

篮球运动的理论解读

蒋毅 著



天津科学技术出版社

篮球运动的理论解读

蒋 毅 著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动的理论解读/蒋毅著. —天津:天津科学技术出版社, 2008. 7

ISBN 978—7—5308—4704—6

I. 篮… II. 蒋… III. 篮球运动—研究 IV. G841.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 114493 号

责任编辑:赵新立

责任印制:王井壹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编:30051

电话(022)23332377(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjchs.com.cn

新化书店经销

湖南省娄底市一中校办印刷厂

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.875 字数 226,000

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.80 元

前 言

篮球运动在我国已有一百多年的发展历史。我国篮球运动的系统理论研究始于董守义先生编著的《篮球术》(1929年)和《最新篮球术》(1932年),至今已有八十年的历程。我国篮球界的前辈不论在科研领域或国内外竞赛,都有过可喜的成果和赫赫成绩。到目前为止我国篮球理论研究虽然取得了长足进展,但也必须看到我们存在的不足。

在过去有关篮球运动的理论研究,仍主要集中对篮球技术、战术的介绍;对篮球技术、战术教学、训练方法做理论研究。而且此类研究往往是一般论述,停留在对表面现象的感性认识或经验总结上,未上升到理论高度,未系统地对篮球运动规律进行深入研究。

值得一提的是,1961年全国教练员经验座谈会,从理论上初步探讨了篮球运动的规律问题:如进攻与防守、身体与技术、技术与战术、进攻次数与命中率、高度与速度等关系。由于这些问题是针对训练和竞赛中出现的矛盾而引发的,因此对这些问题的探讨只限于如何在训练竞赛中处理好它们之间的关系,并未从理论上加以深入研究。

本书正是在把握篮球运动的本质特征的基础上,对篮球运动的过去和未来,篮球运动的赛事与欣赏等,用翔实的资料、流畅的笔调,从理论视角做了深入的解读;认真研究和分析了当今世界篮球运动的技术、战术发展规律和我国当前篮球运动的发展现状,系统地从理论角度揭示了篮球运动规律;分析了篮球运动职业化和市场化过程及存在的问题,并提出可行性建议。

在编写过程中,参阅了大量中外有关书刊资料,恕不一一列出。本书内容充实,可读性很强,既可丰富知识,拓宽视野,启迪思维,又可提高对项目的欣赏水平。体育爱好者和体育工作者,都可以各取所需,取得其所,从中获得力量、启示和教益。

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 篮球运动发展简况	(1)
一、篮球运动的起源	(1)
二、篮球运动演进史	(7)
第二节 当代篮球运动特点	(12)
一、篮球运动的规律	(12)
二、篮球运动的功能	(13)
三、当代篮球运动的特点	(16)
四、当代篮球运动的新理念	(18)
五、篮球文化	(20)
第三节 中国篮球运动考察	(25)
一、篮球运动传入中国	(25)
二、篮球运动在中国的发展	(27)
三、国内重大篮球赛事与组织介绍	(33)
四、中国篮球运动的现状	(41)
五、我国篮球运动近期面临的任务	(43)
六、我国篮球运动发展与改革的趋势	(44)
第二章 篮球运动的欣赏	(46)
第一节 欣赏的基础	(46)
一、篮球赛事简述	(46)
二、篮球术语	(46)
三、篮球位置介绍	(48)
四、篮球运动的美学特征	(52)
五、如何欣赏篮球运动	(55)
六、篮球比赛的欣赏方法	(60)
第二节 欣赏范例介绍	(61)
一、三人篮球	(61)
二、街头篮球	(63)

