



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness
project guide book

篮球

南来寒 / 主编 俞联杰 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社





New Flavors

THE NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR

The undisputed basketball
legend goes back

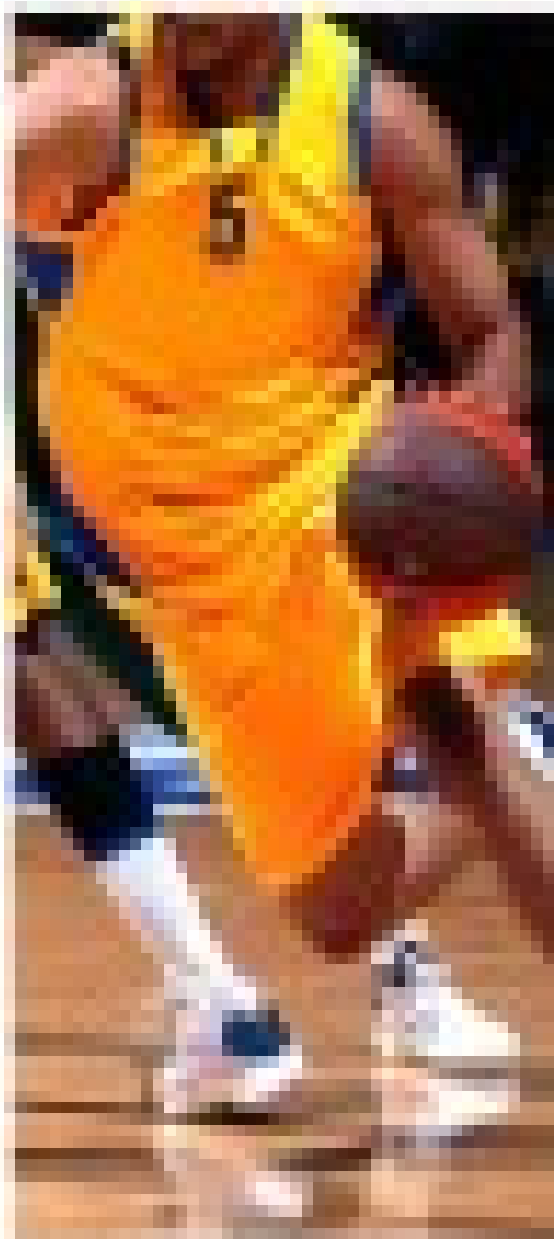
篮球

2000-2001 2002-2003

2004-2005
2006-2007
2008-2009
2010-2011



THE NEW YORK TIMES



最受欢迎的全民健身项目指导用书

篮 球

俞联杰 编著



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球 / 俞联杰编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2013.9

最受欢迎的全民健身项目指导用书 / 南来寒主编

ISBN 978-7-5472-1709-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第225721号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

篮球

LANQIU

总 策 划 孙建军

主 编 南来寒

编 著 俞联杰

责任编辑 康迈伦 王 新

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1709-2

定 价 29.80元

编委会

主 编：南来寒

副主编：于 涉 张雪霜 王 非

编 委：黄雨卉 李安琪 李 苗

刘 洋 石 娟 宋魏秦



内容简介

篮球运动是一项简单易懂、可行性较强的健身项目，深受广大健身爱好者的喜爱，尤其是在学校的青少年们，篮球是他们爱好并且经常参与的健身项目。

本书从篮球的发展历史开始阐述，通过对篮球的起源与发展、篮球运动的比赛方法和规则、运动中的自我保护、基础技术、基本战术等方面的叙述，加上一目了然的图片，让广大篮球爱好者从本书中学到篮球运动中的理论常识和实践指导。本书用浅显易懂的语言、简洁明朗的节奏，抛却以往拥挤的全文字版面，新增大量图片和实例指导，将带给您与众不同的篮球健身新体验。

篮球大盘点

- ✦ 你知道篮球最早来源于哪里吗？
- ✦ 为什么篮球这么快就风靡世界？
- ✦ 打篮球时，一般会受什么样的伤？受伤了该怎么处理？
- ✦ 你知道篮球三步上篮中的大学问吗？
- ✦ 哪些人群适合打篮球？每个人都适合吗？



目录



第一章 了解篮球运动

篮球是怎么诞生的	002
篮球运动的条件	007
篮球运动的规则	012

第二章 运动中的自我保护

你的身体适合打篮球吗	044
我们为什么喜欢打篮球	047
怎样在打篮球时避免不必要的伤害	051
你要学会的紧急处理	055

第三章 开始你的篮球之旅

移动技术	060
传球技术	065
投篮技巧	074
运球技术	082

持球突破技术	091
攻击性防守技术	097
抢篮板技术	102

第四章 队友战术都重要

你有默契的队友吗	108
篮球比赛重要的战术之一——进攻战术	125
篮球比赛重要的战术之二——防守战术	149

第五章 你是一名篮球达人吗

保持打篮球的计划	182
那些年一路追寻的篮球	183
篮球达人不一定有较高的篮球技术	184



第一章

了解篮球运动

篮球是怎么诞生的

篮球运动是现在世界上最流行的体育运动之一，在世界上任何角落都能发现篮球的身影，虽然只是一项运动，但它却影响着人类的日常生活，激励着人类前进的意志，培养人们永不言弃的毅力，作为一项知名的运动项目，读者们知道它是如何产生、怎样发展的吗？下面就跟随着历史的痕迹，前往篮球诞生的地方。

