



农村体育健身常识 之④

第7卷



篮球健身

运动常识

为了响应党和国家繁荣农村体育和“亿万农民健身运动”的号召和政策，推广农村体育健身知识，普及农村体育健身活动，特编写本书，主要内容包括：大众体育运动常识，常见体育健身项目健身运动常识，基础体育综合知识和奥运知识等。希望本书为农村体育事业的开展和繁荣，起到示范激励和推动作用，引导广大农民朋友积极参与体育健身、体育比赛，运动保健，达到增强农村人口体育素质的目的。

刘利生／主编 余志雄／副主编

陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第7卷·农村体育健身常识

之四

篮球健身运动常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 篮球运动的起源发展	(1)
第一节 篮球运动的前身	(1)
第二节 篮球运动的发展	(4)
第三节 我国的篮球运动	(7)
第四节 奥运与篮球	(10)
第二章 篮球运动综合知识	(13)
第一节 篮球运动的特点	(13)
第二节 篮球运动的价值和功能	(16)
第三节 篮球运动的发展趋势	(17)
第三章 美国篮球和 NBA	(21)
第一节 美国篮球发展概况	(21)
第二节 NBA 辉煌 60 年	(22)
第三节 NBA 竞赛方法和法则	(28)
第四节 NBA 与中国	(29)
第四章 篮球运动技术入门	(33)
第一节 篮球运动基本术语、规则	(33)
第二节 篮球的运球技术	(35)
第三节 篮球的移动技术	(42)

第四节 投篮技术	(51)
第五章 篮球实战竞赛技术	(58)
第一节 传球技术动作方法和要点	(58)
第二节 抢篮板球技术	(60)
第三节 抢球、打球、断球、“盖帽”	(69)
第四节 持球突破技术	(73)
第五节 防守对手技术	(75)
第六章 篮球运动体育卫生保健	(82)
第一节 篮球运动人员如何恢复体力	(82)
第二节 篮球运动损伤处理	(83)
附录 篮球运动趣闻	(86)

第一章 篮球运动的起源发展

第一节 篮球运动的前身

美国是篮球运动的发源地,美国基督教青年会创办的学校是篮球运动的摇篮。

基督教青年会,对世界体育的发展起了十分重大的影响作用。基督教青年会比较重视青年的兴趣和爱好,能结合青年的特点进行以宗教为主的德、智、体教育。1885年波士顿青年会在马塞诸塞州的斯普林菲尔德学院(旧称春田学校)设立体育部。1891年,担任成人培训班体育课的教师詹姆士·奈史密斯博士,根据学生大都有大学时代的运动经历的特点和冬季室外开展活动困难的情况,决心变化一下室内体育课的内容,考虑设计一项适合冬季室内进行比赛的运动项目。根据当时的情况,他认为,为了使新的运动项目达到预期的效果,必须做到以下三点:

(1)要消除人们对当时的体育运动中粗野行为的恐惧心理(指橄榄球),新的竞技运动必须是“文明”的,严禁粗野的行为发生。

(2)为了弥补足球、棒球受季节、气候影响的缺陷,新的运动应是不受季节气候影响而可在室内和晚上进行的体育活动。

(3)必须改变过去采用的瑞典、法国、德国式枯燥的训练方法。新的运动应使不同年龄、性别的人都能参加,尤其要能吸引青年们参加。

根据这些要求和设计,詹姆士·奈史密斯博士在1891年12月,综合了橄榄球、曲棍球、足球等游戏的特点,从工人和儿童用球向桃篮内做投准的游戏,以及他小时候在家乡阿尔蒙特经常玩的用石头向立在高处岩石上的石块抛掷“打落野鸭子”的游戏中受到启发,设计了以投掷准确性程度来计分并决定胜负的游戏方法。并确定投掷的目标应呈水平状态放置在高处。于是他找来两个上宽下细的桃篮,钉在体育馆两端看台的柱子上,作为投掷的目标,桃篮上沿离地面3.05米,也就是现在篮圈距地面的高度。