三、芝加哥公牛队与乔丹	(66)
四、中国球员与 NBA	(70)
五、篮球趣闻	(72)
第三章 现代篮球运动的基本理念	(75)
第一节 基本功的内涵	(75)
一、篮球运动的本质	(75)
二、篮球基本功的内涵	(76)
第二节 技术战术之间的相互关系	(83)
一、进攻与防守的关系	(83)
二、速度与高度的关系	(87)
三、个人与整体的关系	(89)
第四章 篮球技战术的理论分析	(94)
第一节 篮球运动技术的理论解读	(94)
一、篮球运动技术概述	(94)
二、篮球运动技术分类体系	(97)
三、篮球技术运用	(99)
四、篮球技术运用要点	(101)
第二节 篮球运动战术的理论解读	(115)
一、篮球战术的概念	(115)
二、篮球战术的组成要素	(117)
三、篮球战术的特征与基本矛盾	(121)
四、篮球战术的功能	(125)
五、篮球战术体系的组成	(126)
六、现代篮球进攻战术的组成及运用特征	(128)
七、现代篮球防守战术的组成及运用特征	(136)
第五章 篮球运动员体能训练	(145)
第一节 篮球运动体能训练的理论依据	(145)
一、体能的观念和篮球运动供能特征	(145)
二、体能训练在篮球项目中的必要和重要性	(147)
三、篮球运动专项体能特征分析	(148)
第二节 篮球运动体能训练基本理论与内容	(151)

一、篮球运动的项目特点	(151)
二、篮球运动员体能训练的基本理论与原则	(152)
第三节 篮球运动员体能训练的要求与特征	(156)
一、体能训练的计划性与科学性	(156)
二、体能训练的过程的控制	(160)
三、现代篮球运动体能训练的主要特征	(167)
四、制定篮球运动体能训练计划必须遵循的原则	(168)
第六章 篮球运动竞赛	(170)
第一节 篮球竞赛的意义和种类	(170)
一、竞赛的意义	(170)
二、竞赛的种类	(171)
第二节 篮球竞赛方式与方法	(172)
一、竞赛方式	(172)
二、竞赛方法	(173)
第三节 篮球竞赛的组织管理	(180)
一、组织竞赛的要求	(181)
二、竞赛过程的管理	(181)
第四节 篮球运动竞赛规则简介	(184)
一、比赛场地与器材	(184)
二、基本规则	(190)
第七章 篮球裁判	(195)
第一节 裁判员的基本素质	(195)
一、良好的职业道德	(195)
二、精通业务	(196)
三、扎实的基本功	(196)
四、良好的身体条件	(197)
五、健全的心理素质	(197)
第二节 裁判员的基本功	(198)
一、裁判员的手势	(198)
二、裁判员的鸣哨	(199)
三、裁判员的移动	(200)

四、裁判员的抛球	(200)
五、裁判员的默记时间	(201)
第三节 裁判员业务素质的培养与提高方法	(201)
一、裁判员守则	(201)
二、篮球裁判员赛区工作行为规范	(202)
三、裁判员的视野及其培养	(203)
四、篮球裁判员的反应和速度培养	(203)
五、优秀裁判员的临场风度及其培养	(204)
第四节 裁判员的工作和技巧	(205)
一、如何当好赛区裁判长	(205)
二、篮球裁判员实践技巧	(206)
三、特殊情况的处理程序	(209)
第五节 记录台工作	(209)
一、记录台工作常规	(209)
二、记录台工作人员注意事项	(218)
第八章 职业篮球与篮球产业	(221)
第一节 职业篮球简述	(221)
一、篮球职业化的定义	(222)
二、NBA 的由来	(226)
第二节 职业篮球俱乐部	(227)
一、我国职业篮球俱乐部的起因与背景	(227)
二、俱乐部的办队模式	(229)
三、我国职业篮球俱乐部存在的问题	(230)
第三节 篮球产业化与篮球市场	(233)
一、篮球产业化	(233)
二、职业篮球市场	(238)

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动发展简况

一、篮球运动的起源

篮球运动是双方队员在严格的、专门的规则限制下,在规定的场地范围和时间内,以各种专门的技术为手段,以主动控制球为争夺焦点,在空间、地面交叉展开立体型攻守对抗,目的是把球投入对方球篮得分并阻止对方得分,最后以得分多者为优胜的集体运动项目。它既是一项集体性、综合性的活动性游戏,又是集现代体育、科技、教育、社会于一体的一项竞技运动。

