

气象学辞典 地理学家辞典 海洋科学
辞典 人文地理学辞典 自然地理学辞
典 邮政辞典 工程辞典 管道
运输辞典 水路运输辞
典 铁路辞典 生态学辞典 生物
遗传辞典 微生物辞典 古生物学辞
典 生物化学辞典 生物技术辞典 化
学家辞典 物理化学辞
典 有机化学辞典 化学元素辞典
建筑材料辞典 建筑物理学辞典 外国
建筑艺术辞典 艺术辞典 雕塑艺术辞典

XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU CIDIAN XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU
学生实用工具书

乔丹 程成 主编

- 一套学生必备的书!
- 一套教师必用的书!!
- 一套图书馆必藏的书!!!
- 一套让您受益无穷的书!!!!
- 一套让您从此真正减负的书!!!!!!

球类运动辞典

工艺美术辞典 绘画艺术辞典 建筑艺术辞典 体育史辞典 球类运动辞典 武术运动辞典 体育组织辞典 田径运动辞典 大众体育运动辞典 水上、冰上运动辞典 明代历史辞典 宋代历史辞典 先秦历史辞典 元代历史辞典 秦汉历史辞典 清代历史辞典 隋唐五代历史辞典 三、两晋南北朝历史辞典

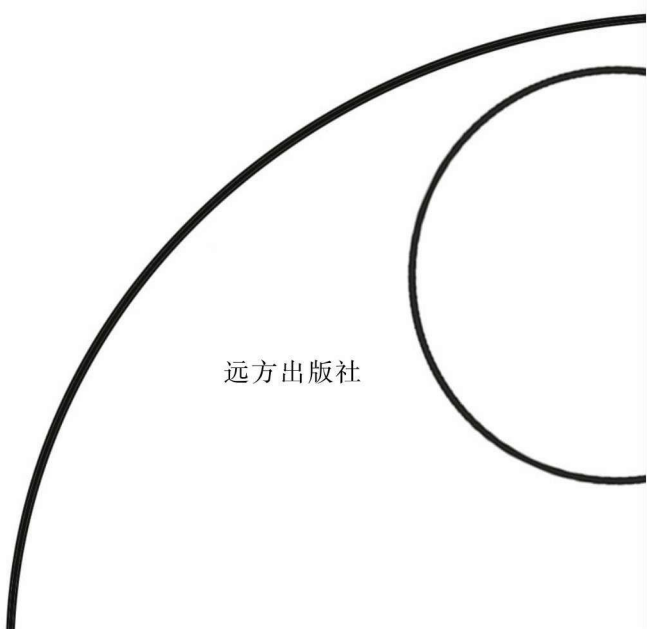
■ 远方出版社

学生实用工具书

球类运动辞典

乔丹 程成 主编

远方出版社



图书在版编目(CIP)数据

球类运动辞典/乔丹,程成主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.

11

(学生实用工具书)

ISBN 978-7-80595-982-5

I. 球... II. ①乔... ②程... III. 球类运动—青少年读物
IV. G849.9—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087210 号

学生实用工具书 球类运动辞典

主 编	乔丹 程成
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	230
字 数	6000 千
版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 次	2009 年 2 月第 1 次印刷
印 数	5000
标准书号	ISBN 978-7-80595-982-5
总 定 价	1286.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

当今社会已经进入迅猛向前发展的阶段,而社会发展是否进入高级阶段的一个重要标志就是看教育在这个国家所占的比重。在我国,教育一直占据着举足轻重的地位;从二十世纪末开始提出素质教育这一概念到今天,我国的教育发展取得了举世瞩目的成就。然而随着社会的更加快速的发展,不进步就意味着退步,所以教育在不断地进行改革,例如在学生的知识体系如何构建、教学理念如何创新以及素质教育的深入研究等方面。还有提高学生的全面素质,建立知识和谐型社会,这些都是全民普遍关注的问题在很大程度上引起人们的思索。

教育是提高国民素质和培养新世纪人才的重要手段。为全面提高教育质量,向广大学生提供高品位、高质量的精神食粮,为他们的成长和发展打下坚实的基础。同时,为了更好地贯彻“十一五”精神,更好地面对目前我们探讨的一系列问题,我们特推出此套学生实用工具书,包括历史、文学、体育、建筑、艺术、生物、地理、化学、戏剧、交通等多个学科和领域。各学科以实用为标准,进行科学的分类,力争将各个学科的知识进行归纳、整理,提炼出知识点、重点、难点。

