

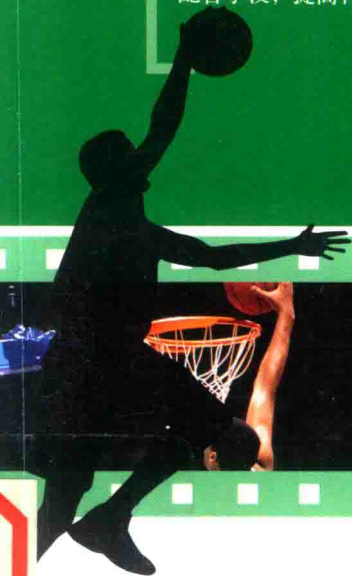
# 篮球指南

# SPORTS

全面性 · 知识性 · 趣味性 · 独特性

本丛书内容丰富，语言通俗易懂，在编排上力求做到图文并茂，作为一套课外体育竞技指南读物，可以满足广大青少年读者学习各体育运动项目，提高其运动能力，做到身心协调发展。本丛书也可作为中、小学体育教师进行体育教育的参考书，配合学校，提高青少年的身体素质与思想文化素质，培养复合型人才。

王建国 编

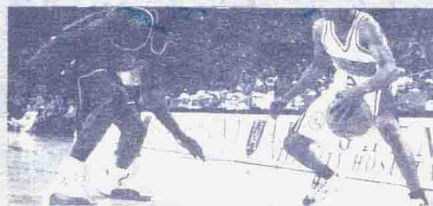


# 篮球指南

# SPORTS

全面性 知识性 趣味性 独特性

本丛书内容丰富，语言通俗易懂，在编排上力求做到图文并茂，作为一套课外体育竞技指南读物，可以满足广大青少年读者学习各体育运动项目，提高其运动能力，做到身心协调发展。本丛书也可作为中、小学体育教师进行体育教育的参考书，配合学校，提高青少年的身体素质与思想文化素质，培养复合型人才。



## 图书在版编目 (CIP) 数据

篮球指南 / 王建国编. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2011. 11

(青少年课外体育竞技指南)

ISBN 978 - 7 - 81141 - 586 - 5

I. ①篮… II. ①王… III. ①篮球运动 - 指南 IV. ①G841 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 219718 号

篮球指南  
王建国 编

---

出版人: 张传开

责任编辑: 潘安 丁奕奕

版式设计: 北京盛文林文化中心

---

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

发行部: (0553) 3883578 5910327 5910310 (传真) E-mail: asdebsfxb@126.com

经销: 全国新华书店

印刷: 北京富达印刷厂 电话: (010) 89581565

版次: 2012 年 3 月第 1 版

印次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

规格: 700 × 1000 1/16

印张: 9

字数: 100 千

书号: ISBN 978 - 7 - 81141 - 586 - 5

定价: 15.20 元

# 前 言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调：“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”

但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降问题已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。





阳光体育运动的要求是让青少年走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，在锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是：通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动，让青少年养成健康的生活方式，建立奋发向上、不断进取的人生态度，使他们未来拥有健康的体魄、坚韧不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格，从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人，为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此，我们编写了这套丛书，真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为形成“人人参与、个个争先”的生气勃勃的校园体育锻炼氛围，为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献！

适合青少年学生的体育运动项目繁多，各有特色，本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类：奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括：篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等；青春时尚系列运动项目主要包括：健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目，以图释文，图文并茂，让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作，也能更好地培养青少年的空间思维能力，增加学习兴趣。

此外，本丛书按教材的逻辑结构编写，每个运动项目介绍内容包括：运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运

动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰，简单易懂，让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时，也可了解到相关的一些理论知识。

我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去，都能在体育运动中体验快乐，体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长！

本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，在此，一一表示深深的感谢！

编者



# 目录

## Contents

第一章 篮球运动概述 .....	1	第四章 篮球运动快乐速成途径 .....	57
第一节 篮球运动的起源与发展 .....	1	第一节 移动技术快乐速成途径 .....	57
第二节 篮球运动的特点 .....	10	第二节 传、接球技术快乐速成途径 .....	61
第三节 篮球运动的发展态势 .....	13	第三节 投篮技术快乐速成途径 .....	67
第二章 篮球运动基本技战术 .....	15	第四节 运球与持球突破技术快乐速成途径 .....	72
第一节 篮球基本技术 .....	15	第五节 篮球专项身体素质速成途径 .....	76
第二节 篮球基本战术 .....	31	第五章 篮球运动综合知识 .....	81
第三章 时尚篮球运动形式 .....	45	第一节 篮球运动的锻炼价值 .....	81
第一节 三人制篮球 .....	45	第二节 篮球运动的重大赛事 .....	83
第二节 街头花式篮球 .....	47		
第三节 不同制式的篮球竞赛形式 .....	51		





