

篮球

郭洪宝 戴雄 等编著

学 练 问 答

运动项目学练问答丛书

北京体育大学出版社



·运动项目学练问答系列丛书·

篮球学练问答

郭洪宝

戴 雄

颜 胜

黄德健

编著

宋传芹

段笑林

惠陈隆

徐世奎

北京体育大学出版社出版

策划编辑:伍 和

责任编辑:顾刚臣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:乐 天

责任印制:陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球学练问答/郭洪宝编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.4

(竞赛项目学练问答系列丛书)

ISBN 7-81051-852-6

I. 篮… II. 郭… III. ①篮球运动-运动技术-问答
②篮球运动-竞赛技术-问答 IV. G841.19-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093413 号

篮球学练问答

郭洪宝 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:9.625

定价:17.00 元

2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-852-6/G·711

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

图 例

·	球
④	进攻队员 4 号
④·	进攻队员 4 号持球
④	防守队员 4 号
⊗·	教练员持球
→	队员移动路线
~→	队员运球路线
- - →	队员传球路线
—‖→	队员投篮
— (	掩 护
↗↖	夹 击
—	急 停
⊂④	进攻队员 4 号转身
┓	木立柱



目 录

一、篮球运动	(1)
(一) 篮球运动简史	(1)
(二) 世界篮球运动中的奇闻趣史	(7)
(三) 世界篮球运面面观	(14)
二、篮球运动技术	(28)
(一) 篮球技术的分类	(28)
(二) 移动技术	(30)
(三) 传、接球技术	(73)
(四) 投篮技术	(106)
(五) 运球技术	(141)
(六) 持球突破技术	(154)
(七) 防守对手技术	(159)
(八) 抢球、打球、盖帽、断球技术	(163)
(九) 抢篮板球技术	(168)
三、篮球运动战术	(172)
(一) 篮球战术的分类	(172)
(二) 篮球战术的基础配合	(173)
(三) 篮球全队战术	(194)



四、篮球运动的教学	(251)
(一) 教学的特点、任务、内容	(251)
(二) 教学所遵循的规律和原则以及运用各种原则 应注意的问题	(252)
五、篮球运动的训练	(255)
(一) 篮球运动训练的任务、内容、要求和原则 ..	(255)
(二) 篮球运动训练的特点和类型	(262)
(三) 篮球技战术训练的测定与评定的指标和战术 观察评定的内容	(266)
六、篮球运动员的身体素质训练	(268)
(一) 各种身体素质的名称与特点	(268)
(二) 各种身体素质的训练和注意的问题	(270)
(三) 影响各种身体素质的生理和生化因素	(276)
七、篮球运动员的心理训练	(278)
八、篮球运动比赛的指导工作	(283)
(一) 教练员的赛前准备工作	(283)
(二) 教练员的临场指挥工作	(289)
(三) 比赛后的总结工作	(296)



一、篮球运动

(一) 篮球运动简史

1. 篮球运动的创始人是谁？他是怎样发明了篮球运动？为什么叫篮球？第一次正式篮球比赛是在哪一年？

答：早在 1880 年，美国基督教青年会的职员，就想研究和创造一项在室内进行的竞赛项目，但由于各种原因，没有得到满意的结果。又经过 11 年，也就是 1891 年，美国马萨诸塞州普林菲尔德（即春田）市基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士，综合了橄榄球和其他球类项目游戏的特点，从工人和儿童用球向桃篮内做投的游戏中受到启发，设计了以投掷的准确程度来计分并决定胜负的游戏。当时定出了 4 条游戏规则：（1）使用足球式的柔软圆形球；（2）必须用手传递，不得用脚踢、拳打和头顶，也不得抱着球跑动；（3）避免粗野动作，不得打、拉、推对方；（4）投掷的目标是悬挂在空中的。根据这 4 条规则，在 1891 年 11 月中旬，詹姆斯·奈史密斯博士就在体育课上，把 18 名学生分成人数相等的两队，用足球投掷。投掷的目标是分别钉在体育馆二楼看台柱子上的两个桃篮，桃篮离地面 10 英尺。

