

篮球运动训练指南

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

[主 编：刘颖]

吉林文史出版社
吉林音像出版社



篮球运动训练指南

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU
SUZHIJIAOYU
CONGSHU

[主 编: 刘颖]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

第一章 篮球运动的起源及发展	1
第一节 世界篮球运动的起源及发展	1
第二节 中国篮球运动的发展	4
第二章 篮球运动的场地、器材、装备	30
第一节 场 地	30
第二节 器械、装备	32
第三章 篮球运动的技术及规则	34
第一节 篮球运动的技术	34
第二节 规 则	50
第四章 篮球比赛的组织	67
第一节 组织篮球比赛基本过程	67
第二节 中国篮球比赛的组织	67
第五章 篮球运动与身体素质训练的关系	81
第一节 篮球运动的益处	81
第二节 篮球与少年身体素质训练	83
第六章 篮球运动的注意事项	88
第一节 篮球技术运用应注意的主要问题	88
第二节 篮球运动中注意伤害及防治	91
第七章 篮球运动组织及赛事	94
第一节 篮球运动组织	94
第二节 篮球运动赛事	99

第一章 篮球运动的起源及发展

第一节 世界篮球运动的起源及发展

篮球源于美国，产生于美国基督教青年创办的学校里。

美国基督教青年会，在美国的体育史上占有重要位置，对世界许多国家近代体育运动的发展产生过影响。基督教青年会比较重视青年的兴趣和爱好，能结合青年的特点进行以宗教为主的德育、智育、体育教育，其本质是属于资产阶级教育的一部分。

1885年波士顿青年会在马萨诸州的斯普林菲尔德学院（旧译春田学校）设立体育部，近代的篮球运动就是出自这个学院。

1891年12月25日，该校体育教师詹姆士·奈史密斯（James Naismith）博士设计并发明了篮球。

据《篮球运动发展史话》记载：1850~1890年基督教青年会发展很快，但到了1890年冬，参加青年会活动的人明显地减少了。青年会分析当时的情况，认为主要是缺少一项适合在冬季室内进行的运动项目。奈史密斯博士认为，为了使新的体育竞技项目达到预期的效果，必须做到以下三点：

一、为了消除人们对当时的体育运动由于粗野行为而产生的恐惧心理的误解（指橄榄球），新的竞技运动必须是“文明”的，严禁粗野的行为。

二、为了弥补足球、棒球受季节、气候的局限，这是一项在冬季不受气候影响而能在室内和晚上进行的体育活动。

三、必须改变过去采用瑞典、法国、德国式枯燥的训练方法。使不同年龄、性别的人都能参加这项运动，它特别能吸引青年们参加。

最早的篮球是使用装桃子的竹筐，悬挂在健身房两侧的栏杆上，离地面 10 英尺，用足球作比赛用球，把球入篮得 1 分，每次球投中后要登上梯子把球取出来，再重新开始比赛。

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，主要规定是不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球。随着篮球运动的发展演变，规则也不断地修改变化，其目的是在公正、对等的条件下进行比赛，有助于篮球运动的发展与提高。

1892~1895 年间，篮球比赛在美国有 9 人制和 5 人制两种。

女子篮球是 1892 年开始的，当时的比赛是 9 人制，场地也是分 3 区，同男子 9 人制相近。

近代篮球运动也是在 1892 年传入了加拿大。

1893 年才以带网的铁篮圈代替竹筐，形成近似现代的篮板、篮圈和篮网，但在比赛中对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制。最早的篮球场地与参加活动的人数没有统一的规定，队员没有固定的区域和固定的人数，只规定双方参加比赛的人数必须相等。

比赛开始时，双方队员跑向场中抢球，持球队员可以抱球跑到篮下投篮。比赛在两个 15 分钟内进行，中间休息 5 分钟，结果以投中球多的一队为胜。如果平局，经双方队长同意，比赛时间可以延长至谁先投入一球为止。