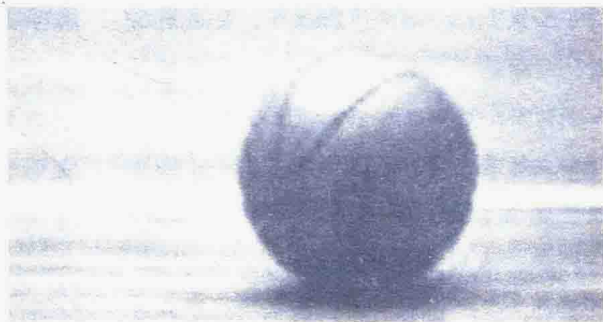
第三节    世界篮球运动技战术流派 .....	88	第七章    篮球运动竞赛组织与裁判工作 .....	105
第四节    篮球运动名人简介 .....	92	第一节    篮球运动竞赛组织工作 .....	105
第六章    篮球运动常见运动损伤及预防 .....	95	第二节    篮球运动竞赛制度和 方法 .....	107
第一节    常见篮球运动损伤及 处理 .....	95	第三节    篮球运动的主要规则 .....	111
第二节    篮球运动损伤的原因 .....	101	专业词汇中英文对照表 .....	133
第三节    篮球运动损伤的预防 .....	103	参考文献 .....	135





# 第一章 篮球运动概述

一位体育老师一次奇思妙想的体育锻炼，把篮球带到了这个世界，由于其对个性的推崇和较高的观赏性，使其逐渐风靡全球。本章通过介绍篮球运动的起源、世界篮球运动的发展、我国篮球运动的发展、篮球运动的特点和篮球运动未来的发展趋势，使篮球爱好者进一步了解篮球的历史和篮球运动的未来。



## 第一节 篮球运动的起源与发展

### 一、篮球运动的起源

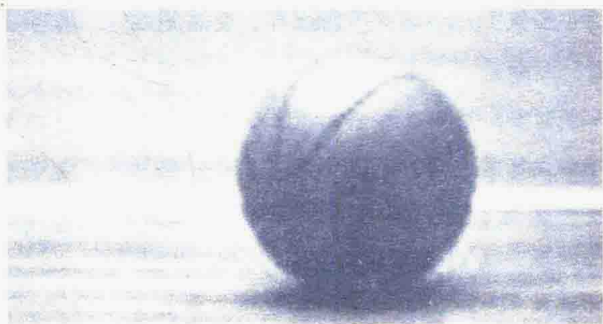
篮球运动始于1891年，创始人是美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈·史密斯。由于当时美国马萨诸塞州冬季较为寒冷，难以在室外开展体育活动。为了提高学生的体能，詹姆斯·奈·史密斯就想在室内

开展一些具有竞争性的锻炼活动以弥补寒冬室外活动的不足。他受当地儿童摘桃扔入桃篮活动的启发，将摆置在地面上的类似于桃篮的篮子悬挂于室内两侧距地面3.05米的墙壁上，选用足球向篮内投掷，投入篮内得1分，以得分多少决定胜负。但由于每次都要由专人爬梯子去取球影响比赛的顺利进行。后来人们就想到，将篮



# 第一章 篮球运动概述

一位体育老师一次奇思妙想的体育锻炼，把篮球带到了这个世界，由于其对个性的推崇和较高的观赏性，使其逐渐风靡全球。本章通过介绍篮球运动的起源、世界篮球运动的发展、我国篮球运动的发展、篮球运动的特点和篮球运动未来的发展趋势，使篮球爱好者进一步了解篮球的历史和篮球运动的未来。



## 第一节 篮球运动的起源与发展

### 一、篮球运动的起源

篮球运动始于1891年，创始人是美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈·史密斯。由于当时美国马萨诸塞州冬季较为寒冷，难以在室外开展体育活动。为了提高学生的体能，詹姆斯·奈·史密斯就想在室内