篮球运动诞生于美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市，在1892年1月（也有考证称在1891年12月）诞生的，发明者是加拿大人詹姆斯·奈史密斯博士，当时他在美国斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校（今改名春田学院）担任体育教师。当时此地处于冬季，天气较为寒冷，再



加上这个地方经常下雪，操场经常被厚雪覆盖，学生又缺乏室内运动的条件，导致当时的流行体育项目如橄榄球、棒球无法进行，学生在寒冷的冬季缺少体育锻炼，严重影响了学生的身

体健康，在学校学生得病的越来越多，身为体育教师的奈史密斯博士极为苦恼，怎么利用周围的有限资源让体育课克服这些艰苦的条件，有效地锻炼学生的身体，抵御严寒，防止疾病的发生成为奈史密斯博士必须面对并解决的问题。

经过体育教育工作经验的积累和长时间的思索，奈史密斯博士想到发明一种新的游戏，这种游戏必须是在室内进行的，当然不需要太大的室内空间，需要学生跑来跑去，锻炼身体，又必须能够引起学生的兴趣，所以在这个游戏中加入两队竞争的形式，通过制定一些规则，让两队有序、快速地移动来组织进行比赛，争夺胜利；又让学生得到足够的传送和投掷训练，以便为来年的橄榄球比赛做准备。这种一箭双雕的思路逐渐在奈史密斯博士脑中形成。

偶然的机，奈史密斯博士看到一位父亲和儿子向“桃子筐”进行投球，他从这个游戏中受到启发，设计将两只桃篮分别钉在学校体育房内两端看台的栏杆上，桃篮口水平向上，距



地面 10 英尺，当时用足球作为投篮的工具向篮内投掷，入篮得 1 分，按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用的是桃篮和球，遂取名为篮球。由于桃篮容易变形破碎，1893 年铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网。1895 年篮筐开始固定在 4×6 英尺的篮板上并逐渐深入场内，到 1913 年，由于每次投篮命



中后都需要将球从篮筐内捞出太麻烦，于是人们将篮网底部剪开，形成了近似现代的篮板和球篮。

随着时间的推移，篮球因其具有很多的优势，使得越来越多的人开始接受这项运动。因此，制定一些规则不仅能够保证其有序地进行，还能增加这项运动的乐趣。刚发明篮球运动的时候，比赛规则很简单，对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短都没有统一的规定，经常出现很多问题。鉴于此种情况，1892 年奈史密斯制定了第一部 13 条的原始规则，目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行，同时不允许粗野动作的发生。1915 年在美国，制定了统一的篮球竞赛规则，向全世界展现。1932 年，刚诞生的国际篮联制定了第一份世界统一的

竞赛规则。随着篮球运动的发展、社会的进步以及条件的优化，规则还在不断完善。

奈史密斯博士于 1939 年逝世，终年 78 岁。他未曾料到，由他创建的篮球运动竟然已经发展为世界的几大运动之一，参与人数甚至略微超过了冰球。为了纪念奈史密斯博士发明篮球的功绩，国际篮联在 1950 年第一届世界男子篮球锦标赛期间，决定把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“奈史密斯杯”，并在春田学院校园内修建了美国篮球名人馆——詹姆斯·奈史密斯纪念馆。当今篮球运动员以进入此名人堂为最高荣誉。

一切事物在发展的时候都会遇到种种困难，篮球运动也不例外。在篮球诞生后近半个世纪的时间中，人们虽然知道有这项运动，但始终没有重视。直到 1936 年柏林奥运会上，篮球才受到应有的尊重。

篮球运动诞生后，以很快的速度传播。1892 年传入加拿大和墨西哥，19 世纪末至 20 世纪初，篮球运动流传到欧洲，1895 年传入中国。1953 年起开始举行世界女子篮球锦标赛。男、



女篮分别于1936年和1976年被列为奥运会比赛项目。

1952年和1956年第十五、十六两届奥运会的篮球比赛中，出现了多名身高两米以上的运动员，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，在30秒内必须投篮出手。到上世纪60年代初，出现了10秒和球回后场的规定。1964年第十八届奥运会后，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2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，技术的变化、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。特别是上世纪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。

美国职业篮球联盟（NBA）的发展和兴起在很大程度上推动了篮球运动的发展和普及，尤其是在20世纪80、90年代，NBA在世界上广泛传播，出现了众多耳熟能详的篮球运动员，如迈克尔·乔丹等，把篮球的魅力表现得淋漓尽致，把篮球带进了地球的每一户人家，推动着篮球全球化的发展。

