



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

丛书中有有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

篮球

大众体育运动与健身

球类运动卷

○ 李 盛
○ 乔 婉 编著



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——球类运动卷

篮 球

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身. 球类运动卷)

ISBN 7-80150-554-9

I. 篮… II. ①李…②乔… III. 篮球运动-基
本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061931 号

书 名	大众体育运动与健身——球类运动卷
著 者	李盛 乔婉
责 编	隋书垣
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市昌平环球印刷厂
开 本	850×1168 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 张	48 印张
字 数	96 千字
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN 7-80150-554-9/G·89
定 价	238.40 元(共 6 册)

版权所有 翻印必究



目 录

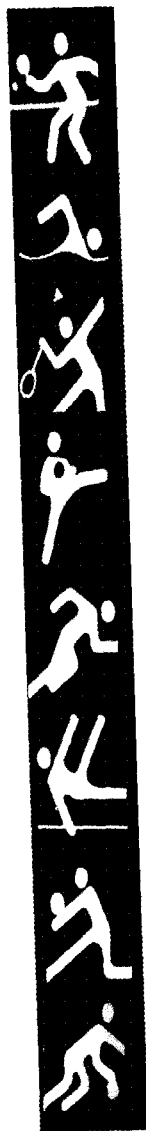
第一章 篮球运动的起源发展	(1)
第一节 篮球运动的前身	(1)
第二节 篮球运动的发展	(3)
第三节 我国的篮球运动	(5)
小知识:身材最矮的扣篮冠军	(8)
第二章 篮球运动的特点和功能和基本术语	(9)
第一节 篮球运动的特点	(9)
第二节 篮球运动的价值和功能	(11)
第三节 篮球运动的发展趋势	(12)
第四节 篮球运动基本术语、规则	(15)
小知识:篮球俱乐部和职业化	(17)
第三章 篮球运动技术入门	(18)
第一节 篮球的运球技术	(18)
第二节 篮球的移动技术	(24)
第三节 投篮技术	(32)
第四节 传球技术动作方法和要点	(42)
第五节 抢篮板球技术	(44)
第六节 抢球、打球、断球、“盖帽”	(53)





第七节 持球突破技术	(59)
第八节 防守对手技术	(61)
小知识:神出鬼没——妙传	(69)
第四章 篮球运动常用战术	(70)
第一节 战术的基础配合	(70)
第二节 快攻和防快攻配合	(81)
第三节 半场人盯人与进攻半场盯人	(87)
第四节 全场紧逼与进攻全场紧逼盯人防守	(94)
第五节 区域联防与进攻区域联防	(99)
第六节 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守	(106)
第七节 混合防守与进攻混合防守	(111)
第八节 掷界外球的固定战术	(115)
小知识:发动快速反击的条件	(122)
第五章 篮球竞赛的组织与裁判方法	(123)
第一节 篮球竞赛的种类	(123)
第二节 篮球竞赛制度和办法	(124)
第三节 篮球赛事的组织和管理	(137)
第四节 篮球竞赛规则介绍	(141)
小知识:怎样才能成为一名优秀篮球的裁判员	(151)
第六章 篮球运动保健常识	(154)
第一节 运动损伤及其产生的原因	(154)
第二节 常见的运动损伤及急救	(157)
第三节 运动损伤的预防控制	(163)
第四节 篮球运动损伤预防应注意的问题	(165)
小知识:篮球运动人员如何恢复体力	(167)
第七章 篮球国际运动与奥林匹克	(168)
第一节 篮球运动与奥运	(168)

第二节 奥运篮球烽火	(170)
第三节 中国篮球与 2008 北京奥运	(171)
小知识:最受欢迎的篮球队	(172)
第八章 世界巨星 NBA 介绍	(174)
第一节 NBA 辉煌 60 年	(174)
第二节 NBA 竞赛方法和法则	(179)
第三节 NBA50 位巨星	(180)
小知识一:街头篮球介绍	(182)
小知识二:“飞人”乔丹的扣篮术	(186)





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萨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:

(一)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。

(二)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。

(三)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,用美式足球作为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,一名叫谢尔曼的地运动员,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”(Basketball Association Of America,缩写为BAA)。其目的,一是使体育馆在冰球比赛以外的時候不至于空闲;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”(National Basketball League缩写NBL)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”(National Basketball Association,缩写为NBA)。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,上个世纪 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,新世纪的波莱恩特、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。

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解放以后,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。

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地获得冠军,在第二十三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磊,实现了跻身于世界前列的目标。我国男篮也曾第十届亚洲男篮锦标赛上蝉联冠军,在第十一届亚运会上获第一名,1996 年在第二十六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(NBA)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,成为备受瞩目的亚洲明星。

中国的篮球运动虽然与世界水平相差许多,但也发展声速。





身材最矮的扣篮冠军

小知识

众所周知,篮圈距离地面的高度是 3.05 米,要想把篮球扣进球篮里,必须将球高举超过 3.05 米。这个动作对素质好的高大篮球运动员来说易如反掌,而对于身高只有 1.70 米的篮球运动员来说,就实在是有些困难了。然而安东尼·韦伯做到了。

1986 年 2 月 10 日,美国“全国篮球协会”在得克萨斯州达拉斯市举行的全国明星篮球赛后,开始举行每年一度的扣篮锦标赛夺冠赛。本次比赛取得了众多身材高达 2 米左右的著名球星。年 19 岁、身高只有 1.70 米的安东尼·韦伯,在观众惊疑的目光注视下,从容不迫地来到了比赛场中。怎能不叫人疑惑呢?参加扣篮夺冠的队员,都是职业篮球明星,平均身高为 1.998 米,多数比韦伯高出 20~30 厘米,有的要高出 40~50 厘米。身高仅为 1.70 米的韦伯能行吗?

