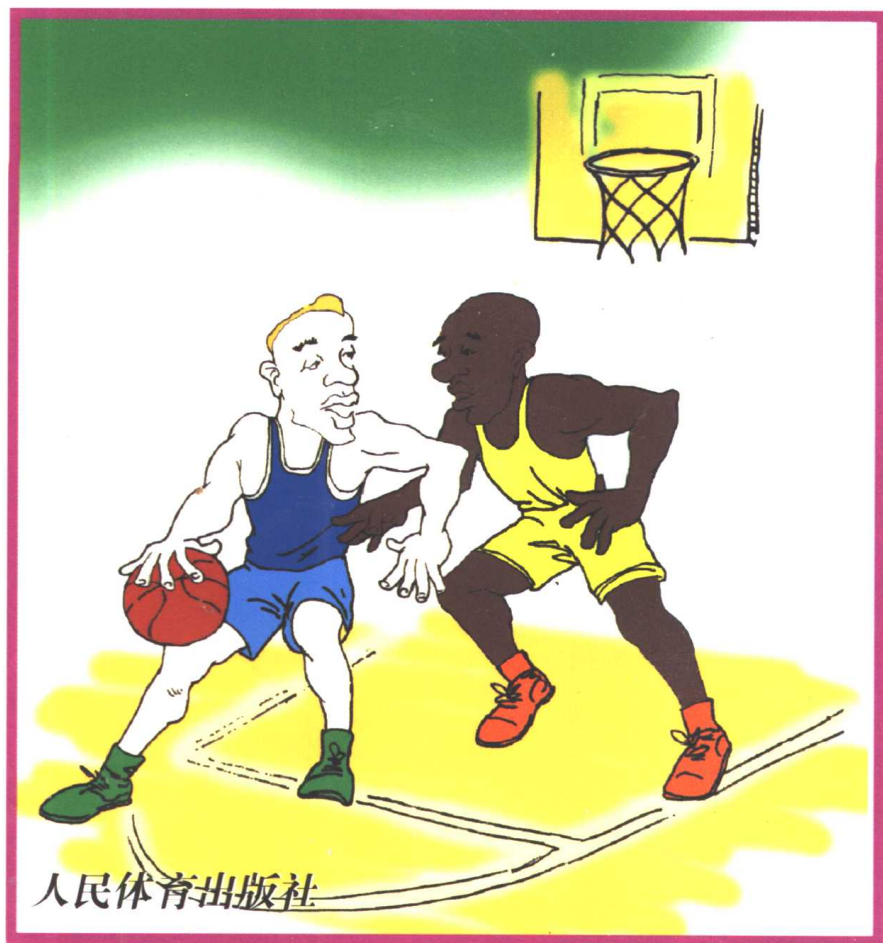


从小爱体育丛书 骆勤方 范孙操 主编

CONGXIAODALANQIU

从打篮球

黄频捷 胡晓刚 编著



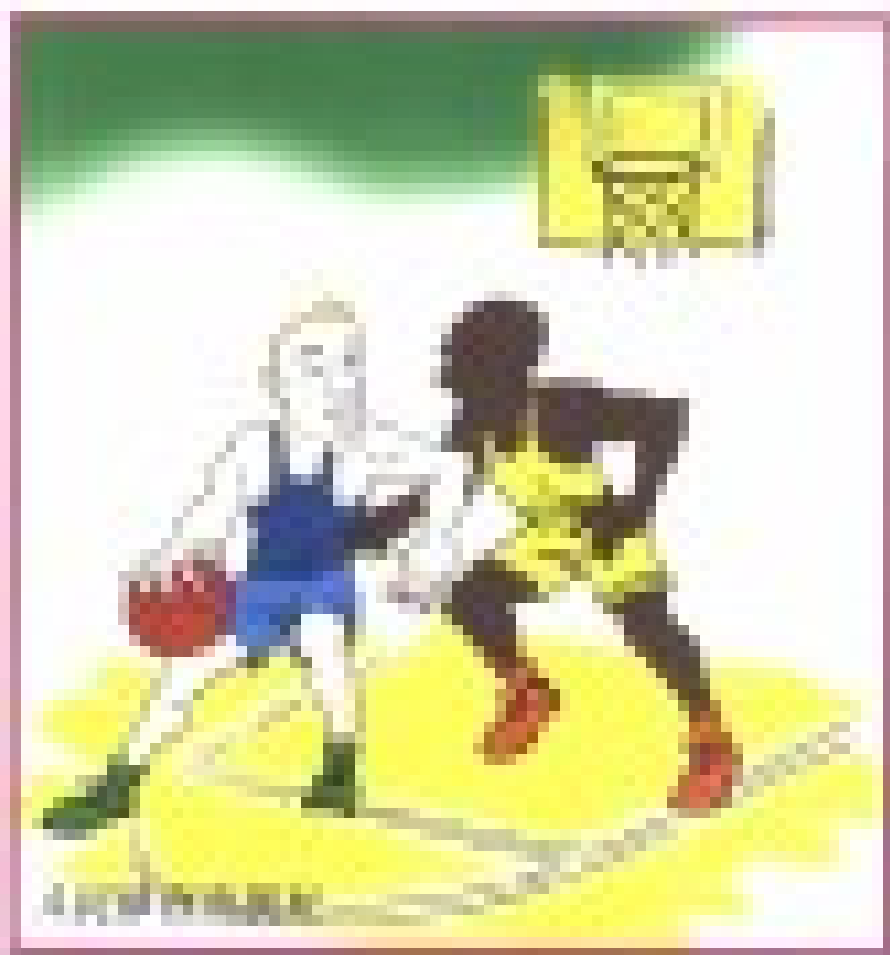
人民体育出版社

从小爱体育丛书

WILEY-JONES 著

从打篮球

WILEY-JONES 著



从小爱体育丛书

骆勤方 范孙操 主编

从小爱打篮球

C O N G X I A O D A L A N Q I U

黄频捷 胡晓刚 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

从小打篮球/黄频捷、胡晓刚著. - 北京:人民体育出版社,2000

(从小爱体育丛书/骆勤方、范孙操主编)

ISBN 7-5009-1942-5

I. 从… II. ①黄…②胡… III. 篮球运动-运动技术
IV. G841-19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 11484 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1192 毫米 32 开本 6.5 印张 120 千字
2000 年 6 月第 1 版 2001 年 8 月第 2 次印刷
印数 6,151—11,200 册

*

ISBN7-5009-1942-5/G·1841

定价: 10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)



内 容 提 要