比赛开始，两队队员分别站在场地两端的线外，裁判员持球站在球场边线的中间处，吹哨的同时，把球掷入球场的中间，两队同时冲进场中间抢球，展开攻守对抗的比赛，并想方设法地将球投到对方桃篮里。

这项运动经过这次体育课的试验，非常成功，很快就传遍了全校和美国各地。由于投掷的目标是桃篮，所以取名为篮



球。

当时的桃篮有底，每次投中后球就停在篮子里，必须登爬梯子将球取出，再重新开始比赛。直到 1893 年，才用铁篮圈作为球篮。当时铁篮圈的篮网是封底的，投中的球自然是停留在网内，还必须用竹竿把球顶出来，然后再进行比赛。直到 1913 年，封底的篮网被剪开，投中的球才自动落下。

据查证，第一次正式篮球比赛是 1892 年 1 月 20 日在春田市青年会举行。

2. 国际篮球联会是怎样成立的？是在哪一年成立的？当时有几个会员国？现在有多少个会员国？总部设在哪里？

答：国际篮联的前身是国际基督教青年会体育教育学会。1932 年 6 月 18 日，基督教青年会的埃尔莫·贝里主持开会，威廉·琼斯作为译员参加了会议。参加会议的有阿根廷、希腊、意大利、葡萄牙、罗马尼亚、拉脱维亚、瑞士、捷克斯洛伐克 8 个国家，另外还有匈牙利和保加利亚的两名观察员。会议开始，阿根廷的代表就提出：会议有权讨论成立国际篮球协会的方案，并得到参加国的同意。会议中还一致通过了要采取统一的篮球比赛规则和要组织一个独立的国际篮联的议题。

主持会议的埃尔莫·贝里，把瑞士、意大利、阿根廷三国代表组成一个三人委员会，拟出了成立新的国际机构的明确建议，由阿根廷代表波尼索向全体代表提出了篮联的候选人名单。主席是瑞士的勒恩·鲍法德，副主席是意大利的孔恩特·乔焦阿西纳里·迪·萨思·玛扎诺，秘书长是英国的威廉·琼斯，委员有阿根廷的安赫尔·布拉塞拉斯·埃多和葡萄牙的恩利·布兰德特。这个国际篮联首届中央理事会名单，在会上得到了一致通过。

在这次会议上还讨论和制定了新篮球协会的基本章程，并确定每 4 年对国际篮联比赛规则修改一次。从此，国际篮球联



合会就诞生了。

国际篮联成立到现在已经 70 多年了,由最初的 8 个会员国发展到现在已拥有 178 个会员国(据 1989 年最新统计)。

国际篮联的总部,1932~1940 年期间,设在意大利的罗马;1941~1956 年,迁往瑞士的伯尔尼;1957 年至今设在德国的慕尼黑。

现在的国际篮联富有强大的生命力和号召力,推动着世界各国篮球运动的发展。它是威望很高的世界体育组织之一。

3. 国际篮联的宗旨是什么?

答:国际篮联的宗旨主要有以下五点:

- (1) 促进、监督和指导国际篮球运动的发展。
- (2) 制定和修改比赛规则与场地设施规定。
- (3) 监督各国按照国际篮联所制定的竞赛规程进行国际性和奥运会的篮球比赛。
- (4) 发展和经管国际裁判员的指定工作。
- (5) 处理会员国的运动员和裁判员转国籍问题,以及管理业余队相互比赛的问题。

4. 国际篮联最高的权力机构是什么?它的下属设有哪些组织机构?

