

篮球裁判 理论与实践

王锦明 编著



华东化工学院出版社

篮球裁判理论与实践

王锦明 编著

华东化工学院出版社

篮球裁判理论与实践

Lanqu Caipan Lilan Yu Shijian

王锦明 编著

华东化工学院出版社出版

(上海市梅陇路 130 号)

新华书店上海发行所发行

上海师范大学印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.75 字数146千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数1—6500册

ISBN7—5628—0114—2/G·4 定价：2.50元

序

冲出亚洲、走向世界,是全国人民和篮球工作者的愿望与目标。教练员、运动员只有在学习规则、懂得规则、熟悉规则并利用规则的前提下,从事训练,提高水平。篮球裁判员又必须懂得篮球技战术,不然将不可能提高裁判水平,而裁判员水平的高低又将直接影响篮球技战术的发展。这一客观规律、新颖观点已普遍为人们所接受。

近年来对裁判工作的研究有所加强,也有少量有关裁判员如何正确执法文章的出现,但尚未见到从理论到实践比较全面、系统、阐述明确的书籍出版。上海师范大学体育系王锦明副教授作为国际裁判员,集临场工作之经验,博采众长,并精心钻研裁判法,使《篮球裁判理论与实践》一书得以问世。

这本书包括:“篮球裁判技巧”、“篮球百例解释”、“篮球战术基本常识”、“篮球竞赛常用的编排方法”、“篮球裁判员的常用英语”等。该书体系完整,层次清晰,内容丰富,通俗易懂,为广大裁判员、教练员以及体育院系师生提供了较为形象、具体的学习教材,它的出版必将对群众性篮球运动的进一步开展与篮球

裁判水平的不断提高,起到积极有益的推动作用,值得广大读者参考与借鉴。

国际篮联世界教练员协会亚洲理事
中国篮球协会副主席
国家体委训练局咨询委员
高级教练

钱澄海

1989.10.26

前 言

编著《篮球裁判理论与实践》一书的目的,旨在为更好地提高篮球裁判员的理论与实践水平,适应当前我国篮球运动发展需要作一次尝试,以尽绵薄之力。

本书是作者吸收了国内外篮球裁判理论与实践的丰富经验,结合自己多年来的理论研究与临场工作的经验与教训撰写而成。

全书共分为五章:第一章篮球裁判技巧;第二章篮球竞赛百例解释;第三章,篮球战术的基本常识;第四章,篮球竞赛常用的编排方法;第五章,篮球裁判员的常用英语。

本书可作为体育院校、大专院校、青少年体校篮球课的教学用书,也可作为从事篮球专业的教师、教练以及各省市自治区篮球队,工矿企业篮球队的教练员、运动员和广大篮球裁判爱好者的学习参考书。

由于本人水平有限,不妥之处,在所难免,谨请广大读者不吝赐教,以便修改。

最后,对那些指导帮助本书出版的有关专家和同行,致以深切的谢意。

王锦明

目 录

第一章 篮球裁判技巧	(1)
第一节 掌握篮球规则是做好裁判的前提.....	(1)
第二节 如何当好篮球裁判员.....	(7)
第三节 谈谈违例	(10)
第四节 篮球比赛中的犯规	(21)
第五节 篮球裁判员的基本功	(38)
第六节 临场裁判中的问题解答	(46)
第七节 论比赛片段	(50)
第八节 3分投篮时的裁判分工与配合	(60)
第九节 执行1加1规则时五种违例情况的处理	(62)
第十节 篮球裁判技巧复习思考题	(64)
第十一节 篮球国际级裁判员考试题	(74)
第二章 篮球比赛百例解释	(90)
第三章 篮球战术基本常识	(117)
第一节 进攻基础配合.....	(117)
第二节 防守基础配合.....	(124)
第三节 快攻与防快攻.....	(129)
第四节 半场人盯人防守.....	(141)
第五节 进攻半场人盯人防守.....	(144)
第六节 全场紧逼人盯人防守.....	(147)

