

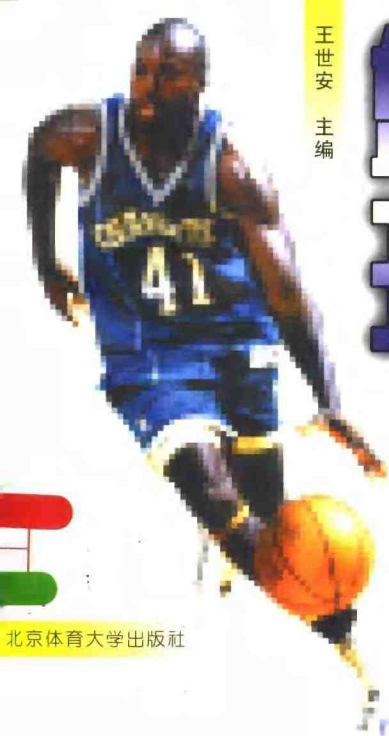
篮球

王世安 主编

体育学院参考教材

全国体育学院教材委员会审定

北京体育大学出版社



G841
3)

395745

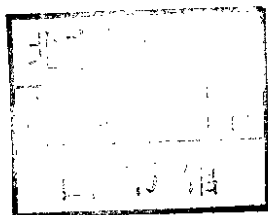
—体育学院参考教材—

篮 球

王世安 主编

全国体育学院教材委员会 审定

Ty13/18



北京体育大学出版社

责任编辑:阿 嘉

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:吴 昱 昊 石

绘 图:叶 莱 黄晓筱

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球/王世安主编. —北京:北京体育大学出版社,1998.1
体育学院参考教材

ISBN 7-81051-205-6

I. 篮… I. 王 II. 篮球运动-高等学校-教材 IV.G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15858 号

篮 球

王世安 主编
全国体育学院教材委员会 审定

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:15

定价:24.00 元

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:1100 册

ISBN 7-81051-205-6/G·189

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

本书是在 1991 年出版的全国体育学院篮球专修通用教材使用情况调查研究的基础上,根据篮球运动的发展,吸取了当前篮球运动教学、训练、科学研究的新成果编写而成。本书内容新颖,它不仅拓宽和加深了原教材的内容,而且还增加了篮球运动员的心理训练、比赛训练、恢复训练、运动员选材以及篮球队的管理等新的章节,是对 1991 年出版的全国体育学院篮球专修通用教材的补充,供体育院系师生教学、训练参考。

本书由王世安主编。作者(以姓氏笔划为序)有:于振铎、于德斌、王世安、王贺立、王新华、王耀中、文福祥、付企明、刘玉林、刘秀芬、刘育才、池 健、吕 铜、陀经地、吴 谋、杜 俐、杨 桦、杨鹏飞、李元伟、李颖川、孙民治、陈 钧、陈广兴、周贤江、苗凤藻、张三璋、林珍瑜、胡守善、袁永和、徐跃捷。最后,由于德斌、王世安、文福祥、陈广兴负责串编工作。欢迎读者批评和指正。

全国体育学院教材委员会《篮球》教材组

1996 年 12 月

目 录

第一章 篮球运动发展概述.....	(1)
第一节 篮球运动的发展因素.....	(1)
第二节 篮球运动的发展现状.....	(7)
第二章 篮球技术教学与训练	(13)
第一节 进攻技术	(14)
第二节 防守技术	(88)
第三节 抢篮板球技术.....	(143)
第四节 中锋技术训练.....	(157)
第三章 篮球战术教学与训练.....	(184)
第一节 快攻与防守快攻.....	(185)
第二节 人盯人防守与进攻人盯人防守.....	(215)
第三节 区域联防与进攻区域联防.....	(258)
第四节 全场综合多变防守与进攻全场综合多变防守	(292)
第四章 篮球运动员的专项身体素质训练.....	(304)
第一节 影响身体素质提高的因素.....	(305)
第二节 身体素质的训练方法.....	(313)
第五章 篮球运动员的心理训练.....	(336)
第一节 篮球运动员的主要心理素质.....	(337)
第二节 篮球运动员主要心理素质的训练方法、手段	(340)