本书是《从小爱体育》丛书中的一本。

内容包括投篮——进攻的脚步动作、球性、运球、持球突破、传球、投篮等；防守——防守战术、盯人防守体系、快攻等；篮球意识和心理素质；如何打核心后卫；篮球运动员的身体训练。



总 序

生命需要阳光和空气，孩子需要在大自然中呼吸、沐浴。如果能从小就培养孩子对某项体育运动的爱好和参加体育锻炼的习惯，那么这种爱好和习惯往往会伴随他的一生。由此，他的生活会更加丰富多彩，他的体魄会更加健美强壮，他的意志品质会更加坚韧，他的竞争意识会更加强烈……而这样一个明智的选择，却恰恰是家长们今天轻而易举就能做出的。

为了把少年儿童培养成德、智、体、美全面发展的人才，正确引导他们参加各种各样的适合少儿特点的体育活动，我们经过精心策划，并选择了一批既有理论水平又有专业知识的作者，组织编写了这套《从小爱体育》丛书。这套丛书以向少年儿童传播体育基本知识为宗旨，内容包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、跳绳、踢毽、轮滑、保健功、象棋、围棋、国际象棋、五子棋等适合少儿学练的各种体育项目。考虑到少儿的特点，丛书在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，内容实用，图文并茂，并注意科学性与趣味性并

重。丛书除了供广大少儿自己阅读之外，也可作为教师和家长辅导学生参加体育活动的参考。

也许您是孩子的爸爸、妈妈，也许您是孩子的爷爷、奶奶、叔叔、阿姨，您不妨把放眼孩子未来的这份“超值礼物”送给可爱的孩子。当他长大成人后，他不一定记得生日蛋糕，也不一定记得高档玩具，但他会记住这份礼物，他会深深地感谢您！

