

篮球训练



与规则

LANQIU XUNLIAN
YU GUIZE



电子科技大学出版社

前 言

在当前教学改革的大背景下，如何提高教学中教和学的学习效果，成了我们迫切需要解决的问题。本教材着重阐述了篮球运动起源与发展历程、篮球体能训练、篮球技术训练、篮球战术训练、篮球运动疲劳与恢复、篮球运动员营养与利用、篮球规则等内容及相关理论知识。文字部分突出训练中的体能训练和恢复手段，技术、战术上注意借鉴和汲取我国有关运动项目最新的研究内容，注意将国内外先进的运动训练理论和方法与我国运动训练实践相结合。

本书的主要特点是：紧紧围绕篮球运动发展的新理念、新观点、新技术、新战术以及教学与训练的新方法，结合青少年篮球运动教学与训练工作的实际，全面介绍了篮球运动的基本知识、基本技术与基本技能；较为系统地诠释了篮球运动体能训练的方式与方法、疲劳与恢复、营养与利用，以及加强篮球竞赛规则知识教学，从而使本书进一步体现了时代的科学性、示范性和实用性。

本书条理清晰、主次分明、图文并茂、易于理解，方便运动员和学生学习。通过学习能够较为全面地掌握篮球运动的相关知识，科学地把握篮球运动的特点与规律，让更多青少年参与到篮球运动之中。本书可作为普通高校篮球选修课程教学教材，也可作为广大篮球爱好者及企事业单位篮球业余教练员的参考用书。

本书由牡丹江师范学院孙月舟，七台河职业学院胡长居编写完成。具体分工如下：第一章、第二章、第三章、第四章由孙月舟编写；第五章、第六章、第七章由胡长居编写。

由于时间仓促，加之水平有限，书中错漏和不妥之处在所难免，敬请读者予以批评指正，以便今后不断改进。

编 者

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 篮球运动起源与发展历程	(1)
第二节 我国篮球运动的发展历程	(3)
第三节 篮球运动发展趋势	(5)
第四节 世界篮球赛事	(7)
第五节 我国篮球赛事	(8)
第二章 篮球体能训练	(12)
第一节 准备活动与拉伸训练	(12)
第二节 力量素质训练	(26)
第三节 灵活性训练	(42)
第三章 篮球技术训练	(48)
第一节 移动技术	(48)
第二节 运球技术	(57)
第三节 传接球技术	(62)
第四节 投篮技术	(71)
第五节 持球突破技术	(78)
第六节 防守对手	(81)
第四章 篮球战术训练	(85)
第一节 篮球基础战术配合	(85)
第二节 快攻与防守快攻	(101)
第三节 攻防人盯人战术	(120)
第五章 篮球运动疲劳	(141)
第一节 疲劳与运动性疲劳	(141)
第二节 篮球运动员的运动性疲劳	(144)
第三节 篮球运动员运动性疲劳的恢复	(147)

第六章 篮球运动员的营养 (153)

 第一节 篮球运动中能量生成和物质的利用 (153)

 第二节 篮球运动员的膳食 (154)

 第三节 篮球运动员的液体摄入 (158)

第七章 篮球规则 (160)

 第一节 比赛 (160)

 第二节 球场和器材 (160)

 第三节 球队 (164)

 第四节 比赛通则 (167)

 第五节 违例 (176)

 第六节 犯规 (182)

 第七节 一般规定 (190)

 第八节 裁判员、记录台人员和技术代表:职责和权力 (194)

 第九节 裁判员的手势 (198)

参考文献 (204)

第一章 绪 论

篮球运动在学校有着广泛的群众基础，是深受广大学生所喜爱的运动项目之一。篮球运动是一项技能类同场对抗的集体运动项目，其基本活动方式是围绕着悬于离地面 3.05 米、直径 0.45 米的篮筐，以周长 75~78 厘米、重为 600~650 克的球展开空间和时间的争夺，运用多种方法和手段力求将球投中对方篮筐，并极力阻止对方投篮，从而展开激烈的攻守对抗的一项体育活动。

第一节 篮球运动起源与发展历程

一、篮球运动的起源

1891 年冬，在美国的马萨诸塞州斯普林菲尔德市（Springfield City）基督青年会训练学校（今春田体育学院），教师詹姆士·奈史密斯博士依据学校的要求，设计了一项学生可以在室内进行的体育活动，即篮球游戏。由于起初创编该篮球游戏时，运用桃篮和足球作为游戏的道具，所以将本游戏取名为“篮球”。经过数次体育课堂教学后，1891 年 12 月 25 日圣诞夜，詹姆士·奈史密斯博士在体育课上将 18 名学生分为两个组，进行篮球游戏表演比赛，并将此篮球游戏介绍给观众。

初期的篮球游戏近似美式足球，无明确的比赛规则，场地大小不等，活动人数不限，仅在室内一块狭长的空地两端，各放一个桃筐。比赛时把参加者分成人数相等的两队，分别横列在场地两端界线外，当主持比赛者在中心点把近似现代足球大小的球向场地中心区抛起后，两队便集体向球落地区奔抢争球，随即展开攻守对抗，争取将球掷入对方的桃筐。比赛以球进筐多者为胜，而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。