开展一些具有竞争性的锻炼活动以弥补寒冬室外活动的不足。他受当地儿童摘桃扔入桃篮活动的启发，将摆置在地面上的类似于桃篮的篮子悬挂于室内两侧距地面3.05米的墙壁上，选用足球向篮内投掷，投入篮内得1分，以得分多少决定胜负。但由于每次都要由专人爬梯子去取球影响比赛的顺利进行。后来人们就想到，将篮



最初的篮球比赛并没有统一的竞赛规则。对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制，只需双方参加比赛的人数相等。比赛开始，双方队员分别站在两端线外，裁判员鸣哨并将球掷向球场中间，双方跑向场内抢球，开始比赛。持球者可以抱着球跑向篮下投篮，首先达到预定分数者为胜。由于比赛对人数、场地并没有严格限制，有些比赛上场人数竟然有50人，造成比赛的秩序比较混乱。为此，1892年奈·史密斯制定了13条比赛规则，主要规定是不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，否则即判犯规，连续3次犯规判负1分；比赛时间规定为上、下半时，各15分钟；对场地大小也作了规定。上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人、7人，1893年定为每队上场5人。1908年美国制定了全国统一的篮球规则，并由多种文字出版，发行于全世界。这样，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为世界上人们最喜欢的体育活动之一。

## 二、世界篮球运动的发展

篮球运动自诞生之日起就显示

了它强大的吸引力和生命力，不到一年的时间内就在美国迅速普及，同时又很快传到其他国家。1892年传入墨西哥，1893年传入法国，1895年传入中国、英国，1900年传入菲律宾，1901年传入日本、伊朗，后又传入俄国、巴西、澳大利亚等国家，1904年传入德国并于同年被列为第3届奥林匹克运动会的表演项目。此后，篮球运动作为一个全新的运动项目在世界各地迅速传播。

1932年6月18日国际业余篮球联合会在瑞士日内瓦宣布成立，总部设在意大利的罗马，共有葡萄牙等8个国家参加。1936年男子篮球运动在德国举行的第11届奥林匹克运动会上被列为正式比赛项目。同年，国际篮球统一竞赛规则诞生。1950年和1953年，首届世界男、女篮球锦标赛分别在阿根廷和智利举行。1976年的第21届奥林匹克运动会上，女子篮球被列为正式比赛项目。由此篮球运动在全球迅速发展，标志着现代竞技篮球运动正式诞生。





图 1-5 1936 年第 11 届奥运会男子篮球比赛

1990 年，国际业余篮球联合会正式更名为国际篮球联合会，并允许职业篮球运动员参加世界大赛，这使得世界篮球运动开创了新的里程碑、进入了一个新的时代。世界篮球运动由此向职业化、商业化和社会化迈出了新步伐。

在篮球运动发展的 100 多年里，国际篮联已拥有 178 个会员协会，两亿多人热衷和投身于这项运动之中。作为深受人们喜爱的世界性运动项目，篮球运动已成为融科技化、人文化、智谋化、个性化、群体化、技艺化、观赏化、职业化、商业化和产业

化为一体的现代篮球运动。

### 三、我国篮球运动的发展

篮球运动于 1895 年，由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理 (David Willard Lyon) 介绍传入我国天津市，因此，天津市是我国篮球运动的摇篮。1896 年在天津基督教青年会举行了我国第一次篮球赛。此后逐步由天津向北京、上海、南京、广州、香港、武汉等省市的青年会组织、教会学校流行与传播，并逐步推向社会。



图 1-6 来会理 (David Willard Lyon)

1910 年在中国举行的第 1 届全运会上篮球被列为男子表演项目，1914 年的第 2 届全运会上男子篮球被列为正式比赛项目，1924 年的第 3 届全运会上女子篮球被列为正式比赛项目。



旧中国时期，中国男子篮球队参加了10次远东运动会的篮球比赛，并在1921年的第5届远东运动会上获得了冠军。此外，我国曾派队参加了1936年和1948年的第11届和第14届奥运会篮球比赛。1936年奥运会期间，中国篮球协会正式成为国际业余篮球联合会成员。