第七节	进攻全场紧逼人盯人防守·····	(154)
第八节	区域联防·····	(156)
第九节	进攻区域联防·····	(159)
第十节	混合防守·····	(162)
第十一节	进攻混合防守·····	(165)
第十二节	篮球战术基本常识复习思考题·····	(166)
第四章	篮球竞赛常用的编排方法·····	(172)
第一节	单循环制编排·····	(172)
第二节	双循环制编排·····	(174)
第三节	分组循环制编排·····	(175)
第四节	混合制编排·····	(176)
第五节	篮球竞赛常用的编排方法复习思考题 ·····	·····
	·····	(179)
第五章	篮球裁判员的常用英语·····	(183)
第一节	日常用语·····	(183)
第二节	临场工作常用词汇·····	(189)

第一章 篮球裁判技巧

篮球运动在我国开展得相当普遍,是深受广大人民群众喜爱的项目之一。要比赛就得有裁判。因而,篮球裁判又是篮球竞赛必不可少的重要组成部分。

我们有很多基层裁判员都很想提高自己的裁判水平,但又不知从何着手。现就我的认识介绍如下:

第一节 掌握篮球规则是做好裁判的前提

你想做一个篮球裁判员吗?你想做好一场篮球裁判吗?那首要的条件是你必须要了解规则,熟悉规则。这个道理就好像一个交通警察必须熟悉交通规则,然后他才能指挥好来往的车辆,否则,后果是不堪设想的。况且,随着篮球运动的发展,规则也在经常的修改与完善,那就更需要我们裁判员不断地学习与钻研规则,这样才能跟得上现代篮球比赛的需要。

一、篮球规则是篮球运动的法

规则是篮球竞赛的章程,是球场上的法律。自一八九二年有了第一本篮球运动规则以后,篮球这项运动就有法可依,有章可循了(附一)。其实在产生篮球游戏的一八九一年,当时的篮球游戏创始人,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·奈史密斯博士就制定了五个原则,以便进行篮球游戏。这五个原则是:1. 篮球游戏是用手

进行的运动;2. 运动员拿着球走或跑是不允许的;3. 运动员之间不允许有身体接触(即犯规);4. 球是圆的;5. 篮圈是水平的。从而规定了篮球游戏应如何进行的方法。这五个原则实际上也是现代篮球规则的雏型。因此,如果没有规则,篮球比赛将是不可思议的,不可想象的。特别是篮球运动发展到今天成为现代篮球运动,技战术水平越来越高,规则就显得更加重要,它要求严格、科学、系统的管理篮球竞赛。就如同管理交通一样,由于交通工具的高速度发展,为保证交通的畅通无阻,就必须有一个严密、科学的交通规则,俗话说:“没有规矩不能成方圆”也就是这个道理。一个裁判员、教练员、运动员如果没有规则作为依据,就无法进行训练与比赛。所以,作为篮球比赛的“执法官”——篮球裁判员,研究规则,掌握规则的重要性就显而易见了。

二、了解规则与篮球技战术的关系,是做好裁判工作的必备条件。

能否按照规则,特别是运用规则的精神,妥善地处理好场上发生的一切问题,是做好裁判工作的关键。

实践证明:一个优秀裁判员,他必然是精通规则的,当然,精通规则的不一定就能成为一个优秀裁判员。这里面除了有多种因素,诸如:心理素质、灵敏素质等之外,其中很重要的一条,就是一个裁判员他能否把握住规则的精神,是否能将临场发生的情况与规则的精神有机地、巧妙地结合起来,从而果断、及时地作出“吹”还是“不吹”。这是区别裁判员水平高低的分界线。