初期的篮球活动,简易而有趣,可以因人、因地、因时、因需而异,也可以变换各种方式组织丰富多彩的活动,参与方便而且容易吸引人们参与,达到娱乐身心、健身强体、丰富生活的目的。

现代竞技篮球运动,已发展成为一项技艺化的国际竞技体育运动,在统一的国际性组织(国际篮球业余联合会)指导下,以独特的比赛规则和竞赛方式,为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,展开对抗、竞争、拼搏,其竞赛过程充分显示出人类生命的活力和时代发展的进步。

现代竞技篮球比赛吸引并深受世界各国人民的喜爱,已成为世界上单项体育人口最多的运动项目之一。世界性的国际篮球业余联合会的成员达两百多个,是国际单项竞技运动协会中成员最多的一个组织(在各大洲也建有同样性质的篮球协会),由该组织举行的4年一度的国际奥林匹克运动会男、女篮球比赛,以及世界男、女篮球锦标赛,已成为现代国际体育竞赛引人注目的大型全球性的赛事活动。代表着世界最高水平,汇集着世界最强的队伍和最著名的明星。加上美国NBA职业联赛,这三大赛事已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。

(一) 古代篮球运动探源

纵观人类发展的历史长河,现代篮球运动100多年的发展史,仅是沧海一粟。当我们回溯人类几千年的文明史时,面对古人类创造的一个又一个文明史话,常常使我们钦佩无比。现代篮球运动也不例外,从发展的角

度看,现代篮球运动的实质是从古代篮球运动延续而来,进而改良发展而已。

1. 奥尔梅克人是古代篮球运动之父

奥尔梅克地区是今墨西哥海湾附近的低湿沼泽地带,那里水草丰美,湖泊众多,极适宜古人类生息。奥尔梅克的原意是“橡胶之乡”,由于该地区盛产橡胶而得名。从历史考古中,人们发现并证实了早在公元前1200年左右,美洲大陆奥尔梅克文明是年代最早的古代文明。奥尔梅克人首创了用橡胶制作成现在垒球般大小的实心球,这是世界人类历史上最早的用于体育与娱乐活动的“球”。奥尔梅克人以球作为工具,又以岩石上的洞穴作为击打的目标,进行激烈的争抢投准娱乐游戏,这种以橡胶球为工具,以岩石上的洞穴为目标的投准游戏,从形式上看就是原始的篮球运动雏形。从历史学家的考古中发现,奥尔梅克人的球赛实质上是一种隆重的宗教仪式,他们通过球赛决定胜负的形式,以失败球队队长的头颅祭祀神灵,以期风调雨顺、无灾无难。

当公元3世纪以后,奥尔梅克文明逐渐走向衰落,然后玛雅人继承了奥尔梅克的传统文明,并在此基础上进一步发扬光大,古代篮球运动在玛雅人时期得到进一步的发展。

2. 玛雅人时期的古代篮球运动

玛雅地区包括今墨西哥的尤卡坦半岛、恰帕斯和塔帕斯科两洲的大部分地区,今伯利兹、今危地马拉的大部分地区,今萨尔瓦多和今洪都拉斯西部地区,总面积约32.4万平方千米。在人类学家的考古研究中证明,生活在这一地区的玛雅人属于蒙古利亚人种,和中国人同属于黄种人,典型的玛雅人体格强壮结实,腿部短粗,肩宽颅阔,头发黑而直,眼睛呈棕褐色,看起来和中国人极为相似。玛雅人是一个极为聪慧的民族,远古时代的玛雅人在科学知识、技术水平、宗教思想、宇宙观、艺术创造等方面都达到了相当高的水平,他们创造的文化成就令人无法想象。

玛雅人时期,由于生产力的不断发展、物资日益丰富、经济更加繁荣,因此,古代篮球运动在玛雅时期得到了更进一步的发展。其主要特征是篮球场极为普遍,通常在一个大的神庙,金字塔或是广场边,就有一个球场。提卡尔是玛雅时期最大的城市,在这个城市中就建造了85个广场,其中大多数广场都有篮球场。这些篮球场遍布城市四周,使城市居民以及离城市

