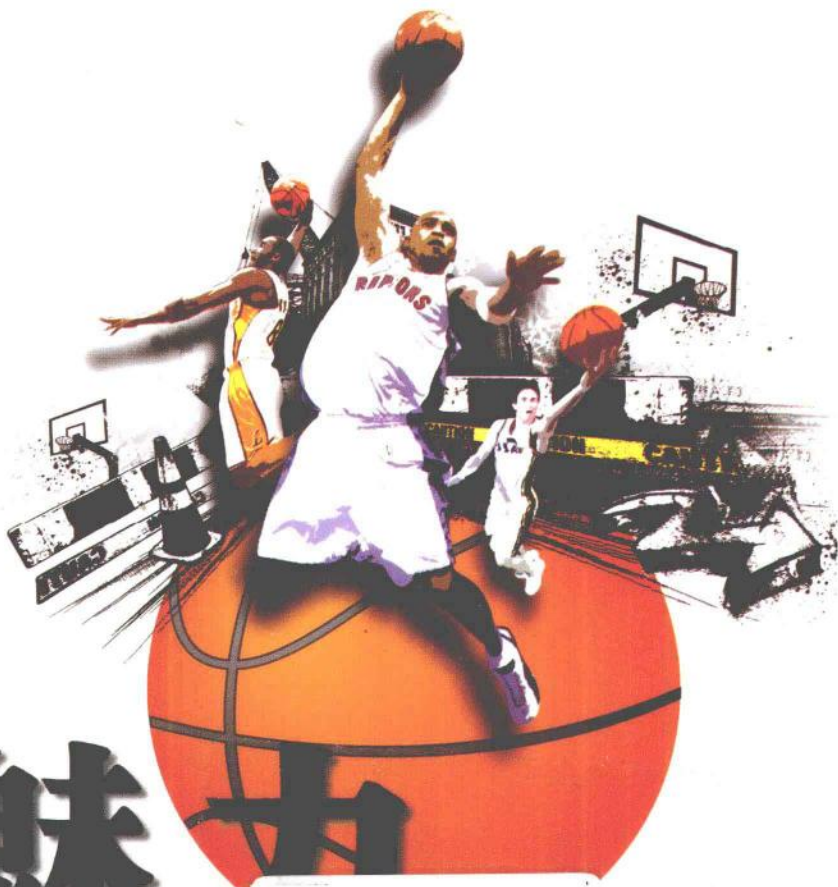


青少年运动科普知识丛书



魅力 篮球世界

Basketball World Charm



李 营 © 主编 彭和军 © 编著



中国财政经济出版社

青少年运动科普知识丛书

魅力篮球世界

彭和军 编著

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力篮球世界 / 彭和军编著. —北京: 中国财政
经济出版社, 2013. 4

(青少年运动科普知识丛书)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4384 - 9

I. ①魅… II. ①彭… III. ①篮球运动 - 青年读物②篮球运动 - 少年读
物 IV. ①G841 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 063015 号

责任编辑: 张铮

封面设计: 佳图堂设计工坊

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行电话: 010 - 88190406 财经书店电话: 010 - 64033436 (传真)

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787 × 1092 毫米 16 开 12 印张 215 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月北京第 1 次印刷

定价: 21.60 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4384 - 9/C. 0111

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

前言

篮球运动是 1891 年由美国的詹姆斯·奈史密斯发明的。经过漫长的历史，在今天，篮球运动在商业化推广下迅速传开，篮球运动不仅在中国越来越普及，而且它已经扩展到世界各地。篮球已成为世界流行的一项运动，掀起一阵一阵的高潮。无论是昔日的巨星乔丹，还是今日的小巨人姚明，他们都成了篮球爱好者效仿的榜样。篮球运动经过了这么多年的发展，充满无穷魅力的篮球运动，不仅是身体、技术的较量，而且成了一项成熟的、受欢迎的体育运动——高雅、快速，充满力量和高超的技巧。