那么,规则与篮球技战术是否是对立的呢?是否仅仅是限制与被限制、制约与被制约呢?这是需要我们认真进行探讨的

一个重要问题。

规则与篮球技战术就和生产力与生产关系一样,是相辅相成、相互依赖、相互促进的关系。规则通过肯定、否定、允许或不允许,来保证篮球比赛的正常进行,促进篮球运动的健康发展。球场上符合规则的动作,就是正确的技术,反之是错误动作。

规则从最初的 13 条发展到现在的 93 条,篮球技战术从原来的简单、低级而发展到现在的高级水平,都是它们许多年来相互制约、相互促进的结果。如:运球技术从最初的以肘关节为轴发展到现在的以肩关节为轴,后转身运球从原来的换手发展到现在的单手后拉技术等,都是因为规则对发展中的技术不断肯定的结果。现在规则精神明确指出:运球结束的标志是双手触球的一瞬间或运球的手、掌心向上,大拇指超过垂直面时即运球结束。如掌心始终向下,大拇指未超过垂直面,球是不可能在手上有停留的。所以,以肩关节为轴的大臂运球与单手后拉、后转身运球的现代技术就以法定的形式肯定下来了。再譬如:投篮技术的发展,从最初的原地双手胸前投篮,发展到现在的高手自上而下的扣篮与单手或双手的补篮等高超的技术,规则明确规定都算队员在做投篮动作。因此,扣篮、补篮等现代技术就得到了迅速发展。而近年来,比赛中出现后仰跳投、后撤步跳投、勾手跳投等多种形式的技术,也是因为规则对进攻技术强调了垂直面的原则、腾空队员原则等八个处理身体接触与犯规的基本原则所决定的,在犯规处理上特别强调了攻守平衡的指导思想,迫使和促进了投篮队员为摆脱防守,避免撞人犯规而采取的各种形式的跳投技术,以达到得分的目的,推动了攻守技战术的不断发展等。

从上述几例可以充分看出,规则的修改,促进了篮球运动的发展,而篮球技战术水平的不断提高,又促进了规则对不完善的地方作适当的修改或补充,从而使篮球运动向健康与高级的方向发展(附二)。

三、掌握规则精神,是提高临场裁判水平的关键

作为一个篮球裁判员,从文字上理解规则不是最终目的,重要的是要善于使用规则,而不是机械孤立地去理解它,死钻“牛角尖”。裁判员应该是对场上发生的违反规则的行为,根据有利与无利,有意与无意的情况,作出正确的判断。当队员的动作落在对方队员身上,如果这个违反规则的行为造成了不公平的结果,那就应受到判罚;如果此行为对比赛的进行并没有造成不良后果,那么,比赛就应继续进行,不应判罚。一句话,什么是规则的目的呢?那就是队员用不合理的动作,使对方队员处于不利的位置,并造成了不公平的结果,那就应受到判罚;反之,可以忽略不计,或者讲可以容忍。所以,按照这一精神实质,去解释场上发生的情况,通过多次的临场实践锻炼,及时总结经验教训,认真做好每场的心得体会笔记,你就一定会不断地提高裁判工作水平。

附一 最初的篮球竞赛规则

1892年由詹姆士·奈史密斯博士根据1891年篮球比赛的五个原则及一年来的比赛实践,制订出了第一本篮球竞赛规则,一共有13条,这13条的基本内容是:

1. 队员可用单手或双手向任何方向掷球。
2. 队员可用单手或双手向任何方向抢、打球,但绝对不能用拳头击球。
3. 队员不能带球跑。

4. 队员只能用手持球,而不允许用头碰球或脚踢球。

5. 队员不能用手拉、推、打或用肩撞、脚绊等方法来对付对方的队员。任何队员若违反此规则,第一次被认为是犯规,第二次再犯规,就要停止比赛,直到命中一球后才能重新上场参加比赛。如果有意伤害对方队员,就要取消他参加整个比赛的资格,并不允许替补。

