

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小学体育知识文库

球的魅力—篮球足球排球



球的魅力 篮排足三大球

篮球运动

篮球运动的产生与发展

篮球运动的产生

篮球运动是美国的詹姆斯·奈史密斯博士于 1891 年发明的。当时詹姆斯·奈史密斯博士正在美国的马萨诸塞州斯普林菲尔德（旧译者田）市的基督教青年会训练学校任体育教师。那是在 1891 年冬季，天气很冷，许多室外的活动因为天气原因而停止。所以，大家认为迫切需要一项适合在室内进行的体育运动项目。詹姆斯·奈史密斯博士试图把橄榄球、足球和曲棍球等项目移植到室内进行，但由于场地的限制，结果都不理想，他终于意识到，要把某种成熟的运动项目搬到室内，是很难收到理想效果的，只有重新设计才行。

根据当时的具体情况，为了使新的体育运动项目能达到预期的效果，他提出三点原则：1、为了消除人们对当时的体育运动由于粗野行为而产生的恐惧心理的误解（指橄榄球），新的运动项目必须是“文明”的，严禁粗野行为。2、为了弥补足球、棒球季节之间，特别是在冬季期间不受气候影响而能在室内及晚上进行的体育活动。3、必须改变过去采用那种瑞典、法国、德国式的枯燥的体操训练方法。这项运动使不同年龄、性别都能参加，特别是最容易吸引青年们参加。

根据以上三条基本原则，詹姆斯·奈史密斯博士借鉴了儿童时代“岩石上的鸭子”的游戏。这种游戏，是用放在岩石上的一块石头做鸭子，用手中的石块去把它打掉。这种游戏使奈史密斯设定新的游戏是以掷准为主，而且球门应该是水平而且放置在高处的。于是，他用两只装桃子的篮子分别悬挂在离地 10 英尺（3.048 米）高的墙壁上，让学生用足球作比赛工具向篮内投掷，投球入篮得 1 分，最后按得分多少决定胜负。因为装桃子的篮子是树的枝条编成的，易于损坏，1893 年才将桃篮改成铁质的球篮，在铁篮下沿挂了线网。由于每次投球入篮后需爬上梯子将球取出来，显得很麻烦，为了简化比赛程序，节省时间，1906 年人们制成了拉线式空心球筐。篮底用铁网制成，用线绳牵住它能活动的底部，这样，球进筐后，只要将绳子一拉，球就会掉下来。由于比赛中铁制的筐底容易碰伤运动员的手，随后即有人设计了相同结构的线制篮网。到 1913 年才将网底打开，形成了近似现代的篮圈和篮网。篮球运动诞生后，詹姆斯·奈史密斯的学生为感谢他们的老师，向他建议将这项运动取名为“奈史密斯球”，史密斯博士婉言谢绝了。因为此项运动投篮的目标是桃篮，使用的是球，于是给这项运动取名为篮球。

篮球运动发明的时候只是一项冬季室内娱乐活动，在美国的大学校园里也只有很少的学生参加这项运动，篮球运动的发明者詹姆斯·奈史密斯绝未想到这项活动后来得到了世界的公认，而且如今有数以百万计的人在从事这项运动。

篮球运动遍及美国各个角落，它作为一种娱乐活动在邻居里、教堂里、青年团体中、校园里，以及职业（专业）场所里广泛流行。也就是说，在美国的室内体育馆和室外的大型体育场到处都能看到篮球的影子。

在美国，令人着迷的篮球比赛主要有 3 次：每年 3 月末到 4 月初的大学男子、女子锦标赛和 11 月至第 2 年 6 月的职业篮球比赛。

篮球运动要求运动员各有所长，并溶为一个整体，因此训练的风格也是不尽一致的。有些教练员擅长对每个运动员进行严格的训练，而且使得每一

个运动员都有一技之长。

篮球运动在美国迅速普及的原因很容易解释。这项运动简单易学，不需要很多的器械，尤其是对年轻人来说无论以前是否玩过都无所谓。这项运动的组织者还对那些擅长篮球运动的人予以奖励。许多大学还为中学优秀篮球运动员提供上大学的奖学金，大学运动员还可以转为职业运动员，并领取薪水。

1892年1月20日，世界上第一次篮球比赛正式举行，每方9名队员，因为当时奈史密斯的体育班中只有18名学生。奈史密斯的学生十分喜爱这项运动，没出两个月，第一次公开赛（学生队和教工队）便列入了日程。结果，学生队以5比1的比分击败了教工队，当时的观众仅有200多人。同月，进行了首次女子篮球比赛，这场比赛是女教师队对当地的女孩队。

这项运动很快越出斯普林菲尔德学院的围墙，学生们带着篮球遍布全国各地，而且远涉他国比赛。以后的十五年里，篮球规则又有了很大的改进。1897年决定每队每次只上场五名队员。在这以前，上场参赛的人数不限，甚至一方就有五十人上场的纪录。另外对记分也做了规定，每进一个球得2分。罚篮要在4.5米线外进行，每罚一个球得1分。当时也规定罚篮只限在一次到两次。所谓“犯规”是指一方队员“打、拌、抓”另一方队员。

1896年举行了第一届五人制的大学篮球比赛，芝加哥大学队以15比12胜依阿华大学队。同年第一支职业篮球队在新泽西州的特连顿成立。第一支享有盛誉的篮球队是日尔曼公牛队，它成立于纽约州的巴法罗城。1892年，篮球运动进入加拿大。1893年11月篮球运动由凡梅尔·里都特介绍到法国，并于1894年传播到英国。

第一次大型国际篮球比赛于1917年11月在法国巴黎举行。1932年国际业余篮球联合会成立。1936年男子篮球运动成为奥运会正式比赛项目之一。

20世纪的二三十年代，篮球运动在美国得到广泛的传播，但其普及性仍不如棒球和橄榄球运动。篮球运动在美国盛行于20世纪三十年代中期，这期间主要有一位体育专栏作家和一位加州大学运动员的积极宣传和倡导。

体育作家奈德·易里斯认为篮球运动场地需要大一些，况且优秀球队的比赛适合吸引大量的球迷。1934年12月起，他作为一名篮球运动倡导者，当时在纽约市麦迪逊花园广场上组织了两场表演赛。1934—1935年的比赛球票被抢购一空，但直到1936年易里斯才大获成功，当时举行的比赛是在长岛大学队（当时最佳球队）与加州大学斯丹福队之间进行的。

长岛大学队获胜四十三场并享誉海内外，斯丹福队是由身高1.88米的汉克·鲁赛堤率领，他以战术变幻莫测而闻名。当时篮球运动已经被人们广泛接受了，平均每队每场得分在35分左右，队员们通常用双手投篮。而鲁赛堤却打破了这种模式，他善于护球和防球，尤其是他与其他队员截然不同的跑动中举手投篮。

校园篮球运动逐步受到国内的承认。在三年内，主要有两种比赛：全国大学体育运动员协会锦标赛和全国邀请赛。这两种比赛是由路易塞蒂倡导发起的，比赛规则有所更改。例如，犯规后不在中场跳起争球，比赛不停顿。得分后，球便给对方发球。

拉塞尔和张伯伦使篮球运动与橄榄球和棒球运动在美国并驾齐驱。到了六十年代，他们俩人在美国篮坛中声名显赫，吸引了成千上万的球迷。拉塞尔被认为是美国篮球史上最佳防守队员之一。张伯伦则以突破能手而闻名，

他带球上篮时，几乎所向披靡，就连拉塞尔也很难阻挡他。

拉塞尔身高 2.08 米，为当时身高第一，他曾是旧金山大学篮球队的队长。后来成为职业队员，于 1956 年在波士顿赛尔蒂克斯队效力，在他十三年的篮球运动生涯中，他带领赛尔蒂克斯赢得了十一场锦标赛，获得“八连冠”的美称。拉塞尔以其卓著的功绩，一度成为身高 2.18 米、体重 119 公斤的张伯伦的劲敌。六十年代里，赛尔蒂克斯队和洛杉矶湖人队相遇六次，每次都是拉塞尔所在的波士顿队获胜。

1959 年，张伯伦转为职业选手，1962 年他打破了两项记录：在一次比赛中他独得了 100 分，而且在整个赛季平均每场投入 30.4 分。

拉塞尔、张伯伦和赛尔蒂克斯队将职业篮球运动提高到一个新水平。

美国篮球运动的第二个时代是以洛杉矶的加州大学队水平为标志的。从 1964 年到 1975 年 12 年的赛季中，洛杉矶加州大学队和该队的教练约翰·伍登十次荣获全国冠军。伍登是美国篮球运动史上最具有特色的人物，因为他不但作为一名篮球运动员（二十年代里坡杜大学队的球星），而且作为篮球教师而被选入美国篮球名人俱乐部中。

在业余篮球比赛中，每场分数在今天的年代里令人难以置信。大学队，象堪萨斯大学、杜克大学、路易斯安娜大学和得克萨斯大学平均每场几乎达到 100 分，俄克拉荷马大学则每场高出 110 分。但这些队远不能与洛杉矶荣耀拉玛丽蒙特学院的公牛队相媲美，因为这个队每场则超出 123 分。这说明，现在篮球比赛的分数越来越向高分发展，也表明这是人的心理愿望。

奈史密斯于 1939 年去逝，他做梦也未想到会有这多少人玩他所发明的这个游戏。如果他有在天之灵，他会为今天的水平尤其是运动员所取得的精湛技艺而欣慰。

篮球运动发展

自篮球运动于 1891 年在美国诞生以后，以其特有的魅力迅速流传到世界各地。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 年传入捷克，1901 年传入日本和波斯（现在的伊朗）等等。

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。由于当时没有统一的规则，影响了国际上的交往。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。

在 1932 年以前国际上没有统一规则，各国基本是引用美国的规则内容。一直到 1932 年 6 月，“国际业余篮球联合会”（简称国际篮球）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：

- 1、定期修改国际篮球规则。
- 2、积极组织世界性的竞赛活动。
- 3、举办教练员和裁判员训练班。
- 4、审批国际篮球裁判员。

国际篮联成立后，成员国从最初的八个国家发展到现在的 178 个国家和地区。

1936 年第十一届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目。1950 年和 1953 年分别举行了第一届世界男、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。

1948年，小篮球运动开始兴起，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材，得到国际篮联的重视。在1968年成立了“国际小篮球委员会”。

1976年第二十一届奥运会篮球比赛增加了女子篮球比赛项目。1992年第二十五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。

中国在世界上是篮球普及率最高的国家之一

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会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。开始，只是在教会学校中开展，后来，才逐渐传到社会上。

1901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年第二届全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年在第五届全运动会上，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，其中包括十次远东运动会，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。

1949年以后，篮球运动才真正走向社会，在中国，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。中国人中，参加篮球运动的人数，是任何一个国家也比不上的。随着篮球运动的普及，中国的篮球水平也有了大幅度提高。

中国最早接触高水平篮球队是1950年12月，前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。认清不改变过去那种只重视手上功夫，不重视身体素质的训练方式，中国的篮球是没有出路的。1954、1955两年中，国家男、女篮球队和解放军“八一”男子篮球队去前苏联和保加利亚学习。1956年、1957两年中，又先后聘请苏专家切特和拉古那维邱斯来中国讲学。使中国的篮球运动走上了正确的道路。1955年—1975年，中国确定了本国篮球运动的方向，那就是：“积极、主动、快速、灵活、准确”。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年—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。

十年动乱时期，中国篮球运动在1966年—1971年训练比赛一度停止。从1974年才第一次参加亚运会。当时，中国男、女篮双双获得第三名。

在二十世纪七十年代到九十年代，中国的篮球水平有升有降，但总的情况基本上是稳定的。中国男篮在亚洲范围内基本上能保持领先的地位，在世界大赛中只能在10名左右晃动。中国女篮不但在亚洲范围保持领先地位，在国际上的重大比赛中也多次进入前3名的行列。1993年大学生运动会获得冠军。

总的来说，中国篮球运动水平距欧美的一些强队还有一定差距，特别是美国职业球员进入国际篮联大赛，中国篮球要想赶上世界水平，还需要长期的努力，但是，这一天是一定会来到的。

小篮球的兴起

自篮球运动在世界各地开展以后，以它特有的价值和魅力吸引着人们。对于儿童青少年也不例外，对提高儿童少年的集体配合精神，培养意志，提高身体的灵活性、协调性，促进生长发育，开发智力有不可估量的作用。而且篮球运动的发展提高，也需要一支庞大的后备军，在儿童少年中开展篮球运动是十分必要的，但由于篮球运动场地器材的限制，身小力薄的少年儿童在学习和掌握篮球技术时有一定困难。在是否有必要缩小篮球、降低篮框等问题上引起过争论，各国的专家学者均有其各自的看法。直至 1948 年，一位名叫杰伊·阿切尔的美国教师首先组织了一场 8—12 岁儿童的篮球比赛。他采用了较小、较轻的篮球和儿童们易于投中的较低的球篮，并称之为“小篮球”。

1962 年 2 月，西班牙一份评论性杂志《篮板球》刊登了一篇有关“小篮球”的报告文章。那时正值西班牙篮球协会掀起大力发展篮球运动的高潮时期。这次宣传的目的在于通过“埃斯佩里亚全国俱乐部”推动篮球运动，特别是儿童篮球运动的发展。安·洛佩斯为当时最热心的倡导者，后被选为国际小篮球委员会主席。

小篮球深受孩子们的喜爱，也受到教育家们的重视和支持，所以小篮球的开展，在一开始就获得很大成就。1969 年“埃斯佩里亚全国俱乐部”宣称它已经胜利地完成了西班牙篮联原来确定的任务。

“小篮球”在西班牙的开展和普及，引起欧洲各国的关注，纷纷向西班牙索取规则。“埃斯佩里亚全国俱乐部”立即将规则分发各国，从而使“小篮球”运动得到进一步开展。

“小篮球”运动得到国际篮联秘书长琼斯的重视。1968 年墨西哥奥运会之前，由他提议建立了一个临时性的专门委员会，负责确定“小篮球”运动的目的及成立世界性组织的轮廓。

1968 年奥运会时召开的代表大会上一致确认了“小篮球”运动的发展并建立了“国际小篮球委员会”，洛佩斯任主席，阿切尔为副主席。

从此，“小篮球”运动在世界各地普遍开展起来。1970 年国际小篮球委员会在马德里召开会议作出以下正式决定：

1. 小篮球场地为 26 米长，宽 14 米，但可视具体情况调整，调整时要保持长和宽的比例。

2. 球场界线与正式场地相同，罚球线距球篮的距离为 4 米。

3. 篮板为 90×120 厘米，篮圈距地面的高度为 2.60 米，篮圈直径为 45 厘米，篮网长 40 厘米。

4. 规则与正式篮球规则相同，比赛分 4 节，每节 10 分钟，每个队员上场至少打一节，替换下场后至少休息 10 分钟。

每个国家可视具体情况对以上规定作适当变动，主要目的是鼓励儿童们参加小篮球运动。

无板篮球

无板篮球为澳大利亚所创，它因靠一根铁柱支撑篮筐无挡板而得名。目前世界上有几十个国家开展这项运动，并有世界锦标赛。这项运动有以下特点：

场地、器材简单，耗费少。

技巧、规则不太复杂，易掌握而且娱乐性和趣味性强，便于普及。

上场队员多，运动量比较适中，规则限制不允许身体接触，很适合于女

子。

根据以上特点，此项运动比较适合于在普通高校、中等专业学校和中学女生中开展。现将这项运动的比赛方法简介如后。

比赛方法

每队上场 7 名队员，队员命名有投篮队员 GS（英语符号标志。下同）、守篮队员 GK、攻篮队员 GA、防篮队员 GD、边锋队员 WA、后卫队员 WD、中场队员 C，开局和进球后两队队员按站位。裁判鸣哨后队员按规则规定的区域活动（另见规则介绍）。

1. 具体方法：

（1）进攻一方的中场队员 C 在中圈内发球，裁判鸣笛后，进攻队的 WA、GA 或 WD、GD 迅速摆脱防守进中场接球，C 可将球传给进中场区的任一队员。

（2）WA、GA、WD、GD 队员接球后，可将球传入前场区的 WA、GA、GS 或 C 均可。

（3）球进入前场区后 GS 或 GA 迅速进入投篮区接同队队员传进来的球投篮。

（4）防守队员在裁判鸣笛后积极防守。

（5）投进球后重新在中圈里由 C 发球（发球轮转见规则）。

2. 基本规则

（1）场地、器材

场地：长 30 米，宽 15 米，全场平均分三个区，投篮区为 4.5 米半径划弧，中圈发球区 0.9 米直径。

器材：篮筐，就是篮球的圈；篮架，为一根长 3.05 米的管子，下面一个平座，顶端焊上篮圈；球，足球或掷球均可。

（2）队的组成及基本规则

每队由 14 名队员、教练 1 至 2 人组成。比赛规则：每队上场 7 名队员。每个上场队员按自己的位置带上投篮队员 GS、攻篮队员 GA、守篮队员 GK、防篮队员 GD、边锋队员 WA、后卫队员 WD，中场队员 C 的标志；

由双方队长抽签决定发球权或进攻篮区。

（3）位置及活动范围

每个队员的活动区域：

投篮队员在前场区和投篮区；

攻篮队员在前场区、中场区和投篮区，而且投篮队员和攻篮队员只有在投篮区里投球有效；

边锋队员在前场区和中场区；

后卫队员在中场和后场区；

守篮队员只能在后场区和对方投篮区，只有后卫队员和守篮队员可以进入对方投篮区；

中线队员除投篮区和守篮区以外其它场区都可以进入。

（4）发球

开局球：由获得发球权队的中场队员在中圈开球。从开球后投进球（不管那方投中球）均由两队轮流在中圈依次发球。

界外球：一方使球出界，由另一方在出界处发球，发球时一脚靠近边线。

任意球：某队队员违例，由另一方发任意球。发任意球时守方防发球的队员必须在离发球队员 0.90 米外处（以脚尖为准）防守。

处罚发球：

某队队员犯规，由另一方处罚发球。处罚发球时，防发球队员的防守者必须站在发球队员的旁侧，等到发球队员把球传出或投出后才能防守；

处罚发球在投篮区里面可以直接投篮。

跳球：双方队员朝自己进攻方向相隔 0.90 米站立，双臂下垂，裁判将球抛到两人之间，高度于最矮队员肩高时，双方可伸手抱球。

(5) 违例和犯规

违例：

带球跑；

滚动传球；拍运球；接到球后球掉地再次接球；持球队员在三秒钟内未将球投出或传出；一次传球越过一个区域（如从前场直接把球传入后场），均属违例，发任意球。犯规：防守者触击持球队员身体；触击持球队员手上的球；与持球队员没有保持 0.90 米的距离（妨碍进攻）；

手拉、挡其他进攻队员，均属犯规，发处罚球。双方犯规或违例：双方两名队员同时接到球和同时身体接触，为双方违例犯规。在就近地方跳球。(6) 比赛时间与结果全场比赛分四局，每局 15 分钟，每局间隔 5 分钟；比赛中无暂停和换人。结果：投进一个球得 1 分，四局累积积分多者胜。(7) 裁判两名，各判靠自己右边的半场。

篮球运动的特点和价值

篮球运动的历史已经有一百多年了。这一百多年的历史使篮球运动发展的更完美、更完善，也更受广大人民所喜爱。篮球运动有严谨的规则，而且经常不断的进行修改和补充。自从一九三六年第十一届奥运会被列为正式比赛项目后，国际篮联规定在每届奥运会篮球赛后，对规则进行重新的审定并加以修改。使篮球运动始终沿着正确的方向发展。

篮球运动的特点

篮球运动有激烈的对抗性和竞技性。参加篮球运动，不论水平高低都可以享受对抗和竞争的乐趣。2—4 人即可以进行半场比赛，决出胜负，其激烈程度在自己水平基础上能充分体现。水平越高，其对抗性越强，随着篮球运动的发展，篮球运动员的身高、力量、速度的提高，使比赛的争夺范围更广，激烈程度更高。

篮球运动有较强的集体性。篮球运动是一项集体项目。比赛的胜利是靠全队的努力才能达到的。而且比赛时激烈的场面，千变万化的各种情况，要求队员之间必须有意识上的默契，感情上的沟通，才能有精确的配合，齐心协力的去争取胜利。

篮球运动有较强的观赏性。篮球比赛，场面激烈，精彩纷呈，特别是高水平的比赛，球员高超的技艺就像专门的表演，高空的争夺就像克服了地球引力一样。娴熟的技巧，精确的动作，速度与力量的对抗，千变万化的场面，使观众目不暇接。美国职业篮球球员在舞台上的表演更引起人们阵阵掌声和笑声。

篮球运动的价值

篮球运动的技术动作是由人体的基本活动能力跑、跳、投组成的。学习和运用篮球技术的过程，就是提高和发展人体基本能力的过程。从事篮球运

动能促进人体上下肢、躯干的全面发展，提高内脏器官的功能，促进青年的生长发育，促进人身体各种素质，诸如：力量、速度、耐力、灵敏等全面发展。

篮球运动复杂多变的比赛过程，能提高神经系统的灵活性，进而提高大脑的分析综合能力和应变能力。培养良好的心理素质，发展人体的协调和灵敏性，特别是在青少年时期，是发展灵敏、协调性的敏感期，从事篮球运动更可以起到事半功倍的效果。

篮球规则的演变和发展

规则是竞赛时的法律。是对比赛双方行为方面的规定，一方面可以理解为是对球员行为的限制，另一方面可以说是对正确行为的鼓励和倡导。一百多年来，篮球规则的演变和发展为篮球运动的发展起到了积极地推动作用，它与技、战术的发展是相互制约、相互促进的关系。规则总是肯定正确的技战术，否定错误的技战术，使人体的能力更宜在运动中发挥，使篮球运动向更激烈、更快速的方向发展。

最初的比赛方式

最初的篮球比赛，场地大小没有明确规定；人数只要双方相等，并没有人数的限制；且比赛的时间也无统一规定。比赛时，双方队员分别站在两条端线外，由裁判员鸣哨并从边线中点处向场地中心抛球，双方队员从端线外向场地内跑去争夺球权开始比赛。持球者可以抱着球跑向篮下投篮。每投中一球后再站在端线外，重新开球，胜负可以以首先达到预定分数者为胜，也可以以规定时间内得分多者为胜。

原始的篮球规则

1892，篮球运动的创始人詹姆士·奈史密斯博士借鉴了其它运动项目的规则，结合了篮球运动的特点制定了比赛规则。内容归纳为五项原则和十三条规则。以保证比赛在公平、对等的条件下进行，同时，限制了一些不道德行为的发生。主要规定有不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，否则即判犯规，连续三次犯规判负1分，比赛时间规定为上、下半时，每半时15分钟。

攻守分明的三区制与二区制

1892—1895年规定参加比赛的人数有9人（三区制）和5人（二区制）两种。9人制比赛场地面积应不小于1200平方英尺，不大于3600平方英尺（381.54平方米），5人制比赛场地面积不大于1200平方英尺（127.28平方米）。

当时的比赛，规定队员在限定的区域内进行攻防。三区制是：三个前锋，三个中锋，三个后卫。二区制是：二个前锋，二个后卫，一个中锋。规则规定前锋不能回后场进行防守，后卫也不能越过分区线到前场参加进攻。只有二区制的中锋可以越区攻守，这种位置上的分工提高了传球与抢断球技术的发展，但也导致了技术上的分工，防守的专门防守，进攻的专门进攻，影响了队员技术的全面发展和比赛的连续性。直到1897年规则修改后，男子五人制比赛才打破区域的规定：全体队员可以在全场范围移动。这对队员的技术全面发展、战术内容的增加和比赛速度的提高起到了积极的作用。

得分后开球方法的变迁

在詹姆士·奈史密斯博士发明了篮球运动的初期，比赛开始时，双方队员都站在端线后面，由裁判员鸣哨并将球向场地中间抛去，双方队员向场地跑去抢球开始比赛的。待一方投中得分后，重新用上述方法开球。由于裁判抛球后，双方队员是快速的迎面奔跑，所以往往发生双方队员之间互相冲撞的现象。有的撞得头破血流。这种现象于 1894 年才得到改变。

1894 年增订了跳球规则。规定：凡是比赛开始、投中篮、罚中篮后在场地中间的跳球圈内进行跳球开始比赛（当时跳球圈半径是 60 厘米）。这种开球方法一直延续到 1936 年。

1936 年奥运会上，每次投中篮后仍由双方在中圈开球。身体高大的美国队与矮小的日本队交锋时，每次跳球都会在观众中引起哄笑。无疑，球每次都被美国队拿走。据此现象以及为了提高比赛的速度和比赛的连续性，国际篮联在下一届代表大会上做出决定：把每次投中得分后在中圈跳球开球，改为由失分队从端线发球。一直延用到现在。

使人乏味的控制球战术

1910 年开始，美国首先出现了“控制球术”的打法，当时也称这种打法为“拖延时间的打法”。所谓“控制球战术”是当某一队分数领先时，即停止进攻，球在后场传来传去，始终掌握着对球的控制权，以拖延时间，等到比赛结束。而防守者如全线出击去争抢球，又易造成篮下的漏洞，被对手趁机得分。这种打法的出现，使篮球比赛打得没有生气。如，在美国的一次大学生全国锦标赛中，一个获胜的队运用这一打法创造了连续控制球 14 分钟的纪录，球在同伴手中传递达 345 次之多。

这种现象在 1932 年才得到控制。1932 年规则修改增订了 10 秒钟违例的规则，即控制球队必须在 10 秒钟内将球推进到前场。球进入前场内不得再回后场。这一变革，改变了防守放弃中场争夺的现象，使比赛速度大大提高。

因为规则不严谨，五十年代，“控制球”打法死灰复燃。五十年代初，在我国球场上出现过这样的现象。比分领先的进攻队员长时间控制球传来传去不进攻，防守者也不去争抢，观众席上哄骂连天，有的防守队员干脆坐到地上休息，使比赛成了一场滑稽戏。再如，1953 年欧洲男篮锦标赛上，前苏联队与匈牙利队比赛。前苏联队分数领先只传球、运球而不投篮，全场控制权长达 18 分钟之久。匈牙利队静坐在地板上以表示不满。这些都充分说明规则已不适应技战术的发展。

所以，1956 年在墨尔本国际篮联代表大会上增加了 30 秒规则，即攻方在控制球后 30 秒之内必须投篮出手，从而彻底解决了这个问题，使比赛的速度向快速发展。

两次加大的 3 秒限制区

随着篮球运动的发展，1920—1930 年期间，篮下的争夺越来越激烈，很多进攻队员站在篮下接球，或突然向外移动接球，对防守构成了很大威胁，也造成了密集篮下的防守形式。为了使防守队在有得分威胁的区域内防守更有利和扩大比赛争夺的范围，于 1932 年增订了 3 秒钟规则的限制，这一规定限制了进攻队员在限制区内停留超过 3 秒钟。这样相应的减少了篮下进攻的威胁，加大了比赛争夺的范围，促进了中远距离投篮技术的提高。