较远的玛雅农民也可以就近观看。奇琴·伊扎球场是玛雅历史上最为著名的球场之一。它也是目前中美洲各遗址中最大的一个球场。球场长约150米,宽约40米,场地两边各有一面高墙,墙上有圆形球洞,比赛用球较奥尔梅克时期有所发展,球的体积较大,直径约25厘米,球的重量一般都有2千克左右,用橡胶熬煮后压成实心,弹性很好。高悬在空中的球洞比橡胶球略为大一点。比赛规则是哪一方先将球投中在高墙上的球洞,便可取胜。在球场的左、右两侧分别建有平台,一侧平台上建有一座神庙,平台的底下有一个通向广场延伸的暗室,可能是球队的更衣或休息室,而另一侧平台墙面上绘有球赛的场面和失败者被推上神庙做人祭的场景。以球赛的胜负形式,以人的生命为代价去拜祭神灵,这在现代人看来,似乎是极其残酷和不可思议的事情,但在古代奥尔梅克和玛雅社会时期即是习以为常,献出生命的球员也会被人们看做是敬神的英雄。而这种人为的篮球游戏规则在玛雅社会时期也有了新的改变,只是在重大节日或是重要庆典祭神活动时的球赛,失败球队的队长仍要献上头颅。在平时的球赛规则一般较松,失败的球队队长不用献上头颅,但是支持他们的观众必须贡献出一份礼品。

在古代篮球比赛过程中,球手虽然争抢或对抗的异常激烈,并在快速奔跑、跳跃中,有时也会被撞得伤痕累累、鲜血直流,但是要想将橡胶球投进竖立在高墙上只比橡胶球略大一些的环形球洞也是一件不容易的事情,大部分的比赛常常是以0:0告终。

然而,人类历史上总有让人们意想不到的事情发生。当公元8世纪,灿烂辉煌的玛雅文明骤然消失了,玛雅民族抛弃了他们的宫殿、家园、球场,突然离去。究竟是什么原因终止了玛雅文明的延续,是灾害、疫病、环境恶化、人类战争、历史考古学家们费尽心机,直到现在,玛雅文明的消失这一人类历史上最为彻底全面的文化失落,还没有人能揭开它的终结之谜。随着玛雅文明的消失,古代篮球运动也走到了终点。在以后的人类历史进程中,直到1891年美国人詹姆士·奈史密斯博士发明了现代篮球运动,才使这一古老的球类游戏得到延续。

(二)现代篮球运动的起源

1. 篮球运动的前身——篮球游戏

美国是篮球运动的发源地,美国基督教青年会创办的学校是篮球运

动的摇篮。

基督教青年会,在美国的体育史上留下了辉煌的一页,它对世界许多国家体育运动的发展影响很大。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、智、体教育。1885年波士顿青年会在马塞诸塞州的斯普林菲尔德学院(旧译春田学校)设立体育部。担任成人培训班体育课的教师詹姆士·奈史密斯博士,根据学生大都有大学时代的运动经历的特点和冬季室外开展活动困难的情况,决心变化一下室内体育课的内容,考虑设计一项适合冬季室内进行比赛的运动项目。根据当时的情况,他认为,为了使新的运动项目达到预期的效果,必须做到以下三点:

(1)要消除人们对当时的体育运动中粗野行为的恐惧心理(指橄榄球),新的竞技运动必须是“文明”的,严禁粗野的行为发生。

(2)为了弥补足球、棒球受季节、气候影响的缺陷,新的运动应是不受季节气候影响而可在室内和晚上进行的体育活动。

(3)必须改变过去采用的瑞典、法国、德国式枯燥的训练方法。新的运动应使不同年龄、性别的人都能参加,尤其要能吸引青年们参加。

根据这些想法,詹姆士·奈史密斯博士在1891年12月,综合了橄榄球、曲棍球、足球等游戏的特点,从工人和儿童用球向桃篮内比投准的游戏,以及他小时候在家乡阿尔蒙特经常玩的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,设计了以投掷准确性程度来计分并决定胜负的游戏方法。并确定投掷的目标应呈水平状态放置在高处。于是他找来两个上宽下细的桃篮,钉在体育馆两端看台的柱子上,作为投掷的目标,桃篮离地面刚好10英尺(3.05米),也就是现在篮圈距地面的高度。

