

TI YU QING BAO

体育情报

Sports Information

篮球理论题解

1700 例

张庆爵
赵映辉 编
王安萍



1988

增刊

40713 88672

西安体育学院学报编辑部情报研究室

前 言

篮球运动在我国体育运动和学校体育教学中，占有较为重要的地位，同时，又是社会和学校广泛开展的体育活动之一。

长期以来，许多体育院、系、师范院校的师生及大、中、小学篮球教师、教练员和学生都希望有一本能帮助学生独立分析问题和解决问题，又便于自学掌握篮球理论的参考读物，特别是近几年我国体育院校广泛采用“多式题命题”的测试方法，这种需求就显得更为迫切。同时，我们在学习与讲授篮球理论的教学与训练过程中，也深深体会到这类书籍的良好辅助作用。但是，目前我国同类资料和书籍尚十分贫乏，随着篮球运动的不断发展，篮球理论内容的大量更新，客观上已要求一本内容更新颖、深度和广度更能适应我国体育院系普修、专修及有关篮球专业教师和教练员及学生需要的篮球理论辅助性参考书。于是，我们参考了国内外有关书籍和资料及我院历届考试试题等编写成这本《篮球理论题解1700例》一书。

为了结合体育院系篮球课程的教学实际，本书按国内体育院校统编教材的章节顺序编写，共分十部分。在编写上采用多种形式的命题方式，有填空题，是非题，选择题、概念题、问答题、计算题和绘图题等七种形式。较全面系统地概括了篮球运动的基本知识、基本原理和基本理论。每部分题后都附有参考答案，因而富有思考性，有助于学习者加深理解和掌握本学科的内容，此书是体育专业学生篮球考试复习的指南，是篮球教师备课的工具书，是普通学校体育教师的参考资料，也是参加各种体育专业学制考试不可缺少的辅助读物和参考书。

本书在编写过程中，曾得到西安体院情报研究室全体同志的大力支持和帮助，特此表示衷心感谢！

由于编者的水平有限，不妥之处，在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编 者

1988年3月

AAJ03/21

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第二章 篮球技术教学与训练	11
第三章 篮球战术教学与训练	44
第四章 篮球运动员的身体素质训练	92
第五章 篮球运动的教学工作	102
第六章 篮球运动的训练工作	118
第七章 篮球比赛的指导工作	130
第八章 篮球运动竞赛的组织工作	140
第九章 篮球规则与裁判法	146
第十章 篮球运动的科研方法	209

第一章 篮球运动概述

一、填空题

1. 篮球运动是()年,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()博士发明的。
2. 篮球运动是()年传入我国天津的。
3. 最早的篮球规则于()年,由篮球运动的创始人詹姆士·奈史密斯制定了()条比赛规则。
4. 美国于()年制定了全国统一规则,并用多种文字出版,发行全世界。
5. 国际业余篮球联合会于()年成立,成员国从最初的()个国家发展到现在的()个国家。
6. 男子篮球于()年,在第()届奥运会上被列入正式比赛项目。
7. 女子篮球于()年,在第()届奥运会上被列入正式比赛项目。
8. 第一届世界男女篮球锦标赛分别于()年和()年举行,至今男女各举行了()届世界锦标赛。
9. 1948年小篮球运动开始萌芽,于()年成立了国际小篮球委员会。
10. 旧中国篮球队于()年和()年分别参加了()届和()奥运会。
11. 我国第一次把男子篮球比赛列为表演项目,是()年,在南京举行的旧中国第()届全国运动会上。
12. 我国男子篮球队第一次获得国际比赛冠军,是()年在上海举行的第()届远东运动会上,以两战两胜获得冠军。
13. 我国女子篮球队第一次参加奥运会篮球比赛,是()年在美国洛杉矶举行的第()届奥运会,并且获得了比赛的()名。
14. 我国第一座室内篮球房,建于()年在上海青年会所内。
15. 1954年至1955年,我国篮球界展开了有关篮球战术问题的讨论,确认了()和()防守是贯彻()、()的指导思想和提高我国篮球运动水平的有效途径。
16. 我国第一支出国访问的男子篮球队是上海()队,该队于()年底赴美国各地进行了访问比赛。
17. 我国第一支出国访问的女子篮球队,是()女子球队,该队于()年赴日本、朝鲜进行访问比赛。
18. 由美国人叫()为队长,以九人组成了世界篮球史第一个篮球队。
19. 我国女子篮球队第一次获得国际比赛的冠军,是()年在印度尼西亚首都雅加达举行的第()届新兴力量运动会上取得的。
20. 我国第一本篮球专著《最新篮球术》是在()由()先生编写的。
21. 我国第一次的女子篮球表演赛,是在(),上海爱国女子学校篮球队,在杨洲举行的江苏省运动会上做了篮球表演赛。

