



# 篮球运动理论与方法

《篮球运动理论与方法》编写组 编著

石油大学出版社

# 篮球运动理论与方法

《篮球运动理论与方法》编写组 编著

石油大学出版社

## 篮球运动理论与方法

张新义 寇振声 等

\*

石油大学出版社

山东省 东营市

山东省新华书店发行

石油大学印刷厂排版

东营市包装装潢印刷厂印刷

\*

开本 $850 \times 1168$  1/32 14 $\frac{3}{4}$ 印张 插页2 380千字

印数 1—10 000册

ISBN 7-5636-0049-3/G<sub>8</sub>·02

定价：4.85元

## 序

我的几位50年代中期的老学生来函了，他们几位和其他一些同志共同撰写了《篮球运动理论与方法》，让我为此书写个序。

我非常高兴，这是一项多么有意义的工作，恰恰是我们篮球理论宝库急需繁荣、急需增添新创作、补充新篇章的时候，他们能雪中送炭，不仅送来了纯朴、丰硕的耕耘成果，更带来了一颗颗热爱祖国篮球事业的赤子之心，这个序我是一定要写的。

张新义、寇振声、齐荣尊……他们都是北京体院早期毕业生，在这所我国最高体育学府学习期间都是院篮球代表队和篮球专修班的高才生，通过严格、广泛、丰富的篮球专业学习打下了深厚、扎实的基础。最可贵的是他们不仅勤奋好学、善于探索、具有高度的事业心，而且在毕业后30余年的高校教学工作中，积累了丰富的教学与训练经验，不断探索篮球新理论，钻研新的训练方法，勇于向教学新的高度进军，以其辛勤的劳动、实干精神，在繁重的教学任务之余，撰写出如此有份量、有水平的篮球理论与实践专著，实属值得赞扬。

我怀着极大的兴趣，读过这洋洋30多万字的大作，犹如观摩了一次全国篮球联赛，丰富多采，受益匪浅。一些更具有特点的章节，耐人寻味。剖析深入，表述准确，论证可信，言简意赅，理论与实践的统一，均标志作者具有很高的学术造诣。此书确是一本高等学校篮球教学与训练必备的参考书。

这本专著具有鲜明的特点，展示出了作者们的才华，对篮球理论宝库赋予新的内容和补充，如《篮球教师和教练员的基本素质与职责》、《篮球运动教学工作》、《篮球运动员的心理训练》、《篮球运动的科学研究工作》。

11206/09

这些新的章节的补充是极为重要的，这是一项创造性的劳动。篮球教师应具有素质提得好，很响亮，是应强调的问题。为人师表，以身作则，职业道德，知识结构，强烈的事业心，以及所提7项能力都是从现实与实际出发，具有实际意义和普遍意义，是提高教学与训练质量的前提，是决不容忽视的问题。

我衷心地祝愿这本高教篮球专著早日问世，希望再接再厉，为进一步丰富篮球运动理论而奋斗。

于 钢

一九八九年四月

## 前 言

为了适应高等学校教学改革的深入发展，不断提高篮球教学与训练水平，由山东、河南两省和全国石油系统部分院校的篮球专业教师进行协作，编著了《篮球运动理论与方法》一书。

编者根据篮球运动的规律、特点和实践经验，大胆地提出了一些新理论、新观点、新见解、新方法，比较系统地阐述了篮球基础理论知识，全面地分析了各项技术、战术特点，篮球运动的价值，动作方法，教学讲解顺序，练习方法，易犯错误及纠正方法和教学训练建议等。书中内容力求具有科学性，实用性和先进性，寓师德教育于教材之中，重视培养学生或队员的分析问题和解决问题的能力。本书共分13章，30多万字，内容丰富，涉及面广，实用价值较大。既可做为体育院校、系、科的教材，又是体育教师、篮球教练员、裁判员和广大篮球爱好者的参考书。

本书主编：张新义、寇振声。副主编：戴祖琪、齐荣尊、朱仲贤、余二德、邵保良、张帆、王文灼。编委（按姓氏笔划为序）：于会勇、王振甫、王永胜、王加法、王强、陈鹏、宋廷山、夏渊、杨学明、武法圣、张汉岭、张德杰、郭径宙、陶郁、程兴堂等同志。全书由张新义、寇振声、戴祖琪、齐荣尊、朱仲贤负责最后串编和定稿工作，书中的图、表是武法圣同志绘制的。