答:国际篮联的最高权力机构是代表大会。代表大会在一般情况下每 4 年召开一次会议,一般都在奥运会前后,或者在奥运会期间召开,每个会员国可以派两名代表参加,但只有一票表决权。代表大会闭会期间,由代表大会选出中央局负责国际篮联的经常工作。

国际篮联下设有技术委员会、规则委员会、财务委员会、国际组织委员会、女子委员会、青年男子委员会、青年女子委员会、国际小篮球委员会和资格委员会。



5. 国际篮联举办的比赛有哪些？工作语言有哪几种？

答：国际篮联举办的比赛有：奥林匹克运动会男、女篮球赛，世界男女篮球锦标赛，世界男女青、少年篮球锦标赛、洲际男子、女子、青年男子、女子锦标赛。

国际篮联正式工作的语言有英语、法语、西班牙语、俄语和德语。

6. 国际篮联什么时候恢复我国会籍？

答：1974年7月，国际篮联在波多黎各举行的中央局会议上，作出了接纳中国篮协的决议。1976年国际篮联在蒙特利尔召开的代表大会上，正式通过了中央局关于恢复我国会籍，同时终止所谓“中华民国篮球协会”会籍的决定。

7. 国际篮联历任主席是哪几位？

答：1932~1848年 勒恩·鲍法德（瑞士）

1948~1960年 威拉德·格雷姆（美国）

1960~1968年 安东尼奥·多斯雷斯·卡尔内罗（巴西）

1968~1976年 阿卜杜勒·穆奈姆·瓦赫迪（埃及）

1976~1984年 贡萨洛·普亚特（菲律宾）

1984年~ 贝尔·布斯奈尔（法国）

现任国际篮联主席陈万琦（中国香港）。

8. 现任国际篮联秘书长是谁？他的简历是什么？

答：国际篮联现任秘书长博·斯坦科维奇，是南斯拉夫人。1925年7月9日生于南斯拉夫的比哈奇。他毕业于贝尔格莱德大学兽医系。毕业后，从事自己学习的专业，在贝尔格莱德工作了10年，后来改行专门从事篮球工作。1948年，在贝尔格莱德取得了篮球教练员资格。

1946~1947是南斯拉夫冠军贝尔格莱德“红星”俱乐部队队员。

1948~1953年间代表南斯拉夫国家队，曾参加过1950年



在阿根廷举行的第1届世界男子篮球锦标赛。

1953~1965年期间,他担任贝尔格莱德 QKK 队的教练员。

1958年、1960、1962~1965任南斯拉夫冠军队的教练员。

1966~1969年,在意大利担任“奥兰索达”的教练员,该队于1968年夺得意大利冠军。

1953~1956年,他是南斯拉夫篮球协会中央局成员之一。

1956~1966年,他担任南斯拉夫篮球协会名誉秘书长。

1958年,他被选为欧洲杯委员会。

1960年在国际篮联秘书长威廉·琼斯的建议下,他被选为国际篮联代理秘书长。

1972年,被选为国际篮联副秘书长。

1976年当选为国际篮联秘书长。

斯坦科维奇先后到过很多国家,凡是世界性或洲际性的大型篮球比赛,他都亲临现场进行指导。他是深受国际篮坛人士的爱戴和尊重,他在国际篮联中享有很高的威望,他是世界篮球运动中德高望重的人物之一。

9. 亚洲篮球联合会是在什么时候成立的? 它的宗旨是什么? 总部设在哪里?

答:亚洲篮联是1958年在日本东京成立。总部设在主席所在城市。亚洲篮联现在拥有27个会员国。

亚篮联的宗旨:促进、发展和管理亚洲篮球运动和通过比赛,提高亚洲篮球运动水平,增进亚洲各国人民之间的友好关系。

10. 中国篮协是在什么时候成立的? 它的宗旨是什么?