6. 如果用拳击球,就判违例,由对方掷界外球。

7. 如果任何一方连续犯规三次,就要算对方命中一球,连续犯规的理解是指在一段时间内对方队员没有发生犯规,而本方队员相继发生犯规。

8. 当球投入篮内并停留在篮里就算中篮。如果球停在篮筐上,而对方队员碰了篮筐,算命中一球。

9. 当球出界后,球将由第一个接触球的队员掷进场内。如有争议,由裁判员将球掷进场内。掷界外球时间不得超过5秒钟,如超过,球判给对方。

10. 主裁判是队员的裁判,他有权吹犯规。当某队连续三次犯规,他将通知副裁判。他有权宣布取消某队员的比赛资格。

11. 副裁判是球的裁判,负责记时,记录命中的球数以及通常裁判员应该完成的责任。

12. 比赛分为上、下两个半时,每半时为15分钟,中间休息5分钟。

13. 球命中最多的一方为胜队,万一出现平局时,经双方队长同意,比赛可延至再命中一球为止。

附二 篮球规则修改的一般指导原则

国际篮联在一般情况下,每隔四年对规则要进行一次修

改与补充,其目的是为了促进篮球技战术进一步的发展,并限制粗暴动作,使比赛向文明、干净及紧张激烈和富有魅力的方向发展。

规则的变化不是不可知的,也不是那一个人心血来潮随意更动的,而是按上述修改的目的来进行的,具体的修改规则的指导原则是:

1. 公平。这是修改规则的基础。规则应该对比赛双方都是公平的。因为篮球比赛是双方在等同的时间、空间、地面、人数的条件下进行篮球意识、技战术及身体素质的较量。

2. 均衡。(或者是平衡)均衡是指进攻和防守这两个方面必须保持平衡。如一场比赛很容易得分或很困难得分,都会使比赛变得呆板而不精彩,那末篮球比赛使人兴奋的魅力将会丢失。

3. 定义。规则定义要言简意明,文字确切,必须准确。

4. 编纂。规则要编纂,避免重复,做到前后一致,不得自相矛盾。

5. 简短。规则要简短扼要,避免,口罗唆使人很难领会。

6. 例外。规则正面作了许多规定,如没有例外的规定(即注解)规则也很难实行,例外正是为了保证正面规则的实施。

7. 安全。规则要保证人身安全,保证比赛在良好的环境与气氛中顺利进行。

8. 能力。必须给裁判员权力,让其在比赛中有权威的胜任工作,执行规则。

9. 连续。规则要使比赛尽可能地减少中断次数,从而保证比赛的连续进行,使比赛更紧凑,更精彩。

10. 无利。规则要使比赛的任何一方都不能从违反规则中

得到好处,从而使比赛公平合理地进行。

第二节 如何当好篮球裁判员

一个好的篮球裁判员必须通晓篮球规则的和裁判法,但仅仅通晓规则和裁判法不一定就是一个好裁判。因为裁判员是根据规则精神和场上的具体情况,通过大脑的思考,综合得出一个正确的判断,然后去处理场上所发生的各种情况,这里就有一个技巧问题。能根据规则的精神把问题处理好,就会成为一个好裁判。下面,我谈谈如何吹好一场比赛的十点体会。

一、要掌握好尺度、吹到点子上

一般来说,裁判员在吹哨时,面部不带什么表情。面部略带笑容要看具体情况和场合,要与场上的气氛协调一致。判罚的尺度要掌握好,哨要吹到点子上。例如,某队员第五次犯规那声哨,一定要把准,不敢吹不行,吹不准也不行,只要吹准了,队员就没话说,不服也得服。一个裁判员,在比赛场上是有权力的,行使这个权力完全是为了使比赛按规则的精神正常而有秩序地进行,绝不能为了其他目的而乱用这个权。尺度的掌握,要求一致,但有时又要灵活掌握。如是正常比赛,就要一是一,二是二,按规则办;如是表演赛,就可以灵活点,就不用像正式比赛那样,严格地按规则办,对某些无关大局的犯规动作,能放则放,尽量减少比赛中断次数,使比赛打得紧凑而又精彩,因为观众是看运动员表演而不是看裁判员表演。

