



篮球

裁判必读

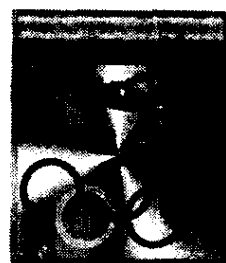
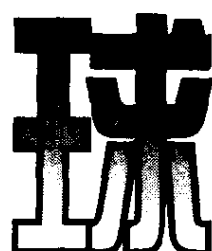
张伯坦 阎育东 编著



学做裁判丛书

北京体育大学出版社

学 做 裁 判 丛 书



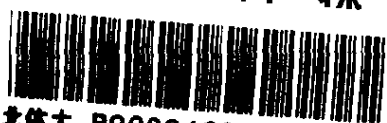
裁 判 必 读

张伯坦

阎育东

编著

北 京 体 育 大 学 出 版 社



北体大 B00094098



策划编辑:秦德斌

责任校对:文 武 梁 园

责任编辑:秦德斌

绘 图:叶 莱 黄筱琳

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球裁判必读/张伯坦等编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(学做裁判丛书)

ISBN 7-81051-295-1

I.篮… II.郭… III.①篮球运动-竞赛规则-问答②篮球运动-裁判法-问答 IV.G841.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10822 号

篮球裁判必读

张伯坦 等编著

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
北京金盾印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32
1998年8月第1版

印张:10.875
1998年8月第1次印刷

定价:22.80元
印数:11000册

ISBN 7-81051-295-1/G·261

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

张伯坦,男,1942年出生。1965年毕业于北京体育学院。毕业后一直从事体育教学、训练、管理工作。曾担任河南青年男篮主教练、河南省体工大队队长、河南体委球类处处长,由于工作成绩出色,被河南省政府记大功一次。30余年来,坚持篮球教学、训练、裁判的研究工作,有二十余篇专业论文在体育核心期刊上发表。

阎育东,男,1963年出生。1985年毕业于北京体育学院,1989年被国际篮联批准为国际级篮球裁判员,成为当时乃至现在我国最年轻的国际级篮球裁判员。曾随中国国家队出访意大利、西班牙等国。1995~1996年被国家体委选派到阿曼苏丹担任篮球教练。10年来,曾先后担任亚运会、亚洲青年篮球锦标赛等数十次国际比赛和上百次全国篮球比赛的裁判员或裁判长工作,事迹被收入《中国当代著名教练员、裁判员大辞典》和《跨世纪华夏教育名人大典》。



丛书编委会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 顾刚臣

秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春



知识篇

一、篮球竞赛规则基本知识	(3)
(一)篮球竞赛规则的诞生	(3)
(二)篮球竞赛规则的演变	(5)
(三)篮球竞赛规则的修改对篮球运动的影响	(7)
二、如何做好篮球裁判工作	(15)
(一)坚持原则,秉公执法	(15)
(二)尊重运动员,珍惜每声哨	(17)
(三)端正临场动机,加强两个临场裁判员的协作	(17)
(四)做好赛前准备工作	(18)
(五)场上要坚决,场下要谦虚	(20)
(六)注重仪表、风度和精神面貌	(20)
三、篮球裁判员的基本功	(22)
(一)基本功的概念	(22)
1. 手的基本功	(22)
2. 脚的基本功	(22)
3. 视野的基本功	(23)
4. 手势的基本功	(23)
(二)基本功的练习方法	(23)
1. 手的基本功练习方法	(23)
2. 脚的基本功练习方法	(24)
3. 视野的基本功练习方法	(28)
4. 手势的基本功练习方法	(29)



目 录

解释篇

篮球裁判理论及实践回答	(33)
(一) 场地器材和设备	(33)
(二) 队员、替补队员和教练员	(41)
(三) 工作人员及其职责	(45)
(四) 球篮的选择与跳球	(51)
(五) 时间通则	(59)
(六) 暂停和替换	(66)
(七) 干扰球	(74)
(八) 违 例	(77)
(九) 侵人犯规	(88)
(十) 技术犯规	(98)
(十一) 特殊情况的处理	(107)
(十二) 篮球竞赛裁判法	(116)

考试篇

近年篮球裁判试题选编	(165)
------------------	-------

规则篇

篮球竞赛规则	(199)
--------------	-------

附录 常用篮球术语中英文对照	(313)
----------------------	-------



知 识 篇





一 篮球竞赛规则基本知识

(一) 篮球竞赛规则的诞生

篮球是 1891 年由美国春田大学的奈史密斯先生发明和创造的。最早的篮球竞赛规则,也是奈史密斯先生制定的。当时他制定篮球规则的宗旨是: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,奈史密斯先生制定出最原始的篮球竞赛规则。最原始的篮球竞赛规则一共有 13 条。这 13 条的基本内容是:

1. 球员可以用单手或双手向任何方向扔球。
2. 球员可以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. 球员不能带球走。
4. 必须用手持球,而不允许用头顶、脚踢球。
5. 不允许球员用肩撞、手拉、手推、手打、脚绊等方法来对付另一方的队员。任何队员违反此规则,第一次被认为是犯规,第二次再犯规,就要被强行停止比赛,直到命中一个球后才能重新上场