答:1949年成立,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。

中国篮协的宗旨是:

(1) 在全国大力开展群众性的篮球运动。



(2) 举办全国篮球教练员学习班和全国篮球竞赛活动, 提高篮球运动的水平。

(3) 加强和密切与国际篮联、亚篮联以及所属机构的关系, 参加国际篮球竞赛与训练等活动。

(4) 选拔国家篮球教练员和运动员, 评定运动员和教练员的等级。

(5) 领导和检查全国篮球竞赛与训练等活动。

(6) 修订全国篮球规则和裁判法。

(7) 组织全国性裁判员训练班, 主持国家级裁判员的考核与考试, 审批国家级裁判员, 向国际篮联申报国际裁判员。

11. 举办威廉·琼斯洲际杯篮球赛的真正含义是什么? 他对篮球运动的贡献是什么?

答: 威廉·琼斯洲际杯篮球赛, 在欧洲篮联和美国篮联的倡议下, 国际篮联每一年举行一届。目的是为了纪念伟大的篮球运动的先驱者、国际篮联终身荣誉秘书长——威廉·琼斯。

威廉·琼斯(1908~1981), 是英国人, 在苏格兰长大。大学毕业后到世界篮球运动的发源地——美国春田大学深造。春田大学毕业后, 通过青年会的组织, 在欧洲各国推动篮球运动, 积极倡导组织国际篮联。1932年国际篮联成立后, 他担任秘书长。国际篮联的秘书长是每4年更换一次, 但他的秘书长职务从来就没有卸任过, 他担任国际篮联秘书长45年, 1976年被推举为国际篮联终身荣誉秘书长。

威廉·琼斯担任国际篮联秘书长期间, 最大的贡献是把篮球运动争取为奥运会的正式比赛项目。他在任职期间, 不仅热心于国际篮球事务, 而且潜心钻研篮球规则, 国际篮球比赛规则, 是他主持编订的。后来, 根据篮球运动的发展, 对篮球规则的修改、补充又作出很大的贡献。篮球界人士称他为“国际篮球规则的活字典”。



世界上只要举办重大的篮球赛，或者世界各国各地举办重大的篮球裁判员和教练员学习班，他都亲自主持、讲课和指导。

他极为聪明、能干，他通晓英语、法语、德语、葡萄牙语、西班牙语、意大利语和土耳其语，这为他在国际篮联中出色地工作创造了良好的条件。

他生前来我国访问，并对我国篮球运动的发展进行过诚恳地指导。世界篮球运动有今天如此蓬勃的发展，与他的组织和领导分不开，与他辛苦劳动分不开。他是一位把毕生的心血倾注到篮球事业中的人。

（二）世界篮球运动中的奇闻趣事

12. 在第1届世界男子篮球锦标赛上，国际篮联为什么罚南斯拉夫队9个月不能参加国际篮球比赛呢？

答：第1届世界男子篮球锦标赛是1950年在阿根廷举行。比赛分预决赛两个阶段进行。从整个比赛看，还是比较顺利。但个别场次也发生了一些意想不到的事情。

在预赛中，当演奏西班牙队的国歌时，南斯拉夫队员采取了统一的行动，席地而坐，使比赛带有了政治色彩。

在南斯拉夫与阿根廷比赛，再次相遇时，不知道什么原因，他们拒绝比赛。

由于南斯拉夫队接二连三地给大会和比赛制造障碍和带来了不愉快，国际篮联与大会组委会不得不采取措施，经研究并定：停止南斯拉夫队9个月不能参加国际篮球比赛，并决定把南斯拉夫队的名次排在本届比赛的最后。

13. 为什么在第2届世界男子篮球锦标赛上，说记录员把南斯拉夫队的出线权给“记丢”了呢？

答：这届世界男子篮球锦标赛，在1954年由巴西承办。



在分组赛时，南斯拉夫与乌拉圭队，上半时双方打成 23 平，下半时经过鏖战，南斯拉夫队最后 51:49 获胜，为该组的第一名，取得参加前 8 名决赛的资格。但在审查记录表时，却发现记录表上的比分是 51:51，为什么会出现这样的错误呢？经过查证和核实，情况是这样的：比赛中乌拉圭队员投进一球，临场裁判员判得分无效，负责记分牌的人员明白和了解裁判员的意思，就没有给乌拉圭在记分牌上加一分，而负责记录的人员，只看到球中篮，但没有看到裁判员表示得分无效的手势，仍然给乌拉圭记了 2 分，直到比赛结束，才形成这个结局。