当时，限制区的底部宽度是 6 英尺，相当于罚球区圆圈的半径。到 1936 年，场地规格由英制改为公制，限制区底部宽度为 1.80 米，与英制规格没有太大变化。

五十年代初，比赛中逐渐出现了许多高大队员。在 1952 年赫尔辛基举行的第十五届奥运会篮球赛中出现 2 米以上的高大队员。这些高大队员身高臂长，原有的限制区对他们几乎没有什么限制。所以国际篮球联合会比赛结束后，研究修改规则，将篮球场的三秒限制区底部扩大到 3.6 米与罚球线相接成为长方形状。

1956 年在墨尔本举行的第十六届奥运会后，国际篮联经讨论，感觉到超高队员在篮下两侧的威胁仍然太大，高度的作用成了取胜的决定因素，长此以往，会影响技术，速度的全面发展，有必要再一次扩大限制区，所以第二次扩大了限制区，使底部宽度为 6 米，与罚球线相接成梯形状。适当地削弱了高大队员在篮下的威胁，扩大了全队进攻的能力，加强了全队进攻的整体性，迫使高大队员全面的掌握技术，使技战术更加灵活，比赛争夺得更激烈。

规则中有关全队犯规次数规定的演变

随着篮球运动的发展，60—70 年代，比赛的速度、强度大幅度提高，篮球比赛的对抗性、激烈程度也大幅度提高。比赛中，各队为了取胜，犯规成了防守的主要手段之一。原有规则中个人 5 次犯规被罚下场的规定已限制不了比赛中出现的大量犯规。如：1972 年在原西德慕尼黑举行的第二十届奥运会上，前苏联队与波多黎各队的一场比赛中，波多黎各队全队犯规共 37 次，前苏联队犯规共 43 次，双方都有队员被罚下场，比赛多次中断，而且使许多正常的技、战术不能发挥。由于犯规次数的增多对篮球运动的发展已产生了不良影响，引起国际篮联极大的重视。为此，在 1976 年规则增定了每队每半时全队累计犯规达 10 次后进行 2 次罚球的处罚，对投篮的队员的犯规，投中加罚一次，投不中“3 代 2”罚球。1980 年第 22 届奥运会后，为了进一步减少犯规，使进攻与防守技术能正常的发挥，将每队每半时全队累计犯规 10 次改为 8 次。1985 年又将每队累计犯规改为 7 次后罚球，执行 1+1 罚球规则。从此，对身体接触犯规现象做了恰当的限制，使比赛中的犯规次数得到了控制，保证比赛的顺利进行，篮球运动向着健康文明的方向发展。

三分球带来的冲击

“三分球”是国际篮联在 1984—1988 年篮球规则中增订的条款。规定在离球篮 6.25 米以外远投投中得三分。规则实行后，三分球的地位一直成上升趋势，它改变了很多人的观念，越来越受到人们的重视。

在三分球规则实行以前，距球篮 6.25 米以外的远投是很少的，一般只有在被迫无奈时才出手以盼奇迹发生，从日常训练中一般也不涉及这个内容，可以说对这种远距离投篮普遍是持否定态度。实行三分球规则的初期，人们仍没有意识到它真正的作用。以我国为例，1985 年全国首届“贺龙杯”男篮邀请赛统计，发现投中“三分球”所占比例很少。平均每场球占总得分的 10.7%，最高场次为 15.3%，最低场次仅为 3.6%，而且很多三分球是被迫投出而偶然投中的。随着时间推移，人们发现 6.25 米的距离已拦不住各队的神射手了。到了 90 年代，三分球已成球队训练的必修课，已升格为比赛胜利的重要因素之一。以代表篮球运动最高水平的美国职业队中的纽约人队为例，一个赛季共试投 1147 个 3 分球，投中 386 个，命中率达 33.7%。湖人队教练雷利表示“三分球已经成为一种我们对它充满信心的进攻武器，在开始时，教练们都认为它是一种低命中率的投篮，如今的观念已彻底改变了。”

三分球的作用不仅是得分比例的增加，还在于它对整个篮球运动的影

响。远距离投篮扩大了攻守的范围，缩小了小个队员和大个队员的差距，它迫使防守范围加大，提高了对脚步动作的要求，进而为突破创造了条件，促进了内线与外线的结合，使比赛争夺得更激烈，更立体化。随着篮球的发展，三分球的作用将会进一步提高，成为比赛中克敌制胜不可缺少的手段之一。

规则的发展趋向

从 1891 年到 1993 年，篮球运动已有 100 多年的历史了。在这 100 多年来，篮球运动有了突飞猛进的发展，无论是技、战术还是规则都已发展得更完美、更系统、更合理。在这 100 多年来，随着技、战术的发展，规则也在不断的修改，不断地发展着，规则的修改使篮球运动向着更完美的方向发展。纵观这 100 多年来规则演变和发展的过程，规则发展的趋向有以下几点：

1、数量上的变化：从 1892 年原始的 13 条，到 1985 年的 93 条，规则的数量一直呈上升趋势，中间有些反复，但总的内容上是从少到多，从简单到复杂。1990 年颁布的规则改为 86 条，已呈简化趋势。

2、时间的限制，为了加速进攻速度，1932 年规则修改增订了 10 秒规则，在球出界，由原控制球队的队员掷界外球，裁判中止比赛以保护受伤队员，并由受伤队员同队队员掷界外球时，30 秒计时不再从头开始，而是从时间中断处开始计时。对进攻速度的要求更高了。目前美国 NBA 职业篮球赛已将 30 秒规则改为 24 秒，而且投篮不碰篮圈将不重新计算 24 秒，在同队队员获得球后，24 秒计时从投篮的中断处开始计时。根据以上情况分析，30 秒规则会进一步缩短。

3、争夺范围的变化：球场不断加大，从篮球开展初期 381.84 平方米到长 26 米宽 14 米，1985 年又改为长 28 米宽 15 米。限制区不断扩大，把争夺的范围不断扩大。1932 年修改并增订了 3 秒钟规则的限制，当时限制区底部宽度 6 英尺，1936 年统一公制是 1.80 米，1952 年十五届奥运会后将限制区底部宽度增加到 3.6 米，1956 年 15 届奥运会后规则修改，把限制区底部加宽到 6 米，成目前的梯形状。增加了 3 分投区。1985 年球场面积加大后，增加了 3 分投篮区，距离是 6.25 米，目前美国 NBA 职业篮球赛，3 分投篮区距离是 6.75 米，国际篮联的规则会向这一距离靠拢，使争夺的范围加大，进一步削弱大个队员的优势。

技、战术的演变和发展

投篮技术的一次革命，“跳起单手肩上投篮”。

篮球运动发展初期，投篮技术很简单，只有双手低手投篮或双手胸前投篮。当时的投篮技术，既无手腕动作，球也不旋转，没有什么抛物线，几乎是直线式的擦板投篮。在二十年代前后出现了单手胸前投篮，但没有引起人们的注意，直到二十年代末，美国宾夕法尼亚的路易斯·谢里弗·赞那，把单手投篮技术由原来的单手胸前发展到举球至肩出手。他在运用这个技术时，首先提出了投空心篮及瞄准点的问题，并注意利用了手指手腕的力量使球旋转的技术。

当时标准的投篮动作是双手胸前投篮。投篮先要立定，双脚并拢。所以，当时路易斯·谢里弗·赞那的投篮动作被很多人看成是古怪的投篮方法。后来，他的投篮动作有了进一步发展，创造了在身体腾空离地时出手的技术。这就是早期的跳起单手肩上投篮，虽然离现在的跳起单手肩上投篮还有一段

距离，但他的技术解决了原地投篮的问题，使持球队员从移动中到投篮之间的转换大大缩短时间，为其过渡到投篮动作提供了基础。

到四十年代初期，跳投技术有了进一步的发展，其特点是：当身体上升到最高点时投篮出手。当时的代表人物是长岛大学的康尼柏·霍利勃和索塞·克里科尼。中国的黄柏龄在五十年代初任国家青年篮球队长，他的“停空单手跳投”，在世界青年联欢节运动会上出尽了风采。他的跳投动作发展得已基本成熟，能够在运动中突然起跳，并能保持住身体的平衡，在比赛中防不胜防。

今天的跳起单手肩上投篮，仍然是比赛中重要的投篮方法之一，它是其它投篮动作的基础，在今天的教学训练当中，它是重点内容之一。

运球技术及其发展

运球技术并不是与比赛同时出现的技术动作。因为在篮球运动初创时期，奈史密斯博士认为运球对篮球运动是有害的。但是随着篮球运动的发展。规则规定不能持球移动，所以运球是个人携带球移动的唯一方式，尽管奈史密斯博士反对运球，制定规则也对运球作出了种种限制，如 1901 年规定运球队员不能投篮等，但运球技术还是应运而生了。1897 年以后，运球技术才有了较快的发展，当时运球的方法是用单手、双手或单双手交替击、拍球，使球借助反弹的力量向前推进。1928 年后，由于部分地区大学教练的一再要求，从规则上明确规定了运球的正确技术，从而结束了过去对运球技术的各种否定，为了使运球技术得到合理和正确的发展，从而规定出了“两次运球”和“空中运球”的概念。

运球技术中的各种变向动作，如，变向运球、换手运球于 1908 年就出现了，后来又出现了运球转身及背后运球，但当时受技术和素质所限，并没有显示出它们的威力。二十年代末很多队员运球非常熟练。直到五十年代，运球技术可以做各种动作，防守队员很少能从运球队员手中抢走球去。

现在运球技术已发展得更为完善。特点是控制球能力强，移动范围大，起动快。运球突破是重要的得分手段。运球本身也是青少年初学篮球，提高控制球能力的重要方式之一。

历史上非常流行的战术“跳球战术”。

1897 年规则修改，进球得分后的开球方法改为跳球开球后，中圈跳球快攻配合很快就出现了，各队根据自己的条件，制定过很多跳球战术。下面介绍一种最有代表性的跳球战术配合。中锋在中圈跳球时，力求把球拍给一侧向外拉的前锋，另一侧前锋这时向篮下迅速切入，接拿球前锋传来的球上篮。这时中锋拍球后也绕过对方向前场切入，如切入的同伴被对方防守，则拿球的前锋将球传给中锋投篮。这种方法当时非常流行。直到后来取消了得分后的跳球开球方法，改为得分后端线开球，这种配合才失去了它的作用。但时至今日有些队在比赛开始跳球时仍采用这种配合。

从“固定位置的打法”到策应战术配合

固定位置的打法是篮球运动开展初期，在“队员定位法”基础上发展起来的一种进攻的基本配合方法。这种进攻方法是前锋固定在对方篮下，同伴队员在后场获球后把球传给他投篮。如远距离传球没有机会，则采用传球推进方法将球转移到前场，这时固定在对方篮下位置的队员，突然向外移动接同伴传球后投篮或运球突破。从现在来看，实际就是一种内线进攻方法，但在篮球运动早期，战术配合一般都采用较为固定的形式，因为技术水平的原

因，所以配合中对队员的配合形式都固定得很死。固定位置的打法经过一段时间发展，从内线队员接球后进攻没有机会，一般都将球传给外线的同伴队员，逐渐发展到自己进攻没有机会则首先考虑将球传给切入篮下的队员，或先考虑传球给切入的同伴，没有机会再考虑自己投篮或突破，这就形成了策应配合雏形，当时称为沉底进攻法或叫潜在威胁进攻。当时，因受技术和其他战术发展的影响，不可能出现更多的变化。随技术和相应战术的发展，策应配合才逐渐发展到今天的形式，所以说，战术的发展是建立在技术发展的基础上的，但战术的发展也给技术的发展提出了更高的要求。

“8”字型进攻战术

“8”字型进攻战术是匹兹堡大学教练 H·C·卡尔森于 1922 年首创的，是因为队员跑动的路线象“8”字形而命名的，主要是针对篮球运动早期贴人防守而出现的一种战术配合。“8”字型进攻战术的特点是队员们周期性不停的移动，在移动过程中同伴队员通过迎面跑动中的交叉错位来打破对方的贴人防守，如果对方采用换人配合，则连续进行跑动，在周期性的跑动中，利用对方的失误，寻找进攻机会（如图五），这是一种连续的综合性的进攻方法。它需要队员有熟练的运球和传球技术，并且有快捷的反应能力。这种进攻方法打破了过去那种原地固定配合的模式，向移动中的配合发展，它不但在当时进攻盯人防守中有很好的效果，也为以后的战术发展及培养队员的配合能力，都提供了一个很好的办法。在现代篮球运动中，很多队都把“8”字型进攻方法作为训练内容之一。在 80 年代国际比赛中，有些国家女篮还在使用这种战术。“8”字型进攻战术配合是篮球史上固定战术配合的一个伟大发明。

连续不停的进攻

所谓连续不停的进攻，指的是当快攻结束后，对手立足未稳，在来不及调整防守阵形时不减速度的连续进攻。1970 年以后，职业球队就开始采用，当时国际篮球组织的比赛，除古巴、巴西等身体素质较强的队外，很多队在进攻中，快攻未成功时，即降下速度，调整进攻阵形，依靠一些固定的进攻配合去撕破对方已调整好的防守阵线，这里，一方面是教练员的意识问题，另一方面它受运动员的身体素质，全队能够上场的人数的限制。以中国男篮为例，当时全队上场人数只能是 5—6 人，其他队员换不上场，只凭 5—6 人去采用这种连续不停的打法，运动员从体力上根本就承受不了。1980 年以后，连续不停的进攻已是高水平球队的标志，快攻结束到阵地进攻开始已没有了明显的界限，整个比赛就象一架不停的机器，始终在高速运转着。对运动员的要求更高，需要在高速度中迅速做出判断并做出反应，在强对抗中正常发挥技术，这使比赛的速度、强度变得更大，比赛的激烈程度更高，观赏性更强。

移动进攻——当前进攻战术的代表

篮球运动的进攻战术随着规则的演变，防守技、战术的发展，在向着实战性更强、运用更灵活，实效性更好，更利于发挥运动员的技术特点的方向发展。

早期的全队进攻战术，如“固定位置进攻法”，“8”字进攻法等，特点是位置，移动路线比较固定，队员容易掌握。参加人数多，从战术配合设计来看，比较严谨。但实效性差，攻守双方任一方没有按照预定的方案进行，就可能导致配合的失败。

移动进攻法特点则不同，它没有固定的配合路线和攻击点，没有固定的进攻位置。简单说：移动进攻是不停顿地连续传球、空切、掩护、策应、转移球、交换位置，在运动中配合以寻求攻击机会的一种机动进攻法。

移动进攻要求场上 5 名队员要经常保持移动状态，有球一侧进攻时，另一侧无球队员必须移动，配合无球队员的切入与移动，持球队员应多传球，少运球。队员得球后不能投篮、切入时，不要传球太快，应持球 2—3 秒钟，避免传球的盲目性，寻找更好机会。队员之间要保持一定距离等等。移动进攻对运动员的技术水平，配合意识提出了更高要求，提高队员的应变能力及自觉能力，是进攻战术发展的趋势。

防守战术及其发展

篮球运动开展初期，人们的目光是集中在进攻上面的，一切努力都围绕着“进球”这个问题，而如何让对手少进球则受到忽视。所以防守技战术的水平较低。当时防守战术很简单，主要采用盯人的形式，每个人紧紧盯住自己防守的对象，而对方位置的变换和防守换位以及篮板球都不注意，当同伴防守有困难时，也不注意互相帮助，各自为政，也谈不上互相之间的配合。这样的防守非常消耗体力，人们逐渐感到对无球队员，特别是在离球篮较远时，不用步步紧跟，这样可以节省很多体力。1900 年前后，逐渐出现了“五人一线落位防守”，丢球以后，五人便立即退到中场附近站成一线，进攻队越过中线后，依次找人防守对方。为了防止对方偷袭或反击需要留一至两名防守队员拖后，这就出现了“五人两线落位防守”的形式。1910 年，在“五人两线半场盯人防守的基础上逐步发展成固定区域的防守。

固定区域的防守特点是每个防守区域比较明确，对手进入到自己的区域，就全力以赴的防，完全是以人为主。特别是半场的固定区域防守，要求五人密集篮下对付对方进攻，在当时中远距离投篮命中率不太高的情况下，还是十分有效的。美国宾夕法尼亚州的教练约翰·劳利斯在固定区域的防守基础上发展，首创了区域联防。他要求队员退到罚球线以内，每人负责一定区域，但不是像固定区域防守的那样，在自己区域内盯人不放，而是根据场上情况，特别是进攻队员的位置，跑动路线，攻击的可能范围有目的的在自己区域内上、下，左、右移动。只有对持球队员才全力以赴的进行防守。

1914 年，美国宾夕法尼亚州的丁顿·马绍尔学院布里斯托尔队教练卡姆·享德森提出了“以球为主”的新概念，他要求队员在区域防守时注意力从人转向球，把初期“以人为主”，“以球为辅”改变为“以球为主”，“以人为辅”。把各人防守各自的区域连成一个防守的整体，全队五人的移动是互相呼应，是整体的协调配合。

1920 年—1930 年期间，是区域联防的全盛时期，在美国几乎所有的球队都使用这种防守战术。但是由于区域联防的出现及拖延时间的控制球战术使当时的攻守速度都显得比较缓慢，所以 1927 年后，早期的全场盯人防守战术又复苏了，所以出现了人盯人、人与区域联防两个防守体系。

1932 年国际篮联成立后，出现了第一部国际上统一的规则。国际间的交往大大增加了，特别是 1936 年第十一届奥运会将篮球列入正式比赛项目，更加促进了篮球运动的发展。由于规则的不断修改和完善，促进了攻守技战术的发展。1932 年增订了 10 秒钟规则和 3 秒钟规则的限制使控制球战术及高大队员死攻篮下的局面得到了控制。1937 年取消每次中篮后均在中圈跳球开始比赛的规则，使攻防的速度加快了，全场的争夺更激烈了。这一段时间里，

美国布里托斯队教练卡·享德森创造出一种把区域防守和人盯人防守结合起来运用的战术，这种战术当时称之为“血液循环式”，而区域联防与人盯人这两个防守体系也日趋完善，形成了完整的整体配合的防守战术。但当时的防守仍然缺乏主动性，整个防守都是跟着进攻转，这一阶段的防守，最明显的特点就是“消极等待对方犯错误，而不是逼使对方犯错”。

1940年—1950年，尤其是跳投技术的产生和完善，更加促进防守战术的发展，人盯人战术获得突破性的发展，美国出现了“紧逼人盯人”的概念，“紧逼人盯人”要求队员在全场范围内牢牢盯住自己对手，最大限度控制对方活动，积极干扰和破坏对方的配合。这样的防守对运动员的配合意识，身体素质，提出了很高的要求，也促使运动员的防守技术向着攻击性的方向发展。1956年第16届奥运会美国队成功的运用了全场紧逼人盯人战术，决赛中以89-55的优势战胜了前苏联队。使紧逼人盯人战术更加受到人们的重视。紧逼人盯人战术使整个防守体系有一个大的突破，从过去被动的防守发展到积极的具有攻击性的防守。1960年前后，具有攻击性的紧逼人盯人防守在当时的防守战术中是最有代表性的。1970年左右全场的区域紧逼防守得到了发展，这是一种结合联防和盯人的优点，并将二者紧密地结合的一种防守配合，在紧逼盯人的基础上更合理地分配人力，使配合更具有整体性，对防守队员的意识，素质及防守技术也提出了更高的要求。

1980年以后，进攻与防守已进入全场的争夺，进攻中快攻与阵地战之间已没有界限，由攻转守，由守转攻的转换也衔接越来越紧密。防守战术配合也是百花齐放，在人盯人与区域防守这两大体系下，衍生出许多防守配合形式。但总的看来，防守战术的演变和发展是趋于防守的范围越来越大，攻击性更强、防守配合的形式更灵活和不固定，防守战术配合对运动员的配合意识、素质及防守技术的要求更高。

篮球小知识

什么是带球跑？

简单的说，带球跑是比赛中队员持球移动超过了规定的限制。它是违例（违反规则而未造成犯规）的一种。人们也常称之为持球走或走步。

原则上篮球运动是不允许持球移动的，但在一定限制范围内是规则允许的。如：1. 队员静立（即接球时两脚着地）时接球，允许任何一脚做中枢脚进行旋转。在另一只脚移动时，中枢脚不能移动，否则被判带球跑违例。2. 在移动中接球或运球结束时，允许采用两拍节奏停步或脱手。两拍节奏停步是合法停步，超出两拍节奏停步则被判带球走步违例。两拍节奏停步，是指队员在接到球的一刹那，如任何一脚已接触地面，或两脚离地时接球，在接球后任何一脚或双脚同时接触地面，这是第一拍。第一拍后，任何一脚或双脚同时接触地面时为第二拍。第二拍后，队员持球停步，叫做两拍节奏停步。两拍节奏应该是连续的，不间断的。

判断带球跑，确定中枢脚是关键。队员持球合法停步时，如两脚分前后站立，则只准用后脚做中枢脚进行旋转，如两脚是平行站立的，则可以用任何一脚做中枢脚进行旋转。两脚是前后或是平行方向的确立，是以持球队员停步时躯干的方向为准的，面对的方向为前，背对的方向为后，它与球篮及来球方向无关。

前面提到两拍节奏是合法停步，当然，一拍停步也是合法停步，如，队员跳起接球，接球后两脚同时落地就是一拍停步。如在队员跳起接球，左脚落地时已经停步，虽然右脚随着也接触地面，但二拍之间有间断，则被看成是二拍停步，在这里，确定中枢脚与两拍节奏停步不同，不管右脚落在左脚的前、后侧的那一边，则都应以先落地的脚为中枢脚。

中枢脚的问题确定以后，要注意规则对中枢脚的两点规定：1．如持球队员投篮或传球，可以提起中枢脚，但必须在中枢脚再次接触地面前将球脱手。2．如持球队员运球，则必须使球先离手后提起或移动中枢脚。否则将被判带球跑违例。

例如下列情况都是带球跑。

1．队员接球停步或运球后拿球停步，两脚分前后，后脚（中枢脚）向前并步进行投篮或传球。

2．队员移动中接球两拍节奏停步，左脚在前，右脚（中枢脚）在后，运球时先提起右脚，然后球再离手进行运球。

3．队员持球跳起投篮或传球，球未出手而人又落地或球脱手落地后人又触球。

4．队员运球过程中，左脚接触地面右脚迈步拿球，再跨左脚上篮。

5．队员持球在地上滚动或倒在地上获球后，再持球站起。

6．静立接球后，将球抛在空中，往前跑几步然后在空中将球接住。

一般说，裁判宣判带球跑还要考虑有利与无利的原则，一般在后场并无防守的情况下，对带球跑的尺度可放松，因为此时进攻队员并没有因此取得利益。

什么是非法运球？

队员控制球后，将球掷、拍、反弹或滚，在球接触其他队员之前再与球接触为运球。但每次运球中必须使球与地面接触，队员运球后，用双手触球的一刹那，或使球在手中停顿的一刹那，运球就算结束，在球失去控制之前，如果再运球，即为非法运球，就是人们通常说的两次运球违例。

这里重要的是明确什么情况属于运球结束，什么情况不属于运球，什么情况下可以再运球。

1．下列情况属于运球结束：

队员运球后，双手触球一刹那即为运球结束。这里包括双手拿起球，双手同时拍击球，都视为运球结束，不得再运球。

队员运球后，使球在手中停顿即为运球结束。这里包括单手拿起或托起球，运球时手掌出现向上的翻腕动作，运球时球落在腿上或身上出现停顿都应视为运球结束，不得再运球。

队员运球时，球在空中连续两次接触身体而中间没有与地面接触，即为运球结束，这里包括一手连续接触，单手接触后再碰到身体，两手依次连续接触，都不得再运球。

2．下列情况不算运球：

连续投篮，即使没接触篮圈、篮板，获球后可以再运球。

队员接球不稳，致使球落地，不算运球，拿起球后可以再进行运球，如在运球后，拿球不稳，落地后可以再拿起，但不得再运球。

队员与对方队员抢球时，用连续挑拍的方法达到获得球的目的不算运球，获球后可以再运球。

队员打落别人手中的球或拦截别人传出的球后获得球，可以再运球。
原地抛接不算运球。

3. 队员运球后，如失去了对球的控制，可以再运球，如下列情况：
投篮后重新获球，可以再运球，但不得故意碰篮板或球篮以图重新控制球，否则应判违例。

被另一队员接触后，重新获得球后，可以再运球。

手中的球被对方打落后，获球后可重新运球。

什么是球回后场？

控制球队的队员在前场，不得使球进入后场，如果控制球队的队员在前场接触球而使球进入了后场，该队员或该队队员又接了球，即为球回后场违例。

首先应明确后场的范围。根据规则规定：对方球篮后面的端线与中线近边之间（不包括中线）的场区，是某队的前场，余另一部分场区，是某队的后场。球进入后场，是指当球触及有部分身体接触中线或位于中线后的该队队员，或球触及后场地面后又该队队员触及。

1. 下列情况都是球回后场违例：

从前场掷球给位于后场的同队队员，包括掷前场界外球时掷球给位于后场的同队队员。

两个同队队员骑跨中线传接球。因为两人均有一只脚在前场，一只脚在后场，应看成前场掷球给后场队员。

从前场掷球给骑跨中线或接触中线的同队队员，因中线属于后场，接触中线的队员也应看成是位于后场队员。

队员骑跨中线跳起接后场同队队员传来的球。在前场的队员跳起接后场同队队员传来的球，接球下落时又骑跨中线或落入后场。因该队员虽然跳在空中接球，也应看成是前场队员，持球落下骑跨中线或落入后场，应看成该队员携球进入后场。

队员从后场跳起，接前场传来的球，接球后落在前场。因接球队员是由后场跳起，应视其为后场队员，虽在空中接球，也应看成是前场传球给后场队员。

队员骑跨中线运球或沿着中线运球应看成球回后场。因这时队员两脚与球交替在前场或后场，应看成使球回后场。

队员由前场起跳，断得对方传球后，持球落在后场。因断球队员从前场起跳，应看成前场持球落入后场。

2. 下列情况，不判球回后场违例：

一名队员从他的前场跳起，在空中直接从中圈跳球中获得球，并一脚或双脚落在后场，不是违例。

骑跨中线掷界外球时，球可以传给后场队员。

队员从后场运球向前场时，骑跨中线停住并持球在手不算球回后场，但不得抬起在前场的脚。

队员在前场触摸到对方传球，但没有控制球也不是故意将球拍向后场，同队队员在后场接到此球时，不算球回后场违例。

队员在前场投篮，碰到篮板后弹回后场，被同队队员获得此球，不算违例。

队员在前场抢篮板球时，直接将球拍到后场被同队队员接到此球，不

算违例。

什么是三秒违例？

某队控制球时，该队队员在对方限制区（端线至罚球线远边之间）内停留不得超过持续的3秒钟。否则将被判三秒违例。

首先应明确限制区的范围。限制区的各条线都属于限制区的一部分，队员触及任何一线都算位于限制区内。

其次应重视控制球问题。在某队控制球时该队队员进入控制区才可能构成三秒违例，这种限制在所有掷界外球情况下均有效，其计算应从掷界外球队员在界外掷球时开始。在投篮的球正在空中、或篮板球、或成死球时、或双方队员在空中挑拨球时、或双方队员争拨在地上滚动的球时可不受3秒钟规则的限制，因为此时任一队都未控制球。队员在限制区内停留3秒钟时，可允许他向篮下运球投篮。