中国体育科学学会理事、中国篮球协会副秘书长、北京体育师范学院副院长于钢教授，对本书的编写给予了大力的支持和关注，并亲自写了序言，这对山东、河南两省和全国石油系统的体育工作者将是一个很大的鼓舞。在编写过程中，也曾得到石油大学领导和同志们们的热情帮助，在此一并表示感谢。

限于编者水平，加之时间仓促，书中难免有不妥之处，请广大读者批评指正。

编者

一九八九年五月十五日

# 目 录

<b>第一章 篮球运动概论</b> .....	( 1 )
第一节 篮球运动起源与发展.....	( 1 )
第二节 篮球运动的特点与价值.....	( 4 )
第三节 我国篮球运动概况.....	( 5 )
第四节 现代篮球运动的发展趋势.....	( 8 )
<b>第二章 篮球运动教学工作</b> .....	(12)
第一节 教学任务与内容.....	(12)
第二节 教学原则的运用.....	(12)
第三节 教学方法的运用.....	(14)
第四节 课的结构与类型.....	(21)
第五节 教学文件的制定.....	(24)
第六节 成绩考核.....	(33)
<b>第三章 篮球运动训练工作</b> .....	(35)
第一节 篮球运动训练的目的与任务.....	(35)
第二节 篮球运动训练的内容.....	(36)
第三节 运动训练原则及其运用.....	(40)
第四节 训练方法及其运用.....	(46)
第五节 篮球运动训练过程的安排与计划.....	(52)
第六节 篮球运动训练课的组织与进行.....	(61)
第七节 对儿童、少年篮球运动训练的建议.....	(65)
<b>第四章 篮球技术理论与方法</b> .....	(69)
第一节 篮球基本功.....	(71)
第二节 进攻技术.....	(77)
第三节 防守技术.....	(134)



第四节	抢篮板球技术·····	(165)
第五节	中锋技术·····	(173)
<b>第五章</b>	<b>篮球战术理论与方法·····</b>	<b>(190)</b>
第一节	个人进攻与防守战术·····	(192)
第二节	进攻与防守战术基础配合·····	(204)
第三节	快攻与防守快攻·····	(255)
第四节	人盯人防守与进攻人盯人防守·····	(283)
第五节	区域联防与攻进区域联防·····	(316)
第六节	综合防守与进攻综合防守·····	(333)
<b>第六章</b>	<b>篮球运动员的身体素质训练·····</b>	<b>(362)</b>
第一节	速度素质训练·····	(362)
第二节	耐力素质训练·····	(365)
第三节	力量素质训练·····	(366)
第四节	弹跳素质训练·····	(369)
第五节	灵敏素质训练·····	(370)
第六节	柔韧素质训练·····	(372)
<b>第七章</b>	<b>篮球运动员的心理训练·····</b>	<b>(374)</b>
第一节	篮球运动员应具备的心理素质·····	(374)
第二节	篮球运动员临场心理障碍剖析·····	(376)
第三节	篮球运动员临赛心理障碍调节及其控制·····	(379)
第四节	篮球运动员心理训练方法举例·····	(384)
<b>第八章</b>	<b>篮球比赛的指导工作·····</b>	<b>(388)</b>
第一节	比赛前的准备工作·····	(389)
第二节	比赛时的临场指挥工作·····	(391)
第三节	比赛后的总结工作·····	(397)
<b>第九章</b>	<b>篮球运动的科学研究工作·····</b>	<b>(399)</b>
第一节	篮球运动科学研究的方法和内 容·····	(399)
第二节	篮球运动的科学研究工作步骤和 要求·····	(402)
第三节	记录统计工作·····	(406)

<b>第十章 篮球教师和教练员的基本素质与职责</b> .....	(410)
第一节 篮球教师和教练员的基本素质.....	(410)
第二节 篮球教师和教练员的职责.....	(415)
<b>第十一章 篮球运动竞赛的组织工作</b> .....	(419)
第一节 竞赛的意义和种类.....	(419)
第二节 竞赛的组织工作.....	(422)
第三节 比赛的制度、编排方法和成绩计算方法.....	(428)
<b>第十二章 篮球竞赛规则与裁判法</b> .....	(443)
第一节 竞赛规则与裁判法概述.....	(443)
第二节 临场裁判员的分工与配合.....	(444)
第三节 违 例.....	(447)
第四节 犯 规.....	(451)
第五节 记录台的工作.....	(454)
<b>第十三章 篮球场地的画法与设备</b> .....	(456)
第一节 场地的画法.....	(456)
第二节 篮球场地的设备.....	(458)

