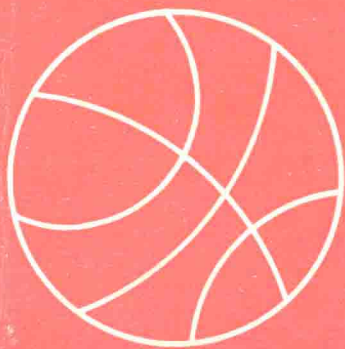




现代篮球理论与实践

附 1994——1998 篮球规则

罗加冰 夏 蒂 主编
王光明 张晓风

西南师范大学出版社

现代江苏工业学院图书馆

藏书章

主 编 罗加永 夏 蒂

王光明 张晓凤

副主编 姚小毅 陈天柱 黄玉泉

戴建华 马亚丽

西南师范大学出版社

(川) 新登字 019 号

责任编辑: 杨景罡

封面设计: 文 武

现代篮球理论与实践

罗加冰等主编

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

北碚三峡印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 9 字数: 180 千
1995 年 6 月 第一版 1995 年 6 月 第 1 次印刷
印数: 1—3000

ISBN 7—5621—1301—7/G · 866

定价: 7.00 元

前 言

为了纪念篮球运动传入中国 100 周年，由西南师范大学体育学院组织编写了《现代篮球理论与实践》一书，编写本书的宗旨是努力推动我国篮球运动的蓬勃发展，为社会主义体育事业服务。

《现代篮球理论与实践》其内容具有创造性、新颖性和开拓性，全书共分十一章，论述精辟，信息丰富，注重理论与实践结合。内容有篮球运动发展概述、篮球运动教学、篮球运动训练、篮球运动员心理选材、篮球运动员身体机能的科学评定、篮球运动员快速能力的培养、篮球运动员临场竞赛心理、篮球比赛战术指导、篮球运动员身体训练、篮球运动科学研究，篮球竞赛主要规则的理解与裁判法。另外，在附录部分附有 1994 年至 1998 年篮球竞赛规则学习资料（正式规则应以国家体委审定

出版的为准)。

《现代篮球理论与实践》内容基本能反映现代篮球运动发展的新潮流。是体育院系学生和普通高校体育课篮球选修的学生学习时较好的参考书,还可作为篮球教师、教练员教学训练的参考书。

由于编著水平和收集资料有限,加之不同观点,不同学派,对书中内容认识,评价可能不同。望同行们在阅读时用探索、分析之眼光进行客观鉴别。

参加编写的单位有:西南师范大学、重庆交通学院、西南政法学院、曲阜师范大学、重庆大学、西南农业大学、重庆邮电学院、渝洲大学、重庆工业管理学院、乐山师专、云阳师范学校。

《现代篮球理论与实践》由罗加冰、夏蒂、王光明、张晓风负责全书组织、策划、定稿和编撰题纲。姚小毅、陈天柱、黄玉泉、戴建华、马亚丽负责全书统稿。参加各章节编著的有:王光明、王巧玲、邓广南、马亚丽、张贤松、张晓风、周天德、陈天柱、姚小毅、夏蒂、黄玉泉、杨鸣、殷克明、罗翔斌、湛渝峰、戴建华(以姓氏笔划为序)。

在本书出版面世之际,我们谨向关心、支持过本书出版的单位和个人表示衷心感谢。向为该书提供大量参考书籍的作者和出版社表示衷心感谢。

编者

1994年12月于重庆

目 录

第一章 篮球运动发展概述.....	(1)
第一节 90 年代世界篮球发展总趋势	(1)
第二节 世界篮球运动流派及特点.....	(7)
第三节 中国篮球运动历史概况.....	(9)
第二章 篮球运动教学	(21)
第一节 教学任务与教学内容	(21)
第二节 教学原则	(22)
第三节 教学方法	(25)
第四节 教学组织与进行	(34)
第三章 篮球运动训练	(39)
第一节 训练任务与训练内容	(40)
第二节 训练原则	(44)
第三节 训练方法	(49)
第四节 训练课的组织与进行	(53)
第五节 制定训练计划	(57)
第六节 训练水平的测定与评定	(63)
第七节 训练中应注意的问题	(68)
第四章 篮球运动员心理选材	(76)
第一节 心理选材的科学基础	(77)