随着 21 世纪世界篮球运动职业化程度的进一步深化，必将使职业篮球比赛、职业篮球运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩商品化。篮球运动的作用非常全面，运动强度较大，因此，它能全面、有效、综合地促进身体素质和人体机能的全面发展，提高和保持人的生命活力，为人的一切活动打下坚实的身体（物质）基础，从而提高生活的质量；篮球运动需要参与者用自己的智慧创造性地去应对场上出现的各种问题，从而有效地提高创新能力；篮球运动通过练习和比赛的过程，能使参与者的个性、自信心、情绪控制、意志力、进取心、自我控制与约束等方面都有良好的发展，以及培养团结拼搏、努力协作、文明自律、遵纪守



法、尊重他人等的良好道德品质和集体主义精神。

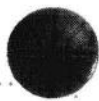
本书介绍了篮球运动的起源、发展、常用术语等基础知识，篮球运动的技术、战术、身体、心理素质的练习方法，竞赛时的相关知识及场地器材的规格。

本书通俗易懂，适合青少年篮球爱好者阅读。对于刚刚入门的新手，通过本书的阅读可以对篮球这项运动有全面的了解，并且在技术、战术、心理等各方面得到很好的启发。

目 录

一、走进篮球世界	(1)
1. 篮球运动史话	(1)
2. 篮球运动的飞速发展	(5)
3. 篮球运动的独特特点	(11)
4. 篮球规则的变迁	(16)
5. 裁判规则	(23)
6. 怎样欣赏篮球比赛	(29)
二、篮球运动保健	(33)
1. 篮球运动与健康	(33)
2. 篮球运动损伤急救	(36)
3. 篮球运动损伤原因	(40)
4. 打篮球安全知识	(45)
5. 消除疲劳和补充营养	(47)
6. 篮球运动员的饮食习惯	(54)
7. 运动饮料的作用	(57)
三、篮球的场地器材和服饰	(61)
1. 规范的篮球场地	(61)

2. 篮球的器材规格	(66)
3. 正确选购和保养篮球	(70)
4. 选运动鞋的妙法	(75)
5. 篮球鞋保养方法	(78)
6. 气垫运动鞋的隐患	(81)
四、篮球技术	(85)
1. 篮球的脚步动作	(85)
2. 传接篮球的技术	(89)
3. 篮球运球技巧	(92)
4. 篮球投篮技巧	(94)
5. 篮球的突破术	(98)
6. 篮球的防守术	(104)
7. 抢篮板球技术	(108)
五、风靡全球的 NBA	(113)
1. NBA 的诞生	(113)
2. NBA 的前身 BAA	(119)
3. 从 BAA 到 NBA	(123)
4. NBA 兼并 ABA 的那些事	(127)
5. NBA 的辉煌战绩	(132)
6. NBA 的巨星争辉	(135)
7. NBA 的规则与发展	(141)
六、世界著名的篮球队和重大篮球赛事	(145)
1. NBA 的著名球队简介	(145)
2. NBA 球员奥运会上的风采	(148)
3. 掠影一撇 NBA	(153)
4. 国际篮球组织及重大比赛	(157)



5. 世界男子篮球锦标赛	(162)
七、中国的篮球运动	(167)
1. 中国的篮球运动	(167)
2. 中国女篮的辉煌年代	(172)
3. 中国女篮的明星球员	(176)
4. 短评中国男篮球员	(180)

一、走进篮球世界

1. 篮球运动史话

篮球是 1891 年由美国的詹姆斯·奈史密斯发明的。

当时，奈史密斯受学校体育系主任卢瑟·古利克先生的委托，为贯彻冬季体育课教学大纲而设计一项室内集体游戏。他从当地儿童在室外喜欢用球投桃子筐的游戏中得到启发，一时灵感突发而设计了篮球游戏。那个时候，奈史密斯还在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教。