22. 我国第一个在国际比赛中获奖的男子篮球运动员是(), 他于()在民主德国莱比锡举行的社会主义国家友军篮球联赛上, 获“个人优秀”奖。
23. 我国第一个在国际比赛中获奖的女子篮球运动员是(), 她于()在法国举行的四国国际篮球比赛上, 被评为“最佳运动员”。
24. 我国男子篮球队第一次参加世界篮球锦标赛, 是()年在菲律宾马尼拉举行的第()届世界男子锦标赛。
25. 我国女子篮球队第一次参加世界篮球锦标赛, 是()年在巴西举行的第()届世界女子锦标赛, 并取得了比赛的第()名。
26. 我国第一个男子国际篮球裁判员是()。
27. 我国第一个女子国际篮球裁判员是()。
28. 我国第一本篮球杂志《篮球》, 创刊于()。
29. 我国第一家生产篮球的工厂, 是天津(), 该厂于()开始制球。
30. 1972 年国家体委在北京召开了全国篮球训练工作会议, 会上进一步提出了()的我国篮球运动技战术训练的指导思想。
31. 旧中国男子篮球于()、()年的第二、三届的全运会上被列入正式竞赛项目。
32. 旧中国女子篮球于()年, 在杭州举行的第()届全运会上才被列为正式比赛项目。
33. 抗日战争时期最负盛名的篮球队是()和陕甘宁边区的()。
34. 从 1910 年到 1948 年期间, 旧中国共举行过()全运会, 中国篮球队参加国际运动会的比赛也仅有()次, 其中包括远东运动会()次。
35. 我国男篮在第()届世界男子锦标赛中获得第()名。女篮在第()届奥运会中获得()名, 均为世界大赛中最好名次。
36. 现代篮球运动仍然是向()、()、()、()相结合的方向发展。
37. “基本功”主要体现在手上()和()动作。“手上功夫”要提高快速行进间的控制球和支配球能力。“脚步动作”要练(), 提高快速()和动作()的能力。
38. 在篮球基本技术训练时, 严格要求技术()和动作(), 提高在对抗中()完成动作的能力。
39. 要想成为一个现代高级教练员, 必须既有()的训练实践经验, 又要有较()的专业理论知识, ()和有关科学知识。
40. 2000 年要成为世界体育强国, 一靠(), 二靠(), 我国篮球运动要上去, 归根结蒂, 必须走()的道路。
41. 篮球运动训练的内容应包括()、()、()、()和心理训练五个方面。
42. 参加篮球运动可以提高运动员()、()、()、()、()等全面身体素质的发展, 提高内脏器官的功能。
43. 世界最高水平的篮球比赛应是()和(), 以上两种比赛都是每隔()年举行一次。
44. 1956 年国内开始实行()、()、()的等级制度。

45. 人们普遍认为 50 年代的(), (), ()是我国篮球队的三大法宝。

46. 1981 年在杭州召开了全国篮球训练工作会议, 会上进一步提出了(), (), ()的我国篮球训练指导思想和(), (), (), ()的技、战术指导思想。

47. 《中国篮球报》举办评选一九八六年篮球最佳阵容活动。女篮:中锋(), 前锋(), 前锋(), 后卫(), 后卫()。男篮:中锋(), 前锋(), 前锋(), 后卫(), 后卫()。

填空题的参考答案

1. (1891); (詹姆士·奈史密斯);
2. (1894);
3. (1892); (13);
4. (1908);
5. (1932); (8); (168);
6. (1936); (十一);
7. (1976); (二十一);
8. (1950); (1953); (十);
9. (1968);
10. (1936); (1948); (第十一); (第十四届);
11. (1910); (一);
12. (1921); (五);
13. (1984); (23); (第三);
14. (1908);
15. (快攻战术); (紧逼盯人); (积极、主动、快速);
16. (中华); (1929);
17. (上海两江); (1931)
18. (弗兰克·曼);
19. (1963); (一);
20. (1930 年); (董守义);
21. (1916 年);
22. (钱澄海); (1961 年 3 月);
23. (李世华); (1964 年);
24. (1978 年); (八);
25. (1983); (九); (三);
26. (舒鸿);
27. (陈美虹);
28. (1981 年 7 月);
29. (利生体育用品厂); (1919 年);
30. (积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确);

31. (1914); (1924);
32. (1930); (四);
33. (战斗篮球队); (东干篮球队);
34. (七届); (12); (10);
35. (十); (九); (二十三); (三);
36. (高超技巧); (高速度); (高空优势); (顽强对抗);
37. (功夫); (脚步); (突然性); (移动); (变换);
38. (规格); (质量); (规格);
39. (丰富); (较高水平); (基础理论);
40. (革命); (科学); (科学化);
41. (技术); (战术); (身体); (意识);
42. (力量); (速度); (灵敏); (耐力); (弹跳);
43. (奥运会篮球比赛); (世界篮球锦标赛); (四);
44. (全国等级联赛); (等级运动员); (等级裁判员);
45. (快攻); (跳投); (紧逼);
46. (以小打大); (以快制胜); (以巧打大); (快速); (灵活); (全面); (准确);
47. (郑海霞); (邱晨); (柳青); (丛学娣); (薛翠兰); (王立彬); (黄云龙); (李亚光); (孙凤武); (张勇军);

