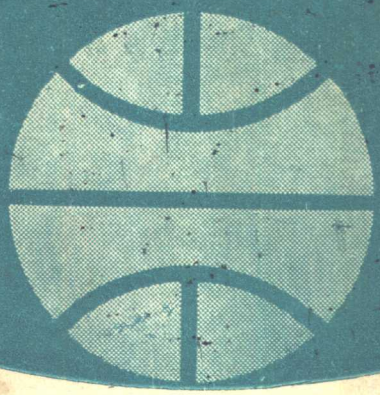
# 篮球论文选编



中国体育科学学会运动训练学学会　中国篮球协会

# 复核套改篮球高级教练员论文答辩会

## 总　论


关于现代篮球运动中的对抗性问题……国家体委训练局　钱澄海（1）
中国女篮的三十年……国家体委训练局　周懿娴（6）
“以小打大”必须提高身体素质……广东篮球队　姜乃沧（14）
关于在篮球运动中提高场上平均高度的探讨……吉林女篮　邱健生（16）
略论篮球训练的手段与方法……八一体工队　张子沛（23）
篮球运动攻防问题的探讨……上海篮球队　王永芳（26）


## 进　攻


“以小打大”在快攻和阵地进攻战术上的运用……江苏篮球队　李方膺（29）
浅谈篮球进攻战术日趋灵活机动化……湖北篮球队　刘贵乙（37）
篮球进攻战术体系初探……福建体工队　华炳泉（41）
八一男篮阵地进攻战术的组织与实施……八一篮球队　张忠恕（44）
篮球脚步动作……河北体工队　李汉亭（51）
论传接球技术在进攻中的重要位置……国家体委训练局　刘　和（55）
认真抓好基础训练……北京体工队　张光烈（59）
核心队员的培养……北京体工队　王忆诚（63）
关于后卫的攻击性问题……八一篮球队　陈常凤（67）
论篮球中锋的特殊性和特殊训练……北京部队体工队　王利发（70）
篮球中锋的培养与进攻技术……黑龙江篮球队　逄玉文（73）
论“以中投为主”的指导思想……广东篮球队　汤寿琪（78）
九个区域投篮分析……辽宁篮球队　哈　伊（81）
浅谈双手胸前投篮……北京市朝阳区体校　王元琪（85）


## 防　守


提倡突然运用“综合防守”战术……国家体委训练局　胡利德（86）
人盯人防守在不同区域内的综合运用……北京市体工队　白金申（96）
混合防守战术的组织和训练……黑龙江女篮　田金铎（100）

关于多变防守战术的实践探讨……上海女篮　杨伯炎（108）
加强和提高个人防守能力……北京体工队　张锡山（112）
必须重视防守……国家体委训练局　杨伯镛（116）
重视防守技战术的提高……国家体委训练局　吕长新（119）
对右边锋的盯人防守法……黑龙江男篮　张景富（123）
防守训练体会点滴……北京体工队　马家驿（129）
必须重视防守训练……北京体工队　何诗荪（133）
抓防守促进技战术全面提高……辽宁篮球队　回树生（137）
当前我国篮球运动要特别重视加强防守……辽宁篮球队　周仲金（139）
谈篮球“攻击式”的防守……沈阳部队　关维钧（145）

**选材及其他**

知己知彼　以弱胜强
——论两次战胜美国国家男子篮球队……八一篮球队　马清盛（148）
篮球训练的强度、密度小于比赛的原因初探……八一篮球队　蔡集杰（153）
青少年篮球运动员选材的研究……辽宁省体校　卫茂坤（158）
浅谈儿童少年篮球运动员发育及选材……黑龙江省体校　李忠铨（162）

## 一九八二年篮球学术报告会

**总　　论**

篮球训练工作规律的初步探讨……北京体科所　高　鸥等（168）
培养篮球意识的几个问题……北京体育师范学院　孙民治等（172）
浅谈篮球基本功……成都体院　韩之林（176）
我国优秀女子篮球运动员成长中几个问题的探讨……广州体院　杨抗美（180）

**进　　攻**

怎样组织篮球移动进攻的训练……上海体科所　邵冠群等（187）
篮球训练中的配套训练……湖南师院　唐煜章（197）
对我国男子篮球甲级队运动员基础技术训练水平的检查与评定
……北京体院　董志权　（201）

## 防　守

试谈有关防守的几个概念问题……河北体工队　郭恩洪等（206）
综合防守战术……广州体院　马光大（211）
对平步防守的探讨……河北农大　曾二鸣等（215）
试论提高我国篮球防守水平的几个问题……江西师范学院　刘俊庭（219）
略论“以球为主，球、人、区兼顾”抢位防守的原则其及运用
……华中师范学院　周绍忠（224）
不可忽视的一环
——青年队要加强对无球队员的防守训练……苏州大学　李尚文等（227）

## 身体训练

对我国青少年男篮运动员速度模式的研究……沈阳体育学院　陈　工（230）
篮球运动员弹跳训练的研究……湖南体科所　吴郁周（235）

## 心　理

篮球运动员反应和协调能力的评定……湖南体科所　张毓芬等（238）
篮球运动员赛前情绪兴奋水平最佳化的研究……武汉体育学院　王贺立（243）
我国女篮甲级队运动员神经类型的探讨……湖北体科所　陈湘凯（248）
投篮时肌肉运动感觉的心理训练……哈尔滨81中　白莉等（252）
执行罚球时心理状态的探讨……哈尔滨师范大学　曹士云（257）

## 选　材

广东省少年篮球运动员选材的数学模式
……广东省篮球协会科研委员会　陈树华等（261）
运用骨龄加性征预测男少年身高潜力及其对照……金华地区体校　陈学亮（266）

## 其　他

全国青年男篮运动员在比赛和训练中心率遥测情况对合理安排训练负荷
强度的探讨……北京体科所　郑于莲等（271）
管窥一班
——美国部分篮球文献资料研究……云南体科所　李又棻等（276）

# 关于现代篮球运动中的对抗性问题

国家体委训练局　钱澄海

## 一、引言

根据篮球运动本身的规律、现代篮球运动的现状与发展趋势，为了中国篮球事业的发展，篮球运动中的对抗性问题这一课题，必须给以充分的研究，并提出基本解决办法。如不重视和认识此问题，将会严重影响此项运动的发展与提高。