虽然我国的篮球发展史较为悠久，从1896年前后由天津中华基督教青年会传入中国到目前领跑于亚洲，但是整体实力仍与美洲、欧洲相差甚远。加强联赛的建设和青少年篮球教育

是我国发展篮球运动的必由之路。

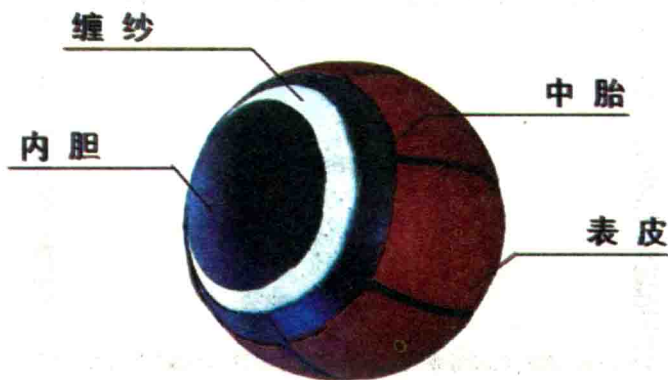
篮球运动的条件

篮球运动顺利进行要有四项基本条件：篮球、篮板、篮筐和篮球场地，篮球装备如篮球鞋和篮球服装在篮球运动中也起到一定的作用。此外，由于篮球运动具有一定的对抗性，在运动前需准备一些必要的保护预防措施，如水、创可贴等。

❖ 篮球

篮球是一个球体，由表皮、中胎、缠纱和内胆组成；现代篮球体积 7800 毫升，直径 24.62 厘米。篮球需要充气才能使用，一般通过球针输送气体。

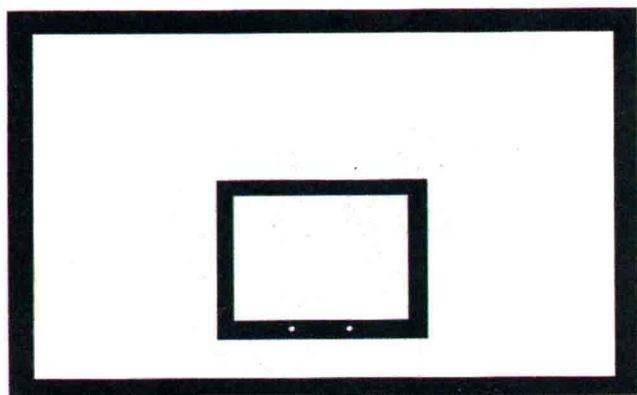
NBA 比赛用球规格与国际篮联比赛用球一样，重量不少于 567 克，不多于 650 克。圆周不小于 74.9 厘米，不大于 78 厘米。



❖ 篮板

篮板分前场篮板和后场篮板，根据比赛的情况，又叫作进攻篮板和防守篮板。

篮板一般由透明材料制成，它们是整块的，具有与 0.03 米厚的硬木篮板相同的坚硬度。它们也可用 0.03 米厚、漆成白色的硬木板制成。篮板的尺寸是：横宽 1.80 米，竖高 1.05 米，下沿距地面 2.90 米。国际篮联的相应部门，如地区委员会对地区或洲的比赛，或国家联合会对所有国内的比赛，也有权批准使用横宽 1.80 米，竖高 1.20 米，下沿距地面 2.75 米的篮板尺寸。篮板面要平整，在篮板面上所有的线条画法有一定的规定，如果篮板是透明的，用白色；若不透明，用黑色；宽度为 0.05 米。在每块篮板的篮圈后面要按如下要求画出矩形，外沿尺寸为：横宽 0.59 米，竖高 0.45 米。该矩形底边的上沿要与圈顶水平面齐平。



篮板的安置方式：安置在篮球场的两端，与地面垂直，与端线平行；它们的中心要垂直落在球场上，距离端线内沿中点1.20米的地方；篮板的支柱要距离端线外沿至少2米，为了使比赛队员看得清楚，其颜色要鲜明，并与端线后面的背景有明显的区别。

篮板上的包扎物的要求：对篮板的底部和边沿，包扎物要覆盖其底面和侧面，侧面包扎物距篮板底部最低为0.35米；篮板底洞包扎物的最小厚度为0.05米；篮板前、后面距底部最低0.02米处要覆盖，包扎物的最小厚度为0.02米。

区分后场篮板和前场篮板首先要了解前场和后场。前场指的是进攻方向篮筐所在的半场，后场是防守方向篮筐所在的半场。前场篮板就是进攻篮板，即进攻方做出进攻动作后未得分，进攻方抢得的篮板，与后场篮板相对。后场篮板就是防守篮板，即进攻方做出进攻动作后未得分，防守方抢得的篮板。

❖ 篮筐

国际篮联规定篮筐的高度的统一标准是3.05米，与篮板两垂直边的距离相等。篮筐下悬挂篮网，篮网用白色的细绳结成；它的作用是要能够使球穿过球篮