二、是非题(正确的划“+”，错误的划“-”)

48. 篮球运动是 1894 年由美国体育教师奈史密斯博士发明的，1891 年传入我国的。()
49. 最初的篮球比赛，场地的丈数和上场人数的多少，以及比赛的时间均无严格限制。()
50. 篮球运动于 1936 年第一届奥运会上将男子篮球列入正式比赛项目。()
51. 国际业余篮球联合会于 1930 年成立。()
52. 国际小篮球委员会于 1968 年成立。()
53. 1974 年第二十一届奥运会将女子篮球列为正式比赛项目。()
54. 最原始的篮球运动是用排球作比赛工具，向篮内投掷，投球入篮得一分，按得分多少决定胜负。()
55. 最原始的篮球游戏是主持比赛者鸣哨后，从边线中点将球抛向场地中心时，双方队员从端线外跑向场内争夺抛出的球，展开攻守对抗。()
56. 从 1936 年到 1948 年的 10 多年间，规则曾多次进行修改，将得分后的中圈跳球，改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛。()
57. 1974 年规则增加了全队 10 次犯规的规则，1981 年又把 10 次犯规改为 9 次。1985 年把 9 次又改为 7 次。()
58. 最原始的篮球竞赛规则是奈史密斯先生制订的。()

是非题的参考答案

- 48.(-); 49.(+); 50.(+); 51.(-); 52.(+);
 53.(-); 54.(-); 55.(+); 56.(+); 57.(-);
 58.(+);

三、选择题

59. 最原始的篮球比赛, 参加比赛的人数为().
 a. 10 人; b. 6 人; c. 5 人; d. 无限制;
60. 篮球运动是()年由美国体育教师奈·史密斯发明的。
 a. 1895; b. 1892; c. 1891; d. 1894;
61. 篮球运动是()年传入我国天津的。
 a. 1895; b. 1892; c. 1891; d. 1894;
62. 最早的篮球规则是由篮球运动的创始人詹姆士·奈史密斯博士于 1892 年制定了
 ()比赛规则。
 a. 15 条; b. 14 条; c. 13 条; d. 16 条;
63. 最原始的篮球比赛, 场地为().
 a. 30m × 16m; b. 26m × 14m; c. 24m × 13m; d. 无严格限制;
64. 男子篮球于()奥运会上将男子篮球列入正式比赛项目。
 a. 1948 年第十四届; b. 1936 年第十一届; c. 1940 年第十二届;
65. 国际业余篮球联合会于()成立。
 a. 1930 年; b. 1932 年; c. 1935 年; d. 1934 年;
66. 女子篮球于()奥运会上将女子篮球列入正式比赛项目。
 a. 1972 年第二十届; b. 1980 年第二十二届; c. 1976 年第二十一届;
67. 第一届世界男女篮球锦标赛分别于()年举行。
 a. 1948 年和 1949 年; b. 1950 年和 1953 年;
 c. 1952 年和 1954 年; d. 1946 年和 1948 年;
68. 最原始的篮球比赛, 每次投球入篮后, 应(), 展开攻守对抗。
 a. 是失分队在后场端线外掷界外球;
 b. 从边线中点将球抛向场地中心时, 双方队从端线外跑向场内争夺抛出的球;
 c. 得分后在中圈跳球;
69. 最原始的篮球运动是用()作比赛工具, 向篮内投掷, 投球入篮得一分, 按得分多少决定胜负。
 a. 排球; b. 篮球; c. 足球; d. 手球;
70. 我国女子篮球队第一次获得国际比赛冠军, 是()新兴力量运动会上取得的。
 a. 1965 年第二届; b. 1963 年第一届; c. 1967 年第三届; d. 1969 年第四届;

选择题的参考答案

- 59.(d); 60.(c); 61.(d); 62.(c); 63.(d);
 64.(b); 65.(b); 66.(c); 67.(b); 68.(b);
 69.(c); 70.(b);

四、问答题

71. 简述篮球名称的由来?

72. 篮球运动起源于何年、何地、由谁发明的?

73. 最早的篮球规则是谁制订的? 当时他制订篮球规则的宗旨是什么?

74. 最早的篮球规则有多少条? 现行的规则有多少条? 篮球规则修改的基本原则是什么?

75. 国际上是什么时候采用统一的、标准的篮球规则的?

76. 简述篮球运动的特点与价值?

77. 简述世界篮球运动的发展可分为哪几个阶段? 各阶段的基本特点是什么?

78. 简述世界篮球运动发展总趋势?

79. 简述我国篮球运动的现状与差距?

80. 简述我国篮球运动今后的努力方向?

81. 简述目前世界男篮强队分布情况?

82. 简述目前世界女篮强队分布情况?

83. 简述美洲型队的技战术风格 and 特点?