## 二、选题的依据

①根据现代篮球运动的现状与发展趋势。

篮球运动发展到今天，在世界范围内已成为一项有着极为广泛群众基础，为群众所喜爱的运动项目之一。因为这项运动技术多样，对人体的全面发展极为有效，对抗性强，比赛越来越激烈、精采。

为达到比赛需要，运动员身材越来越高，世界强队的平均身高大都已超过两米。身体素质全面发展，表现在跑得快、跳得高，篮板争夺激烈，对抗力量强，技术发展全面熟练，运用自如，并继续发展。

②根据1981年—1984年的篮球裁判法。

根据国际篮联秘书长斯坦科维奇（南斯拉夫人）的文章对1981年到1984年国际篮球竞赛规则和裁判法的解释。我们必须重视对篮球运动中的对抗性问题的研究。

文章指出："篮球运动是没有身体接触的运动，但实际上身体接触随时随地都在发生。由于篮球运动员身材的不断增高，比赛时运动员活动性强、战术变化多，场地也不是很大，因而使得在比赛中身体接触是不可避免的。裁判员的艺术，在于区别哪些是该判罚的身体接触，哪些是可不判罚的。

现在新的规则，在投篮时手和球也被视为一个整体，投篮时，防守者有时碰到投篮队员的手不算犯规。重要的是，手是指手腕以上，而且碰手不是有意的。

怎样来判断防守队员已经占据合法防守位置呢？一般的原则：一是这个防守队员两只脚必须站在地上；二是防守队员胸部要对着进攻队员。

掩护总是固定的，不存在行进间掩护，凡是行进间掩护发生身体接触时，都应由掩护队员负犯规的主要责任。

被掩护的队员在摆脱时不可避免地会与掩护队员发生身体接触，这要看是有意还是无意，假使摆脱时无意地碰了一下，可不判；有意地用挤、推来摆脱就应该宣判。

在对方接近自己时，可以进行自我保护，但是这种自我保护必须在他发现身体接触又不可避免时才能进行，如果保护自己而伤害对方是不行的。有意地伤害对方要严判。

假如防守队员在身后防守允许进攻队员用手去接触一下后边的防守者以判断他在什么位置，但不能用手去拉推。在视野达不到的范围内，允许用手去摸对方"。

以上解释是文字的东西，是规则允许对抗的范围，实际在比赛场上，对抗真是无处不在，而且激烈得多。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

③中国篮球运动极少对对抗性问题的研究。

建国以来，我国篮球工作者对篮球技战术的研究取得了不少成果，但对现代篮球运动中的对抗性问题，在理论上的研究是很少见的，仅停留在个别词句上，一带而过，并未做过细致的、认真的研究。本文试想从理论到实践来论述篮球运动中的对抗性这一课题。

**三、研究的目的和意义**

①研究对抗性，掌握篮球规律

从事篮球事业，就必须要掌握篮球运动的规律，不然事业就不可能推动与发展。对抗性这一课题研究的目的正在于此，但前提必须首先承认对抗性是篮球运动的普遍规律，然后才能研究它、把握它。

②对提高我国篮球水平，冲出亚洲，走向世界，有重要意义。

如能解决好对抗性问题，对我国男篮在亚洲长期保持并发展优势将有着极为重要的意义。如想改善我国男篮在世界所处的落后位置，也必须解决对抗性问题，不然将是很困难的。

③我国缺乏对此题的理论研究，必须重视。

广大教练员与运动员在实践中面对对抗现实，但由于缺乏理论的指导，必然在实践中陷入盲目性的状态中，为此我们必须重视对抗性课题的研究，并通过实践来推动我国篮球事业的发展。

**四、对抗性在篮球运动中的现实意义。**

①现代篮球运动的对抗现实。

现代篮球运动从开始跳球的第一秒钟起，比赛双方即进入实际对抗状态，（真正的应是主裁判尚未抛球前，钟尚未开，除双方跳球的两名队员不能身体接触外，其他八名队员为争夺占据有利位置，早已进入实实在在的对抗状态了）。跳球后的每一秒钟（指场上活球）双方都处在激烈对抗中，无论是攻还是守，无论是有球还是无球，也不管你承认不承认对抗，想不想对抗，都无法抗拒这一客观规律，这一客观事实。

②任何篮球技术都要求在对抗中完成。

由于承认篮球比赛中的对抗性规律，因此任何技术都必须要求在对抗中表现和完成，如你虽有技术，但不会在对抗中完成，那么你的技术就不能起作用，等于没有技术，只有在对抗性中完成各项技术动作，才是应用的实效的技术，这就是现实意义。

如一个队员投篮技术很完美，准确性很高，在无对抗情况下，简直是百发百中，但在比赛对抗中，将遇到强大的防守，身体接触随时随地都在发生，由于缺乏对抗力量，无法摆脱防守者，连球都接不到，那么准确的投篮技术就没有任何意义了。

又如一个队员弹跳力非常好，在无对抗性情况下可摸高三米六、七十，但由于不会使用对抗力量，在争夺篮板球时双方跳起在空中首先是力量的对抗，也许争夺的对手仅能跳三米四、五十，但对抗力量强，在空中争夺有力，那么对抗的结果，很可能弹跳的高矮就起了变化，能对抗有力量的队员，抢到篮板的可能性比不能对抗的要大多了。

又如一个防守队员，很讲究技巧，但弱点是不敢进行身体接触，不敢采取正面的胸部对着进攻队员的正确位置（怕挨撞、怕对抗），那么进攻者，肯定将利用这一点，用对抗、用身体来攻击，一寸一步地攻到离篮最近的地方把球安全装入篮筐。

总之，无论任何攻防技术的应用都必须在对抗性中完成。

③国际裁判法的现实性，必须正视。

国际篮球裁判法是世界各国共同之

法，但执行时尺度不可能完全一样，而我国的执法者的判决与国际的惯吹法差距较大，尤其是在对抗性的判决上。国际吹法首先是承认对抗性，而我国的现行裁判则判得较严，使队员无所适从，这个差别对我国篮球运动的发展是没有好处的。我们必须面对现实，学习国际公认的现实吹法，掌握好对抗性这一尺度，这样才能跟上国际先进水平，才能推动我国篮球运动的发展与提高。