对有关3秒违例情况的认识。

1. 某队队员抢到后场篮板球并在后场运球，其同队队员在前场限制区停留超过3秒钟，应判3秒违例。该队无论在前场或后场控制球，3秒钟规则均有效。

2. 某队队员掷界外球时，同队队员在前场限制区内停留超过3秒钟，应判违例。

3. 进攻队员骑跨限制线，接近三秒钟时，提起限制区内的脚，然后又放在限制区内，应判为违例。如提起的脚放到限制区外的地面上是可以的。

4. 进攻队员在限制区内停留接近3秒钟时，为了避免违例而跑到限制区的端线外是不行的，因有取巧行为，应判为技术犯规。

5. 当投篮的球离手后，不受三秒钟规则限制，连续投篮多次，即使超过了3秒钟，也不应判3秒违例。因为每一次投篮，都是失去了对球的控制，3秒钟规则就失去它应有的作用，直到他或同队再控制球时，重新计算在限制区停留的时间。

什么是5秒违例？

5秒违例包括罚球队员5秒违例、掷界外球队员5秒违例、场内持球队员被严密防守5秒违例。

1. 罚球队员5秒违例是指：在裁判递交球后，罚球队员在5秒钟内未将球投出手，即判违例。不论是两次还是三次罚球，违例一次，则失去一次罚球权，而其余罚球应继续进行。如罚球队员在执行最末一次或者仅有一次罚球时5秒违例，则失去球权，由对方在正对罚球线的边线外掷界外球。假如罚球队员执行的是1+1罚球时，第一次罚球或第二次罚球5秒违例，都失去球权，由对方发边线球。

2. 掷界外球违例是指：裁判递交球后，掷界外球队员5秒钟之内未将球掷向场内，即判违例。失去球权，由对方掷界外球。

3. 场内持球队员5秒违例是指：场内持球队员被严密防守，5秒钟之内没有传、投、滚或运球时，即判5秒违例。由对方发边线球。

在认识场内持球队员5秒违例时，关键要明确什么是严密防守。严密防守是指一名或多名防守队员靠近持球队员，积极挥臂和移动防守位置，争取使持球队员5秒钟之内不能传、投、滚或运球。如防守队员不是严密防守，则持球队员不受5秒限制。

什么是合法防守位置？

篮球比赛中，10名队员在有限的空间里高速的奔跑、争夺，相互攻守，会频繁的产生身体接触，这些身体接触造成的犯规现象，由谁来负责，裁判的判断的原则之一就是看队员占据的是否是合法防守位置。

规则规定：当防守队员面对对手，双脚以正常的跨立姿势着地，两脚之间的距离一般与其身高成比例，与肩同宽或比肩稍宽，不得采取不正常的跨立姿势。

合法的防守位置还包括队员垂直面的上空。他可以举手过头，但必须是垂直的。合法的防守位置还可以被看作是垂直的长方形，底面是两脚之间，两个长边由脚着地点垂直向上，在空中的另一短边位于场上任何队所能跳起的高度之上。

比赛时，任何队员都有权占据没有被对方占据的位置。在你先占据的位置上，保持合法的姿势，如发生身体接触，应由对方负责。但要注意，在占据位置时，离对方不准太近，速度不准太快，以免对方没有时间反应及变向。否则应负主要责任。

篮球比赛中为何看不到1、2、3号队员

在激烈的篮球比赛中，队员轮流上场，可总是看不到1、2、3号队员。球场上的运动员号码是4—15号之间的。原来，在比赛中裁判经常以手势向记录台表示场上的判罚情况，这些手势中经常需要伸出1、2、3根手指来表示，如、1次罚球、2次罚球、3次罚球，队员投篮得分时表示得1、2、3分、三秒违例时，也是伸出三根手指表示。而裁判在向记录台表示几号队员时，也是用伸出的手指表示。如有1、2、3号队员，就很容易与上述情况相混淆，国际比赛时，裁判，运动员来自世界各地、语言不通更容易出错，因此国际篮联规则规定，参加比赛的12名队员的号码是从4号到15号的（职业篮球除外）。

中、远距离投篮时为什么要求球向后旋转？

在篮球比赛的中、远距离投篮时，可以看到球是旋转着飞入球篮的，而旋转的方向是很重要的。在投篮的技术教学训练中，教师要求学生在投篮出手时，用手指拨动球体，使投篮的力通过球体重心的下方，使球产生后旋。

为什么这样要求呢？用应用最普及的单手肩上投篮动作为例来分析一下。一方面来说，球篮高，人的位置低，而投篮又都是向前用力的，使球后旋更符合人体的生理解剖特点。因为单手肩上投篮时，手是放在球的后下方的，这样在用力时，伸臂、屈腕、拨指的动作最容易使球后旋。

另一方面，也是最主要的原因，使球后旋可以提高球在空中飞行的稳定性，提高投篮命中率，球落在球篮上时，球在球篮上原地跳动的机率大，不易一下弹得很远。这是因为，一个球体向后旋转着向前飞行时，球体的上部的速度要快于球体的下部，因为两部分的速度不同，上部与下部就产生了压力差，根据物理学原理，速度较快部分的空气压力要低于速度较慢部分的压力，球体下部压力大，就会使球产生一定升力，这种升力使球飞行得更稳定，更容易投入球篮。再有球的后旋会使投到篮脖或投到篮框上的球前冲力减小，而更易于使球在篮圈上原地跳动，就像乒乓球的下旋球，碰到球桌上会原地跳动一样。所以在中、远距离投篮时均要使球后旋。

投篮时球飞行抛物线的弧度为什么不能太高或太低？

投篮时，球从手中飞出到进入球篮，会有一条抛物线，一般也称投篮弧度，它是影响投篮命中率的因素之一。球飞行的弧度一般可以分为高、中、

低三种弧度。在投篮时，根据投篮者的出手高度，及与球篮的距离远近也关系着投篮弧度的控制。以比赛中出现次数较多的及对比赛影响最大的中、远距离投篮来说，投篮时，用中等弧度更有利于提高命中率。这是因为，弧度不同，球篮暴露在球下面的面积也不同，如用高弧度投篮时，球下落时，与球框平面的角度较大，球篮45厘米直径的整个面积，几乎全部暴露在球的下方。而低弧度投篮时，如球下落的入射角在30度时，直径45厘米的球篮暴露在球下方的面积只有50%。如从下落的球的角度看，圆形的球篮则变成了一个椭圆形。所以说，低弧度的投篮等于将篮圈变小了。小的球篮当然不宜投中了。而高弧度呢？篮圈暴露的面积最大，为什么也不适宜采用呢，因为高弧度的投篮会使球飞行的距离无形中加长许多，等于加长了投篮距离，当然，距离变远了也是不宜投中的。所以，中远距离投篮时，应选择中等抛物线，选择中等抛物线对于球飞行的距离和篮圈暴露的面积都是较适中的。

趣闻轶事

“三长”篮球运动

1895年，美国莱会理（Dr·Lyons）博士被基督教青年会北美协会派入中国，并同时把篮球运动带入中国天津。篮球运动在天津基督教青年会开展后，青年会院中的草地上经常有会员们打篮球。场地上的“三长”现象真叫人啼笑皆非，在场地上打球的中国会员个个都穿着长袍，都长着长辫子，留着长指甲，剧烈的奔跑，个个气喘嘘嘘，汗流浹背，可就是不肯将长袍脱掉，手上的长指甲常因接球不慎将其碰断，搞得鲜血淋漓。只有长辫子好办，盘在头上就不碍事了。当时，这种现象常受到一些外国人的耻笑。后来，这种现象才逐渐消失了。

别出心裁的“盖帽”

前苏联的中央俱乐部篮球队一直是全苏男篮的盟主，始终保持着国内甲级联赛冠军的地位。一次，该队又增加了一位世界著名的中锋，叫阿赫塔耶夫，身高2.32米，篮下的攻击力极大。

在一次篮球比赛时，对方为了对付阿赫塔耶夫的身高优势，突发奇想，使出了篮球史上前所未有的招式。在阿赫塔耶夫篮下得球正欲投篮时，只见对方两个队员交换了一下眼色，其中一人迅速骑到另一人的肩上，两人加起来，比巨人阿赫塔耶夫还高出一大截，只见骑在肩上的队员一挥手，“啪”的一声，一个干脆的盖帽，将巨人阿赫塔耶夫的球击飞。阿赫塔耶夫当时就愣住了，没想到有人会用这种招式来“盖帽”。裁判看到这种情况也没了主张，这处情况还是第一次碰到，吹守方犯规吧，又未造成人体接触，吹技术犯规吧，又没这种条文和先例，可这种方法显然是不符合篮球竞赛精神的，观众为这哄堂大笑。为这篮球史上罕见的精彩镜头拼命鼓掌。后来，这种方法才得到禁止。

聪明的教练

在一次篮球锦标赛中，保加利亚男队与前捷克斯洛伐克男队争夺小组出线权。根据小组赛的胜负情况，保加利亚队只有净胜捷克斯洛伐克队三个球，得失分率才能领先而获得出线权。可是在离比赛结束还剩8秒钟时，保加利亚队仅领先一个球，在场的观众心里都明白，保加利亚队出线已经无望，因为仅剩8秒钟，具有发球权的保加利亚队利用8秒钟，要想进两个球，已是

无能为力了。可这时，保加利亚队教练临危不乱，要了一次暂停，向队员面授机宜。暂停时间到了，捷克队全部退守篮下，严阵以待，球发进场内了，接球的保加利亚队员没有向对方篮下进攻，反而运球跑向自己的球篮投进了一个球，钟声响了，比赛结束，结果是平局，根据比赛规则，还要加时赛。在加时赛的5分钟内，保加利亚队士气大振，敢打敢拼，最后终于净胜了三个球，全场观众无不为之鼓掌喝彩，保加利亚教练置于死地而反生的战略真是高明呀！

水底篮球赛

香港潜水教练协会曾发起组织过一场别开生面的篮球比赛，一场在游泳训练场进行的水底篮球赛。队员们都身穿潜水服，球是一只注满盐水的吹气球，球篮也在水中，观众们则透过玻璃观看，开始前，双方队员先下水围绕池子游一圈，向观众致意，然后站在池子两端等待开球，只见裁判将手一挥，双方队员一齐奋力向中圈的球游去。比赛开始了。

在水中打篮球，球传出去像放慢动作一样，而且再使劲也传不远，队员一般都是带球移动，碰上对方队员过来抢球，闪躲不及就抢成一团，有时双方数名队员一起抢，只见水里上下翻滚，你来我往，就像一场生死搏斗。有时球滑开了，可有些队员不知道，仍抢成一团，有时球眼看就要到手了，没人碰它，但涌来一股涡流，眼看着球自己改变了方向。要投篮了，而球又因水的阻力从篮筐边滑走了。再加上水中双方队员体态各异，有些姿势优美，有些滑稽可笑，使隔着玻璃观看的观众，时而鼓掌喝彩，时而捧腹大笑。

一场球赛独得144分的纪录

在1986年欧洲“克拉奇”男篮锦标赛上，前南斯拉夫男子篮球运动员兹登科·巴比奇创造了一项欧洲纪录——在一场篮球赛中独得144分。

在这次锦标赛的第一轮比赛时，巴比奇所在的扎达尔队与阿佩埃尔队相遇。双方队员进攻速度都非常快，而巴比奇更是超常的发挥，在上半场结束时全队所得的87分中占了82分。在下半场比赛时，巴比奇锐气未减，又得了62分，全场个人独得了144分，从而打破了南斯拉夫已故运动员科拉奇保持的一场比赛中一个人独得101分的欧洲纪录。在这场比赛中，扎达尔队最后以192比116战胜了阿佩埃尔队。

赛场风波引起的规则修改

1954年10月22日，第二届世界男篮锦标赛在巴西里约热内卢举行。在分组赛乌拉圭对前南斯拉夫的一场比赛中，上半时23比23平，终场时，记分牌上显示出比分是51比49南斯拉夫胜，南队应获小组第一，进入前八名，但记录册上却标明是51比51平。必须加时再战。原来，比赛中乌队其中投中的一球，裁判员判为无效，负责记分牌的人理解裁判员的意思，所以这两分没记，但记录员没弄明白裁判取消这个球的手势，仍给乌队加了两分。因当时记录员没有跟记分牌上的比分核对，在比赛结束时才发现这一差错，但裁判员明知有错，仍坚持以记录册为准（规则规定记录册与记分牌上的比分出现差错时，以记录册为准）。两队只好进行加时赛。结果负者变成胜者，乌拉圭队以55比52取胜，进入前八名，而前南斯拉夫队名列小组第三，只能参加第九至第十二名的争夺。此事在当时引起轩然大波，这对南队来说是一个悲剧。

事后追究责任时，发现责任之一是裁判员给队员发底线球造成的混乱。因而自那时起（实际上是从1956年墨尔本奥运会开始）篮球规则上明文规定，除进球得分后由另一方发底线球外，其它情况都发边线球，以免造成混

乱。

酷爱篮球的国王

不丹国王吉格姆·辛格·旺克是一个篮球爱好者，篮球运动是他身体锻炼的主要项目之一。他不仅是一般的玩玩，而且还具有一定水平。他要求本国驻联合国的代表定期把美国篮球比赛的实况录像送回国，以便欣赏和学习研究，以提高自身水平。国王身高 1.73 米，是不丹最佳篮球选手之一。在王宫院子的篮球场上，几乎每天下午都要举行篮球比赛。经常对阵的是本国首席法官为首的军队队与国王率侍卫组成的宫廷队。国王是本队的主要得分手，他最拿手的绝招是勾手投篮，他娴熟的动作常常使对手防不胜防。当然，对裁判的要求是很高的，既不能错判也不能偏向，从头到尾都是战战兢兢的，因为稍有差错，国王是要发脾气的。

一场靠观众取胜的球赛

事情发生在 1963 年 5 月，巴西里约热内卢正举行着第 4 届世界男篮锦标赛，这一天，南美最大的“马拉卡那济奥”体育馆座无虚席。两万名观众吹着小号，敲着鼓，汇成震耳欲聋的声流揭开了比赛的序幕。原来这一场比赛是（前）苏联队与东道主巴西队相遇。比赛还没开始，正在做准备活动的苏队就受到来自巴西方面的进攻。只见一个个巨大的爆竹频频向苏队扔来，爆竹发出一声声巨响，红光闪过喷出团团黑烟，再加上浓烈的火药味，就像来到了激战的战场。苏队队员不得不频频挥动运动服以驱散这呛人的烟雾。

比赛开始后，体育馆内的喧闹声响成一片，一个个爆竹在巴西球篮上空爆炸，苏队队员要冒着危险向篮下进攻。终于上半场比赛结束了，苏队以 42 比 43 落后 1 分。中场休息时，一个意外的事件发生了。巴西队教练苏阿里斯·卡涅拉面部阴沉走近担任这场比赛的乌拉圭裁判员帕季里奥身边，一记耳光将帕季里奥打倒在地，顿时全场骚动，巴西观众为本国的教练有如此勇猛的行为大声喝彩。观众更加狂热了。在苏队走向更衣室的途中，一个从看台上扔来的爆竹，准确的击中在苏队教练戈麦尔斯基的额头上，爆炸起火，烧伤了他的右眼和右侧的眉毛。戈麦尔斯基被送进了医院。鉴于卡涅拉的粗暴行为，仲裁委员会取消了他临场指挥的权利。然而，这样的处罚并不能阻止卡涅拉继续指挥比赛。下半时比赛开始后，卡涅拉坐在看台上，通过信使指挥比赛。看台上的观众都在帮助他。只要他想要替换那一位队员，全场球迷会异口同声的将他的指示喊出来。当然帮助并不仅如此，用爆竹封锁本方球篮还是必要的。最后，由于巴西观众的努力，巴西人终于以 90 比 79 获得胜利。在场的外国人都为巴西观众充沛的精力感到惊奇，因为，没完没了的吼叫声伴随着铃鼓声、小号声，自制玩具的哒哒声几乎响了整整两个小时。一位当时在场的法国记者认为：观众使用这种方法去帮助某队获胜，这在篮球史上是闻所未闻的。

篮球引起的上诉

美国弗吉尼亚州法院接到一份起诉书。32 岁的妇女贝特西·纳尔逊状告该州的福尔斯丘奇体育用品商店。因该店的店员的无礼行为使自己无故蒙受精神上的痛苦，要求该店赔偿 60 万美元。

原来，前几天，这位妇女在这家体育用品商店买东西，由于她已怀孕，腹部显得很大，临出门的时候，该店的营业员将她叫住，怀疑她偷了一个篮球。竟外的指责使她感到异常的愤怒。事后，虽然得到店员的道歉，但她感

觉受到污侮，造成自己精神上痛苦，遂向法院起诉，法院决定受理此案。经过调查，认为该店营业员无故怀疑触犯了有关人权的法律，因此判决纳尔逊太太胜诉，对福尔斯丘奇体育用品商店处以罚款。在法院宣判后的第二天，这位妇女生下了一个漂亮的男孩。

得而复失的冠军

1972年5月第20届奥运会在前联邦德国慕尼黑举行。男篮的冠亚军争夺战在美国队和前苏联队之间展开。美国队自1936年至1968年连续夺得7届奥运会篮球比赛冠军。前苏联队多次获得世界篮球锦标赛冠军，是美国最强的对手。美—苏之间这一场冠军赛争夺得十分激烈。水平不断上升的苏队在前35分钟比赛中始终处于优势。在最后几分钟时，美国队奋起直追，将比分追至48—49，只落后1分。此时，美国队柯林斯向篮下运球突破投篮，苏联队防守犯规。时间只剩下三秒钟，裁判判给柯林斯两次罚球。在这决定胜负的时刻，柯林斯以顽强的毅力，克服了心理上的巨大压力，两罚皆中了。场上场下响起了一片欢呼声。就在柯林斯开始罚第二个球时，前苏联教练向记录台发出请求暂停的要求。根据国际比赛规则，只有在球进入比赛状态之前教练员才有权要求暂停。所以拒绝了苏队教练的要求。开球后三秒钟瞬息即逝，苏队未能得分，正当美国队场上、场下队员一齐欢呼雀跃再次夺得冠军时，国际篮联秘书长琼斯插入宣布苏队教练暂停要求有效，最后三秒钟必须重打。出于无奈，美国队只得服从琼斯秘书长的裁决。大出人们意料的是苏队一记长传给前场篮下的中锋别洛夫，别洛夫在美队后卫的严密防守下竟将球投入网内，苏队反而在最后1秒钟转败为胜。

赛后，目瞪口呆的美国队当场向国际篮联两个委员会提出抗议。但在14小时后，美国的抗议被仲裁委员会否决。为此，美国队拒绝接受银质奖章，因为他们认为他们应得的是金质奖章。

最远的一次投篮

在篮球比赛中，三分线以外投篮就算远距离投篮了，篮球运动员都希望提高自己中远距离投篮的命中率，但对后场的超长距离投篮命中是连想也不敢想的，但有些事情是不能用普遍规律去衡量的。1979年2月17日，美国20岁的篮球运动员威廉斯在一次比赛中于距篮约27米处投篮命中，引起人们惊呼。无独有偶，1980年1月21日，在美国的另一场篮球比赛中，运动员勒·汉森在27.2米的距离上投中了一球，使场上爆发出暴风雨般的掌声和欢呼声。这两次投篮虽然也只能算3分，但在历史长河中留下了值得人们记载的一页。

运球接力跑520公里

1990年左右，法国一所篮球俱乐部创造了一项独特的纪录：运球接力跑520公里。为了搞好这次活动，篮球俱乐部事先做了大量的准备工作，首先组织了25名男女篮球运动爱好者，每周训练一次。然后寻求有关部门的支持和帮助，准确的测量运球接力跑的路线。经过长达一年的准备，接力运球跑终于开始了。25名参加者一同从巴黎出发，由1人从出发点开始运球跑，每跑5公里换一次人，昼夜不停。经过64小时45分钟的时间，这支运球接力队到达终点——距巴黎520公里的斯特拉斯堡市，并由一名女队员把篮球投入安置在市中心的一个篮框里。

欧洲“克拉奇”杯赛的来历

“克拉奇”杯赛是欧洲最重要的篮球锦标赛之一。它仅次于欧洲篮球锦

标赛和欧洲杯赛而位居第三。该杯赛是国际篮联为纪念世界著名篮球运动员拉迪沃奇·克拉奇而设的。始于1973年，每年举行一次。

拉迪沃奇·克拉奇，前南斯拉夫队员，身高2.04米。是整个六十年代世界篮坛最著名的球星。他1939年出生于贝尔格莱德附近的索姆博尔，具有良好的身体素质，青年时没经过正规训练就跳越1.82米高度。后来加入贝尔格莱德的O·K·K、青年队，继而升入成年队。当时他每场进球平均达22分以上，在国家队的一场比赛中，曾一人独获44分。1965年在一场比赛中他个人得分曾高达101分。1966年在对美国东弗尼吉亚队的比赛中，罚球十五次全部命中。克拉奇1961年第一次参加欧洲杯赛，就被评为最佳投手。他三次参加奥运会，其中1960年在罗马奥运会和1964年东京奥运会上都被评比为最佳投手。克拉奇参加国际比赛157次，是1960—1969年前南斯拉夫国家队不可替代的王牌，为前南斯拉夫队在各种国际比赛中取得较好名次立下汗马功劳。

著名的前南斯拉夫国家队教练热拉维察称他为最理想的天才运动员，是把毕生精力毫无保留地献给篮球事业的优秀运动员。热拉维察称赞他有事业心，自觉遵守纪律，具有坚韧不拔的斗争精神和强烈的上进心。克拉奇谦虚好学，体育道德高尚，为人正派，倍受同伴尊重和信赖，在国内外都享有崇高的声誉。可是正当他的事业达到高峰时期，因交通事故而不幸丧生，死时年仅30岁。

1969年6月，在意大利的克拉奇准备赶回去参加国家队在萨拉热窝进行的一场准备性质的比赛，虽然教练已准他请假，但他不顾路远坚持前往，但正巧没有当天的飞机票。于是他决定自己开摩托车赶往训练地点。6月2日从早到晚风雨交加，公路上异常难行；克拉奇驱车艰难的在公路上行进着，当他准备超过前面的一辆已经让路的旅行车时，正巧迎面驶来一辆大卡车。他紧急刹车，但为时已晚，克拉奇被撞出数米，倒在另一辆车轮底下，当人们救起他时，已经不省人事了。送到医院后20小时，终于不治身亡。消息传开，全国上下悲痛万分，成千上万的人含着眼泪去和他的遗体告别。

为纪念这个对篮球事业曾作出重大贡献的篮坛巨星，国际篮联决定在欧洲每年举行一届“克拉奇”杯赛。

午夜篮球赛

在二十世纪九十年代初期，美国第二大城市洛杉矶出现一种奇怪的现象，在半夜时分，内城体育馆经常发出一阵阵喝彩声，加油声与激烈球赛声。进去一看，发现参赛的选手都是本城街头的“著名”人物，洛杉矶声名狼藉的如“血腥”、“残废”等流氓团伙的成员。

原来，洛杉矶的青少年犯罪现象非常严重，该市有五至十二万青年流氓团伙成员。他们无恶不作，酗酒、吸毒、抢劫、强奸、打架斗殴，而且团伙之间，也你争我夺，划分势力范围，稍有争端，便集体械斗，把整个城市搞得乌烟瘴气。很多人成了进入警察局的常客。

为此，很多专家大伤脑筋，尝试了很多办法，效果都不太理想。芝加哥大学体育教育专家拉瑞·柯·金斯的作法提供了一个好的方式，拉瑞·柯·金斯先生最近组办了一个别具一格的午夜篮球队。组织很多有犯罪前科的青少年在夜晚10点—午夜2点在体育馆训练和比赛，他们与职业队一样，球员穿统一的球衣，签订合同，训练非常严格。这支球队加盟的球员半年内无一人做过犯法事。

洛杉矶“青年团伙改造服务委员会”仿芝加哥的模式，因为晚上10点—午夜2点是青年团伙干坏事最多的时间。所以也采取午夜篮球赛的方式，把团伙成员（也有少量的一般青年）组成“半夜篮球联盟”，并为他们募集了11万美元的活动经费。如今已有8个队加盟，每个队代表一个社区，很多青少年都想在此一显身手。

比赛每周有三个晚上进行，比赛持续整个夏季，然后再组织下一个循环。为了确保安全，委员会提供车子，负责接送球员，并有10名警察带着步话机轮流值班。

自从组织午夜篮球赛以后，初步成果是不错的，青少年团伙案件有了下降趋势，它为教育街头青少年，改造青少年犯罪团伙开辟了一条新路。

名人风采

特卡钦科——历史上世界最佳中锋之一

特卡钦科是前苏联队的著名中锋，也是世界上最有威胁的中锋之一。从1978年起他就取代了前南斯拉夫的著名中锋乔西奇，在马尼拉世界锦标赛上被专家评比为世界最佳中锋。

特卡钦科身高2.20米，体重135公斤，他身体灵活，能跑能跳，动作舒展协调，全面掌握攻守技术，在比赛中攻击力极强，是各个比赛防守的重点人物。在第八届世界锦标赛上，虽然他平均上场21分钟，但每场得分平均为15.25分，命中率66.2%，每场比赛抢前、后篮板球4.55次，盖帽2.63次。在第九届世界锦标赛中，他平均每场得分12.63分，命中率72%，每场抢前后篮板5次。他在各种比赛中都有效的牵制了对方的防守，经常两人前后防守他，为同伴创造进攻机会。特卡钦科进攻技术简单而有实效，接球后用单、双手扣篮，或在3—4米距离上跳投，在同伴机会好的情况下，及时传球助攻。为同伴策应、挡人更体现了他高大身体的优势。他篮下的防守最有威胁，任何中锋都不能在他面前轻意的起跳投篮。他的身高、体重的优势，再加上移动速度快，是苏队内线的中流砥柱。

特卡钦科1957年出生在俄罗斯的索奇市。1969年开始打篮球，在学校参加篮球训练，后来被吸收到市少年体校训练，1972年被乌克兰教练看中，开始到乌克兰首都基辅打球，他开始在“建设者”俱乐部少体校，然后到波里斯·多维钦科的健将队。1973年被吸收到国家青年队，参加了欧洲青年锦标赛。1975年他代表国家队参加欧洲锦标赛，这时他还是一名初见世面的新手。直到1977年他才成了国家队的主力队员，在富有经验的老教练戈麦尔斯基指导下，特卡钦科进步神速。1980年以后，他日渐成熟，在比赛中，不能个人进攻，策应、助攻都显出巨大威力。为苏队在各个比赛中取得好成绩立下了汗马功劳。