# 第一章 篮球运动概论

篮球运动诞生近一个世纪了。这项活动自诞生那天起，就充满着勃勃生气，显示了强大的生命力。迄今，不仅成为人们最喜爱的运动项目之一，而且以它那独特的雄姿跻身于世界体坛强项之林。

## 第一节 篮球运动起源与发展

篮球运动，是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德（旧译麻省春田市）基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯发明的。他从工人和儿童们喜爱用皮球向桃子筐内做投准的游戏活动中而受到启发。起初，他的设计是将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面10英尺（3.05米），用足球作为比赛工具，向篮内投掷。投球入篮得1分，按得分多少决定胜负。以后逐步将竹篮改为活底的铁质球篮，后又在铁篮上挂上了线网，形成了近似于现在的篮板、篮圈和篮网。因起初使用的器材是桃篮和球，所以取名为篮球。

最初的篮球比赛，场地的大小和上场人数以及比赛时间均无严格限制，比赛规则也很简单。比赛时分成人数相等的两个队，队员分别横列在场地两端线外，当主持比赛者鸣哨后，从中线中心点将球抛向场地中心时，双方队员从端线外跑向场地内争夺抛出的球，展开攻防对抗。每次投球入篮后，再按这一程序重新开始，比赛结束时进球多者胜。1892年，奈史密斯制定了13条比赛规则，比赛时间规定为上、下半时，各15分钟；对场地大小和队员粗暴抢球等各种犯规动作也做了规定。上场比赛人数逐渐减

少，由每队10人、9人、7人，减到1893年规定的5人。当初这些规则，虽然不系统，不完善，但对初期篮球运动的发展却起了很大的推动作用。后来，随着篮球运动广泛深入地发展，场地、设备和比赛规则不断得到改进和完善。

1893年篮球运动传入法国，1894年前后传入我国天津，1901年传入日本和波斯（现在的伊朗），1905年传入俄国。1904年，美国青年会男子篮球队在第3届奥运会上进行了表演赛。1908年，美国制定了全国篮球运动统一规则，并用多种文字出版、发行世界许多国家和地区。此后，篮球运动逐步在世界各大洲开展起来。1917年前后，女子也开始参加篮球运动。1932年成立了国际业余篮球联合会，成员国从最初的8个发展到现在的168个。1936年第11届奥运会将男子篮球运动列入正式比赛项目。1948年小篮球运动开始在许多国家开展起来，并受到国际篮联的重视，于1968年成立了“国际小篮球委员会”。1976年第21届奥运会又增加了女子篮球比赛。

1936年国际业余篮球联合会正式出版了国际统一的篮球竞赛规则。从此，篮球运动登上了国际舞台，成为一项世界性运动项目。在1950年和1953年分别举行了第1届世界男、女篮球锦标赛。从此，世界性的比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展，篮球技术动作、战术组织和训练方法逐步合理化、系统化和理论化。特别是美国出版的篮球著作，对世界篮球运动的发展和提高起了理论的指导作用。

随着篮球运动的发展和提高，篮球竞赛规则也在不断修改，日趋完善。例如，从1936年到1948年的10多年间，将得分后的中圈跳球改为失分队后场端线外掷界外球继续比赛；进攻队必须在10秒钟内将球推进到前场；进攻队员不得在“限制区”内停留3秒钟；投篮队员被侵犯时，投中后再罚球1次，投不中罚球2次等。

50年代以后，篮球运动开始向“高”、“快”方向发展。第

15届奥运会上出现了2米以上的高大队员。国际业余篮球联合会为了克服高大队员单凭身高不靠技术而垄断篮下的局面，对篮球竞赛规则进行了修改。扩大了限制区，增加了30秒和干扰球的规定等，结果，世界强队无不在增加运动员高度的同时开始重视发展速度。