经过几次在体育课试验后,1891年12月25日圣诞节之夜,詹姆士·奈史密斯博士将培训班的18名学生分成两队,用美式足球作游戏工具进行了新的表演比赛,并把游戏介绍给观众。游戏的方法是比赛开始时,双方队员分别站在场地两端线外,裁判员持球站在球场边线中间处,鸣哨的同时把球掷入球场中间。两队队员同时冲进场内抢球,展开攻守对抗的比赛,双方想方设法把球扔进对方的桃篮里。投中1球只得1分,第一次比赛只有一名叫契艾思的学生投中1球,他的队以1:0获胜。由于桃篮有底,所以投中球后,还必须登梯子把球取出来,重新开始比赛。为了防止粗野的身体接触,奈史密斯博士还规定了最原始的四条规则: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

标应设置在空中,呈水平状态。

这项运动最初被称为“筐球”或“奈史密斯球”后来,奈史密斯与他的同事们商量,正式命名为“篮球”。

这项游戏引起众人的极大兴趣,非常成功,一下就被大家接受,并很快就传遍了全校和美国各地。

1892年3月11日,在青年会训练学校里举行了第一场正式的篮球比赛,是由奈史密斯等7名教师对培训班7名学生,这是篮球史上最早的正式比赛。比赛分上、下两半时,每半时15分钟,中间休息10分钟,比赛结束时教师队以1:5负于学生队。教师队唯一的一个球是由美式足球创始人史达科投中的。

1892年的一天,詹姆士·奈史密斯正在体育馆里组织男子篮球比赛时,被附近白金汉小学的女教师看到。出于好奇,她们常在吃午饭时路经体育馆,观看男子篮球比赛。时间一长,她们成了观看男子篮球比赛的“常客”。从观看到对篮球运动发生兴趣,从有兴趣又发展到想参加篮球运动。就这样,几位女教师鼓足了勇气,集体去找詹姆士·奈史密斯,并直截了当地问“妇女是否可以参加”?从来没有考虑过此问题的詹姆士·奈史密斯,也只好用既不肯定,也不否定的口气进行了反问式的回答:“为什么不可以参加?”就这样,詹姆士·奈史密斯在体育馆里以白金汉小学的女教师为比赛参加者,成功地组织了一次正规的女子篮球比赛,女子篮球运动从此问世。在比赛中,一名叫谢尔曼的运动员,由于志趣相同,结识了“篮球之父”,从此与奈史密斯结为伉俪成为篮球史上的佳话,很快传向世界各地。不过,由于各种原因,女子篮球运动的开展总是受到限制,所以女子篮球运动发展得比较缓慢。

第二节 篮球运动的发展

篮球运动产生后,先是在美国许多地方开展,1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入英国、中国,1896年传入巴西,1897年传入捷克斯洛伐克等国。1904年第3届奥运会在美国圣路易斯举行,美国青年会男子篮球队首次进行了表演。此后,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲开展起来。

篮球运动在向世界传播的同时,美国人不仅极力促进篮球技术、战术的发展。此外,在篮球市场的开拓上进行着尝试和努力。1898年,美国新泽西州特伦顿的一支球队用25美元租用了当地一家礼堂进行比赛并向观众售票。在赛后的分红中,队长库伯组织比赛有功,首先领到了1美元,然后每个队员都分到了15美元。这场“有偿篮球赛”被不列颠大百科全书认定为世界第一场“职业篮球赛”,而库伯则成为第一个从篮球比赛中得到收入的“职业选手”。

1932年6月18日在瑞士的日内瓦成立了“国际业余篮球联合会”(简称国际篮联FIBA),由葡萄牙、阿根廷等欧美的8个国家组成,现已发展到157个成员国,遍布全球五大洲。国际篮联专门设立了规则研究机构,同年以美国大学生规则为蓝本,略加修改,正式出版了第一本《国际篮球规则》。以后每四年篮球技术委员会将提交世界代表大会修改并通过新的《篮球规则》。

1936年男子篮球被列入奥运会的正式比赛项目。

1946年6月6日,由美国11家冰球馆和体育馆的老板们共同发起成立了一个“全美篮球协会”。其目的,一是使体育馆在

冰球比赛以外的时间不至于空闲;二是争夺当时由成立于1937年的、最好的职业篮球联盟——“国家篮球联盟”占据的职业篮球市场,成为娱乐和体育新的消费热点。BAA在经营不到两年的时间里终于合并了NBL,更名为“国家篮球协会”。现如今,NBA已经家喻户晓,风靡世界,无论是NBA的技术和战术,还是NBA的经营理念都为当今世界篮球的发展树立了楷模,领导着世界篮球运动的发展潮流,使篮球运动成为最受人喜爱的体育运动项目之一。