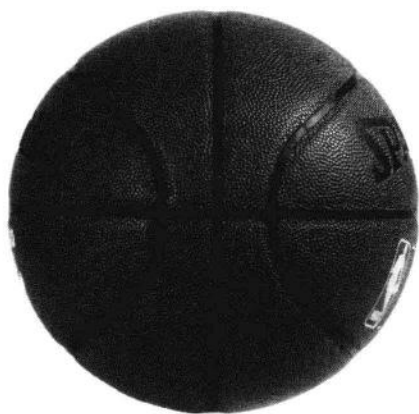
奈史密斯用两个盛桃子的篮筐钉在室内运动房两端看台离地面 3 米多高的地方，作为球篮，那个时候篮球还不是篮球，而是用足球作为比赛用球，当时的挡板是用铁丝网代替。他还广泛吸收了足球、橄榄球、曲棍球等其他球类项目的特点，制定出了 13 条比赛规则。这就是“篮球”这一名称的由来和篮球运动开创时期的情况。当时人们称这种游戏为“奈史密斯球”或“筐球”。詹姆斯·奈史密斯当之无愧地被誉为“现代篮球之父”。

在当时，篮球游戏还是相当简单的，与现在的规则状况相比，场地大小和参加游戏的人数没有限制。上体育课的学生分成人数相等的两队，分别站在球场的两端，在裁判员向球场中央抛球后，双方队员立即冲进场内抢球，并力争将球投入对方的篮筐。

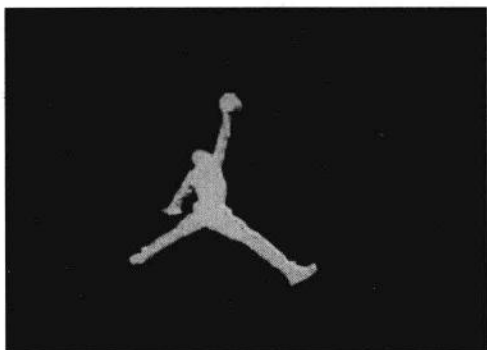
最初的篮筐是有底的，在游戏中，球投中以后就留在篮子里，人必须登上专设的梯子将球从篮筐取出，然后由裁判员重新向球场中央抛球，再次开始比赛，最后，以投球进筐多的一方为胜方。

随着规则的不断完善和场地设施的不断改进，篮筐取消了筐底，并用铁圈代替桃篮，用木板制成挡板代替铁丝挡网，场地增设了中线、中圈和罚球线，比赛改由中场跳球开始。与此同时，场上比赛队员也改为每队 9 人，开始有后卫、守卫、中锋、前锋、留守等位置之分。奈史密斯制定的竞赛规则，共 13 个条款，其中规定不允许带球跑、抱人、推人、绊人、打人等。这是一次改进，更是一个“跳跃”，这样以来，大大提高了篮球游戏的趣味性。

第一次较大范围的篮球比赛是在 1892 年 1 月 20 日的美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校举办的。可以说，篮球比赛史比现代奥林匹克运动会都更悠久。但直到 1932 年成立国际业余篮球联合会后，男子篮球才被国际奥委会承



篮球



篮球运动

认为奥运会正式比赛项目，女子篮球则到 1976 年才登上奥运会的“大雅之堂”。

墨西哥是美国之后第二个开展篮球运动的国家。1892 年，篮球运动首先传入墨西哥，并很快在墨西哥各地得到开展。此后，这项运动先后传入法国、

英国、中国、巴西、捷克斯洛伐克、澳大利亚、黎巴嫩等国家，在世界范围内得到了开展、普及和发展。

篮球这一运动传入中国是在 1895 年，这主要归功于美国人鲍勃·普利，篮球运动首先在天津、北京等地青年会中开展起来。在 1910 年中国首届全国运动会上，篮球首次被列为表演项目。1913 年篮球被列为我国国内正式比赛项目。

被誉为“现代篮球之父”的詹姆斯·奈史密斯生于 1861 年，1939 年逝世，终年 78 岁。奈史密斯逝世后，国际业余篮球联合会为了纪念他，在 1950 年创办首届男子篮球锦标赛期间举行的第一次会议上，决定以他的名字命名世界锦标赛冠军杯——詹·奈史密斯杯。