84. 简述欧洲型队的技战术风格 and 特点?

85. 简述亚洲型队的技战术风格 and 特点?

问答题的参考答案

71. 简述篮球名称的由来?

答: 篮球运动是 1891 年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。他从工人和儿童用球向桃子筐内做投准的游戏而受到启发。起初, 他设计将两只桃筐分别钉在健身房内看台的栏杆上, 桃筐上沿距离地面 3.05 米, 用足球作比赛工具, 向筐内投掷, 投球入筐得一分, 按得分多少决定胜负。以后逐步将竹筐改为活底的铁质球筐, 后又在铁筐上挂了线网。到 1893 年, 形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。因起初使用的桃筐和球, 遂取名为“篮球”。

72. 篮球运动起源于何年、何地、由谁发明的?

答: 篮球运动是 1891 年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。

73. 最早的篮球规则是谁制订的? 当时他制订篮球规则的宗旨是什么?

答: 最早的篮球规则是詹姆士·奈史密斯博士制订的, 当时他制订篮球规则的宗旨是: ①篮球运动是用手进行的运动, 球是圆的; ②手拿着球走或者跑都是不允许的; ③运动员可以到场上任何地方, 但只要不影响和妨碍对方运动员; ④运动员与运动员之间不允许发生身体接触; ⑤篮圈应该是水平的。根据这五条基本原则, 到 1892 年, 奈史密斯先生制订出最原始的篮球竞赛规则, 一共有十三条。

74. 最早的篮球规则有多少条? 现行的规则有多少条? 篮球规则修改的基本原则是什么?

答: 1892 年奈史密斯制订了 13 条比赛规则, 现在的篮球规则已经发展到有九章九十

三条。篮球规则修改的基本原则是：①必须保证比赛在公平合理的条件下进行，不允许球队和队员从另一方球队和队员中获取不公平和不合理的利益，这是一条最基本最重要的原则。②促进篮球比赛的速度和篮球技、战术在原有的基础上向更高的阶段发展。③限制一切不道德的行为发生，保证篮球运动健康地发展。④满足和提高广大观众、运动员要求和兴趣，丰富篮球运动的内容，使篮球比赛更连贯、更紧凑、更精采。⑤规则的修改必须保证进攻和防守的均衡性。在比赛中如果很容易得分或者很不容易得分，都能导致比赛变得不精采和没有吸引力。⑥规则的修改还应确保裁判员有能力来实施以便保证规则的精神在比赛中得到落实。

75. 国际上是什么时候采用统一的、标准的篮球规则的？

答：1932年以前国际上还没有统一的篮球规则，但各国基本上是引用美国的规则内容，并随其变化而变化。到1936年第十一届奥运会上才列为奥运会的竞赛项目，为了使各国都能采用统一的标准的篮球规则，同年，国际篮联正式出版了一本国际统一的篮球竞赛规则。

76. 简述篮球运动的特点与价值？

答：篮球运动同其他球类项目一样，通过训练能发展力量、弹跳力、速度、灵敏、耐力等身体素质，提高人体中枢神经和内脏各器官的功能，增进身体健康；培养勇敢、顽强、机智、灵敏、吃苦耐劳、遵守纪律、团结友爱等集体主义精神。但篮球运动也有其本身的特点。①广泛的群众性：由于篮球场地设备简单，比赛规则容易掌握，既可在体育馆进行训练和比赛，也可以在室外进行，运动量可大可小，适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同健康程度和训练程度的人。②严密的集体性：在篮球比赛中，它要求每个运动员在比赛中必须做到齐心协力，密切配合，只有个人为集体，集体才能为个人的技术发挥创造机会，这样才能达到战胜对方的目的。球队的水平越高，对集体配合默契程度的要求越高。③激烈的对抗性：现代高水平的篮球比赛争夺非常激烈，不少场次，直至最后几分钟，乃至几秒钟才能决定胜负。集中表现在以球为目标的，攻守之间限制与反限制的竞争激烈，争取时间与空间的争夺异常激烈。具体反映在：这种对抗都利用身体，因而身体接触频繁。④高超的技巧性：反映在激烈、复杂的攻守对抗中，运动员的技术运用快速、熟练、合理、巧妙。做凌空动作时，伸展、平衡、变换的自控能力很强。

77. 简述世界篮球运动的发展可分为哪几个阶段？各阶段的基本特点是什么？

答：世界篮球运动的发展可分为四个阶段：

第一阶段：1891年至1936年

自从奈史密斯博士发明了篮球运动以后，虽然在美、欧、亚三洲得到了开展，但是在技术和战术等方面尚处于初级阶段。当时防守战术出现了人盯人和区域联防防守，进攻战术出现了最早的进攻战术——快攻战术，接着便出现了阵地进攻。但在当时，由于队员位置上的分工与技术上的限制，阵地进攻配合基本上是独立式的固定配合。