参加比赛。如果有意伤害对方球员,就要取消他参加整个比赛的资格,而不允许替补。

6. 用拳击球就是违反第三条和第四条规则。

7. 如果任何一方连续犯规 3 次,就要算对方命中一球。连续犯规的意思是指:在一段时间里,对方队员未发生犯规,而本方队员接连发生犯规。

8. 如果防守者没有触到球或干扰球,当球投入篮内并停留在篮里就算中篮。如果球停在篮筐上,而对方队员触动了篮筐,也算命中一球。

9. 当球出界,球将由第一个接触球者扔进场内。若有争论,裁判员将球扔进场内。掷界外球允许 5 秒钟,如果超过 5 秒钟,球判给对方。

10. 主裁判是球员的裁判,他有权吹犯规。当某队连续 3 次犯规,他将通知副裁判员。他有权宣布取消某队员的比赛资格。

11. 副裁判员是球的裁判,他可决定什么时候球在比赛中,并要记时,决定球的命中,记录命中的球数以及通常裁判员应该承担的责任。

12. 比赛在两个 15 分钟内进行,中间休息 5 分钟。

13. 球命中最多的一方为胜,如果平局,经通过双方队长的同意,比赛可延至再命中一球为止。

这原始的 13 条篮球竞赛规则,虽然不系统,不完整,有些条还不够明确,但对初期篮球运动的发展,起着很大的推动作用。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。



(二) 篮球竞赛规则的演变

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做适当的修改或补充,从而使篮球运动向健康与高级的方向发展。

规则与篮球技战术就像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,就是正确的动作,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:运动技术从最初的以肘关节为轴发展到现在的以肩关节为轴,正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:运动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,也是因为规则对攻守技术强调了垂直面的原则、腾空队员原则等 8 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,推动了防守技战术的不断发展等。

国际篮联在一般情况下,每隔4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。

规则的变化是不可知的,也不是哪一个人心血来潮随意更动的,而是按一定的修改目的来进行的,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。均衡(或者是平衡)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,那么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,避免罗嗦使人很难领会。

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. 权 力。必须给裁判员权力,让其在比赛中有权威地胜任工作,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。

(三)篮球竞赛规则的修改对篮球运动的影响

篮球规则,是技术战术的法规。它肯定正确的技术,保护合理的接触,否定错误的动作,限制不符合体育道德的作风。随着篮球比赛的不断发展,技术战术的日益提高,篮球规则也在不断的修改变化。

但是,规则的修改不是盲目的,而是一项严肃谨慎的大事。每次规则的修改和变动,都直接影响着篮球运动的发展方向和技术战术的提高与应用。

1. 篮球规则的演变与修改,促进了高大队员的身体素质和篮球技术、战术的全面发展

在整个篮球运动发展过程中,一度曾出现了高大队员左右篮球比赛胜负的倾向。各个队都在千方百计地寻找和物色高大队员,一味追求高度,而忽视了运动员身体素质和战术的全面发展;使篮球比赛形成了只靠高大队员在篮下死扣、硬挤、乱靠的单调打法。如第十五届奥运会上,由于美国出现了2米多高的中锋,就靠其高度在篮下得球伸手装篮,使各个队中锋防不胜防,轻取冠军。这种现象的出现,虽然不完全是由规则所引起的,但与当时规则有很大关系。所以要想改变当时这种现状,扭转篮球运动中唯一追求高度,而不重视身体、技术、战术全面发展的倾向,也只有从



规则着手,才能解决问题。

1932 年规则中增加了 3 秒钟规定。

1948 年限制区(当时叫禁区)从 1.80 米扩大到 3.60 米。

1949 年由限制区 3.60 米扩大到 6.00 米。

1957 年由限制区原来形状变为梯形。

1982 年国际篮联提出将梯形又扩大成长方形。(注:但未正式采用)

限制区的不断扩大,限制了高大队员在篮下的活动范围,从而使篮球比赛又出现了紧张激烈的竞争气氛。在整个激烈的比赛中,出现了打高度与速度并重的局面。全场人盯人、半场人盯人和全场紧逼人盯人防守战术相继产生。这就迫使高大队员向着速度、灵活和技术全面的方向发展。

1898 年将原来只允许一只手运球的规定改为可以换手运球;1901 年规定运球队员不能投篮,而到 1908 年将其改为运球队员也可以投篮等。从此,运球技术上发生了巨大变化,相继出现了变向运球、换手运球等,后来又发展到运球转身、胯下运球、背后运球。目前运球发展到身前变向接背后运球、身前变向接后转身、后转身接胯下运球。在投篮技术方面,出现了运球急停投篮、运球急停跳投、目前已发展到跳起转身投篮、后仰投篮等。

规则的不断修改演变大大提高了对队员个人技术的要求,技术动作不断创新。如出现了自上而下的原地跳起扣篮、反手单手扣篮、反手双手扣篮间空中转体 360°扣篮、手球射门式的扣篮、跳起行进间空中补篮以及各种运、传、投、突的紧密衔接。

在身体素质方面,如篮板球的争夺,一般都在高度为 3.30~3.50 米左右的空中进行。防守控制高度同样在 3.30~3.50 米左右。封、打、盖帽高度同样如此。