谢苗诺娃——篮球史上的传奇人物

谢苗诺娃是前苏联女篮著名中锋。从1968年加入前苏女篮开始，到1987年隐退。在篮坛驰骋近20年，为前苏联国家队立下了赫赫战功。是苏队的支柱。

谢苗诺娃身高2.12米，体重125公斤，她异乎寻常的高度使对手在防守上束手无策，场上经常出现2—3个对手围守她，但在大多数情况下，只要谢苗诺娃双手一接到球，同伴们就可以考虑回防了。她不但依仗身高的优势，

而且中近距离投篮准确，特别是篮下侧身勾手投篮几乎是防不胜防，百发百中。

谢苗诺娃 1952 年出生在立陶宛的一个小城市。14 岁时即身高二米，离开家乡到里加队，她代表里加俱乐部队 15 次登上前苏全国冠军宝座，13 次获得欧洲俱乐部冠军杯赛。谢苗诺娃在国家队期间，前苏女篮获得 1976、1980 奥运会冠军，1971、1975、1983 年世界锦标赛冠军，1968—1985 年十届欧洲锦标赛冠军。

谢苗诺娃代表前苏联最后一次国际比赛是 1987 年法国举行的“龙切蒂”杯篮球赛，她在与意大利米兰队一场比赛中独得 42 分。当时已经 35 岁的谢苗诺娃雄风犹在。全队仍围绕着她一人打。最后苏队夺得“龙切蒂”杯冠军。

谢苗诺娃的存在甚至影响许多篮球专家对篮球运动的看法，认为只要有谢苗诺娃这样的运动员，就可以稳操胜券。这种看法在当时盛行了很多年。这种看法使前苏女篮遇到具有男子风格的美国女篮时，尝到了苦果。

谢苗诺娃在立下了多年汗马功劳之后，于 1987 年无声无息的离开了球场。1987 年底，谢苗诺娃加盟于西班牙马德里队。热情的西班牙球迷热烈的欢迎着谢苗诺娃。

萨博尼斯——世界第一中锋

1988 年汉城奥运会，前苏联队战胜了主要对手老牌劲旅美国和前南斯拉夫队，获得了冠军，头号功臣当属主力中锋萨博尼斯。在与南斯拉夫这场冠军争夺赛中，萨博尼斯充分发挥了他争抢篮板球和篮下强攻的威力，在苏队比分开始落后的情况下，逐渐超过南队，最后以 76 比 63 取胜，这场球赛中，萨博尼斯抢篮板球 15 次，得 20 分，居两队之首，而且多次助攻、策应，为苏队立下汗马功劳。

萨博尼斯身高 2.23 米，尽管身材高大却异常灵活、协调。他观察力强，反应敏锐，攻防技术运用合理，他的威力不局限于身体高度和个人的强攻，在整体的配合中，他占有很重要的地位，他可以巧妙的为同伴挡人、传球制造投篮机会，可以运投，可以近攻，是不同于其他高大中锋的一个技术全面的中锋。在防守中，他几乎控制了整个三秒限制区，成为对方很难逾越的屏障。苏主教练戈麦尔斯基曾经宣称：“萨博尼斯是苏联篮球史上最聪明和最有天赋的中锋。”

萨博尼斯出生于立陶宛的考纳斯。九岁起就开始了他的运动生涯。15 岁时，身高已达两米多，被选进了立陶宛青年队。一年后，被苏联国家队的教练们看中而入选国家青年队，并随该队取得欧洲青年锦标赛冠军。以十七岁年龄和 2.15 米的高度作为国家队正选队员参加了在哥伦比亚举行的世界男篮锦标赛，为该队夺得冠军立下了大功。

哥伦比亚世界男篮锦标赛后，苏联挑选了几名最年轻的队员顺路访问美国，和素享盛誉的美国一些大学生队进行了较量，苏队取得 9 胜 1 负的好成绩。萨博尼斯球技超群，格外引人注目，在美国引起巨大反响，洛杉矶莱克斯队愿意以 1000 万美元重金聘请他。这对于一个不满 20 岁的青年来说，在美国也是罕见的。

萨博尼斯在国内锦标赛中，在“扎利基里斯”队，与队友一起，曾战胜长期保持冠军称号的苏军中央体育俱乐部队而取得冠军，后来又多次战胜中央俱乐部队。

1988 年，萨博尼斯因腿伤接受美国邀请，前往美国俄勒冈州波特兰大市

治疗，在这之前腿伤使他已离队一段时间了，在 24 届奥运会前才赶回队里，仍然能与同伴密切配合，这也可以看出他优秀的篮球运动员素质。

萨博尼斯于 1988—1989 年被评为全苏最佳篮球运动员。随后，他正式决定赴国外效力，并已获得本国政府的批准。原先曾希望赴美国波特兰队打球，但由于国内原因只能与西班牙一个甲级队签订一年合同，合同规定他将得到一百万美元。

黄柏龄—中国篮球史上的神投手

在二十世纪四十年代，双手原地投篮是比赛的主要投篮方法。跳起单手投篮也开始被人们应用。当时的跳起投篮，一般都采用边跳边投的方法，即人体跳起时，在上升阶段投篮出手。这种方法比原地投篮机动性强，起动手快，便于摆脱防守。但空中稳定性差，命中率受到影响。

中国的黄柏龄创造了一种跳投方法，当时人们称之为“停空投篮”，则是在起跳后，身体上升到最高点，人体处于相对静止的一刹那投篮出手。这种投篮技术使人体在空中保持了身体的稳定，把起跳动作对投篮的影响缩小到最小限度。

黄柏龄的跳投命中率高，是著名的神投手。当时他在大公队和后来在国家队时，一场比赛得分一般要占全队总得分的 $1/2$ — $1/3$ 。而命中率一般都在 70%—80% 之间。在 1951 年全国篮排球比赛大会上，华东对华北两队决冠军的一场比赛中，黄柏龄下半场才上场，在半场时间里，他投篮九次，投中八个球，命中率为 88.8%。

黄柏龄出生于福建的泉州，从小喜好篮球，受当时一些归国华侨球星的影响，对篮球更是有了新的认识。他吸收了当时归国华侨蔡文章（原菲律宾华侨群声队球星）双手跳投的长处。并结合自己的特点，每日苦练，终于练出了一手投篮的真功夫，当时，“停空单手投篮”已具雏型。后来加入晋江队，投篮技术日渐成熟。1948 年，黄柏龄的“停空单手投篮”技术已基本完善。当时他在上海读书，成为当时上海篮坛劲旅大公队的主力队员，先后转战宁、沪、杭，出征东南亚，名噪一时。1949 年新中国成立以后，他是第一任国家队队长，征战国内外，“停空单手跳投”技术，经受了中外实战的考验而得到同行和观众的赞赏。

张勇军——中国的三分神投手

第十届亚运会，中国与南朝鲜男队的冠亚军决赛激烈的进行着，在时间还剩 7 分钟时，中国队处于劣势，落后 11 分，所有关心中国队的人都捏了一把汗。时间不多，差距不小，正常的进攻很可能来不及了。投三分球，这重担就落到了张勇军的肩上，在这关键时刻，张勇军毫不手软，大胆果断的连中四个漂亮的三分球，使中国队转败为胜，为中国的夺冠立了头功。1989 年第五届鱼尾狮杯国际男篮邀请赛，对台湾鸿源队（有三名美籍球员）打到下半时仍落后 8 分时，张勇军在重重严密防守下，巧妙利用个人的积极快速摆脱和全队的默契配合，连射七个 3 分球，及时扭转战局取胜。我国篮协领导人在 1990 年底全国甲级联赛时谈到：“我国篮球今后要在培养投手上狠下功夫，目前还未涌现出一批象张勇军、丛学娣这样高水平的男女投手。

张勇军 1963 年 1 月出生于湖北黄石市，从小爱打篮球，小学就参加了校篮球队，1976 年，黄石市业余体校篮球班公开招生，上初中的张勇军被录取了，从此张勇军开始了正规的篮球训练。

当时张勇军身高 1.78 米，教练对他说：“你身高不算突出，要在远投上

多下功夫，应该千方百计练出自己的绝招。”张勇军训练十分刻苦，每天投篮二三百次。1978年，张勇军做为主力后卫，代表黄石市业余体校参加湖北省少年篮球比赛，一举夺冠。年底，应召进入省业余体校。1981年，张勇军进入湖北省青年队。当年即参加全国青年队联赛，每场得分均在25分以上，成为对手重点防守的“危险人物”。1982年，张勇军进入中国青年队，赴菲律宾参加了亚洲青年锦标赛，他准确的投篮，为中国队夺取亚军立下了战功。

1984年10月，张勇军被调入国家队。1985年，规则增加了3分球规则，身高1.88米的张勇军意识到自己的优势及发展方向，远投水平及与其它技术结合的能力更高了。1985年6月，在长春的全国联赛中，在与山东队比赛时，他投3分球13次，10次中的，仅3分球就独得30分。在第10届世界男篮锦标赛上，中国队获得第9名，张勇军在强手如林的激烈比赛中每场平均得分14.4分，3分球每场平均3.5个。被评为世界第3号最佳3分手。1991年全国篮球联赛（第二阶段）被评为最佳前锋。

张勇军身高不占优势，在高人的运动中，能发挥出如此巨大的威力，是他平时苦练的结果，每一个场上的得分都是无数次场下的练习堆积而成的。有了真功夫，方能在激烈的对抗中发挥技术水平。艺高人胆大，真本领在身，关键时刻才能心里不慌，手上不软，而真本领真功夫是来不得半点虚假的。唯一的途径，是平时的苦练。

孙凤武——矮个巨人

在中国国家篮球队比赛的时候，随时都能看到一名身高仅1.85米的后卫队员在高人如林的篮球场上，时而运球突破上篮、时而远投得分，在组织进攻时的妙传及抢篮板球时的弹跳力，给人一种在球场上如鱼得水的感觉，这就是国家队主力后卫——孙凤武。

孙凤武1982年入选国家队，至今共参加了3次世界锦标赛，两届奥运会，2次亚运会、5次亚洲锦标赛，3次世界大学生运动会。在这些比赛中，孙凤武武与队友一起获得过6次亚洲冠军，世界锦标赛第9名、奥运会第10名以及大学生运动会第5名的成绩。

孙凤武是在江苏的篮球之乡——淮安长大的，父亲是县业余篮球队员，曾多次参加过省、地区级比赛。孙凤武从小受家庭的熏陶，就喜欢篮球，经常和邻居的孩子在自制篮圈的场地上打球，后来参加了校组织的篮球队，并参加省儿童比赛获得了第二名。在这之后被省队的刘恩荣教练看中，调入省重点业余体校集训。但因为身体条件差，仅三个月就被退了回去。但他并没有气馁，回去后加劲苦练，终于在1978年初再次被招进省体校，半年后就与队友们一起获得了全国重点业余体校的比赛的第二名，当时担任后卫，每场都能得20—30分，回来后就调入江苏省队。1980年8月，孙凤武被调入中国青年队，在第六届亚洲青年锦标赛上，以机动灵活和娴熟多变的技巧，使防守者防不胜防，每场球都要得20几分，为中国队夺得青年锦标赛冠军立下汗马功劳。

在第十二届亚洲锦标赛中，他以令人叫绝的妙传，急停跳投和强行突破上篮及积极有效的防守，使专家和观众们大为赞赏。为大胜南朝鲜和日本等队起到了核心的作用。被大会授予“最佳球星”、“最佳防守”两项奖励，并被选入亚洲明星队。

孙凤武现在已经是“老”队员了，多年的大强度训练，使他多处有慢性损伤，但他没有抱怨、没有退缩，而是一次次向着自己新订的目标奋斗着。

用他自己的话说，“人生本该如此，总是在不断的进取中从一个台阶迈向另一个台阶，在逐步提高和完善中实现自我价值。”

郑海霞——中国女篮最佳中锋

身高 2.04 米的中国女篮著名中锋郑海霞，是中国篮球史上第一个灵活协调能攻能守的女巨人。她不仅有身高的优势，而且有全面的攻守技术，在赛场上始终是对手防守的重点对象。随着球龄的增长，郑海霞日渐成熟，在 1991 年全国联赛第二阶段中，被评为最佳中锋；在 1992 年第 25 届奥运会，与世界强队古巴比赛时，对方经常两名队员紧紧防守她，郑海霞发挥身高的优势和移动快、弹跳好的特长，时而甩掉防守突破上篮，时而晃过对手跳起投篮使对手防不胜防。在这场比赛中郑海霞独得 23 分，为中国队以高比分击败古巴队进入决赛立下汗马功劳。在与独联体比赛时，她不仅自己独得 15 分，而且成功的防住了独联体中锋的强大攻势，使对方在 12 分钟比赛中只得了 6 分。赛后，不少专家指出：“在本次比赛中，郑海霞是各队防守独联体中锋最好的一名。”

郑海霞 1967 年 3 月出生于河南一个普通的农民家庭里。5 岁上小学就鹤立鸡群，上课坐最后一排。12 岁时已长到 1.77 米，因她年少身高，而且体态匀称，反应灵敏、灵活，学习成绩优秀，1979 年 9 月被商丘地区业余体校正式录取，从此，一个从没有摸过篮球的农家女孩，开始了篮球运动的生涯。

在业余体校里，郑海霞把朴实，吃苦耐劳的作风用到了篮球训练上，一年多的刻苦训练，素质、技术都增长得很快。14 岁时，身高已达到 1.88 米，被武汉军区女篮队录用，第二年又被选入“八一”队。在“八一”队三年里，经过系统的训练，郑海霞像一块被琢磨的玉石，逐渐放射出光彩来。

在她 17 岁的时候，被选入了国家队，并被推到了主力中锋的位置上。在 1984 年洛杉矶奥运会上，中国女篮夺得铜牌，郑海霞投篮命中率高达 59%，居全队之首，被外国记者称为“中国的长城”。

1985 年 5 月，在中国女篮参加的“波罗的海杯”国际篮球邀请赛上，郑海霞获得最佳得分手”、“最佳篮板球手”、“最佳阵容手”三项殊荣。

随着多次大赛，郑海霞技战术水平日臻成熟。在 1986 年连续参加的亚洲锦标赛，世界锦标赛和亚运会篮球赛中，大显身手，受到世人瞩目。

郑海霞性格开朗，谈吐风趣，为人直率，在比赛中球打得好，不争功，输了球不埋怨，认真训练。从 12 岁开始摸球，至今已有 14 个年头。由于长时间大强度、大运动量训练，身上已伤痕累累，但她仍然坚持训练，争取多一次为国争光的机会。别人劝她：“身体有伤，还是见好就退吧”。她说：“我就是要争这口气，要为国家 and 军队赢得金牌。”郑海霞就是用这种精神，来继续为祖国争得荣誉的。

国际篮球组织及重大比赛

国际业余篮球联合会（国际篮联）

国际业余篮球联合会于 1932 年 6 月在瑞士的日内瓦成立。它的前身是国际业余体育协进会的篮球技术委员会。在 1932 年—1940 年，总部设在意大利的罗马。在 1940 年—1956 年，总部迁到瑞士的泊尔尼。1956 年到现在设在德国慕尼黑。国际篮联现有会员协会 178 个。

国际篮联的宗旨是：促进、监督和指导国际业余篮球运动的发展，制定

比赛规则和场地设施规定，监督按照国际篮联所制定的规程进行国际性和奥运会篮球比赛，经管国际裁判的指定工作，处理会员国的运动员和裁判员转国籍问题以及管理业余队同职业队相互比赛问题。

国际篮联的最高权力机构是代表大会。代表大会每 4 年召开 1 次，一般在奥运会期间召开。每个会员协会可派 2 名代表出席，但只有 1 票表决权。代表大会闭会期间，由代表大会选出的中央局负责国际篮联的经常工作。现任主席是基里安，秘书长是 B·斯坦科维奇。国际篮联下设技术委员会，规则委员会、财务委员会、国际组织委员会、女子委员会、青年男子委员会、青年女子委员会、国际小篮球委员会和资格委员会。

国际篮联举办的比赛，除奥林匹克运动会男、女篮比赛外，还有世界男子篮球锦标赛、世界女子篮球锦标赛、世界男、女青年锦标赛、世界俱乐部锦标赛。1974 年 7 月，国际篮联在波多黎各举行的中央局会议上做出承认中国篮球协会的决议。国际篮联在 1989 年 4 月做出准许职业选手参加奥运会等世界大赛的决定。

亚洲篮球联合会

亚洲篮球联合会于 1958 年在日本东京成立。目前已有 30 个会员协会。亚洲篮球联合会总部设在秘书长所在城市，现在马来西亚吉隆坡。

亚洲篮联的宗旨是：促进、发展和管辖亚洲篮球运动，通过比赛，提高亚洲篮球运动水平，增进亚洲国家人民之间的友好关系。亚洲篮联的最高权力机构是代表大会。代表大会每二年召开一次，一般在奥运会、亚运会以及亚洲男子篮球锦标赛期间召开，每个会员协会有 1 票表决权。代表大会闭会期间，亚洲篮联的日常工作由执行委员会负责。执委会由主席、执行主席、9 名副主席，秘书长、联合秘书长、兼司库、2 名副秘书长和 8 名执委组成，经代表大会选举产生，任期 4 年。现任主席是香港篮协名誉主席程万琦，秘书长是马来西亚林文泽，中国篮协主席牟作云和秘书长杨伯镛任亚洲篮联副主席。

亚洲篮联举办的正式比赛有：亚洲男子锦标赛、亚洲女子锦标赛、亚洲青年男女锦标赛。

中国篮球协会

中国篮球协会成立于 1949 年。它是中华全国体育总会领导下的单项运动协会之一。中国篮协是国际篮联和亚洲篮联的会员。它的任务是：在全国开展群众性篮球运动，举办全国篮球竞赛和教练员学习班，提高篮球技术水平，加强与国际篮联、亚洲篮联及其所属机构的联系，参加国际篮球竞赛与训练等活动，领导和检查全国篮球竞赛、训练、科研等活动，选拔代表国家的篮球运动员、教练员，评定等级称号，修订全国篮球规则及裁判法，组织全国性的裁判员训练班，主持国家级裁判员的考试工作。

中国篮协设主席、副主席、秘书长，副秘书长，下设男子教练、女子教练、青少年教练、竞赛裁判和科学研究等 5 个委员会。现任主席是牟作云。

篮球重大国际比赛

1. 奥运会篮球比赛

篮球比赛是奥运会竞赛项目之一，每 4 年举行一次，包括男子、女子篮球比赛。一般规定为 12 个国家参加，产生这 12 个国家办法是：上届奥运会前 3 名，欧洲预选赛和美洲预选赛前 3 名，亚洲、非洲和大洋洲各 1 名。分组循环赛后在第二阶段比赛中决定名次。但因每届奥运会的情况不同，也经

常变更参加的方法。

2. 世界男子篮球锦标赛

世界男子篮球锦标赛是国际篮联主办的世界性比赛，始于1950年，每4年举行一届。参加比赛的队数视具体情况而定，参加办法也经常变更。如1986年第10届锦标赛参加队有24个队，这里包括：主办国，上届冠军，非洲、北美各两个队，南美、中美、亚洲各三个队，大洋洲一个队，欧洲6个队，主办国特邀队两个。1990年第11届锦标赛参加队有16个队，参加方法也是包括主办国、上届冠军，主办国邀请国、各洲代表等等。

3. 世界女子篮球锦标赛

是国际篮联主办的世界性比赛。始于1957年。每4年举行1届，从1957年—1990年已举行11届。参加队为14个队，参加队是：上届锦标赛前三名，上届奥运会前三名，主办国，亚洲、非洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲各一个队，主办国邀请一个队。比赛方法是：上届锦标赛冠军和主办国直接进入决赛阶段，其它队分三个组进行预赛，各组前两名进入决赛阶段与上述两个队一起争夺1—8名，预赛各组第3、4名进行9—14名的比赛。

4. 亚洲男子篮球锦标赛

亚洲篮联主办的洲一级比赛，始于1960年，每两年举行一届，参加队数一般为12—14个队。比赛办法：预赛分三个组，各组前两名进入决赛阶段，争夺1—6名，预赛各组第3、4名争夺7—12名或7—14名的名次赛。

5. 亚洲女子篮球锦标赛

亚洲篮联举办的洲一级比赛。始于1965年。每两年举行一届。参加队一般有7—10个队，最多13个队。比赛办法不固定，取决于参加队的多少。队数少时则采用单循环制，队数多时则采用预赛分组，各组前两名进入决赛阶段，争夺1—6名，预赛各组第3、4名进入争夺以下名次。

6. 世界青年男、女篮球锦标赛

国际篮联主办的世界性比赛。男子锦标赛始于1979年，女子锦标赛始于1985年，均为每4年举办一次。男子比赛一般为14个队参加，由国际篮联所属各洲和地区冠军队参加。比赛办法：预赛分三个组，各组前两名与上届冠军和主办国进入决赛阶段，争夺1—8名，预赛各组第3、4名，进入争夺9—14名的名次赛。

7. 世界男子俱乐部篮球锦标赛

世界性俱乐部队比赛。每4年举行一届。第一届于1981年在巴西圣保罗举行，共10个队参加。参加队有国际篮联所属各洲、地区的俱乐部冠军队。比赛办法：预赛分两个组，各组前三名进入复赛、决赛，争夺1—6名，预赛各组第4、5名进入7—10名名次赛。

怎样欣赏篮球比赛

一场精彩的篮球比赛，往往会使场上观众爆发出一阵阵的掌声和叫好声。势均力敌的比赛会把观众们的情绪带领到紧张状态中。比赛过程中，一次3分球、一记妙传，一次扣篮，都会给观众留下深刻的印象。场上运动员的表演会给观众美的享受和刺激。特别是漂亮的高超技巧更会使观众大饱眼福。比赛结束后，大家会津津乐道的谈论场上各种精彩的动作和激烈的程度，但是胜负的原因却往往容易被人忽视，这样的欣赏对偶尔一次看球的观众是

正常的，但对一个球迷来讲是不可取的。因为这样看球，水平会始终停留在原始水平上。

那么，应该怎样欣赏一场篮球比赛呢？

在现代高水平篮球比赛中，明星的作用是重要的，明星的举动要特别注意，要善于发现主力队员的作用及特点，这样精彩的动作才不至于放过。但是这不等于说放过全队整体配合的妙处，要分辨场上攻守双方所采用的战术形式，是联防、盯人，还是混合防守。只有注意这些，才能分清进攻的方法和重点。对于攻守双方特点和攻守方法的利弊才能看清和分析。

在场上出现拉锯战时，要用自己掌握的知识对形势的发展和结果进行分析和预测。结果出来后，再与自己当时分析和预测相对应，你会发现，每次都会有收获。

在欣赏篮球赛时，一定的规则知识是必要的，但不用专门去学习。在观看比赛初期，应注意队员的犯规或违例的动作，再看裁判的判决，一段时间后，对于处于旁观者的观众来说，对判罚的结果是看得很清楚的，一般犯规和违例都会做出正确判断。这样对裁判的水平也会打出一个客观的分数。

要想增加刺激性，最佳方法莫过于去做某一队的忠实球迷，这样的球迷会为他支持的球队进的每一个球而叫好，即使是一次很普通的进攻。但要注意，倾向性不能代替文明举止。

要善于发现教练的作用，战略的布署，应变的能力，暂停、换人是否得当、及时，这中间学问很深，名堂很多，观众要有一定水平才能观察到。

有人把观看篮球比赛称为是一种艺术欣赏。运动员们的精湛球技、优美的动作，使人们陶醉，而他们顽强的拼搏精神，更是值得我们学习的，以使我们去迎接生活中的挑战。

美国 NBA

NBA 的起源与发展

NBA 的起源

美国国家篮球协会，简称 NBA，英文全称是 NationalBasket - ball Association。该协会创建于 1946 年。

NBA 是美国三大职业运动协会之一，在不到半个世纪的时间里，它已发展成令世界瞩目的一员。

第二次世界大战以后，美国出现了一些职业篮球联合会，却被许多人视为冒险。尽管有些独立球队得到经济资助，经常和地方上的球队举行巡回比赛，但是他们大多数受到严格的限制或者过早的流产。这些早期的联合会大多是地区性的规模很小，组织不严密，经济没保障。新的球队出现了但很快又消失，被人遗忘。

二十世纪四十年代，在美国的学校、军队和地方到处都开始举行大学生篮球比赛。由斯普林菲尔德大学的詹姆斯·奈史密斯博士发明的篮球在美国人民中日益盛行。于是许多举办曲棍球比赛的体育场的业主开始考虑成立一个全国性的职业篮球组织。他们是波士顿的沃特·布朗、克利夫兰的阿尔·萨特芬等 11 位业主，他们认为篮球比赛可以填补曲棍球比赛停赛时期的空缺，于是在 1946 年组织了一个联合会，并取名为美国篮球联合会。1949 年更名为美国国家篮球协会。

这个新成立的联合会比起以前的篮球组织具有一个优势，就是不受以前订的一些规定的约束。可以发挥自己的优势，并注意吸收大学生里的新生力量，使美国国家篮球协会的声誉与日俱增。

NBA 的发展

在 NBA 的发展史上，经历了四十七年的曲折发展，从 1946 年的 11 支球队参赛，发展到 1993 年的 27 支职业队，经历了一些风雨。在 1947—1948 年的赛季中，球队只剩下 8 个，第二年又有 3 支全国联盟的球队加入，使参赛队达到 11 个。1949 年，这个联盟吸收了全国联盟的 8 支球队，但是 NBA 的 17 支球队比较涣散，实力不足，到了 1954 年 NBA 精简到 8 支球队，形成了一个成熟的篮球组织。

从 1949 年至 1954 年间，通过比赛在 NBA 中产生了一颗耀眼的星——乔治·迷肯由他率领明尼阿波利斯湖人队连续 5 次夺得 NBA 的冠军。

二十世纪五十年代明星辈出，由赛尔蒂克斯队与鹰队在 1957 年 4 月 13 日在波士顿举行的第七场比赛，是 NBA 史上的一个里程碑，有成千上万的观众通过电视观看了这场最激动人心的比赛，赛尔蒂克斯队 6 次领先，又 6 次被鹰队追上，比赛异常激烈，最终赛尔蒂克斯队以 125 分比 123 分，第一次获得冠军这项殊荣。从此体育史上一段无法匹敌的时代——波士顿赛尔蒂克斯队的时代开始了。波士顿队从 1959 年——1966 年夺得 8 连冠，并在十三年内 11 次赢得 NBA 冠军。

1967 年张伯伦带领的费城 76 人队赢得了 NBA 冠军。打破了波士顿队的多年垄断，张伯伦个人也出尽了风头。并创下争抢篮板球的最高纪录——平均每场 27.2 个，并在一场比赛中，他一人独得 100 分，创下 NBA 历史上的最高纪录。