但明知有错误的裁判员，仍坚持规则中的“以记录为准”的条款；又重新挑选球篮后，进行了决胜期的比赛。结果，取胜的南斯拉夫队，在决胜期的比赛变成了负队，而原来负队乌拉圭队以 55:52 成了胜队。这样，乌拉圭进入了决赛，而南斯拉夫队成了小组的第 3，只能参加 9 名以后的比赛。

记录员的一球之差，把南斯拉夫球队的出线权给“记丢”了，这确实是件令人难以忘掉遗憾的事情。

14. 为什么说巴西队取得第 4 届世界男子篮球锦标赛冠军，是巴西观众用烟幕弹炸来的呢？

答：1963 年第 4 届世界男子篮球锦标赛在巴西举行。这是巴西距第 2 届世界男子篮球锦标赛 9 年之后承办的。在天时、地利、人和条件完全具备的情况下，巴西队决心夺冠。当南斯拉夫队以 75:73 战胜美国队时，南斯拉夫夺冠的呼声最高，当然就成了巴西队的主要对手。当巴西队战胜了南队后，前苏联队又成了巴西队夺冠军的障碍。

巴西队与前苏联队的比赛开始了，观众疯狂的程度，使任何人见了都会感到害怕。烟幕弹不断在前苏联队进攻的篮下爆炸，前苏联队每进攻一次，危险性就增加一分，比赛越激烈，



扔在前苏联队脚下的烟幕弹就越多，爆炸声也就越响。烟幕弹不仅扔到场内前苏联队运动员的跟前，而且也扔在场外前苏联队教练员跟前，致使前苏联队教练员的一只眼睛受伤。在如此恐怖的情况下，前苏联队为了安全，就采取积极的措施，先防守，不越过中线进攻，在这样的情况下，前苏联队输给巴西队。

比赛形势好像故意与巴西队为难似的，败给巴西队的南斯拉夫队，又出其不意的战胜了前苏联队。这样，如果巴西队在最后一场比赛输给美国队，将前功尽弃，因此巴西队必须拼掉美国队，才能获得冠军。

巴西队与美国队的比赛，经过激烈地争夺，上半时打成平局。这平局既增加了下半时比赛的紧张气氛，又额外地助长了观众的疯狂程度。下半时比赛刚开始，美国队员脚下便响起了爆炸声。美国队在烟幕弹的爆炸声中，小心谨慎，也采取了积极的措施，光防守不进攻。美国队同前苏联队一样，在烟幕弹的爆炸声中败给了巴西队。巴西队就这样在观众用烟弹的帮助下，取得了第4届世界男子篮球锦标赛的冠军。

15. 第3届世界男子篮球锦标赛为什么称前苏联队为道义上的冠军呢？

答：第3届世界男子篮球锦标赛，1959年在智利举行。前苏联队成为本届锦标赛道义上的冠军，这与中国台湾队参加本届比赛有关。当时，中国在联合国和其他国际组织中的代表席位被台湾非法占据。台湾居然要代表整个中国参加比赛，这是十分荒唐的。前苏联、保加利亚队，立场坚定，旗帜鲜明，坚持正义，反对台湾队代表中国参加比赛。国际篮联与大会组委会，为此事召开紧急会议，进行讨论。然而，组委会作出的决定使人失望。为此，当前苏联队与台湾队比赛时，苏联队就以不出比赛场的实际行动表示抗议。15分钟后，裁判员以2:0



