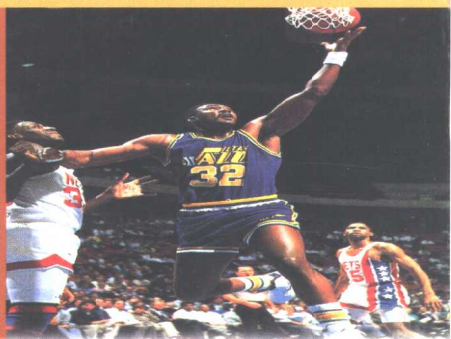


素·质·教·育·书·系 ● 学·生·体·育·知·识·丛·书

篮球

主编：麻雪田 吕世杰 编著：武国政



What Sport Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

篮 球

编著：武国政 李荣光

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

篮球/武国政 李荣光编著. —北京:知识出版社,1998.6
(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)
ISBN 7-5015-1679-0

I. 篮… II. ①武… ②李… III. 篮球运动-普及读物 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10529 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:李文

金波

装帧设计:天鸣

责任校对:梁熾曦

技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:5.125

字数:109 千字 印数:1—10000 册

定价:6.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

134351

内 容 提 要

本书从篮球发展简史、篮球的基本技战术、篮球的竞赛规则与裁判法、篮坛风云人物、篮球重大赛事等方面介绍了篮球的基本常识。它是广大篮球爱好者的良师益友，也是各级教练的重要参考教材。

目 录

一、世界篮球发展简史	1
1. 闭门造车愁无策 移花接木创篮球	1
2. 有心栽花传博爱 无心插柳刮球风	2
3. 水到渠成进奥运 无限风光在险峰	4
4. 游戏健身两受益 智力品德双提高	7
二、中国篮球发展简史	11
1. 国弱民穷辛酸史 八仙过海队自成	11
2. 春回大地人心暖 百花齐放遍体坛	14
3. 一波三折痛犹在 任重道远前途明	16
三、篮球基本技术	18
1. 移动技术	19
2. 接球技术	26
3. 传球技术	31
4. 投篮技术	43
5. 运球与突破技术	60
6. 防守技术	76
7. 抢篮板球技术	86
四、篮球基本战术	89
1. 局部战术配合	91
2. 快攻与防快攻	97
3. 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	102

4. 区域联防与进攻区域联防	107
5. 全场紧逼防守和进攻全场紧逼防守	112
五、 篮球竞赛规则与裁判法	118
1. 篮球竞赛规则简介	118
2. 篮球竞赛裁判法简介	128
六、 篮坛风云人物	137
1. 詹姆斯·奈史密斯	137
2. 罗伯特·比斯奈尔	138
3. 威廉·琼斯	138
4. 博里斯拉夫·斯坦科维奇	139
5. 约翰·伍登	139
6. 亚历山大·戈麦尔麦基	140
7. 热拉维察·兰科	141
8. 博比·奈特	141
9. 帕特·里德	141
10. 阿列克谢耶娃·莉季亚·弗拉基米罗夫娃	142
11. 乔治·米肯	142
12. 比尔·拉塞尔	143
13. 威尔特·张伯伦	144
14. 阿卜杜尔·贾巴尔	146
15. 拉里·伯德	147
16. 迈克尔·乔丹	148
17. 宋晓波	150
18. 丛学娣	151
19. 郑海霞	151
20. 匡鲁彬	152

21. 张卫平	152
22. 王立彬	153
七、篮球重大赛事	154
1. 奥林匹克运动会篮球比赛	154
2. 世界男、女篮球锦标赛	155
3. 国际军事体育理事会男子篮球锦标赛	156
4. 世界大学生运动会篮球比赛	156
5. 世界中学生篮球锦标赛	156
6. 亚洲运动会篮球比赛	157
7. 亚洲男、女篮球锦标赛	157