④亚洲民族对抗力量方面的特点。

世界篮球强国地位长期来由美洲、欧洲霸占着，如美国、苏联、南斯拉夫、意大利、加拿大、巴西、西班牙、巴拿马等国，他们占有身材高、手臂长、体质壮、力量强、素质好、爆发力强、弹速快、速耐好等优点，非常适于对抗性。不可否认这里有着民族人种的问题。而我国与亚洲各国在以上几个方面，相对来讲处于劣势，而正因为亚洲条件不如欧美，我们更需重视对抗性问题。从民族人种学的角度来看，不可设想在短时间内能解决根本问题，但是篮球运动中的对抗现实又必须正视，为此要求我们不光从理论上重视，必须从实践中花费更大的力气去提高对抗性的训练，充分发挥亚洲人的反映快、灵活性强的特点，发展小肌肉群的力量，并在现有条件下发展大面积移动中活的对抗力量，以发挥自己的优势，以抗衡欧美强队的现有对抗性方面的优势。

**五、篮球运动中的三个对抗方面与解决办法。**

①无球对抗

根据篮球理论，场上十个队员参加比赛，一场比赛为40分钟，攻守各有20分钟的控球权。，而球只有一个，每人平均持球时间仅4分钟而已，从这个理论出发，在比赛中每个队员处在无球状态是绝对的，大量的。

现代篮球的对抗性，正好最关键的就是体现在无球攻防争夺方面。

作为现代极积防守，在盯人中即大量采用错位的，带集体性的有很强协防能力的对抗性防守。而进攻者，面对这种防守，针锋相对地采用大面积快速移动，加强掩护配合，个人摆脱，争取一切接球机会进攻，合理的攻防目的都是为了争夺有利位置，摆脱与控制的目的。攻方是为了接球攻击，守方是为了不让接球破坏配合，而这一切都是在面对面地随时随地在发生身体接触对抗情况下进行的（有时攻守双方在规则允许的范围之内充分利用规则巧妙地甚至是故意地进行有利于本身的对抗行动），这种对抗力量是在移动中进行的，付出的对抗力量是无法计算的，消耗的能量也是无法估计的，没有强壮的体质，是难以维持40分钟高强度对抗的。

无球虽是绝对的大量的，但目的还是为了接球与不让接球，争夺的结果有可能使无球变为有球。因为球是活的，人是活的，球不可能总在一个人手里（规则也不允许，死球五秒将被判违例），为此必须要求攻守双方都具备调整无球变有球的衔接技术。严格地讲有球的对抗，裁判将给以更密切的注意（尤其是直接突破上篮与投篮动作）而此时要求进攻者由无球变为有球时，在对抗情况下的投篮动作能作到手指手腕是放松的，肌肉是听话的（由神经指挥），身体是平衡的，重心是稳定的，而身体的对抗部分（如左肩右臂）应保持发挥肌肉的对抗力量，另一部分放松自如不受影响，只有这样才能完成准确的投篮动作。如做不到这一点，每块肌肉都处在紧张、使劲对抗中，那么从无球费了好大劲才摆脱防守而接到球，由于不善于使用对抗力量，一切都将前功尽弃了。

对抗力量应是活的力量，能变换、能调整的力量，应用在衔接技术中。

防守者的对抗力量应争取为主动的、提前的（比进攻者而言）含蓄的，会使用暗力的对抗力量，才能达到不被接球的目的，而这一切取决于观察与判断，以及决心与果断的行动。对抗力量能随时根据进攻者的移动掩护摆脱方向而调整位置，调整力量、在正确防守到位情况下主动使上力量，以渡过最困难的时刻（一刹那），

如在密集的乱军中，人堆里，几个队员同时争夺球权时，应坚决大胆果断地采取“敢下手”的原则，这是对防守抢球最有利的时刻，必须充分利用（国际比赛中，对这种情况出现时，是允许多抢少的，极少吹犯规）。

②有球对抗。

有球对抗虽说相对来讲时间短，但比无球更为直接，更为尖锐，在由无球变有球的一刹那是关键时刻，一切对抗的成败则系于有球的一刹那，激烈的面对面有球对抗斗争，现象是一对一，实质是五对一（因为防守者的五人都将把注意力集中到有球队员这一点上来，起码在近球区的二、三个防守队员将准备协防与补防）。

现代篮球的防守原则是不管采用何种防守战术，对球一定要紧逼，持球队员与防持球队员之间的攻守对抗，即攻守双方在争取与破坏投篮，传球突破和运球时的对抗。这就更增加了有球对抗的激烈程度。

现行规则规定，防守者对持球者在采用防守时，可靠近到一厘米的距离，这又是尖锐对抗的客观条件。

防守者对持球者将采用积极的平步防守脚步，提早正面到位，允许利用身体力量以抗衡进攻者，但不要蛮干，最好是若即若离，不然将被判犯规。在防有球的情况下，如进攻者不投篮，传了球，则应马上调整为无球防守对抗。

③篮板球对抗。

投篮不中，攻守双方争取控球权的对抗，即攻守双方争夺篮板球时的对抗。篮板球对抗是现代篮球的实力反映之一。也是篮球运动最精采的部分，之所以精采，是因为投篮出手时，篮板球是不属于任何一方的，也是双方的，看那一方能争夺到，攻守转换要靠篮板。

在空中时，攻守双方十个队员都属无球，都有机会争夺篮板球，攻守双方都将用劲去争夺篮板球，对抗从地面争夺有利位置开始，到起跳在空中直接对抗，身体接触争取有利位置。争夺篮板球要求：判断准，起跳早，爆发力强，停空时间长，空中伸展好，身体平衡，但力量是关键。篮板球的胜负与整场比赛的成败常常是成正比的，所以篮板对抗是很重要的方面。

④五个方面的解决办法。

1.意志品质

首先要有顽强的意志品质，人的意志品质具有极其复杂的心理结构，各种意志品质是与许多情感过程、理智过程紧密联系在一起的。我们所要求的意志品质就是表现在克服困难时的坚决、勇敢、自制力与主动性，果断与自信心。运动员必须具有“理智的勇敢”，就是根据理智，经过思考，然后决心去行动的勇敢。又要培养“谨慎”的勇敢，对于一对一斗争的运动员和两队对战的运动员显得特别重要。要想解决篮球运动中的对抗问题，首要的一条就是要有这样顽强的意志品质。