二十世纪七十年代，优秀的大学生球员纷纷加入 NBA，使这个组织的规模越来越大，同时有许多球队踊跃加入，使 NBA 的球队从 8 支增长到 18 支。

1976 年对 NBA 来说是非常重要的一年，在会长拉里·奥布赖恩的努力下，NBA 与球员协会达成了集体报酬协定，吸收了美国篮球协会的 5 支球队，从而使 NBA 最终成了一个明星荟萃，水平超凡的职业篮球组织。1980 年 NBA 已拥有 23 支球队参赛，这时 NBA 的竞争越来越激烈了，这也成了 NBA 的标志之一。这时的 NBA 已经在体坛奠定了坚实的基础。

二十世纪八十年代，洛杉矶湖人队 8 次进入 NBA 决赛，赢得了 5 次冠军。湖人队最为杰出的运动员是阿卜杜勒·贾巴尔，马吉克·约翰逊和吉姆斯·沃瑞。与此同时波士顿赛尔蒂克斯队，费城 76 人队和洛杉矶湖人队一起被认为是二十世纪八十年代的最强队。但这些队在取得成绩的同时，也出现了包括财政紧张等一系列的问题，而排名处在后面的球队却得到了美国篮协的一些优惠政策，即可以优先在美国大学中挑选优秀球员，随着这些优势的不断发展，增加了球队的发展后劲，甚至越来越优于湖人队和赛尔蒂克斯队，这些变化表明美国职业篮坛以往的格局正在发生着根本的变化。

1989 年，国际篮球联盟取消了对 NBA 球员的一些限制，准许他们参加像奥林匹克那样的国际重要比赛。几个出色的东欧篮球运动队加入了 NBA，使 NBA 增加到 27 支球队。国际篮球联盟和 NBA 携手把篮球变成了一个全球性的运动。

NBA 两极分化的现象在 1991—1992 赛季结束了，二十世纪九十年代 NBA 史上出现了一颗最耀眼的明星——芝加哥公牛队的迈克尔·乔丹。他于 1991—1992 赛季第六次赢得积分最多球员的称号，并且使公牛队建队 25 年来第三次登上了 NBA 冠军的宝座。

1991 年 11 月，魔术师约翰逊爆出一条震惊世界的大新闻，他被查出染上艾滋病毒，并将退出体坛，但他没有马上退出，1992 年他参加了由 NBA 明星组成的“梦之队”参加巴塞罗那奥运会并夺得金牌。

二十世纪九十年代职业篮球热空前高涨，越来越多的球迷现场或通过电视观看比赛。NBA 在录像带市场和电视传播市场也空前广大。现场直播 NBA 比赛，在黄金时间播放 NBA 决赛，使 NBA 的收入大增。NBA 指定商品也非常畅销，“NBA 内部资料”刊登的赛事新闻和明星轶事深受老少球迷的欢迎。

NBA 的影响扩展到世界各地，篮球已成为世界流行的一项运动，越来越多的外籍球员加入 NBA，掀起一阵一阵的高潮。篮球运动经过了这么多年的发展，终于成了一项成熟的、受欢迎的体育运动——高雅、快速，充满力量和高超的技巧。充满无穷魅力的美国职业篮球比赛，不仅是身体、技术的较量，更是艺术的再现。

NBA 的组织形式

NBA 联赛的方法

NBA 的联赛一般于每年的 10 月底或 11 月初开始至第二年的 6 月结束。参赛的 27 支球队根据美国的地理位置分成东部和西部两大联盟的 4 个赛区（7 个队）。东部联盟有大西洋赛区（7 个队）和中部赛区，西部联盟有中西部赛区（6 个队）和太平洋赛区（7 个队）。每年度的职业篮球联赛分季赛（预赛）和季后赛（决赛）两个阶段。每个队在预赛阶段将和其他所有的 26 支球

队交锋（主、客场制），每个队的比赛场次均达到 82 场。经过预赛，获胜场次位于东、西部两大联盟各前八名的队进入季后赛（决赛阶段），并以淘汰制（5 战 3 胜和 7 战 4 胜）产生东西联盟各自的冠军。最后东西联盟的冠军采用 7 战 4 胜来决出本年度美国职业篮球联赛的总冠军。

美国人习惯上把 NBA 比赛称作“世界锦标赛”，因为他认为 NBA 的冠军才是真正的世界冠军。到 1993 年为止，东部联盟在最后决赛中获胜的次数稍多于西部队联盟。而 1983 年至 1993 年这 10 年间，位于东部联盟的波士顿凯尔特人队，费城 76 人队，以及底特律活塞队和芝加哥公牛队夺走了其中的 8 次冠军。

赛期长，比赛场数多，职业篮球奉守“以赛代练”来提高水平外，还通过马拉松式的联赛增加门票，电视转播的收入，使 NBA 的比赛进入世界各地，使广大以观众充分地得到了美的享受。

NBA 运动员的培养和选拔体制

美国职业篮球的高水平，得益于它的运动员选拔原则，与其它国家完全不同，有其独特性。从小学开始，未来篮球运动员的培养工作就已经开始了。早期的意识启蒙主要依靠体育教师和学生家长。主要的培养工作则在私人俱乐部，家长要承担培养费的绝大部分。此阶段的任务主要是兴趣和基本运动能力的培养，小学没有篮球代表队。

美国中学则是优秀篮球运动员培养的第一阶段。任何一所中学都有学校篮球代表队，校内和校际的篮球比赛非常激烈，尤其是学校间的对抗，能吸引大量的观众。运动员的家长是最忠实的啦啦队员。校际间的比赛以每年各州的篮球赛季为高潮，此时各大学便派专门人员到各赛区物色和挑选有培养前途的运动员。

大学是美国培养优秀运动员的第二阶段。美国大学生的篮球水平，在世界上堪称最高水平，但在国内仍未达到顶峰。每年的大学校际篮球赛是职业篮球队挑选运动员的大好时机。

美国职业篮球队的水平体现了美国篮球运动技术中的精华。当一名职业篮球运动员是美国每一名篮球运动员的理想。职业队之间的水平相差无几，原因是每年度位于 NBA 联赛最末一名的队（负场次数最多的队），可优先在大学挑选球员，倒数第二名的队则有权第二个挑选，最后才由冠军队挑选，但一轮只能选一个。一般是五轮共选五名人员，其后便是私下自由交易了。这样有利于各队之间水平的接近，有利于竞争。

NBA 的 27 支球队，生力军来自各大学篮球代表队的运动员，牢固的基础是美国全国两千多所中学的近 80 万名中学生篮球运动员，正是基于这种世界上无与伦比的发达状况，保证了 NBA 雄厚的人才基础。

NBA 雄厚的群众基础和献身精神

美国究竟有多少人在从事篮球这项运动，很难做出精确的统计，而近十万个不同性质的篮球队的存在，可以表明美国大致拥有一百多万名业余和职业篮球运动员。美国有近 80 万名中学篮球运动员，近二十万名大学生篮球运动员，还有几十万名厂矿企业的篮球的运动员，而职业篮球选手却只有 300 多人。

一个中学运动员的愿望是将来成为一个名牌大学的运动员，而大学运动员则以学业结束后能成为一名职业球星为目标。因此为了实现自己的理想，每个运动员必须要有献身精神，有的运动员明知自己竞争不过其它选手，但

也要为之奋斗一番。他们热爱篮球运动，常常奋不顾身，抛弃一切，他们承认天赋和幸运，但坚信献身精神和努力是获得成功的保证之一。

据说在美国近 100 万名从事篮球运动的人当中，竟有 10 万人达到具有参加奥运会比赛的水平。从 1936 年第十一届奥运会男子篮球被列为正式项目以来，以大学为主的业余球员组成的美国奥林匹克队，在迄今（1993 年）为止连续举行过的十二届奥运会篮球赛中，共 9 次登上冠军宝座，足见其实力雄厚。

NBA 的商业特征

NBA 是美国三大职业运动协会之一，进入二十世纪九十年代以来，商业特征越来越浓，任何一支球队的比赛都是为金钱而努力。在美国 NBA 走红的球员，都是名利双收居多。这对篮球在美国的发展起了很大的刺激作用，不少人都看上了职业队，其年薪收入至少是 20—30 万美元，各队主力球员的年薪收入可达 60—70 万美元，而超级巨星的年薪收入则高达数百万美元。1990—1991 年赛季，年薪所得收入最高的是克利夫兰骑士队的约翰·威廉姆斯，为 500 万美元，前十位球员的平均收入也高达 362 万美元，这些都创造了历史的最高纪录。而这些明星的收入还未算巨额广告费。

1992 年在 NBA 中，个人广告收入最多的首推迈克尔·乔丹。与乔丹签约的厂商不下六七家，有耐克、雪佛莱汽车、麦当劳……总值约 500 万美元，再加上他的年薪 400 万美元，这些巨星的总收入远远超出了美国总统年薪的数十倍。

NBA 选手是美国乃至世界上知名度最高的运动员，NBA 球队的巡回表演赛受到东西部球迷热烈的欢迎。电视转播 NBA 的比赛使 90 多个国家的球迷大饱眼福，NBA 比赛的门票每场都能售出 90%，赞助单位络绎不绝，NBA 的商品销往世界各地，在家庭录像带市场上，NBA 比赛的录像最受欢迎。广播电视网、有线电视和地方台节目也经常播放 NBA 的比赛，二十世纪九十年代，NBA 的观众的收视率，录像销售赞助和指定商品都显示出上升趋势。

NBA 的体制——自由选择

NBA 是三大职业运动项目中，唯一没发生过运动员罢赛的。雇佣者与运动员协会签订的集体成交协议仍将持续下去。

运动员协会已强烈暗示要废除大学招聘，这样大学生可以在他的职业生涯开始之前，与他选中的队签约（如报酬最高的队）。运动员也想修改目前（1993 年以前）的规定，成为自由代理人。而目前的体制规定，运动员不能成为不受限制的代理人，即只有参加联盟 4 年以上的运动员，才能够在合同期满后选择球队。

NBA 的管理部门则认为目前的体制是可行的，如果双方继续受益，为什么要改变呢？负责人之一谢尔说：“我们现在的政策既没有损害过运动员，也没有损害过管理部门，将来运动员必须意识到，这种管理体制是好的，我想他们不愿意去炒金鸡蛋。”他又补充说：“如果 NBA 所有的球队都赚到钱，队员的平均工资超过一百万美元，我感觉是我们将签定一个更有利的协议。另一方面，如果雇佣者发了大财，而运动员没得到合理的报酬，或相反，那就有问题了。”

如果雇佣者和队员双方得到了合理的报酬，那么有损于体制的事——罢赛是不会发生的。

高水平的 NBA

当人们赞口不绝地欣赏美国职业篮球比赛时，可能会想，美国 NBA 何以具有如此的高水平？何以具有如此魅力？这是因为比赛所表现出来的那种力与美的交织，那种时时出现在短兵相接时迸发的争斗、搏杀气氛，是在看似无法企及的目标却居然最后得以完全实现的那种奇迹的创造。即不象排球那样只能在隔着一张大网的各自阵地里奋斗而绝对不得越雷池半步，也不像足球那样能在宽广宏大的草坪上尽情驰骋冲撞。它范围狭小，面面相搏，节奏时而急促如风驰电掣，时而缓似闲庭信步——那是在积聚能量，寻觅时机，最终化为致命的一击！一招一式，绝非事先安排，完全出诸自然，比舞蹈更为真实优美，一攻一防，机会均等，体现出竞争的公平合理，那修长的身材，那凸出的肌腱，那凌空的变化，那威猛的扣塞……面对着这一幅幅精美多变的画面，你不能不感到惊讶，激动，你会为人类表现出来的巨大能力而兴奋，赞叹！脉搏随着场上的节奏同步跳动，心灵上的体验更是其妙无比，比品尝一杯美酒更能让你心醉，最终你整个的身心也都浸入其中，与比赛化为一体了。

美国职业篮球的高水平，体现在没有一个队在比赛中能占绝对优势（没有全胜的队），各队之间的竞争相当激烈。比赛时不因身体或技术上存在的差异而降低每一次攻、防的质量，运动员对每个球都竭尽全力去拚、去抢、去争。当今世界篮球正朝着高速度、高强度、高空技术方向发展，美国职业篮球已在这些方面遥遥领先。而最能体现高超技术和技巧的当属扣篮和盖帽。据 NBA 联赛的统计，每场平均出现扣篮 14 次，盖帽 10 次，这些也是业余球员所远远不及的。正是这些高级技术的完美运用，使广大观众充分地得到了美的享受。

NBA 的规则与发展

NBA 的规则

美国职业篮球的高水平，还与它的竞赛规则有关。NBA 的规则规定，每场比赛分四节进行，每节规定 12 分钟，四节共赛 48 分钟，每节比赛可以暂停两次，每场比赛有三名裁判员执法。比赛中不可采用区域防守，要求投篮时间是在 24 秒钟内必须出手投出；从 1980 年起，又增加了远投进篮得三分的新规则；篮下限制区（也称三秒区）为长方形；三分投篮线也比业余篮球规则所规定的 6.25 米扩大到 6.75 米；这些规定对快攻起了积极的促进作用，使比赛速度加快，积分更加扣人心弦了。球队想要赢得桂冠也难上加难，使职业篮球比赛更加惊心动魄，赢得了球迷们的拥护。

别外，裁判员对运动员的身体接触的判罚也较松，一般只要对控制球方有刮，那么，对防守方的犯规也就予以“绿灯”放行。这样大大减少了中断比赛的次数，使比赛一直处于激烈紧张的争夺之中。美国职业篮球这些特殊的原则，大大促进了职业篮球的速度、力量、弹跳和技巧的完美结合。在激烈冲撞的对抗中，队员们仍然能淋漓尽致地表演出实效性极强的、令人眼花缭乱的超高技巧。

NBA 的规则变动与发展

随着职业篮球的空前发展，NBA 的选手已成为世界上知名度较高的运动员，受到男女老少的欢迎，在美国 NBA 的事业也是蒸蒸日上。

1992 年 10 月 13 日，NBA 修订了几条比赛规则，其中包括进攻中的 24

妙定时和暂停等规则的修改。

在 24 秒定时的修订中，新的规则规定只有在进攻一方投篮的球碰到篮筐之时，24 秒计时才能再次从零开始重新计算。24 秒定时钟旨在规定进攻一方必须在 24 秒中内完成一次进攻，否则算进攻违例，由对方发后场球。原规则规定进攻一方投出的球只要触到篮圈或篮板，计时钟退回零秒，重新计时，现在的修订增加了进攻的难度，对进攻速度提出了更高的要求。

另外，在关于暂停比赛的规定中，新的规则规定：场上队员受伤出现伤口流血情况时，该队可以要求暂停。这是为了既能保证队员包扎伤口，又避免因该队球员而耽误比赛。如果该队已用尽全部暂停机会，裁判可以判给该队 20 秒种时间处理受伤球员伤口，如果 20 秒种内仍不能完成治疗，那么该队员必须离场，直到停止流血为止才能继续参加比赛。针对“魔术师”约翰逊染上艾滋病毒一事，NBA 通过了一项规定，授权裁判一旦发现球员受伤出血，应及早让该球员离场，以免传染。这一次是针对那个规定的补充和完善。

戴维·斯特恩，这位曾任 NBA 的行政管理人员说：“我认为我们的规则与他们现在的规则同样好，在下个十年（1991—2000 年）中我们（NBA）将做一些调整。但我认为那不是重要的。如果我们要修改，那么国际规则的一些东西是要考虑的。”

斯特恩预测，篮球运动的两种形式即 NBA 与国际篮联之间在不断的相互妥协，将逐渐趋于统一。

国际篮联向 NBA 选手敞开大门

1989 年 4 月 7 日国际篮联召开了特别代表大会，经过比较充分的讨论，结果以 56 票赞成 13 票反对通过职业球员可以参加世界大赛的决定。国际篮联领导人建议 1990 年 1 月 1 日以后执行，但不作统一规定，由各洲篮联自行决定，此建议被通过。亚洲篮联领导人明确表示，亚洲比赛在 1990 年 1 月 1 日以后开始执行此规定。

由于职业选手的参加，将会使整个世界的篮球水平有一个重大的飞跃。从篮球运动发展趋势来说，这是一个必然的过程。是篮球运动新的里程碑。

许多年来，将运动员划分为职业与业余是错误的，这个时代已经结束。那些职业球员都具有最高的运动技能，他们今后能以同样的条件参加国际上任何比赛，将会对整个世界的每个国家篮球运动的发展起到积极的影响。

NBA 篮球的技战术发展

NBA 篮球技术的发展趋势

篮球技战术的发展将趋向于 3 分投篮的增多，因此各队会尽量采用综合防守体系，其中一对一防守将会被广泛运用。在今后篮球比赛中，将有越来越多的队员可以担当起场上组织者的重任，而中锋的主导地位将会逐渐消失。篮球运动员在场上创造性的即兴行动将会逐渐代替预定的战术配合，观众将会欣赏到更多的“出奇制胜”的精彩表演。

芝加哥公牛队是 1992 年度 NBA 的冠军获得者，总教练杰克逊认为，一个篮球强队应特别重视队员的身体素质。因为这是决定性的因素，往往队员素质的高低能够决定比赛的胜负。以“飞人”乔丹为首的公牛队五名主力队员个个都是技术尖子，人人都能上场冲锋陷阵，能攻能守，会战善战。每个队员的运球技术都很好，他们低运球时能转、能跳、能分、能停；运球中能传，

能切，切入能投，能寻求战机；既可以联合作战，还可形成打中攻与攻中打的场面。

美国 NBA 各队在场上多是以运切为主，采用传接为辅的打法。他们凭借机智勇敢，猛冲猛钻等个人动作的攻势，能在防守森严的情况下，随心所欲，出手传递，调动转移。时而高空出手，时而走“下三路”，接应的队员均在不停的移动，接应、牵制和助攻，均能达到互相呼应，彼此有机的联系。队员攻路之宽，前后左右、横直上下，均能运用自如。

NBA 各队的投篮方法也多种多样，如远投、近投、单手、双手、勾手、行进间、定位、转体、翻身，以及跳投、补投、扣篮、跑投、自投自抢，恰如其份。还有腾越之高，速度之快，变化之多，绝非一般队员可与之伦比。

NBA 球员的专一职业是打篮球，随着日积月累的比赛经验，再加上队员本身的苦心钻研，技术和经验随年龄增长而不断提高和完善。

以上所讲的 4 点即 队员身体素质好。 个人运球技术精。 投篮方法，多命中率高。 以赛代练。 将是 NBA 篮球技术发展趋势和 NBA 球员必需具备的技术。

NBA 篮球战术重点将由高度转向速度和力量

在 1991 年以前的六年，全美篮球协会中，每支球队里必定有两名高大队员作为该队的支柱，这是风行一时的战术。例如，休斯顿队有拉尔夫·桑普森和姆·欧拉朱旺，波士顿队有罗伯特·帕黑什和比尔·沃尔特，纽约队有帕特里克·尤因和比尔·卡特赖特。似乎每一位教练员都在搜罗高个子，好象篮球比赛只是那些巨人的事。

1991 年，当芝加哥公牛队利用其最优秀的前锋获得 1991 年全美职业篮球联赛的胜利以后，速度开始引起全美篮球协会的重视。

新泽西州的篮球教练比尔·菲奇说：我们的球队必须学会在没有高个子的情况下利用速度战胜对手。因为他们没有象其它球队的那样赖以作为支柱的巨人。

迈阿密队的督练凯文·洛雷认为，篮球比赛的战术必须有所改变，我们应该把战术的重点放在进攻的速度和动作的迅捷方面。因为芝加哥公牛队取得胜利的关键就是速度和力量，而且篮球运动员的动作异常敏捷，这已引起了 NBA 各队的重视。

NBA 篮球攻守战术的运用

1. 进攻概括

NBA 各队的每一名球员，均能独自进攻。从后场起步，能抢早一步尽量不做侧手传递，而是借用以运带传，以运抢时，以运定线选位的办法进行。途中遇阻，当他们被夹击时，才做三两人的传球接应。场上无论持球或徒手队员，无一不动。在跑动中随时会出现进攻机会，他们懂得动中能变，还带有一定的迷惑性和诱导性。

当前（1993 年）世界高水平的篮球队几乎都采用人盯人战术来钳制对手的攻势，有不少场球最后就是靠一记三分远投命中而取得胜利。所以美国篮球劲旅都十分重视三分球的练习。

在 NBA 联赛中，有不少场次的比赛，原先比分领先的球队由于没有处理好终场前的三秒钟而转胜为败，这是非常可惜的。所以，各队的主教练都是在平时训练中练习几套战术方案，这对保证比赛的胜利是至关重要的

2. 有意图的紧逼防守

NBA 篮球战术的打法风格主要是紧逼防守，即贴近自身时，马上搏夺封盖拦阻，同时抢占有利位置，交替换位，相互呼应，封死去路，不使攻方逾越雷池一步。尤其是篮板球之争夺尤为激烈，每球必抢，寸土不让。防守虽处于被动之势，随时有变被动为主动的功能。在全场紧逼过程中，如果出现了漏洞，这时在别的位置上的队员要马上“补位”。这都是队员应具备的“比赛意识”和“紧逼战术”。

防守的目的是限制对方得分，紧逼防守也是根据这根本的前提，如果一种防守已经运用相当成功的话，那么在比赛的大部分时间里都应该运用此种防守。也就是说在涉及到全队防守战术时一个队应该是相对稳定的。因为他们已经习惯这种防守原理，例如两个队比赛时，胜者往往是能有效地执行他们所制定的基本防守原则的队。这种基本防守原则就是有意图的紧逼防守。

NBA 篮球愈来愈“身体化”

美国职业篮球代表着世界男子篮球发展趋势，比赛愈来愈“身体化”是当前职业篮球的一大特点。在激烈身体冲撞的强对抗中，高大、强壮、力量型球员发挥着重要作用。

卡尔·马隆是东部全明星队的主力高前锋。他以力量型打法著称职业篮坛。目前愈来愈多的球员正向马隆型发展，也许这就是美国职业篮协比赛的未来。由于剧烈的身体接触，训练和比赛中的身体冲撞使得越是强壮的球员，越有利于在这种强对抗中竞争。因为 NBA 的比赛太“身体化”了。

西克瑟斯队的前锋罗伊·欣森在一场比赛中失去了四颗牙齿。他竟不以为然的说：“在 NBA 职业球员中牙齿完好无损的球员为数不多，特别是前面的牙齿。”由此可以看出比赛是何等的紧张激烈。

值得注意的是，运动员已经愈来愈高大、强壮，比赛愈来愈“身体化”的状况正强烈地引起观众的极大注意，因为观众是想看运动员富有刺激的强壮体魄和高超技巧的“格斗”中的充分表演，1993 年赛场观众的上座率和电视转播费收入都达到了历史最高纪录。

“湖人”队教练赖利说：“根据篮球运动的自然发展，技术有了很大的发展与提高。随着现代球员身高和力量的不断增长，有时比赛已被推到过分“身体化”和狂暴之间的境界，危险正在不可避免地威胁着运动员。你招收的是大胆的运动员，是 2.05 米，105 公斤的运动员，当他在边上得球时会说，“嘿！我要把球投进篮筐，我不会躲避任何人”。这就需要这名运动员有强壮、高大和力量作为他的后盾。

NBA 的许多球员都把力量训练与技术训练放到了同等位置上，因为 NBA 的运动员在赛季过程中要降低其力量的 1/3 之多。

随着比赛的日趋激烈、高大、强壮，力量型球员将统治 NBA 比赛的趋向是不可抗拒的。激烈的对抗需要高大的身躯、强壮的身体，巨大的力量和拼搏的精神。

NBA 的竞赛制度

NBA 篮球决赛状况综述

美国职业篮球协会 (NBA) 从 1946 年开始创建至 1993 年，各年度正规赛季的比赛，一直是世界篮坛最高水平的比赛。

在 NBA 冠军赛历史上，首获三连冠的是明尼阿波利斯的湖人队（现为洛

杉矶湖人队)，从 1952 年到 1954 年他们三次名列榜首。然后出现了连续八年（1959 年—1966 年）夺冠的名声显赫的球队——波士顿凯尔特人队，从此开创了波士顿凯尔特人队的时代。并使该队成为一代经久不衰的篮球骄

从 1967 年之后，波士顿队、洛杉矶湖人队和底特律活塞队，在 NBA 各年度的决赛中轮番夺冠，但都没能实现三连冠。

从 1991 年开始，以“飞人”乔丹、斯科蒂·皮蓬和霍勒斯格兰特为首的芝加哥公牛队，在教练员菲尔·杰克逊的带领下，在 1993 年度 NBA 决赛开始之后，为保住前两届冠军宝座，云集雄兵战将，终于夺得冠军。成为美国 NBA 历史上出现的第三支三连冠的球队。

NBA 篮球独特的竞赛编排制度

NBA 拥有 27 支职业队，地理位置分属东部的大西洋赛区 and 中部赛区，西部的中西部赛区和太平洋赛区。东部的大西洋赛区包括 6 个队：即费城 76 人队，波士顿赛蒂克斯队，纽约尼克斯队，华盛顿子弹队，新泽西网队，迈阿密热火队。中部赛区包括 7 个队：即芝加哥公牛队，底特律活塞队，密尔沃基雄鹿队，亚特兰大鹰队，印地安那溜马队，奥兰多魔术队，克利夫兰骑士队。西部和中西部赛区包括 7 个队：即圣安东尼奥马刺队，犹他爵士队，休斯顿火箭队，明尼苏达森林狼队，达拉斯小牛队，夏洛特黄蜂队，丹佛掘金队。太平洋赛区包括 7 个队：即洛杉矶湖人队，波特兰迹象传播者队，凤凰城太阳队，西雅图超音速队，金州勇士队，洛杉矶快艇队，堪萨斯国王队。这 27 支职业队均要按 NBA 独特的竞赛编排制度同其他 26 支职业队进行场次不同的比赛，比赛场次的年度总数为 82 场。以各队在 82 场比赛获胜率为依据排出各赛区的名次，然后 4 个赛区的前 4 名再采取淘汰制举行东部和西部决赛，最后东西部两个冠军队再进行 7 战 4 胜的总决赛，赛出 NBA 年度总冠军。

每年度总冠军产生后，还将评出 NBA 本年度东西部的最佳阵容名单。并由全明星赛第一出场阵容东部明星联队对西部明星联队的比赛，在已进行的四十三届全明星赛中，东部队以 27 胜 16 负领先西部队。每年还要评出本年度“最有价值球员”，这是对运动员极高的评价和赞赏，是许多运动员可望而不可得的。

正是由于 NBA 独特的竞赛制度，使不论是东部还是西部藏龙卧虎的俱乐部对 NBA 冠军这一称号都虎视眈眈，使 NBA 大赛的争夺日趋激烈，使许多观众和球迷对比赛牵肠挂肚，使比赛更加引人入胜，更具魅力。

