

大学公共体育课系列教材

篮球

邓飞
王朝晖
主编

 广东高等教育出版社

大学公共体育课系列教材

篮 球

主 编	邓 飞	王朝晖
编 写	郭鼎文	刘炜浩
	汤小康	梁 恒

广东高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/邓飞, 王朝晖主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2003. 11
(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-5361-2917-3

I. 篮… II. ①邓… ②王… III. 篮球运动-高等学校-教材
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087135 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510076 电话: (020) 87553335

江门市棠下中学印刷厂印刷

890 毫米×1 240 毫米 32 开本 5.875 印张 163 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~3000 册

定价: 10.00 元

《大学公共体育课系列教材》编委会

顾问：林志超(北京大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

孙麒麟(上海交通大学教授，全国高校体育教学指导委员会
公体学科组组长)

郑厚成(大连海事大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

主任委员：邓树勋(华南师范大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

季克异(研究员，教育部体育卫生与艺术教育司体育处
处长)

叶小山(广东省教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

委员：(依姓氏笔画为序)

王秉彝	王常青	刘学谦	曲小锋	许舒翔	陈小蓉
陈卓源	陈雁扬	李介庚	李世云	李圣旺	李旭武
李绍文	李建军	张君厚	张洪华	张洪顺	张爱平
周爱光	庞标琛	欧美珍	胡活伦	梁家劭	曹卫
黄国豪	黄建文	黄瑞苑	韩世枢	董如军	

前 言

《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》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

国家教育部于2002年8月颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，省教育厅于2003年3月成立了《大学公共体育课系列教材》编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校开展较广泛的、为大学生喜爱的项目。这12种是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游戏与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点高要求高质量出发，体现大学生生理心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利学生选择使用。本套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高的学术

水平。

《篮球》由邓飞、王朝晖担任主编，其他编写人员还有：广东工业大学的郭鼎文（第一章）、刘炜浩（第三章），星海音乐学院的汤小康（第四章）。中山大学的梁恒参加了部分编写工作。

本套系列教材因编写时间紧迫，不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

《大学公共体育课系列教材》编委会

2003 年 7 月

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
1.1 篮球运动的基本分类	(1)
1.2 篮球运动的积极意义	(2)
1.3 世界篮球运动的起源与发展概况	(4)
1.4 中国篮球运动发展概况	(12)
1.5 现代篮球运动的特点及发展趋势	(16)
1.6 国内外篮坛风云人物介绍	(19)
1.7 国内外篮球组织及其联赛	(37)
第二章 篮球运动基本技术与基本技能	(56)
2.1 篮球技术概述	(56)
2.2 移动	(59)
2.3 投篮	(67)
2.4 接球	(77)
2.5 传球	(80)
2.6 持球突破	(85)
2.7 运球及运球突破	(90)
2.8 争夺篮板球	(97)
2.9 防守对手	(101)
2.10 抢、打、断球	(104)
2.11 篮球技术技能的练习与提高	(111)
第三章 篮球运动基本战术	(115)
3.1 篮球基本战术概述	(115)
3.2 基础配合	(117)
3.3 快攻与防守快攻	(123)

3.4	人盯人防守与进攻人盯人防守	(125)
3.5	区域联防与进攻区域联防	(128)
3.6	关于篮球运动中的假动作	(131)
第四章	篮球竞赛和裁判法	(138)
4.1	篮球竞赛规则与篮球运动发展的关系	(138)
4.2	篮球规则的演变及其修订原则	(139)
4.3	篮球竞赛规则演变的主要特征	(140)
4.4	篮球竞赛规则的变化前景	(141)
4.5	篮球竞赛主要规则简析	(142)
4.6	篮球竞赛裁判法简析	(147)
4.7	篮球裁判员业务素质的培养与提高	(151)
4.8	篮球裁判员的审批与管理	(155)
4.9	篮球竞赛方法介绍	(156)
第五章	篮球运动小知识及奇闻趣事	(163)
5.1	篮球运动小知识	(163)
5.2	世界篮球之最	(167)
5.3	中国篮球运动纪事	(170)

第一章

篮球运动概述

[学习目标]

通过本章的学习,了解篮球运动的起源、发展简况以及篮球运动在我国的发展演变,并从中认识和理解篮球运动的多重功效;初步了解国内外的重大篮球赛事、篮球知名人士及现代高水平竞技篮球的基本规律和特点;体会和感悟篮球运动不仅能有效地促进身心健康,还能促进人与人之间的理解和交流,对于少数有较高天赋的人来说,还可能成为自己的职业或使自己成为令人崇拜的明星等,从而激发读者更好地认识篮球、参与篮球和欣赏篮球。

