第三章深入介绍篮球运动教学中的各个因素，使读者能够懂得如何才能以最好的途径将篮球知识传授给学生，而学生也能从中更好地学习篮球运动知识，其中重点介绍篮球运动教学的任务、目的、原则、方法，并且对篮球教学文件的制定和应用加以说明；第四章对篮球运动的训练作了深入的介绍，从而使读者能够在掌握理论的基础上更好地指导学生进行篮球运动的训练实践，主要内容包括篮球运动训练的任务、目的、原则、方法，最后阐述了如何合理制订篮球运动训练的计划；第五章介绍了营养和安全的相关知识，使读者能够在进行篮球运动的同时懂得如何补充营养、恢复运动中的疲劳，并且熟知如何应对篮球运动中容易产生的伤病问题；第六章与第七章重点对篮球运动的技术与战术进行了详细介绍，令读者能够对技战术这一篮球运动的核心认识得更加深入；第八章为读者介绍了一些篮球运动的游戏，以期这些游戏能从技术、战术以及身体素质等方面对大学生产生积极的影响；第九章详细介绍了篮球运动的竞赛和规则，并且根据大学生参与篮球运动时人数不定的特点，对三人制篮球进行了详细的介绍。

本教材坚持实事求是的精神，从高校篮球运动教学开展的实际出发，突出教学性、针对



性、实用性、实践性、科学性、先进性，以期使教学能够更加适应大学体育选项课的需要，使大学生的篮球教学和训练更加科学严谨。

本书由陇东学院陈志坚，海南医学院周鹏，甘肃机电职业技术学院王晓军编著完成，并由三人共同统稿。具体分工如下。

第一章，第二章，第四章，第五章：陈志坚；

第三章，第七章第一、二节，第九章：周鹏；

第六章，第七章第三节，第八章：王晓军。

在编写过程中，本教材得到了各方面的大力支持，参考了篮球运动相关的大量资料与书籍，在此向有关的专家学者致以诚挚的谢意。受编者时间和精力所限，教材中难免存在不足之处，还望广大师生能够予以批评指正。

编 者

2015年1月

目 录

第一章 篮球运动历史演进	1
第一节 篮球运动的起源与发展.....	1
第二节 篮球运动的发展趋势.....	10
第三节 高校篮球运动的开展.....	16
第二章 篮球运动文化	21
第一节 篮球运动的特点.....	21
第二节 篮球运动的价值.....	24
第三节 篮球运动的欣赏.....	34
第三章 篮球运动教学	49
第一节 篮球运动教学的任务与目的.....	49
第二节 篮球运动教学的原则与方法.....	55
第三节 篮球教学文件的制定与应用.....	70
第四章 篮球运动训练	79
第一节 篮球运动训练的任务与目的.....	79
第二节 篮球运动训练的原则与方法.....	82
第三节 篮球运动训练计划的制订.....	93
第五章 篮球运动的营养补充与安全监督	109
第一节 篮球运动的营养补充.....	109
第二节 篮球运动的疲劳恢复.....	115
第三节 篮球运动的伤病防治.....	125
第六章 篮球运动基本技术	137
第一节 篮球运动技术概述.....	137
第二节 篮球运动基本功.....	138
第三节 篮球运动进攻技术.....	145
第四节 篮球运动防守技术.....	157



第七章 篮球运动基本战术·····	169
第一节 篮球运动战术概述·····	169
第二节 篮球运动进攻战术·····	178
第三节 篮球运动防守战术·····	189
第八章 篮球运动游戏·····	203
第一节 篮球运动技术游戏·····	203
第二节 篮球运动战术游戏·····	219
第三节 篮球运动身体素质游戏·····	222
第九章 篮球运动竞赛与规则·····	229
第一节 篮球运动竞赛·····	229
第二节 篮球运动规则·····	238
第三节 三人制篮球运动·····	257
参考文献·····	261

第一章 篮球运动历史演进



学海导航

XUEHAI DAOHANG

篮球运动有着悠久的历史，它以较强的健身性、娱乐性、竞争性等特点深受人们的欢迎和喜爱。篮球运动的演进和发展是与整个时代背景分不开的，在现代竞技体育快速发展的今天，竞技篮球运动的水平也发展到了一个相当高的高度。对于热爱篮球运动的人们来说，篮球不仅是他们的日常喜好，甚至已成为他们生活方式中的一部分。本章重点介绍篮球运动是如何演进与发展的。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