第二阶段：1936年至1949年

在这阶段里主要特点是：一九三六年，单手投篮的出现使篮球运动产生了一次飞跃性的发展，一九三八年，美国匹兹堡大学的教练哈罗德·卡尔森首创了“∞字”进攻战术，这是篮球史上第一个五人连续跑动的固定配合，它的形式虽然简单，但是进攻中五人连续跑动的原则却是对篮球进攻战术的重大发展。

进入四十年代以后篮球运动继续向前发展,使篮球技术动作,战术组织和训练逐步走上合理化,系统化的道路,特别是美国出版篮球著作和篮球杂志,从理论和实践上对世界篮球运动的发展和提高起着指导作用。

在四十年代末期,美国俄克拉何马大学教练布鲁斯·德雷克首先提出了适合人们新的需要的换位进攻战术的普遍运用又把美国篮球运动的水平向前推进了一大步。

第三阶段:1950年至1969年

五十年代是国际强队发展身高的时代,世界各强队无论是平均高度还是中锋的高度都在迅速增长,特别是欧洲队在进攻中通过中锋强攻篮下的打法,促进了半场防守高大中锋的各种配合的发展。但这个时期的防守区域不大,仍然是比较消极的。到了六十年代后期,防守有了一个较大的突破,具有盯人和区域联防综合性的区域紧逼,打破了原有的两大体系,尤其是全场区域紧逼的发展,使防守带有极大的攻击性和破坏性,给予运动员有充分发挥自己能力的机会,使防守的个人技术以及集体配合都大大跃进了一步。

第四阶段:1970年至现在

篮球运动进入七十年代以后,是意志、身体、技术、战术等熔为一体的时代,在这个时期,运动员的身高在继续增高,比赛速度在不断加快,特别是到了七十年代初“移动进攻”战术应运而生。由于这种“移动进攻”打法,要求五个队员连续不断地穿插移动,打破了原来机械的位置分工,就是中锋也要拉到外线投篮和传球。正由于这种战术的特点,促使运动员的技术必须全面发展,以适应新战术的要求。

78. 简述世界篮球运动发展总趋势?

答:现代篮球运动发展的总趋势是:“三高、一抗、一变”,高速度、高空优势、高超技巧,对抗性强,变化多端。女队朝着男队方向发展。

所谓高速度主要表现在两个方面:

一是比赛的速度越来越快,比分越来越高。从1936年第十一届奥运会美国队与加拿大队决赛的比分为18:9;发展到第二十二届奥运会,苏联对保加利亚队的决赛比分是122:83,第九届男篮锦标赛中,美国队平均每场得分100.8分,苏联队为108.3分。以上的高比分充分反映世界强队攻守速度之快。

二是快攻次数增多,如第九届男篮锦标赛中,南斯拉夫队占40.9%,西班牙队占33.6%,苏联队占27%,美国队占20.6%。当前世界强队发动快攻的形式,除了通过抢获篮板球,抢断球和界外球外,还争取利用一切可能的机会发动快攻。

所谓高空优势主要表现在运动员的身高弹跳和动作伸展幅度是形成高空优势的基础,这一基础促进了投篮、补篮、封盖和抢篮板球技术的发展,目前攻守双方在空中争夺的高度已达3.50米以上,除高大队员外,身材较矮的队员,也能随心所欲地完成扣篮动作,美国女篮队员谢里尔·米莱尔是目前世界上唯一能扣篮的女运动员。

所谓高超技巧主要表现在①在激烈、复杂的攻守对抗中,运动员的技术运用快速、熟练、合理、巧妙。②做凌空动作时,伸展、平衡、变换的自控能力很强。

所谓激烈对抗主要表现在以球为目标的,攻守之间限制与反限制的竞争非常激烈,争取时间与空间的争夺非常激烈。具体反映在,对抗都利用身体,因而身体接触频繁。

所谓变化多端主要表现在攻守战术的组织上均是综合性的可变的,表现在技术动作的运用上是连贯的可转换的,为迷惑对方争取比赛胜利,还表现在用人、对策、临场指挥等

方面的隐蔽意图、各施巧计和适时应变等。

79. 简述我国篮球运动的现状与差距?

答:我国篮球运动在党和国家的关怀重视下,在广大运动员教练员和科研人员的共同努力下,近几年来,技术水平得到迅速提高,国家女篮获得第23届奥运会预选赛冠军,决赛第三名,国家男篮五次蝉联亚洲冠军,并在奥运会上进入前十名,男篮在亚洲篮球锦标赛中投篮命中率达到58%在世界锦标赛中,保持在56%的水平。我国运动员的身高也在增长,当前国家男篮平均高度达到1.97米,个别中锋队员身高达到2.20米以上,国家女篮平均高度达到1.835米,个别中锋身高达到2.05米。在此同时,又涌现出大批的青少年运加员,他们在身体条件,素质、篮球意识和基本技术等方面,都有不同程度的提高,目前男、女篮已冲出亚洲,正朝着世界篮球高峰奋勇攀登。

现在我们虽然已具备攀登世界篮球高峰的基本条件,但要在奥运会和世界锦标赛中获得更好的名次,尚须付出艰苦的努力。目前我们与世界强队相比,在身高、速度、技术、比赛作风与战术素养等方面都还有一定差距。

80. 简述我国篮球运动今后的努力方向?

