

经全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）审定

全国普通高校体育学科篮球系列教材
北京市属市管高校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources
Development in Institutions of Higher Learning
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

篮球理论知识问答

各类篮球理论考试制胜宝典

李颖川 于振峰 余丽华/主编

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目



北京体育大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）审定
北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目
Funding Project for Academic Human Resources Development
in Institutions of Higher Learning Under the
Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

篮球理论知识问答

——各类篮球理论考试制胜宝典

主编 李颖川 于振峰 余丽华

北京体育大学出版社

责任编辑 森 博
审稿编辑 熊西北
责任校对 梁 茹
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球理论知识问答:各类篮球理论考试制胜宝典/李颖川,于振峰,余丽华主编. -北京:北京体育大学出版社,2007.11

ISBN 978-7-81100-828-9

I. 篮… II. ①李…②于…③余… III. 篮球运动-体育理论-问答 IV. G841.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166701 号

篮球理论知识问答:各类篮球理论考试
制胜宝典 李颖川 于振峰 余丽华 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 13.5

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4300 册

定 价 27.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编 李颖川 于振峰 余丽华

副主编 王 春 黄 黎 高 瞻

编 委 师永斌 吴晓丽 赵建峰

彭 坤 梅 凯 孙海泉

编写说明

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展, 社会对篮球专业人才的要求越来越高, 构建反映时代特征、符合高等学校篮球课程需要的篮球学科教材体系, 不仅是社会发展的需要, 而且是高等学校体育课程改革的重要任务。

北京市属市管高等学校“篮球系列课程创建与改革研究”学术创新团队, 借助 2005 北京市人才强教计划资助项目的申请, 获得批准并获得强力的经费支持; 在全国 16 省、直辖市的 25 所高等院校选聘了篮球教授、专家、博士和青年学者 58 位, 组成了跨学科、跨学校、跨地区的篮球教材创新工作团队; 首次从国家教育部颁布的一级学科(体育学)的层面对高校篮球项目的教材内容、结构、体系进行系列的、多元的、立体化的研究、开发、创作与建设。

按照普通高校《体育学》一级学科层面涵盖的五个本科专业, 篮球系列教材包括如下三类: 即主干类、非主干类和公共类三个层级的多元教材。主干类是指体育系、运动系的普修与专修教材; 非主干类是指社会体育系、民族传统体育系、运动人体科学系的必修与选修教材; 公共类是指非体育类录取的体育新闻系、体育管理等系的公共类普修教材。

按照上述思考, 设计的纸介质的《全国普通高校体育学科篮球系列教材》分两批出版发行, 第一批出版发行的共计 10 本, 包括如下: 《篮球——体育系普修》、《篮球——运动系普修》、《篮球理论教学概论——运动系专修》、《篮球技术教学与训练——运动系专修》、《篮球基础战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球全队战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球竞赛与裁判教学——运动系专修》、《篮球——普通高校篮球选修课教材》、《篮球游戏理论与方法——篮球运动经典游戏》、《篮球理论知识问答——各类篮球理论考试制胜宝典》。此次编写的重点是对运动系的专修教材进行了填补空白性的创新, 将按照学期的重点时段, 分成了相互衔接的 5 本, 在国内这是首次以此形式进行编写的。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》由首都体育学院篮球学科研究中心于振峰、李颖川、孙民治、王守恒四位教授担任总主编, 进行源头策划与设计、启动