主编者

于1999年5月





序

热爱篮球运动的青少年朋友们，大家是否认为：怎么可能从书本上学会打篮球呢？不错，光看书当然不可能学会打篮球，这是年龄最小的同学也知道的最简单的道理。但是，我们肯定地告诉大家，读书真的很有用！其作用就在于当你通过看书，对篮球运动有了更深刻的认识、了解和理解后，你走进球场，无论训练或比赛，你一定顿觉心如明镜，就是那种茅塞顿开的感觉。无论做什么，尤其是想打好篮球，最大障碍就是没有或缺少悟性！然而，无数事实证明，读书正是提高悟性的一条最佳途径。事实上几乎所有的优秀篮球运动员都读过一些好的篮球书籍或杂志，就是美国教练手里还拿着我们中国的《孙子兵法》呢。

我们当然没有轻视刻苦训练的重要性的意思。恰恰相反，正是因为多读书，你会少问自己或教练无数个为什么，而节省出大量的时间和精力，用在千百次的重复练习、使用正确的技术动作上。这就叫做劳其心脑、苦其手脚、书里多学、场上多练、边学边练、学练结合的科学的学习方法。惟有这

种科学的、现代的先进方法，才可以使你在从事篮球运动训练和竞赛的过程中少走许多弯路。

我们当然也没有引导大家幻想看一本“武林秘笈”便可打遍天下无敌手的意思。但通向成功的捷径毕竟存在，而且就在你的身旁，那就是读书！你有没有发现，像“篮球杂志”“篮球公园”等优秀的篮球书刊和传媒早已成为你贴心的朋友，而且你已从中获益非浅，不是吗？

所以，在这里我们衷心的希望儿童少年和青少年朋友们，最好选择一边学习习理、一边训练比赛的路子，以最快的、他人难以想象的速度提高自己的篮球技能。同时提高其他各方面的相关素质，实现自己成人成材的理想。为自己、自己的父母争口气；为国家和自己的民族争荣誉；同时，也为你所酷爱的篮球事业作出自己的贡献！

还有一件事，不是我们突发奇想！你甚至完全有希望、有可能杀进世界最高水平的篮球圣殿 NBA 中去!!! 谁如果真的实现了这一目标，谁就将注定成为中国篮球史、中国体育史，甚至成为中国近代史上的一颗最耀眼的明星！试一试？为什么不？失败了，你不会有任何损失，但万一成功了，你不仅将得到你想得到的一切，你还圆了中国球迷、中国篮球老前辈的一个世纪之梦！





目 录

一、篮球到底是什么.....	(1)
(一)篮球就是 NBA,	
NBA 就是篮球.....	(1)
(二)乔丹就是篮球,篮球就是乔丹 ...	(3)
(三)篮球是巨人的游戏.....	(6)
(四)怎样成为真正的巨人.....	(9)
(五)期望掌握更多的篮球知识.....	(17)
二、应该怎样打篮球	(19)
(一)投篮——篮球王冠上	
最耀眼的宝钻	(19)
1. 进攻的脚步动作.....	(21)
2. 球性.....	(26)
3. 运球.....	(28)
4. 持球突破.....	(35)
5. 传球.....	(42)
6. 进攻的基础配合.....	(50)
7. 进攻战术.....	(64)



8. 投篮	(101)
(二) 防守! 不让你投篮!	(116)
1. 个人防守及防守配合 的技术术语	(118)
2. 防守战术	(122)
3. 盯人防守体系及 几种重要防守战术	(129)
4. 快攻	(145)
(三) 篮球意识和心理素质	(153)
1. 篮球意识	(153)
2. 心理素质	(159)
(四) 如何打核心后卫	(167)
1. 不要过多考虑怎么得分	(169)
2. 必须付出更大的代价和劳动	(169)
3. 篮球意识应该是最强的	(170)
4. 心理素质必须最完美	(171)
5. 核心后卫的自我保护	(173)
(五) 篮球运动员的身体训练	(175)
1. 身体训练开始的年龄	(175)
2. 为什么要进行身体训练	(175)
3. 强壮的身体在 身体接触中的意义	(179)
4. 力量训练	(190)



一、篮球到底是什么

亲爱的同学们,想必还没有忘记“听人劝,吃饱饭”这句俗之又俗的俗话吧?那就听我的奉劝:先别着急学怎么投篮,怎么突破……想赶快学几招在同学面前露几手!我的意思是说:要干什么,还是应该把要干的事情先彻底弄清楚。好比我们的篮球运动:它究竟是什么?我们出于什么目的为什么要选择它?对我们有什么好处?有什么意义?甚至会不会对自己有所伤害呢?如果执意要参与,而且要干出点名堂来,那么怎么干?从哪儿下手呢?