在国际业余篮球联合会成立以前，篮球、排球和手球等用手进行的球类运动，均属于 1912 年成立的国际业余田径联合会下设的专门委员会，特别在欧洲，这些球类活动和比赛仅仅是在冬季作为田径训练的一个组成部分。

时光荏苒，随着这些球类运动在越来越多的国家得到普及、发展，以及球类比赛越来越多，球类运动已不再仅仅是田径训练



早期篮球运动

的一种手段，而是单独的运动项目了。因此建立各球类单项联合会的呼声越来越高。当时作为瑞士篮球联盟代表的英国的威廉·琼斯和意大利篮球联合会主席阿尔多·纳尔迪一起，为成立球类单项体育运动组织，做了大量的工作，并且应设在日内瓦的国际基督教青年会体育学校主任埃尔默·贝里的邀请，召集了意大利、瑞士、阿根廷、葡萄牙等8国篮球组织的代表于1932年6月18日在瑞士的日内瓦召开了第一次国际篮球会议，成立了国际业余篮球联合会。

也就是在这次会议上，与会代表们选出了国际业余篮球联合会的第一任主席——瑞士的莱昂·布法尔；意大利的乔治·阿西纳里·德圣马尔比洪为副主席，威廉·琼斯任秘书长。

1934年10月篮球列为正式比赛项目。这一结果到1936年2月28日得到国际奥委会奥斯陆会议的承认。这样，男子篮球作为

正式比赛项目，于1936年在德国柏林举行的第11届奥运会上首次登场亮相，而女子篮球直至1976年才列为奥运会比赛项目。国际业余篮球联合会1948年决定，从1950年起开始举办4年一届的世界男子篮球锦标赛，1952年又决定举办4年一届的世界女子篮球锦标赛。目前，国际业余篮球联合会总部设在德国的慕尼黑，拥有157个会员协会，下设中央局、执行委员会、国际委员会、技术委员会、财政委员会、规则委员会、国际组织委员会、女子篮球委员会、青年男子篮球委员会、青年女子篮球委员会、国际小篮球委员会和新闻出版委员会等机构。

【运动小知识】

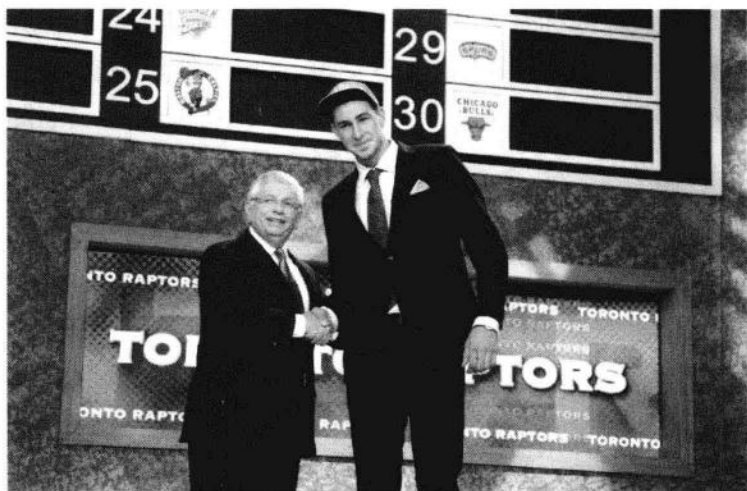
篮球的起源

篮球是1891年12月初在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会国际训练学校（后为春田学院），由该校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明。

2. 篮球运动的飞速发展

篮球运动以其独特的魅力迅速传到世界各地。1892年传入墨

西哥，1893 年传入法国，1895 年传入中国和英国，1896 年传入巴西，1897 年传入奥属捷克，1901 年传入日本和波斯（现在的伊朗）等。



NBA 选秀

由于当时没有统一的规则，1904 年美国青年会男子篮球队在第三届奥林匹克运动会上进行了篮球表演，虽然也很圆满，但还是规则所囿而影响了国际上的交往和沟通。1908 年，美国制定了全国统一的篮球竞赛规则，并用多种文字出版，发行于全世界。此后，篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲开展起来。

