

奥

林

匹

克

篮球



OLYMPIC

奥运会项目大全



俞继英 主编

克排球 奥林匹克足球 奥林匹

克排球 奥林匹克足球 奥林匹



人民体育出版社

奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球

奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重



奥林匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克击剑 奥林匹克乒乓球 奥林匹克羽毛球 奥林匹克举重





奥运会项目大全

奥林匹克篮球

主编 / 俞继英 执行主编 / 张继池

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克篮球/俞继英主编. - 北京:

人民体育出版社, 2000

ISBN 7-5009-2053-9

I. 奥… II. 俞… III. 篮球运动 - 基本知识

IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 75992 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.25 印张 200 千字
2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—6,150 册

*

ISBN 7-5009-2053-9/G·1952

定价:17.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行处) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编：俞继英

副主编：徐昌豹

编 委(按姓氏笔画为序)：

朱咏贤 李维仁

何志林 邵金宝

张继池 郁鸿骏

俞继英 徐宝兴

徐昌豹 徐增琪

虞重干 戴光裕

《奥林匹克篮球》

编写组成员

执行主编：张继池

成 员(按姓氏笔画为序)：

刘 斌 陈广兴

李杰凯 周占军

张 戈 张元文

张继池 张韶峰

赵 成 崔鲁祥



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国各民族智慧的结晶。而四年一届的奥林匹克运动会，则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说，“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大，影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

本世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也益发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高；而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008 年奥运会的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支



持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全民健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍。丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”，熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。

2000年8月





前言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着奥运争光计划的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。

《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，





按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分。力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月



奥运会项目大全

奥林匹克田径

奥林匹克体操

奥林匹克游泳

奥林匹克篮球

奥林匹克排球

奥林匹克足球

奥林匹克击剑

奥林匹克举重

奥林匹克乒乓球

奥林匹克羽毛球

奥林匹克举重 奥林匹克羽毛球 奥林匹克乒乓球 奥林匹克击剑 奥林匹克游泳 奥林匹克体操 奥林匹克足球 奥林匹克排球 奥林匹克篮球 奥林匹克田径

球 奥林匹克举重



主编简介

俞继英, 女, 1942年生, 教授, 博士导师, 国际体操裁判, 上海体育学院院长。学历: 研究生。1965年毕业于上海体育学院。1983~1985年留学联邦德国科隆体育学院, 主攻运动训练学。兼任中国体操协会副主席、中国体育科学学会运动训练专业委员会副主任委员、上海市体育科学学会副理事长、上海市体育总会副主席。

长期以来, 从事体操专项运动训练理论与方法的研究。发表著作、论文几十篇, 多次入选国际、国内重要学术会议, 并多次获部委及院校科技进步奖和市优秀论文奖。

匹克田径 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克体操

奥林



目录

回顾与展望

1. 篮球运动 ABC	(3)
1.1 篮球命名的由来	(3)
1.2 创始者的初衷与现代篮球的特点	(5)
1.3 篮球规则的重大演变	(7)
1.3.1 原始规则 13 条	(7)
1.3.2 创始初期规则的变化	(9)
1.3.3 第一部国际篮球规则	(11)
1.3.4 20 世纪 50 ~ 70 年代规则的变化	(12)
1.3.5 20 世纪 80 年代以后规则的重大演变	(13)
1.4 篮球是巨人游戏	(14)
1.5 风格各异、打法纷呈的现代篮球	(16)
2. 奥运篮球烽火	(19)
2.1 19:8 的启迪	(20)
2.2 男子篮坛“三霸主”	(22)





2.3 女子篮坛多劲旅	(23)
2.4 中国女篮的辉煌	(25)
2.5 定夺奥运会金牌的美国“梦之队”	(27)
3. 篮球俱乐部与职业化	(32)
3.1 世界最大的篮球商业公司——美国职业篮球联盟	(33)
3.1.1 俱乐部的组织机构	(33)
3.1.2 俱乐部的合同制	(33)
3.1.3 俱乐部的经营	(34)
3.1.4 俱乐部的赛制	(35)
3.1.5 俱乐部的后备力量	(36)
3.2 美国职业篮球——NBA 魅力无穷	(38)
3.2.1 比赛精彩激烈	(39)
3.2.2 高薪与合同制	(40)
3.2.3 选秀与转会	(40)
3.2.4 媒体的宣传炒作	(41)
3.2.5 独特的“第六人”战略	(42)
3.2.6 规则的不断修改	(44)
3.3 新兴的中国篮球俱乐部	(46)
3.3.1 中国首家篮球俱乐部	(46)
3.3.2 中国篮球俱乐部的章程	(47)
3.3.3 中国篮球俱乐部的管理条例	(48)
4. 篮球技、战术的发展前景	(49)
4.1 准确是获胜的保证	(49)
4.2 对抗是技、战术发展的核心	(50)
4.3 速度与高度并重	(51)