比赛开始了,原地纵跳高达 1.27 米的韦伯,以跳起后轻松自如地转体 360°高难动作的扣篮,战胜了比他高得多的所有对手,一举夺得了冠军。他既博得了在场 16000 名观众的喝彩、欢呼,又获得了 12000 美元的奖金。

据悉,安东尼·韦伯 1985 年他一举成名。密得兰大学毕业。他从小酷爱篮球运动,除了有一身好的球艺外,还有惊人的弹跳力和其他素质。他第一次扣篮时,年仅 16 岁,身高只有 1.60 米。他在大学时曾在整个赛季中平均每场得 21 分,助攻 7 次。他一共抢到 77 次篮板球、盖帽 20 次,并有两次违例地把对方投出的球,从篮圈上面挤掉。他还扣篮约 40 次。最后被评为全国专科院校赛区的最佳运动员并获得巴德·奥比最佳小个运动员称号。由于他极成功地完成了 360°转身扣篮,大家称他为“旋风式”的篮球新星。

第二章 篮球运动的特点和 功能和基本术语

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、同场竞技的运动项目。





篮球技、战术的运用具有复杂性和多变性,运动员在比赛中不仅需要具备随机应变能力。而且还需要具有很强的集体主义精神。比赛中必须齐心协力,密切配合,互相帮助,发挥集体的力量,才能更好地争取比赛胜利。篮球运动之所以在全世界范围内得到如此广泛的发展,还因为它具有以下特点:

1. 集体团队作战性

篮球运动具有较强的集体性和团队作战精神。篮球比赛规定一方上场人数为5名。因此,在比赛中为战胜对方,要求每个队员必须在攻守中团结一致,齐心协力,密切配合,这样才能取得比赛的胜利。

2. 频繁、激烈的全方位对抗性

篮球比赛是攻守直接接触的同场对抗的比赛项目,主要表现为有球队员、无球队员的攻守以及争夺篮板球的对抗。近年来,随着篮球运动不断发展,篮球比赛身体接触更为频繁,冲撞更为激烈,因此不仅要求运动员能适应激烈的冲撞,而且要求运动员在频繁激烈的冲撞中能保持技术的正常运用和发挥。

3. 技术、战术的多样性和运用的复杂性

篮球运动的各项技术和战术又包括有许多技术和战术种类。如篮球进攻技术有传接球、投篮、运球、持球突破等等,而投篮技术又分双手胸前投篮、单手肩上投篮、跳起投篮和行进间单手投篮等等。更为突出的是篮球比赛时,这些技术的运用错综复杂,变化多端。如队员在进攻时接到同伴的传球后,他既可以直接投篮,也可以突破,还可以传球。这些技术的运用要依据当时场上的情况,随机应变,及时做出判断,主动采取合理的应变行动。篮球战术也是如此,比赛中根据场上的具体情况及对手的特点,采取不同的进攻战术或防守战术。因此,技术动作复杂多样。这些技术在比赛中的运用均是组合形式的,其活动结构形式是多元化。由于比赛情况的复杂多变,使技术组合呈现随

机性、多样性与无确定性的特点。

4. 趣味性游戏性

篮球运动最开始是从2人和儿童用球向“桃子篮”做投准的游戏中得到启发而发明的,因此它本身具有很大的游戏性。篮球运动之所以受到人们的喜爱,能在世界范围内广泛的发展,与它具有很大的游戏性是分不开的。

5. 和战术灵活多变性

篮球比赛场上情况变化万千,稍纵即逝,围绕着空间瞬时变化展开地面与空间、单兵与集体配合相结合的攻守立体型对抗。固定的模式、不变的打法无法对付多变的情况,因此,使得篮球战术呈现灵活、机动的特点。运动员必须善于根据主客观情况的发展变化,随机应变,提高临场应变能力,灵活地运用战术和变换战术,表现在适时地掌握进攻时机,正确地选择突破口,合理地组织力量,发挥全队及个人的特点。

总之,现代篮球运动内容结构的多元性和综合化,使它形成了独特的理论体系和技术、战术实践系统,已成为一门交叉的边缘性学科课程。它要求特殊的运动意识、集体的团队精神、个性气质、身体形态条件、生理机能、心理品质、道德作风,全面身体素质、专项技术与战术配合方法体系及实战能力等等。现代需要的是有现代意识、现代技能、现代体能、现代文化、现代文明的高层次的篮球竞技人才。

第二节 篮球运动的价值和功能

1. 篮球运动能培养运动员团结友爱的集体荣誉感,严格的组织纪律性和顽强的意志品质,及积极拼搏的精神。

2. 通过篮球运动的教学、训练和比赛,能提高运动员各感受