图 1-9 1936 年参加第 11 届奥运会的中国篮球队

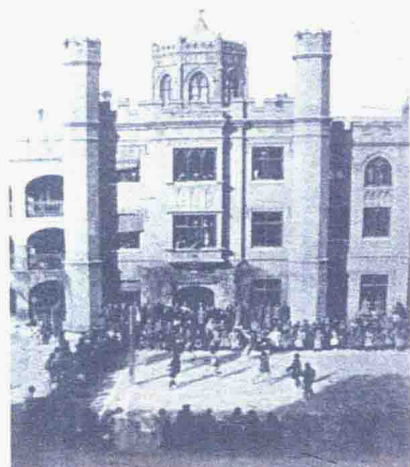


图 1-7 20 世纪初，在天津新学书院开展的一场篮球赛

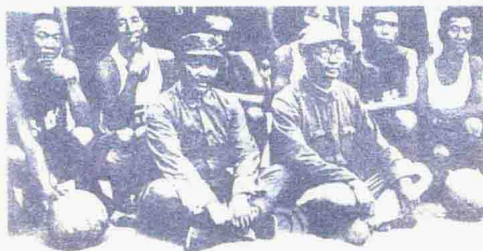


图 1-10 1937 年贺龙和“战斗”篮球队队员在一起

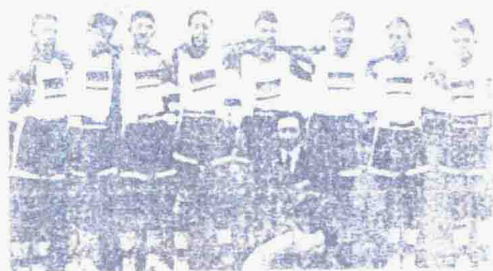


图 1-8 1921 年第 5 届远东运动会上获得冠军的中国篮球队

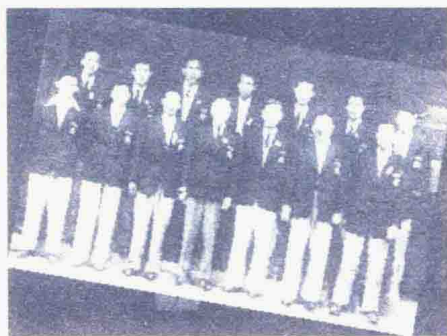


图 1-11 1948 年参加第 14 届奥运会的中国篮球队

新中国成立后，篮球运动在我国的传播、普及、发展进入了一个新的阶段。





在国家积极倡导“发展体育运动，增强人民体质”的健身方针下，篮球运动因其简单易行、富有对抗性和趣味性，在全国迅速开展起来，成为人们喜闻乐见的体育运动。1956年我国篮球协会正式成立，由董守义任第一主席。随着改革开放的深入，国际间的交流增多，我国国家篮球队在世界性比赛中取得了优异的成绩。

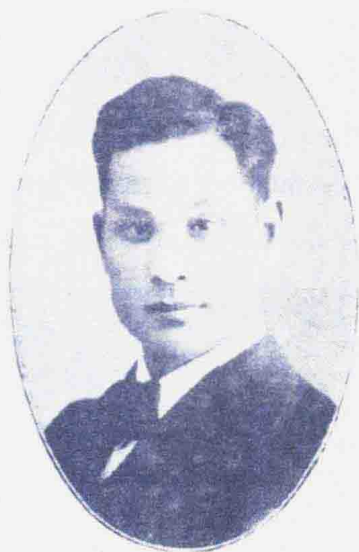


图 1-12 董守义

董守义，是中国著名的体育活动家、近代篮球运动的开拓者，是中国第一位篮球专业留学生、第一本篮球著作作者、中国历史上第三位国际奥委会委员，是在中国近现代体育史上声名显赫的人物。



图 1-13 周恩来接见篮球运动员

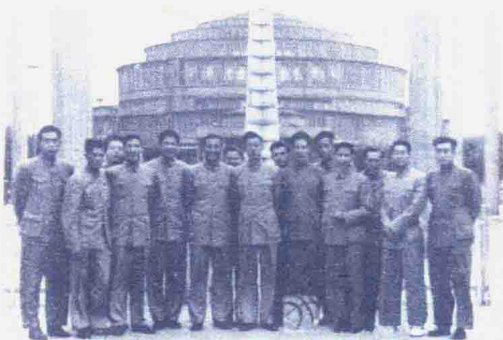


图 1-14 中国篮球队访问波兰

1997年，篮球运动管理中心成立，将过去的甲级联赛命名为“CBA篮球联赛”，篮球俱乐部纷纷建立，推动了我国篮球运动职业化、商业化的改革进程。一大批篮球运动员开始走出国门，到国外打球。如姚明、王治郅、巴特尔、易建联等到世界篮球比赛最高水平的NBA打球。1998年中国大学生体育协会推出了CUBA大学生篮球联赛。2004年又推出了大