2.加强身体训练

解决对抗性问题，必须要有身体保证，培养训练运动员全面的身体素质，首要的是力量训练。

我国运动员在国际交往中往往被外国观众“誉”为球打得“文”，这决不是什么夸奖的话，而是批评，身体训练不够，力量差，比赛中不习惯对抗，往往技术发挥不好。

中国男篮参加第九届世界男子篮球锦标赛，深刻的体会是：我国运动员身体单薄，力量差，篮下攻守争夺都不利，篮板球输得多，体力不如世界强队，犯规却是十三个参加队中最多的，名次为第十二名。以上结果都是缺乏对抗力造成的。美国队教练与我队比赛后中肯地指出中国运动员投篮技术不错，但对抗力差，尤其是篮球运动员所需要的臂与肩的力量太差，因为无球攻防篮板争夺（包括有球对抗）都必须要有强大的臂、肩、背力量。当然其他素质也应全面发展，总之必须加强身体训练。

3.学习、掌握裁判法

作为篮球教练员与运动员，必须熟悉本项运动的现行规则与具体临场的裁判法，不然就无法掌握规律，去争取胜利。但恰恰是我国部分教练员与运动员对这个问题不够重视，由于对规则不够了解，不熟悉，因而分不清正确与错误，对阻挡与带球撞人分不清，对合理的身体接触与不合理的身体接触分不清，障碍着我们如何正确认识篮球运动中的客观对抗性的存在和如何去掌握利用对抗性来从事篮球运动。规则不光是裁判的事，更是教练员与运动员的事，学习掌握裁判法是能解决对抗性问题的重要一环。

4.进行高强度的对抗性训练

一场篮球比赛是40分钟（延长决胜期是5分钟）是在高强度的对抗中进行的，我们的训练工作，也必须超过比赛的强度，才能应付自如，但比赛中的对抗性强度是不易估计的，消耗是无法统计的。正因为懂得现代篮球运动是在激烈对抗中进行的，所以平时必须进行高强度训练。所谓强度不光是无对抗的连续奔跑，心跳达到多少次就成了，应该要求在对抗中进行高强度训练。无对抗的基础技术训练是必要的，但对省级以上的有一定训练素养的队伍来讲是远远不够的，只有超负荷对抗训练才能提高，才能量变到质变，没有高强度的对抗训练是不能适应高级别的国际比赛需要的。

5.在对抗中进行人数不等的训练方法。

简单可行的办法是对各项技术训练都要求在对抗中完成，这样可接近比赛中的对抗实际，具体可采用人数不等的对抗攻守，如可采用多防少的办法以练进攻、传球、运球、投篮、突破、篮下攻击等，目的是增加对抗难度。同时可要求防守队员加大对抗力量，用稍松的裁判法对防守者，用较严的裁判法对进攻者，这样做不光是增加了难度，实际是增加了强度，如能在这种条件下完成技术动作，则到比赛时就轻松了。反之，练防守则用少防多的办法。扩大攻防面积采用紧逼盯人的办法来解决无球对抗，有球对抗，效果较好。要求在大面积移动范围内进行对抗以提高各项技术的应用能力，有时间要求，有强度、密度，有对抗，对提高对抗能力有实战的效果。

篮板球对抗是中国队的薄弱环节，除基本体重外，弹跳也差，应着重解决臂、背、肩、腰、胯等的力量。提早顶挤抢位，以解决争夺有利的地面位置，解决早起跳以争夺空间位置，起跳人数多，以解决空间面积问题。篮板对抗应是经常性的重点训练项目之一，除人数相等的争夺外，也可采用人数不等的攻防篮板训练，允许充分利用身体力量，要求队员不计较冲撞犯规动作，习惯对抗拼抢（当然在比赛中应注意到符合规则的对抗动作），同样，如抢后场篮板，对进攻者可松些，基本在对抗中不吹犯规，目的是为了锻炼防守篮板的争夺者，能应付任何严重的对抗局面，而且能抢到还能一传，如这一环节解决得好，将大大改善对抗的形势和我国在世界篮球比赛中的地位。

# 中国女篮的三十年

国家体委训练局　周懿娴

中国国家女子篮球队自1952年建队到现在，已经整整三十年了。我从队员到教练，在这个队里生活、战斗了三十个春秋。粉碎“四人帮”以后，特别是党的十一届三中全会以来，我国体育战线出现了一派大好形势，冲出亚洲走向世界的任务，刻不容缓地摆在国家女篮面前。回顾我们三十年来的战斗历程，认真地、实事求是地总结自己的经验，对不断改善我们的训练工作，尽快地达到世界先进水平，有着十分重要的意义。

**一、我国女篮的三个发展阶段**

第一，初建阶段：

我国家女子篮球队建于1952年，成员是由1951年全国篮排球大会选拔产生的。当时全队平均身高只有1.63米，最高队员1.70米，平均年龄19岁。由于底子薄，训练水平也不高，因此技术水平很差。1953年首次参加国际比赛，就以20分的悬殊比分败给了当时只具有欧洲一般水平的波兰队，而且比赛开局就以24比0落后。但队内也有个别队员全面发展水平较高，脚步移动、传球、运球、假动作等基本功较好。那时的战术主要打传切和单掩护，反掩护和八字配合也较熟练，落位形式基本是马蹄形。

在这一阶段里，队伍逐步建立健全，开始了有计划有组织的训练。老将、队的传球和组织者是朱锦云，得分手是薛月华、蔡明霞，还有远投手黄珍、鲍临津等人，此外也增加了一些1.70米左右的新手，队伍开始走向正规化。

第二，从1954年至1966年“文化大革命”前：

这是我国家女篮水平大幅度提高的阶段。在这段时期里，我们与苏联和东欧各国篮球队交往较多，也学习了不少好的训练经验。

（一）队伍制定了多年规划，并进行了全年周期性的系统训练。

（二）进行了一般身体训练和专项身体训练，身体素质得到了全面发展。队员百米最好成绩达12″7，弹跳达60—70厘米。身体训练水平的提高，为技术训练打下了良好的基础。

（三）在技术上，跳投技术有很大发展，李少芬、雍容等都掌握了男子跳投动作，中远定位投篮的技术、命中率都有大幅度提高。王霞飞、马申妹、李世华等后卫队员都能掌握较好的双手定位远投技术。另外，杨洁的中锋策应技术，快攻和突破技术都有很大发展。个人技术训练方面，采取了个别对待的训练方法，培养了一批个人攻击性强的前锋和组织后卫。

（四）确定了我国女篮国家队进攻战术的基本组织形式。

1.快攻逐渐成为我国女篮的主要打法。过去刚建队时，我们基本上没有快攻，只有个别的单线偷袭快攻，参加快攻的人数也很少。学了苏联等国的打法之后，我们在快攻的运用上有了很大进步，不仅掌握了三线快攻，后卫跟进等打法，