不久，为了扩大室内场地的活动范围和游戏难度，便将筐子悬挂在离地 10 英尺（约 3.05 米）高的两侧墙壁上，这一变革不仅提高了游戏的趣味，而且把篮球活动的形式和内容向前推进了一大步。由于篮筐悬高，增加了球进篮筐的难度，所以比赛中常常出现队员将球扔到观看比赛的人群中的情况，从而引起场内外争抢篮球的喧哗，而每次进球还要架梯登高取球，造成比赛延误。为此，詹姆士·奈史密斯博士取消了篮筐的底部，在篮筐后上方增设了铁丝挡网或挡板。到 1892—1893 年，詹姆士·奈史密斯有针对性地制定了原始的 13 条和 21 条比赛规则。如：比赛中只允许用手触球和做动作，不准拿球走和跑，以及争夺中不能发生身体接触等。而且用铁质篮圈取代了不同制作形式的篮圈，用成型的木制篮板替代了铁丝挡网。之后又在场地上增设了分区线和中圈，比赛的上场队员逐步递减，开始有前锋、中场、后卫的位置分工，不久又增设了电灯泡式的罚球区。至此，篮球游戏从场地设施到比赛规则都去掉了美式足球的影子，篮球游戏已初具现代篮球运动雏形。

篮球运动产生后，先是在美国学校中逐步开展起来。1892—1897年5年间，先后传入墨西哥、法国、英国、中国、巴西和捷克斯洛伐克等国。1904年在美国圣路易斯举行的第3届奥运会上，美国青年会男子篮球队首次进行了表演。从此，篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲开展起来。经过近二十年的比赛交流和规则完善，篮球技术、战术水平不断提高与创新，篮球运动训练理论与方法也逐步发展起来。篮球运动之初的单兵作战的基本形式逐渐被传切、策应、掩护、联防等集体配合方法所充实。

二、篮球运动的发展

1932年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、阿根廷欧美八国组织会议，成立了“国际业余篮球联合会”，简称“国际篮联”。会上以美国大学生篮球比赛规则为基础，初步制定了国际较统一的比赛规则，明确了上场人数，场地上增加了1.80米的进攻限制区，比赛时间为男子10分钟一节，女子8分钟一节，各比赛四节，后改为20分钟一节，共两节，篮球场面积确定为26米×14米。明确的赛制和统一的比赛规则促进了世界篮球运动的发展与提高。

1936年在德国柏林举行的第11届奥运会上男子篮球被列为正式比赛项目，从此正式登上国际体坛。进入20世纪40年代，随着篮球技术、战术的不断发展，运动水平迅速提高，体型高大的队员开始涌现，投篮前犯规成为比赛取胜的战术手段。为此，篮球规则进行了补充修订，主要是扩大进攻限制区，队员累计犯规4次将取消比赛资格。新的补充规定保证了篮球技术和战术的健康发展。到40年代末，进攻中快攻、掩护、策应、突破分球战术已被各国篮球队所采用；防守开始强调集体性，人盯人、夹击、区域联防及混合防守等战术被广泛采用。

1950年和1953年分别举行了第1届世界男、女篮球锦标赛。以美国巨人运动员张伯伦、苏联运动员克鲁明和谢苗诺娃为代表的身高两米以上的队员，显示出难以抗争的威力，身高开始成为现代篮球比赛中决定胜负的重要因素之一。由此，一种固定阵形的利用高大队员强攻篮下的中锋打法和控制球战术风行一时，给世界篮球运动带来了新的冲击，篮球比赛缺少了时间与速度的约束，大大降低了比赛的对抗性和观赏性。这迫使篮球规则在场地和时间上，对进攻队增加了新的限制。把限制区扩大为5.8米×3.6米的梯形，增加了一次进攻限时30秒和持球队员在前场被严密防守5秒应判争球等规定。随着攻守区域扩大，再加上时间的限制，高度与速度、空间与地面的交叉结合成为比赛争夺和决定胜负的重要因素，有利于推动攻、守技术和战术的全面发展。例如：进攻中的快攻与防守中的全场紧逼和人盯人防守，便成为当时以快制高的重要手段。至此，世界篮球运动开始形成以美国、巴西队为代表的高度与技巧结合的美洲型打法，以苏联、南斯拉夫、意大利队为代表的高度与力量结合的欧洲型打法，和以中国、韩国队为代表的矮、快、准、灵结合的亚洲型打法。

进入20世纪70年代后，身高两米以上的高大队员大量涌入篮坛，篮球运动比赛空间争夺越发激烈，高度与速度的矛盾更加尖锐。由于高空技术不断发展，占有高空优势就显示有实力，篮球比赛开始成为名副其实的巨人游戏。对此，篮球规则对高大队员在进攻上提出了更多的限制和要求，比如，增加了球回后场违例、强调了控制球队的犯规和全队半场防守10次犯规后所有犯规都罚球的规则。这些限制和要求有利于调动防守和身高处于