1895 年这项运动传入中国天津。也是这一年由青年会国际学校率先推出一种统一规格，宽为 4 英尺长为 6 英尺的长方形篮板被广泛采用。

1897 年美国 AAU（业余运动联盟）、YMCA（青年会）篮球联赛开始

1898 年六个篮球队组成了早期 National League（全美职业篮球联盟）。

1900 年篮球运动传入菲律宾。

1901 年长春藤大学联盟开赛 Ivy League。

1904年传入德国，同年列入近代奥林匹克运动会的表演项目，在第3届奥林匹克运动会上第1次进行了篮球表演赛。

1905年十大学联盟（BigTen）开赛。

1907年米苏里流域联盟开赛 MissouriValley。

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。篮球运动逐渐成为世界性运动项目，篮球运动得到了全世界的公认并得以迅速发展。篮球运动逐渐成为世界性运动项目。

1910年我国南京第一届全国运动会篮球为正式锦标赛。

1911年州立高中联盟 StateHighSchool 开赛。

直至1913年，金属篮圈下面挂无底网的篮筐才开始普遍采用。1913年马尼拉第一届远东运动会设有篮球锦标赛。

1914年西南联盟（SouthwestLeague）开赛。

1915年太平洋联盟（PacificCoast）开赛。

1919年由美国发起的国际赛在巴黎举行，美国、意大利、法国参加。

1920年南方联盟（SouthernLeague）开赛。

1922年山区各州联盟开赛，原名 Skyline 改为 MountainStates。

1930年第一届南美锦标赛在乌拉圭蒙特维地举行。

1932年成立国际篮联以后，篮板逐步被明确规定为：厚度为3厘米，高度为1.05米、横宽为1.80米的长方形，板面必须平整，并漆成白色。

1935年第一届欧洲锦标赛在日内瓦举行。

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。

1938年全国大专联赛 NIT、NAIA 成立。

1939年全美大学联盟成立 NCAA。

1945 年全美专科学校联赛成立 JCAAA。

1949 年全美职业篮球联盟成立 NBA—National Basketball Association。

1950 年第一届男子世界杯赛在阿根廷布里诺艾利斯举行。

1953 年第一届女子世界杯赛在智利圣地牙哥举行。

1952 年、1956 年第 15、16 届奥运会的篮球比赛中，出现了两米以上的运动员，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。

女子篮球是 1976 年第 21 届奥运会上才列为正式比赛项目的。

1992 年第二十五届西班牙比赛隆纳奥运会允许职业选手参加。

第二节 中国篮球运动的发展

一、中国篮球历史发展

（一）历史回顾

1895 年 12 月 8 日在天津中华基督教青年会成立仪式上进行了中国历史上第一次篮球表演，篮球运动正式传入中国。

1910 年 10 月在南京举行的“全国学校区分队第一届体育同盟会”（辛亥革命后追认为旧中国第一届运动会）上进行了篮球表演，国人开始渐渐了解篮球运动。

1913 年 2 月 1 日至 8 日在菲律宾马尼拉举行的第一届远东运动会上，中国第一次派队参加篮球比赛，是中国篮球史上参加国际性比赛的开端。

1914 年 5 月在中国第二届全运会上正式将篮球列为比赛项目，篮球运动在中国的发展进入新阶段。

1916 年上海青年会把美国篮球规则翻译成中文出售。

1921年5月30日至6月4日在上海举行了第5届远东运动会，中国战胜日本队和菲律宾队取得冠军，这也是中国近代篮球运动中第一次在国际比赛中取得冠军。

1924年在上海组织了篮球联合会，同时举办了旧中国第一届篮球联赛。

1925年中华体育协会组织了上海“万国篮球赛”，同年天津也举办了“万国篮球赛”。

1930年4月旧中国第四届全运会上，女子篮球被列为正式比赛项目。

1930年5月，上海勤奋书局出版、彭文全文翻译《篮球裁判法》。

1932年11月，上海勤奋书局出版了宋君复编著的《女子篮球训练法》。

1936年，中国派队参加了第11届奥运会男子篮球项目。

1948年二战结束，奥运会得以恢复举办，中国派队参加了第14届奥运会篮球项目。

1949年8月14日~28日，第十届世界大学生夏季运动会在匈牙利首都布达佩斯举行。我国（还没有成立时于解放区）派出了第一支大学生男子篮球队参加了篮球比赛，决赛时获得第六名。