NBA 著名球队

波士顿凯尔特斯队

波士顿凯尔特斯队是一支自 NBA 联赛开始以来一直战旗飘扬的元老职业队，曾多次夺得赛区冠军和全国冠军。在 1946—1991 年间的 45 个赛季的比赛中，进行了 3473 场比赛，胜 2219 场，胜率为 63.9%。历史总体胜率名列冠军。其中从 1959 年到 1966 年他们连续 8 年夺得 NBA 联赛冠军。一共获得过 16 次 NBA 总冠军。该队著名的神投手“大鸟”拉里·伯德入选了 1992 年代表美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”，该队在比赛中是以“大鸟”拉里·伯德、高前锋“影子中锋”麦克黑尔、中锋帕黑什为核心，在锋线上内外频繁掩护，突分与挡拆、策应转移空切，灵活多变，配合默契，独具风

格。它是 NBA27 支球队中具有超强队的水平。

洛杉矶湖人队

洛杉矶湖人队是一支享誉全球的 NBA 超级强队，在 1948—1991 年的 43 个赛季比赛中，胜 2076 场，获胜率为 61.7%。该队 11 次获得 NBA 总冠军，是 NBA 历史上第一支获得三连冠的球队。NBA 的老牌明星“天钩”贾巴尔和“魔术师”约翰逊都是该队涌现出的篮坛骄子。其中“魔术师”约翰逊入选了 1992 年代表美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”。该队的战术特点是中锋进攻与内外结合、强弱结合为主体，配合熟练、默契、巧妙，使人防不胜防。虽然湖人队仍是 NBA 中的超级强队，但随着贾巴尔和约翰逊这两个支柱的引退，该队实力将有所削弱。

芝加哥公牛队

芝加哥公牛队是一支反映二十世纪九十年代 NBA 新一代球星的劲旅，该队组建于 1966 年，在 1966 年—1991 年的 25 个赛季的比赛中，胜 1018 场，胜率为 49.7%，在 1991、1992、1993 年三次获得 NBA 总冠军，是历史上第三支获得总决赛冠军的球队，超级球星“空中飞人”迈克尔·乔丹和斯科蒂·皮蓬入选了 1992 年代表美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”。二十世纪九十年代 NBA 新盟主芝加哥公牛队以乔丹为核心，充分发挥他的超群技术素质的优势，构成了一套咄咄逼人，有独特进攻和防守的战术体系。充分反映了 NBA 新一代球星的技术运用和战术打法，进入二十世纪九十年代，该队的技术水平呈大幅度上升状况，使他成为 NBA 队伍中超级强队。

底特律活塞队：

在 NBA 历史上是一支老牌职业队，从二十世纪四十年代就活跃在 NBA 赛场上，该队曾经两次荣获 NBA 总冠军。活塞队以托马斯和杜马斯的攻击型后卫为突出重点，内外结合、强弱侧结合，配合灵活机动。该队的利用内线掩护绕出 45° 接球进攻的战术体系，是被人盯人防守的一种卓有成效的战术体系。

该队在教练查克·戴利的率领下，于 1988 年—1990 年度两次获得 NBA 的总冠军，查克·戴利因此而出任美国 1992 年参加奥运会而组建的“梦之队”的主教练。活塞队在 1948 年—1991 年间的 43 个赛季的比赛中，胜 1061 场，居 NBA 的上流水平，该队是 NBA 中的一支超级强队。

费城 76 人队

费城 76 人队是一支老牌职业队，在 43 年的 NBA 赛季战史中，曾于 1966 年、1982 年两次获得 NBA 总决赛的冠军，在 1949 年—1991 年间，胜 1907 场。NBA 历史上的传奇人物巨星威尔特·张伯伦和“重型坦克”查尔斯·巴克利是该队的骄傲。巴克利曾入选 1992 年美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”。

该队的技术水平从 1989 年开始有所下跌，但在 NBA27 支职业队中仍不失为 NBA 的强队之一。

犹他爵士队

犹他爵士队是一支组建于七十年代中期，在 NBA 各队中比较稳定地保持着强队位置的球队。该队的两大支柱卡尔·马龙和约翰·斯托克顿都被选入代表美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”。该队 1988 年打入 NBA 四强决赛圈，1989 年列第五位，1990 年列第七位，1991 年列第四位，1992 年列第四位。在决赛阶段对洛杉矶快艇队比赛时，犹他队凭借主场的非凡表现，在一

度落后 15 分的情况下，以 98 比 98 的比分反败为胜。他们在这场比赛之后取得了主场 40 胜 4 负的成绩，此项成为 NBA 之冠。这一系列的胜利使犹他爵士队在 NBA 各队中处于强队的位置。

金州勇士队

金州勇士队是 NBA 的一支元老队伍，在 1946 年—1991 年间的 45 个赛季中胜 1677 场。并曾于 1974 年获总冠军，该队的前锋克里斯·穆林被选入 1992 年代表美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”。该队的战绩队 1989 年的第 19 位、1990 年列 11 位、1991 年列第 4 位，1992 年并列第四位逐步回升，使该队的水平进入了 NBA 超强行列。

波特兰迹象传播者队

波特兰迹象传播者队是一支组建于二十世纪七十年代初期的职业队，在 1970 年至 1991 年间的 21 个赛季比赛中胜 886 场，该队曾于 1976 至 1977 年度获得 NBA 总冠军。1988 年至 1989 年度处于第 17 位，1989 至 1990 年度列第 2 位，1990 至 1991 年度进入四强决赛，1991 至 1992 年度列第 2 位，1992 至 1993 年度并列第 2 位，随该队技术水平的大幅度的提高，使波特兰迹象传播者队一跃成为 NBA 各队中的超级强队。

NBA 著名教练

查克·戴利

一九九二年是查克·戴利大出风头的一年。他被推选执教首支由美国 NBA 著名球星组成的美国奥林匹克篮球队。简称“梦之队”。他那高超的训练技术，非凡的领导能力及灵活多变的处世作风使他完全胜任此项工作。

戴利如何指挥这支美国有史以来最优秀、最有才华的“梦之队”呢？他懂得如何与队员们打成一片，在身份上分不出高低。他懂得在什么地方以首领的身份出现。那就是在锁闭的运动员更衣室里和在赛场上。在其它地方他觉得自己应该只是整个篮球队的普通一分子。

戴利的这种灵活性也体现在比赛的策略、战术和技巧上。他的训练体系是建立在因材施教的基础上。他从不采取生搬硬套的填鸭式方法来训练队员。

曾经十分成功的执教于职业队和大学队的里克·皮提诺说：“在 NBA 比赛中查克·戴利是一位非常灵活的教练，是一位主张进攻型的天才。他的球队进攻性很强，可是过了两年，他根据本队队员的特点，使球队变成了以守为攻的防守型。改变了整个球队的战术策略。”

查克对队员要求很严，他奖罚分明，不管是谁，不论他的名气有多大，完成任务的话就继续打下去，打得不卖力气就靠边歇着去。

作为“梦之队”的主教练，戴利说：“我们要尽力表现精湛、卓有成效的球艺。”果然，在巴塞罗那的奥运会上，梦之队所向披靡，以高超的技术，不仅轻而易举的荣获冠军，而且使观众大饱眼福，得到了一次艺术的享受。

戴利曾在著名的底特律活塞队任九年的主教练，他率领该队于 1989 年 1990 年两次夺得 NBA 总冠军，并且年年打入决赛阶段的比赛。

在 1983 年戴利来到活塞队之前，该队从未连续两年取得过胜多负少的记录。而从 1983 年以来连续九年中，活塞队再没有负多胜少的败绩了。当 1992 年 5 月 5 日戴利宣布辞去活塞队主教练职务时说：“我们的目标都实现了，

再留下来没有一点意义了，该寻找新生活了。”

戴利辞职 20 多天后，便答应出任新泽西网队的主教练，该队是一支年轻的队伍。1993 年 1 月 26 日，戴利率领新泽西网队以 106 比 91 的比分战胜了洛杉矶湖人队，这是他执教 11 个赛季以来率队取得的第 500 场胜利。从而成为第 15 位取得这项殊荣的 NBA 的教练。但是戴利说：“这只不过是我 NBA 生涯中的一个小小的里程碑罢了，我的目标是率队取胜一千场。”

在 1991 到 1992 年度的比赛中，戴利率领新泽西网队，挤掉了劲旅费城 76 人队而进入决赛段的比赛。这是网队自 1984 年以来第一次进入决赛阶段比赛。由此可见查克·戴利这位 NBA 的著名教练确实是名副其实的、非常出色的一位超级教练员。

费·杰克逊

费·杰克逊是芝加哥公牛队的主教练，他在执教该队之前曾在 NBA 打过 12 年球，1990 年接任公牛队主教练职务。在此后的三年中，他率领该队取得了 174 胜 61 负的总成绩，为芝加哥公牛队赢得了 1991 年、1992 年 NBA 总冠军。在 1993 年度 NBA 赛季开始之后，为保住前两届宝座的公牛队云集了雄兵强将，主教练杰克逊希望他的球队能够顶住摆在面前的压力，接受各队的挑战。他说：“当你得到的是久经沙场的队员时，你也不能沾沾自喜，他们（指队员）不能为得到的成绩居高自傲，也不可对比赛夸夸其谈，他们只需要完成所指定的工作，才能完成有助于赢球的事情。”正是在他的指导下，公牛队 1993 年再一次夺得了 NBA 的总冠军，成为历史上第三次荣获 NBA 三连冠的球队。

公牛队为了报偿这位劳苦功高的教练，将其主教练的合同延长到 1995 年—1996 年度的赛季，到 1992 年 3 月为止，费·杰克逊是 NBA 中有 150 场以上胜绩的教练中获胜率最高的教练。

在公牛队再次登上冠军宝座后，总教练杰克逊介绍了一个篮球强队应重视的几个因素，他说：队员素质第一。这是决定性的因素，可以决定比赛的胜负。以“飞人”乔丹为首的公牛队五名主力队员，可以说个个都是技术尖子，杰克逊说：他在挑选和训练时要求队员技术全面，关键时刻不气馁，人人都能上场冲锋陷阵，会战善战。正确运用全场上盯人战术。杰克逊说当前世界高水平的篮球队几乎都采用这个战术来钳制对手的攻势，在全场紧逼过程中如果出现了漏洞，这时在另外位置上的队员应马上“补位”。这应成为队员自觉的“比赛意识”。三分球的重要性。杰克逊说：公牛队在与对手较量时，有几场球就是靠最后一记三分远投命中而取得胜利的。在比赛的关键时刻，远程射手准确的投篮经常能决定比赛的胜负。这一点已经引起了 NBA 各队的重视。把握好终场前的三分钟。在 NBA 的联赛中，有不少场次的比赛，比分领先的球队，由于没有处理好终场前的三分钟而转胜为败，这是非常可惜的。主教练至关重要。在两队实力相当的比赛中，主教练一定要制定几套战术方案。切忌在赛场上大嚷大叫，使得队员无所适从。

杰克逊正是重视了以上几个因素，使得公牛队成为了自 1991 年以来 NBA 队伍中的超级强队，还使公牛队这个乔丹的“一个人球队”变得更加注重配合，集体协作的球队了。杰克逊因此一跃成为 NBA 的超级教练。

在美国 NBA 历史上，超级巨星争相辉映，在篮坛这“天穹”之上，这些“天之骄子”个个身怀绝技，在美国篮坛上出现了许多享誉全球的超级球星。巨人威尔特·张伯伦连续在七年内每场平均得分高达 50.4 分，其中最高一场达 100 分之多，成了所谓“一个人的球队”中的那“一个人”。“篮球博士”朱利叶斯·欧文在离篮下很远的地方跃起，身体却神奇般地滑向球架，把球扣入筐内。而身高仅 1.70 米在场上象个侏儒似的“土豆”韦伯，游动飘忽，防不胜防，在长人如林的乱军之中居然拔地而起，一举把球塞入篮筐，令对手大惊失色。“天钩”贾巴尔更是屡屡展开他那特长的手臂，从对手跃起封堵的指尖上空把球稳稳的钩入筐中。他剃了个光头，戴上一副特别制作的眼镜，在跃起中张开臂膀，躯干微弓，那样子活象一只正在觅食的秃鹫，贾巴尔是被公认为继张伯伦之后的又一伟大球星。继贾巴尔之后 NBA 出现了群星争辉的时代。“魔术师”约翰逊、“大鸟”拉里·伯德、“重型坦克”查尔斯·巴克利、“飞人”迈克尔·乔丹，其中最耀眼的巨星是“飞人”乔丹。在 1991—1992 年他六次赢得了积分最多球员的称号，这位身高只有 1.98 米的飞人，在长人如林的职业篮坛上，以惊人的弹跳力和超人的空中飞行扣篮而令对手望而生畏。并率领芝加哥公牛队 25 年来第三次登上了 NBA 冠军的宝座。使公牛队荣获 NBA 三连冠，成为第三个获此殊荣的球队。

随着 NBA 篮球热的空前高涨，越来越多的球迷现场或通过电视观看比赛，篮球已成为世界流行的一项运动，特别是 1992 年由 NBA 巨星组队代表美国参加了巴塞罗那奥运会。这支称为“梦之队”的球队轻而易举地夺得了奥运会的金牌。NBA 的影响也扩展到了世界各地。

正是这些光彩夺目的群星，把篮球这项竞技活动拓展到艺术的境界，给人以美的享受，培植着美好的情操，鼓起了直面人生的勇气，从而使生活变得更加丰满与充实。下面把 NBA 历史上的著名巨星介绍如下：

威尔特·张伯伦

享誉全球的 NBA 巨星威尔特·张伯伦，1936 年 8 月 21 日出生，身高二米一十六，在他十四年职业篮球生涯中，张伯伦叱咤风云，威振全美，成为篮球史上最伟大的球星和体育史上最杰出的人物之一。

张伯伦在加入 NBA 之前就已是篮坛上的传奇人物了。他在高中时便闻名遐迩，大受球迷的青睐，他所在的费城奥佛布罗克中学也因此名声大振。他在高中的比赛中共获得 2252 分，打破了宾夕法尼亚州的所有纪录。高中一毕业，张伯伦就被费城勇士队选中，但按规定他还要读完大学才能加入职业队。在堪萨斯大学，这位年轻的球星独霸了美国大学体育联合会（NCAA）篮坛，创造了平均每场得 30 分的佳绩。

1959 年—1960 年，张伯伦在 NBA 参加他的第一个赛季的比赛，成绩就令人瞠目。在此之前还没人能在一个赛季里得分超过 2200 分，张伯伦却得了 2707 分，没有人能平均每场得 30 分，张伯伦却平均每场 37.6 分。没人能抢到 1700 个篮板球，张伯伦却拿到 1914 个。张伯伦加入 NBA 后，所有衡量职业球员成绩的标准都开始改变。不论是球场上还是记录册中，威尔特·张伯伦都与众不同。球迷们争先恐后的前来欣赏张伯伦的绝技。结果 NBA 当年的票房收入就增加 20%。

超级球星杰里·韦斯特曾说过：“每当我想到职业篮球，我就想到张伯伦，他是个出类拔萃的人物。张伯伦不仅是位杰出的篮球运动员，而且是最杰出的篮球运动员。”的确，在张伯伦之后至今仍无人与之匹敌，甚至无人

接近他的成就。他在 14 年的职业篮球生涯中，连续 7 年以平均每场得 50.4 分在最佳投手中一直独占鳌头。他还创下了一场比赛独得 100 分，以及一场比赛独创 55 个篮板球的 NBA 最高纪录。在他参加过的 1045 场比赛中，从未被罚出场外，总得分达到 31419 分，平均每场得 30.1 分，有“得分王”之称。他 7 次被评为 NBA 最佳得分手和助攻手，11 次被评为 NBA 最佳篮板球手，连续 4 年荣获 NBA 最佳运动员称号，并于 1967 年率领费城 76 人队，1972 年率领洛杉矶湖人队两度获得 NBA 总冠军。

张伯伦加入美国 NBA 的当年便成为历史上最负盛名的“新人”，而当他退出篮坛的时候，他已单枪匹马改写了整个纪录册。张伯伦保持的赛季纪录包括：最高得分 4029 分。最多篮板球 2149 个。最高平均得分率 50.4%。他还保持着一生最高进球数 12681 个。最高投球数 47859 次。最高抢篮板球 23924 次。最高罚球数 11862 次。

张伯伦众多的纪录令人望而生畏，但其中最著名的，众口皆碑的还要属他在一场比赛中获得 100 分。这在人们眼中被看做是他取得的最大成就。1962 年 3 月 2 日，有 4124 名球迷亲眼目睹了仅仅是一个人就得了整个球队的分数，这种奇迹只有张伯伦能做到。张伯伦此后继续创下了更多的纪录，也为更多的球队效力过，并得到了更多教练的指导。由于他那压倒他人的身高和无与伦比的力量，他既受人爱戴又受人憎恨，比赛场上的对手把他看成魔鬼，他在场上无情地吞噬软弱无力的防守。更多的人视他为篮球界的英雄，因为他对篮球的贡献超过了任何人。

阿卜杜勒·贾巴尔

阿卜杜勒·贾巴尔是继张伯伦之后的又一位传奇式的职业选手。贾巴尔出生于 1947 年 4 月 10 日，身高 2.18 米，他是 NBA 中职业球龄（1969—1989 年）最长的球员，并创下了多项 NBA 的最高纪录，其中包括总得分达到 43000 分。他的勾手投篮堪称一绝，命中率极高，因而赢得了“空中之鹰”和“天钩”之美誉。

上小学和中学时，贾巴尔就活跃在篮球场上。他训练刻苦，技术水平提高很快，成为一名青少年明星。贾巴尔不断上升的技术水平和身高引起了美国篮球界和一些大专院校的注意，洛杉矶加州大学将贾巴尔招入本校，在教练的悉心指导下，技术日臻完善，身高又长到了 2.18 米，成为美国大专院校中最有天才的中锋，为加州大学连续三年夺得美国大学生业余篮球比赛冠军作出了突出贡献。

1969 年，NBA 的密沃尔基队挑选贾巴尔加盟该队后，实力大增并于 1971 年获得全国冠军，贾巴尔也被评为最佳投篮手，最佳抢篮板球手和最佳传球手。此后，贾巴尔成为美国篮球界的名将，连续 10 次入选美国职业篮球协会（NBA）最佳阵容。

1976 年，贾巴尔转入洛杉矶湖人队，担任主力中锋并与“魔术师”马吉克·约翰逊，一起成了湖人队的两大支柱，使湖人队连续多次获得美国职业篮球协会西部联赛和全国冠军。

贾巴尔加盟的队曾 5 次获得 NBA 冠军。4 次为洛杉矶湖人队，1 次为密尔沃基队。他被公认为所有时期最出色的中锋，因为在比赛中他的水平一贯是最高的。他曾六次被评为美国职业篮坛最佳运动员，18 次入选全明星队。

贾巴尔在他才华横溢和魅力迷人的所有年月里，他始终保持谦虚，令人难以置信地保持着他的荣誉，这一点是其他超级明星所不及的。如果比赛中

他传了一个不好的球，他就马上说：“我没传好，对不起。”或说“是我的错误”。他总是这样主动承认自己所犯的每一个错误，从不责怪同伴，并努力去改正自己的错误，他给全队、全部职业选手和超级明星树立了榜样，这是超级明星难能可贵的品质。他的队友约翰逊说：“在比赛中，贾巴尔沉着冷静，从不表现自己，他是我们的领导者。”

贾巴尔身体素质好，弹跳高，投篮准确，为各队防不胜防的人物。尤其是他背向篮筐的勾手投篮几乎每投必中，使防守队员根本无法防守，堪称一绝。洛杉矶湖人队教练帕特·赖利说：“没有贾巴尔的球队犹如一幅精美作品没有颜色。对湖人队来说，没有贾巴尔会遇到一些困难，我们相处十几年，真舍不得他离开，但毕竟变化是迟早要发生的。”

尽管许多人认为贾巴尔是最出色的中锋，但他自己还是不愿意介入这些争论。他说：“我知道我的名字将会被提到，这我就满意了。”

1989年贾巴尔在他42岁退出职业篮坛时，仍保持着较高的竞技水平。加之他无与伦比的20年职业篮球生涯，使贾巴尔被公认为迄今为止篮球史上最伟大的运动员之一。

马吉克·约翰逊

马吉克·约翰逊出生于1959年8月14日，身高2.06米，是NBA著名球星。约翰逊以其神出鬼没、变化莫测的传切和运球技术赢得了“魔术师”的美称。同样，他患上爱滋病毒，也震惊了世界。在他退役之前（1991年11月）于1987、1989、1991年共三次荣获NBA最有价值球员称号，被美国篮球界誉为八十年代NBA最伟大的控制球后卫。

“魔术师”那眼观六路，耳听八方的控制球绝技，使篮球总能在适当时间传到适当的人手中轻松得分。但在队友遭遇制时，他也能适时发挥得分技巧。在约翰逊眼里，比赛并无大小，每场都是重大比赛，他在场上认真的态度，总能带动全队发挥团体水准。

人们都爱你他“魔术师”，因为他在球场上的表现是一种魔术般的表演。是一种多变性的表演，是具有非凡的创造性的表演，只要他一登场，使人感到多少有些单调感的职业篮球比赛变成了一幕令人惊奇的戏剧。他那一套难以预测的动作，生机勃勃的打法，把他的同伴置于高度警觉之中，时刻准备接约翰逊突如其来的传球。他那高度的观察能力和神秘的直觉意识，对场上千变万化的情况了如指掌。“魔术师”常常在篮下笑嘻嘻的在旋转之中巧妙地将球传给同伴。

1982年—1992年期间，约翰逊是NBA最具魅力的控制球后卫，他所在的洛杉矶湖人队多年来抢尽篮坛风采，“魔术师”起着举足轻重的作用，他以切、传技巧纯熟，配合机智而著称，他开始是霸主贾巴尔的默契配角，而当贾巴尔临近退役的两年中，他令洛杉矶湖人队的攻势仍如行云流水，快攻驰名全球。1982年—1992年间，“魔术师”约翰逊年年入选NBA明星队。

“魔术师”约翰逊在1992年2月9日举行的一年一度的NBA全明星西部明星对东部明星的对抗赛中再展雄姿，取得最佳运动员的称号。约翰逊虽然于1991年11月7日宣布他因染上爱滋病毒并立即退役，但由于全明星队队员的评选是在此之前已经确定，所以约翰逊仍有资格参加本年度对抗赛。这也使得他能再一次施展他12年来为湖人队赢得五次NBA冠军所必备的高超球技和非凡的组织才能。

这场比赛，约翰逊取得全场最高分25分，12投9中，其中包括最后2

分 42 秒内连续命中 3 个三分球。比赛结果西部联队以 153 113 大胜东部联队，这是近年来罕见的比分。

在这场赛前介绍队员时 约翰逊的名字被特意安排在 25 位明星中最后一位。当“魔术师”约翰逊的名字响起时，约翰逊的好友托马斯带领东部联队的全明星们走过场地欢迎他的归来。全场观众起立，鼓掌、欢呼，向他表示致意。由于这场比赛对约翰逊来说是最后与观众见面，赛后就有可能永远离开篮球场了，他的好友托马斯说：“约翰逊是个特殊的人，因为特殊的事在他身上发生，今天对我们大家、对 NBA 以及整个体育界都是特殊的一天。我很高兴能参加这样的盛会。我们大家都想为他出一点力，让他荣耀地离去，这样才对得起他所做的一切。”赛后，约翰逊高兴的说：“现在整个就象一场梦，我真不愿醒来，就今天这一次我回到了 NBA，使 NBA 也回到了我身边，我感觉好极了。”

作为一名篮球运动员 约翰逊在大学时曾代表密执安大学夺得 1979 年全美大学生队冠军，代表洛杉矶湖人队夺得 1980、1982、1985、1987 和 1988 年职业队大赛(NBA) 总冠军。1992 年他入选美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”，并夺得奥运会金牌，使他在篮球场上获得了所有的荣誉，为他退出职业队划上了圆满的句号。

拉里·伯德

拉里·伯德于 1956 年 12 月 7 日出生，身高 2.06 米，他是二十世纪八十年代最伟大的白人前锋。1979 年秋，他加盟波士顿赛尔蒂克斯队。这支战绩平平的队伍在伯德的神投、妙传和篮板球的威力下、转败为胜。伯德于 1984、1985、1986 年三次获 NBA 最有价值球员奖并连续 11 年入选 NBA 明星队。他在 NBA 已效力 13 个赛季，在整个篮坛生涯中一共得 21791 分，列各时代球员得分排名第 11 位，这位在美国素有“大鸟”之称的球星，平均每场比赛得 24.3 分，篮板球 10 个，有效传球 6.3 次。

1992 年伯德入选代表美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”并获得金牌。在这之后一周决定结束自己 13 年的 NBA 职业篮球生涯。他在富有传奇色彩的 13 年中，将 NBA 篮球水平推上了新台阶。篮球的普及程度也由于他的加盟摆脱了危机，达到前所未有的境地。

但是，多年来背部伤痛使他不得不作出这个多数人以为是过早的决定。

伯德在印第安纳州立大学读书时他的球艺就震惊了全校，从那里进入了波士顿赛尔蒂克斯队，整整 13 个赛季都在该队效力。他参赛第一年被授予 NBA 最佳新秀称号，到 1988 至 1989 年赛季前，他从未放弃过一场比赛。

“魔术师”约翰逊是这样评论自己的老朋友对手。他说“拉里是我在 NBA 比赛中唯一害怕的球员，他是我所遇到过的实力最强的选手。他为我做了很多好事，我也从他的高超球艺中学到了不少东西。这一切全得感谢他。”

拉里身高 2.06 米，弹跳极一般，但他的全场意识绝佳，训练刻苦。他的出神入化的传球、准确无误的中远投，不屈不挠的篮板球争抢以及无私的协作精神被传为美谈。拉里所在的波士顿赛尔蒂克斯队，是美国 NBA 的宠儿，曾 16 次夺得 NBA 的冠军。是 27 支职业队中夺冠最多的球队，拉里是该队不可缺少的得分机器。他以百步穿杨的功夫，连续三年登上 NBA 三分王的宝座。伯德的获胜，全凭过硬的功夫。这功夫是他天复一天，年复一年的磨砺中练就的。

拉里对待训练一丝不苟，他几乎每次都是第一个到球场，最后一个离开，

他经常给自己开小灶，独自训练。1984 年拉里荣获最佳射手称号，罚球命中率达 88.8%。即使这样，他还总认为自己训练得不够，他说：“去年夏天，我强迫自己一次练习 5 个小时，当时我就觉得好象有一种训练不足，和另外某个球员比还应更多的训练。”梅花香自苦寒来，拉里的成功无不浸透着他辛勤的汗水。

NBA 的经纪人戴维德·斯特恩说：“大家都很清楚，多亏了拉里多方面的帮助，新一代的篮球迷才爱上了这项美好的运动。他还把 NBA 的威信提到了从未有过的高度，大家应当崇拜他。”1992 年巴塞罗那奥运会的重大成功为这位篮球巨星划上了一个完美的句号。二十世纪八十年代的 NBA 可以说是群雄鼎立的时代，约翰逊、伯德、乔丹堪称美国职业篮坛的三剑客。伯德的球艺及与“魔术师”约翰逊之间的竞争在全世界人民心目中将篮球运动的威望提到了一个从未有过的高度。

