

主编：韩茂富

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克篮球 基础知识及训练技巧



 中国友谊出版公司

主编 傅南强

中国奥林匹克运动丛书

青少年奥林匹克篮球 基础知识及训练技巧



① 中国奥林匹克丛书

青少年奥林匹克篮球 基础知识及训练技巧

主 编
副主编
撰 稿

韩茂福
石国金
石国金
梁一平
于秋兰

蔡宝桐
刘德义
段 琳

④ 中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年奥林匹克篮球基础知识及训练技巧/韩茂福主编.
北京:中国友谊出版公司,1994.6

(中国奥林匹克运动丛书)

ISBN 7-5057-0616-0

I. 青... I. 韩... III. ①篮球运动—基本知识②篮球运
动—运动训练法 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07061 号

书名	青少年奥林匹克篮球基础知识及训练技巧
作者	韩茂福 等
发行	中国友谊出版公司
出版	中国友谊出版公司
经销	新华书店总店北京发行所
印刷	永清胶印厂印刷
规格	787×1092 毫米 32 开本 4.4375 印张 90 千字
版次	1994 年 12 月北京第 1 版
印次	1994 年 12 月北京第 1 次印刷
印数	1—10000 册
书号	ISBN7-5057-0616-0/G·75
定价	4.80 元

中国奥林匹克运动丛书编辑委员会

顾 问	伍绍祖	荣高棠	李梦华
名誉主编	王占春	曲宗湖	李富荣
主 编	张光宇	薛 道	
编辑委员	郑 恒	俞樟炎	韩茂富
	牟达维	李安格	张文广
	毛学信	张民气	何新红
	王守信	穆祥杰	庄正芳
	林 钊	年维泗	关金城
	薛 道	张光宇	

发展体育文化
提高民族素质

何绍祖 题
三月十五日

茂揚奧林匹克精神

促進我國體育事業的發展

為中國奧林匹克運動會志願

一九九〇年八月 榮高棠

让奥运之火
辉映中华大地

李梦华

一九九四年三月

序

国家教育委员会体育卫生与艺术教育司副司长

中国体育科学学会常务理事

学校体育研究会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

当前,在国际奥林匹克活动中,出现了把奥林匹克运动引向职业化、商业化、从而逐渐显露出违背奥运会创始人顾拜旦的理想的倾向。针对这一倾向,为宏扬奥林匹克精神,我国出版了这套“中国奥林匹克运动丛书”,实在是件大好事。

这套丛书,按照“重在参与”的奥林匹克宗旨,向青少年积极宣传奥林匹克精神,普及奥林匹克思想、理论和知识,使自由、平等、博爱、文明、团结的奥运风气又重返青少年这个人类最有活力的群体中,使顾拜旦的理想重放光芒。值此奥林匹克一百周年之际,中国人贡献了这份

礼品,是有历史意义的。

我热切地希望广大青少年能喜爱这套丛书,各级、各类学校、图书馆能有这套丛书;我更希望在我国学校领域中,进一步发扬奥林匹克精神,为实现顾拜旦的理想而努力奋斗!

目 录

第一章 中国篮球史话 (1)

第一节 篮球运动的起源、传播和 发展 (1)

一、篮球运动的起源及传入中国的历史背景 (1)

二、中国篮球运动的初期发展 (2)

三、中国早期篮球运动受到的影响 (3)

第二节 我国篮球发展的艰苦 历程 (4)

一、组建国家队,确定指导思想..... (4)

二、群众性篮球运动的开展 (6)

三、国内篮球运动与竞赛 (8)

四、国际篮球运动交往与竞赛..... (13)

五、篮球技战术理论的形成..... (17)

第三节 振兴中华篮球运动 (22)

一、国内篮球运动与竞赛..... (22)

二、国际篮球运动交往与竞赛..... (23)

三、篮球技战术理论与发展..... (27)

第四节	我国篮坛风云人物	(30)
第二章	积极开展群众性篮球运动	(41)
第一节	开展篮球运动的意义	(41)
一、	广泛的群众基础	(41)
二、	增进国际交往的桥梁	(42)
三、	培养我国优秀篮球运动员后备人材的摇篮	(43)
第二节	场地器材设备	(44)
一、	场地器材设备	(45)
二、	技术设备	(51)
第三节	规则、裁判法	(53)
第三章	篮球的教学与训练	(61)
第一节	篮球的基本技术	(61)
一、	篮球技术的分类	(61)
二、	篮球基本技术的教学与训练	(65)
第二节	篮球的基本战术	(84)
一、	篮球基本战术的分类	(85)
二、	基本战术的教学与训练	(85)
第三节	篮球运动员身体素质与心理 训练	(99)
一、	身体素质训练	(99)
二、	心理训练	(103)

第四章 竞赛的组织..... (105)

第一节 组织竞赛与编排工作..... (105)

一、竞赛的分类 (105)

二、制定竞赛计划 (106)

三、竞赛组织要点 (106)

四、拟定竞赛规程 (107)

五、比赛的编排 (108)

第二节 运动员、教练员、裁判员等级 制度 (112)

一、运动员等级制度 (112)

二、教练员技术等级制度 (112)

三、裁判员的等级制度 (113)

第三节 国际篮联与中国篮协..... (114)