1953年8月7日，第一届国际青年友谊运动会在罗马尼亚首都布加勒斯特举行，中国派出男子篮球队参加比赛，最后获得第五名。

1954年，国内开始每年举办一次全国篮球联赛，直到1957年运动竞赛制度暂行规定颁布后，全国篮球联赛改为甲、乙、丙三级，采用升级的联赛制度，取消全国锦标赛。

1957年1月7日国家体委公布我国第一批国家级裁判员，有董守义、舒鸿、牟作云等18人。

1958年8月19日中国奥委会与国际奥委会断绝关系，中国也因此退出国际篮联。

1959年全国篮球工作会议上专门对体能训练、中远距

离投篮命中率、中锋训练、战术质量提出了具体要求。

20世纪60年代初期召开了多次篮球工作会议，对中国篮球的发展提出了很多具体要求。

1974年国际篮联恢复中国的合法席位。同年，中国第一次派队参加亚运会篮球项目比赛，男、女篮分别获得第三名。次年亚洲篮联宣布恢复中国合法席位。中国男篮13次参赛共获得11次冠军，这种优势的统治仅仅被中断过两次，一次是在1985年吉隆坡亚锦赛中被菲律宾击败，另一次是在1997年利雅得第19届亚锦赛中被老对手韩国队击败。此后，中国代表队先后多次参加了国际大赛：

1978年香港国际男子篮球邀请赛广东男篮获第一名。

1978年国际军队篮球邀请赛（泰国曼谷）解放军队夺得第一名。

1979年的夏天，当时的华盛顿子弹（现奇才）在北京和上海两地与中国国家队和上海队进行了两场表演赛，子弹轻松拿下了那两场比赛。同年，罗马尼亚“布加勒斯特杯”国际男篮邀请赛上解放军队荣获第一名；第二十六届国际军事体育理事会篮球锦标赛上解放军男篮排名第四位。

1982年第二届泰国“王储杯”国际篮球邀请赛中北京部队夺得第二名；第一届亚洲城市女篮锦标赛（香港）北京队摘得桂冠；第一届亚洲城市男篮锦标赛（香港）上海市队排名第一位。

1983年中国男篮参加第十二届亚洲男篮锦标赛夺冠，这已是中国男篮自1975年第8届亚锦赛开始连续5届获得该项比赛冠军。同年，第二届亚洲城市女篮邀请赛（吉隆坡）长春市夺得第三名；第三届泰国“王储杯”国际篮球邀请赛（曼谷）解放军队排名第一位。

1984年中国代表团率队参加洛杉矶奥运会，在本届奥运会上中国女篮夺得季军，中国男篮取得第十名的成绩。同年，第二届亚洲和太平洋地区男篮邀请赛（美国关岛）湖北队夺得第一名；第三届亚洲城市篮球邀请赛（曼谷）北京队男篮夺得第三名，南京队女篮夺得第二名。

1986年伊朗国际篮球邀请赛（德黑兰）辽宁队夺得第一名；第三届泰国“王储杯”男篮邀请赛（曼谷）南京部队夺得第二名。

1987年第四届亚洲城市女篮锦标赛中上海女篮夺得第一名。

1988年参加加拿大国际女篮邀请赛（多伦多）中国女篮夺得第一名。

1989年，NBA与中国中央电视台签订首份正式电视转播协议。同年，第五届鱼尾狮国际男篮邀请赛（新加坡）中国男篮夺得第一名。

1992年第二十五届巴塞罗那奥运会上，主教练李亚光率领中国女篮勇夺亚军，刷新中国女篮在奥运会上的最好成绩。

1994年的第十二届女篮世锦赛上，中国女篮获得亚军，这是中国女篮在世锦赛上取得的最好成绩。同年举行的第十二届男篮世锦赛上，主教练蒋兴权带领中国男篮获得第八名，这一成绩也成为中国男篮在世锦赛上获得的最好成绩。