引领与指导、过程控制与调整,并和各本书的执行主编共同把关,经过一年多地时间创作完成。

为确保《全国普通高校体育学科篮球系列教材》的编写质量与科学性,我们制定了此套系列教材的编写指导思想:一是“重组基础”,即抓住主干内容、精选手段与方法;二是“渗透科技”,即将近年来的篮球科研成果大量吸纳与补充;三是“注重人文”,即将构建和谐社会的人文教育元素大量添加;四是“力创精品”,即争取出精品、创一流,为21世纪培养高校篮球人才提供理论支持和实践借鉴与指导。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》是根据国家教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对新时期高校体育课程的培养目标、教学方法、教学内容、课程评价等方面的规定而编写成的。通过编写组工作中的吸收与借鉴、继承与创新,此套篮球系列教材突显以下特色:(1)教材体系明显完整;(2)教材结构更趋合理;(3)内容丰富且针对性强;(4)具有明显的时代特征。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》经过并通过了全国高等学校体育教学指导委员会(技术学科组)的审定。审定专家是教指委委员、技术学科组副组长王家宏博导;教指委委员、技术学科组副组长王崇喜博导;教指委委员杨国庆博导。

此套篮球系列教材编写过程中,得到首都体育学院、北京体育大学出版社以及参编兄弟院校的大力支持与帮助;曾参阅和引用了兄弟院校的有关教材和成果资料;在此一并致谢!

由于“篮球系列课程创建与改革研究”团队人员之多,撰写文风难以一致和谐,加之水平、经验和时间所限,书中难免存在不妥和错漏之处,敬请广大读者和同仁批评指正。

2005 北京市属市管高校

《篮球系列课程创建与改革研究》学术创新团队

负责人 于振峰 李颖川

2007年8月



前 言

《篮球理论知识问答——各类篮球理论考试制胜宝典》是北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目——学术创新团队“篮球系列课程创建与改革研究”系列教材之一，是在“健康第一”、“终身体育”、“以人为本”等现代体育教学思想的指导下，根据2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对新时代高校体育课程的性质、目标、资源开发原则、教学方法、课程评价等方面的规定，以满足当代大学生学习和普通高等学校篮球教学可持续、和谐发展的需要出发，遵循科学性、实用性、创新性、时代性、针对性、全面性、系统性、特色性的原则，在进行广泛调查研究和认真讨论的基础上，集思广益、分工负责撰写而成的。

本教材是作者们在多年篮球教学与训练中，体会到仅靠各类教材及有关专业书籍中的理论内容，远不能满足学生及广大读者的需求，此书较全面系统地从六个方面将篮球运动的理论作了整编，它可作为普通高等学校、体育院系、公共体育课程学习和青少年训练的参考书，也是篮球学科教师、学生和教练员的必备之书，对各类型的理论考试也有一定的参考价值。

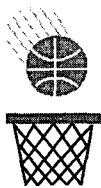
本教材由李颖川、于振峰、余丽华任主编，王春、黄黎、高瞻任副主编，参加本教材编写的作者还有师永斌、吴晓丽、赵建峰、彭坤、梅凯、孙海泉等。全书由李颖川、于振峰、余丽华进行串编、修改、统稿与定稿。

本教材在编写过程中，得到首都体育学院、北京体育大学出版社的大力支持和帮助；曾参阅并引用兄弟院校的有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平、经验和时间所限，书中不妥或错漏之处，敬请广大读者予以批评指正。

《篮球理论知识问答》编写组

2007年8月



目 录

CONTENTS

篮球理论知识问题篇

第一部分	篮球运动的历史、现状与未来	(1)
第二部分	篮球技术与战术	(4)
第三部分	篮球教学与训练	(11)
第四部分	篮球规则、裁判法与组织编排	(15)
第五部分	篮球教师与篮球教练员	(20)
第六部分	篮球之最	(23)

篮球理论知识答案篇

参考答案	第一部分	(26)
参考答案	第二部分	(49)
参考答案	第三部分	(110)
参考答案	第四部分	(147)
参考答案	第五部分	(177)
参考答案	第六部分	(195)
参考文献		(208)