一、国际篮球联合会的宗旨、任务、
组织状况与分工 (114)

二、中国篮球协会的宗旨、任务、
组织状况与分工 (114)

第五章 国内外篮球比赛 (117)

第一节 国内的竞赛制度 (117)

第二节 世界性比赛 (118)

第六章 篮坛名人轶事和篮坛趣闻..... (125)

一、谁是 NBA 最佳球星 (125)

二、美国著名教练员尤金·约翰逊逝世 (125)

三、国外篮球明星雅号	(125)
四、我国篮坛人物之最	(126)
五、“魔术师”的悲与喜	(127)

第一章 中国篮球史话

第一节 篮球运动的起源、传播和发展

一、篮球运动的起源及传入中国的历史背景

篮球运动于 1891 年是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。

1840 年,鸦片战争以前的中国是一个关闭保守、以小农业和手工业相结合、自给自足的自然经济为主的封建社会。从鸦片战争开始,资本主义列强通过一系列侵略战争,强迫中国签订了许多不平等条约,迫使中国割地、赔款,取得了在中国建立通商口岸、驻军、控制海关、传教、办报纸、办学校等特权。随即一些西方传教士和有学之士纷纷来华。他们在宣传教义的同时,还创办了各种学校、学会、基督教青年会等活动场所。通过译西书、出版报刊等手段来介绍科学知识和西洋体育。正是在这种特定的历史条件下,1896 年美国人来会理博士在中国传教并从事介绍西洋体育的同时,将篮球运动传播至我国。

来会理博士原系美国芝加哥麦克密神学院的学生,1895 年 9 月基督教青年会北美协会派他来华传教。他首先抵达我

国天津,并于同年12月8日创办中华基督教青年会,并任总干事。篮球运动是他数月后在该会通过口授和实际活动而相传的。当时的场地尺寸无标准,打球人数没有限制,规则也很简单,也没有教练员指导。比赛使用的球是足球,主要参加者是传教士和青年会的外籍人员。比赛时的规则和器材用品都仿效篮球在美国最初的比赛。

二、中国篮球运动的初期发展

自从篮球运动在我国的天津落户后,这项活动很快就传到北京、上海、广州等沿海城市。开始仅为青年会的会员专有,以后便在一些城市的教会学校里作为课外活动开展起来。1901年前后,天津的南洋公学、青年会普通中学、新学书院、南开中学、北京的通州协和书院、汇文书院、清华大学等最先开展了篮球活动。1905年前后,上海的圣约翰学院、南洋公学、南京的金陵大学、苏州的东吴大学,也相继开展了篮球活动。1908年保定同仁学堂在空地的两端的树上挂起竹篮,开展“筐球”游戏。1913年广州、香港的岭南大学、南武学校、广东的高等师范学校、香港大学等开始篮球活动,至此篮球运动在全国各地较为广泛地开展起来。1936年我国当时全国性体育组织“中华全国体育协进会”正式加入国际业余篮球联合会,成为该会早期的会员国之一。

随着当时篮球运动的普及和推广,我国也举办和参加了国内外各种形式的篮球比赛。1910年,全国学校区分队第一次体育同盟会(后称旧中国第一届全国运动会)在南京举行,会上男子篮球被列为竞赛项目。1912年,北京的清华大学、汇文书院、通州协和书院举办“三角篮球对抗赛”。1913年,我国派篮球队参加在马尼拉举行的第一届远东运动会篮球赛。

1925 年在上海、天津举办了“万国篮球锦标赛”。1936 年我国篮球队参加了在柏林举行的第十一届奥运会篮球赛。

中国的篮球运动，在初期健康稳步地发展，并初具规模，对后来的中国篮球运动发展起到了积极的作用。

三、中国早期篮球运动受到的影响

在 19 世纪末到 20 世纪初，一批美国基督教青年会的体育专业人员先后来中国。他们有目的、有计划地分赴北京、天津、上海、长沙等地的青年会任职，将西方近代体育活动项目带入中国，在中国传播近代体育运动，培养体育骨干。如：来会理博士于 1896 年来华传教时将篮球运动传入中国，他在天津任青年会总干事，并于 1896 年 3 月 28 日在青年会组织了我国第一次正式的篮球比赛。1904——1908 年在北京、天津两地青年会工作的饶柏森先生在社会各学校积极倡导篮球运动。1908 年艾斯纳博士由美国青年会派到中国，在上海成立了青年会体育部，并于 1909 年在该会首次举行了篮球比赛。随即篮球竞赛活动便在学校和社会各界开展起来。1908—1912 年间，上海基督教青年会体育部先后举办了 18 种体育培训班，接受训练的青年和成年人有 3760 人。篮球运动是该会体育部的主要传授内容，并在我国首次将篮球运动编写成体育教材。1912 年 9 月 27 日现代篮球创始人奈史密斯博士的学生，世界上最早的优秀篮球中锋之一蔡乐尔先生，应国际基督教青年会的派遣来华，在天津青年会体育训练班上教授篮球，系统地传播了篮球运动的知识。另外在国内和国外的比赛上，他多次担任中国队的教练和裁判员。可以说，他是来我国第一个传授篮球知识的专家。1913 年，美国人吴达先生在北京通州协和书院任教时，积极推广篮球运动，并亲自辅导训