

气候学辞典 地理学家辞典 海洋科学
辞典 人文地理学辞典 自然地理学辞
典 邮政学辞典 水利工程辞典 管道
运输辞典 航空运输辞典 水路运输辞
典 铁路工程辞典 生态学辞典 生物
遗传辞典 微生物学辞典 古生物学辞
典 生物化学辞典 生物技术辞典 化
学家辞典 物理化学辞典 有机化学辞典 常见化学元素辞典
建筑设计辞典 建筑物理学辞典 外国
建筑艺术辞典 美术辞典 雕塑艺术辞典

XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU **CIDIAN** XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU

学生实用工具书

乔丹 程成 主编

- 一套学生必备的书!
- 一套教师必用的书!!
- 一套图书馆必藏的书!!!
- 一套让您受益匪浅的书!!!!
- 一套让您从此真正减负的书!!!!!!

球类运动辞典

工艺美术辞典 绘画艺术辞典 建筑艺
典 体育史辞典 球类运动辞典
运动辞典 体育组织辞典 田径运
典 大众体育运动辞典 水上、冰
运动辞典 明代历史辞典 宋代历史
先秦历史辞典 元代历史辞典
历史辞典 清代历史辞典 隋唐五
史辞典 十六国晋南北朝历史辞典

■ 远方出版社

学生实用工具书

球类运动辞典

乔丹 程成 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

球类运动辞典/乔丹,程成主编. —呼和浩特:远方出版社,2002
(2006.8重印)

(学生实用工具书)

ISBN 7-80595-982-X

I. 球... II. ①乔... ②程... III. 球类运动—青少年读物
IV. G849.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087210 号

学生实用工具书 球类运动辞典

主 编	乔丹 程成
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市朝教印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	500
字 数	6000 千
版 次	2006 年 9 月第 2 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	2000
标准书号	ISBN 7-80595-982-X/G·343
总 定 价	1286.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

当今社会已经进入迅猛发展的阶段,而社会发展是否进入高级阶段的一个重要标志就是教育在国家所占的比重。在我国,教育一直占据着举足轻重的地位;从 20 世纪末提出素质教育这一概念到今天,我国的教育事业取得了举世瞩目的成就。然而随着社会不断地发展,不进步就意味着退步,所以教育在不断地进行改革,例如学生的知识体系如何构建、教学理念如何创新以及素质教育的深入研究等方面。还有提高学生的全面素质,建立知识和谐型社会,这些全民普遍关注的问题在很大程度上引起人们的思索。

教育是提高国民素质和培养新世纪人才的重要手段。为全面提高教育质量,向广大学生提供高品位、高质量的精神食粮,为他们的成长和发展打下坚实的基础。同时,为了更好的贯彻“十一五”精神,更好地面对目前我们探讨的一系列问题,我们特推出此套《学生实用工具书》,包括历史、体育、建筑、艺术、生物、地理、化学、戏剧、交通等多个学科和领域。本丛书以实用为标准,进行科学的分类,力争将各个学科的知识进行归纳、整理,提炼出知识点、重点、难点。

本套丛书知识覆盖面广,而且深入浅出,通俗易懂并兼具知识性与实用性,是学生学习各种知识过程中不可或缺的一套实用工具书手册。

在本套丛书的编写过程中,我们得到了许多专家及学者的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。在组稿过程中,我们对一些业已发表的稿件进行了采编,有部分未能联系到原作者。望作者见书后与我们联系,以方便寄付稿酬。

编 者



目 录

篮 球	1
篮球技术	17
篮球战术	25
排 球	33
排球技术	52
排球战术	60
足 球	67
足球技术	77
足球战术	83
橄榄球	91
乒乓球	100
羽毛球	112
网 球	131



DE SHENG SHI YONG BONG JU SHI
学生实用工具书

棒 球	142
垒 球	154
中国棒垒球协会	160
曲棍球	161
滑轮曲棍球	169
墙手球	171
墙网球	173
板羽毛球	176
板网球	179
地滚球	182
板 球	185
回力球	188
兜网球	191
槌 球	194
台 球	197



篮 球

用球向悬在高处的目标进行投准比赛的球类运动。由于最初是用装水果的篮筐作投掷目标,故名“篮球”。现代篮球运动已经发展成为一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。从事篮球运动能促使人体的力量、速度、耐久力、灵活性等素质全面发展,并能提高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能;它对培养勇敢、机智、集体主义和组织纪律性等品质都有很大益处。

发展概况

篮球是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译春田)市基督教青年会训练学校体育教师 J. 奈史密斯博士创造的。起初,他将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距离地面 3.05 米,用足球作比赛



工具,向篮投掷。投球入篮得 1 分,按得分多少决定胜负。每次投球进篮后,要爬梯子将球取出再重新开始比赛。以后逐步将竹篮改为活底的铁篮,再改为铁圈下面挂网。到 1893 年,形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。