篮球理论知识问题篇

第一部分 篮球运动的历史、现状与未来

1. 什么是篮球运动?
2. 什么叫篮球比赛?
3. 篮球运动的“四性”特点是指什么?
4. 参加篮球运动有什么价值?
5. 古代有篮球这种游戏吗?
6. 现代篮球运动是怎样创建的?
7. 世界上第一场篮球比赛在什么时候?
8. 最初的篮球比赛是怎样进行的?
9. 原始规则、原始规则 13 条、21 条规则是一回事吗?
10. 篮球运动是怎样走出美国、推向世界的?
11. 意味着篮球运动最初踏上国际体育舞台的比赛是指哪一次?
12. 早期的篮球技术是什么?
13. 早期的篮球战术是什么?
14. 篮球运动正式登上国际体坛的突出标志是什么?
15. 参加篮球比赛的人数是怎样由最初的无限制演变为今天的 5 人制的?
16. 篮球比赛的场地大小是如何演变的?
17. 篮球比赛场地上各线、区的变化如何?
18. 篮球比赛的比赛用球一开始就是现在这样的吗?





19. 篮球比赛的球篮、篮板、篮架等设备有哪些变化?
20. 世界篮球运动的发展大致可分为哪几个阶段? 各阶段的特点?
21. 1932 年国际篮联成立后, 世界级的篮球竞赛有哪些?
22. 在世界性的篮球比赛中, 男、女前 10 名的队有哪些?
23. 世界女子篮球运动发展状况如何?
24. 女篮比赛规则与男篮比赛规则有何不同?
25. 小篮球运动是如何兴起的?
26. 国际篮坛上不同的技、战术风格流派的特点是什么?
27. 当前世界篮球运动的特点是什么?
28. 今后篮球运动的发展趋势?
29. 今后篮球运动的发展趋势中的“快”是指什么? 如何理解?
30. 今后篮球运动发展趋势中的“高”是指什么? 如何理解?
31. 篮球运动中的“准”和“全”是指什么?
32. 篮球运动中的“激烈对抗”、“变化多端”是指什么?
33. 现代篮球的几个主要技术特点是什么?
34. 现代篮球运动的战术特点是什么?
35. 在奥运会和世界锦标赛男篮比赛中获冠军最多的队是哪一队?
36. 篮球运动是在何时传入我国?
37. 我国解放前的篮球运动状况如何?
38. 旧中国篮球队参加国际比赛的成绩如何?
39. 1927 年以后, 革命根据地的篮球运动开展状况如何?
40. 解放后, 我国篮球运动的发展状况如何?
41. 我国篮球运动的特点是什么?
42. 我国篮球与世界强队的差距在什么地方?
43. 至 2007 年止, 我国篮球在世界性比赛中获得的最好名次是什么?
44. 在我国篮球尽快赶超世界先进水平的努力中, 要做到的四个“必须”是指什么?
45. 我国篮球具备哪些赶超世界先进水平的条件?
46. 我国篮球要赶超世界先进水平, 具体应抓好哪几件工作?
47. 男子篮球奥运会举办地点、年代及前三名国家?
48. 女子篮球奥运会举办地点、年代及前三名国家?
49. 世界男子篮球锦标赛举办地与前三名国家?





50. 世界女子篮球锦标赛举办地与前三名国家?
51. 亚运会男子篮球赛举办地与前三名?
52. 中国全运会男子篮球赛举办地与前三名?