迈克尔·乔丹

迈克尔·乔丹 1963 年 2 月 17 日出生，身高 1.98 米，他以那高质量的空中动作和漂亮的扣篮动作，成为世界上最杰出的“空中飞人”，并在长人如林的职业篮坛上，以惊人的弹跳力和超人的空中技术，尤其以他的拿手好戏空中飞行扣篮而令对手望而生畏。

“飞人”乔丹已连续六年获得 NBA 年度总得分冠军。平均每场得 30.1 分，并三次获得 NBA 最有价值运动员称号，使他成为历史上第七位至少三次被评为此项殊荣的运动员。他已经包揽了 NBA 所有个人奖即：最有价值球员、最佳后卫、最佳投手和年度最佳男运动员奖。

1984 年乔丹当选参加第二十三届奥运会美国男篮主力队员，他同他的队友一路过关斩将，为美国队夺冠立下了汗马功劳。奥运会后乔丹加入职业俱乐部芝加哥公牛队，成为职业联赛中引人瞩目的新星。作为公牛队头号主力的乔丹，在 1991 年率队在 NBA 总决赛中以 4-1 战胜洛杉矶湖人队，夺得 NBA 总冠军杯。这是芝加哥公牛队成立 25 年来首次夺得这项美国职业篮球的最高荣誉，乔丹则以出色的表现，被评为 NBA 总决赛的“最有价值的运动员”。并于 1992 年和 1993 年率队蝉连 NBA 总冠军。使公牛队成为 NBA 历史上第三支获得三连冠的队伍。乔丹也成为一颗令世人瞩目的超级球星。

1992 年，乔丹入选美国参加巴塞罗那奥运会的“梦之队”，并轻而易举的荣获金牌。梦之队在比赛中的精彩表演，使观众获得了一次绝好的艺术享受。

乔丹首次引人注目是在 1982 年 3 月的一场比赛上，当时他是北卡罗莱那大学一年级学生，在决赛中他以一个 5 米左右的跨步上篮得分，从而使母校 25 年来首次登上全国冠军宝座。之后乔丹一帆风顺，加盟 NBA 的芝加哥公牛队后，赞扬和奖励滚滚而来。

比赛时，乔丹总喜欢把舌伸出来，这成了他四海皆知的“商标”，也是他精神高度集中的证明。虽然“飞人”乔丹是一名进攻后卫，但他在场上却无所不在，无所不为。对于乔丹来说，篮球世界是没有界线的。他的动作灵活，总能控制场上形势。在乔丹身上有种凝聚力强烈地吸引着球迷们，他使得球迷们神魂颠倒。只要有他出场的比赛，赛场的饮料和食品的销量就会下降，因为观众们都舍不得离开座位，生怕漏过乔丹的每一个美妙绝伦的动作。

关于荣誉，乔丹主张是自己的，一定要去接受。不是自己的给也不要。他巧妙地把这一看法用于赛场上。他说，投手奖是根据个人的得分而评定的，

如果单纯为了去抢它，而不应该投的球也要去投，那上帝会不答应的。任何一个球员，第一大忌就是置球队的胜负而不顾去争当最佳投手。

“飞人”乔丹善于鼓励队友，越是在最困难的时刻，他越是善于去作这方面的工作。“必须充满信心！”这几乎成了他的一句名言。比赛中的起落在所难免，可你失去了取胜的信心，一切都完了。他一直在对队友说这些鼓励的话。乔丹想起初到公牛队时，每场球赛只能到场 2000 多观众，而现在他自豪地打着手势，18000 人……

1993 年 1 月 15 日，迈克尔·乔丹被美联社评为 1992 年最佳男运动员，他第二次获得该奖，也是自 1931 年该奖设立以来第五个两次获奖的选手。乔丹是除拉里·伯德之外的另一位曾获此殊荣的篮球运动员。已说不清是那位新闻发言人，也说出了这么一句话——当代篮球，你知道是什么吗？它就是“飞人”迈克尔·乔丹。

查尔斯·巴克利

查尔斯·巴克利 1963 年 2 月 20 日出生，身高 1.98 米，在美国职业篮坛是属于“小个子”前锋，他被喻为：“重型坦克”是因为他具有超人的力量，非凡的弹跳力，他在场上奔跑就象他开的那辆豪华轿车在大街上飞驰一样。

巴克利是美国职业篮坛最优秀的选手之一，曾多次入选 NBA 全明星队和最佳阵容，摘取过全明星对抗赛的最有价值球员（MRP）奖。1992 年他入选美国参加二十五届奥运会的“梦之队”，并荣获金牌。巴克利以平均每场 18 分位居美国个人得分榜首。在与克罗地亚队的决赛（争冠赛）开始后，“梦之队”场上的中锋有些紧张，罚球多次不中，就连“飞人”乔丹也一直小心翼翼，不敢轻易“飞”入篮下而只在外围跳投——好在他投篮准，同样也能得分，场上其他人也出现过几次不应有的失误。只有巴克利这辆“重型坦克”在场上敢冲敢投，他的出色表演，使得全队情绪稳定下来。恢复了战无不胜的自信和威严。

湖人队教练对巴克利倍加青睐，他说：“巴克利”比矮小的后卫跳得更高，速度比高大的后卫快，而且比快速的后卫强壮，简直令人防不胜防。无疑他是 NBA 比赛中最难应付的两名前锋之一。生性好动的巴克利从小就十分迷恋篮球运动，他深知自己的身体素质差，就把家中院子里一米多高的围栏当做练习器械，每天跳出跳进，腿部变得越来越有劲。进入中学后，巴克利非常想成为一名篮球队队员，可是他的身高不足 1.60 米，但他信心十足，苦练技术以弥补先天不足，结果如愿以偿，从此巴克利又把眼睛盯上了职业队。几经磨练，巴克利的技术突飞猛进，不管是进攻中的运球，分球投篮，还是防守中的抢篮板、抢断球，他样样都拿得起，运用得得心应手。1988 年曾以 855.9 分夺走最佳前锋的荣衔。

费城 76 人队的主力前锋“重型坦克”巴克利，现在已经名声极大，实力平平的费城 76 人队正因为是在巴克利的率领下，才得以表现出令人惊奇的攻击力，现在巴克利踏着他特有的，如同坦克轰响般的脚步向 NBA 前锋榜首迈进。

朱利叶斯·欧文

朱利叶斯·欧文 1950 年 2 月 20 日出生，身高 2 米，“博士”是欧文的绰号。他是费城 76 人职业篮球队的前锋，美国职业篮球明星。欧文是公认的美国 NBA 有史以来条件最好，最引人入胜和技术最佳的前锋。

欧文是世界冠军队的明星中锋，以每场平均得 20 分，抢到 20 个篮板球而长期霸占“全美篮球先生”的桂冠。

“篮球博士”是欧文的专有名词。对于美国篮球迷来说“博士”是他们最熟悉不过的大人物，但当你提到朱利叶斯·欧文时，就会有很多人反问你“谁是欧文”？有一次有人问一位美国球迷，欧文是否真的获过博士学位？这位球迷对此问题感到啼笑皆非，然后一本正经地回答说：“欧文连四年大学也没念完。不过若论篮球技术，美国职业篮协的其他球员最多是学士或不合格的硕士，但欧文却是不折不扣的博士。”

1969年—1970年赛季，朱利叶斯·欧文加入到马萨诸塞大学队，当时大学队禁止在比赛中扣篮。但在赛前的准备活动中，他自由发挥表演几手反扣，由挑变扣或慢步拔起接横飞转向塞球入篮，马萨诸塞大学队在欧文的率领下，开始扬眉吐气，而不再每战皆败。当本赛季结束，马萨诸塞大学队的战绩是18胜6负，创有史以来最佳纪录，欧文的个人纪录当年在全国大学球员中名列第二。获得：“新英格兰区年度最佳运动员”，和“东部年度最佳二年级运动员”，并被提名为全美大学篮球明星。

在欧文率领下，纽约尼克斯队获得1973年—1974年、1975年—1976年两次全国篮球协会冠军，1976年欧文转到NBA费城76人队的消息引起全国职业队的震动，当闻名全美的欧文首次穿上6号红色球衣出场时，全场爆满的一万七千名观众，起立两分钟热烈鼓掌以示欢迎。

从1976年—1982年度的赛季，费城76人队多次夺得东部盟主地位，但一直未能夺得全美冠军，而欧文的声誉却正在不断上升，更多的球迷沉醉在他那出神入化的技艺表演中，他可以在离篮板很远的地方跳起，他腾空的身体神奇地飘向了篮架，他的动作轻松自如，潇洒之极，每次都令观众心醉神迷。

“博士”欧文从爱上篮球那天起，他的生命就染上了五颜六色。他梦想着有一天，他高出众人，凭借着他在球场上的威力去征服人心。终于他如愿以偿。他的最大特点是把自己的技术融合在集体的配合中。进攻时，他象一个指挥官，观察着四面八方的兵力，无论从哪一路去突破，往往是一瞬间的事，他能及时作出决定并经常获得成功。防守中他本身是一堵墙，他的周围仿佛也是墙，是一面移动的墙。

欧文是这样一个人：能行就去干，不行就退下来。干就得干出个样，不然就不干。随着岁月的流逝，他终于作出告别篮坛的决定。1987年末，欧文在观众的狂呼声中，流着成功和哀伤的眼泪说：“我庆幸的是，我从事了这份工作，并且知道自己是按照个人的志愿运用才能，今后我将与篮球这位恋人分手了，我真不知道，今后的生活将是一种什么滋味。”

退役后，由于欧文的忠实球迷太多了，他每到一处就掀起一阵热浪，一旦有人认出了他，这一天他就无法脱身了。

NBA 小知识

美国职业篮球队的球衣号码寓意深长

美国职业篮球超级球星的球衣号码与众不同，一般一个篮球队的号码是4号—15号。而NBA的球星们独树一帜，多数运动员爱穿两位数号码的球衣。从别出心裁的“01”号到最高两位数的“99”号。

早在NBA创建初期，美国篮球历史上最早出现的巨人，身高2.08米，体重117公斤的超级明星梅根第一个穿上“99”号球衣，当时“99”号轰动

了整个美国。梅根曾三次荣获“得分王的称号”，并于1949、1950、1952、1953和1954年为洛杉矶湖人队夺得五次全美职业篮球赛的冠军。当时任何球队见到“99”号无不胆颤心惊。

同梅根的“99”号一样，象征着一名伟大运动员的要算威尔特·张伯伦的“13”号了。据说出席耶稣最后一顿晚餐的人数是13人。因此“13”号本为欧美球队中球员禁忌之数，但亦有胆大包天者向13号挑战，首先穿上13号球衣的便是赫赫有名的美国篮坛巨星张伯伦。

1号同13号一样，过去这个号码也不太受运动员欢迎。自从身高1.96米，体重100公斤的著名球星罗伯逊在10年前为老板做广告穿上1号球衣后，1号就在人们心目中逐渐被接受了。

除梅根的99号，张伯伦的13号，罗伯逊的1号，17号球衣则是波士顿队球员哈夫利克的标记，此人从1962年到1978年称雄篮坛17年。此后很长时间没有人穿17号球衣了。现在只有美国东部全明星、印第安纳的达德利·布雷德莱敢于受领。

6号球衣被两名超级明星穿过而就此闻名，其中一名是身高2.06米，攻守兼备的中锋比尔·拉塞尔。从1958年—1965年曾多次被评为全明星队最佳运动员，为发展美国篮球事业立下汗马功劳。另一名是“费城76人队”的琼厄斯·阿温克，身高2.01米，体重95公斤。他是费城队的场上核心人物。在NBA中名声堪高的球衣号码要算是两个号码重叠的11号，22号，33号和44号了。因为这四个号码是由美国历代著名球星相传至今的。

32号球衣退役

1992年2月16日，洛杉矶湖人队在同来访的波士顿赛尔蒂克斯队比赛上半时结束后，在中场休息期间，举行了一个隆重的仪式，宣布魔术师约翰逊的32号球衣退役。

这表明，今后湖人队将不再使32号，以示湖人队对这位本队十多年来的台柱子的永久纪念。同时也意味着约翰逊的32号球衣将同前球星威尔特·张伯伦（13号），查里·韦斯特（44），艾尔琴·贝拉（22号），以及阿卜在勒·贾巴尔（33）球衣一道，永远高悬在英格尔伍德湖人队大球场上的赛场上空。这是只有本队的功勋球星才能享受到的殊荣。

波士顿的拉里·伯德，多年来一直是约翰逊场上的对手和场外的好友。他对观众说：“约翰逊杰出的球艺在湖人队同赛尔蒂克斯队争夺NBA冠军的几届对抗中表现得最淋漓尽致。他永远是我们大家庭中的一员。我们还要同他一道去巴塞罗那带回奥运会的金牌。”

约翰逊哽噎着说：“这一切使我感到欣慰，它说明这些年的辛苦都值得，都得到了回报。人们总是问我最怀念比赛的哪一部分。比赛本身不是我最怀念的，我最怀念的是作为12名队员中的一个。你们不知道作为这12名中的一个多有意思。我们在一起奋战8个月，为的是夺取冠军。我对我效力过的所有球队都有特别的回忆，我想不是怀念球队，而是队友们。”

以往张伯伦（13号）等巨星退役后，他们的球衣就高悬在本队大球场上空而不参加比赛了，而32号球衣的主人约翰逊由于入选代表美国参加巴塞罗那奥运会，所以他真正离开篮球场的日期不是1992年2月16日宣布退役时，而是在为美国夺得奥运会金牌之后的1992年11月2日，再次宣布永远退出洛杉矶湖人队的。

NBA各队队名的来历

美国职业球队的队名一般是以球队所在城市为队名，再加上代表当地色彩或表示向上意思的副队名，如洛杉矶湖人队、芝加哥公牛队、底特律活塞队、费城 76 人队……其中的“湖人队”是在明州明内波里斯发迹的，那里遍布湖泊，队名就由此而得。费城 76 人队是一个很有传统味道的球队。1976 年杰佛逊发表独立宣言的地方就在费城，费城人引为以荣，故此以“76 人”为队名。

NBA 各队的外籍球员知多少？

据统计，全世界通过电视收看 NBA 比赛的人数不下几亿人，而每年直接到体育馆观看比赛已成了当今世界上最热门，最精彩的比赛之一。当人们赞不绝口地欣赏美国 NBA 比赛的同时可能会想，美国职业篮球何以有如此的高水平？是否全是美国籍球员？答案是：NBA 比赛的高水平是因为它有着广泛的群众基础和雄厚的后备力量。

虽然欧洲篮球强队如林，但就人才（优秀选手）来说总共加起来也不如美国多。权威人士曾预言，美国 NBA 篮球水平已领先世界其它国家 20 年。所以要赶超先进水平，其它国家的优秀选手应亲临其境去锻炼，这样才能尽快缩短与 NBA 的距离。而 NBA 中有外籍球员，到 1993 年止，是 15 位。这 15 位球员是（1）曼纽特·博尔（费城 76 人队中锋）来自苏丹。（2）德特夫·施拉默伏（印地安那溜马队中锋）来自德国。（3）迪瓦茨（洛杉矶湖人队中锋）来自（前）南斯拉夫（4）彼德洛维奇（新泽西网队后卫）来自（前）南斯拉夫（5）弗拉科维奇（波士顿赛尔克斯队中锋）前南斯拉夫（6）迈克尔·汤普森（洛杉矶湖人队中锋、前锋）来自西班牙。（7）詹姆斯·沃西（洛杉矶湖人队前锋）来自西班牙（8）拜伦·斯科特（洛杉矶湖人队后卫）来自西班牙。（9）亚历山大·活沃科夫（亚特兰大鹰队前锋）来自（前）苏联。（10）马尔丘列尼斯（金州勇士队后卫）来自（前）苏联。（11）帕特里克·尤因（纽约尼克斯队中锋）来自牙卖加。（12）欧拉朱旺（休士顿火箭队中锋）来自阿尔及利亚。（13）奥尔登·波利尼斯（洛杉矶快艇队中锋）来自海地。（14）罗尼·塞克利（迈阿密热队中锋）来自西腊。（15）赖克·史密斯（印第安那溜马队中锋）来自荷兰。

虽然这些外籍球员在技术、体能、意识等方面与 NBA 的超级巨星们相比还相差甚远，但是能够进入 NBA 的球队并同巨星们一起训练和比赛。足以证明这些外籍球员已不是等闲之辈了。

NBA 新秀挑选会

每年一度的 NBA 赛季结束后，27 支职业队的名次依次排定，对于那些成绩平平的 NBA 球队来说，每年一度的新秀挑选会成了他们东山再起的契机。新秀挑选会的规则是：上个赛季的名次与挑选新秀次序成反比。这样，成绩最差的队拥有首选权，而成绩最好的队只能排在 27 支挑选队伍的最后一位。

1990 年，NBA 资深球迷布莱克提供了这样一串数据，第一轮（每一轮每队只能挑选 1 名）入选的 27 名大学球员中有 80% 能在 NBA 生存四年以上，而第二轮入选的大学球员却只有 34% 能通过种种考验，最后站稳脚跟。由此可见，第一轮入选的大学球员成了 NBA 的中流砥柱。

在 1992 至 1993 赛季美国 NBA 职业篮球联赛上，最出风头的人物就是本赛季才加盟 NBA 的大学生沙奎尔·奥尼尔。这位奥兰多魔术师队的头号中锋全无通常新手的拘束感，首周比赛便以其出色的表现被评为首周最佳球员的第一例。多年来一直处于 NBA 联赛中下游的奥兰多魔术师队，本赛季由于沙

奎尔·奥尼尔的加盟，联赛伊始便大放异彩。开赛就连胜 4 场，奥尼尔的个人技术中投篮命中率达 57.2% 列个人第二位，篮板球 14.3 个列个人第二位，平均得分 23.7 分列个人第七位。

由此看来，奥尼尔这位新秀是位极有希望的选手，如此发展下去，他完全可能成为继约翰逊、拉里·伯德、和迈克尔·乔丹之后的又一位天皇巨星。奥兰多魔术师队也很可能因沙奎尔·奥尼尔的加盟，而在 NBA 的比赛中逐步跨入强队的行列。

麦克唐纳公开赛与美国 NBA

麦克唐纳篮球公开赛自从 1987 年创办以来，每年举行一届。每届有 4 个队参加比赛，经过四场比赛决出名次，宗旨是为了促进美国全国篮球协会的职业队和欧洲俱乐部最强队之间的交流和欧美篮球水平的共同提高。

从第一届开始，美国 NBA 的职业队一直保持着全胜的纪录，在 1991 年 10 月 19 日（第五届）比赛中的决赛中，NBA 的洛杉矶湖人队差一点成为第一支败在一支欧洲俱乐部队手下的美国职业队。在最后只剩 22 秒时，湖人队以 116—114 领先两分，这时西班牙全国联赛冠军巴达洛纳队 22 岁中锋卡洛斯·鲁夫底线跳投，球擦筐边而未进，结果篮板球被湖人队夺得并控制到终场哨响。决赛结束后，巴达洛纳队教练大呼：“可惜，太可惜了！我们完全有可能改写公开赛的历史，成为第一支击败美国职业队的球队。”

在决赛中的西班牙巴达洛纳队，拥有三名在美国职业队打球的队员，洛杉矶湖人队教练则惊呼：“巴达洛纳队今晚的表现完全可以参加 NBA 的比赛。他们打得太好了，他们在落后 18 分时仍不气馁，而不少球队落后那么多分时往往会放弃这场比赛的。”

由此可见，麦克唐纳公开赛确实起到了使欧美篮球通过比赛，达到互相交流与提高的目的。

美国球员的养老金

进入 1990 年后，NBA 比赛的商业特征越来越浓，任何一支球队的比赛都是为金钱而努力，在 NBA 走红的球员，都是名利双收居多。这对美国 NBA 的发展起了很大的刺激作用。一个篮球运动员只要能打到职业队，其年薪收入至少是 20 万—30 万美元，各队主力球员的年薪收入可达到 60 万—70 万美元，而超级巨星的年薪收入则高达数百万美元，这些收入还未算巨额广告费。

而 NBA 篮球运动员退役后，大多数球员的收入将比服役时要少得多，有的球星就因退役后伤病和选择职业等方面的原因，生活上很贫困，因此为了解决运动员的后顾之忧，美国篮球联盟建立了养老金制度。篮球联盟规定职业球员服役三年后，便可领取养老金。例如服役 10 年者，月养老金额为 1200 美元。养老金从 45 岁起发放，但在 45 岁离队时只给养老金额的 60%，过了 50 岁才能全额领取。养老金的来源为俱乐部上交的会费。

威尔特·张伯伦与最高纪录

威尔特·张伯伦是美国 NBA 的超级巨星，是世界篮坛上的一颗最辉煌的球星。NBA 篮球比赛中的多项最高纪录都是由他创造并保持的。

他创造并保持的全美最高纪录有：一生参加比赛平均得分最高纪录 30.1 分。一生投篮命中最高纪录 12681 次。一生罚球最高纪录 11682 次。一生抢断篮板球最高纪录 23924 次。一生每场比赛平均抢断篮板球最高纪录 22.9 次。

一个赛季参加比赛最高纪录 79 次。一个赛季连续比赛最高纪录 47 次。

一个赛季参加比赛时间最高纪录 3882 分钟。一个赛季最高得 4029 分。一个赛季每场平均得分最高纪录 50.4 分。一个赛季投篮命中最高纪录 1597 次。一个赛季投篮次数最高纪录 3159 次。一个赛季投篮命中率最高纪录 72.7 %。一个赛季抢断篮板球最高纪录 2149 次。一个赛季罚球最高纪录 27.2 次。

一场比赛得分最高纪录 100 分。一场比赛投篮命中最高纪录 36 次。一场比赛投篮次数最高纪录 63 次。一场比赛罚球命中最高纪录 28 次。一场比赛抢断篮板球最高纪录 55 次。一场比赛罚球最高纪录 34 次。

半场比赛得分最高纪录 59 分。半场比赛投篮命中最高纪录 22 次。半场比赛投篮次数最高纪录 37 次。

NBA 明星雅号

NBA 的著名球星都各具特点，由于他们在篮球场上的出色表现，使得众多的球星有了非常形象的雅号。一提起雅号，就使人想象出他们在场上的精彩表现。

篮坛传奇人物——威尔特·张伯伦，他曾创造篮球史上多次惊人的纪录，他连续 4 年被评为全美最佳选手，至今仍无人与之匹敌，甚至无人接近他的成就。

天钩——阿卜杜勒·贾巴尔是一位超级明星，他的空中勾手投篮动作堪称一绝，命中率极高，令所有防守者鞭长莫及。

白珍珠——拉里·伯德是一位超级明星，他在 NBA 富有传奇的 13 年中，是最伟大的白人前锋，在黑人称霸的职业篮坛，他三次获得最有价值球员奖，并连续 11 年入选 NBA 明星队。

魔术师——马吉克·约翰逊，超级明星，他以其神出鬼没、变化莫测的传切和运球技术令人拍案叫绝，他在球场上的表现简直是一种魔术般的表演。

飞人——迈克尔·乔丹，超级明星，他以惊人的弹跳力和超人的空中技术，尤其以漂亮的空中飞行扣篮而令对手望而生畏。

微笑刺客——伊塞亚·托马斯，NBA 明星，他在场上比赛脸上总带着微笑。他以其娴熟的运、传、突技术为底特律活塞队赢得两次 NBA 总冠军立下汗马功劳。

蚊子——查利·克里斯，身高 1.70 米，在长人如林的 NBA 比赛中，以非凡的技艺征服了美国篮球界人士的心。

防守天才——比尔·拉塞尔，超级明星，他不仅擅长防守，而且在进攻中的作用也是别人无可替代的。他多次被评为最有威胁运动员。

邮差——卡尔·马龙，超级明星，在比赛场上满场飞，他的强力型打法在 NBA 芸芸众星中独具威力，他那勇猛的作风，旺盛的斗志，以及稳定专注进取的气质，给人以充满青春活力与强壮无比的强烈震撼！

篮球博士——朱利叶斯·欧文的，超级明星，他能在离篮下很远的地方跃起，身体却神奇般地滑向球架把球投入篮筐内。并以每场平均得 20 分，抢到 20 个篮板球而长期霸占全美“篮球先生”的桂冠，博士是欧文专有名词。

土豆——违伯，他在篮球场上游动飘忽，令对手防不胜防。身高 1.70 米的违伯在长人如林的比赛中居然拔地而起，一举把球塞入篮筐，常常令对手大惊失色。

喷气式飞机——迈克尔·亚当斯，是个具有高过人技巧和远距离的投球手，他在场上跑动积极，他的全场盯人防守给对手施加很大的压力。他是

一名优秀的后位。

电影明星——厄特·弗莱泽，他是纽约尼克斯队的核心队员。在比赛之余他会模仿任何电影中男主角的形象，队友们因此送给他这个雅号“电影明星”。

黑宝石——蒂龙·博格斯，是个技术全面的明星。他曾率领美国队夺得世界锦标赛冠军，在比赛中他的传球、运球、突破、助攻和投篮都恰到好处，在场上看起来他象个小弟弟，但正是他安排和指挥着整个球队的比赛呢！

第一个超级巨人——乔治·迈坎

乔治·迈坎在二十世纪四十年代后期到五十年代初期威震篮坛，在他活跃于美国篮坛之际简直主宰了职业篮球界，他一出现，对手必遭惨败。他所在的球队叫明尼阿波利斯“湖人队”（即莱克斯队）只要他上场，该队实际上已稳操胜券。

这位身高 2.08 米的第一个篮球巨人远在威尔特·张伯伦，比尔·拉塞尔和阿卜杜勒·贾巴尔等巨人之前就为篮球运动的革新作出了不少贡献。他不仅带领“湖鱼队”五次夺得全美职业篮球赛冠军，而且还因为他的出现，使刚刚建立不久的职业组织“美国国家篮球协会”成为美国第一流的体协。

迈坎在篮球场上的九年，一直是职业先手中的最佳得分手，最佳抢篮板手，最佳妙传手，真可谓是一名超级巨人。他的球艺确实高超，对方那怕是两个队员夹击也无法防范。

篮球历史家们在评选篮球运动员时费尽心机。一般都推崇乔治·迈坎，因为他是二十世纪上半叶的最杰出的篮球巨星。

在 NBA 的球员是否要通过大学这条途径？

在 NBA 的规则中，没有任何一条规则是这么限定的。但是迄今为止只有三位球员（比尔·威洛此，达里尔·道金斯、摩西·马龙）没有在大学里打过篮球。可以说大学对于篮球运动员来讲是渴望成为职业选手唯一的培训中心

三次以上获得 NBA 最有价值运动员的巨星

在 NBA 的历史上，有许多球星都获得过最有价值运动员称号。但是三次以上获此殊荣的运动员到 1993 年止只有七位，他们分别是：（1）威尔特·张伯伦、（2）比尔·拉塞尔、（3）阿卜杜勒·贾巴尔、（4）摩西·马龙、（5）拉里·伯德、（6）马吉克·约翰逊、（7）迈克尔·乔丹。他们都分别是 NBA 历史上的、某一时期观众最喜爱的、最具威胁、最有价值的超级巨星。