学生超级篮球联赛。这些联赛对于活跃高等院校文化生活,在学生中普及、提高篮球运动水平起到了积极的推动作用。



图 1-15 姚明在 NBA 与乔丹同场竞技

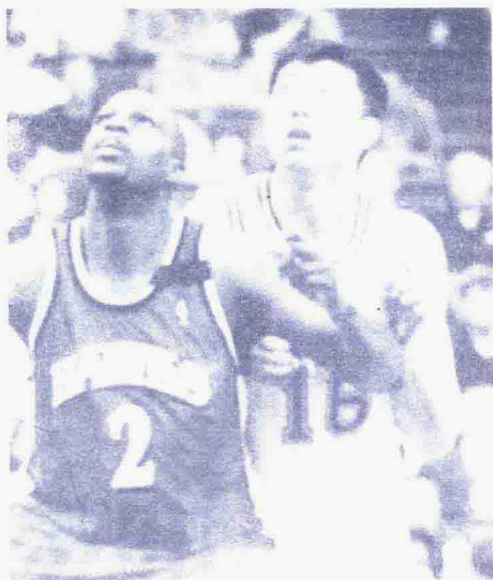


图 1-16 王治郅在 NBA 打球

表 1-1 中国男篮历届奥运会成绩

时间	赛 事	名次	主教练
1984	 第 23 届奥运会	10	钱澄海
1988	 第 24 届奥运会	11	钱澄海
1992	 第 25 届奥运会	12	蒋兴权





续表

时间	赛事	名次	主教练
1996	 第26届奥运会	8	宫鲁鸣
2000	 第27届奥运会	10	蒋兴权
2004	 第28届奥运会	8	哈里斯
2008	 第29届奥运会	8	尤纳斯

## 中国篮坛之最

我国最早的篮球场是上海基督教青年会于1908年建立的。它是国内最早的室内球场，宽9.144米、长21.336米，在当时开展活动、组织比

赛和举办篮球训练班等方面，发挥了历史性的作用。

我国最早生产篮球的工厂是天津利生体育用品厂，该厂于1919年开始制造篮球。

我国第一位篮球留学生是董守义





秉生（1895—1978年）他是我国著名的体育活动家、教授、中国近代篮球运动的开拓者。河北省藁县人。1923—1925年赴美国斯普林菲尔德学院，攻读体育专业，并亲向篮球运动发明人奈史密斯博士学习篮球技术。新中国成立后，他当选为中国篮球协会主席，中华全国体育总会副主席，担任国家体育运动委员会运动技术委员会主任等职，为我国体育事业的发展作出了积极的贡献。

我国最早的一场女子篮球比赛：1916年，上海爱国女校派篮球队赴扬州，在江苏省运动会上做表演，这是中国女子篮球在运动会上第一次与观众见面。同年，上海女青年会体育示范学校组队与上海适美中学队比赛，这是中国女子篮球最早的校际比赛。

我国最早的在国际性比赛中荣获冠军，是1921年5月在上海举行的第5届远东运动会上，我国男篮先后以30:27、32:28力克菲律宾和日本队取得了比赛的桂冠。

我国最早的一本篮球专著是董守义先生1930年编写的《最新篮球术》，1947年由上海商务印书馆出版。我国最早的篮球杂志是《篮球》，1981年7月创刊于北京，由中国篮球

协会主办，人民体育出版社出版。1985年7月在长春创刊的《中国篮球报》成为我国最早的篮球专业报纸。

我国第一次参加奥运会篮球赛（男子），是1936年8月在德国柏林举行的第11届奥林匹克运动会，由于在小组预赛中负于日本队而未能出线。

我国最早获篮球国际裁判员称号的男裁判员是舒鸿先生（1894—1964年）。他早年赴法国勤工俭学，后入美国斯普林菲尔德学院体育系学习。1936年在德国柏林举行的第11届奥运会上，他参加了国际业余篮球裁判会，被批准为国际裁判，并担任了该届奥运会篮球决赛的裁判员，受到观众和大会的好评。

我国最早获国际篮球裁判员称号的女裁判员是陈美虹女士。她1982年经国际篮联考试合格，被批准为国际级篮球裁判员。

我国篮球身材最高的男运动员是穆铁柱，山东东明人，身高2.28米。身材最高的女运动员是陈月芳，宁夏人，身高2.08米。我国第一个篮球俱乐部是广东东莞宏远篮球俱乐部，它于1993年12月28日由中国篮球