而且在六十年代发展了快攻中投。在1959年的一些主要国际比赛中，快攻得分平均每场可占总得分的25%。从此，快攻就成为我国女篮的主要得分手段之一。

2.在阵地战的战术上，组织了三人底线配合中锋策应切包奠定了我国进攻战术的基本形式。这一战术，保证了外围中远距离投篮和外围灵活插入篮下的进攻。

3.自1959年以后，随着国际上身材高度不断的增长，在原来的基础上我们又发展了双中锋战术。为了制约中国队外线进攻的优点，不少外国队采用扩大盯人的防守战术，在这种情况下，我队开始发展了中锋提上罚球线的大策应空切战术。到六十年代以后，逐渐把突破分球组织在战术里，这样就增加了纵切的配合，对攻扩大防守起了积极的作用。

（五）提高了进攻成功率和投篮命中率。

我国篮球运动员有灵活、快速、突然性好的优点，但与欧洲队比赛时，在篮板球（特别是前场篮板）的争夺方面却处于相对劣势。因此，必须提高进攻成功率才有可能取胜。在内线（尤其中锋）处于劣势的情况下，又必须发挥我队外线进攻，尤其是提高中、远投篮的命中率的优势，才能取得显著效果。1957—1959年间，在对捷、保、苏（欧洲第一、二、三名）的多次比赛中，命中率都在45%以上，比赛取得了较好成绩。

（六）防守由缩小的集体保护中锋的战术发展到半场和全场扩大的防守战术。开始由于我队身体素质差，比赛强度跟不上要求，个人防守能力差，在对高大的外国队比赛时，一般都采取缩小保护中锋的防守战术，但是这还远远不能削弱对方强攻篮下的威力。从1957年以后，开始发展利用扩大防守把对方进攻直推至8米以外的办法，迫使对方内线中锋远离篮下，减少内线得分。特别是利用全场紧逼防守抢断球以增多进攻次数来弥补前场篮板的弱点，收效显著。1957年，我们第一次采用了四十分钟全场紧逼防守，大胜（净胜45分）来访的欧洲强队南斯拉夫队。1959年访保，与当时欧洲冠军保加利亚比赛两场，都打成了平局，就是由于大部分时间采用全场紧逼的防守。1964年我队又在全场紧逼防守的基础上发展了全场区域夹击紧逼。1965年访苏，在与平均身高1.78米，拥有2米的高大中锋的苏联国家队比赛时，采用四十分钟全场夹击紧逼，使苏队连连失误。上半时我们就领先16分，最后才以7分之差败给了当时的世界冠军队。我们在其他国际比赛中由于采用全场紧逼，而反败为胜的战例也屡见不鲜。扩大防守的发展，既克服了我队的特短，又发挥了我队的特长。

（七）阵容结构上的突破。1954—1959年我队上场阵容的平均身高在1.70米左右，攻防速度快，前锋攻击性强，配合机动灵活，取得了不小的成绩。但到了五十年代末，在世界各队身高不断增长的情况下，要想续继提高我队水平，必须相应地提高我队的高度。这个时期，我国女篮的身高已从1954年平均1.65米，最高1.76米提高到1965年平均身高1.74米、最高1.84米（当时苏联队平均身高1.78米，最高队员是“世界女子巨人”身高2米的萨利莫娃，上场阵容平均身高1.80米。美国队平均身高为1.80米）。在这九年间我队平均身高提高了9厘米，中锋身高也提高了8厘米。身高增长幅度不算小。但是由于我队起点低，仍跟不上形势的发展，尤其是上场主要阵容的高度相差距离较远，要适应比赛的需要，我们必须突破现有的组织结构。1959年以后，我队把1.70米的小前锋换成了身高1.78米的雍容，有时起用1.80米的傅彬和1.76米的杨洁同场打双中锋。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

同时把两个小后卫配为1.73米的王霞飞和1.67米的李世华。这一改变也是我国女篮在历史上的一次突破。

五十年代末到六十年代初，欧洲女子篮球代表着当时的世界最高水平，美洲女篮虽然历史早，但发展缓慢，第四届世界锦标赛美国在苏、捷、保之后名列第四，第五届则下降到第十一名了。其他巴西、加拿大、古巴等队的水平就更差。我队1957—1958年两胜欧洲第三名捷克斯洛伐克队，1959年两平欧洲冠军保加利亚队，1957年取得世界联欢节和大学生运动会第四名，1962年又胜欧洲第三名保加利亚队。由于当时的国际形势，我们没有条件打更多的多边比赛，但通过互访和青年联欢节与世界大学生比赛的对抗，除与苏联队有较大差距外，我队与其它欧洲队互有胜负，对意、法、比、德多次比赛均胜。我认为，我国女篮当时已列入世界中上等水平。

在这一阶段，我国女篮虽然取得了不少成绩。但也存在着一些根本性的问题，有些在当时条件下是不易解决的。首先是在内线的攻防对抗上，在绝对身高、力量、中锋技术等方面与国际强队还有相当差距。内线得分和篮板争夺能力差，对方就采用扩大防守来制约我外线进攻。我们当时已意识到这个问题，又采取了相应的措施，但由于以上所说的根本问题解决不好，因此战术上的改变也还不能从根本上解决内线薄弱的问题。即使在今天，我队要向更高水平发展，也必须对此引起足够的重视。

第三，1972—1982年，这是“文化大革命”以后恢复再发展和准备向世界尖端冲击的阶段：

六十年代末七十年代初，世界经济、文化、科学有了飞跃的发展，世界篮球运动也有了新的大幅度的提高。而我国由于“文化大革命”的混乱，篮球运动停滞不前，甚至倒退了。“文化大革命”以后政治形势逐渐稳定，各项工作开始走向正轨，我国篮球水平也跟着恢复和发展起来。由于外交上有了新精神，我国篮球队能有机会与更多的亚洲、欧洲和美洲等世界强队接触，1974年我篮协又加入了世界业余篮球联合会，1975年参加了亚篮联，这给我们参加亚洲与世界性多边比赛创造了条件，对我国女篮技术水平发展起到了积极的促进作用。