劣势的队伍的积极性。随后,全场及半场范围内的区域紧逼、人盯人防守和混合型攻击性防守战术发挥出它新的制高威力。在1973—1978年,国际篮联不得不再次对比赛提出了8次防守犯规后追加“1+1”罚球的规定,促使攻守技术和战术在新的制约条件下,向着既重力量又重技巧、既有高度又有速度的方向发展。传统单一性的攻击技术、机械的战术配合和相对固定阵式的打法被全面性综合化频繁移动中穿插掩护的运动型打法所取代,防守更具破坏性和威胁性;单兵远距离斜步和弓箭步站位、干扰性防守及单一性的防守战术,被近身低重心平步战位、积极抢位和抢断、主动积极的破坏性防守和混合性破坏力强的协同防守战术所取代。尤其是自1976年第21届奥运会篮球比赛(女子篮球从此正式列入奥运会竞赛项目)和1978年第8届世界男子篮球锦标赛后,高空优势、高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分、高空技术有了新的发展,充分展示了当代篮球运动发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点,到80年代则更为突出、明显,因此比赛规则针对进攻时间、犯规罚则等,又多次做了新的修改。例如:扩大球场面积为28米×15米、增加3分球规则等,促使篮球运动全面高水平发展。

三、篮球运动的职业化

20世纪90年代以后,现代篮球运动进入黄金发展时期。1990年,“国际业余篮球联合会”更名为“国际篮球联合会”,并取消了对职业篮球运动员参加国际比赛的限制。众多职业篮球运动员给国际篮坛带来了新观念、新技术和新战术。1992年第25届奥运会男篮冠军——美国“梦之队”的超级巨星乔丹、约翰逊等高超的现代篮球技艺表演,寓竞技、智谋、技艺于一体,将篮球运动技艺表现得更加充实完美、战术更为简练实用,这标志着篮球运动整体内容结构、优秀运动员队伍综合智能结构、运动员掌握和运用篮球技术和战术的能力结构,以及教练员科学化训练、管理、指挥的综合能力发生了质的变化。为了适应篮球运动技术和战术迅速发展,对抗强度加大和商业化、职业化需求,篮球比赛规则进行了多次修改。如篮板下沿裁掉15厘米距地2.90米,改“1+1”罚球为两次罚球,比赛时间设为4×10分钟,每次进攻时间由30秒改为24秒,8秒内球需进前场等。此后,意大利、西班牙、英国、法国、波多黎各、阿根廷、希腊、菲律宾、中国、韩国、日本等国家和地区纷纷开展了职业篮球联赛。篮球运动迈入了职业化、商业化和社会化时期,篮球运动的技术和战术水平、训练水平也得到了更高、更快的发展。

第二节 我国篮球运动的发展历程

一、业余篮球运动时期

篮球运动于1895年经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。在一百多年的时间里,由于受不同时期的政治、经济、文化和教育等各方面因素的影响,篮球运动在我国经历了迂回曲折的发展过程。

1910年,篮球被列为旧中国第1届全国运动会表演项目;1913年,中国、菲律宾和日本三国发起组织了第1届远东运动会;1914年,篮球被列为旧中国第2届全国运动会正

式比赛项目；1921年，中国篮球队在上海举行的第5届远东运动会上获得冠军。1936年，女子篮球在旧中国第4届全国运动会上被列为正式比赛项目。同年，中国参加了第11届奥运会的篮球比赛，董守义、宋君复、舒鸿、李清安参加了第1次国际篮球裁判会，舒鸿担任奥运会篮球比赛决赛美国队对加拿大队的裁判工作，并受到好评。1948年，中国参加了在伦敦举行的第14届奥运会篮球比赛，在23个参赛国家中，中国篮球队获得第18名。

二、专业篮球运动发展时期

中华人民共和国成立后，1950年12月，苏联国家男子篮球队来我国访问，对我国篮球运动的发展起到了较大的促进作用。1951年，我国选拔出了首批男、女篮球国手（称中央体训班）。1952年，全军运动会后成立了“八一”男、女篮球队。1953年前后，各省和自治区纷纷建立了体委和体育干部训练班（后改为体训大队），其中篮球运动员较多，当即建队，进行有计划的正规训练。1954年和1955年中国男、女篮球队的苏联之行，使我们了解到现代篮球向高度与速度发展的特点。

1954年4月28日国家体委公布了《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定（草案）》，到1957年又根据运动员运动技术水平划分了甲、乙、丙和青少年等级赛。1955年3月的全国训练工作会议和1955年10月《新体育》杂志开展的“关于篮球战术指导思想问题的讨论”，是在实践过程中对我国篮球技术和战术发展的初步总结，明确了指导思想，对我国篮球运动的发展有着积极的促进作用。

1958—1965年是我国篮球运动健康、迅速发展的时期，各省体委都成立了专业队，备战第1、2届全运会；通过这一时期的比赛、探索和研究，总结出了这一阶段我国篮球运动发展的特点，提出“积极主动，快速、灵活、准确”的技术风格，表现出跳投、快攻、紧逼防守等技术和战术特点。

1966年，“文化大革命”的十年动荡开始后，体工大队被下放到基层进行劳动锻炼，严重影响了正常的训练和对外比赛交流。1971年，国家体委召开了全国体育工作会议，制定了体育事业第四个五年计划（1971—1975年），基层篮球运动得到了普及和提高。

1975年，我国恢复等级赛。同年，我国男子篮球队（简称男篮）参加了第8届亚洲男子篮球锦标赛并取得了冠军。在1977年第9届亚洲男子篮球锦标赛上，我国男篮再次获得了冠军。1978年，我国男篮参加了第8届世界男子篮球锦标赛，使我国篮球走出了国门，进一步拓展了视野，了解到了现代篮球运动的发展趋势，并在实战中了解到世界男篮强队各种风格和流派的打法。