NBA 篮球运动发展现状

NBA的影响是巨大的。每年,观看NBA赛事的各地观众无数。现今已有29支球队的NBA,在其发展的各个时期均涌现出耀眼的超级巨星,20世纪60年代的张伯伦和拉塞尔,70年代的贾巴尔,80、90年代的约翰逊、迈克·乔丹,新世纪的布莱恩特、艾佛森等。同时NBA的教练们也为篮球运动的理论发展做出了突出的贡献。

1948年小篮球运动开始萌芽,许多国家纷纷在少年儿童中间开展这项运动,并受到国际篮联的重视,于1968年,成立了“国际小篮球委员会”。

1950年和1953年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。

举办于1976年的第21届奥运会又增加了女子篮球比赛。

20世纪90年代,国际奥委会为了奥运会比赛更加精彩和有吸引力,允许职业篮球队员参赛。自1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会以来的历届奥运会上,美国的“梦之

队”把篮球比赛变成了篮球的技巧表演,使这项运动的技艺展现得更加完美,战术打法更为精练、多变、实用。

随着男子篮球职业化的发展,女子篮球也在向职业化的方向努力。美国于1995年率先组织了女子职业俱乐部(WNBA),举办了女子职业联赛。在欧洲、亚洲等地也陆续出现女子职业俱乐部,举办女子职业联赛。

总之,现代篮球运动是以最完美地表现人的智慧,意志、活力和技巧的趋势不断向前发展。

欧洲篮球运动发展现状

篮球传入欧洲比较早,受美国的影响较大,普及面广,整体运动水平接近,是世界篮球发展的又一重要大陆。欧洲篮球的基本打法趋向高、狠、准,讲究整体型作战,运动员技术全面扎实。其中俄罗斯(前苏联)和南斯拉夫最具典型,而捷克、立陶宛、意大利、希腊、以色列、保加利亚、西班牙、克罗地亚、法国等都具较高水平,在不同时期内曾分别人围世界两大赛事前八名。

欧洲区的各队战绩也相当可观,从历届奥运会的战况统计,欧洲区的俄罗斯(前苏联)队获两次冠军、4次亚军、3次季军,南斯拉夫队获1次冠军、4次亚军、1次季军,法国获2次亚军,意大利、西班牙、克罗地亚队各获1次亚军,立陶宛队获3次季军。

欧洲区女子篮球在历届奥运会上的战况,可与美国相比,如俄罗斯(前苏联)队获3次冠军、2次亚军、1次季军,保加利亚队、南斯拉夫队各获1次亚军、1次季军,共获奖牌9块。

大洋洲篮球运动的发展现状

大洋洲篮球主要以澳大利亚为主,其风格近似欧洲特点,强调技术,注重配合,比赛较顽强。澳大利亚男、女篮分别获 27 届奥运会第四名,是世界篮坛中一支主要力量,属于第二层次强队。

亚洲篮球运动发展现状

亚洲篮球由于队员身材不高,属于小个打法,特点鲜明,技术全面,投篮准确,突破能力强,战术快速、灵活,进攻强于防守。由于受普及面局限,亚洲篮球的实际水平与美、欧国家相比有较大差距,国际大赛成绩起伏较大。中国男女队略占优势。女子水平要优于男子。

从奥运会篮球比赛的战况统计,亚洲区女子的中国队获 1 次亚军、1 次季军,韩国队获 1 次亚军。

第三节 我国的篮球运动

篮球运动于 1895 年传入我国。旧中国的篮球运动水平很低。

我国篮球运动真正的发展还是新中国成立以后,当时无论是城市还是农村,都兴建了很多篮球场馆,成为我国普及最快、开展面最广的运动项目。1950 年前苏联国家队来我国访问,共进行了 23 一场比赛,前苏联队平均每场 95.1 分,而当时我们平均只得 27 分。前苏联队良好的身体素质、攻防速度和技术的实