（一）三次重新组织队伍。

第一次：“文化大革命”以后的国家队运动员大都是1966年以前入队的队员。一些优秀队员如李世华、李慕贞、张凤岐、魏文珊、田文惠、胡士琳等年纪都已将近三十，再加上罗学莲、方凤娣等人，组织了新的家国队。直到参加1974年第七届亚运会，身高虽从1965年的1.74米增长到1.77米（最高中锋为1.89米），但平均年龄却升高到27岁。是女篮有史以来平均年龄最大的一届。这是历史条件所决定的。这些运动员在这一历史阶段对我国篮球的再发展起了重要的推动作用。不少主力队员在30多岁时还打出了较高的水平。在1972、1973年连续战胜了古巴、加拿大、罗马尼亚、南斯拉夫、匈牙利、法国等国家队和美国来访的大学冠军肯尼迪队，并在1973年意大利海峡杯比赛中取得第二名。

第二次：1974年亚运会后，原来的队伍解散，我们用了两年的时间第二次重建国家队。这一届的国家队平均身高为1.774米（1976年奥运会苏联队平均身高为1.82米，最高中锋为2.10米；捷队平均身高1.81米；美、保平均身高皆为1.79米），平均年龄为23岁。但在锋线上出现了身高1.82米的宋晓波与1.80的张力军等优秀新手，使得我女篮上场阵容平均身高提高到1.77米。这也是有史以来最高的阵容。从

1976年至1980年，我队上场阵容基本保持在这个水平上（1980年奥运会预赛，美国平均身高升高到1.835米，最高队员为2.07米，捷克队平均高度为1.824米）。

第三次：1980年我惨败于南朝鲜以后，队伍又一次进行了较大的调整，新建的队伍是有史以来平均身高最高的一届。平均身高1.83米，上场阵容平均达到1.80米或1.83米（两套阵容），可与世界强队相比，最高队员为2.04米（1981年世界锦标赛美国、苏联平均身高均为1.83米，美国最高2.07米，苏联最高2.10米，加拿大队平均身高1.798米，南朝鲜1.74米，当时捷克队1.82米），平均年龄为19.5岁，队伍特点是身材高、年纪轻、身体好。是一支有希望的队伍。队员中有技术全面的攻击手宋晓波，善于组织的修丽娟，速度快的邱晨，还有身高1.88米有希望的年轻新手柳青、篮下有威力身高2.04米的陈月芳和投篮手张月琴。阵容整齐，后补力量强，是我国参加1983年世界锦标赛和1984年奥运会的基本力量。

（二）攻防战术的发展。

这一段战术打法上基本上又可分为两个阶段。第一阶段为1980年以前，第二阶段为1981年再建队以后。

第一阶段：当时我队虽具有1.89米中锋，但由于身体素质的限制，攻防能力较差。在这一阶段主要战术的组织仍以外线攻击为主。以左侧底线掩护、右侧后掩护和大策应切包为主，配合连续突破分球。目的是创造锋线队员移动篮下或插中进攻，或利用突破分球给外围队员创造运球突破上篮和中距离跳投机会。另外还采用中锋拉开利用中近距离投篮或突破上篮造成以小打大的一对一局面。这种特殊战术打得非常成功。1972—1973年，队内有突破手陈秀珊、李世华，投篮手李慕贞、胡士琳、朱琪慧等人，组织连续突破分球是成功的。在第二次调整以后，队员有了变化，因此在战术上主要采用底线配合，利用宋晓波、张力军外围投篮，特别是移动篮下和插中进攻得分，在穿插过程中由中锋配合进攻。这样既充分发挥了个人特点，又打的比较灵活，这一配合在国际比赛中屡见成效。1976年第六届亚洲锦标赛对南朝鲜比赛，宋晓波、张力军和方凤娣三个锋线队员共得62分，全队以73比68取得了胜利，第一次夺得了亚洲冠军。在快攻组织方面，在原有的基础上加强了快攻转入阵地进攻时的机动进攻，争取快攻中投的机会，使快攻增加了新的内容。在1977年大学生运动会的八场比赛中，快攻得分平均每场得15分，占总得分的25%。在这一阶段，进攻上发挥了我国运动员外围中远距离投篮的特点，中远命中率较高。1976年胜南朝鲜一场，中远距离投篮命中率为50%，1977年大学生运动会上取得第五名，对象为欧美强队，中远距离投篮命中率为40%，每场平均得28分，占总得分的40%。1980年奥运会预选赛，中远投命中率为44%，平均每场得20分，占总得分的24%。1978年在日本举行的苏、美、日、中四国邀请赛，1978年亚洲锦标赛和第七届亚运会等比赛，我队远投命中率也都达到了40%—50%之间。这是在这一阶段我队比赛成绩较好的主要原因之一。

在防守上，我们仍采取了扩大防守，目的是利用全场区域紧逼，一方面拖延对方进攻时间，另一方面加强抢断球和制造对方失误，以此增加我进攻次数。由于多年来我防守基础差，而世界篮球进攻水平不断提高，我队用一种方式防守已不适应需要，在这种情况下，我们逐渐发展了一场比赛中采取多变防守的策略，用战术的变化弥补我防守弱点，也取得了成效。

第二阶段：1.1981年队伍调整以后，我们在战术打法上又有了较大的改变，这

一段的战术指导思想是：以防守为主。训练指导思想上进攻是内外结合，强攻内线，加强篮板反击。我们组织了左侧底线双掩护强攻篮下，配合右侧插上到罚球线，策应转身供球给篮下进攻和右侧策应切包配合。当2.04米中锋陈月芳在场上，一般以左角强攻为主，同时宋晓波利用中锋掩护中投或插入篮下进攻。当对方保护篮下时，则由右侧修丽娟横切篮下进攻，陈月芳在场时必须要求完成进攻的高成功率打法。在防守上，首先解决个人防守能力问题。以积极的扩大半场盯人为主，当陈月芳在场时以对位联防为主。为了完成这一打法，必须有三项保证：第一勇敢拼搏的作风；第二高大的队员；第三强壮的身体。狠抓训练和比赛作风，抓身体训练尤其是力量和弹跳力训练。现在全队已有八人可以摸到篮圈。除此以外加强内线队员的篮下攻击意识和篮下进攻技术以及争夺篮板球的训练。以适应现代篮球篮下攻防强对抗的需要。

2.中锋攻防水平有了长进。多年来我国中锋得分能力和防守内线能力很差。尤其与欧美队比赛在篮下和空中争夺十分艰苦。由于内线不能给对方以威胁，反过来又限制了我外线作战优点的发挥。这是影响我攀登世界篮球高峰的关键问题之一。