篮球运动是在一定的历史条件下产生与发展的，伴随着 19 世纪中叶工业革命的进行，人们的思想观念发生了重大的变化，追求健康、文明、进步和富裕的生活方式成为时代发展的新潮流。另外，美国由于经济的发展和国力的增强，科教文化事业也受到了空前的重视。这些都为篮球运动的产生奠定了必要的基础。

1885 年，在美国马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院中，有一位体育教师名叫詹姆斯·奈史密斯，他非常重视青少年身心的全面发展，主张通过体育锻炼来达到培养学生心智的目的。但是由于马萨诸塞州的地理因素，导致这个地区的冬季通常较为寒冷，又恰逢特大的暴风雨，因此使得在美国比较流行的棒球运动无法开展，一到这个季节，原本在户外的体育课就不得不转为在室内进行古典体操运动。从参与古典体操运动的学生数越来越少的情况来看，学生们普遍对这项运动感到厌烦。为解决这一问题，史密斯博士根据学生在大学时代大多都有运动经历的特点和冬季室外开展活动困难的情况，考虑设计一项适合冬季在室内进行比赛的运动项目。这一运动项目就是现代篮球运动的雏形。

詹姆斯·奈史密斯博士根据当时的实际情况，为篮球运动的设计提出了 3 个基本要求：第一，保持文明，去除野蛮，将人们对当时的体育运动（如橄榄球运动）中各种粗野行为的恐惧心理消除掉；第二，新设计的运动应不受季节气候影响而可在室内和晚上进行；第三，要不断改进训练内容和方法，让不同年龄、性别的人都参与到运动中来。

在以上几个方面要求的影响下，奈史密斯博士于 1891 年 12 月，从工人和儿童用球向



桃篮内做投准的游戏，以及他小时候在家乡玩耍时用石头向立在高处岩石上的石块抛掷“打落野鸭子”的游戏中受到启发，并且综合了曲棍球、橄榄球、足球等游戏的特点，设计了以投掷准确性程度来计分并决定胜负的新游戏。在此基础上形成一种在一定地面范围的场地两端设置两个竹制桃筐，展开投篮游戏，篮球运动由此而诞生。

综上所述，现代篮球运动是由游戏发展而来的，正是这个在当时看似有趣、可玩性很强的游戏，发展到今天成为在世界范围内最具有影响力的运动之一。

二、现代篮球运动的发展历程

发展到现在，篮球运动已有一百多年的历史。在这一百多年的发展过程中，篮球运动经历了各种变化，其发展阶段可分为以下几个时期。

（一）初创探索时期

篮球初创探索时期为 19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代。

篮球运动自产生后很快便广为传播。起初由北美地区开始，最先广泛流行的就是美国 and 加拿大的许多地方。此后于 1892 年传入墨西哥，1893 年传入法国，1895 年传入英国、中国，1896 年传入巴西，1897 年传入前捷克斯洛伐克等国。1904 年第 3 届奥运会在美国圣路易斯举行，美国青年会男子篮球队首次进行了篮球表演赛。此后，篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲开展起来。

这一时期篮球运动发展的主要特点表现在以下两个方面。

（1）没有明确的游戏规则，无人数、场地设备限制。初创时期的篮球运动无明确的竞赛规则，场地大小不等，活动人数也不限，仅在一块狭长的空地两端各放一只桃筐，竞赛时把参加者分成人数相等的两队，分别以横排站在场地两端界限外，当主持竞赛者在边线中点把近似现代足球大小的球抛向场地中心点后，两队便集体向球落地点奔跑抢球，随即展开攻守对抗。竞赛以球进筐后为得 1 分，累计的得分多者胜，而每进一球后都需要按开始时的程序重新开始。为使游戏比赛合理进行，1892 年奈史密斯对比赛场地作了分 3 段区域的规定（通常以进攻为例称为后场、中场和前场）。同时确定了比赛的要求，如不准个人持球跑、限制攻守对抗中队员间身体接触部位，以及对悬空的篮筐装置明确了要求等。