1.1 篮球运动的基本分类

篮球是一项集体运动项目,简单地讲就是既要努力将球投入对方的球篮,又要尽量阻止对方将球投入自己的球篮,但为了实现这个目标的所有行为都必须服从规则的要求。每次球中篮圈都获得一定的分值并累积,在一定的时间内以得分的多少来决定比赛的胜负。篮球专家把这项活动简要地概括为一句话,那就是:“把球抢过来,再扔进去,仅此而已。”所以说,篮球运动的核心是围绕篮圈而进行的球的争夺。

篮球运动有自己的竞赛规则,对比赛方法、队员行为及活动时间、空间等都提出了具体的规定和制约。参与者们必须熟悉并有效地利用规则,才能更好地在比赛中获得更多的行动自由。

根据参与者的目的或在不同群体中的需求,可以简单地将篮球活动概括为以下几类:

1. 休闲、娱乐篮球。以参与、健身和娱乐为主要目的。初学者和运动水平较低者居多,适宜于所有人参与。调查显示,篮球活动已成为群众参与健身活动的首选项目之一。

2. 一般竞技篮球。除健身娱乐外,还融入了竞赛、交流等目的。以爱好者居多,适宜于某些具备了一定基础的人参与,他们中的绝大多数都掌握了一定的专业技能。篮球已经成为了他们日常生活中的重要组成部分。

3. 高水平竞技篮球。以参加高水平比赛、争取优异运动成绩为主要目的。仅适合于极少数有天赋的人参与。在全世界范围内经常举办世界性、地区性的各种大赛,国际交往日趋频繁,已经发展成为重要的国际活动和人们最喜爱观赏的运动项目之一。

1.2 篮球运动的积极意义

1. 提高生命活力。篮球活动涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式,且运动强度较大,因此,它能全面、有效、综合地促进身体素质和人体机能的全面发展,提高和保持人的生命活力,为人的一切活动打下坚实的身体(物质)基础,从而提高生活的质量。

2. 满足多种需求。与其他运动项目相比,篮球活动的形式多样,具有更强的参与性、趣味性、应变性、娱乐性和竞技性等,能满足不同人群的多种需求。篮球活动的形式可因人而异,运动量可随意调节,因此适宜于各类人群的广泛参与。各类不同的参与者都能在活动场上找到展示自我的方式,满足自己的不同层次的需求。

3. 促进心理健康,提高社会适应能力。现代社会的高效率和快节奏限制了人们的相互交流与了解,但篮球场给人们提供了机遇。篮球活动能有效缓解工作压力,而良好的竞争环境又能培养健康的心理适应力和承受力,调整及维护参与者的心理健康水平。同时,篮球作为集体项目的杰出代表,在增加交流和友谊的同时,更能有效地培养团结协作的集体主义精神等良好的体育道德,帮助参与者正确理解和

处理好个人与集体、竞争与合作的关系等。

4. 促进个性的发展和完善。通过练习和比赛的过程,能使参与者的个性、自信心、情绪控制、意志力、进取心、自我控制与约束等方面都有良好的发展,以及培养团结拼搏、努力协作、文明自律、遵纪守法、尊重他人等的良好道德品质和集体主义精神。

5. 促进创新能力的培养。篮球活动是一项创造性的活动,所有技、战术都既有原理和规格,又包含着个人的不同表现风格,没有固定的、僵死的模式,每个人、每个队都可以用自己的方式来诠释自己对篮球的理解。也正是由于它的复杂性和多变性,需要参与者必须根据当时情况随机应变,及时、果断、快速地做出应答行动。通过观察进行分析判断并做出行之有效的应对措施。而所有这一切,都需要参与者用自己的智慧创造性地去应对场上出现的各种问题,从而有效地提高创新能力。

6. 培养分析和解决问题的能力,提高智慧。由于篮圈在空中,而球可能处在任何位置,所以,篮球场上要展开地面与空间的全方位立体对抗。而且,所有的行动都要受到不同对手的制约,要求参与者依据自身实力,结合不同对手进行分析比较,斗智斗勇、扬长避短、克敌制胜。这能有效地促进参与者的心理(智力、意志力、个性等)、技能、观察、应变等综合能力的提高,锻炼和培养发现问题、分析问题和解决问题的能力。