第二部分 篮球技术与战术

1. 什么叫篮球技术?
2. 篮球技术的分类目的及内容?
3. 篮球技术在篮球运动中的作用?
4. 在现代篮球比赛中, 衡量运动员运动技巧的标准是什么?
5. 什么叫篮球技术中的移动? 它在比赛中有何作用?
6. 运用好篮球技术中的移动技术的关键及其主要因素是什么?
7. 运用篮球技术中的移动技术的要求是什么?
8. 篮球技术中的移动技术包括哪些动作方法?
9. 请说明篮球技术中的以下动作术语概念及要求(起动、跑、跳、急停、转身、防守步法)?
10. 篮球技术中的各种移动技术的动作结构主要是什么?
11. 篮球技术中的移动技术运用的实质是什么?
12. 篮球技术中的球场上常用的起动方法有哪几种? 其动作要点是什么?
13. 篮球技术中的球场上常用的跑有哪几种? 其动作关键是什么?
14. 篮球技术中的急停的方法有几种? 其动作关键是什么?
15. 篮球技术中的转身的动作方法有哪几种? 其动作关键是什么?
16. 篮球技术中的滑步是一种什么样的步法? 它可分为哪几种? 动作关键是什么?
17. 篮球技术中的无球的进攻队员常采用哪些脚步移动的动作?
18. 在篮球比赛中要保持什么样的基本姿势? 为什么?
19. 接球技术在篮球运动中有何意义?
20. 篮球技术中的接球可分为哪几种? 它们各自有什么优点? 有什么共同点?
21. 篮球技术中的接球时应注意哪些问题?
22. 篮球技术中的什么叫传球? 它在比赛中有什么作用?
23. 篮球技术中的什么叫传球手法? 它与球的飞行路线之间有什么关系?





24. 篮球技术中的怎样掌握传球落点的规律,使传球具有明确的目的?
25. 篮球技术中提高传、接球技术的因素是什么?
26. 篮球技术中如何加快传球的速度?
27. 篮球技术中一个传球过程是由哪几个环节组成?
28. 篮球技术中传球技术包括哪些动作方法?
29. 篮球技术中传球效果好坏的关键是什么?
30. 篮球技术中持球方法有哪两种?
31. 篮球技术中传球时准确、及时、隐蔽、多变的要求是指什么?
32. 篮球技术中下面三种原地双手胸前传球动作(见参考答案),哪一种是正确的?
33. 篮球技术中能简单归纳原地单肩上传球和行进间双手胸前传球的出手要点吗?
34. 篮球技术中传球的动作方法很多,请举出10种隐蔽传球的方法?
35. 篮球技术中怎样运用假动作隐蔽传球意图?
36. 篮球技术中当传球队员错过良好的传球时机时怎么办?
37. 篮球技术中双手胸前传接球的动作要领及其关键是什么?
38. 篮球技术中单肩上传球的动作要领及其关键是什么?
39. 什么叫投篮?
40. 投篮在比赛中的作用是什么?
41. 现代投篮技术发展的特点是什么?
42. 投篮的动作方法大致有哪些?
43. 完整的投篮技术结构包括哪些基本技术要素?
44. 投篮时维持身体平衡的意义和方法是什么?
45. 投篮时持球动作的要求是什么?
46. 投篮时的瞄准点在什么地方?
47. 投篮出手动作的用力顺序及要求是什么?
48. 投篮时为什么要求中等抛物线?
49. 投篮时球的旋转有什么规律?如何正确运用这种旋转?
50. 外线投篮时,为什么使球后旋为好?
51. 比赛中一般在什么情况下应果断投篮?
52. 现代投篮技术发展现状是什么?
53. 比赛中对应用投篮技术的基本要求是什么?