（2）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。具体来说，主要表现在 3 个方面：第一，场地有了大小规定；第二，篮筐可设置于地面，也可悬于空间靠挂；第三，游戏时的动作行为也有了简单的要求等。

关于必须执行的比赛规则，直到 1915 年在美国国内才得到统一，其中比较重要的几项规定有：第一，比赛时间分为前后两节，各 15 分钟，节间休息 5 分钟；第二，某方队员累计犯规 3 次时，判对方投中一个球；第三，可以用单、双手运球，但不允许用脚踢球，不准用手或脚对对方队员进行打、推、拉、绊、捶，违者记一次犯规，若第二次犯规就判犯规者停止比赛，直至对方投进一个球后方允许进入场地参赛；第四，产生故意或具有伤害性的犯规时，取消犯规者该场比赛的资格，而且不得换人；第五，对掷界外球规定在 5 秒内完成，超过 5 秒时，裁判员可判为违例，由对方发界外球；第六，比赛结束双方打成平局时，若双方队长同意，可延长比赛时间直至先投进一个球的队为胜等。

后来,随着比赛规则的不断变革,比赛场地也随着得到了进一步的改进,具体来说,主要体现在以下几个方面:首先,增画了各种区位的限制线,比如中圈以及罚球线,不久又增加了中线;其次,篮圈也使用了较规范的铁圈,篮圈后部的挡网也由木质制作的不规则挡板替代并与篮圈连接,近似于现代所使用的篮板装置。比赛场地有了进一步的改进之后,受此影响,竞赛程序也有了一定的变化,如改由中圈跳球开始,比赛中的队员也有锋、卫的位置分工,前锋、中锋在前场进攻,后卫负责守卫本方篮筐以及把球传给中场和前场的中锋与前锋。篮球游戏在试行中不断得以完善。

1904年,美国组队在第3届奥运会上举行了国际上第一次篮球表演赛。至20世纪20年代末,尽管国际上还没有形成统一的规则,但有一些基本的规则已经确定,比如,上场队员已基本定为5名,球场有了电灯泡式的限制区,罚球时的攻、守队员分列站位。此时攻守技术较简单,普遍是双手做几个传、投的基本动作,竞赛中主要是以单兵作战为主要攻守形式,战术配合还在朦胧时期,篮球运动处于初创阶段。但是在1891—1920年左右,由于篮球运动显著的趣味性特点,使得其在美国各类学校中得到了迅速的推广,在这样迅速的发展势头下,1926年职业篮球队联赛开始举办。另外,这一时期,随着美国文化、宗教的扩张,通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往,篮球运动开始先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播,为下一时期的进一步发展打下了坚实的基础。

(二) 完善传播时期

完善传播时期为20世纪三四十年代。这一时期是篮球运动发展的第二个时期,其发展特点主要表现在以下几个方面。

(1) 篮球运动向世界五大洲传播以后,逐渐被各国青年人所喜爱,并于1932年在日内瓦成立国际业余篮球联合会。

(2) 初步制定了13条比赛规则,明确规定了上场参赛的人数和时间,篮球场地、设备进一步规范,进一步划分了比赛场地的不同区域,并在1936年第11届奥运会上列为男子竞赛的正式体育项目。

(3) 掀起了第一次发展高潮的标志是攻守技术动作增多,开始出现基础战术配合。

在20世纪30年代以前,篮球运动的技术还较为单调,而且基本没有战术的参与,更多的是依靠强壮的身体和身高优势强行进攻。进入20世纪30年代以后,篮球运动中单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。

篮球运动向世界五大洲传播以后,逐渐被各国青年人所喜爱,为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1932年6月8日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、阿根廷等欧美8个国家的代表酝酿组织国际业余篮球联合会,会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际上统一的13条竞赛规则:规定竞赛人数稳定为5人;在场地上增改了进攻限制区(即当时将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的3秒限制区);竞赛时间由女子为8分钟、男子为10分钟一节共赛四节,改为20分钟一节共赛两节;进攻队在后场得球必须在10秒种内过中线,并不得再回后场等。这一时期,篮球运动中的攻守技术动作增多,基础战术配合也开始出现,这也在一定程度上标志着第一次发展高潮的到来。