7. 职业化、商业化和产业化。篮球运动正以较高的速度向职业化、商业化和产业化的方向快速发展。特别是高水平的竞技篮球运动早已转向了职业化和商业化,有些国家篮球运动的商业化水平已经很高。当代的职业篮球运动已经发展成为一项需要特殊天赋的极少数精英分子才有可能从事的、高收入的职业。而优秀运动员更是青少年心目中的偶像。

1.3 世界篮球运动的起源与发展概况

篮球运动 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詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）博士（见图 1-1）为了解决学生们在寒冷的冬季上体育课的难题而发明的室内集体游戏活动项目，后逐渐发展完善成为世界上影响最大的运动项目之一，深受人们的喜爱。由于主要设备是挂在墙上 10 英尺（约 305 厘米）高的篮子（Basket）和需要投中篮子的球（Ball），所以命名为“篮球”（Basketball）。至 1940 年前，篮球运动伴随着美国的文化、宗教等的扩张，通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往，先后向世界各地传播推广。伴随着篮球活动的游戏性、健身性和娱乐性等特性，篮球竞赛应运而生并发展完善。



图 1-1 篮球运动创始人詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）先生

自篮球运动出现的初期直至 20 世纪 40 年代，国际篮球赛场上并没有过多地注意到身高的优势。虽然美国早期的职业联赛中已经出现了乔治·迈肯（身高 208 厘米）这样的高大选手，但由于他不能参加世界比赛，所以也没有引起人们更多的关注。在 1952 年的赫尔辛基奥运会上，老牌的世界两强美国和苏联男篮相逢在决赛场上，美国率先使用了身高达 213 厘米的高大选手，结果战胜了苏联队，取得了

世界冠军。这次比赛后促使苏联也开始寻找高大球员。世界各国的球队随即开始了追求身高的发展,促使篮球运动迅速演变成了“巨人”游戏。到1972年第二十届奥运会时,获得前6名的队伍平均身高已达197厘米,而传统的美国、苏联两强的平均身高都超过了200厘米(见表1-1至表1-3)。

表1-1 美国、苏联男子篮球队平均身高(cm)比较表

比赛时间及名称	队别	平均身高	最高
1952年奥运会	美国	195	213
	苏联	183	192
1960年奥运会	美国	196	203
	苏联	195	218
1964年奥运会	美国	197	
	苏联	194	
1972年奥运会	美国	201	223
	苏联	200	216

表1-2 两届奥运会男子前6名平均身高(cm)变化表

比赛时间及名称	前6名	4~6名	前3名	冠军
1964年奥运会	192	191	193	197
1972年奥运会	197	196	198	201

20世纪50年代末到60年代初,以巴西为代表的南美球队借助速度优势冲破了身高的壁垒,成为世界劲旅,并两度取得了世界冠军,有效地遏止了身高的盲目增长,促使篮球运动向着高、快相互融

表 1-3 历年世界大赛男子前 8 名、世界三强及中国队平均身高 (cm) 变化比较表

时间	前 8 名	5~8 名	1~4 名	冠军队	200 cm 以上人数	210 cm 以上人数	美国队	苏联队	南斯拉夫队	中国队
1972 年	196	195	197	201			201	200	198	191
1974 年	195	194	196	199	31	5				
1978 年	196	193	198	199	34	9	197	202	199	194
1982 年	198	196	200	200	41	12	200	202	200	196
1986 年	199	200	200	200	64	14	200	203	202	194
1988 年	199	198	201	204			198	204	202	194
1994 年	199	198	201	200	102	20	200	199 (俄)	203	199
2002 年	200	199	201	205	95	20	201	202 (俄)	205	202

* 俄指俄罗斯, 下同。

合的方向发展,并与娴熟的篮球技巧融为一体。20 世纪 70 年代的南斯拉夫队就是凭借着高度、速度和技巧这三位一体的优势,击败了美国和苏联等强队两次夺得世界冠军。20 世纪 80 年代以后,篮球场上的对抗更加激烈,运动员们的身体接触更加频繁和剧烈,促使球员的体重迅速增加。至今,高水平竞技篮球已经成为“巨人”们的强对抗游戏(见表 1-4 至表 1-8)。而篮下的争夺早已被人们比喻为类似于“摔跤和搏斗”的“动作猛片”。女子篮球也呈现出同样的“男子化”发展势头,见表 1-9 至表 1-11。