一、世界篮球发展简史

1. 闭门造车愁无策 移花接木创篮球

19世纪末叶，严冬的北美大陆，常常是冰天雪地，冻手冻脚，人们很少在户外活动。美国马萨诸塞州斯普林菲尔德（即春田）国际基督教青年会训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯博士正陷于焦虑中，他接受了校方给他的一项任务，改进冬季体育课的手段，使学生们加强身体锻炼。

当时，体育运动项目不多，尤其适合室内的运动更少，奈史密斯博士冥思苦想几天都无结果，后来他先设想了一个初步方案，就是这种游戏必须是对抗的、用手进行的。可是，用什么作游戏的工具呢？他在房间里踱来踱去，后来停在窗前沉思着。窗外寒风凛冽，远处光秃秃的桃树枝条在风中摇晃。突然，他脑中灵光一闪，一幅收摘桃子时，顽皮的孩子们有时在树上把桃子投入桃筐进行赌赛的景象映现在眼前。他大叫一声：“有了！”何不采用这种掷准的形式进行游戏，就用这种装桃的篮子。摘桃子是从树上向下掷，游戏就倒过来从下向上掷。用什么代替桃子呢？最后他决定先用英式足球。奈史密斯把桃筐分别挂在大厅两端10英尺的高处，又制订了13条游戏规定。于是在1891年12月25日举行了第一次篮

球游戏，游戏结果是2：0。当时奈史密斯称这种游戏为“筐球”，其他人则亲切地叫它“奈史密斯球”。后来他和他的同事们商定，既然游戏用的是“桃篮”和“球”，就叫“篮球”好了。现代篮球运动就是这样诞生，并在此基础上发展起来的。

2. 有心栽花传博爱 无心插柳刮球风

篮球游戏刚一问世就吸引了众多的年轻人，春田大学的体育馆里总是球声、喊声此起彼伏，响声不断。一天，常常途经体育馆去用餐的一些白金汉小学的女教师由于好奇，便推开体育馆的侧门进去观看，她们惊奇地发现，一群小伙子们正在欢快地争抢着一个球，并且还试图把球扔进悬挂在体育馆两端的桃筐里。她们一下子就被这个愉快而又有竞争性的游戏吸引住了，大家竟忘记了吃饭。从那以后，她们经常去看小伙子们打球。

不久，几个勇敢的姑娘便去找奈史密斯博士，询问妇女是否也能参加这项体育游戏？他回答说：“为什么不可以呢！”随后，在奈史密斯的安排下，这群姑娘便进行了第一次尝试，成了世界上第一批女篮运动员。虽然第一次尝试使她们吃了不少苦头，但游戏的乐趣却吸引了越来越多的妇女。1892年，在春田大学体育馆里举行了第一场正规的女子篮球比赛，开始了女子篮球运动的新纪元。一方是前述白金汉小学的那群女教师，另一方也是白金汉小学的另一一些女教师和速记员。其中有一位叫谢尔曼的女教师，由于通过篮球运动结识了奈史密斯，又是志同道合，他们在1894年6月20日结成了伉俪。

在那个时期，正是资本主义发展较快和向外扩张的时期，美国 and 许多资本主义国家一样，不断用侵略战争和经济掠夺的手段来达到其瓜分世界的目的。与此同时，它还派出大批传教士，企图从精神、思想上奴化各国人民。这些传教士在世界各地创办各种学校、学会和教会，传播宗教和西方文化，同时也将科学技术和西洋体育传到各地。所以，在篮球运动诞生不久，这朵鲜艳的篮球之花便借着“天使”之手传向了全世界。

1892年，篮球首先传入墨西哥，接着在1893年传入法国，1895年传入中国和英国，1896年传入巴西，1897年传入捷克斯洛伐克，1906年传入古巴，1907年传入意大利和朝鲜，1908年传入波兰、瑞典和日本……