的成绩宣判了台湾队获胜。在保加利亚与台湾比赛时，也是如此宣判的。

同年前苏联在印刷纪念邮票时，加印了一枚“苏联——第3届世界男子锦标赛道义上的世界冠军”的邮票，面值为1卢布。现在这枚邮票能值多少千美元呢？已成为集邮者要获取的主要目标。这就是前苏联队被称为第3届世界男篮锦标赛道义上的世界冠军的真相。

15. 第5届世界男子篮球锦标赛中有哪些奇闻趣事呢？

答：第5届世界男子篮球锦标赛，1976年由乌拉圭承办。比赛期间有三件奇闻趣事：

第一件：南美的5月份，正是深冬季节，气温异常寒冷。冠、亚军决赛的场地，是在老建筑改建而成的圆形体育馆举行，水泥还没有干，馆内的寒气逼人，冻手冻脚，人称“冷库”。运动员、教练员和观众无不怨声载道，叫苦连天。比赛的运动员借棉大衣和毛毯抗寒；观众不停地搓手、跺脚，有的用饮酒的方法御寒，因此附近商店的白兰地酒一扫而光。更有趣的是美国、前苏联的代表团团长与国际篮联秘书长等人挤在一起，共同围着一条毛毯来防寒。

第二件奇闻趣事是：国际篮联打破常规，不颁发奖杯，而颁发詹姆斯·奈史密斯金杯给冠军队。这只金杯完全是赤金制成。由于英国足球女神杯被盗事件的发生，使乌拉圭的管理詹姆斯·奈史密斯金杯的负责人，特别警惕地保管这只“金杯”。当这只金杯从埃及运出时，采取了极为严密的护送措施。运送的飞机在乌拉圭降落时，机场戒备森严，把这只金杯送到乌拉圭国家银行的保险柜保存起来。把这只金杯颁发冠军队的当天，乌拉圭动用了部队，荷枪实弹，将金杯送到了现场。当把这只金杯放在颁奖台上时，又有4名手持自动步枪的警卫战士围守，以防发生意外。



第三件奇闻趣事是：比赛从开始到结束，情况错综复杂，美、苏、南三强积分相等，只有在最后一轮比赛结束后，前4名才能有结果。不过，苏和南队最后一轮的比赛对手都是弱队，而美国队对巴西队是强对强，此场比赛，对巴西队而言，若战胜美国队，最好的成绩是第三名，而对美国队而言，是争夺本届冠军的一场比赛。结果，巴西队得心应手，大出冷门，战胜了美国队。这样，经过胜负积分的计算：前苏联队夺得冠军，南斯拉夫队成了亚军。

17. 第6届世界男子篮球锦标赛又有哪些使人难忘的奇闻趣事呢？

答：第6届世界男子篮球锦标赛是1970年在南斯拉夫举行的，此届有三件奇闻趣事：

第一件是：南斯拉夫总统——铁托元帅，对在本国举办的这届世界锦标赛，深感自豪，非常高兴，并给予了极大的关注，曾多次接见南队并且多次鼓励南队，为国争光。他还亲自把金星国旗勋章，授给了国际篮联秘书长——琼斯先生。这是南斯拉夫第一次授予外国人的这样崇高的荣誉。

第二件是：在比赛的第一天，美国队中有一名高大的黑人运动员，名叫希尔曼，他灵活，速度快，弹跳好。他跳起投篮后，手抓住篮圈，整个身体悬在空中，结果使篮板跌落在地，摔得七零八碎，使比赛不得不被迫中断。当重新更换了篮板继续比赛时，希尔曼受到了规则中的技术犯规的处罚。

第三件是：巴西队老化、年龄大，有的明星球员已到40岁，体力差，生活散漫，不守纪律，不服从教练员的管理，多数队员都带着自己的妻子或者未婚妻来参加比赛，晚上经常出入赌场。教练员很伤脑筋，由于生气加劳累，卧床几天不起。但是队员在比赛时，兴致勃勃，信心十足，齐心协力。他们在比赛中表现的熟练技术、默契配合、准确投篮和漂亮传球，不