用性,对我国篮球运动产生了很大的影响。

为迅速提高我国篮球运动水平,1951 年在北京举行了全国篮、排球比赛大会,这是新中国成立后第一次举行全国性篮球比赛。通过这次比赛,选出了许多优秀篮球运动员,并成立了新中国的国家男子篮球队,1952 年国家女子篮球队也第一次组建。为提高技术水平和学习国外先进的训练方法,1954 年我国专门派男女篮球队去前苏联学习,由前苏联教练任教。1956 年、1957 年我国曾多次召开篮球训练工作会议。明确提出“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练方针。从此我国篮球运动开始走上了有计划的系统训练,技术水平得到了很大提高,男子普遍采用跳投技术,女子也出现了单手投篮和近距离跳投等技术,投篮命中率普遍提高,改进了防守技术,并注意了高大队员的选拔,随着中锋身材的提高,加强了内线攻击力量。1959 年我国篮球运动进入高潮时期,当时我国男女篮都战胜过东欧的一些强队,这标志着我国篮球运动走向一个高峰。

20 世纪 60 年代前半期,我们篮球运动水平有了很大的提高,男女篮球队均能与欧洲强队抗衡,达到了一定水平。1960 年我国男篮以 3 胜 1 负的成绩获得第一届社会主义国家公安体育组织男子篮球冠军,这是我国在世界性正式比赛中第一次获得冠军。我国篮球运动队在一些国际篮球比赛和友好互访中取得较好的成绩,反映了我国男、女篮球队当时已接近世界先进水平。但从 1966 年至 1972 年期间,由于动乱的原因,我国篮球运动发展基本停顿,致使我国篮球运动又落后于世界,拉大了与世界强队之间的差距。

1972 年我国篮球运动开始恢复国内比赛,举行了全国五项

球类运动会。1973 年以后开始恢复篮球国际间的友好交往。当时由于各省市及国家队都处在青黄不接时期,因此 1974 年我国男、女篮球队参加第七届亚洲运动会,均只获第 3 名。1975 年国际篮联和亚洲篮联相继恢复了我国篮协的合法席位。在第八、九届亚洲男篮锦标赛上,我国男篮队获冠军,女队获得第六届亚洲女篮锦标赛冠军。至此,我国篮球运动真正冲出亚洲,走向世界。

进入 20 世纪 80 年代以后,我国篮球运动开始向各世界先进水平进军,1981 年在杭州召开全国篮球训练工作,强调发扬中国篮球运动员快速、灵活的特点和优势,制定了迅速提高我国篮球运动水平的具体措施。为向世界先进水平进军,根据世界篮球运动的发展趋势和当时世界强队的状况,以及我国篮球的实力,提出了“女篮先上,男篮紧跟”的口号。1982 年我国女篮在第九届亚运会上获得冠军,在第 23 届奥运会上获第三名,1992 年在巴塞罗那奥运会上获第二名。这是我国女篮有史以来最好的成绩,实现了跻身于世界前列的目标。我国男篮也曾在第十届亚洲男篮锦标赛上蝉联冠军,在第 11 届亚运会上获第一名,1996 年在第 26 届亚特兰大奥运会上获得八名,再次实现了历史性的突破。1995 年,我国第一次实行男子职业俱乐部联赛(CBA),2000 年 11 月,国家体育总局篮球管理中心在召开的全国篮球训练工作会中提出:深入贯彻“三从一大”的科学训练原则,坚持“打好基础、强化体能、全面、创新、百花齐放”的篮球运动训练指导思想。

中国篮球运动员王治郅、姚明进入美国 NBA 职业俱乐部,成为倍受瞩目的亚洲明星。

中国的篮球运动虽然与世界水平相差许多,但也发展迅速。

第四节 奥运与篮球

世界性比赛

除奥运会篮球赛外,还有世界锦标赛和各大洲的比赛,但世界各国篮球强国仍把目光集中在奥运会上,从队伍选拔、训练和各种日程安排,都以奥运会篮球赛为依据,力争在奥运会篮球赛中取得优异成绩。这是因为奥林匹克运动会篮球比赛是当今国际上水平最高的业余比赛,是检验世界各国篮球实力的主要舞台。从奥运篮球赛中,可以反映世界篮球运动的动态和发展趋势。

最早举行的奥运篮球赛是1904年在美国圣路易斯第3届奥林匹克运动会上,美国两支球队做了表演比赛。1936年8月1~16日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。女子篮球是在时隔40年后的1976年第21届奥运会上才被列入正式比赛项目。