表 1-4 几届世界重大比赛男子前 6 名平均身高 (cm)、体重 (kg) 变化表

	'78 世锦赛	'88 奥运会	'94 世锦赛	'02 世锦赛
平均身高	197.7	200.0	199.7	200.3
平均体重	91.4	96.8	99.3	
体重/身高	0.46	0.48	0.50	
冠军队平均身高	199.6	203.8	200.4	204.5
冠军队平均体重	89.8	104.4	101.7	
冠军身高/体重	0.45	0.51	0.51	

从表 1-1 至表 1-4 的比较中可以看出:自 1978 年到 1994 年间,世界强队的平均身高增加了 2 厘米,上升幅度约 1%,而体重增加了 7.9 千克,增幅达 8.6%,即体重增长超过身高增长的 8.6 倍。而冠军球队的平均身高仅增加了 0.8 厘米,升幅约 0.4%,但是体重增加了 11.9 千克,升幅达 13.3%,是身高增长幅度的 30 多倍。与 1988 年相比,1994 年前 6 名球队的平均身高略有下降的情况下,平均体重仍然增加了 2.5 千克。

表 1-5 几大联赛优秀男篮运动员的身高 (cm)、体重 (kg)、年龄 (a) 表

比赛时间及名称	队数	人数	身高	体重	体重/身高	年龄	冠军队	身高	体重	体重/身高	年龄
'96—'97 赛季 NBA	29	431	201.4	101.1	0.50	28.2	公牛	204.1	107.4	0.53	31.3
'97—'98 赛季 NBA	29	411	201.1	101.3	0.50	28.5	公牛	202.2	105.7	0.52	31.3
'98—'99 赛季 NBA	29	423	201.3	101.1	0.50	28.6	马刺	201.1	100.0	0.50	30.9
'99—'00 赛季 NBA	29	410	201.6	101.7	0.50	28.7	湖人	201.2	100.7	0.50	28.8
1988 年奥运会前 8 名	8	96	199.5	95.8	0.48	24.8	苏联	203.8	104.4	0.51	25.9
1994 年世锦赛前 6 名	6	72	199.7	99.3	0.50	26.9	美国	200.4	101.7	0.51	27.4
1999 年麦当劳公开赛	6	72	199.7	96.6	0.48	27.4	马刺	201.1	100.0	0.50	30.7
2002 年世锦赛	16	189	198.6			26.7	南斯拉夫	204.5			26.2
1993 年七运会前 6 名	6	72	194.9			24.3	八一	194.7			27.2
'95—'96 CBA 联赛	12	144	194.8	89.3	0.46	24.6	八一	194.6	88.4	0.45	24.1
1998 年第八届全运会	12	142	195.3	89.6	0.46	25.3	八一	195.0	89.8	0.46	28.0
'99—'00 CBA 联赛	12	165	196.5	93.1	0.48	24.5	八一	198.2	95.6	0.48	24.6

表 1-6 几大联赛不同位置的优秀男篮运动员的平均身高 (cm)、体重 (kg)、年龄 (a) 表

比赛时间及名称	后 卫			前 锋			中 锋		
	身高	体重	体重/身高	年龄	身高	体重	体重/身高	年龄	身高
'97—'98 赛季 NBA	192.7	89.8	0.47	28.4	204.5	105.6	0.52	28.7	211.7
'00—'01 赛季 NBA	192.4	90.0	0.47	28.6	205.2	107.3	0.52	28.5	212.7
'01—'02 赛季 NBA	191.9	89.3	0.47	29.6	205.5	107.2	0.52	27.6	212.2
'02—'03 赛季 NBA	192.5	90.1	0.47	28.6	205.6	107.9	0.52	27.8	212.8
1998 年欧锦赛	192.5	88.5	0.46	27.5	204.5	104.5	0.51	28.0	212.0
1999 年麦当劳	189.1	86.9	0.46	28.2	199.5	96.5	0.48	26.4	210.2
2001 年欧锦赛	191.3			26.1	203.3			25.5	209.5
2002 年世锦赛	191.1			26.5	201.4			26.7	208.9
'95—'96 赛季 CBA	186.5	81.4	0.44	25.2	194.6	87.7	0.45	24.4	202.3
'00—'01 赛季 CBA	187.4	81.3	0.43	24.3	195.9	92.5	0.47	24.8	205.1
'01—'02 赛季 CBA	187.6	84.0	0.45	25.8	197.4	93.3	0.47	25.0	206.6
'02—'03 赛季 CBA	187.9	83.6	0.44	25.4	197.9	93.7	0.47	24.6	206.4