本套丛书知识覆盖面广,而且深入浅出,通俗易懂并兼具知识性与实用性,是学生学习各种知识过程中不可或缺的一套实用工具书手册。

在本套丛书的编写过程中,我们得到了许多专家及学者的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

编 者

目 录

篮 球	1
篮球技术	11
篮球战术	16
排 球	21
排球技术	33
排球战术	38
足 球	42
足球技术	48
足球战术	52
橄榄球	57
乒乓球	63
羽毛球	70
网 球	82
棒 球	89
垒 球	96

中国棒球协会	100
曲棍球	101
滑轮曲棍球	106
墙手球	108
墙网球	109
板羽毛球	111
板网球	113
地滚球	115
板 球	117
回力球	119

篮 球

用球向悬在高处的目标进行投准比赛的球类运动。由于最初是用装水果的篮筐作投掷目标,故名“篮球”。现代篮球运动已经发展成为一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。从事篮球运动能促使人体的力量、速度、耐久力、灵活性等素质全面发展,并能提高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能;它对培养勇敢、机智、集体主义和组织纪律性等品质都有很大益处。

发展概况

篮球是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译春田)市基督教青年会训练学校体育教师 J. 奈史密斯博士创造的。起初,他将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距离地面 3.05 米,用足球作比赛工具,向篮投掷。投球入篮得 1 分,按得分多少决定胜负。每次投球进篮后,要爬梯子将球取出再重新开始比赛。以后逐步将竹篮改为活底的铁篮,再改为铁圈下面挂网。到 1893 年,形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。

最初的篮球比赛,对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制,只规定双方参加比赛的人数必须相等。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。1892 年,奈史密斯

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、下限时,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。1904 年在第 3 届奥林匹克运动会上第 1 次进行了篮球表演赛。1908 年美国制定了全国统一的篮球规则,并用多种文字出版,发行于全世界,这样,篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲,成为世界性运动项目。

1936 年第 11 届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目,并统一了世界篮球竞赛规则。此后,到 1948 年的 10 多年间,规则曾多次修改,与现行规则有关的重要变化是:将得分后的中圈跳球,改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛;进攻队必须在 10 秒钟内把球推进到前场;球进前场后不得再回后场;进攻队员不得在“限制区”内停留 3 秒钟;投篮队员被侵犯时,投中罚球 1 次,投不中罚球 2 次等。1952 年和 1956 年第 15、16 两届奥运会的篮球比赛中,出现了两米以上的队员多人,国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”(也叫“3 秒区”);还规定,一个队控制球后,必须在 30 秒内投篮出手。20 世纪 60 年代初有关 10 秒和球回后场的规定,一度因 1960 年第 17 届奥运会后取消了中场线改画边线的中点而中止。1964 年第 18 届奥运会后,又恢复了中场线,这些规定又继续执行。1977 年增加了每队满 10 次犯规后,在防守犯规时罚球两次,防投篮时犯规两罚有 1 次不中再加罚 1 次的规定。1981 年又将 10 次犯规后罚球的规定缩减到 8 次。很明显,人员的变化和技术、战术的发展引起了规则的改变,而规则的改变又促进了人员和技术、战术的进一步发展变化。特别是 50 年代后期以来,规则的改变对篮球比赛的攻守速度,对运动员的身体、技

术、战术以及意志、作风等各方面都不断提出新的更高的要求,促进了篮球技术水平的迅速提高。女子篮球是 1976 年第 21 届奥运会上才列为正式比赛项目的。

篮球运动是 1896 年前后由天津中华基督教青年会传入中国的。随后在北京、上海基督教青年会里也有了此项活动。在 1910 年的全运会上举行了男子篮球表演赛之后,在全国各大城市的大、中学校的篮球活动逐渐开展起来,其中以天津、北京、上海开展得较好,水平也较高,当时的比赛规则很简单,在球场中间画一个约有 1 米直径的中圈,中锋队员跳球时一只手必须置于背后腰部,任何一足不得踏出圈外。技术也简单,中圈跳球后,谁接到球就自己运球,超过防守人就投篮。当时只会直线运球前进,传球方法是单、双手胸前传球,跑动投篮是用单手低手上篮,立定投篮无论远近都是用双手腹前低手投篮。1925 年前后,进攻和防守的 5 名运动员,有了较明确的分工,中锋对中锋,后卫对前锋,用人盯人,各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮,不管退守;后卫的职责是只管防守拦截球,不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动,只有中锋要攻守兼顾。以后又逐步改为两后卫 1 人助攻(活动后卫),1 人留守后场(固定后卫),两前锋也变为 1 人留在前场专管偷袭、快攻,1 人退守后场助防。技术动作也有所发展,跑动投篮出现了单手、高手投篮,立定投篮出现了双手胸前投篮,传球出现了单、双手击地传球,运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线,队员犯规 4 次即被取消比赛资格。犯规罚球可由队长指定任何 1 个队员主罚。比赛时间分为上、下半时各 20 分钟,中间休息 10 分钟。每次投中或罚中后,都在中圈跳球,重新开始比赛。1926 年以后,中