所以,我们还是静下心来先谈谈篮球到底是什么。相信当你对篮球运动的所有内涵有了更广泛和深入的见解后,再去练那些招数,你一定会在球场上大出“风头”。要不然的话,盲人瞎马糊里糊涂地上阵,我们还真担心你不但没露脸,反而丢人现眼呢!

(一) 篮球就是 NBA, NBA 就是篮球

当今世界, NBA 几乎成了篮球的代名词,要谈篮球非



NBA 其他免开尊口。就像我国的乒乓球、武术什么的。很少有人见过美国人写有关乒乓球、武术方面的专业书籍。全世界只知道 Chinaes(中国)功夫。美国则有美式足球、NBA 和美式橄榄球。但是谁能剥夺美国人民、世界人民热爱乒乓球和武术运动的权力呢？恰恰是乒乓球打开了中美人民交往的大门。那么篮球运动又何尝不是如此？！

固然，篮球运动是于 1891 年由美国东部马萨诸塞州、斯普林菲尔德市青年干部学校体育教师詹姆士·奈史密斯先生发明的。经过一百多年的演化和发展，得益于美国人民得天独厚的优势，NBA 占据了一览众山小的霸主地位，确实无人能及其项背，似乎篮球运动成了 NBA 的专利。但是，一个无可辩驳的事实告诉我们：体育无国界。一项运动，只要人民喜欢，它就属于全人类，任何国家的人民都可以参与，甚至可以比发源地的人们做得更好！好比围棋，虽然是中国人发明的，但韩国和日本就比我们做得一点都不差。好比乒乓球，绝不是中国人发明的，但却成了中国人的家珍。所以，不要妄自菲薄，篮球绝不是 NBA 的独家“买卖”。篮球运动传入我国也有 100 年的历史了，无数前辈无私献身于篮球事业也取得过可观的成就。我国女篮不就取得过世界亚军的好成绩吗？更要紧的是，我们任何时候也不要忘记，只有国人才更了解国人，任何事情只有走自己的道路才能成功。治理国家如此，发展一项体育运动当然也是如此。不必过于迷信 NBA，更不必自己瞧不起自己。世界顶级足球强国的施拉普纳又能将中国足球如何了呢？





所以，我们中国的少年儿童打篮球，还是要有我们中国人的道理。看得更明白，听得更清楚，更自然亲切，更通俗易懂。

那么 NBA 要不要学？我们说当然要学。如果有条件，大家都去 NBA 进修一下肯定进步神速。就像孙悟空和唐僧为修成正果而去西天取经。不过顺便说一句，实际上唐僧取到那本经书后发现上面什么也没有！空空如也。那不是一切努力都落空了吗？当然不是，你仔细捉摸就会大彻大悟。原来大家一路上所受的千辛万苦，千难万险和为达目的矢志不渝的大无畏精神，就是那本经书上告诉人们的全部！

所以，话又说回来，如果谁有幸去美国取回 NBA 成功的秘诀，那上面诉说的篮球绝不仅仅是鲜花、荣耀和金钱，而更多的是艰苦、是磨难、是坚强、是意志、是拼搏、是奋斗、是激情、是追求……

（二）乔丹就是篮球，篮球就是乔丹

20 世纪 90 年代世界篮坛最时髦的一句话就是：“乔丹就是篮球，篮球就是乔丹。”

你意下如何？

不用说我们这些懂篮球的人，就是根本不懂篮球的人也知道“乔丹”这个惊天动地的名字。对乔丹的赞誉之辞不胜枚举，不绝于耳，一个比一个更有过之而无不及。最登峰

造极的恐怕是那句：“如果说过去我们把乔丹比作上帝派来的使者，那么现在乔丹就是上帝本人。”