54. 原地单手肩上投篮的出手动作要点、关键及难点是什么?
55. 原地双手胸前投篮出手动作要点、关键及难点是什么?
56. 篮球技术中原地跳投的动作要领及其关键、难点是什么?
57. 篮球技术中急停跳投的动作要点及关键、难点是什么?
58. 行进间投篮主要包括哪几种? 其脚步动作及手脚配合的共同点是什么?
59. 近距离投篮的动作方法近年来有哪些新的技术出现?
60. 篮球技术中什么叫运球? 它在比赛中有什么意义?
61. 篮球技术中运球技术包括哪些动作方法?
62. 篮球技术中运球的技术结构及关键是什么?
63. 现代篮球比赛中出现一种“侧身运球”动作是怎样一回事?
64. 篮球技术中运球时应采用怎样的身体姿势?
65. 篮球技术中运球时手是如何支配控制球的?
66. 篮球技术中运球时, 球落地点应在哪里?
67. 篮球技术中运球时对脚步动作有何要求?
68. 篮球技术中应选择什么时机运球?
69. 篮球技术中运球急停急起时, 怎样才能做到“停稳起快”?
70. 篮球技术中体前换手变向运球怎样才能超越对手?
71. 篮球技术中运球后转身的动作方法及要求是什么?
72. 篮球技术中背后运球突破的动作要领是什么?
73. 篮球技术中如何加快行进间运球速度?
74. 篮球技术中什么叫持球突破? 它在比赛中有什么意义?
75. 篮球技术中持球突破的技术分类?
76. 篮球技术中持球突破是由哪几个技术环节组成? 其中关键环节是什么?
77. 篮球技术中以右脚为中枢脚为例, 说明以下几个持球突破动作的概念?
78. 比赛中篮球技术中运用持球突破的时机?
79. 篮球技术中持球突破前的假动作要注意什么问题?
80. 篮球技术中如何选择突破路线?
81. 比赛中如何运用篮球技术中原地持球突破?
82. 比赛中如何运用篮球技术中跳步急停持球突破和跨步急停持球突破?
83. 篮球技术中原地持球交叉步突破的动作要领及其关键是什么?
84. 篮球技术中跳步急停接球突破的动作要领及其关键是什么?
85. 什么叫抢篮板球? 什么叫抢进攻篮板球? 什么叫抢防守篮板球?





86. 抢篮板球在比赛中有何作用?
87. 只要长得高或跳得高,就能抢到篮板球吗?
88. 抢篮板球技术结构是什么?
89. 抢篮板球技术运用的要点?
90. 攻、防队员抢篮板球,要重点强调什么问题?
91. 篮球技术中个人防守的目的和作用是什么?
92. 篮球技术中个人防守技术的基本要素和关键是什么?
93. 篮球比赛中的“强侧”、“弱侧”是怎么回事?
94. 篮球技术中对无球队员防守的原则是什么?
95. 篮球技术中防无球队员时防守位置,距离的选择应如何进行?
96. 篮球技术中防无球队员的站位姿势和要求是什么?
97. 篮球技术中防持球队员的基本原则是什么?
98. 篮球技术中防有球队员应如何选位?
99. 篮球技术中防有球队员技术的运用要点是什么?
100. 篮球技术中如何防守突破能力较强的对手?
101. 篮球技术中如何防守投篮较准的对手?
102. 篮球技术中防守无球和有球队员的基本要求是什么?
103. 篮球技术中在什么情况下运用打球和抢球技术?
104. 篮球技术中打球的动作方法有哪些?如何运用?
105. 篮球技术中抢球的方法有哪些?如何运用?
106. 篮球技术中断球有哪几种方式?
107. 篮球技术中有效的抢、打、断球是建立在什么基础上的?
108. 篮球战术的概念和目的是什么?
109. 组成篮球战术的基本要素是什么?它们之间有什么关系?
110. 篮球战术数量和质量之间有什么关系?
111. 篮球战术意识是指什么?从心理学观点而言,它是一个怎样的活动过程?
112. 篮球战术意识有什么特点?
113. 篮球战术意识在篮球比赛中有哪些表现?
114. 篮球战术中组织进攻战术的原则是什么?
115. 篮球战术中组织防守战术的原则是什么?
116. 篮球战术分位及其意义是什么?
117. 现代篮球运动的中锋有几种类型?中锋应具备什么条件?