答:①明确训练指导思想:根据我国运动员具体身材条件,预测在较长的一段时间里,在国际篮坛上,仍然是处于“以小打大”的局面,因此必须坚持全国篮球训练工作会议提出的“快速、灵活、全面、准确”的训练指导方针,根据我国当前篮球运动水平和现状,要赶超世界先进水平,还须要付出极大的代价,因此在训练上要立足一个“苦”字,从难从严,从实战出发加大运动量,进行科学化的训练。

②苦练基本功,狠抓基本技术训练:我国篮球运动要向世界先进水平进军,要达到预定的奋斗目标,就必须苦练基本功,狠抓基本技术训练。“基本功”主要体现在手上功夫和脚步动作。“手上功夫”要提高快速行进间的控制球和支配球能力。“脚步动作”要练突然性,提高快速移动和动作变换的能力。

③狠抓训练作风:在向世界先进水平进军的道路上,必须加强训练作风的培养。

要教育运动员有强烈的爱国主义思想、崇高的理想和志向,要身在球场,胸怀祖国、要有为篮球事业献身的精神,要有勇攀高峰的雄心壮志。在训练中要不怕苦、不怕累、不怕难,练出过硬的本领。在比赛中要教育运动员具有英勇顽强,敢打敢拼,每秒必争,每球必争的拼搏精神。

④加强对青少年的训练:根据一些优秀运动员成长过程的调查材料分析,从十三岁到十八岁的基本训练是决定一个运动员能否向高水平进军的关键时期。在这个关键时期,对青少年队员的选材极为重要,青少年的训练计划要按照不同年龄组制定系统的、多年的训练计划。训练计划的制定,训练指标、要求的提出,训练内容的选择,都应根据青少年身体发育的生理特点、心理特点,以及篮球运动的基本规律和世界篮球运动发展的趋势来安排。

81. 简述目前世界男篮强队分布情况?

答:目前世界强队的实力,从世界性的重大比赛,特别是从历届奥运会和世界篮球锦标赛的名次来看,无论是男队还是女队,夺得前十名的大部分都是欧美两洲的强队,这些篮球队的实力,在世界上占有明显的优势。

男队基本上是“多强在欧洲,最强是美国”。美国、南斯拉夫、苏联、意大利和西班牙

队实力雄厚，在历届奥运会和世界篮球锦标赛中，都名列前茅，尤其是美国队在近几届奥运会中获得9次冠军，唯有20届奥运会，仅以一分之差败给苏联队，退居第2位，22届奥运会，美国没有参加，南斯拉夫获得冠军。由于篮球运动在美国有广泛的群众基础，据某些报纸报导：“目前在美国将近有一百万篮球选手”其中将近有十万人可以被选为其他国家参加奥运会的篮球选手。美国国内每年举行的职业选手和大学生篮球比赛，均超过世界性比赛的水平，因此，美国的男子篮球队，仍然是世界上最强的球队。

82. 简述目前世界女篮强队分布情况？

答：女篮基本上是多强和最强均在欧洲，当前形势起变化了苏联女队依靠2.10米的中锋谢苗诺娃和多名1.90米以上的高大队员的优势，连获9次欧洲锦标赛冠军，5次世界篮球锦标赛冠军和第21届22届奥运会的金牌，美国女队实力也很强，其他队包括亚洲中国，南朝鲜和日本队的实力相差无几，23届奥运会的名次是美国、南朝鲜、中国(苏联等国没有参加)。因此，美国女篮目前仍然是世界上最强的球队。

83. 简述美洲型队的技战术风格 and 特点？

答：美洲队的特点以美国为典型是：战术快速灵活多变、技术全面熟练，进攻与防守并重，地面争夺和空中争夺兼备，运动员的智力、心理、身体、技术和战术达到高度统一。

84. 简述欧洲型队的技战术风格 and 特点？

答：欧洲队的特点，以苏联为典型，他们在战术配合上强调集体性，有效性和顽强性，运动员身材高大素质好，技术全面，保持空中的优势，以高制胜仍然是他们的战略指导思想。

85. 简述亚洲型队的技战术风格 and 特点？

答：亚洲队的特点以南朝鲜为典型，他们缺乏高大队员，中锋、前锋、后卫队员，技术既是全面又有特长，特别是投篮准确战术快速灵活，进攻强于防守，以快速准确制胜，是他们的战略指导思想。