第六章 篮球运动员的比赛训练	(352)
第一节 篮球比赛训练的作用和应注意的问题.....	(353)
第二节 篮球模拟比赛的训练方法.....	(355)
第七章 篮球运动员的恢复训练	(362)
第一节 疲劳的产生与诊断.....	(362)
第二节 恢复训练的方法.....	(366)
第八章 篮球队训练计划的制订	(377)
第一节 训练周期的划分.....	(377)
第二节 训练负荷调控与竞技状态的形成.....	(383)
第三节 训练计划示例.....	(393)
第九章 篮球运动员的选材	(407)
第一节 选材应注意的问题.....	(407)
第二节 选材指标的作用和意义.....	(415)
第三节 测试方法细则.....	(422)
第四节 选材评分标准.....	(429)
第十章 篮球比赛的指挥工作	(446)
第一节 比赛前的准备工作.....	(446)
第二节 临场指挥工作.....	(451)
第三节 比赛后的总结工作.....	(457)
第十一章 篮球队的管理	(460)
第一节 思想工作教育.....	(460)
第二节 组织建设.....	(464)
第三节 规章制度建设.....	(468)

第一章 篮球运动发展概述

第一节 篮球运动的发展因素

篮球运动于 1891 年由詹姆士·奈史密斯博士发明至今已有一百多年的历史。篮球运动从它发明那一天起,就具有无限的生命力,它的传播和发展很快。1932 年 6 月 18 日在瑞士日内瓦召开的有 8 个国家参加的会议成立了《国际业余篮球联合会》,从那时至今,参加“国际篮联”的会员国(包括国家和地区)已达 190 多个。据统计世界上有三亿多人经常参加篮球运动。目前篮球运动在世纪之交正向着世界第一运动的方向发展。从篮球运动发展过程来看,促进篮球运动发展的因素较多,其中主要的有:

一、规则的修改与增订决定着篮球运动的发展方向

奈史密斯博士说:“没有规则,篮球竞赛是不可思议的。”从篮球运动历史的发展里程来看,篮球规则的增订与修改,决定着篮球运动的竞赛方法和竞赛形式,决定着篮球运动的发展方向。

1892 年春,奈史密斯博士制订了《青年会篮球规则》13 条(称原始规则 13 条)和管辖篮球游戏的五项原则:

- ①采用不大的、轻的,可用手控制的球。

②不准持球跑。

③严格限制队员之间的身体接触。

④球筐安装在高处,应是水平面的。

⑤任何时候都不限制两个队的任何队员获得处于比赛过程的球。

“五项原则”指出了篮球游戏的实质:篮球是用手控制的;不准持球跑;严格限制队员之间的身体接触,严禁粗野行为;球筐安装在高处应是水平面的。《原始规则 13 条》与五项原则,文字简炼,虽然内容不全面和不具体,但它的精神是永恒的,它是后来篮球规则的增订与修改的依据,使篮球运动竞赛有法可依,有章可循。

(一) 篮球竞赛规则的增订决定着篮球运动的竞赛方法

1891 年冬至 1893 年间,篮球游戏的方法从竞赛开始,投球中筐以及罚中后,双方队员均站在筐下线外听裁判鸣笛,进场中抢球比赛。队员在抢球过程中容易碰撞受伤,不符合健康安全的原则,因而 1894 年规则改为凡是投中、罚中,均在中圈跳球的规定。这种竞赛方法虽然有了改进,但体现不了比赛的连续性和均衡性的原则,1937 年规则改为投中、罚中均由对方从端线外掷界外球继续比赛的规定,沿用至今。

(二) 篮球竞赛规则的增改,规定了篮球竞赛是在特定的条件下进行的竞赛形式

1893 年以前篮球竞赛上场人数没有统一规定,场地大小、设备等也没有统一规定。1893 年在原始规则 13 条的基础上增订了 8 条规则(称 21 条规则),大致内容为:

1. 规定了三种场地规格:100 英尺×50 英尺;90 英尺×45 英尺和 70 英尺×35 英尺。

2. 男子上场比赛人数为 9 人三区制和 5 人两区制两种;1895

年定为男子 5 人两区制。

3. 队员的分工位置为中锋、前锋(左、右锋)、后卫(左、右卫),规定了除中锋外,其它队员均不得越区攻防(此规定 1897 年取消)。

4. 用铁圈(0.02 米)取代了桃筐,原桃筐挂在墙上,离地面 10 英尺(3.03 米高处)。1894 年增设遮板(篮板),篮圈正式安装在遮板下。

(三)篮球竞赛规则的增改,决定了篮球运动的发展方向

从原始规则的制定与后来对规则的增改,一直是提倡速度。

《原始规则》第 9 条规定:掷界外球时,应在 5 秒钟掷入场内,如超过 5 秒钟判给对方发球,如故意延误时间判犯规,连续犯规 3 次则取消比赛资格。对场内持球队员也作了规定:在对方严密防守下没有任何进攻动作,超过了 5 秒钟,判给对方掷界外球。

1932 年增订了 10 秒规则和球回后场的规则。1956 年又增订了 30 秒的规则,这些规则的增订,其目的是促使篮球运动朝着快速、灵活的方向发展,使篮球竞赛更富于竞争性和引人入胜。

篮球竞赛规则的增改权力机构是由“国际篮联”规则研究机构,根据篮球运动发展过程中的问题每 4 年修改一次(遇特殊情况例外),使篮球运动朝着文明、健康、均衡的方向发展,更加有利于发挥运动员的智能和体能,作风与技术。

二、攻、防对抗,促进了篮球运动向前发展

攻、防对抗相互之间是既对立又统一的。对立体现了相互制约,统一表现为相互依存,失去一方,它方就不存在。在制约与反制约的矛盾中是相互促进的。篮球运动攻防对抗的表现形式是身体在规则制约下的对抗接触,它的特点是每一个回合攻防转化速度

快。对抗的内容是多样的,既有技术、战术的对抗,又有身体接触,还有意志、作风和心理等多方面因素的对抗,从而促进了篮球运动不断地向高水平的方向发展。从篮球运动历史发展的过程中可以看出,由于攻、防对抗而引起了技、战术的变化与发展。在一般条件下运动技术的产生与发展总是走在前面的,随之引起了战术的变化和发展;战术配合的改变完善,又促进了技术的发展与提高。在影响技、战术发展的诸多因素中,首先是规则的制约和决定。

(一)篮球技术的提高与发展,促进了篮球战术的改变与发展,战术配合的改变与完善又促进了技术的发展与提高

1922年以前,由于绝大部分的技术动作都是在原地进行的,所以当时的战术配合是属于站立式的固定配合。据奈史密斯博士的学生克拉尔·比说:“博士是反对运球的,但运球技术出现了并为运动员所掌握和运用。”1901年以前规则规定不准运球;1901年以后可以运球,但运球队员不能投篮;1908年取消此规定,运球队员可以投篮但规定禁止两次运球。随着运球技术的发展,1922年由美国匹兹堡大学教练H·C·卡尔森首创“8”字型进攻战术配合,这是进攻战术的首次大变革,它把过去站立式固定配合改变为行进间的固定配合。“8”字型战术在美国风靡一时,后来人们发现,“8”字型战术只是作为进攻时的序幕,必须与其它战术结合才有攻击性。战术配合的改变与完善,又促进了技术的提高与发展。1928年由美国宾夕法尼亚投篮名手路易斯·谢里弗赞那首创“双脚离地腾空时出手”的单手肩上投篮。1935年美国斯坦福大学的汉克·卢塞蒂发展为跳起单手肩上投篮。由于跳起单手肩上投篮具有突然性,使“8”字进攻战术的攻击性更强了。

（二）攻、防技术的相互促进与攻、防战术的相互促进和发展

1. 进攻技术的发展，必然促进防守技术的发展；防守技术的发展，也促进了进攻技术的发展，它们是相辅相承的

《原始规则》第3条规定：“持球队员不准带球跑。”当时对“带球跑”的定义是不明确的。1929年才增订了持球移动的内容。1930年明确规定：“手中持球队员若有一足占据原地，则可向各个方向转身，不能持球走。”1933年出版的《女子篮球规则》关于违例第三条：“球员持球在手，向任何方向做越量的行进谓之带球跑。”“一球员快跑时接球，如裁判员认为该球确已尽力在两步内停止或将球掷出去，应予以相当宽容。”所谓“越量”的行进指的是两步以外了。明确了持球跑的规定，使持球突破技术在当时规则的制约下有了发展，个人进攻能力的提高，必然促进个人防守技术的提高和发展。1984年规则增订了3分球的规定，促进了进攻战术向内外结合的方向发展。防守为了破坏对方在3分线外投篮，除了提高对外线持球队员的防守外，还必须注意提高对内线队员的防守和配合。这种攻防制约与反制约，其结果是相互促进，相互提高。