诞生之初的篮球运动，由于规则还不健全，不论在美国还是在其他国家，场地大小、参赛人数、规则要求等均不统一。这种情况一直持续到20世纪30年代。1893年铁圈网袋取代了桃篮，并用大型结带球代替A型足球；1895年增设了篮板；1897年改为五人制比赛；1898年美国成立了世界上第一个职业篮球组织——国家篮球联盟，并开始举行职业篮球联赛；1913年篮网被切开，篮球才从球篮里自己落下来，那种爬上爬下的笨拙形式以及每次投中都要中断比赛重新跳球的繁琐形式才被打破。1904年在第3届奥运会上作了首次篮球表演；1913年在菲律宾举行了第一届远东运动会篮球比赛；1915年美国第一本正式篮球规则问世；1922年南美洲篮球联合会成立；1926年第一届中美洲加勒比海运动会在墨西哥举行；1929年双裁判制产生；1930年第一届南美洲男子篮球锦标赛举行。在近三十年的发展里，各国篮球运动没有统一的规则，缺乏协调和领导，举行国际比赛必须通过国际手

球协会或足球协会的协调，这种局面使各国篮球界人士极为不满，一项大举措正在酝酿中。

3. 水到渠成进奥运 无限风光在险峰

经过两年多的多次磋商，1932年6月18日在日内瓦召开了第一次国际篮球大会，正式宣布成立国际业余篮球联合会，总部设在罗马。当时国际业余篮联仅有瑞士、意大利、捷克斯洛伐克等8个会员国。国际业余篮联决定要做的第一件事就是统一规则。在被誉为“国际篮球规则的活字典”的秘书长琼斯·威廉主持下，第一本国际篮球规则（1932~1936年）终于问世。第二件事是争取在奥运会中设置篮球比赛项目。在随后的3年里，相继又有美国等11个国家加入国际业余篮联。1935年2月28日，国际奥委会终于正式承认国际业余篮球联合会，并决定在1936年第11届夏季奥林匹克运动会上，将男子篮球列入正式的比赛项目。篮球终于跨入了全世界公认的最神圣、最有权威和最高水准的竞技舞台，圆了奈史密斯博士和各国篮球先驱者们长达五十年的梦想。在11届奥运会上，美国获首枚奥运会篮球金牌，中国等10个国家也在此次奥运会上相继加入了国际业余篮联。

在国际业余篮联领导下，会员国队伍不断扩大，迄今已达到165个。国际篮联会员代表大会每四年召开一次，一般与奥林匹克运动会同时同地召开，每个会员国有一票表决权。现任篮联主席是1984年选出的法国人罗伯特·布斯奈尔，秘书长是南斯拉夫人博里斯拉夫·斯坦科维奇。

从国际篮联推出第一本国际篮球规则至今，篮球场地尺

寸又进行了两次变动，1937年定为26×14米，1985年扩大到28×15米，场地的区域、线段、功能也根据篮球技、战术的发展而变化着。每队上场人数由10人变为比赛超过5场时可增至12人。此外，每次修改都包括对违例、犯规等管理条款及法规的修改和完善。

得到正规领导与及时协调的篮球运动很快就取得了了不起的成绩。各洲际、各国家的领导机构逐步发展完善，从奥运会、世界锦标赛到洲际比赛，从成年、青年到少年男女不同层次的比赛有规律地举办，不仅促进了篮球运动水平的提高，还形成了特点鲜明的流派。