1981年年底，国家体育运动委员会（简称国家体委）在杭州召开了全国篮球训练工作会议，提出“冲出亚洲，走向世界，勇攀高峰，为国争光”的口号。1983年，我国女子篮球队（简称女篮）在第9届世界女子篮球锦标赛中，获得了第2名；紧接着，在1984年的第23届奥运会上获得第3名。1986年，我国男篮在第10届男篮锦标赛中取得了第9名的好成绩。1992年第25届奥运会和1994年第12届世界篮球锦标赛上，我国女篮均获得亚军。

三、职业篮球运动变革时期

1995年6月，中国篮球协会（China Basketball Association）在北京成立，简称中国篮

协（CBA）。它是中华全国体育总会领导下的协会之一，是中国篮球运动的全国性群众组织。中国篮协的主要机构有：篮球运动管理中心、男子教练委员会、女子教练委员会、科学研究委员会、青少年教练委员会和竞赛裁判委员会等。1995年10月推出的《中国篮球协会运动员转会暂行条例》和《俱乐部暂行管理条例》，拉开了中国篮球运动职业化改革的序幕；同年12月，跨年度的全国男篮12支甲级队主客场联赛正式推出。

1996年，我国男篮在世界锦标赛上获得第8名；1997年，女篮运动员郑海霞在美国女子职业篮球联赛（WNBA）的选秀大会第2轮中以第16顺位人选火花队。

2000年体委改为体育局。同年11月，国家体育总局篮球运动管理中心召开全国篮球训练工作研讨会，提出深入贯彻“三从一大”的科学训练原则，坚持“打开基础，强化体能，全面创新，百花齐放”的篮球运动训练指导思想。

几年来，中国篮协对中国篮球运动的竞赛体制进行了一系列改革，试图尽快建立公平竞争机制，完善职业篮球俱乐部管理制度，提高运动员和运动队的竞技水平。2001年，我国篮球运动员王治郅首次进入美国职业篮球联赛（NBA）职业俱乐部小牛队，成为进入NBA的亚洲男子篮球运动员第一人；2002年，姚明成为NBA选秀状元入选火箭队，巴特尔加盟NBA马刺队；2005年，女子篮球运动员隋菲菲和苗立杰加盟WNBA君主队；2005年，易建联加盟NBA雄鹿队。这些都标志着中国篮球运动水平已达到国际水准。

但是，目前中国篮球还处在政府管理体制下的专业篮球和社会化体制下的职业篮球的交错中，以及从计划经济向市场经济变革中。CBA俱乐部的经营机制尚未健全，管理模式还不完美，整个联赛的竞技水平还不够高，这些因素在很大程度上影响着我国篮球运动的深入发展和后备人才的培养。

第三节 篮球运动发展趋势

现代篮球运动已成为一种世界性文化，遍及五大洲。然而篮球运动的普及与发展，由于受各国不同政治、经济和社会发展的背景等的影响，篮球运动在世界各地的发展也极不平衡。从半个世纪以来，两项世界性最高层次比赛（奥林匹克运动会篮球赛和世界篮球锦标赛）优胜名次透视，冠军宝座始终由欧洲、美洲国家轮换占据，以国家整体水平而言，美国则占榜首。以洲际区域剖析，美洲区为现代篮球起始最早的区域，整体水平最高，以技巧与特殊身体体能条件相结合，形成个体作战和几个人组合作战为主体的打法，体现了高、快、准确、基础技术好、整体实力强的特点。欧洲受美国影响较大，普及面广，整体水平接近，是美洲队最大的威胁者，基本打法趋向于以粗犷、凶悍、整体型作战为主体，体现了高、狠、准的特点，富于力量型，讲究整体实力。亚洲区除东亚外，西亚已显崛起之势，但普及面有限，实际水平与欧美国家相比有较大差距，其基本打法是以作风、体质为基础的技巧和快、灵、准的整体型为主体，但受传统篮球观念和身体条件与训练水平所限，整体实力不均衡。大洋洲的澳大利亚篮球运动较为普及，为该地区唯一篮球水平较高的国家，其风格近似欧洲特点，具有争夺世界大赛前四名的实力。非洲区篮球运动发展滞后，普及面不广，运动水平较低，与其他洲有明显差距，其打法尚未显出明显特征。

对当今世界篮球最高水平现状进行分析，能深刻认识和掌握篮球的专项特征及基本规律，即在特定对抗拼搏条件下将球准确地投进篮圈。因此，必须抓住“高”，突出“准”，

强调“快”，技术要“全”，打法要“变”。

一、高：强调运动员的自然高度，提高制空能力

由于篮圈高 3.05 米，控制并协调地向高空投篮进攻与防守是其特殊之处，因此篮球运动员必须具有特殊的制空条件与制空能力。现代篮球运动员的高度具体表现为：

(1) 国内外强队普遍重视球队的平均身高。世界男子强队平均身高一般在 2.05 米左右，中锋队员保持在 2.10 ~ 2.15 米；女子强队平均身高稳定在 1.85 米左右，中锋队员保持在 1.90 ~ 2.00 米。

(2) 在重视运动员自然身高的基础上，强调运动员制空能力的提高，强化力量和弹跳能力的增长，以使自己无论攻守都占据制空优势。因此，随着高大队员增多，制空能力提高，空间拼斗更为激烈，进攻时立体型的空间配合和超高度不同方式的扣篮、防守时空间封盖与拼抢，使现代篮球运动绚丽多彩，充实了现代篮球运动的技术和战术内容。