第二章 篮球技术教学与训练

一、填空题

1. 篮球技术是篮球比赛中为了一定目的的()的总称,也是篮球运动攻守动作体系的()。
2. 在篮球比赛中,队员的智慧、技能、素质、品质、素养等都是通过()表现出来的,从而也体现出()、()和创造性。
3. 现代篮球比赛中,衡量运动技巧的标准是完成各种战术配合时运用各种()的能力。
4. 篮球技术是篮球战术的()。任何战术意图和战术配合的实现,主要取决于队员是否掌握一定数量的、()的技术,并能有意识的加以合理运用,以达到()的要求。
5. 篮球技术和战术的关系是()、()、(),共同发展的辩证关系。
6. 篮球技术根据动作在比赛中不同的()、()和()的特点进行分类。
7. 篮球技术分类的目的是为了有()、()组织篮球技术教学与训练,深入地研究各类技术动作的()、()及其运用。
8. 篮球技术分为()和()两大部分。
9. 篮球比赛中,各类技术动作的运用是根据运动员的训练水平、战术配合的需要和比赛的具体情况加以组合,这些动作的运用,既()、(),又() ()。
10. 进攻技术有()、()、()、()等;防守技术有()、()、()、()等。进攻技术和防守技术都有()和()。
11. 移动是篮球比赛中队员为了()、()、()和()等所采用的各种脚步动作的通称。
12. 移动技术对掌握和运用任何()技术,都有着()的关系。
13. 在进攻中运用移动的目的,是为了()去完成()、()、接球或是迅速地、合理地完成()、()、()等进攻技术。
14. 在防守中运用移动的目的,是为了(),防止对手摆脱或是及时地、果断地去()、()、()抢篮板球。
15. 移动是篮球技术的(),也是比赛中运用最多的一项基本动作。
16. 在移动的教学与训练中,必须抓住提高()和()这个关键问题,才能提高脚步动作()和()。
17. 脚步移动都是通过()的用力来实现的,即脚的()和()。
18. 起动是队员在球场上由()变()的一种动作,是获得()的方法。
19. 跑是队员在球场上(),()的重要方法,也是比赛中运用最多的一种移动动作。
20. 篮球场上的跑有()、()、()、()四种。
21. 篮球场上的跳是队员()及()的一种方法。

22. 急停是队员在跑动中突然()的一种动作方法。它也是各种脚步动作()的过渡动作。

23. 急停动作方法有()和()两种。

24. 变速跑是队员在跑动中()来完成攻守任务的一种方法。

25. 变向跑是队员在跑动中()的一种方法。

26. 比赛中队员在跑动时为了()经常采用侧身跑。

27. 跨步的动作方法是以一脚为中枢脚, 另一脚()跨出。

28. 转身是队员以一脚做中枢脚进行旋转, 另一脚蹬地向前或向后跨出, 改变()的一种动作方法。

29. 转身可分为()和()两种。

30. 滑步技术动作的特点是易于保持(), ()和向任何方向移动。

31. 滑步是一种并步移动的方法, 可分(), (), ()三种。

32. 后撤步是变()的一种起步方法。

33. 攻击步是防守队员()的一种动作, 用来进行()或造成对手接球、传球、投篮等动作的困难。

34. 碎步的优点是在移动中保持(), 重心随时保持在(), 步频快小具有()。

35. 传球是篮球比赛中进攻队员之间()的方法, 是进攻队员在场上()和组织进攻的纽带, 是实现战术配合的具体手段。

36. 传球技术的好坏, 直接影响()和()的胜负。()的传球, 能够打乱对方的防御部署, 创造更多、更好的投篮机会。

37. 从一个传球过程来分析, 是由(), ()和()三者所组成的。其中()是主要的。

38. 传球的手法有()和()两大类, 有原地、行进间和跳起之分。

39. 球的飞行路线有(), ()和()三种。

40. 接球有()和()两种。

41. 传球时最重要的是掌握好(), 使球的落点恰好()相遇。

42. 投篮是进攻队员为将(), 而采用的各种()的总称。

43. 传球技术动作最后用力是通过()动作完成的。

44. 投篮是篮球运动的主要进攻技术, 是()得分手段。

45. 投篮手法可分为()和()两种, 它们可以在(), ()和()完成。

46. 完整、系统地分析投篮技术动作, 它应包括(), (), (), (), (), (), 抛物线与入篮角。

47. 投篮的用力是以准备姿势开始, 用下肢(), 腰腹用力(), 手臂()伸直, 手腕前屈或翻转, 手指拨球全身()用力将球投出。

48. 合理的投篮速度取决于()和手腕、手指动作的()。

49. 投篮时手腕的前屈或翻转和手指拨球动作的(), ()和(), 对取得合理的出手速度, 起着关键作用。

50. 投篮时, 球的旋转是决定投篮准确性的一个因素。球飞行中正常的旋转能()