4.4 进攻与防守平衡发展	(52)
4.5 技术、体能与智力完美结合	(52)
5. 篮坛风云人物	(54)
现代篮球之父——詹姆斯·奈史密斯	(54)
国际篮联创始人——威廉·琼斯	(56)
最杰出的女篮教练——莉季亚·阿列克谢耶娃	(58)
女篮皇后——尤利扬娜·谢苗诺娃	(59)
奥林匹克金质奖章获得者——谢尔盖·别洛夫	(61)
世界最佳后卫——德拉甘·基恰诺维奇	(62)
篮坛第一位巨人——乔治·迈肯	(64)
篮球之王——威尔特·张伯伦	(66)
防守天才——比尔·拉塞尔	(69)
“天钩”——卡里姆·阿卜杜勒·贾巴尔	(71)
“魔术师”——埃尔文·约翰逊	(73)
“空中飞人”——迈克尔·乔丹	(75)
篮坛女飞人——谢里尔·米勒	(78)
中国篮球之父——董守义	(80)
中国篮球之王——唐宝堃	(82)
托塔李天王——李震中	(83)
国际篮联中央局里的中国第一人——张长禄	(84)
中国杰出篮球教练员——钱澄海	(86)
拼命三郎——李亚光	(88)
“中国长城”——郑海霞	(89)





技术、战术与训练

6. 篮球技术	(93)
6.1 传、接球技术的绝妙真谛	(93)
6.1.1 神出鬼没的妙传	(94)
6.1.2 “妙传手”必备的能力	(94)
6.1.3 如何成为“巧接手”	(99)
6.2 投篮技巧与命中率	(101)
6.2.1 单手投篮的鼻祖	(102)
6.2.2 中国跳投的典型	(102)
6.2.3 “神投手”的七大技术要素	(103)
6.2.4 篮球比赛中的最佳投篮时机	(106)
6.2.5 心理因素与投篮命中率	(106)
6.3 运球技术及运用	(107)
6.3.1 运球的动作解析	(108)
6.3.2 运球超越对手	(109)
6.3.3 运球技术的魅力在于灵活运用	(116)
6.4 抢篮板球的秘诀	(118)
6.4.1 及时判断抢位是抢篮板球的关键	(120)
6.4.2 进攻篮板球的冲抢和防守篮板球的挡抢	(124)
6.4.3 抢篮板球技术的新发展	(127)
6.5 个人防守的攻击性	(128)
6.5.1 麦克伦敦的“四级防守能力”	(128)
6.5.2 判断对手动向——头、眼、身、法、步	(129)
6.5.3 约翰·巴赫的“球——我——他”防守原则	(131)
6.5.4 伸缩与移动	(135)
6.5.5 个人防守的手部动作	(137)





6.5.6 当今令人生畏的“盖帽”技术	(138)
6.6 NBA 著名球星的绝招	(140)
6.6.1 “魔术师”约翰逊的传球	(141)
6.6.2 艾弗森的背后运球	(143)
6.6.3 迈克尔·乔丹的跳起后仰投篮	(143)
6.6.4 帕特里克·尤因的后仰投篮	(145)
6.6.5 托尼·库科奇的运球变向和摆脱后跳投技术	(147)
6.6.6 凯文·约翰逊的位置差跳投	(151)
6.6.7 “天钩”贾巴尔的勾手投篮技术	(152)
6.6.8 迈克尔·乔丹的飞身扣篮	(153)
6.6.9 蒂姆·邓肯的半勾手投篮	(154)
6.6.10 加里·佩顿的打抢球	(154)
6.6.11 科比·布莱恩特的“晃右切左”绝技	(157)
7. 篮球战术	(160)
7.1 篮球战术的演进	(160)
7.2 篮球战术的设计	(164)
7.3 进攻战术	(166)
7.3.1 旋风式反击与节奏调节	(166)
7.3.2 衔接段进攻	(170)
7.3.3 通过中锋的内外结合打法	(174)
7.3.4 平衡——不平衡的换位进攻法	(184)
7.3.5 移动进攻的原则	(189)
7.4 防守战术	(192)
7.4.1 防守战术观念的变革	(192)
7.4.2 多种战术组合的混合防守	(204)
7.4.3 既盯人又守区的对位联防	(207)





7.4.4 综合多变的防守战术	(210)
-----------------------	-------

8. 篮球运动训练

(214)

8.1 当代篮球运动训练的发展趋势	(214)
-------------------------	-------

8.1.1 多学科知识对篮球训练的影响和渗透	(215)
------------------------------	-------

8.1.2 科研成果加强了人们对篮球运动规律的认识	(215)
---------------------------------	-------

8.1.3 引入生物学手段监控运动负荷	(215)
---------------------------	-------

8.1.4 运动队伍管理的现代化	(216)
------------------------	-------

8.2 科学选材是训练成功的先决条件	(217)
--------------------------	-------

8.3 篮球的基本功训练	(218)
--------------------	-------

8.4 篮球运动员的技术训练	(222)
----------------------	-------

8.5 篮球运动员的战术训练	(224)
----------------------	-------

8.6 篮球运动员的身体训练	(225)
----------------------	-------

8.7 篮球运动员的心理训练	(227)
----------------------	-------

8.7.1 篮球意识的培养	(227)
---------------------	-------

8.7.2 意志品质的训练	(228)
---------------------	-------

8.7.3 稳定情绪的方法	(229)
---------------------	-------

8.8 篮球运动员的恢复训练	(229)
----------------------	-------

8.8.1 疲劳的产生	(229)
-------------------	-------

8.8.2 疲劳的诊断	(230)
-------------------	-------

8.8.3 恢复疲劳的手段	(231)
---------------------	-------

8.9 大赛前的训练安排	(232)
--------------------	-------

8.10 篮球运动训练的科学化	(234)
-----------------------	-------

8.10.1 科学化训练的基本出发点	(234)
--------------------------	-------

8.10.2 良好竞技状态的由来	(235)
------------------------	-------

8.10.3 应激性原理的运用	(236)
-----------------------	-------

8.10.4 运动负荷的合理安排	(236)
------------------------	-------