国篮球运动水平有了较大提高。1927 年天津南开中学篮球队获天津市中学冠军,翌年又获华北锦标赛冠军。以后该队在上海访问时除战胜国内强队外,还战胜了亚洲强队——菲律宾冠军队圣托马斯大学队。南开队的 5 名主力队员曾被誉为“南开五虎将”。这时期还有北京师范大学的“五虎”队和上海的一些球队,也具有较高水平。这些球队的打法,在进攻方面,丰富了“中圈跳球战术配合”,提高了短传快攻速度,发展了阵地进攻的三角传递配合;在防守方面,已经出现了前 3 后 2 的“3—2”区域联防体系。到 30 年代后期,篮球运动已成为人们非常喜爱的一项运动,有的省、市已逐渐普及到一些小学。1946 年菲律宾华侨组成的群声队到上海访问比赛,带来了单肩投篮、双手头上投篮、跳起投篮等新技术和全场紧逼人盯人等新战术,促进了国内篮球技术的新发展。中国男子篮球代表队 1913—1934 年共参加 10 届远东运动会,在 1921 年上海召开的第 5 届远东运动会上获得冠军。此外,还参加过 1936 年在柏林举行的第 11 届奥运会篮球赛和 1948 年在伦敦举行的第 14 届奥运会篮球赛。在 1910—1948 年间举办的 7 届全运会都有男篮比赛。女篮是从 1924 年全运会起才有比赛的,但技术水平很低。

1927 年以后,在中国共产党领导的革命根据地,也开展了篮球运动。在江西中央苏区经常组织篮球比赛。少共中央篮球队,曾是当时最强的篮球队。抗日战争时期,在延安等地的篮球运动也较为活跃,以贺龙为师长的 120 师的“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东干队”最负盛名。

中华人民共和国成立后,篮球运动的发展比较迅速、广泛,在工厂、学校、企业、机关、部队和广大农村都开展了篮球运动。1951 年举行的全国篮球比赛(即第 1 届全国篮、排球

比赛大会),有6大行政区和解放军、铁路系统8个单位参加。当时各代表队的运动员都是通过基层比赛,层层选拔上来的,比赛结束后又分别在下(见女子篮球)基层打表演赛,即推动了普及又促进了提高。1954年建立了全国联赛的竞赛制度。1956年改为甲、乙两级的升降联赛制度,1957年又改为甲、乙、丙三级升降的联赛制度,1956年试行了运动员、教练员和裁判员的等级制度,在这期间还通过加强国际往来促进中国篮球技术的提高。从1954年开始在国家体委倡导下,开展了全国性篮球学术讨论。1956年举办了全国篮球教练员训练班。1955—1957年,曾多次召开训练工作会议,研究确定中国篮球运动应坚持积极主动、快速、灵活、准确的方向。从此中国篮球运动走上了有计划地进行系统训练的轨道,技术水平有较大幅度的提高,开始形成自己的风格。到1959年举行第1届全国运动会时,各省、市、自治区和解放军共29个队,大都有了自己的独特打法和技术特长。当时中国男、女篮球队已接近世界水平。1959年前后,中国国家男、女代表队、解放军代表队和一些省市强队,先后战胜过处于世界先进水平的匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西国家男队和捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利等国的青年女队。中国人民解放军代表队于1960、1961、1966年社会主义国家友军和公安军篮球比赛中获冠军。那时,中国队以全场快攻,紧逼防守和准确的中远距离跳起投篮为特点,涌现了一批如后卫钱澄海、前锋杨伯镛那样的优秀篮球运动员。在停滞几年之后,从1971年起又重新开始组织和训练青少年运动员。1972年全国5项球类比赛大会以后,包括篮球运动在内的一些项目的日常训练有所恢复。1976年以后,全国的训练和比赛活动逐步全面恢复。除每年举办全国联赛以外,还加