人们简直把乔丹奉为完美无暇的神明，他没有缺点，“如果说他还有什么缺点的话，那就是他太过于完美”。谁胆敢在球迷面前说乔丹半个不字，谁就会立即成为最不得人心的人。

太过分了吗？我们说不，一点也不过分，只是相对于我们的儿童、青少年来说，成年人的理解应该说更理智一些。

比如说青少年时期的乔丹就绝不等于篮球了，他甚至还曾被他在所在的校队休过。所不同的是，他没有气馁，在家长的严格管教下（其父绝不允许他看任何对青少年身心健康无益的影视节目），在卡罗莱纳州立大学教练史密斯的精心培育下，在自己的不懈努力和执着的追求下，终于从一个普普通通的板凳队员成就为今天的一代伟人。从这个意义上来说，乔丹称得上是百折不挠、战胜逆境、扭转乾坤的象征。

80年代曾是我国篮球的低谷。但自从乔丹于90年代初大露锋芒后，越来越多的人开始对篮球运动投入极大的关注。他们乐此不疲，拿篮球运动锻炼身体，增强体魄，越来越多的人津津乐道，拿NBA观赏消遣，寻求满足。更有甚者，越来越多的人梦寐以求能像乔丹那样，不仅仅拿篮球作为为国家和民族争得荣誉的手段，甚至要拿它作为谋取巨大物质利益的工具。过去我们常挂嘴边的只有一句话，就叫做“为国争光”。现在伴随乔丹时代的热潮、极左时代的终结，





谁也不再耻于同时关注物质上的回报。美国教练、包括我们中国教练可以直言不讳地告诉我们参加篮球运动训练的孩子：“学费最好自己勤工俭学去挣，这样才更知道勤学苦练，而你一旦练出来，就将过上最奢华的生活！”

世界上有上亿的人由于乔丹而更加喜爱观赏和参与篮球运动，下至平民百姓，上至国家元首。人们可以不关心萨达姆的死活，但乔丹退役的那一天竟成了“最令人心碎的日子”。乔丹的年收入相当于一个大型企业财团，NBA的净利润由于乔丹的影响直线上升，几乎等于韩国在金融危机时期的全部外汇储备。

世界上不乏其他种种在人们心目中称得上了不起的运动项目，但随着乔丹的出现，篮球运动被公认为一项最伟大的体育事业。任其他项目各领风骚，篮球运动却独占鳌头，就连被誉为世界第一运动的足球也不得不礼让三分。被评为1998年“世界最伟大的运动员”的足球运动员齐达内就忐忑不安的说过：“我不如迈克尔·乔丹，我无法同他相比，他才是最伟大的……”

的确，乔丹对于整个篮球运动的贡献，对于整个体育事业的贡献，可以说是史无前例的，是任何人也无法比拟的。

然而，乔丹真的是神仙下凡吗？显然不是。他也是娘胎里生，娘胎里长的芸芸众生。乔丹是无所不能的救世主吗？显然不是。如果没有皮蓬、罗德曼、哈勃、朗利、库科奇等队友的鼎力相助，他肯定不会有这么大的成就。乔丹就是NBA



吗?当然更不是。美国人民,尤其是我们现在所处的这个时代,是世界人民在支撑和壮大着 NBA。奥拉朱旺、库科奇、萨勃尼斯等就是最好的佐证。当然包括美国本土的各个历史时期的英雄豪杰;如张伯伦、贾巴尔、强森、拉里勃德、欧文、朱利叶斯……没有他们就没有今天的 NBA,没有今天的 NBA 当然就没有今天的乔丹。所以,我们还是应当相信真理:英雄创史实,时势造英雄!从这个意义上来说,篮球运动是一项伟大的事业,它能不断地创造出英雄和奇迹。如果说乔丹是世界的第八大奇迹,那么篮球在不远的将来也许能创造出更伟大的世界奇迹。正所谓江山代有才人出,各领风骚数百年。乔丹退役也好,不退役也好,篮球运动在世界人民的心目中永远不会失去他夺目的光彩和迷人的魅力。



所以,我们说乔丹不是篮球,篮球也不是乔丹,篮球就是它自己。

最后,同学们不禁要问,我们中国的篮球能不能创造出什么奇迹来呢?最起码我们中国篮球有没有自己的乔丹?如果这样回答不知你满意与否?过去的事就让它过去吧,但我们对未来充满了希望!我们中国篮球一定会有自己的乔丹,而且他就在你们中间!!

(三) 篮球是巨人的游戏

大家可曾听人说“有了贾巴尔,剩下的事就是去拿总冠军