第一、北美流派：以美国为代表，主要特点是队员的篮球意识强，个人攻守质量高，基本技术动作规范，技战术精练、实用。

第二、欧洲流派：以前苏联和南斯拉夫为代表，注重实力，内外线职责分明，有固定打法。前苏联更突出身高、力量 and 对抗能力，南斯拉夫则更重视技术的全面和灵巧。

第三、中南美流派：以巴西和阿根廷为代表，队员技巧突出、拼抢凶狠、攻守快速灵活，拥有优秀的三分手。

第四、亚洲流派：以中国和韩国为代表，主要特点是快速、灵活，强调配合投篮，三分投篮有一定威胁，侧重集体防守。

第五、非洲流派：以埃及和塞内加尔为代表，其特点是有一定身高、弹跳好。

从技战术发展看，阶段性的特点非常明显。在40、50年代，以增加高大队员来提高制空权，强攻篮下和控制篮板成为制胜的决定性因素，因为要围绕高大队员进攻，只好牺牲

速度，比赛一般是低比分、慢节奏。60年代，人们意识到必须提高高大队员的身体素质和灵活性才能取胜。由于高大队员的活动能力提高了，加大了全队攻守速度，使比赛初呈激烈对抗的势头。70年代，刮起了防守风，首先认识到在不太损失身高的情况下，加强全面技术的提高，灵活地运用战术，把争夺扩大到全场。一时间，比赛出现白热化，频繁地、综合地运用各种类型、各种区域的紧逼，使那些虽身高有一定优势，但技术不全面，打法缓慢的队受到严重挫折。80年代，防守技战术的发展大大刺激了进攻机制的运转，因此对付各种紧逼的战术纷纷出笼。同时，由于对抗性的提高，开始涌现出杰出的明星，这些明星技术全面、扎实，在一个很高的整体技术水平上，又有非常突出的特长。他们已达到技术和身体完美地结合，经验和能力集于一体。他们不管在何种情况下，总能保持高度的冷静、准确的判断和稳定的发挥，拥有这种明星的队获胜机会大增。进入90年代，由于国际篮联取消了对职业篮球运动员参加国际大赛的限制，由美国职业运动员加盟的“梦一队”、“梦二队”和“梦三队”参加了1992年第25届奥运会、1994年第12届男篮世界锦标赛和第26届奥运会，以高超的技术、绝佳的表演和绝对的优势三次夺魁，使各队俯首称臣。职业队员的参赛大大刺激了体育进入商品市场的势头，可以预见，未来一个时期的发展，将是明星身价在某种程度上左右篮球的发展；但这也可能是一个可怕的信号，一旦商品价值和体育精神失衡，势必将严重破坏篮球运动的发展。

4. 游戏健身两受益 智力品德双提高

现代篮球运动是一项以主动控制空间为战场，以主动掌握时间和速度为工具，以主动争夺控制球权为焦点，以准确、高效地投球入篮为目标，在空间、地面交叉展开的集智慧、计谋、技术、战术、战略、体能、作风为一体的攻守对抗的竞技运动和娱乐健身活动。

更确切地说，篮球比赛是参赛双方分别组成一个独特的整体，以悬空的篮圈为主攻目标，灵活地运用个人技艺、集体配合，展开以控制球、争抢球、攻击球篮、保护球篮、连续的攻守循环，以得分居多而取胜的对抗运动。

篮球运动把游戏与健身、技艺与智谋、个人与集体融为一体，使从事篮球运动的人在娱乐中陶冶了情操，在训练中磨炼了意志，在比赛中提高集体主义精神。

(1) 参加篮球运动可以促进身体的全面发展。篮球运动是一项全面的、综合性的运动项目，要求从事篮球运动的人跑得要快、跳得要高、投得要准、抢得要狠、变化要多、体力要耐久。青少年，尤其是少年从很小（五六岁）就可以进行篮球训练，他们可以用小场地、小篮筐和小篮球进行训练或锻炼。年龄较小、上肢力量差，不宜用成人篮球，可以用其他稍轻、较小的球，自制较低的球篮。对12岁以下的少年都应用适合他们身心发育特点的场地和器材进行训练、游戏或比赛。只要场地器材适宜，对运球、传球、原地投篮、行进间投篮（最好不要过早地练跳投）、防守等方面都可以用和成人一样的技术规格要求他们。把速度、灵敏、反应、耐力