二、准：强调以投篮准确为基础的一系列准

篮球比赛胜负以得分来确定，因此投篮准确是篮球运动对抗的核心和目的。任何强队普遍具有在对抗条件下投篮方式多、变化多、机会多、区点多、心态稳、投速快、突然性强和命中率高的特点。远、中、近多点、多面投篮相呼应已成为战术变化的基础和转危为安、反败为胜的主要手段，但特别突出的是外围三分球投篮命中率普遍提高。现代篮球运动除以投篮准确为要求外，还普遍要求掌握动作要准确，并扩大了“准”的范围，例如，运用技术时机的准确性要高，转换技术、战术判断时间的准确性也要高。

三、快：强调速度争取时间

篮球规则限定了比赛时间，一次进攻时间为 24 秒，球进前场为 8 秒，因此要提高攻守阶段速度，强调有节奏地加快攻守转换速度。这一趋势促使运动员更加增强快的意识，提高运用技术和转换技术的速率，强化攻守转换的整体速度，快攻将进一步发展，阵地进攻将进一步精练而有实效，个人强攻投篮能力将进一步提高，比赛也将进一步紧张激烈。这一趋势不仅适用于处于制空劣势的球队，而且占据制空优势的球队也将重视提高速度，使高度与速度的结合更加完美，促使当代篮球运动向更高层次攀登。

四、全：强调队员有全面的能力和素质

世界篮球运动对抗强度的进一步发展，要求队员攻守技术全面，个体与队伍整体的素质、素养和技能综合化、多样化的全面提高。即在要求队员技术全面、能里能外、能快能缓、淡化位置概念适应战术调整的同时，要求队员提高专项体能素质，如弹跳、力量、速度、灵活性等。另外，要求队员对现代篮球运动有正确而深刻的理性认识，通过科学知识的熏陶与渗透，使他们的思维、想象、观察、判断、决策能力和对突发事件的应变能力、接受能力及承受能力大大加强。

五、变：强调技术、战术多变化

随着现代篮球技术、战术的发展和比赛规则的不断修订，比赛瞬息万变，迫使运动员

在对抗中运用技术的能力不断提高，攻守双方的争夺也更为激烈、微妙，因此运动员在任何一次攻守回合中，都必须富有创造性，才能制造出具有攻击性和杀伤力的机会，最后简练而又巧妙地达到预期的攻守目的。世界篮球强队的防守变化中的攻击性和破坏性普遍提高，促使人们革新过去传统的机械呼应性战术的整体套路行动的打法，强调在攻击时随机应变，运动中伺机变化。

第四节 世界篮球赛事

一、奥运会篮球比赛

奥林匹克运动会篮球比赛是国际水准的篮球比赛之一。在1904年第3届奥林匹克运动会上，美国将发明不久的篮球运动做了表演。在1936年第11届奥林匹克运动会上，男子篮球被正式列为奥运会的竞技项目之一。女子篮球是在1976年第21届奥林匹克运动会上被列为正式竞技项目的。奥运会篮球比赛每4年举行一次，参加国一般为上届的前3名、主办国、各大洲冠军队和预选赛产生的几个队。近年来，奥运会篮球比赛一般采用预赛、复赛、决赛3段进行。预赛通常采用分组单循环制，复赛和决赛多采用交叉制进行。

二、世界男子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛，始于1950年，每4年举行一届。参加队为上届奥运会前3名、上届世界锦标赛前3名、东道主、北美洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲、亚洲、非洲各1个队，主办国特邀队视具体情况而定。

三、世界女子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛，始于1953年，每4年举行一届。参加队为上届世界锦标赛前3名、上届奥运会前3名、主办国、亚洲、非洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲各1个队，以及主办国邀请的一个队。

四、世界青年男子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛，始于1979年，每4年举行一届。一般为14个队参加，由国际篮球联合会所属各洲和地区成员国的冠军队参加。比赛方法：预赛为3个组，各组的前两名与上届冠军队和主办国队进入决赛阶段，争夺1~8名；预赛各组的第3/4名，进入争夺9~14名的名次赛。

五、世界青年女子篮球锦标赛

国际篮联主办的世界性、最高水平的青年女子篮球比赛，始于1985年，每4年举行一届。参加队为各大洲的青年女子冠军队，主办国特邀队和东道主队。运动员均为20岁以下的青少年。

六、国际军事体育理事会男子篮球锦标赛

由国际军事体育理事会主办的军队体育组织之间的世界性比赛，每年举行一届。参加

队为世界各国军事体育组织的男子篮球代表队。

七、世界大学生夏季运动会篮球比赛

由国际大学生体育联合会主办，是只限大学生参加的国际性大学运动会的比赛项目之一，原则上每 2 年举行一届。参加队为世界部分国家的大学生男、女篮球队。

八、世界中学生篮球锦标赛

国际中学生体育联合会主办的单项国际比赛之一。国际中学生体育联合会于 1972 年在卢森堡成立，总部设在奥地利，现有 28 个会员国及 3 个会友，是独立的综合性国际体育组织。中国中学生体育协会于 1974 年被接纳为会员，1978 年当选为执委。

九、亚洲运动会篮球比赛

亚洲运动联合会主办的综合性运动会，始于 1951 年，每 4 年一届。男篮比赛在 1951 年举行的第 1 届亚洲运动会上就被列入正式比赛项目，女子篮球比赛项目是在 1974 年举行的第 7 届亚洲运动会上被列为比赛项目。