1995年，中国男篮继1986年亚锦赛上负于韩国名列第三之后，再次连续5届亚锦赛称霸亚洲，第二次在亚锦赛上实现5连冠。也是在这一年中国男篮职业联赛（CBA）正式诞生。

1996年亚特兰大奥运会上，中国男篮位列第八位，这也是中国男篮在奥运会历史上的最好成绩。

从此，中国篮球让人刮目相看。

1997年2月，郑海霞在WNBA的选秀大会中以第二轮第16顺位入选洛杉矶火花队，成为中国篮球运动员当中第一个走出国门登陆世界顶级篮球联赛的人。

2001年3月，八一男篮的王治郅与NBA达拉斯小牛队签约，成为NBA上的亚洲第一人。

2002年，姚明成为NBA状元秀，进入休斯敦火箭队，开始了他NBA的职业生涯。

2003年“非典”之后，中国篮协临危受命，在哈尔滨成功举办了第二十二届亚洲男子篮球锦标赛，中国男篮获得冠军。

2004年2月，中国男篮迎来第一位洋帅哈里斯，帮助中国男篮在雅典奥运会上取得第八名。

2005年，中国男、女篮分别获得亚锦赛冠军，并取得2006年世锦赛入场券。

（二）全国各地篮球运动发展

天津是中国近代篮球运动的摇篮，华北是中国开展篮球运动最早的地区。

1、篮球运动在天津

自从清政府同日本订立屈辱的《马关条约》后，外国侵略军、洋人与传教士大批来到中国，也带来了他们国家的风俗文化，天津的篮球运动就是在这种情况下从基督教青年会传到教会学校，发展到华北地区的。

天津早期的篮球活动。球场设在青年会院子的后面，场地没有一定的尺寸，人数没有限制，规则也很简单。用的是足球，没有指导，当然更谈不上什么技术了。天津篮球运动在合乎规则的场地上进行是在1910年旧中国第一届运动会之后，于1911年才开始的。场地由1896年的一种只有4条界线的场地改变成增加了罚球线（距端线15英尺）、中圈和跳球短线。天津青年会普通中学、南开中学、省一中、高等工业学校和新学书院都是在1911~1912年开展篮球活动的，在此之前没有全市性的篮球联合比赛的组织。

2、篮球运动在华北

华北是开展近代篮球活动的最早地区。

1908年，保定同仁学堂就在空地两端的树上各挂一个竹篓做筐子玩这种游戏。

华北开展篮球活动较早的学校还有当时北京的清华学校、汇文中学、高等师范学校和通县协和书院等。华北地区内的其他省、市学校篮球活动也于1914年在北京召开的

华北运动会以后相继开展起来。

1910年10月在南京南洋劝业场举行的“全国学校区分队第一届体育同盟会”（辛亥革命后追认为旧中国第一届运动会），是于清末宣统二年由邮传部全国高等实业学校和各地青年会提倡召开的，是一次反映中国当时殖民地体育特色很深的运动会。当时，把全国分为东、西、南、北中5个区，但实际参赛的是华北、武汉、吴宁（苏州、南京），而上海、华南多是各学校代表队。这次运动会上没有设篮球锦标赛，只是在会后进行了篮球表演。参加单位是华北、上海和吴宁3个队，结果上海胜吴宁，华北与上海的决赛是在上海青年会篮球房进行的，结果华北队获得了冠军。华北队是由天津与北京参加这次运动会的田径运动员临时组成的。对这次在全国运动会上进行的首次篮球表演，国内报界曾有评论：那时的技术方面，固然是幼稚到极点，而形式方面，又都陈腐难看。多数队员，袍者套也，豚尾垂垂，充满着中古时代的色彩。可惜没有留一张小照。否则，现在倒可以陈列到古物保存所去，任人参观一下了。

在华北篮球活动的开展中，美国人饶柏森（C·H·Robertson）先生起了一定的作用，他于1904~1908年在北京与天津青年会工作期间，积极倡导篮球运动。在任天津中华基督教青年会干事时，曾到京、津各校讲“西洋体育”，同时也宣传了近代的篮球运动。