(有氧的)、跳跃等方面的能力融进技术的掌握和运用中去。使他们在上肢与下肢、有球和无球状态下,行动能够协调一致、变化得当。年龄越小,越要注意多关节、多部位的训练,避免单一的、强度过大、持续时间过长的大负荷训练。只要全面提高跑、跳、投的综合能力,大力提高身体机能的发展潜力,就能使少年不仅学到篮球的基本技能,也使身体素质和机能得到全面发展。

(2) 参加篮球运动可以促进用脑能力,为提高智力发展速度创造条件。篮球是一项集体对抗性项目,攻守双方都是在技艺的基础上施展谋略,在谋略基础上应用技术,以求以己之长、抑彼之短,达到攻守成功的目的。从对抗来讲,攻守双方等于同时抢答一个题目,谁思维快、行动快,谁就能得到成功。虽然篮球场上攻守就是那么多技术,但时机和位置的不同,应答的方式也就不同,再加上其他对手的干扰,更增加了选择判断的难度,青少年经常在这种环境中动脑、用脑,并配合以身体行动,无疑会促进思维判断的敏捷性,提高中枢神经与运动中枢的反应能力,使青少年的行动更加敏捷,思维更加快速。

(3) 参加篮球运动可以磨炼意志,提高克服困难、争取成功的进取精神。从竞技角度看,篮球运动讲的是压倒和取胜,要想压倒对手、取得比赛的胜利,就必须在训练上下苦功夫,才能扎实地掌握技术。这是一个非常艰苦的奋斗过程,要千万次地去练习,要不断克服训练负荷带来的疲惫和痛苦,要在比赛中全力去拼搏,顶住比分落后的焦虑,警惕比分领先时的满足和松懈,战胜一个个顽强的对手,最后达到胜利的顶峰。这个历程、这个目标,可能要十几年或几十年才能

走完，才能达到。即使是业余性的玩玩篮球、娱乐性地较量较量，只要你想尝一尝胜利的滋味，这种拼搏精神，这种坚定意志就必不可少，更何况每场篮球比赛都那么长时间、每次较量都那么曲折动荡，所以要争取比赛胜利的人必须有坚定的意志和不屈不挠的奋斗精神；而长期参加篮球运动、真正理解了篮球运动真谛的人也必然是敢于斗争、敢于胜利者。

(4) 参加篮球运动可以使人树立集体主义精神、提高凝聚力、增强集体荣誉感。篮球是一项集体对抗项目，是比团结、比配合、比整体效益的竞技运动。篮球规则规定比赛一方上场队员不满 2 人，该队应被判自动告负。也就是说，你即使有一人打五人的本领，也没有你施展的场所。因为篮球的进攻都是从两人配合开始的，这还是从被动的意义上说；从积极的角度看，面对一个或多个强悍的对手，在场地和手段都很有限的情况下，更应发挥集体力量，哪怕仅仅是牵制作用也好，都会有利于某一个人从某个区域、用某种方法进行有力地攻击。如果他的四个同伴不仅能牵制住各自对手，还能创造更好的攻击机会，那么，他们战胜对手的希望就会变成现实。而篮球比赛的真正考验恰恰是比哪一个队在五人组合作战中更能默契配合、高效合作和团结奋斗。反过来讲，长期从事篮球运动，常在一个你想着我、我想着你，你的胜利也是我的胜利、你的失败也等于我的失败这样一个荣辱与共、休戚相关的集体里，长期受到这种思想和行为的熏陶，使集体主义思想在人的头脑中生根、开花、结果，他会越来越热爱这个集体，越来越关心这个集体。每个人都能这样，就会汇聚成一股强大的力量——凝聚力，这种凝聚力会产生巨大

的效应。它使集体中的每个成员为了集体利益而英勇奋斗、勇往直前。在此，集体的荣誉和个人的荣誉达到了高度的统一，这正是社会对开展篮球运动的希望，也是篮球运动对社会的回报。