2. 防守战术的变化与提高，促进了进攻战术的变化与提高

1910年前后产生了掩护配合，为了破坏对方的掩护配合，进攻失球后，全队立即退到中线处成5人一线排列防守（称“以逸待劳”守区域）或5人2线排列防守。防区从中场逐步往后移到限制区内、外，这就是区域防守的产生和发展过程。区域防守的产生与发展，使防守技术和战术有了较大的变革。区域防守战术的产生，促进了当时快攻战术从单一的跳球快攻战术形式增添了抢断球快攻和抢篮板球发动快攻的新内容。

篮球运动进入到50年代有了较大的发展，表现在个人攻击能力大大地提高了，跳投技术被广泛地运用，重视高大队员的进攻。

在美国,由于换位进攻战术的出现,运动员的个人技术要求更加全面了。

到了 60 年代中期,防守技术和战术出现了大幅度的提高,人们对防守的观念有了更新,提出了“以防守制约进攻”的理论。进入到 70 年代,防守是稳定的,表现为已经形成了较为完整的防守战术体系。防守战术不再是单一的形式运用,而是采用综合多变的形式出现,防守策略更富于针对性和灵活性,在运用上更具攻击和破坏性。综合多变防守的运用,给进攻带来了被动的局面,为了摆脱这种被动的局面,就产生了两种不同的倾向:有些教练主张不断增加和掌握进攻战术的数量,花很多时间样样都练,结果战术的质量不高;也有些教练让队员去自由发挥。但是效果都不佳。于是更多的教练员探索怎样设计一套“通用”的进攻战术来对付各种综合多变的防守战术。60 年代中期,美国佩珀代因大学教练罗伯特·道尔,他进行了新的尝试,并提出了“移动进攻”的战术,这是介于固定战术和自由打法两者之间的一种新颖的机动进攻的战术形式。

篮球运动攻、防对抗的形式、攻、防对抗的内容以及技术、战术、身体、作风、心理等多方面的因素的对抗,促进了篮球运动向高水平的发展方向,使篮球运动更具魅力。

三、高度与速度的相互促进,推动着篮球运动向前发展

篮球竞赛是运动员在特定的条件下(在 28×15 米的场地和 3.05 米高的篮圈下),在规则的制约下展开的空间(立体)和地面(平面)的争夺。这种争夺表现在了速度(时间)和高度(空间)上的争夺。从篮球运动发展一百多年的历史中看到:速度与高度的争夺,是推动着篮球运动向前发展诸因素中的主要因素,是矛盾的主要方面。

篮球竞赛规则虽然不断地作了增改,但始终如一的提倡快速,鼓励高大队员向灵活的方向发展。5 秒、10 秒、30 秒规则的制订,

其目的是为了加快比赛的速度。3秒钟规则的制订与限制区的一再扩大,其目的是限制高大队员在狭小的范围内进行活动,而是要使其向灵活的方面发展。

篮球运动速度的争夺,表现在进攻次数的增加和失误减少;快攻多,比分高;阵地进攻时5个人动起来打;每个回合的攻、防速度转化快。

篮球运动高度的争夺,表现在制空点的优势。当前世界各强队普通重视球队的平均高度,采取高前锋、高后卫的阵容结构,使空间争夺与地面争夺的速度加快了。高度提高了,由于高大队员的灵活性提高了,掌握了全面的技术,不但没有影响比赛的速度,把空间与地面的速度衔接更紧了。从60年代起,美国就十分重视高大队员的速度和灵活性,身高和技术同步发展,高大队员全面掌握了技术,像张伯伦、拉赛尔和贾巴尔是这一时代的代表人物。由于中锋的职能在扩大,为技、战术的演变与发展创造了前提。美国的篮球始终称霸于世界篮坛的原因较多,其中最重要的一点是高大队员的身高和技术同步发展。