强了国家队和青年队的训练工作以及竞赛方面的国际交往。1976 和 1978 年中国第 1 次主办了女子和男子国际篮球邀请赛。中国男、女代表队和青年队先后访问了美国和南美的许多国家。在这期间还几次举办教练员训练班,并注意了提高篮球裁判员的业务水平,到 1980 年底已有 11 人被“国际篮联”批准为国际篮球裁判员。与此同时,在全国各地的业余体育学校中,大多设有篮球班,并建立了全国中学生及业余体校篮球竞赛制度。在此基础上,近几年又涌现一批优秀的运动员。到 1979 年第 4 届全国运动会时,投篮技术有明显发展,男、女运动员投篮、传球、运球突破技术都有明显提高,高大的前锋和中锋的速度和灵活性加强了。有不少队在进攻打法上初步打破了中锋和前锋、后卫和前锋位置分工界限,增强了进攻战术的灵活性;在防守方面,对位联防和半场区域盯人有新发展,内线的防守和篮下的封盖能力有所提高。有了这样的进步,才使中国男、女代表队在一系列正式国际比赛中,打出了较好的水平。女队在取得第 6 届亚洲锦标赛冠军后,在 1977 年世界大学生运动会篮球赛中,获第 5 名。男队连续在第 8、9、10、11 届亚洲篮球锦标赛上获得冠军,取得了代表亚洲参加奥运会和世界篮球锦标赛的资格。1994 年,中国男篮球得了第十二届世界锦标赛第 1 名。2004 年,雅典奥运会上取得了第八名的成绩。

发展趋势

现代篮球的技术和战术以高速度、高空优势、高超技巧和激烈对抗为特点。

世界性篮球比赛,速度很快,特别是身材较矮的队,都用加快速度来弥补身高的不足。运动员的反应、起动、奔跑、运

球、传球和投篮等进攻技术的运用,动作之间的衔接、变化,都体现了快。防守速度也很快,即回防快、找人快、抢球、断球、紧逼抢位、补防、协防等也都快。不仅矮个运动员灵活、快速,高个运动员也灵活、快速。不是少数几个队员快,而是全队攻防速度快。在战术运用上,快攻已成为各强队首先使用的锐利武器。根据第 8 届世界男子篮球锦标赛的技术统计,各队快攻得分已占全场总得分的 $\frac{1}{3}$ 左右。因为快攻又有新发展,形成了“衔接段”进攻法,同时阵地进攻也加快了速度,出现了有节奏的连续奔跑、穿插换位和不停地传切掩护的“移动进攻法”。在防守战术上,也是变化多,变化快,并大大发展了攻击性强的综合联防与盯人二者优点的全场、半场区域紧逼人盯人防守战术,因为,整个比赛在高速中进行,所以攻守次数、投篮次数都增多,得分率高。1978 年第 8 届世界男子篮球锦标赛 14 个队平均每场得分超过 80 分的有 12 个队,59 场比赛中超过 100 分的有 30 场。

现代篮球比赛正向高空技术和高空优势发展,世界各强队的高度在不断增加。第 8 届世界锦标赛男子 8 个最强队与第 7 届相比,平均身高增加 4 厘米,2.10 米以上的运动员从 5 人增到 10 人,2~2.09 米的运动员从 24 人增到 31 人;1.90 米以下的运动员从 25 人减到 15 人。球队组织结构变化很大,不仅中锋、前锋大多是由 2.05~2.10 米运动员担任,后卫也出现了一大批 1.96~2.03 米的高大运动员。他们可参加快攻,可快速运球突破,能在内线策应或攻击,也能在外线组织配合或跳投。高空优势的争夺,促进了高空技术的发展。篮下的进攻出现了精彩的空中接球投篮,空中托球和点拨球入篮以及凌厉的扣篮。防守时“封、盖”球的高度和篮板球的争抢高度,都达到了 3.30 米以上。

许多优秀运动员技术全面,动作纯熟,技巧高超。比赛场上,他们把接球、运球(包括突破)、传球、投篮多种技术巧妙地连贯在一起,结合运用,变化莫测。他们在快速运球突破中,可及时变为巧妙的传球或准确的投篮,动作迅速、准确、及时。高超技巧的发展,促成了 50% 以上的投篮命中率和每场比赛得 90 分左右的高比分。