从60年代开始，高度和速度、进攻和防守开始得到均衡发展。运动员的平均身高继续在增长，比赛的速度在不断加快，特别是到70年代，世界强队运动员的平均身高发展到惊人的程度。这些高大队员的特点是既有高度又有速度，能攻善守，技术全面。因此，篮球比赛在高空与地面的争夺都更加激烈了。面对这种形势，世界强队根据自己的条件和特点，探索如何正确处理高度和速度的关系，力争在这两个方面均取得优势，同时也极其重视进攻和防守的平衡，并促进运动员的心理素质、身体技能、身体素质 and 攻守技术向更高的水平发展，比赛的累积比分越来越高。30年代奥运会平均每场比赛得22分，在第8届世界男子篮球锦标赛的59场比赛中，就有30场超过100分的。

为了避免比赛时更多的犯规，使比赛更加紧凑，1977年的篮球规则增加了全队10次犯规条文，1981年又把10次犯规改为8次，1985年把8次犯规改为7次。

1984年国际篮球联合会通过了竞赛规则修改意见。这次规则的修改，使比赛速度加快了，技术水平提高了，有意鼓励中远距离投篮和积极主动的防守，限制了高个优势，扩大了队员的活动范围，解决了篮下身体接触多的矛盾，减少了犯规次数，有效地推动了篮球运动的发展。

由于运动员身体与素质的提高和技术、战术的发展引起了规则的修改，而规则的修改又促进了技术、战术的发展变化，这样就保证了比赛在公平、对等的条件下进行，使篮球运动水平不断得到提高。

## 第二节 篮球运动的特点与价值

篮球竞赛是在严格的、专门的规则限制下，在长28米、宽15米的场地上，用重600—650克的篮球为工具，双方通过篮球的争夺，力争将球投入对方球篮，并设法阻止对方得球和得分，最终以投中球多、得分多者为优胜的一种运动项目。

这项运动之所以深受人们的喜爱和在全世界范围内得到如此广泛的开展，是由于它有以下特点和价值。

篮球运动具有很强的集体性。它要求运动员在比赛中必须做到齐心协力，密切配合，积极创造战胜对方的条件，以达到最后取胜的目的。所以篮球运动能培养团结协作的集体主义精神和严格的组织纪律性。

篮球运动是在时间和空间进行的技术、战术的比赛，涉及思想作风、意志品质、身体素质、心理素质、文化素质和智力等。比赛通常是在激烈、复杂、多变、对抗性强的条件下进行的，这就要求运动员在紧张、激烈和直接对抗的条件下快速、合理地完成技术动作。所以，篮球运动可以培养随机应变的能力。

又由于比赛是在错综复杂、变化多端的情况下进行的，运动员不仅要注意到球的转移，篮球的位置，还要注意到同队和对方队员的各种行动，并随时作出及时的判断，主动采取合理的应变行动。因此，篮球运动能改善和提高各个感受器官的功能，提高广泛分配和集中注意力的能力，以及空间、时间方面的定向能力。运动员在比赛过程中，由于经常变换动作，对提高神经中枢的灵活性，提高神经中枢协调支配各器官的能力都起着良好的作用。

篮球运动的技术动作是由各种各样的跑、跳、投等基本技能所组成，经常参加篮球运动能促进力量、速度、耐力、灵敏等身体素质的全面发展。

篮球比赛是在紧张激烈的对抗情况下进行的，它要求运动员在瞬息万变的运动过程中与对手进行剧烈争夺，从而可以培养队员的积极、果断、勇猛、顽强的意志。

篮球运动的参加者不受年龄、性别的限制，它既能增强体质，又能丰富人们的业余生活，从而提高劳动、工作和学习的效率，还可以调整人与人、个人与集体、集体与集体的关系，加强各国人民的友好往来，增进国家间的友谊。

### 第三节 我国篮球运动概况

我国篮球运动发展可分为两个阶段。

#### 一、中华人民共和国成立前篮球运动概况

如前所述，篮球运动是1894年前后传入我国的。首先在天津中华基督教青年会开展了这项活动，随后在北京、上海基督教青年会也陆续开展。1901年全国的几个大城市的教会学校也逐渐把篮球作为课外活动的一种体育锻炼手段。

1910年在南京举行的旧中国第1届全国运动会上，男子篮球被列为表演项目，参加表演的只有天津、北京联队和上海队。1931年在华北体育联合会上，才把篮球运动定为正式比赛项目。同年，由中国、日本、菲律宾3个国家组织的远东运动会也把篮球运动列入正式比赛项目，这是旧中国篮球队参加国际性运动会的开始。