华北篮球运动于1913年以后，呈现出更大的兴起与发展的局面。

（三）有关近代篮球运动传入中国确切时间的探讨

关于近代篮球运动传入中国的确切时间曾有多种说法，这个问题也是国内篮球界以及海外同行们颇感兴趣的学术问题。

一种说法是1894年，由美国人鲍勃·盖利把篮球带来中国。在国际篮联为纪念其成立50周年出版的《世界篮球》上也是这样说的。除此之外，这种说法至今没有别的文字根据。事实上通过翻阅奈史密斯的篮球回忆录，查实

美国普林斯顿和斯普林菲尔德学院的校友录、逐年来华人名册上，找不到1894年盖利或者其他人来华的迹象。有的倒是盖利于1898年来华，是个足球队员，而且还在北京青年会工作多年，对此，曾是北京青年会“老鸡”篮球队名将的孟广礼先生至今记忆犹新。

另一种说法是1896年，美国人蔡乐尔把篮球传到中国。有些体育史书也这样说，不过这也不是史实。蔡乐尔来华时间是1912年9月27日，曾在北京、天津基督教青年会工作，他热心倡导篮球运动，曾任中国参加第一、二、三届远东运动会篮球比赛的中国队指导，为近代篮球运动在中国的发展做了许多有意义的工作。

1895年12月8日出现在天津中华基督教青年会成立的篮球游戏表演，绝不会是突如其来的。作为一项运动一定要有熟悉、酝酿、掌握的过程，也就是说篮球传入中国的确切时间，那就是在莱会里于1895年9月来华以后，是他把近代篮球带来天津。

二、中国篮球队在国际篮坛的表现

我国建国初期，党中央委托新民主主义青年团中央军体部领导体育工作。1949年10月26日，召开了中华全国体育总会第一届代表大会，正式宣布改组了原“中华全国体育协会”的组织。随着经济建设的恢复与好转，体育运动得到了国家和政府的高度重视。篮球运动很快便成为最受欢迎的运动项目之一，具有广泛的群众基础。

1949年8月14日~28日，第十届世界大学生夏季运动会在匈牙利首都布达佩斯举行。我国（还没有成立时于解放区）派出了第一支大学生男子篮球队，参加了篮球比赛。

中国大学生男子篮球队领队黄振声，教练牟作云，运动员是从北京、天津两地选出的陈文彬、王平周、张德山、周宝恩、程世春、冯荣普、谭以津、张文仁。参加这次篮球比赛的有保加利亚、中国、捷克斯洛伐克、法国、匈牙

利、朝鲜、波兰、罗马尼亚、苏联共 9 个国家代表队。中国大学生男子篮球队，在分组预赛中获得小组第四名，决赛时得第六名。预赛中以 28 : 68 负于匈牙利，41 : 72 负于捷克斯洛伐克，44 : 47 负于保加利亚；决赛时以 42 : 58 负于朝鲜，以 53 : 48 和 40 : 35 分别战胜保加利亚和波兰。

1950 年 8 月 14 日 ~ 23 日，世界大学生第二次代表大会体育比赛在捷克斯洛伐克首都布拉格举行。我国派大学生男子篮球队参加了比赛，领队吴功俊，教练员宋君复，运动员有黄柏龄、徐仲巳、乐嘉洲、陈文彬、周宝恩、张长禄、李汉亭、王琦，这些队员是从京、津、沪 3 个大城市选拔出来的。参加这次篮球比赛的有匈牙利、中国、波兰、罗马尼亚、捷克斯洛伐克、苏联 6 个国家的代表队。中国队在小组预赛中以 30 : 74 负于苏联，以 31 : 28 胜波兰，获小组第二名。决赛时以 32 : 41 负于匈牙利，结果获得第四名。赛后，中国大学生男子篮球队访问了捷克斯洛伐克东部 5 个城市，进行了 5 场比赛，取得了 4 胜 1 负的成绩。8 月 27 日 ~ 9 月 11 日，由梁田井率队到罗马尼亚的布加勒斯特等地访问比赛。在 3 场比赛中，我队以 37 : 29 胜罗马尼亚全国学联队，以 40 : 44 负于罗马尼亚国家队，还曾迎战库鲁茨混合队，我队亦获得胜利。