第二节 篮球运动的发展现状

一、世界篮球运动的发展现状

当前,篮球比赛进入了高水平全面对抗的新阶段,优秀篮球运动员具有良好的身体素质、高超的技术、精练的战术、顽强的作风,使篮球比赛更加激烈、更加精彩。

自1988年汉城奥林匹克运动会后,“国际篮联”允许职业篮球运动员参加奥运会的篮球比赛和世界篮球锦标赛,其目的在于使世界上最优秀的篮球运动员参与,促进篮球运动的发展。欧洲和澳洲国家的一些优秀运动员先后加入了美国职业篮球队;与此同时,

许多美国运动员也到欧洲、澳洲、亚洲国家打球,促进了世界各国篮球运动的交流。在1992年巴塞罗那第25届奥运会的篮球比赛上,美国男子篮球队由11名职业运动员和1名大学生运动员组成的“梦之队”参加比赛,使参加比赛的各国球队与之无以伦比,差距较大。美国男子篮球队平均每场比赛得117分,平均每场比赛净胜对手43分。在1994年多伦多第12届世界男子篮球锦标赛上,美国男子篮球队全部由职业篮球运动员组成的“梦之二队”参加比赛。世界上各国开始研究美国职业篮球队的技术、战术打法,并与之抗衡。美国队虽然平均每场比赛得120分,平均每场比赛净胜对手37分,但是,在小组预赛中仅胜西班牙队15分,在1/4决赛中仅胜俄罗斯队17分。在1996年亚特兰大奥运会篮球比赛上,美国男子篮球队“梦之三队”是全部由职业运动员组成的,平均每场比赛得102分,净胜对手31分。然而南斯拉夫、立陶宛、澳大利亚、巴西、阿根廷等队都能与美国职业队抗衡,而且找到了一些对付美国队的战术打法,如放慢比赛节奏,采用缩小区域联防,多投3分球等一些有针对性的打法。在小组预赛中,美国队上半时仅胜阿根廷队2分球,其他队与美国的比赛对抗激烈,缩小了与美国职业篮球队的差距。由于美国职业篮球运动员参加奥运会的篮球比赛和世界篮球锦标赛,促进了篮球运动的发展。

(一)要占有制空优势

在激烈的篮球比赛中,高空的争夺尤为突出,谁占有制空优势,谁就会取得比赛主动权,谁就有战胜对手的可能。因此,世界上的篮球强队普遍重视运动员的身高,男子篮球运动员的身高平均在2米左右,中锋队员的身高在2.10米~2.20米左右;女子篮球运动员的平均身高为1.83米左右,中锋队员的身高在1.95米~2.13米左右。高大的优秀运动员不仅有突出的身高,而且还有强壮的体质,良好的弹跳力、速度和灵活性,以及精湛的技术。在比赛

中,高大运动员在篮下的强攻、扣篮、补篮,防守的封盖技术和协防配合,拼抢篮板球的能力等,已成为衡量一个球队实力的重要标志。

(二)要加快速度

在篮球比赛中,速度是制胜的条件之一,已被越来越多的人所认识。谁在比赛中发挥了速度,谁就会取得比赛的主动权,就有战胜对手的可能。因此,世界篮球强队都加强了“快”的意识,加快了进攻和防守以及攻守转换速度,主动争取时间,加快比赛速度,增加进攻次数,扩大比分,使当前的篮球比赛在高速度的情况下出现高比分的现象。例如,美国男子篮球队在第12届世界篮球锦标赛上,平均每场比赛得120分,其中快攻得分占其总得分的1/3以上。这充分说明,快速、熟练的技术、快速的进攻与防守战术以及进攻与防守的转换速度,是得分取胜的重要手段。因此,不断地提高“快”的意识,强化“快”的训练,已成为争夺篮球强国地位所必须的奋斗目标。但是,在比赛中,根据情况掌握战机,调整比赛速度,该快则快,该慢则慢,也是反映一个球队水平的重要标志。