最初的篮球比赛,对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制,只规定双方参加比赛的人数必须相等。比赛开始,双方队员分别站在两端线外,裁判员鸣哨并将球掷向球场中间,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,奈史密斯制定了 13 条比赛规则,主要规定是不准持球跑,不准有粗野动作,不准用拳击球,否则即判犯规;连续 3 次犯规判负 1 分;比赛时间规定为上、下半时,各 15 分钟;对场地大小也作了规定。上场比赛人数逐步缩减为每队 10 人、9 人、7 人,1893 年定为每队上场 5 人。1904 年在第 3 届奥林匹克运动会上第 1 次进行了篮球表演赛。1908 年美国制定了全国统一的篮球规则,并用多种文字出版,发行于全世界,这样,篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲,成为世界性运动项目。



1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目,并统一了世界篮球竞赛规则。此后,到1948年的10多年间,规则曾多次修改,与现行规则有关的重要变化是:将得分后的中圈跳球,改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛;进攻队必须在10秒钟内把球推进到前场;球进前场后不得再回后场;进攻队员不得在“限制区”内停留3秒钟;投篮队员被侵犯时,投中罚球1次,投不中罚球2次等。1952年和1956年第15、16两届奥运会的篮球比赛中,出现了两米以上的队员多人,国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”(也叫“3秒区”);还规定,一个队控制球后,必须在30秒内投篮出手。20世纪60年代初有关10秒和球回后场的规定,一度因1960年第17届奥运会后取消了中场线改画边线的中点而中止。1964年第18届奥运会后,又恢复了中场线,这些规定又继续执行。1977年增加了每队满10次犯规后,在防守犯规时罚球两次,防投篮时犯规两罚有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定缩减到8次。很明显,人员的变化和技术、战术的发展引起了规则的改变,



而规则的改变又促进了人员和技术、战术的进一步发展变化。特别是 50 年代后期以来,规则的改变对篮球比赛的攻守速度,对运动员的身体、技术、战术以及意志、作风等各方面都不断提出新的更高的要求,促进了篮球技术水平的迅速提高。女子篮球是 1976 年第 21 届奥运会上才列为正式比赛项目的。

篮球运动是 1896 年前后由天津中华基督教青年会传入中国的。随后在北京、上海基督教青年会里也有了此项活动。在 1910 年的全运会上举行了男子篮球表演赛之后,在全国各大城市的大、中学校的篮球活动逐渐开展起来,其中以天津、北京、上海开展得较好,水平也较高,当时的比赛规则很简单,在球场中间画一个约有 1 米直径的中圈,中锋队员跳球时一只手必须置于背后腰部,任何一足不得踏出圈外。技术也简单,中圈跳球后,谁接到球就自己运球,超过防守人就投篮。当时只会直线运球前进,传球方法是单、双手胸前传球,跑动投篮是用单手低手上篮,立定投篮无论远近都是用双手腹前低手投篮。1925 年前后,进攻和防守的 5 名运动员,有了较明



确的分工,中锋对中锋,后卫对前锋,用人盯人,各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮,不管退守;后卫的职责是只管防守抢截球,不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动,只有中锋要攻守兼顾。以后又逐步改为两后卫1人助攻(活动后卫),1人留守后场(固定后卫),两前锋也变为1人留在前场专管偷袭、快攻,1人退守后场助防。技术动作也有所发展,跑动投篮出现了单手、高手投篮,立定投篮出现了双手胸前投篮,传球出现了单、双手击地传球,运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线,队员犯规4次即被取消比赛资格。犯规罚球可由队长指定任何1个队员主罚。比赛时间分为上、下半时各20分钟,中间休息10分钟。每次投中或罚中后,都在中圈跳球,重新开始比赛。1926年以后,中国篮球运动水平有了较大提高。1927年天津南开中学篮球队获天津市中学冠军,翌年又获华北锦标赛冠军。以后该队在上海访问时除战胜国内强队外,还战胜了亚洲强队——菲律宾冠军队圣托马斯大学队。南开队的5名主力队员曾



被誉为“南开五虎将”。这时期还有北京师范大学的“五虎”队和上海的一些球队,也具有较高水平。这些球队的打法,在进攻方面,丰富了“中圈跳球战术配合”,提高了短传快攻速度,发展了阵地进攻的三角传递配合;在防守方面,已经出现了前3后2的“3—2”区域联防体系。到30年代后期,篮球运动已成为人们非常喜爱的一项运动,有的省、市已逐渐普及到一些小学。1946年菲律宾华侨组成的群声队到上海访问比赛,带来了单手肩上投篮、双手头上投篮、跳起投篮等新技术和全场紧逼人盯人等新战术,促进了国内篮球技术的新发展。中国男子篮球代表队1913—1934年共参加10届远东运动会,在1921年上海召开的第5届远东运动会上获得冠军。此外,还参加过1936年在柏林举行的第11届奥运会篮球赛和1948年在伦敦举行的第14届奥运会篮球赛。在1910—1948年间举办的7届全运会都有男篮比赛。女篮是从1924年全运会起才有比赛的,但技术水平很低。