1951 年 8 月 5 日 ~ 19 日，第十一届世界大学生夏季运动会在德意志民主共和国柏林举行，参加篮球比赛的有英国、保加利亚、中国、捷克斯洛伐克、芬兰、匈牙利、伊朗、朝鲜、波兰、苏联共 10 个国家代表队。比赛采用分组循环制，先分 3 个小组进行预赛，取小组前两名共 6 个队，进行一至六名的决赛。小组前两名以后的队决七至十名。中国大学生男子篮球队在预赛中以 41 : 77 负于苏联队，获小组第二名。决赛中，再次与苏联队交锋，以 36 : 91 的比分负于对方，后来以 51 : 69、47 : 49、57 : 68、52 : 69 的比分先后负于保加利亚、匈牙利、捷克、波兰，最终获得第六名。中国大学生男子篮球队领队是晏福民，教练员是牟作云，运动员有黄柏龄、徐仲巳、乐嘉洲、么世忠、蓝

文治、王琦、唐振声、陈文彬、王元祺、赵学元、张长禄。

1952年8月，中国体育代表团以荣高棠为团长，黄中、吴学谦为副团长，参加在芬兰首都赫尔辛基举行的第十五届奥林匹克运动会。中国篮球队领队是康力，教练员是牟作云，队员有李汉亭、程世春、周宝恩、卢鼎厚、白金申、陈文彬、张光烈、张长禄、王元祺、田禄海。由于国际体育组织中少数人制造“两个中国”，中国体育代表团发表声明，退出国际奥林匹克委员会，并断绝同它的关系。中国男子篮球队于9月9日~13日在芬兰访问后，参加了在罗马尼亚布加勒斯特举行的世界大学生联盟大会运动会的篮球比赛。参加篮球比赛的有中国、捷克斯洛伐克、芬兰、法国、意大利、黎巴嫩、罗马尼亚共7个国家的代表队。比赛结果，中国男子篮球队以69：27胜意大利，59：76负于罗马尼亚，42：77负于捷克斯洛伐克，94：53胜芬兰、97：45胜黎巴嫩，获第三名。

1953年8月7日~13日，第一届国际青年友谊运动会在罗马尼亚首都布加勒斯特举行。参加篮球比赛的共有17个国家和地区的代表队，中国派出男子篮球队参加比赛，预赛中分在第二组，获小组第二名；决赛中，以41：24胜奥地利队，85：58胜伊朗队，76：53胜法国劳联队，最后获得第五名。此次中国男子篮球队领队黄烈，教练员唐宝瑩，运动员余邦基、蓝文治、庞锡和、王光钰、唐民生、王焕新、陈仁康、李汉亭、程世春、张光烈、刘二柱、陈文彬、张长禄、白金申。

1954年5月9日~6月1日，中国人民解放军“八一”男子篮球队访问匈牙利，在布达佩斯进行了7场比赛，以66：106负于匈牙利国家队、61：76负于匈牙利国家青年队，胜了3场。中国人民解放军“八一”男子篮球队又于6月3日~22日，在访匈牙利后赴波兰的华沙进行了7场比赛，取得了3胜4负。以67：71负于华沙大学生联队，71：78负于罗兹市队，70：82负于华沙市队，55：66负于波兰国家队。6月26日~7月26日，“八一”男子篮球队

访问波兰以后去保加利亚的索非亚参加第二届“索非亚杯”赛。共有7个队参加比赛，我队1胜5负，名列第六名。之后，“八一”男子篮球队在保加利亚进行了8场访问比赛，3胜5负。然后在布加勒斯特进行了7场比赛，结果是五胜二负。

此次中国人民解放军“八一”男子篮球队，领队王克，政治指导肖国华，教练员唐宝堃，队长余邦基，队员有蓝文治、王兆钰、王焕新、唐民生、庞锡和、庞世侯、吴自秉、夏堃、郭玉佩、韩子栋、韦福庆、陈仁康、范仲禹、周春霖。