五十——六十年代由于身材高度与欧洲队中锋相差悬殊，中锋攻击能力薄弱。七十年代我国中锋身材有了较大幅度提高，但身体素质和技术水平大大不如欧美队，双方中锋得分能力差距很大。1977年大学生运动会上，我队中锋每场平均得10.8分，占总得分的18%；而对方中锋则平均得22.2分，占总得分的31%。见下表：

| 中锋 \ 队别 | 西德 | 墨西哥 | 匈牙利 | 美国 | 苏联 | 罗马尼亚 | 南斯拉夫 | 加拿大 | 平均 | 占分总得% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我方 | 6 | 15 | 11 | 9 | 8 | 12 | 10 | 16 | 10.8 | 18% |
| 对方 | 26 | 17 | 34 | 17 | 30 | 17 | 29 | 8 | 22.2 | 31% |

1978年在日本举行的苏、美、日、中四国邀请赛共6场比赛，我中锋平均每场只得11分，占总得分的17%。1980年奥运会预选赛时，我内线攻防力量也是十二个队中最差的，平均每场篮下只得26分，而却被对方篮下攻得35分。在最近一年里，我队加强了中锋训练，陈月芳、柳青内线攻防有了显著提高。1982年7月在意大利邀请赛我队与世界强队苏、捷、意的6场比赛中（苏中锋为2.10米，捷中锋1.95米），我中锋平均每场得18.3分，而对方中锋平均每场得11.2分。见下表：

| 中锋 \ 队别 | 苏 | 捷 | 意 | 苏 | 捷 | 意 | 平均每分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我方 | 23 | 17 | 33 | 10 | 10 | 17 | 18.3分 |
| 对方 | 19 | 10 | 2 | 20 | 6 | 12 | 11.2分 |
| 陈月芳 | 23 | 4 | 33 | 8 | 10 | 17 | |

1982年9月加拿大国家队来访，我中锋也能得23分。这是很可喜的进步。

## 二、中国女篮的任务

中国女篮能否在近期达到世界尖端水平？这要进行实事求是、合乎客观实际的分析。

目前世界女篮实力的特点是：苏联女篮二十年来在欧洲锦标赛、世界锦标赛和奥林匹克运动会比赛中保持不败纪录，能以较悬殊的比分取胜世界其他强队。在美、古、加、澳、南斯拉夫、匈、罗、捷、保、波、南朝鲜等队中，只有美国略占优势，其他队水平相当。近年来，我们与这些队有过多次交锋，除没有胜过苏、美国家队以外，对其他队都互有胜负。1981年我们曾取得大学生运动会第四名，1980年以后，我们多次战胜过1979年世界锦标赛第三名加拿大队（因在汉城比赛苏等东欧强队未参加），1981年欧洲锦标赛第二、三名波兰和捷克队，世界第四、五名澳大利亚和意大利队，并在1980年奥运会预选赛上胜过世界第三名古巴队。当然我们也负于过南斯拉夫、保加利亚、意大利、捷克和南朝鲜等队。这说明八十年代我比赛成绩比过去有进步。但是，战胜欧美一般强队还不是很有把握的。

在亚洲，主要对手是南朝鲜，我们成绩是六负一胜，1980年以后打过四场全负，可以说南朝鲜是强于我们的。但从各场比分来看差距并不大（见下表）。

| 1974年亚运会 | 1976年亚洲锦标赛 | 1978年亚洲锦标赛 | 1978年亚运会 | 1980年奥运会预选赛 | 1980年亚洲锦标赛 | 1982年亚洲锦标赛 | 1982年亚运会 | 总计 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 负13分 | 胜5分 | 负2分 | 负9分 | 负2分 | 负33分 | 负1分 | 胜8分 | 负6场<br>胜2场 |

1980以后，我曾三次与加拿大队比赛，结果全胜，但加拿大又屡胜南朝鲜队，这说明我们战胜南朝鲜并不是不可能的。

1980年以后我们与苏联队相遇三次，都以较悬殊的比分失败（负25、41分、28分），差距较大。对美国队虽没有取胜过，但1981年大学生运动会上我们只以一分之差失利，说明战胜美国队是有可能的。

从以上战例分析可以看出，中国目前是世界上强队之一，但只不过是十几个强队中的一个。根据我队目前的情况（身高、身体素质、队员年龄、队员技术和后备力量等），经过努力，两年内进入世界前三名是大有希望的。

1984年以前，女篮有三个重要的比赛：1982年11月在印度举行的亚运会，1983年9月在巴西举行的世界锦标赛和1984年在美国举行的奥林匹克运动会。我们要想在奥林匹克运动会上进入前三名，就必须在亚运会上打败南朝鲜，并在一段时间里对其保持优势；如果不能在世界锦标赛之前的一年内突破欧美一般强队的水平，要进入世界前三名是非常困难的。只有完成上述两项指标才有可能与美国队对抗，才能逐步缩小与苏联队的差距。

## 三、具体策略

### （一）打败南朝鲜并对其保持优势

前面已讲过，我与南朝鲜虽七战一胜处于相对劣势，但每次输分不多，1980年负于南朝鲜38分并不能代表我队的实际水平。尤其1982年在最后14秒负于南朝鲜一分，是带有一定偶然性的。只要策略对头，临场变化及时，人员使用得当，我们是可以取胜的。

南朝鲜队平均身高1.78米，主要上场阵容为1.769米。作风泼辣，技术较全面，

扎实，有一定攻击能力。该队实际比赛经验丰富，全队以1.90米的中锋朴赞淑为核心，以策应空切和利用远距离投篮得分为主要打法。内外线都有一定的得分能力。1982年亚洲锦标赛对中国比赛，她们远距离投篮30次，中11次，命中率30.6%，命中率不很高，但投篮大胆果断，得22分，占总得分34%。内线得分为28分，占总得分44%。1982年亚运会与中国比赛，中远距离投篮30次中13次，得26分，占总得分的37.8%。内线得18分，占总得分的30%。战术运用灵活，内外线结合好是该队最大的优点。她们防守变化较多。弱点是平均身高不高，虽有技术全面的中锋朴赞淑，但她强攻和坚守篮下的实力不够，全队内线防守是薄弱的。