经过几次在体育课试验后,1891年12月25日圣诞节之夜,詹姆士·奈史密斯博士将培训班的18名学生分成两队,用美式足球作游戏工具进行了新的表演比赛,并把游戏介绍给观众。游戏的方法是比赛开始时,双方队员分别站在场地两端线外,裁判员持球站在球场边线中间处,鸣哨的同时把球掷入球场中间。两队队员同时冲进场内抢球,展开攻守对抗的比赛,双方想方设法把球扔进对方的桃篮里。投中1球只得1分,第一次比赛只有一名叫契艾思的学生投中1球,他的队以1:0获胜。为了防止粗

野的身体接触,奈史密斯博士还规定了最原始的四条规则:①使用足球式的柔软圆形球;②必须用手传递,不得用脚踢、拳打和头顶,也不得抱着球跑动;③避免粗野动作,不得打、拉、推对方;④投掷的目标应设置在空中,呈水平状态。

1892年3月11日,在青年会训练学校里举行了第一场正式比赛,是奈史密斯等7名教师对培训班7名学生,这是篮球史上最早的正式比赛。比赛分上、下两半时,每半时15分钟,中间休息10分钟,比赛结束时教师队以1:5负于学生队。教师队唯一的一个球是由美式足球创始人史达科投中的。

(三) 女子篮球运动的诞生

这项游戏引起众人的极大兴趣,非常成功,一下就被大家接受,并很快就传遍了全校和美国各地。1892年的一天,篮球运动的发明者詹姆士·奈史密斯正在体育馆里组织男子篮球比赛时,被附近白金汉小学的女教师看到。由于好奇,她们常在吃午饭时路经体育馆,观看男子篮球比赛。天长日久,她们成了观看男子篮球比赛的“常客”。从观看到对篮球运动发生兴趣,从有兴趣又发展到想参加篮球运动。就这样,几位女教师鼓足了勇气,集体去找詹姆士·奈史密斯,并直截了当地问“妇女是否可以参加?”从来没有考虑过此问题的詹姆士·奈史密斯,也只好用不肯定也不否定的口气进行了反问式的回答:“为什么不可以参加?”就在这样的情况下,詹姆士·奈史密斯在体育馆里以白金汉小学的女教师为比赛参加者,成功地组织了一次正规的女子篮球比赛,女子篮球运动从此问世。但由于各种原因,女子篮球运动的开展总是受到限制,所以女子篮球运动发展得比较缓慢。

因为投篮的目标是桃篮,所以取名篮球。最初,由于桃篮有底,所以投中球后,还必须登梯子把球取出来,重新开始比赛,十分不方便。后来将筐底去掉,并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱上,移至场地两边进行游戏比赛。为了避免将球投掷到场外远处,曾在篮筐后部设有挡网,有些还用网形装置罩住周边场地。因此有些国家和某些版本的书刊也曾将篮球运动称为笼球运动。

(四) 小篮球运动的兴起与发展

在少年儿童中开展小篮球活动,早为国际篮坛有识之士所重视。特别

是一些篮球强国,更把开展小篮球活动视为不断提高本国篮球运动水平的根本。

开展这项活动最早是在美国。1948年,美国教师阿切尔就把一群8~12岁的儿童组织起来进行比赛,他采用的便是一种小而轻的篮球和比较低的篮架。由于阿切尔的倡导,小篮球活动便在美国各地逐渐开展起来,后来还影响到邻近各国。