1936年第11届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目,奥运会后国际业余篮球协会宣告

成立，对比赛规则作了统一规定并不断充实。这也标志着竞技篮球运动正式诞生，并成为一项现代竞技运动，开始登上国际竞技舞台。

到了 20 世纪 40 年代，在篮球技术、战术的不断演进、发展和高大队员的涌现这两方面原因的影响下，比赛规则又得到了进一步的充实和修改。其中，改进较为显著的有以下几个方面。

(1) 严格了侵人犯规罚则和违例罚则。

(2) 篮板有了规范的长方形和扇形两种（图 1-1、图 1-2）。

(3) 球场上的中圈分为跳圈和禁圈两个同心圈，球场罚球区的两侧至端线明确分设了争抢篮板球的队员分区站位线等（图 1-3）。

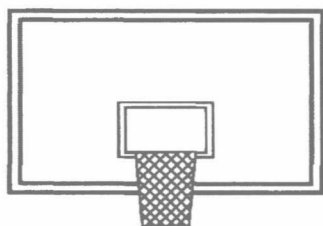


图 1-1

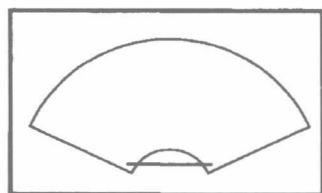


图 1-2

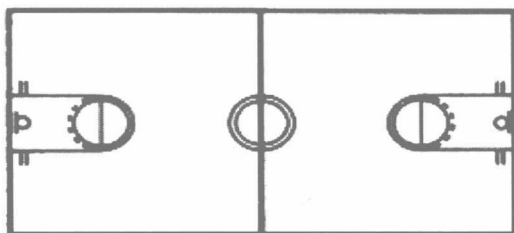


图 1-3

除上述 3 点改进外，篮球运动的技战术也得到了较好的发展，并且逐渐形成体系，向着集体对抗性方向发展。到 20 世纪 40 年代末，很多战术阵型和配合打法被世界各国的篮球队所运用，其中较为突出的战术主要有：进攻中的快攻、掩护、策应战术，防守中的人盯人防守、区域联防等，这也标志着篮球运动进入了完善、推广的新时期。

（三）普及发展时期

普及发展时期为 20 世纪 50—60 年代末。这一时期是篮球运动发展的第 3 个时期，其发展特点主要表现在以下两个方面。

(1) 全球近百个国家与地区已经开始广泛流行篮球运动，各大洲国家组织了频繁的竞赛活动，男女世界篮球锦标赛试行，篮球运动逐渐得到广泛普及。

(2) 篮球技战术创新发展，比赛场地设施及处罚规则进一步完善，进一步促进运动技术、战术的快速发展，形成了科学的攻防体系。

进入 20 世纪五六十年代后，篮球运动在全球近百个国家与地区广泛普及，囊括了大部

分发达国家和发展中国家。在这一阶段,越来越多的各种级别的篮球赛事被组织起来,其中,代表世界篮球最高荣誉的男女世界篮球锦标赛也开始试举办,篮球运动逐渐家喻户晓。

随着篮球运动的普及,篮球运动技术、战术的创新发展,规则对技战术的不断制约和相互促进,篮球运动员的高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。由此,一种固定型的利用高大队员强攻篮下的中锋打法风靡一时。1950年和1953年分别在阿根廷与智利举行了第1届世界男、女篮球锦标赛,这两届比赛均呈现出了高大球员雄霸篮坛的趋势,这在一定程度上冲击了国际篮球运动,并且使得篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队加强新的限制,其中表现得较为突出的有:第一,50年代将篮下门字形限制区扩大成梯形限制区(图1-4),一次进攻限制为30秒;第二,进入60年代中期也曾一度取消中场线,至60年代末又恢复了中场线等。攻守区域的限制、高度与速度的交叉渗透互相促进,有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。比如进攻中的“∞”字移动掩护突破进攻、快攻等与防守中的全场人盯人防守,便成为当时以小打大、以快制高的重要手段。到了60年代末,世界篮球运动的战术打法开始呈现出不同的特点,其中,较为显著的有3种类型:一种是以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法,另一种是以苏联队为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法,第三种是以韩国、中国队为代表的矮、快、准、灵相结合的亚洲型打法。这3种战术打法的出现标志着篮球运动进入普及与发展时期。