的干扰,使球()沿着正确的轨道运行。

51. 投篮时,球的旋转是依靠(),(),手指拨球动作所产生的力(),使球产生的一种有规律性的旋转。

52. 由于投篮的()与()方向不同,球的旋转也不同。

53. 瞄准点是投篮时眼睛注视()或()的某一点。

54. 瞄准是为了精确地目测投篮的(),从而决定投篮()、用力的大小、速度的快慢和()的高低,它是提高投篮命中率的重要环节。

55. 投篮的瞄准点有()和()两种。

56. 投篮出手时的抛物线有()、()和()三种,其中比较理想的是()。

57. 所谓入篮角,是指球进入篮圈前一瞬间的()反映的()和该点的()与()平面所形成的夹角。

58. 投篮时,抛物线的高与低取决于投篮()和()。而抛物线的高低,决定球()。而入篮角是否适宜,则是影响投篮命中率的关键。

59. 投篮技术动作是个多环节的组合动作,各环节之间(),(),形成一个完整的投篮技术动作。

60. 准确的投篮,除了取决于()的技术动作外,还取决于能否在协同配合下()的投篮时机。

61. 在比赛中,决定投篮命中率的因素是多方面的。例如:必须掌握(),善于及时捕捉和制造()等,此外良好的()和(),对提高投篮命中率并保持它的()也起着重要的作用。

62. 双手胸前投篮的优点是投篮的()、(),而且便于和()、()相结合,缺点是投篮时()和(),防守容易干扰。

63. 运球是持球队员在()或(),用手连续按拍借助()起来的球的动作。

64. 运球时,用()、()和手指的动作按拍球,当球从地面反弹起来时,用()、()的动作缓冲球向上反弹的力量,以控制球的反弹高度、速度和角度。

65. 在原地运球时,手按拍球的(),行进间运球时,手按拍球的(),向左、右变方向运球时,手按拍球的()。

66. 为了加快行进间的运球速度,应加大按拍球的(),使球向前()与人跑的速度一致,从而加快运球的速度。

67. 运球技术的关键,是(),()以及手、脚的()配合。

68. 只有熟练的掌握运球技术,才能更好地控制球反弹的()、()、(),保持球与脚步移动(),做到得心应手,运用自如。

69. 在快速运球中,突然急停时,手按拍球的()。运球急起时,要迅速起动,按拍球的(),要注意用()保护球。

70. 在比赛中,合理的运球可以创造有利的进攻机会,如(),则会()。

71. 在运球教学时,应先教(),然后教(),最后教()、变速和变方向运球。在运球练习中应注意对()的训练。

72. 在初步掌握运球动作后,应注意培养队员()、()、()和观察情况的良好习惯。

73. 在掌握运球技术动作的基础上, 应该与()、()技术结合练习。
74. 持球突破是持球队员运用()和()快速超越对手的一项攻击性很强的技术。
75. 持球突破技术动作主要由()、()、()和()等几个环节所组成。
76. 在突破时, 重心前移与积极()相互配合, 便能达到()的效果。
77. 突破时跨出的第一步要()些, 抢占有利(), 但以不影响前进速度为宜。跨出的脚要落在紧靠对手的(), 脚尖向着(), 以便第二步蹬地加速突破防守。
78. 持球突破可分为()突破, ()突破、()突破, ()突破。
79. 防守对手是防守队员()移动和手臂动作积极地抢占(), 阻挠和破坏对手的进攻意图和行动, 并以争夺()为目的。
80. 防守时必须以积极主动、认真负责, 把()、()、()、(), 以及抢、打、断球技术结合起来, 加以合理运用。
81. 防守对手既是()技术, 又是()的基础。
82. 防守对手有: 对()的防守和对()的防守两种。
83. 防守无球队员, 要站在()偏向有球一侧的位置上。
84. 与对手的防守距离要看对手与持球人的距离而定, 一般离球近(), 离球远()些, 要做到人球兼顾。
85. 防守有球队员, 要站在()之间的()上。
86. 防守有球队员的脚步动作有()和()的两种站法。
87. 防守无球队员的基本方法, 包括()、()和()。
88. 有效的抢球、打球、断球, 是建立在()、()及()的基础上, 也是同伴之间相互协作的结果。
89. 在抢、打、断球的防守中, 手部动作()与(), 是获得球的重要因素。
90. 抢球时的手部动作方法有()和()两种。
91. 抢球的主要时机有: (); (); (); (); 当持球队员只注意防守他的队员, 而忽略其他防守队员时。
92. 打球的动作方法有: (); (); ()和()四种。
93. 如果对手持球较低, 则多采用()的方式去打球, 掌心向下, 用手指和手掌()击球的上部。
94. 盖帽技术的运用, 取决于下面三个因素: ()、()、()。
95. 断球的方法一般可分为()、()和()三种。
96. 横断球是从接球队员()截获球的动作。
97. 纵断球是从接球队员()或()跃出截获球的动作。
98. 比赛中双方队员在空间争抢投篮未中从()或()反弹出的球, 统称为()。
99. 进攻队争抢本队投篮未中的球, 称为(); 防守队争抢对方未投中的球, 称为()。
100. 当前抢篮板球的特点是(); (), (), (), 参加争夺的人数多, 抢篮板球已纳入攻守战术的组成部分。