1954年8月1日~7日，第十二届世界大学生夏季运动会在匈牙利首都布达佩斯举行。参加篮球比赛的有奥地利、英国、保加利亚、中国、捷克斯洛伐克、厄瓜多尔、匈牙利、埃及、德意志民主共和国、以色列、意大利、黎巴嫩、苏联共13个代表队。中国男、女篮球队领队张联华，副领队柴吉森，男队教练牟作云，女队教练吴宜昭。男队员有何诗荪、白金申、鞠汾康、鞠汾庚、张根钰、张锡山、杨福鹿、李汉亭、张光烈、刘二柱、王兴耀、程世春、张长禄、陈文彬。女队员有周懿娴、杨洁、马申妹、文制中、朱锦云、郑于莲、蔡明霞、马敬霞、鲍焰津、薛月华、黄文珍、胡英信、黄珍、李少芬。比赛结果，中国男、女队均获第五名。男队在预赛中以71：86负于保加利亚队、97：48胜黎巴嫩队获小组第二名；复赛中以85：129负于匈牙利队，69：83负于捷克斯洛伐克队，59：58胜埃及队，获小组第三名；决赛中以75：59胜厄瓜多尔队，获第五名。中国女队以46：63负于保加利亚队、23：71负于苏联队、50：63负于捷克斯洛伐克队、49：52负于匈牙利队、51：43胜波兰队，在有6个队参加的比赛中获第五名。

1955年8月2日~11日，第二届国际青年友谊运动会在波兰首都华沙举行，参加篮球比赛的有保加利亚、捷克斯洛伐克、埃及、芬兰、德意志民主共和国、波兰、罗马

尼亚、瑞士、苏联、中国共 10 个国家的男女代表队。中国篮球队总领队张之槐，男队领队柏坪、教练员陈文彬和张长禄、裁判员许成林，队员有谭世杰、刘贵乙、何诗荪、刘德实、陈文智、王利发、刘二柱、李汉亭、白金申、鞠汾康、鞠汾庚、王兴耀、张锡山、张根铨、杨伯镛。预赛时在第 2 组，以 50 : 58 负于波兰队，56 : 71 负于罗马尼亚队，66 : 52 胜捷克斯洛伐克队，96 : 43 胜瑞士队，获小组第三名。决赛时以 72 : 58 胜埃及队，取得第五名。中国女队领队胡昌荣，教练员杨福鹿和程世春，队员有周懿娴、马申妹、文制中、李少芬、蔡明霞、郑于莲、黄珍、杨洁、胡英信、傅莲贞、王霞飞、庞慧琳、徐为丽、马敬霞、盛姐妮、朱锦云。预赛中以 59 : 62 负于捷克斯洛伐克队、41 : 55 负于波兰队、81 : 37 胜德意志民主共和国队、62 : 26 胜瑞士队，获小组第三名，决赛中取得第五名。同年 8 月 17 日——9 月 7 日，中国男女篮球队在柏林、哈雷等地各进行 5 场比赛，结果双双告捷。

我国的篮球队在现代篮球运动中走进国际篮坛，是一件引人注目的事。从 1949 年我国建立起，在短短的 6 年中，中国男、女篮球队就参加了十六次国际比赛和访问活动，这在中国近代篮球运动中是不可想象的事情。

应当承认，我们的篮球运动是在一个低的起点上起步却迅速追赶上来的体育项目。由于当时中国篮球运动员的身体条件、训练水平、技术状况不佳，加上防守差、战术运用呆板和没有现代篮球运动的中锋队员等诸多因素，在同世界上部分国家和地区篮球队交锋中，所表现出的运动水平是不高的。但是，在短短的几年中，已经看出中国篮球运动是在迅速提高之中。中国篮球运动员机智、灵敏的比赛意识，灵活多变的脚步动作，掌握与控制球的能力、引起和受到国际篮坛的关注。中国篮球运动员的投篮方式，尤其是跳起的单、双手投篮，具有快速、突然、制高的特点，曾使国际部分国家的篮坛人士耳目一新。在世界现代篮球运动发展初期阶段的投篮技术发展演变中，中国篮