1962年,西班牙杂志著文宣传开展小篮球活动的积极意义,在热心少儿训练的洛佩斯和埃斯佩里亚全国俱乐部的推动下,小篮球活动在西班牙也得到了广泛的开展,并很快推广到其他欧洲国家。

1967年在美国斯克兰顿举行了世界小篮球比赛,共10个国家参加。

1968年国际奥运会组委会正式通过决议,确认开展小篮球运动的价值,并建立了国际小篮球委员会,为国际篮联下属国际性组织,洛佩斯当选为该委员会主席。阿切尔被选为副主席。随后,国际小篮球委员会还制定了《小篮球手册》,作为开展小篮球运动的指导文件。

1970年,国际小篮球委员会又对小篮球运动场地、器材和竞赛办法等做了原则性规定。从此,小篮球运动便在更多国家中开展起来。像当时的苏联、联邦德国、日本、保加利亚、南斯拉夫等都相继为本国的小篮球运动投入了大量的人力和资金。美国每年都为成千上万的少年儿童组织各种小篮球夏令营、冬令营活动,欧洲、南美的一些国家还专为少儿训练设立篮球学校。这些学校的“小班”,就是专门进行小篮球训练。

小篮球运动在我国辽宁、江苏、上海等不少城市也有开展,1973年国家体委审订并出版了《小篮球运动规则(试行)》。1974年和1984年都举行过全国性小篮球比赛。然而,普及程度并不理想。1986年7月,国家体委为进一步推动这一活动,在北京召开了“小学篮球适宜形式鉴定会”,以后便在全国大、中城市广为倡导和推广,但就目前发展情况看,这方面的工作还有待我们做更多的努力。

至于小篮球的场地设备、比赛规则和竞赛办法,国内、外都有一些经过初步科学论证的研究成果可供参考。例如一种适宜8~12岁的少儿采用的规则规定:

球场长18米、宽12米。罚球线距端线4米,罚球线3米,限制区底长5米,三个跳球半径长为1.50米。

篮板面积宽 1.20 米、竖 90 厘米,篮板底边距地面 2.35 米,篮板的垂直投影距端线 40 厘米,篮圈距离篮板底边 25 厘米,距地面垂直高度 2.60 米,篮圈内径 45 厘米,篮板面与篮筐内沿最近点的间距为 15 厘米。

小篮球圆周长 68 ~ 73 厘米,重量在 430 ~ 500 克之间。

小篮球比赛可设裁判员、记时员和记分员各一名。

比赛时间全场共分 4 节,前两节为上半时,后两节为下半时,每节比赛 10 分钟,第 1、3 节比赛后休息两分钟,第二节赛后休息 5 分钟。

二、篮球运动演进史

现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动是经过一个漫长的实践过程的,它经历了从构思设计 - 初试尝戏 - 建章完善 - 推广传播 - 立项入世 - 普及提高 - 创新发展几个阶段,由一种民间乡土儿童游戏,到学校课间健体强身活动,到区域性社会文化现象,到体育竞技项目,到全球性跨国文化,到教育领域的课程与学科门类,到当代社会新兴产业门类的演进过程;若以其活动的方法和规则完善的过程划分,演进发展的阶段和时期,可划分成以下 5 个时期:

时期	时间	主要规则	技、战术	重要事件
初创 试行 时期	19 世 纪 90 年 代 ~ 20 世 纪 20 年 代	19 世纪 90 年代,篮球运动无明确的竞赛规则,场地大小、人数不限,人数相等,进一球得一分,每进一球都要按开始的程序重新比赛。1892 年,奈史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后、中、前场,同时明确比赛的要求,如不准个人持球跑,限制攻守对抗中队员间身体接触等,对悬空的篮筐装置也做了明确规定。不久又提出了 13 条简明而必须严格执行的比赛规则,其中包括:时间前后各 15 分钟,中间休息 5 分钟,平局后经队长同意延长比赛,先进球为胜;掷界外球的 5 秒违例;犯规等等。此后又对场地进行了调整,增设中圈和罚球线、中场线。篮圈由铁圈代替,挡网由木板代替;竞赛程序由中圈跳球开始,有	竞赛主要以 单兵作战为 主要攻守形 式,战术配 合还在朦胧 时期	1. 1904 年第 3 届奥运会上由美国队举行了国际上第一次篮球表演赛。 2. 在此期间先后传到美、欧、亚、奥、非洲, 1893 - 法国; 1895 - 英国、中国; 1900 - 澳大利亚; 1920 - 非洲等等。