十、亚洲男、女篮球队锦标赛

亚洲篮球联合会主办的洲一级比赛。亚洲男子篮球锦标赛始于 1960 年，首届比赛在菲律宾马尼拉举行。亚洲女子锦标赛始于 1965 年，首届比赛在韩国汉城（现称首尔）举行。

十一、美国 NBA 职业联赛

NBA 是美国职业篮球联赛（National Basketball Association）的简称，于 1946 年 6 月 6 日在纽约成立，是由北美三十支队伍组成的男子职业篮球联盟，美国四大职业体育联盟之一。其中诞生了迈克尔·乔丹、科比·布莱恩特、勒布朗·詹姆斯等球星，是世界上水平最高的篮球赛事。

NBA 的三十支球队分属两个联盟：东部联盟和西部联盟，每个联盟由三个赛区组成，每个赛区有五支球队。

NBA 在每年的赛程开始之前会安排选秀与热身的季前赛；随后是常规赛，从每年的 11 月初开始，到次年的 4 月 20 日左右结束；而季后赛（NBA Playoffs）在每年 4 月下旬开始，在最后决出东西部分区冠军晋级总决赛，七局四胜者为当赛季总冠军，总冠军球队中表现最优秀的球员获得总决赛 MVP 荣誉。此外，还有全明星赛（All - star Game），全明星赛作为一项表演性质的赛事存在，时间不定，为期三天。

第五节 我国篮球赛事

一、奥运会篮球赛

奥运会是由国际奥委会主办的最重要的国际综合性运动会，每 4 年举行一次，包括男

子篮球和女子篮球比赛。中国国家男子篮球队是一支代表中国出战各项国际赛事的篮球队，是亚洲地区的强队。奥运会参赛8次，在2004年的雅典奥运会中，中国队在主教练哈里斯（Del Harris）的带领下，在小组赛最后一场比赛中以67:66险胜世锦赛卫冕冠军塞黑男子篮球队取得了晋级8强的资格。中国女子篮球队是世界强队之一。1984年5月5日至16日，第23届奥运会女子篮球预选赛在古巴哈瓦那举行。我国女篮夺取第一名，获得参加奥运会女篮比赛的资格。1984年7月29日，第23届奥运会篮球比赛在美国的洛杉矶举行，我国女篮首次参加奥运会的比赛，夺得铜牌。2008年北京举行的奥运会中，中国女篮获得第四名的成绩，中国男篮获得第八名的成绩。

二、世界篮球锦标赛

世界篮球锦标赛是国际篮球联合会主办的最重要的世界性比赛之一，2014年西班牙世锦赛上，正式更名为“Basketball World Cup”，即篮球（男篮）世界杯。每4年举行一次。

中国男篮参赛7次，1994年加拿大世锦赛获得第八名的成绩。第9届世界女子篮球锦标赛，在巴西的圣保罗举行，中国女篮首次参赛，胜加拿大等世界强队进入半决赛，与世界最强的美国队相遇，鏖战40分钟不分胜负，加时赛时失去决赛的机会，居于苏联和美国之后，夺得第三名。这是中国篮球运动向世界先进水平挺进中迈出的重要一步，也是我国篮球史上，女子篮球在世界大赛中取得的最好成绩。

三、亚运会篮球赛

亚运会篮球赛是由亚洲运动联合会主办的综合性运动会的比赛项目之一，每4年举行一次。

四、亚洲篮球锦标赛

亚洲篮球锦标赛是由亚洲篮球联合会主办的洲一级比赛，每2年举行一次。2015年后，男篮亚锦赛改制为男篮亚洲杯，举办时间也将从2年一届更改为4年一届。

中国男篮在亚洲篮球锦标赛参赛21次，16次冠军，第8、9、10、11、12、14、15、16、17、18、20、21、22、23、26、28届亚洲篮球锦标赛冠军，第13、19届季军，第24届第十名，第25届亚军，第27届第五名。

中国女篮在1984年第10届亚洲女子篮球锦标赛中以61:62的比分负给韩国女篮，居第二名。2009年第23届亚洲锦标赛中国女篮以91:70击败韩国队，获得冠军。

五、中国全运会篮球赛

全运会篮球比赛是中华人民共和国全国运动会的主要竞赛项目之一，始于1959年，每4年举行一届。参加队主要为全国各省、市、自治区和解放军的男、女篮球队代表。比赛办法：比赛分预赛和决赛两个阶段；预赛一般分赛区，采用单循环制进行比赛，各赛区男、女队的前3名参加决赛；决赛一般分两个阶段进行，第1阶段采用分组单循环制进行比赛（其中第4届增加了附加赛），第2阶段采用名次交叉赛分别决出1~4名、5~8名和9~12名的名次。

六、全国篮球甲级联赛

由国家体育总局篮球运动管理中心主办，是我国最高水平的篮球赛事，包括男子甲级联赛和女子甲级联赛。全国篮球甲级联赛是在 1954 年建立全国篮球联赛的基础上，于 1956 年甲、乙级升降联赛制度颁布后开始的，每年举行一次。从 1995 年起，全国甲级联赛采取了一系列改革措施，开始向职业化方向发展，并允许各队聘请外国球员加盟。1995 年初，我国首次进行了甲级队男篮 8 强主客场制比赛。随着主客场制的实行、外援的引进以及转会制度的实施，推动了中国篮球运动改革向纵深发展。在此基础上，中国篮协于 1995 年 10 月 21 日召开会议，正式推出了与国际接轨的赛季甲级联赛——CBA 和 WCBA。