1927年以后,在中国共产党领导的革命根据地,也开展了篮球运动。在江西中央苏区经常组织篮球比赛。



少共中央篮球队，曾是当时最强的篮球队。抗日战争时期，在延安等地的篮球运动也较为活跃，以贺龙为师长的120师的“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东干队”最负盛名。

中华人民共和国成立后，篮球运动的发展比较迅速、广泛，在工厂、学校、企业、机关、部队和广大农村都开展了篮球运动。1951年举行的全国篮球比赛（即第1届全国篮、排球比赛大会），有6大行政区和解放军、铁路系统8个单位参加。当时各代表队的运动员都是通过基层比赛，层层选拔上来的，比赛结束后又分别在下（见女子篮球）基层打表演赛，即推动了普及又促进了提高。1954年建立了全国联赛的竞赛制度。1956年改为甲、乙两级的升降联赛制度，1957年又改为甲、乙、丙三级升降的联赛制度，1956年试行了运动员、教练员和裁判员的等级制度，在这期间还通过加强国际往来促进中国篮球技术的提高。从1954年开始在国家体委倡导下，开展了全国性篮球学术讨论。1956年举办了全国篮球教练员训练班。1955—1957年，曾多次召开训练工作会议，研究





确定中国篮球运动应坚持积极主动、快速、灵活、准确的方向。从此中国篮球运动走上了有计划地进行系统训练的轨道,技术水平有较大幅度的提高,开始形成自己的风格。到 1959 年举行第 1 届全国运动会时,各省、市、自治区和解放军共 29 个队,大都有了自己的独特打法和技术特长。当时中国男、女篮球队已接近世界水平。1959 年前后,中国国家男、女代表队、解放军代表队和一些省市强队,先后战胜过处于世界先进水平的匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西国家男队和捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利等国的青年女队。中国人民解放军代表队于 1960、1961、1966 年社会主义国家友军和公安军篮球比赛中获冠军。那时,中国队以全场快攻,紧逼防守和准确的中远距离跳起投篮为特点,涌现了一批如后卫钱澄海、前锋杨伯镛那样的优秀篮球运动员。在停滞几年之后,从 1971 年起又重新开始组织和训练青少年运动员。1972 年全国 5 项球类比赛大会以后,包括篮球运动在内的一些项目的日常训练有所恢复。1976 年以后,全国的训练和比赛活动逐步全面恢复。除每年举办全国联赛以



外,还加强了国家队和青年队的训练工作以及竞赛方面的国际交往。1976 和 1978 年中国第 1 次主办了女子和男子国际篮球邀请赛。中国男、女代表队和青年队先后访问了美国和南美的许多国家。在这期间还几次举办教练员训练班,并注意了提高篮球裁判员的业务水平,到 1980 年底已有 11 人被“国际篮联”批准为国际篮球裁判员。与此同时,在全国各地的业余体育学校中,大多设有篮球班,并建立了全国中学生及业余体校篮球竞赛制度。在此基础上,近几年又涌现一批优秀的运动员。到 1979 年第 4 届全国运动会时,投篮技术有明显发展,男、女运动员投篮、传球、运球突破技术都有明显提高,高大的前锋和中锋的速度和灵活性加强了。有不少队在进攻打法上初步打破了中锋和前锋、后卫和前锋位置分工界限,增强了进攻战术的灵活性;在防守方面,对位联防和半场区域盯人有新发展,内线的防守和篮下的封盖能力有所提高。有了这样的进步,才使中国男、女代表队在一系列正式国际比赛中,打出了较好的水平。女队在取得第 6 届亚洲锦标赛冠军后,在 1977 年世界大学生运动会篮球赛



中,获第5名。男队连续在第8、9、10、11届亚洲篮球锦标赛上获得冠军,取得了代表亚洲参加奥运会和世界篮球锦标赛的资格。1994年,中国男篮球得了第十二届世界锦标赛第1名。2004年,雅典奥运会上取得了第八名的成绩。

发展趋势

现代篮球的技术和战术以高速度、高空优势、高超技巧和激烈对抗为特点。

世界性篮球比赛,速度很快,特别是身材较矮的队,都用加快速度来弥补身高的不足。运动员的反应、起动、奔跑、运球、传球和投篮等进攻技术的运用,动作之间的衔接、变化,都体现了快。防守速度也很快,即回防快、找人快、抢球、断球、紧逼抢位、补防、协防等也都快。不仅矮个运动员灵活、快速,高个运动员也灵活、快速。不是少数几个队员快,而是全队攻防速度快。在战术运用上,快攻已成为各强队首先使用的锐利武器。根据第8届世界男子篮球锦标赛的技术统计,各队快攻得分已占全