时期	时间	主 要 规 则	技、战术	重要事件
		锋、卫的位置分工,前、中锋在前场进攻,后卫负责将球传给中场和前场的中锋和前锋,至20世纪20年代末篮球运动基本形成。国际虽未有统一的规则,但已基本定为5人,进而球场有了电灯泡式的限制区和罚球时的攻守队员分列站位线		
完善、推广时期	20世纪30~40年代	初步制定了国际统一的竞赛规则13条,规定人数为5人,进攻限制区改为直线罚球区的3秒限制区,进攻投篮时,若对手犯规,则投中加罚1次,未中加罚2次;竞赛时间为20分钟一节共两节;进攻队在后场得球后必须10秒过中线,不得再回后场。40年代随着运动水平的提高,规则进行了进一步的修改。如严格了侵入犯规罚则和违例罚则,篮板有了规范的长方形和扇形,球场中圈分为跳圈和禁圈,球场罚球区的两侧至端线,明确分设了争抢篮板球的队员的分区位线等。	单兵作战形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。篮球技战术不断变化、充实并各成体系地向集体对抗方向发展。到40年代末,进攻中的快攻、掩护、策应战术,防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵型和配合	1. 1932年6月18日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷等欧美8国的代表酝酿组织国际业余篮球联合会。 2. 1936年在第11届奥运会上,篮球运动被列为男子正式竞赛项目,现代篮球运动从此登上国际竞技舞台。
普及、发展时期	20世纪50~60年代	限制区改为梯形,一次进攻30秒的限制等。 60年代末形成美国为代表的高度、速度、技巧相结合的美洲型打法,前苏联为代表的高度、力量、速度相结合的欧洲型打法,韩国	利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时。进攻中的快攻、8字移动	1. 1950年和1953年分别在阿根廷和智利举行了男女首届篮球世界篮球

时期	时间	主 要 规 则	技、战术	重要事件
		中国为代表的矮、快、灵、准相结合的亚洲型打法。	掩护突破快攻以及防守中的全场紧逼人盯人防守,成为当时以快制高、以小打大的重要手段。	锦标赛。 2. 60 年代末形成美、欧、亚等多种典型打法
全面 提高 时期	20 世 纪 70 ~ 80 年 代	1973~1978 年竞赛规则又多次对犯规提出了次数的调整和增设追加罚球的规定。80 年代中期,对进攻时间、犯规罚则又作了新的修正,规定了远投区,增设 3 分球规定。	全场和半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合防守—攻击性防守。全面化、整体型、综合性频繁移动中穿插掩护的运球打法流行。防守的近身平步站位,积极抢距、抢位,身体有关部位的主动用力的破坏型的个体防守和集约型防守战术流行。	1. 1976 年第 21 届奥运会篮球赛(女子篮球正式列为奥运会竞赛项目)。 2. 1978 年第 8 届男子世界篮球锦标赛后,篮球运动高身材、高技巧、高速度、多变化、高比分的特点,特别是高空技术有了进一步发展。
创新、 攀高 时期	20 世 纪 90 年 代 至 今	1999 年 12 月,决定在 2000 年奥运会后实施新规定,比赛分为 4 节,每节比赛时间 10 分钟,每队每次达 4 次犯规,对以后发生的所有犯规均要处以两次罚球。中场休息 15 分钟,其余每节 2 分钟,24 秒、8 秒的限制等等,奥运会和世界锦标赛可以实行三裁判制度。	战术打法更加简练实用,向智、高、快、全、准、狠、变和技、战术运用技艺化的方向转变和	1992 年西班牙巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上,美国梦之队中的超级球员乔丹、约翰逊