首届 CBA 联赛于 1995 年 12 月至 1996 年 4 月举行，有 12 支队伍参加，采用主客场制，分预赛、决赛两个阶段。决赛阶段按预赛名次分为上区决 1~4 名，中区决 5~8 名，下区决 9~12 名，列第 11、12 名的队降至乙级队。八一队夺得首届 CBA 联赛冠军。1998—1999 年赛季，中国篮协再次对甲 A 联赛进行赛制改革，将每场比赛由原来的 2×20 分钟改为 4×12 分钟，进攻时间由 30 秒缩短到 25 秒，推进前场时间由 10 秒缩短到 7 秒。同时允许两名外援在一场比赛中总共可上场 4 人次。1999—2000 年赛季，又改半决赛为 3 战 2 胜制，两名外援在一场比赛中总共可上场 5 人次。最近 10 年，CBA 联赛每个赛季都有新的变革，在职业化的道路上摸索前进。

七、甲 A 俱乐部青年篮球联赛

甲 A 俱乐部青年篮球联赛要求参赛运动员的年龄在 22 周岁以下，故又称“小甲 A”，其主要目的是为了锻炼后备力量。

八、中国大学生篮球联赛（China University Basketball Association）

中国大学生篮球联赛（简称 CUBA）是中国体育史上第一个面向高校、面向社会，以培养高素质、高水平篮球人才为目标，采取社会化、产业化运作模式的大学生专项运动联赛。从 1998 年创立至今，CUBA 联赛保持着每届 600~700 支参赛队，近万名运动员和教练员，2400 多场基层选拔比赛，160 场分区比赛和 15 场男 8 强、女 4 强赛的赛事规模。在全国高校产生了广泛、深入、持久的影响，在社会上树立起了积极、健康、向上的形象，竞赛体系日趋完善、竞技水平稳步提高、社会影响迅速扩大、优秀人才崭露头角、品牌建设和市场营造初见成效，被誉为中国篮球的“希望工程”。

参加 CUBA 的运动员必须是未在中国职业篮球联赛中注册的在校正式大学生，并在 CUBA 注册。比赛时间是每年 9 月至翌年 5 月，比赛分基层预赛、分区赛和决赛三个阶段。

（一）基层预赛

每年 9~10 月，各省、市、自治区、特别行政区在每年暑假新生入学后组织预赛，比赛时间、地点及比赛办法均由各省、市、自治区、特别行政区的大学生体协、CUBA 组委会分会领导下的 CUBA 基层选拔领导小组确定。基层预赛及以后的分区赛和决赛必须以学校为单位进行。有条件的地方，应采用主客场制。

（二）分区赛

CUBA 分区赛分 4 个赛区先后进行，依次为东南区每年 12 月 1 日~12 月 7 日，西南

区每年12月8日~12月14日,西北区每年12月15~12月21日,东北区每年12月22日~12月28日。各分区的参赛单位安排如下(由各省、市、自治区、特别行政区预赛时的男女冠军队参加):

东南区:上海、江苏、浙江、安徽、江西、福建、广东、海南;

西南区:湖北、湖南、广西、贵州、云南、四川、重庆、西藏;

西北区:山西、陕西、甘肃、新疆、青海、宁夏、内蒙古、河北、香港;

东北区:北京、天津、辽宁、吉林、黑龙江、河南、山东、澳门。

(三) 决赛

各分区前两名球队参加决赛。

九、中国大学生篮球超级联赛 (China University Basketball Super League,

简称 CUBSL)

参加 CUBSL 的运动员必须是注册的在校正式大学生,联赛分三个阶段进行。

(一) 常规赛

南、北两区均采用集中赛会制进行双循环比赛,每区选定两个赛区分别进行一次单循环比赛,根据积分在南、北区排列出各支球队的名次。获得南、北区各前4名的球队进入第二阶段的比赛。

北区包括:中国人民大学、东北大学、辽宁大学、东北师范大学、天津大学、山东大学、西安交通大学、黑龙江大学。

南区包括:上海交通大学、华中科技大学、武汉理工大学、湖南大学、电子科技大学、东南大学、厦门大学、广东工业大学、南京财经大学。

(二) 季后赛

采用交叉淘汰制。预赛获得南、北区各前4名的球队按“一四”“二三”交叉对阵形势,进行主客场两战制的淘汰赛。两场比赛一胜一负,比较两队两场比赛的总得分,两场比赛总得分高的球队进入1/2决赛;两队总得分相等,比较两队之间客场得分,客场得分多的球队进入1/2决赛。

(三) 总决赛

进行冠亚军和三四名的决赛。三四名的决赛只进行一场比赛以决出名次。冠亚军决赛采取主客场3战2胜制。

第二章 篮球体能训练

第一节 准备活动与拉伸训练

现在，人们越来越重视准备活动、放松活动与拉伸训练，特别是各种有针对性的拉伸（或称牵拉）技术越来越被人们所接受。因此，本章将从篮球运动员的角度出发，讨论运动员的柔韧性、准备活动、放松活动与拉伸训练等方面的应用与实践。