118. 篮球战术中中锋移动一般有何特点?
119. 篮球战术中前锋应具备什么条件? 他们在快攻、阵地进攻和防守时的主要任务是什么?
120. 篮球战术中后卫队员应具备什么条件? 他在进攻和防守时的主要任务是什么?
121. 篮球战术有几种分类方法?
122. 篮球战术中什么叫战术基础配合? 它与个人战术行动和全队战术之间是什么关系?
123. 篮球战术中战术基础配合包含哪些主要的内容?
124. 篮球战术中什么叫传切配合? 有哪几种方式?
125. 篮球战术中传切配合的要求及成功关键是什么?
126. 篮球战术中什么叫突分配合? 它包括哪几种方式?
127. 篮球战术中突分配合的要求及成功的关键是什么?
128. 篮球战术中什么叫策应配合? 策应的范围在什么地方?
129. 篮球战术中策应动作要领是什么?
130. 篮球战术中策应配合的方法有哪几种?
131. 篮球战术中什么叫掩护配合? 构成掩护配合的四要素是指什么?
132. 篮球战术中掩护配合的要求是什么?
133. 篮球战术中掩护配合有哪些方式方法?
134. 篮球战术中什么叫前掩护?
135. 篮球战术中什么叫侧掩护?
136. 篮球战术中什么叫后掩护?
137. 篮球战术中行进间掩护的配合方法?
138. 篮球战术中定位掩护的配合方法?
139. 篮球战术中运球掩护的配合方法?
140. 篮球战术中防守队员可采用哪些配合来破坏进攻队员的掩护?
141. 篮球战术中什么叫夹击? 夹击配合时有什么要求?
142. 篮球战术中当自己所负责防守的进攻队员突破后, 还有补救方法吗?
143. 篮球战术中什么叫快攻?
144. 篮球比赛中有哪些机会可以发动快攻?
145. 篮球战术中短传快攻是由哪几个阶段组成?
146. 篮球战术中快攻战术的基础是什么?





147. 篮球战术中快攻战术的组织形式有哪些?
148. 篮球战术中能否组织快攻和快攻能否成功的关键是什么?
149. 篮球战术中快攻接应的种类有哪些?
150. 篮球战术中短传快攻的发动与接应的要求是什么?
151. 篮球战术中短传快攻的推进是指什么?一般有几种形式?
152. 篮球战术中短传快攻推进时有何要求?
153. 篮球战术中快攻结束有几种配合方法?
154. 篮球战术中快攻结束二攻一的主要配合方法有哪些?
155. 篮球战术中快攻结束三攻二的主要配合方法有哪些?
156. 篮球战术中经常采用哪些方法和手段防守快攻?
157. 篮球战术中在快攻结束阶段以少防多时,应注意些什么问题?
158. 篮球战术中半场人盯人防守战术在比赛中的作用和特点是什么?
159. 篮球战术中半场人盯人防守战术的原则?
160. 篮球战术中什么叫“领防”、“干扰”?
161. 篮球战术中半场人盯人防守的种类及其运用特点是什么?
162. 篮球战术中如何进行半场缩小人盯人防守?
163. 篮球战术中如何进行半场扩大人盯人防守?
164. 篮球战术中进攻半场人盯人防守的原则是什么?
165. 篮球战术中进攻半场人盯人防守的战术队形有哪些?
166. 篮球战术中什么叫全场紧逼人盯人防守战术?
167. 篮球战术中全场紧逼人盯人防守战术有哪些优点和弱点?
168. 篮球战术中全场紧逼人盯人防守原则是什么?
169. 篮球战术中全场紧逼人盯人防守的方法是什么?
170. 篮球战术中在什么情况下运用全场紧逼人盯人防守战术?
171. 篮球战术中进攻全场紧逼人盯人的基本要求是什么?
172. 篮球战术中什么叫全场区域紧逼人盯人防守?
173. 篮球战术中全场区域紧逼人盯人防守战术的特点是什么?
174. 篮球战术中全场区域紧逼人盯人防守战术的基本原则是什么?
175. 篮球战术中全场区域紧逼人盯人防守战术与紧逼人盯人战术和区域联防战术三者有什么区别?
176. 篮球战术中全场区域紧逼人盯人防守战术有哪些基本阵式?
177. 篮球战术中以“1-2-1-1”型为例,说明全场区域紧逼人盯人防守战