第二节	心理选材的内容与方法	(79)
第三节	心理选材前景	(84)
第五章	篮球运动员身体机能的科学评定	(86)
第一节	运用心电图 $\sum T/R$ 指标评定	(86)
第二节	运用心功能运动试验指标评定	(87)
第三节	运用综合机能指标评定	(92)
第六章	篮球运动员快速能力的培养	(95)
第一节	对快速能力的理解	(95)
第二节	快速能力的训练	(96)
第七章	篮球运动员临场竞赛心理	(98)
第一节	竞赛前心理准备	(98)
第二节	竞赛中心理控制	(107)
第三节	竞赛后心理调节	(111)
第八章	篮球比赛战术指导	(114)
第一节	战术指导概述	(114)
第二节	战术指导的赛前准备	(117)
第三节	临场战术指导	(125)
第九章	篮球运动员身体训练	(133)
第一节	速度训练	(134)
第二节	耐力训练	(137)
第三节	灵敏训练	(138)
第四节	力量训练	(140)
第五节	弹跳训练	(142)
第六节	柔韧训练	(144)
第十章	篮球运动科学研究	(146)
第一节	科学研究的目的是、内容和要求	(146)

第二节	科学研究方法·····	(150)
第三节	科学研究步骤·····	(154)
第四节	临场比赛记录统计·····	(160)
第十一章	篮球竞赛主要规则的理解与裁判法·····	(164)
第一节	篮球竞赛规则的修改对篮球运动 的影响·····	(164)
第二节	主要规则解释与罚则·····	(172)
第三节	裁判工作意义和要求·····	(186)
第四节	临场裁判分工与配合·····	(187)
第五节	篮球竞赛对裁判员的基本要求·····	(197)
附录一、	篮球运动知识荟萃·····	(201)
	运球后转身撤步单手投篮;快攻的基本原则;动作 技术与无球组合技术的教学与训练;综合防守的概 念与特点;转身防守持球突破;美国著名篮球教练 约翰·伍登论教练方法;防守快攻的有效方法;中 锋是防守中的核心队员;分析持球突破技术;抢防 守篮板球的挡人技术;如何提高篮球训练课质量;大 强度训练对投篮技术的影响;篮球运动训练效率的 控制;篮球训练和比赛中的用人艺术	
附录二、	1994—1998 年篮球竞赛规则 ·····	(228)

第一章 篮球运动发展概述

第一节 90年代世界篮球发展总趋势

综观世界篮坛国际大赛和美国职业篮球联赛,不难发现,进入 20 世纪 90 年代的篮球竞技表现出新的特征。无疑,认识其新貌、探讨其特征,这对把握现代篮球运动的发展趋势,增强现代篮球意识,提高篮球竞技实战能力,将具有积极的意义。

一、高、快、灵的统一

1984 年第二十三届奥运会男篮前三名的平均身高:美国队 2.01m,西班牙队 1.98m,南斯拉夫队 2.00m;1988 年二十四届奥运会前三名的平均身高:苏联队 2.03m,南斯拉夫队和美国队均为 2.02m;1992 年奥运会美国男篮“梦之队”平均身高 2.04m,女篮平均身高有四个队达到或接近 1.85m。不言而喻,运动员的高度,是篮球运动制胜的重要条件和因素。90 年代的世界篮坛,将有更多的高大队员涌现,但它必须与速度、灵活素质相结合,方能发挥出巨大威力。这种高、快、灵的统一,乃是当今篮球运动员最佳形象的标志。