奥运会篮球比赛由于是赛会制,因此,参加比赛的球队都是经过选拔的世界强队,一般为上届奥运会的前三名、主办国和各大洲的冠军队以及预选赛产生的几个队。第11届奥运会第一次举行篮球赛时参加的球队有21个,第14届奥运会第二次举行篮球赛时参赛的队有23个。为了限制参加队数和提高比赛水平,第15届至20届为16个队,从21届开始,决定男子为12个队,女子为6个队,1988年第24届奥运会开始,女子增至8个队。比赛一般分预赛、复赛和决赛三个阶段。预赛通常采用分

组循环,复赛和决赛多采用交叉的方法决定名次。1992 年第 25 届巴塞罗那奥运会上,职业篮球运动员可以参赛,这样更加提高了奥运会篮球比赛的水平。奥运会篮球比赛将会更加激烈和引人关注。

中国篮球与 2008 北京奥运

在中国许多体育项目的发展中,偏重竞技成绩、忽视甚至漠视普及层面和群众基础是很常见的现象。有人戏称,这是“一条腿走路”。新赛季中国篮协在推出全新的 CBA 职业联赛的同时,也开始打造新的面向全社会的全国业余篮球联赛(CBO 联赛)。有着广泛基础的中国篮球,将迈开“两条腿”走路。

篮球在中国非常受欢迎,但现在有影响、稳定的业余篮球赛事却寥若晨星。现任中国篮协“掌门”的李元伟在大刀阔斧地进行篮球职业联赛改革的同时,也把目光投向了这块未被充分开垦的土地。“和谐篮球”的概念和把篮球发展与构建和谐社会紧密联系的愿望,是 CBO 联赛初创的主要推动力。

李元伟说,中央完整提出和强调科学发展观和构建和谐社会,对于中国篮球的发展有很强的指导意义。对中国篮球来说,国家队打好 2008 年奥运会是重中之重。动用一切资源、不惜一切代价,把中国男女篮的水平搞上去,对中国篮球的发展至关重要。但是,备战 2008 年奥运会并不是一切,别的事情该做也还要做,其中包括 CBA 联赛和业余篮球的发展。在 2008 年之前,也要为 2008 年之后各项事业的协调发展打下良好的基础。

中国篮协非常重视 CBO 联赛。李元伟说:“搞篮球不能光搞‘精英篮球’。如果只搞‘高端’的东西,发展不能长久。我们

希望为和谐社会的构建尽一份力。”他认为,在当今中国,篮球的群众基础最为雄厚。根据 NBA 方面进行的一项调查,25 岁以上的中国人当中喜欢足球的比例略高于篮球,而在 25 岁以下的青少年中热爱篮球的人比热爱足球的人比例高很多。CBO 联赛将会把更多中国人的眼球吸引到篮球赛场上来。相信,到了北京 2008 奥运会时,中国篮球会出现不少优秀的队员。

第二章 篮球运动综合知识

第一节 篮球运动的特点

篮球运动是一项集体对抗性运动项目,在世界各国开展极为普遍。由于篮球运动趣味性强,简单易行,所以深受广大人民群众的喜爱,是世界上参加人数较多的运动项目之一。目前有100多个国家和地区参加国际业余篮球联合会。国际间的比赛活动非常频繁,最为瞩目的是奥运会篮球赛和世界篮球锦标赛,而且各大洲还有洲际运动会篮球赛和洲际篮球锦标赛。

当人们在观赏高水平的篮球比赛时,不仅会对运动员在激烈对抗中,令人眼花缭乱的高超技巧赞不绝口,同时对运动员将速度、力量、弹跳和技巧的完美结合,淋漓尽致的表演,感到是一种精神上的艺术享受,但是篮球运动的无穷魅力,绝不仅仅是因为它有着迷人的观赏价值,更重要的是它作为现代体育项目之一,以它自身的特点,为人类的现代文明增添了新的内容。

篮球运动的特点、作用和价值,引起了人们的极大兴趣和广泛重视。现代篮球运动是在严格的、专门的规则限制下,在长28米、宽15米的场地上,用重567克至650克的球为工具,在规定的时间内以积极争夺控球权为手段,以把球投入对方球篮为目的,以得分多者为优胜的一种竞争性很强、攻守交替、同场竞