(三)要准确

在篮球比赛中,“高度”和“速度”是制胜的手段,“准确”是目的。主要表现在传助攻的有效率和投篮命中率等方面,其核心是投篮命中率。当前,世界篮球强队中,“神投手”多了,一些优秀运动员的投篮技术已经发展到了很高的水平,投篮出手速度快、出手点高、距离远,在激烈的攻守对抗中应变能力强。例如,在第12届世界男子篮球锦标赛中,美国队平均每场比赛的投篮命中率达60%以上,奥尼尔2分球的投篮平均每场比赛的投篮命中率达70%以上,西班牙队的乔非斯亚的3分球投篮平均每场比赛的命中率达56.5%以上,运动员的投篮的准确性是衡量一个球队的

重要标志。

(四)要全面而精湛的掌握技、战术

世界篮球强队的战术打法简练、实用,富有很强的攻击性。篮球技术是篮球战术的基础,战术是运用技术和发挥技术的形式。优秀运动员的技术全面、熟练、准确,并具有各自特长,善于把传球、运球、投篮技术巧妙地结合,主攻与助攻相结合。如利用传球、运球创造投篮,运球突破、投篮变为妙传,无球队员的拉开与接应,掩护时的挡拆,投篮与冲抢篮板球补篮等配合。又如在快攻中,抢篮板球后的一传过中场,一传一递就结束进攻,或一突一传就结束投篮,如快攻不成调整进攻节奏,把握战机,提高进攻的成功率。目前,世界强队所采用的主要进攻打法,有外围队员的个人进攻,中锋队员的个人进攻、快攻、抢前场篮板球的二次进攻和运球突破分球配合,各队尤其注重个人进攻和局部战术配合,而不是全队整体进攻战术,近距离投篮和远距离投篮次数增多,中距离投篮次数减少。在防守中,外围队员普遍采用“近身防守”,内线队员采用“贴身防守”,抢、打、断球和封盖技术被广泛的运用,使防守具有很强的攻击性。在紧逼防守时,形成夹击、抢断、快下、跟进补篮等一系列协同动作的连锁反应;在半场防守中,外围队员扩大防区,积极封盖3分球投篮,并伺机进行抢断球;内线队员积极抢占有利的防守位置,减少对方接球,封盖投篮。在防守战术中,半场防守战术大幅度增加,全场防守的比率减少,各队都有两种以上的防守战术交替使用。世界篮球强队更为重视各种防守战术质量,而不是战术数量的变化。

二、我国篮球运动的发展现状

当前,我国篮球运动技术水平有了很大的提高,无论是运动员的科学选材,还是运动训练都取得了明显的进步,并在重大的国际篮球比赛中取得了优异成绩。

我国国家男、女篮运动员的身体素质和运动技术水平是历史上最好的时期,现国家女子篮球队队员平均身高 1.83 米,中锋身高 2.04 米,而且是世界上的优秀中锋。男子篮球队队员平均身高 1.98 米,有 6 名 2 米以上的队员,其中有 3 名 2.10 米以上的中锋,最高中锋 2.16 米,运动员的身高达到了世界篮球强队的水平。这些运动员不仅有身高,而且还有强壮的体质,良好的速度与灵活性,全面的技术,准确的中、远距离投篮,快速灵活的战术打法,具备了与世界篮球强队对抗的基本条件。因此,国家女子篮球队在巴塞罗那第 25 届奥运会篮球比赛和第 12 届世界女子篮球锦标赛上都获得了亚军的好成绩,这是我国女子篮球运动技术水平历史性的突破。国家男子篮球队在多伦多第 12 届世界男子篮球锦标赛和在亚特兰大第 26 届奥运会篮球比赛中均获得第 8 名的好成绩。为了进一步提高我国篮球运动技术水平,在重大的国际比赛中取得更好的运动成绩,我国的篮球运动员还要继续提高身体素质、高大运动员的速度灵活性、外线队员投篮与传球运球相结合的个人进攻能力、内线高大运动员的进攻和防守以及拼抢篮板球的能力。

为了进一步推动我国篮球运动的发展,中国篮球协会先后颁布了《中国篮协竞赛管理办法》、《中国篮协裁判员工作管理暂行办法》、《中国篮协优秀篮球队注册、参赛暂行规定》等一系列的改革措施。首先进行了篮球竞赛制度改革。过去,我国的篮球比赛无论是全运会的篮球比赛,还是全国篮球联赛、篮球锦标赛都实行一种赛会制,就是把参加比赛的球队集中在一个地方,集中用几天或十几天的时间进行比赛决出名次。1995 年开始,在全国男子甲级篮