二、挤、碰、撞的身体对抗

现代篮球运动，进攻迅猛、防守凶狠，挤、抗、碰、撞的身体接触，已是司空见惯，习以为常。为了争取这种激烈抗衡中的主动，都在利用身高、体重的优势和技巧来展开内外线的角逐。在冲撞中倒地而不忘抢球、传球，且常常产生连锁反应，倒地一片，已屡见不鲜，但他们善于自我保护，很少因此而受伤。他们都具有强烈的对抗意识和抗衡技艺。

三、技术全面各有特长

当今优秀篮球运动员，都表现为技艺全面、运用娴熟。传球更加隐蔽，运球随心所欲，投篮准确、善变，防守紧逼凶狠，抢断时机运用迅猛，篮板意识强烈。而且在这一基础上，又开发自己的运动潜力和条件发展成为特长。或远投准，或善突破，或防守强，或助攻巧，或擅抢断，或篮板佳，从而使他们在实战中拥有对手望而生畏的威力。

四、近身投篮“杀伤”对手

近身、贴身投篮，使进攻增添杀伤力，是现代篮球技术的特点之一。常常在碰撞、挤抗失去平衡仍能命中，且产生着双重效应，既得分又造成对手犯规，再罚球添分。这种杀伤力具有积极意义，它来自队员强烈的攻击欲望及压倒对手的气势，动作的狠劲和近距离尤以贴身投篮方法攻击力最强。二十五届奥运会男女篮冠军、美国“梦之队”和独联体队，投篮时造成对手犯规的比例，分别为19%和16%。可见，其“杀伤力”非同寻常。

五、扣篮、盖帽、精形纷呈

扣篮技艺多姿态：有双手扣、单手扣、正面扣、背向扣、原地跳起扣、行进间飞身扣，转体 180 度扣与转 360 度扣，直至巧妙配合的高吊球、和连手封盖的场面。扣篮、盖帽，精彩非凡，它反映了运动员出色的弹跳和高超的技巧，并引发观众掌声雷动，把比赛推向高潮。

六、篮板球有投必抢

篮坛行家认为，篮板球是生命线，谁赢得篮板，谁将赢得胜利。因此，控制篮板球的能力，已成为一个球队实力的重要标志。抢得前场篮板球能组织二次进攻；后场篮板则是快攻之源泉。美国的“投抢战术”不再是一家之专利，世界众多劲旅已相继效法，用于实战。篮板球的争夺关键要有抢篮板球的强烈意识，正如美国著名篮球教练雷乔治所说，篮板球 75% 取决于愿望，25% 取决于能力。

七、二分队主宰胜负

新的资料表明：投篮得分，在罚球、二分队、三分球队当中，二分队成功比率是决定比赛胜负的主要指标。获胜率最高的属二分队和罚球两项，成功率优势类型为 66.7%，如美国女篮和前苏联男篮。前苏联男篮三分球队和二分队两项成功率为优势类型，获胜率为 60%。上述优势类型和数据，值得我国篮球教练员的关注。

八、利用时空投篮得分

充分利用和创造投篮的时空差，以避免对手的封盖、干扰，提高投篮命中率，效果颇佳。这是现代篮球投篮技术运用的另一特点。为实战的需要，其方法多种多样，诸如运用假动作投篮、侧身或后仰投篮、晚出手或转身投篮、以及换手投篮等。

九、进攻五法成功率高

第二十五届奥运会篮球进攻方法研究指出，在快攻、个人进攻、二次进攻、中锋进攻、助攻、突分、传切、策应、掩护等9种方法中，男女前4名成功率高的打法是：策应、传切、突分、助攻和快攻。对此我们应有所借鉴。

十、配合进攻、战绩优佳

研究资料证实，二十五届奥运会男女篮冠军美国“梦之队”和独联体队，其配合进攻比率均高于前4名均值，而个人进攻比率却低于前4名均值。因而得出结论，配合进攻比率与队的水平成绩成正比。以往人们认为美国职业队打球，主要是个人进攻，这也许是一种误解或只看到一种表面现象。