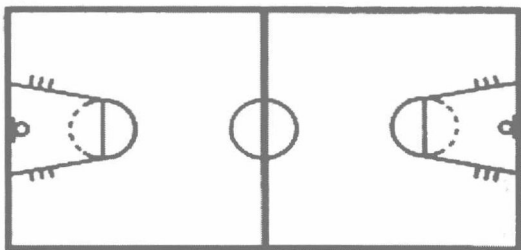


图 1-4

(四) 全面提高时期

全面提高时期为20世纪七八十年代,这一时期是篮球运动发展的第4个时期,其发展特点主要表现在以下几个方面。

(1) 篮球运动员个人高度、技术的有机统一和队伍整体高空战术配合的形成,地面与空间协同组合的战术配合及速度与高度的对抗日趋激烈,高智慧、高技巧、高强度、高对抗、高速度、高比分的抗争成为篮球运动新时期发展的新趋势。

(2) 随着篮球比赛规则的数次修改,增加了追加罚球和3分球的规定,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。

(3) 出现第二次发展高潮,其标志是20世纪70年代中期女子篮球运动被列为第21届奥运会竞赛项目,并逐步向男子化靠拢。

进入20世纪70年代以后,身高优势越发被篮球界所重视,2米以上队员大量涌现于篮坛,篮球竞赛的空间争夺进一步激烈。为此,规则对高大队员在进攻时作出了更多的限制与要求,



以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。在 1973—1978 年间，竞赛规则又有了进一步的调整和改进，具体来说，主要体现在两个方面：一方面是对犯规作出了数次调整；另一方面则是增设追加罚球的规定。这促使防守和进攻技术与战术在新的制约条件下，转向既重视高度又重视速度、既促进进攻又鼓励防守，使攻守平衡发展，同时又有力地促使运动员由平常的体能素质、身体形态、技术应用型向技巧、智慧以及多变的综合型方向发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术在结合运用应变中进入技艺化，全面技术与整体型、综合性、频繁移动穿插掩护的运动中打法取代了传统的单一的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定阵形的打法；防守更具有破坏性和威胁力，贴身平步站位，积极抢时、抢距、抢位、身体有关部位主动用力的破坏性个体防守和带混合性、摧灭力强的集约性防守战术逐渐取代了个人运用的远距斜步和弓箭步蹲站式干扰性防守以及单一的整体阵形式防守战术。尤其是 1976 年第 21 届奥运会增加了女子篮球比赛（女篮由此正式列入奥运会竞赛项目）和 1978 年第 8 届增加了男子世界篮球锦标赛后，逐渐展示出了现代篮球运动向立体型的当代化发展的新特点、新趋势，具体来说，主要表现为：高身材、高技巧、高速度、多变化、大比分、高空技术。到 20 世纪 80 年代，这一趋势和特点则更为突出与明显，为此，20 世纪 80 年代中期又对篮球竞赛进攻时间、犯规罚则等规则作出了新的修改，场地规定了远投区和三分球规定等（图 1-5），现代篮球运动进入更高水平的全面提高和发展。

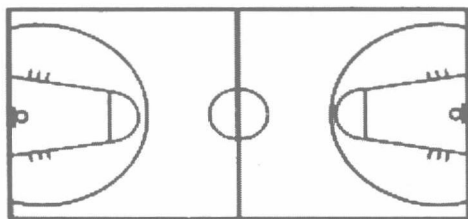


图 1-5

（五）创新攀登时期

创新攀登期为 20 世纪 90 年代至今。这一时期是篮球运动发展的第 5 个时期，其发展特点主要表现在以下 3 个方面。

（1）掀起了第 3 次发展高潮，世界篮球运动跨向科技化、竞技化、智谋化、多变化、凶悍化、技艺化、职业化、产业化融于一体的当代化方向发展。

（2）篮球规则对比赛场地区域、速度、高空争拼及攻守技术、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。