我队对欧美比赛内线进攻是薄弱环节，但对亚洲比赛却是特长。1976年战胜南朝鲜，我三个锋线队员在内线得45分，占总得分的63%，中锋得28分。1982年亚运会我再次取胜，内线得43分，占总得分的56%，中锋得18分。说明内线进攻是成功的。我们目前又有2.04米的陈月芳，她进步较快，给对方心理上的威胁不小，今后她将是打败南朝鲜的重要人物。发扬我内线攻势，尤其是中锋的攻击是我取胜的基础。

过去南朝鲜对付我们的策略是缩小防守。我与南朝鲜队比赛双方争夺的交点是内线，一个要防，一个要攻，那就要看谁能制约谁。如果我中距离投篮命中率没有大幅度提高，或只是死打篮下，那我将不可能战胜南朝鲜。1982年亚洲锦标赛输南朝鲜这场球，中远投只投进两球，得了4分，占总得分的6.2%，是失利的主要原因之一。1982年亚运会，我们以75：67胜南朝鲜，中远投有了提高，共投15次中7次，得14分，命中率46%，占总得分的18%，是这次成功的主要原因之一。虽然我们的策略是以内线进攻为主，但也必须相应地解决外线的得分能力，才可能更好地保证我内线进攻优势。这是我队能否战胜南朝鲜队的关键。

要在一段时间内实力超过南朝鲜，我们还必须在训练上扎扎实实地下功夫，提高队员的基本功，进一步组织好两种阵容的打法，继续解决内外结合的问题，提高全队比赛的应变能力和临场指挥水平。

（二）超过欧美一般强队

我国女篮越与世界水平接近，越要求我们的技、战术要全面发展。无论在攻守关系上、内外线结合上、投篮次数与成功率上都应逐渐趋于平衡。发扬我队优点和克服我队弱点，要给予同等的重视。技术单调、打法单一，都不能适应当前世界篮球运动的发展。

一般欧美队的特点是身材高大，对抗力量好，内线攻防能力强。近年来南斯拉夫、匈牙利、捷克斯洛伐克、罗马尼亚、波兰和加拿大等队都出现了1.90米以上的队员，有的队还出现了2米以上选手。身高的增长给我队攀登世界女篮运动高峰带来了更大的困难。但是，我们也要看到，欧美队灵活性、突然性没有中国队好，我们具备行进技术、投篮技术好，速度快的特点。近年来我队身高也有了相应的提高，内线攻防能力有进步，比赛经验也有了不少长进，这些都是我们的有利条件。

多年来与欧美队比赛，我外线进攻，发挥中远投和快攻特点，采用全场攻击性防守，是我们对付身材高大对手时的主要成功经验。我们应该肯定它，并且要继承、充实和发展它。但是，我们也要看到，多年来我们的水平一直没有什么大的突破，原因就是除了外线进攻能力长进不大外，内线的攻防能力非常落后。内线攻守和争夺篮板球能力不能与外线进攻的发展相适应，外线进攻也不能弥补内线攻防的弱

点。虽然在大多数的比赛中，中距离得分可占总得分的20%—25%，成功率已达到一定水平，但是由于内线得分占总得分的百分比非常低，篮板球只占总数的45%，结果导致我不少场次比赛失利，也使我队水平提高受到了限制。

如何使攻防关系平衡发展，也是我们向高水平进军途中的重要问题。要使防守能力得到相适应地发展，就必须给以足够的重视。多年来我队防守处于落后状态，主要是对攻守关系的认识上有很大的片面性。在一段时间里，对欧美队比赛，不重视防守，有以攻代守的思想，对内线防守有消极放弃的倾向。防守不好，进攻水平再高也赢不了球。提高我们防守水平，改变我防守落后状态，需要做非常艰苦、长期的工作。我们必须统一思想，付出艰苦劳动才行。

提高防守技术，除了要提高个人防守能力之外，还要加强集体防守能力和防守高大队员的本领。近年来，根据欧美队打法的发展，如何防两翼高大前锋移动到篮下进攻也是一个重要的课题。1982年意大利邀请赛，我中锋每场平均得分超过各队中锋，但各队每场三个锋线队员的篮下得分与我队相比，我们却平均每场输10分。而这些进攻大都是空切至篮下直接得分。如果我们队加强针对性防守训练，是可以大大削弱对方内线得分的。在防守的策略上也必须发扬过去的优点，并要发展积极的多变防守。

另外，我们还必须加强运动员的身体训练，尤其是力量训练，以适应内线攻防和空间争夺时激烈对抗的需要。在训练中进一步提高训练强度才能适应连续大强度比赛的要求。

我们只有在明年世界锦标赛上对一般欧美强队和澳大利亚队取得相对优势，才能保证小组出线权，才有夺取世界前三名的可能。

（三）冲击美国、接近苏联

美国队是仅次于苏联的世界强队，特点是年纪轻，平均身高为1.835米，队员身体素质好，速度快，弹跳好，个人技术全面，打法与美国男篮相似，但配合较简单，多利用个人进攻，内线有攻击性，有机会就大胆投篮，积极拼抢篮板球。防守变化多。近年来进步较快，今年曾战胜过苏联队，是一支有发展前途的队伍。

当前我与美国队相比，实力不如对方。我队在身体、技战术方面，都不如美国队。但只要我们能解放思想，提高比赛成功率，并根据对方个人特点进行集体防守，顶住对方拼抢篮板球的特点，是可以与美国队进行较量的。甚至是可战胜她们的。

苏联队是我们最强的对手。苏联队上场阵容平均身高为1.886米，又具有世界最高中锋谢苗诺娃，她的特点是进攻能力强。威胁更大的是她能协助全队防守禁区，使对手很难接近篮下进攻。她们身体素质比任何欧洲队都要好，速度快、对抗力强。打法上除五个人都参加反击外，内外线结合好，无论内线得分或外线得分能力也都比欧美队强。防守积极，个人技术好。我队与苏联队相比处于全面落后状态。我队在与苏联队比赛时，采取高速度的移动打法，才有机会出手投篮，组织内外线结合、高成功率的打法，效果较好。在防守上也要有大幅度提高，才有可能抵挡住苏联队的进攻。当前我与苏联队差距较大，在近一、二年内要战胜苏联队是困难的，我们的任务是，逐步同苏联队接近，争取在1988年奥运会上与苏联争一高低。

三十年来，中国女篮打了将近500场国际比赛，取得了不小的成绩。当前任务很重，我们必须加强训练，提高训练和比赛作风，不断总结经验，不断丰富和发展我们的打法，中国女篮是大有希望的。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com