十一、内外结合、移动进攻

众所周知，篮球比赛场内内线和篮下是主要进攻区，但却不是唯一进攻区。如美国职业队善于内线进攻，却也不乏外线准确的投篮。内线有威力、外线能攻击、内外结合，是当今球队获胜的规律。而单纯强调一方，是片面的。二十五

届奥运会美国女篮败于独联体、中国女篮曾多次名次滑坡，皆因过分依赖内线进攻所致。此次，我女篮获奥运会银牌，乃是改善了打法，内外结合、多点进攻的结果。移动进攻，打法简洁、机动灵活、连续性强，是现代篮球实施内外结合进攻的理想打法。

十二、快攻是获取的主要手段

快攻发动迅速，接应点多，面广、分散、拉开、快下、跟进、5人能入、一气呵成。常常是一传过中线，紧接一记扣篮，得分率常占全场得分的1/3左右。当今快攻发动时机最多的是后场篮板球，而成功率最高的则属抢断球快攻。

十三、攻守平衡 注重防守

现代篮球运动的发展确立了攻守平衡的理论，篮球防守面貌大为改观。以致过去“以人为主”或、“以区域为主”的模式，而更新为、“以球为中心”的侧位盯人和近身防守的选位方法。行动上则是先发制人，主动出击；同时讲究策略，放边堵中，充分利用端、边、中线的“防守”作用，近球以多防少、远球以少防多，前夹、后断，协同配合，从而打乱对手的进攻节奏而使其失误频频，形成抢断易于奏效。

十四、战术多样、运用多变

防守战术多样化，是现代篮球运动的显著特色。有全场的紧逼，有半场的扩大或缩小盯人，有2/3场的区域紧逼或盯人，有半场的混合防守、对位联防或区域紧逼。在运用上则综合多变，或投中、罚中后进行前场紧逼，后场联防或前

场区域紧逼，后场混合防守，或全场半场盯人与联防相交替。

十五、节奏鲜明、快为主调

综观世界篮坛诸强比赛，均有着节奏鲜明、快为主调的特征。然而，慢节奏也是一种必不可少的比赛方式，它常常成为快节奏的一种调节或过渡。防守战术的不同，则比赛节奏各异，因而，主动的运用和变换防守技战术，已成为当今主宰篮球比赛速度与节奏的有效方法。如运用全场紧逼或区域紧逼，以提高比赛的速度、节奏和强度；如运用半场的对位联防或缩小盯人以减缓比赛速度、节奏和强度。这种变换能造成对手的不适应而失误频繁。

十六、明星效应 举足轻重

世界篮坛劲旅都有自己的明星作为球队的支柱。明星的效应举足轻重，能在逆境中力挽狂澜，在关键时刻起到关键的作用。外号“新金刚石”的萨博尼斯所在的前苏联男篮过关斩将为夺得二十四届奥运会金牌而立下头功；“魔术师”约翰逊使“湖人队”多次获得全美 NBA 冠军；“飞人”乔丹则率“公牛队”勇夺 1991、1992、1993 年三届 NAB 桂冠；女篮王后谢苗诺娃的出现，曾使苏联女篮称霸世界篮坛 20 多年。凡此等等，不一而足。

十七、团队作战、集体打球

现代篮球比赛，是全队打球、轮番作战。从而保证了场上队员体力充沛、斗志旺盛，充分向人展示出集体项目的团队精神 and 团队优势。据统计，二十五届奥运会参赛队上场队

员均在 10 人以上。可见，少数人打球的时代已成为历史。

十八、女篮男子化、无可置疑

从 80 年代中期至今八九年间，女篮男子化的发展势头已是无可置疑。尽管巴城奥运会美国女篮、古巴女篮由于轻敌以及打法上的欠缺，分别败给了独联体和中国队仅得三、四外。但人们并不怀疑她们的坚强实力，她们仍然代表着女篮发展的方向。她们的素质、斗志、动作、打法、均显示了男子篮球竞技的气势和影子。诸如体质的强壮、技艺的精湛、进攻的迅速、防守的泼辣、拼抢的凶狠、作风的顽强，皆有阳刚之气，可与男队员相媲美。