1914年、1924年的第2、3届全国运动会上，把男子篮球列为正式竞赛项目。1930年第4届全国运动会上，女子篮球才被列为正式竞赛项目。1931年上海两江女子体育师范学校篮球队曾去日本访问比赛，这是旧中国女子篮球队唯一的一次国际比赛活动。从1910年到1948年间，旧中国共举行过7届全国运动会。中国篮球队参加国际运动会的比赛包括远东运动会10次，第11届和第14届奥林匹克运动会两次。在1921年上海举行的第5届远东运动会上

获得冠军，这也是旧中国篮球史上在国际运动会篮球比赛中取得的唯一最好成绩。

在旧中国，由于时局动荡不安，广大群众生活窘迫，备受动乱之苦，无暇旁顾。因此，群众性篮球运动不可能广泛开展，所以发展是非常缓慢的。

1927年以后，在中国共产党领导的革命根据地，也开展了篮球运动。在江西中央苏区经常组织篮球比赛。抗日战争时期，延安等地的篮球运动也较为活跃，当时贺龙师长领导的120师的“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东干篮球队”负有盛名。其中“战斗篮球队”被人们誉为“常胜军”。这些篮球队的活动，推动了抗日根据地体育运动的发展，鼓舞了广大军民英勇杀敌的士气，并为全国解放后开展篮球运动打下了基础。

## 二、中华人民共和国成立后篮球运动概况

中华人民共和国成立后，篮球运动蓬勃发展，无论是工厂、学校、企业、机关和部队，还是广大的农村，大都有了正规或简易的篮球场地和设备，成立了许多篮球队。

1949年新中国派出了第1个体育队伍——中国大学生男子篮球队，参加了在布达佩斯举行的第2届世界青年与学生和平友谊联欢节和第10届世界大学生夏季运动会的篮球比赛。1950年苏联国家男子篮球队来我国访问比赛，这是新中国篮球队在建国后进行国际交往的起点，对我国篮球运动的普及和提高起到了应有的作用。

1954年和1955年，我国国家男女篮球队和“八一”男子篮球队，分别去苏联和保加利亚学习。1956、1957两年中，又先后聘请苏联篮球专家来我国讲学。通过这些活动，加强了国际上篮球比赛的交往，使我们认识到身体训练的重要性，明确了快速打法的方向，丰富了篮球专业理论知识。

从1954年开始，我国篮球界展开了有关篮球战术问题的讨论。曾多次召开篮球训练工作会议，研究确定了我国篮球运动应



坚持“积极主动、快速、灵活、全面、准确”的训练方向。从此，我国篮球走向了有计划地进行系统训练的轨道，技术水平有了较大幅度的提高，开始形成自己的风格。

1959年在北京举行了新中国第1届全国运动会，各省、市、自治区和解放军共29个篮球队参加大会，他们大都有了自己的独特打法和技术特长。在1959年前后，国家男、女篮球代表队，解放军队和一些省市强队，先后战胜过具有世界先进水平的匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西等国家男队和捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利、苏联青年等女队。1960年、1966年，中国人民解放军男子篮球代表队，在参加社会主义国家友军和公安军篮球比赛中获得冠军。60年代初，我国男、女篮球队已接近世界先进水平。

我国篮球运动在1967—1970年动荡的“文化大革命”期间受到损害。经过几年停滞之后，从1971年又重新开始组织和训练青少年运动员。1972年全国5项球类比赛大会后，篮球运动恢复了日常训练。1976年以后，全国的训练和比赛活动逐步全面恢复。除每年举办全国联赛外，还加强了国家队和青年队的训练工作及竞赛方面的国际交往。1973年6月，美国大学生男子篮球队和美国大学生女子冠军——肯尼迪学院爱国女子篮球队来我国进行了友好访问，我们学习了他们技术、战术方面的长处。

1974年我国男、女篮球队第1次参加了亚运会的篮球比赛，我男、女队均获第3名。1975年和1977年，我国男子篮球队在第8、9届亚洲男子篮球锦标赛上，两次战胜南朝鲜队获得冠军，取得了参加奥林匹克运动会篮球比赛和第8届世界男子篮球锦标赛资格。1976年我国第1次在上海主办了国际女子篮球邀请赛。1978年在北京举办了北京男子篮球友好邀请赛。中国男、女代表队和青年队先后访问了美国和南美的许多国家。在这期间还举办了篮球教练员训练班，并注意了提高篮球裁判员的业务水平，有一批篮球裁判员已被国际篮球联合会批准为国际裁判员。