现代篮球技术的高水平标志之一,就是各强队进攻与防守的技术、战术趋向平衡。比赛时攻守对抗,争夺非常激烈。不仅持球进攻与防守持球者的争夺非常激烈,而且无球者争取接球进攻与防守者不让其接球的争夺也非常激烈。重新控制球权(拚抢双方都已失掉控制的篮板球和地板球)的争夺更趋激烈。现在争抢一次篮板球,双方经常有 5~6 人参加,争抢一个地板球,双方有 3~4 人滚在一起。世界性大型比赛,胜负比分经常只相差 2~3 分,决定胜负往往在最后几秒钟内。

现在世界篮球强队集中在美洲和欧洲。美国、南斯拉夫水平最高。世界各强队都非常重视形成自己的风格 and 特点,所以具体打法各有特色,但总起来可分为美洲和东欧两大类型。美洲类型以美国、南斯拉夫、巴西队为代表,其特点是技术全面,速度快,技巧好,配合默契。欧洲类型以俄罗斯、捷克斯洛伐克队为代表,其特点是身体高、力量强、体力充沛,篮下占优势。

现代女子篮球的发展趋势是向男子看齐。如各种跳起投篮和空中变换动作投篮,以及运球(包括突破)、传球与投篮连贯动作的结合运用等高难技术,已被许多女运动员熟练掌握。1980 年奥运会女篮预选赛,平均每场得分已达 70~80 分,投篮命中率,许多队已达到 50%。获预选赛冠军的美国

女队,投篮命中率高达 59%,平均每场得 97.6 分。女篮运动员的身高,也有明显的增长趋势,中国男女队,以速度快、动作灵、投篮准为特点,也正在努力向高速度、高空优势、高超技巧的方向发展。

篮球主要名词术语简释

①扣篮:运动员用单手或双手持球,跳起在空中自上而下直接将球扣进篮圈。

②补篮:投篮不中时,运动员跳起在空中将球补进篮内。

③卡位:进攻人运用脚步动作把防守者挡在自己身后,这种步法叫卡位。

④领接球:顺传球飞行方向移动,顺势接球。

⑤错位防守:防守人站位在自己所防守的进攻人身侧,阻挠他接球叫错位防守。

⑥要位:进攻人用身体把防守人挡在身后,占据有利的接球位置。

⑦突破:运球超越防守人。

⑧空切:进攻人空手向篮跑动。

⑨一传:获球者由守转攻的第 1 次传球。

⑩盖帽:进攻人投篮出手时,防守人设法在空中将球打掉的动作。

⑪补位:当 1 个防守人失掉正确防守位置时,另 1 防守人及时补占其正确防守位置。

⑫协防:协助同伴防守。

⑬紧逼防守:贴近进攻人,不断运用攻击性防守动作,威胁对方持球的安全或不让对方接球。

⑭斜插:从边线向球篮或者向球场中间斜线快跑。

⑮时间差:在投篮时,为躲避对方防守的封盖,利用空中停留改变投篮出手时间。

⑯接应:无球进攻队员,主动抢位接球。

⑰落位:在攻防转换时,攻守双方的布阵。

⑱策应:进攻队在前场或全场通过中间队员组织的接应和转移球的战术配合,造成空切、绕切以及掩护等进攻机会。

⑲掩护:进攻队员以合理的技术动作,用身体挡住同伴的对手的去路,给同伴创造摆脱防守的机会的一种进攻配合。

⑳突分:持球进攻队员突破后传球配合。

㉑传切:持球进攻队员利用传球后立即空切,准备接球进攻。

㉒补防:当 1 个防守队员失去位置,进攻队员持球突破有直接得分的可能时,邻近的另 1 防守队员立即放弃自己的对手,去防持球突破的进攻者。

㉓换防:防守队员交换防守。

㉔关门:邻近的两名防持球者的队员,向进攻者突破的方向迅速靠拢,形成“屏障”,堵住持球进攻者的突破路线。

㉕夹击:两名防守队员共同卡住 1 名进攻队员,封堵其传球路线。

㉖挤过:两名进攻队员进行掩护配合时,防守被掩护者的队员向其对手靠近,在进攻者即将完成掩护配合的一刹那,抢占位置,从两名进攻队员之间侧身挤过,破坏他们的掩护,并继续防住自己的对手。

㉗穿过:当一名进攻队员进行掩护时,防守掩护者的队员稍离对手,让同伴从自己和掩护队员之间穿过去,继续防住对手。