（3）篮球运动技术动作不断创新，战术精湛，力求实效，阵型多变，运动员内外攻守区域分位趋向模糊，高空争夺更趋凶悍，竞技艺术更显观赏性。

进入 20 世纪 90 年代，国际奥委会解除了禁止职业运动员参加奥运会的禁令。在此后的第 25 届西班牙巴塞罗那奥运会上，以乔丹、约翰逊等为代表的美国“梦之队”向世界展示了最高水平的篮球技艺，他们引发了国际篮球界巨大的轰动，将这项运动技艺展现得更加充实完美，战术打法更为精练、多变、实用。这也标志着世界篮球运动第 3 次发展高潮的掀

起,具体来说主要表现为:世界篮球运动跨向了创新、攀登,寓科技化、智谋化、竞技化、技艺化、凶悍化、多变化、职业化、产业化于一体的当代方向发展。同时,这也在一定程度上说明了当代化篮球运动整体内容结构与优秀运动队伍身体和体能结构、综合智能与技能,以及运动员个体的体能、智能与掌握和运用篮球技术、战术的能力结构发生了本质的变化。在此基础上,针对运动员制空能力增强、空间拼抢激烈等状况,为了达到使比赛空间争夺更合理、更激烈、更安全、更具观赏性的目的,1994年国际篮球联合会就对篮球竞赛规则又作了某些修改。另外,鉴于运动员身体高度的普遍增长、制空争夺凶悍的原因,又缩小篮板周边,并增加胶皮保护圈。

这一时期,不仅男子篮球职业化发展较好,受其影响,女子篮球也有一定程度的发展,并逐步向职业化的方向努力。美国于1995年率先组织了女子职业俱乐部(WNBA),举办了女子职业联赛。欧洲、亚洲等地也陆续出现女子职业俱乐部,并举办女子职业联赛。

1999年12月,国际篮球联合会又决定从2000年奥运会后对篮球竞赛规则实行某些新的规定,具体来说,主要表现在以下几个方面:第一,比赛分为4节,每节比赛时间10分钟;第二,将球队每次进攻的时间从30秒钟缩短为24秒钟;第三,球由后场进入前场的时间限制为8秒钟;第四,各队每节如果有4次犯规,对以后发生的所有犯规都要处以两次罚球;第五,奥运会和世界锦标赛可以实行3人裁判制度;第六,各队交替拥有球权等。

从上述内容可以看出,无论男子或女子,现代篮球运动的发展方向都是智、高、快、全、准、狠、变和技术、战术运用技艺化与各种风格、不同打法以及高度文化性、高度观赏性、高度商业性。

三、我国篮球运动的发展历程

1895年,篮球运动传入我国,当时最早开展这项运动的城市是天津市。天津市也就成为我国篮球运动的发源地。受不同时期政治、经济、文化和教育等各方面因素的影响和制约,我国篮球运动大致可以分为以下3个时期。

(一) 缓慢发展期

在新中国成立前,受多方面因素的影响和制约,我国篮球运动发展比较缓慢。总体来看,这一时期我国的篮球运动基本上处于一种放任自流的状态。经过近10年的传播,篮球运动才逐渐成为20世纪初大、中学校的主要体育活动并从学校传入社会。篮球运动得到了初步的发展和传播,并且开始逐渐开始举办篮球比赛,这也在一定程度上促进了我国篮球运动的进一步发展。1910年旧中国举行的第1届全运会上,男子篮球被列为表演项目;1914年第2届全运会上,男子篮球被列为正式比赛项目;1924年第3届全运会上,女子篮球被列为正式比赛项目。此后,在华北等地区性运动会上,篮球运动也最先被列为正式比赛项目。我国男子篮球队曾参加了10次远东运动会的比赛,并在1912年第5届远东运动会上获得冠军。1936年和1948年,我国曾派篮球队参加第11届和第14届奥运会比赛。中国篮球协会于1936年奥运会期间正式成为国际业余篮球联合会成员。这是我国篮球运动的进步。

20世纪20年代初期,我国篮球运动水平非常低下,直到20世纪30年代后,篮球技术才有了一定程度的发展,出现了多种多样的传球方式,有双手反弹传球、单手勾手和单手背