直到 1932 年 6 月，“国际业余篮球联合会”在瑞士的日内瓦成立，才正式出版了第一本国际篮球规则。

国际篮联成立后的主要任务是：

- 第一，定期修改国际篮球规则。
- 第二，积极组织世界性的竞赛活动。
- 第三，举办教练员和裁判员训练班。
- 第四，审批国际篮球裁判员。

国际篮联成立后，成员国从最初的 8 个国家发展到现在的 178 个国家和地区。

1936 年第 11 届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目。1950 年和 1953 年分别举行了第 1 届世界男、女篮球锦标赛，并且相继举行了欧洲、亚洲、美洲等地区性的篮球锦标赛。

直到 1948 年，小篮球运动逐步兴起。由于这项运动易于在少年儿童中开展，有利于少年儿童的生长发育，并为篮球运动提供后备人才，得到国际篮联的重视，在 1968 年成立了“国际小篮球委员会”。

女子篮球比赛项目是在 1976 年第 21 届奥运会篮球比赛中添加的。1992 年第 25 届奥运会向职业篮球球员敞开了大门，使篮球运动更具有迷人的魅力。

中国是一个善于学习的国家，自从篮球传到中国以后，篮球运动在国人面前得到越来越高层次的普及，中国是世界上篮球普及率最高的国家之一。

在中国，篮球运动是 1895 年 12 月由国际基督教青年会第一任秘书、天津青年会第一任总干事莱理先生介绍传入中国天津市。随后传到北京、上海等几个大城市。篮球运动是从教会学校中开展并慢慢传入社会上的。

篮球运动项目是从篮球表演项目上发展而来的。1910 年，在南京举行的第一届全国运动会，男子篮球被列为表演项目。1914 年第 2 届全国运动会上男子篮球成为正式项目，女子篮球被列为表演项目。1930 年在第 5 届全国运动会上，女子篮球成为正式项目。1910 年至 1948 年中国男子篮球队曾 12 次参加国际运动会，其中包括 10 次远东运动会，两次奥林匹克运动会。但仅在 1925 年的第五届远东运动会上获得过冠军。



中国高中男子篮球赛

在中国，1949年以后，篮球运动才真正走向社会，其普及速度相当迅速，无论是学校、工厂、机关，还是部队农村，各个单位部门大部分都设有篮球场。在我们国家，参加篮球运动的人数，是任何一个国家也比不上的。篮球运动在新中国迅速普及，相应地，中国的篮球水平也有了大幅度提高。

中国最早与高水平篮球队过招是在1950年12月，苏联体育代表团男子篮球队来中国访问。当时中国的篮球水平仍然很低，对苏联队的快攻战术及全场紧逼盯人防守非常不适应。比赛的分数悬殊很大，使中国篮球产生了一个全新的观念，那就是中国的篮球仅仅靠手上功夫是不行的，还要对身体素质进行全方位的训练和强化。1954年、1955年两年中，国家男、女篮球队和解放军“八一”男子篮球队去苏联和保加利亚学习。1956年、1957年两年中，又先后聘请苏联专家切特和拉古那维邱斯来中国讲

学。这些举措使中国的篮球运动走上了快速发展的道路。

1955—1975年，中国把“积极、主动、快速、灵活、准确”确定为本国篮球运动的方向。1959年前后，中国男、女篮球队、解放军队，先后多次战胜过当时的世界强队，如匈牙利、前捷克斯洛伐克、保加利亚和巴西等队，解放军代表队在1960—1966年中，曾参加过社会主义国家友军和公安篮球比赛，并获得过三次冠军。当时中国篮球的特点是快攻、跳投、紧逼三大法宝，是世界篮球比赛中小个队员依靠速度、技术打大个队员的典范。当时中国的篮球水平已进入世界先进水平的行列。

中国篮球运动在1966—1971年训练比赛一度停止。1974年第1次参加亚运会。当时，中国男、女篮双双获得第三名。

中国的篮球水平在20世纪70年代到90年代有升有降，但总



篮球场地