一、准备活动

一般性准备运动。一般准备活动通常采用慢跑、球性练习、跳绳或篮球操等活动来逐步提高心率，增加肌肉血流量，使自己的身体发热和深层肌肉温度上升，呼吸频率提高，关节黏滞性下降。这一阶段可以占用 10 ~ 15 分钟的时间，直至身体开始出汗。适当的热身运动为球员训练和比赛做好了充分的准备。

篮球运动员在该阶段采用的练习内容和时间一般是：向前或向后慢跑、折返跑、交叉步跑（4 ~ 5 分钟）；跳绳，即双脚、右脚、左脚、双脚（6 ~ 10 分钟）。

被动静力性拉伸运动（或称静力拉伸运动）。该阶段的牵拉练习包括运动员可独立进行的牵拉和需要同伴协助完成的牵拉两部分内容，时间一般是 10 ~ 15 分钟。

需要注意的是静力性伸展运动的顺序，通常情况下先从中心部位开始，即先从背部、臀部和大腿后肌群开始拉伸。通过先拉伸这些肌肉群能够影响身体其他部位的肌肉群，使全身的灵活性得以发挥到极致。首先拉伸大的肌肉群可以使相对较小的肌肉群灵活性发挥出更大的潜能。拉伸运动的目的是扩大身体关节部位的活动范围，提高肌肉、韧带的柔韧性，减少运动员肌肉拉伤、肌腱扭伤或因肌肉疲劳而造成的其他损伤的可能性，还能减轻一般性的肌肉酸疼和痉挛。

专项准备活动。专项准备运动安排在整个准备运动的最后阶段，该阶段包括了专项热身和动力性拉伸运动，持续时间一般为 8 ~ 12 分钟。

该阶段所进行的训练方式采用与专项运动相关的练习动作，包括多种变向跑、原地的各种拉伸练习和专项移动练习。NBA 球队在热身中除了要求球员的下肢通过有球跑动热身，还非常注意通过投、传球的练习，使球员的手臂得到足够的准备活动。热身项目看起来都很简单，但是却要求球员拥有很好的篮球基本功。经过 8 ~ 12 分钟的活动以后，运动员已经为接下来的训练和比赛做好了充分的身体准备。

常用的训练内容如下：原地练习（左、右交叉踢腿，每条腿两组，每组 15 次）；移动练习（高抬腿跑、后踢腿跑、后退跑、跨步跑，每个练习 2 ~ 4 组，距离为篮球场两端底线或半场）。

二、拉伸训练

（一）拉伸运动的意义

拉伸运动训练的目的是扩大身体某个部位的活动范围（ROM）。对球员来说，肢体能大范围地活动是强健体魄、提升肢体运动能力的重要因素。因为球员的强健体魄和竞技状态与肌肉运动能力相关。有效的拉伸运动训练可改善竞技状态，帮助球员提高体能和速度，并缩短肌肉恢复的时间，减少肌肉紧张度。做适当拉伸运动的球员可以减少肌肉拉伤、肌腱扭伤或因疲劳而造成的其他损伤。拉伸运动还能减轻一般性的肌肉酸痛和痉挛。为热身而进行的拉伸运动能够使球员在心理上和生理上为训练和比赛做好准备。

（二）拉伸运动形式

1. 静力性拉伸运动

静力性拉伸运动是在一定时间里，局限在一定活动范围内的拉伸活动。静力性拉伸运动的主要特征是动作缓慢，拉伸过程中会有不适的感觉。静力性伸展运动要求：每一个动作停顿 15 ~ 20 秒；重复动作两次；每周练习 5 ~ 7 次；做全身性的伸展运动。

2. 动力性拉伸运动

动力性拉伸运动由一整套大幅度动作组成，比静力性拉伸运动强度要大，一般要放在静力性拉伸运动之后，可为训练或比赛做准备。动力性拉伸运动能够刺激运动神经系统的活动，使肌肉和关节为接下来的激烈运动做好热身准备。

3. 被动拉伸运动

被动伸展运动是同伴或教练员协助球员来完成。被动拉伸一定要掌握必要的技巧，以保证安全。被动伸展运动对于提高球员的关节活动范围特别有效。协助练习的同伴或教练员必须小心，避免球员受伤。

4. PNF（本体感觉神经肌肉促进疗法）拉伸运动

本体感觉神经肌肉促进疗法（PNF）拉伸的作用主要是通过增加肌肉的张力和活动来放松肌肉，此方法在国际运动医学和训练上采用很普遍，用于提高运动员肌肉的柔韧性。PNF 拉伸法包括被动的牵拉和主动的肌肉收缩活动（包括向心收缩和等长收缩），需要由同伴帮助完成。

5. 拉伸运动注意事项

（1）被动拉伸运动过程中，教练员和同伴协助球员完成拉伸运动，都要科学运用动作技术方法。

（2）练习者应该动作缓慢，自己有所控制。

（3）被动拉伸运动给予肌肉微微拉紧的感觉，并非疼痛感。

（4）球员自己应感到所做的拉伸运动恰到好处，并非多多益善。

（5）球员和协助者应即时交流，保证拉伸运动的安全和适量。

（三）拉伸练习的安排顺序

通常情况下，拉伸练习的顺序应先从中心部位开始，即背部、臀部、大腿后肌群。下面是专家推荐的全身肌肉牵拉练习顺序。