二、裁判员不可找哨吹

在你区域里有违反规则的情况,就吹,没有就不吹。不能因为同伴一连响了几声哨,自己就沉不住气,着急起来,以为:

“再不吹哨，别人看我无能，非抓几个哨不可”。你这样去找哨吹，毫无疑问是会“砸锅”的。

三、裁判员要互相信任

不管和谁合作吹哨，都要充分相信对方。不能这样想：“他的哨毛得很，我要跟他对着干”，或“你吹到我区域了，我非要吹到你脚底下”，如果是这样吹哨，非坏事不可。同伴吹哨子的水平、风格不管如何，都要相信他，而你则要按自己的章法去吹，不要去破坏自己原来的习惯。他“毛”他的，你要实事求是的按自己的节奏来吹。这样才能正常地发挥你的水平。

四、裁判员的哨声不应因场合和环境不同而变化

在正式比赛中，一看“这场球水平低”，就轻率地吹；“这场球一边倒”，就马马虎虎来一下；“这场球是冠亚军之战”，那我可要好好露一手。这样去当裁判是吹不好哨子的。只要是正式比赛，不论其水平如何，两队之间有无明显差距，都应按规则的原则精神，按自己的章法和节奏，认认真真地吹。遇到观众起哄，或者是一边倒的球队胡打，都要沉住气，不胆怯、不胡来，始终如一。这样才能赢得球队与观众的信任。

五、场上要坚决相信自己，场下要善于倾听意见

裁判员在场上应是坚决、果断、富有自信心、在场上我吹什么就是什么，要按自己的谱吹，只有相信自己的能力和判断，哨子吹出来才是坚决的，做出的手势才是果断的。而犹犹豫豫，似是而非，似响非响的哨声，是裁判员的一大弊病。如果哨声吹出，而确实发现错了，能纠正应立即纠正，这也同样要果断。请注意，一场比赛有那么一二次就可以了，千万不能老是“裁判员失误”，你老失误，别人就很难相信你了。

场下则要虚心听取不同意见，俗话说“旁观者清”，做到有

则改之，无则加勉。

六、注意仪表、风度和精神面貌

服装要合身得体，鞋子也要注意整洁，上场前胡子要刮一下，头发理一理梳一梳，给人一种精神、整洁的感觉。你应把自己看成是观众注意之下的一名演员。虽然不是主角，但的确是一个不可缺少的重要角色。

手势要大方自然和美观，不要娇柔造作，手势按国际篮联颁布的手势图去做。手势是裁判员的场上语言，宣判的表达方式，是一项重要的基本功，所以一定要练好。绝不要做华而不实的不符合规则手势图的手势。

场上的跑动、站立、宣判的动作都要落落大方，有条不紊。个别生活中的不良举止和习惯性小动作，切不可带到球场上去，要能克制自己，做到自我控制。因为场上的走动与站立姿势毕竟与平时生活中的动作是有区别的。

七、裁判员要摆正自己的位置

裁判员要有自知之明，应把自己放在一场比赛的适当位置上。那就好比篮球场是一个演戏的舞台，运动员是演员，而裁判员则是背景。老想自我表现一下，肯定吹不好哨，当然有时裁判员也能成为短时间的主角，那就是鸣哨后宣判交代的那点间隙时间内，这时，你的交代应是清楚的，宣判手势应是大方的。

八、注意放松

过分紧张会使你脑子模糊，反应迟钝，吹不好哨。轻松的状态下，脑子清醒，观察事物敏锐，反应迅速，判断问题就较得当。我自己深有感受；凡是在比较放松情况下，哨子就吹得好一些，凡是较紧张或很紧张的情况下，大脑反应反倒迟钝，这