以上这新特征，反映着篮球竞技发展的新趋势，蕴含着诸多内在的规律。因此，认识其特征、探索其规律，必将有益于开拓思路，借他山之石，完善自我，紧跟世界篮坛之现代潮流。

第二节 世界篮球运动流派及特点

90 年代，世界篮球运动基本已形成各自的流派，并呈现各自的特点。各派不同的风格与特点，促使世界篮球运动出现百花齐放的技术风格和各霸一方的对立格局。

一、以美国、加拿大为首的美洲流派

其特点是，强调以攻为主，投抢并重，个人球技及身体素质出色，全队整体进攻多以移动进攻为主。球场上自我表现出众。在整体防守上多以区域紧逼为主。后卫攻击能力强，

进攻战术配合没有固定的模式，制空能力强，地面拼抢凶狠。

美洲流派的特点基本能反映当今世界篮球运动发展的趋势。

二、以巴西、波多黎各为首的南美流派

巴西、波多黎各素有“南美劲旅”之美名。其特点是攻守积极主动，队员灵活，技战术运用简单并有实效。攻守转换速度快，队员矮小，弹跳出色。快速是南美劲旅的主要特点，进攻以快攻为主，全队防守主要采用半场或全场盯人。

三、以俄罗斯、南斯拉夫、西班牙为首的欧洲流派

其特点，是队员高大，身强力壮、注重整体进攻，攻守节奏性强。有固定的配合模式，落位分明。防守多采用半场盯人和扩大联防。力争在篮下得分是欧洲流派的主要特点。90年代，欧洲流派仍是美洲流派的主要对手，在历届奥运会和世界篮球锦标赛中，欧洲流派和美流派胜负各有千秋。

四、以中国、南朝鲜、日本为首的亚洲流派

其特点是，强调整体配合，个人技巧出色，攻守节奏性强。外线得分和以巧制胜是亚洲流派的主要特点。由于亚洲流派受欧洲流派技术影响较深而队员身高又不如欧派，所以，亚洲流派国家在历届奥运会和世界篮球锦标赛中，出头的机会较少。需要指出的是，近年来，以中国、南朝鲜为代表的亚洲女篮已经步入世界女子篮球运动的先进行列，其特点是打法灵活、凶狠、意志顽强、积极主动、外线攻击能力出色。亚洲女篮的特点，基本能反映世界女子篮球运动的发展趋势。

第三节 中国篮球运动历史概况

近代篮球运动 19 世纪末叶传入中国。中国篮球运动在其发展过程中有它的不同阶段和特点。

中国篮球的历史可以划分为两个时期，每个时期又有若干历史阶段。当然，历史时期与阶段的划分应有它的具体条件和史实为依据。

一、近代篮球运动传入中国及形成

(1894~1912 年)

1840 年鸦片战争后，外国资本主义的入侵和中国反对帝国主义、封建主义、官僚资本主义势力的斗争构成了中国近代史的篇章……。近代体育是在向西方学习的潮流中传入中国的，到 20 世纪初逐渐代替了传统的民族体育活动地位，成为中国体育的主流。

近代篮球运动 1891 年产生于美国，1894 年传入中国。直到 1948 年这一段时间是近代篮球运动传入中国并形成、兴起与发展的历史过程。

近代篮球运动的传入和形成主要是指 1894 年~1912 年。1894 年美国老普林斯顿中心的鲍勃·贝利 (Bob·Bernie) 把近代篮球带到中国天津。1895 年北美青年会在天津办起青年会，1896 年天津青年会设立篮球场，开始有了“篮球”活动。于是近代篮球首先在天津落户，很快天津就成了中国近代篮球运动的摇篮。

在篮球运动传入和形成过程中，1904 年~1908 年在北京