NBA 从 1946—1993 年间各赛季冠军一览表

1946—1947：费城勇士队。

1947—1948：巴尔的摩子弹队。

1948—1949：明尼阿波利斯湖人队。

1949—1950：明尼阿波利斯湖人队。

1950—1951：罗切斯特皇家队。

1951—1954：（共 3 届）明尼阿波利斯湖人队

1954—1955：锡拉丘兹国民队。

1955—1956：费城勇士队。

1956—1957：波士顿赛尔蒂克斯队。

1957—1958：圣路易斯鹰队。

1958—1966：（共 8 届）波士顿赛尔蒂克斯队。

1966—1967：费城 76 人队。
1967—1969：（2 届）波士顿赛尔蒂克斯队。
1969—1970：纽约尼克斯队。
1970—1971：密尔沃基雄鹿队。
1971—1972：洛杉矶湖人队。
1972—1973：纽约尼克斯队。
1973—1974：波士顿赛尔蒂克斯队。
1974—1975：金州勇士队。
1975—1976：波士顿赛尔蒂克斯队。
1976—1977：波特兰迹象传播者队。
1977—1978：华盛顿子弹队。
1978—1979：西雅图超音速队。
1979—1980：洛杉矶湖人队。
1980—1981：波士顿赛尔蒂克斯队。
1981—1982：洛杉矶湖人队。
1982—1983：费城 76 人队。
1983—1984：波士顿赛尔蒂克斯队。
1984—1985：洛杉矶湖人队。
1985—1986：波士顿赛尔蒂克斯队。
1986—1988：（两届）洛杉矶湖人队。
1988—1990：（两届）底特律活塞队。
1990—1993：（三届）芝加哥公牛队。

NBA 趣闻轶事

球星、上帝和总统

美国篮球运动的发展是以儿童、少年为基础的。在美国从小就接受篮球指导的普及率之高，远远超过世界上的任何国家。每年由大专院校及私人举办的篮球夏令营也不下几百个，为青少年运动员的成长和提高提供了极好的锻炼和学习的机会。正是这种世界上无与伦比的状况，保证了美国职业篮球雄厚的人才基础。

有人调查过，如果从美国选出 10 万人，他们都可以参加奥林匹克运动会的决赛。也有人说：“这不奇怪，篮球王国球星多是很自然的。”更令人叹服的是，这些球星在球迷们眼里确实了不得。美国《体育画报》总编马克先生就是数万球迷中的一员，他崇拜的球星是拉里·伯德。一次，有人问马克先生伯德打球怎么样，马克虔诚地在胸前面画了一个十字回答说：“我的上帝是拉里·伯德。”

美国电台曾报道过，有一家刊物发起一个议题为“谁是青年人心目中的英雄”的活动后数万名青年纷纷投票。结果“篮球博士”朱利叶斯·欧文和里根总统并列第一，美国政界顿时为之哗然。由此可见球星在球迷心中的地位是何等重要。

前途和美元

美国 NBA 球星的收入令人吃惊，一般 NBA 球员的年薪都在 20 万—30 万美元之间，各队主力队员年薪收入可达 60 万—70 万美元。他们的收入和总

统相比，他们是冠军。而那些 NBA 的超级巨星如“飞人”迈克尔·乔丹的年收入近 3 千 6 百万美元。他的收入远远超出了美国总统年薪的近十倍之多。

有一位美国政界的官员竟把他的儿子送进了球队。他的朋友不解地问他：“真不知道你为什么这么做？”这位官员坦率地回答：“是美元的诱惑！”他的朋友接着说：“你不能为你的孩子的前途考虑一下吗？”官员说：“目前，我认为金钱就是他的前途。”

不会忘却的篮球赛

哈莱姆篮球队是世界闻名的职业篮球队，它代表着美国这个篮球王国的最高水平，有着令人倾倒的魅力。

1956 年哈莱姆篮球队应邀访问了秘鲁，在利马城的篮球比赛给秘鲁人留下了难忘的记忆。原来，到了预定的访问时间，不料正逢秘鲁全国出现内战，首都利马正处于内战的中心，为此哈莱姆篮球队不得不取消了利马之行。

消息刚一宣布，还不到一个小时的功夫，交战双方的军事指挥当局便派出全权代表，联络参谋，在一起会谈关于协商停战看球赛的有关事宜。最后双方在谈判桌上达成了一项《临时停火协议书》。

协议书规定：休战四天，停止一切冲突，并以军人的荣誉来担保，绝对信守诺言。以保证哈莱姆篮球队能够正常地进行比赛。读了这《临时停火协定》后，临时决定前往利马的哈莱姆篮球队，使正在激战中的利马突然静了下来，一名记者报道说：“利马城硝烟未散，弹坑犹存，哈莱姆来了，它征服了一切。”

赛场上的笛声是清脆的，悦耳的，队员们一个个拼抢凶猛，投篮准确，时而远投命中，时而拔地而起，尤其是当年的 22 号弗雷德·尼尔，有一套变幻莫测、神出鬼没的传、投、抢的绝技。掌声、呐喊声、欢笑声，使人们沉浸在幸福的热浪之中。两个老球迷在对话：“但愿永远这样”，“但愿永远这样”。在这四天之内，利马的天空格外晴朗，万物都有了新的生机，然而仅仅四天，好景不长，就在哈莱姆队结束了最后一场比赛，在热烈的掌声中告别之后的一分钟内，四周响起了炮声，战争的瘟神又重新降临到这块刚刚被阳光沐浴的大地上。

哈莱姆队曾作为“和平之神”使这场激烈的战争停止了九十六个小时。使哈莱姆秘鲁之行的比赛，成为人们不会忘却的篮球赛。

第一个因吸毒而被 NBA 禁赛的球员

迈克尔·雷·理查森在美国全国篮球协会（NBA）很有名气，先后加盟纽约尼克斯队和新泽西网队。他是一名抢断积极、控制球能力强和传球快捷、多变的后卫。在组织进攻时，他能快速切入对方禁区，令对手防不胜防。为此在二十世纪七十年代末、八十年代初他曾连续四年被选入 NBA 全明星队。

1983 年，他在网队效力时开始吸毒，并两次进医院治疗才得以恢复，1984 年，他重返球场，以出色的球艺再次赢得人们的赞赏，并被评为这一年的 NBA 东山再起球员。

然而他七个月后旧病复发，重新吸上了毒，不得不重返医院治疗。1986 年 1 月，新泽西网队重新让他入队，期望他痛改前非，好好打球。结果理查森大失众望，仅坚持了五个星期，又一次与毒品打上了交道。

鉴于他屡教不改，1986 年 2 月 25 日，美国全国篮球协会（NBA）对他作出了禁止在 NBA 和欧洲比赛的处罚决定，使他成为第一个因滥用可卡因而被 NBA 禁赛的职业球员。直到 1988 年 7 月，NBA 在他彻底改好后，才恢复了他

在 NBA 和欧洲参赛的权利。

从篮球明星到参议员

比尔·布兰德利是美国篮球运动中有声望的一位明星，从中学到大学他既是班上学习最好的一个学生，又是篮球场上的球星。在普林斯顿大学的四年中他三次入选美国大学生篮球全明星队的成员，1964 年他入选美国奥林匹克队，代表美国队参加了东京奥运会，为夺取男篮冠军作出了很大的贡献。

1965 年，布兰德利以优异成绩从大学毕业后又去英国继续攻读法律，两年后回国并加入纽约雷克斯队，开始了他的职业篮球生涯。

布兰德利在职业篮球运动中享有盛誉并不是因为命中率高或者抢篮板球的数量多，而是因为他头脑清楚，善于处理关键球，往往在临近比赛结束时最关键时刻和同伴打出绝妙的配合或者自己投篮得分，因此同伴们也常在关键时刻把球交给他处理。由于他成就卓越，1969 年他同拉塞尔一道被授予美国最光荣的“奥斯卡”奖。

1977 年，他结束了为期十年的职业球员的生涯，转而开始从事政治活动。并于 1978 年参加参议员选举，以极大优势击败该选区的竞选对手，成了国会参议员。布兰德利之所以能够当选，在很大程度上要归功于他的辉煌的运动生涯。因为不少美国人认为，如果一个人能够在世界体育运动中达到顶峰，那么他在政治和商业中是完全靠得住的。所以人们都选举他出任参议员。

NBA 的恒星、流星和行星

美国职业篮球选手虽然在比赛场上各具特色，身怀绝技，但在 27 支职业球队的 300 多名球星中，水平有很大差异，这些球星有恒星、流星和行星之称谓。

在美国 NBA 有一批超级巨星，他们是本队的支柱，如传奇人物张伯伦，天钩贾巴尔，防守天才拉塞尔等，他们的地位与成就是般球员可望而不可及的，他们就是那光芒四射的恒星。

每年各大学共有 250 名业余球员毕业，可供职业球队挑选，因此职业队的新老队员交替频繁。所谓流星，就是那些在职业队里没呆上几年便被请出去的球员。

还有相当多的选手是在 NBA 当了十年以上的职业球员，但他们从未入选过全明星队，从他们打球的时间来讲是 NBA 中的“老将”了，所以称他们为行星。

一口痰“吐”掉一万美元

1991 年，在美国纽约进行的一场费城 76 人队对新泽西网队的篮球赛，NBA 巨星，费城 76 人队的“重型坦克”巴克利因向球迷吐口水，而且口出秽语，遭到 NBA 的处罚，除了禁止参加下一场比赛外，还受到罚款一万美元的处罚。巴克利吐口水的目标原是坐在靠近场边的一名捣蛋分子，结果却命中一名 8 岁女孩。

巴克利是曾在巴塞罗那奥运会上大放异彩的“梦之队”巨星，他脾气暴躁，1993 年在一场比赛中他又因对裁判员的工作感到不满而出言不逊，被 NBA 纪律检查机关处以 5000 美元的罚款。

魔术师患绝症，引退篮坛

1991 年，美国最著名的篮球明星，绰号“魔术师”的马吉克·约翰逊染上艾滋病毒的消息，引起了世界的震惊。

自从 1981 年发现艾滋病以来，至少已夺走了四名运动员的生命。据约翰

逊所在的洛杉矶湖人队的医生称，约翰逊是感染上后天免疫缺乏症（艾滋病病毒），在他的免疫系统的白细胞还没有被侵害时，医生将使用抗病毒药物来减缓艾滋病毒的入侵。据估计约翰逊还可活 12 年—14 年，但病情如果继续发展变得严重的话，也可能只活 3 年—5 年。

在约翰逊患上绝症而宣布退出篮坛时，他仍然表示将出席 1992 年巴塞罗那奥运会，果然在巴塞罗那的篮球比赛场上，魔术师约翰逊又一次以他那高超的球技征服了观众，并同其他 11 名巨星一起，为美国队夺得了奥运会金牌。也使他本人获得了篮球运动员所能够获得的所有奖牌。

奥运会后，魔术师宣布复出，当时 NBA 的官员以及球员们的反应是热烈的，他们纷纷表示欢迎这位篮球史上最杰出的球员之一的“魔术师”重新回到他们中间。

随之约翰逊参加了几场热身赛，在其中一场热身赛中，约翰逊偶然被对手将右臂抓破，裁判马上让他下场包扎。篮球场上比赛非常激烈，受伤或被抓破流血是经常发生的。由于对艾滋病的恐惧，使 NBA 的有些球员惧怕同约翰逊冲撞。虽然医生们说艾滋病通过伤口传染的可能性微乎其微，但他们不能否认这种可能性的存在。

于是，约翰逊宣布永远引退。并在引退报告中说：“我重回 NBA 并参加奥运会证明：一个艾滋病毒携带者依然能够继续积极地生活，为社会做出贡献。我将继续积极活跃地生活，象所有艾滋病携带者一样，但我的精力将从此转移到其它领域中去。”

约翰逊这颗超级巨星，进入职业篮坛的 12 年生涯是灿烂辉煌的。湖人队 9 次取得 NBA 决赛权并五次荣获冠军，有他极大的功劳，他那高超的技艺，特别是颇带点滑稽味道的那独有的绝妙传球，总是引发出观众的阵阵笑声和赞叹，以致他赢得了“魔术师”这个雅号。在比赛中他对裁判偶然出现的误判，总是一笑置之，愉快的服从，显出极高的球品。他对人和蔼可亲，极富魅力，赢得了球迷和同行的高度尊敬和爱戴。

由于艾滋病这个现代瘟疫，使这颗巨星过早的陨落，不免使人产生一丝悲哀。但他那勇于面对现实，及异乎寻常杂耍般的惊人球技，将给人们留下美好的回忆。

空中飞人的小秘密

迈克尔·乔丹是美国 NBA 的超级巨星，是二十世纪九十年代的篮坛骄子。这位在篮坛上有“飞人”美誉的芝加哥公牛队明星球员有不少小秘密。一般男人平均有 15% 的脂肪，而乔丹的体内只有 4% 的脂肪；他的手臂有 37 英寸长；他在学校读高中一年级时就被教练从学校篮球队除名；他打球伸出舌头的习惯，遗传自父亲。其父在修理自家汽车时，总是伸着舌头；罗宾·吉文斯在嫁给拳王泰森前是乔丹的女友；乔丹在 1987 年 9 月与模特儿华妮·丹尼诺结婚，有一个 4 岁的儿子谢佛尔；乔丹比他的妻子小三岁；他每周平均会接到 30 个濒死儿童的电话，这些儿童的最后愿望就是在死前能见他一面；乔丹一人拥有 11 辆汽车；他每参加一场比赛，都换穿一双新的耐克篮球鞋，而比赛结束后他就把鞋送给一名病童。

飞人乔丹在芝加哥公牛队的年薪是 390 万美元，而他的全部年薪是 3600 万美元。大约 2 千万美元的广告费来自耐克公司，另外乔丹还为其它一些体育用品公司作广告。这些公司保证了乔丹球场以外的收入远远超过运球和扣篮所得的酬劳。

美国职业篮球队中的六对兄弟

在美国的 27 支职业篮球队中,有 300 多名运动员,其中有六对是亲兄弟。他们 12 个人分别属于 7 支球队,但没有一对兄弟同在一个队里打球,他们中在芝加哥公牛队有三人;在纽约尼克斯队有一人;亚特兰大鹰队有一人;波士顿赛尔蒂克斯队一人;华盛顿子弹队有三人;波特兰迹象传播者队有一人;圣安东尼奥马刺队有二人。

其中,亚特兰大鹰队的多米尼克·维尔金斯是六对兄弟中最出色的人物。他大学未毕业就加入了职业篮球队,在队中是绝对主力,他身高 1.98 米,一共参加了数百场比赛,平均每场上场 37 分钟,得 26 分,在 12 个人中居第 1 位。他的弟弟吉拉德·维尔金斯身高 2.03 米,是纽约尼克斯队的主力,共参加上百场比赛,平均每场上场 30 分钟,平均每场得 14 分。

在这六对篮球兄弟中有一对是双胞胎,又是六对兄弟中年纪最小的。哥哥名叫哈维·格兰特,弟弟名叫霍勒斯·格兰特,分别属于华盛顿子弹队和芝加哥公牛队。

这六对兄弟中身高相差最大的是哥哥名叫杰·文森,身高 2 米。弟弟名叫山姆·文森,身高 1.88 米。他是一名优秀的后卫,在参加的 70 场比赛中助攻 335 次,在六对兄弟中位居榜首。

NBA 巨星参加奥运会

美国 NBA 精英组成“梦之队”

当国际奥委会决定从 1992 年第二十五届奥运会开始准许职业选手参加奥运会等世界大赛起,就标志着奥运会的大门已向职业选手打开了,从而使美国立即作出反应:即派出百万元身价的 NBA 高手赴巴塞罗那参赛,誓将这枚金牌绝对无误地拿回来。这在全世界引起了轰动。

应该说,历届奥运会篮球赛或世界锦标赛,是世界高水平的角逐。然而却不是最高水平的较量。因为真正一流高手都云集在美国 NBA,而 NBA 则被奥运会等世界大赛所拒之门外。这不能不说是一种遗憾。现在奥运大门已敞开,从而使篮球王国美国得以从 NBA27 支职业队中挑选一批精英组成了这支平均身高高达 2.04 米的“梦之队”出征第二十五届奥运会。

“梦之队”集结了 NBA11 名超级巨星和一名大学生,这支阵容强大、人才济济的球队,给比赛增添了不少光彩和热烈气氛。使奥运会成为名副其实的世界上最高水平的篮球盛会。

由美国 NBA 精英组成的“梦之队”,包括 12 名巨星,下面对他们的基本情况做一简单介绍:

迈克尔·乔丹,芝加哥公牛队后卫,1963 年 2 月 17 日出生,身高 1.98 米,体重 88.6 公斤,NBA 比赛经验 8 年,连续五届被评为 NBA 最佳投篮手,1984 年奥运会金牌队员。

查尔斯·巴克利,费城 76 人队前锋,1963 年 2 月 20 日出生,身高 1.98 米,体重 115 公斤,NBA 比赛经验 8 年。

马吉克·约翰逊,洛杉矶湖人队后卫,1959 年 8 月 14 日出生,身高 2.06 米,体重 100 公斤,NBA 比赛经验 13 年。

帕特里克·尤因,纽约尼克斯队中锋,1962 年 8 月 5 日出生,身高 2.13 米,体重 109.1 公斤,NBA 比赛经验 7 年,1984 年奥运金牌队员。

卡尔·马龙，犹他爵士队前锋，1963年7月24日出生，身高2.06米，体重116.4公斤，NBA比赛经验7年。

克莱德·德雷克斯勒，波特兰迹象传播者队后卫，身高2.01米，1962年6月22日出生，体重83公斤，NBA比赛经验10年。

克里斯·穆林，金州勇士队前锋，1963年7月30日出生，身高1.98米，体重93.2公斤，NBA比赛经验5年。

斯克蒂·皮本，芝加哥公牛队前锋，1965年9月25日出生，身高2.03米，体重95.5公斤，NBA比赛经验5年。

大卫·鲁宾逊，圣安东尼奥马刺队中锋，身高2.16米，体重106.8公斤，NBA比赛经验3年，1988年奥运铜牌队员。

约翰·斯托克顿，犹他爵士队后卫，1962年3月26日出生，身高1.85米，体重79.5公斤，NBA比赛经验8年。

克里斯蒂安·莱特那，来自NCAA（大学体育联合会）冠军杜克队，他是“梦之队”中唯一的一名非NBA的球员，身高2.11米，在入选“梦之队”之前于1992年4月3日获得本年度NCAA最佳球员奖。

在这12人中，乔丹和尤因曾代表美国业余选手在1984年奥运会上夺魁，大卫·鲁宾逊从汉城奥运会上拿过铜牌，对于伯德、巴克利等9人来说都是第一次参加奥运会。

“梦之队”巨星们的雄心壮志

在巴塞罗那当“梦之队”的巨星谈及他们的对手时，以他们固有的傲慢宣布：“留给世界的仅只是我们胜利的见证人。”按尤因的话来说：“是再一次向所有的人表现我们能力的时候了。”乔丹认为：“说老实话，我们的对手是谁这并不是重要，除了赢得漂亮和金牌外，其它一切我们均视为失败。”而素有“魔术师”之称的约翰逊是这样说的：“我拥有一名篮球选手梦寐以求的全部奖牌。可为什么没有奥运奖牌呢？我想要！”美国篮坛巨人们之所以这么说是因为在以往历届奥运会等世界大赛，美国都组织清一色大学生队参赛，并且屡屡建功。但自1986年后，世界各国的篮球水平都在提高，特别是欧美强队与美国的篮球差距逐渐缩小，在1988年奥运会，1990年世界锦标赛和1991年泛美运动会上，美国大学生队连遭失败。使美国国内反应强烈，一致要求夺回金牌，因为如果这么下去，超级篮球大国的领先地位便会使人产生怀疑。

为此，“梦之队”教练查克·戴利说：“西班牙有一个叫梅诺卡的海岛，那里是自杀率最高的地区之一，如果我们拿不到金牌，那就是我们的归宿！”这足以看出“梦之队”的夺冠决心，因此，此番出征奥运会，对巨星们来说是只许成功，不能失败。

“梦之队”在巴塞罗那所做的一切，给人们留下了深刻而难忘的印象。表明了他们的球艺超群，他们的绝对优势，就是“业余”选手们的目标——经过不断努力同样能够达到的。篮球运动也因此而显示出了它那无比辉煌的前景。

“梦之队”在巴塞罗那显神威

1992年巴塞罗那的奥运盛会，震撼世界，观赏之众达35亿人。热门话题当属美国NBA的“梦之队”。乔丹说：“梦之队来到巴塞罗那有两个目的。第一是显示一下我们的力量何等强大，这可以从比赛中超出其它队的比分可以证明。第二个目的就是拿金牌回家。”在小组预赛中梦之队所向披靡，平

均每场得 115.8 分，在半决赛中，进行了一场梦幻般的表演。他们各显绝活，以 127 76 狂胜立陶宛队。“梦之队”以严密防守，敏捷的抢断，多变的运球、巧妙的传球，使快攻如闪电，突破如科无人之境，常以扣篮补扣结束一次次进攻。在决赛中以 117 85 大胜克罗地亚队，摘取了第二十五届奥运会男篮金牌，再次向人们表示了他们的强大实力。

在奥运会篮球比赛中，每当“梦之队”精英们依高矮顺序跑步入场时，万人欢呼，旗帜挥舞，气氛沸腾。观看“梦之队”的比赛，已不再是单纯欣赏其竞技，而是他们的智慧、才华、体能和技巧融为一体而产生的强烈的艺术魅力。“魔术师”的妙传，“飞人”的扣篮，是健与美的展现，是一种艺术表现形态。在比赛中每当比分超过对手 30 分左右时，梦之队的选手即有意减弱防守，给对手较多的得分机会，自己则尽情表演绝技，使比赛精彩场面迭起，欢声雷动。

国际篮联秘书长斯坦科维奇认为，只有在最佳球队参加的情况下，奥运会才有真正的代表意义，他说：“这是国际篮联多年的梦想，NBA 巨星们的参与，将迫使其他国家积极追赶。”的确“梦之队”把奥运会男篮比赛水平提升到了一个前所未有的高水平，使其它球队看到了差距，也从中看到了篮球运动的希望和发展。

“梦之队”参加奥运会的意义

“梦之队”的职业巨星首次参加巴塞罗那奥运会，其意义是非常重大的，不仅使篮球比赛更吸引人，更具观赏价值，更重要的是，它给“业余”篮球注入新的活力，“梦之队”在与其它球队的比赛虽然占有绝对优势，但是总有一天，有几个队能与美国“梦之队”相抗衡的日子是会到来的。

“梦之队”参加奥运会，促进了篮球技术、战术乃至队员体质的全面提高，从而打破了当前“业余”篮球水平相对处于停滞的状态，也使得奥运会成为世界最高水平的比赛，其意义是划时代的。在奥运史上写下了新的一页。特别是梦之队在比赛中在注重集体战术的基础上，充分发挥个人的特长来实行个人机动进攻，代表了现代篮球运动的发展方向。

“梦之队”的巨星们的技术动作表现出超群的身体素质，超群的身体素质又使各项基本技术更加有效，这种身体和技术的完美结合，使他们的表演淋漓尽致，简直达到了完美无缺的境地。给人莫大的艺术享受。这样的球队能雄踞世界强队之林，是其它国家篮球队所望尘莫及的。

排球

排球运动的起源和发展

排球运动的起源

1. 排球之父——威廉·莫根

威廉·莫根出生于美国的纽约城，青年时期曾在美国春田学院学习体育，毕业后在马萨诸塞州的霍利奥克城任基督教青年会的体育干事。威廉·莫根在辅导人们进行体育锻炼的过程中，觉得对待不同的对象应采用不同的锻炼方法。当时已流行的手球和篮球很好，但是需要太多的跑动和身体冲撞，比较适合年轻人，对年纪大些的人来说则过于剧烈。因此，威廉·莫根萌发了创造一种较为简单有趣、节奏稍慢、活动量适中的运动项目的想法。于是他潜心研究起来。开始他想到了网球，可是球、球网、球拍以及其它设备太麻烦，而且场地上能参加活动的人数也很少。但是莫根认为使用球网的主意很好，避免了身体碰撞，减少了伤害事故和争执。1895年，威廉·莫根终于在吸收网球、手球、篮球等项目的基础上创造了一种室内体育游戏——“Mitontte”（小网子）

起初，这项活动很简单，只是一种游戏。威廉·莫根在蓝球场中间挂起一个网球网，高度为6英尺6英寸（1.98米），人们用一个篮球胆隔着网子拍过来托过去，尽可能不使球落地。后来威廉·莫根请他的朋友霍利奥克城的弗兰克·伍德博士和消防署长约翰·林奇按照他的设想起草了一个有10条内容的比赛规则，从此一项新的娱乐性质的体育运动诞生了。威廉·莫根则被后人称为“排球之父”。

2. “排球”（Volleyball）名称的由来

1896年初，美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会体育指导大会在春田学院举行。职业体育训练学校的指导员路德·哈勒斯·卡里克博士邀请莫根将这个新项目带去作公开表演。于是莫根亲自带领10名队员和一些热心的球迷来到母校，在会议召开之前，进行了历史上最早的一场排球公开比赛。当时比赛双方各为5名队员，大都是年过半百的中、老年人，双方队长分别由市长杰姆·库兰和消防署长约翰·林奇担任。比赛用球是一个篮球胆。比赛由一个队员在端线发球开始。双方需将球从球网上方击向对方，直至球落地。比赛中，兴致勃勃观看比赛的哈斯戴特博士发现这种游戏的特点与网球的空中击球打法相似，建议取名为“Volley Ball”（空中飞球）。以取代“小网子”这种非正式的名称。莫根和与会者都欣然接受了这一建议。1900年，美国司保丁体育用品公司按照莫根的设计，用橡皮胆外加帆布制做出第一批排球。球重250克到300克，圆周长为63.5到68.8厘米。此后在1952年美国排协的理事会议上又投票通过将“Volley - Ball”这两个词，拼写成一个“Volleyball”专用名词。

（二）排球运动的发展

1. 亚洲排球运动的发展

排球运动在美国问世后，通过在宗教、文化、军队中的基督教青年会的势力，逐渐传入亚洲。传入亚洲的最早的国家是印度，大约在1900年。1905年传入中国；1910年传入菲律宾；1913年传入日本。1913年远东运动会上举行了第一届排球赛，开创了世界排球史上国际比赛的先例，当时采用的是

“16人制”，即；每队四排，每排四人，场地尺寸为：80尺×40尺。

后来，亚洲自成体系，在1919年，演变为“12人制”，即：每队三排，每排四人，场地没有任何变化。

在1927年，规则演变成了“9人制”排球，每队上场九名队员，分为三排，每排三人，场地缩小为22米×11米，网子也升到了2.30米，这次的变革一直沿用到五十年代。

排球运动在1917年传入欧洲时就是“6人制”，而且水平一直较高，直到第二次世界大战结束后，中国等一些亚洲国家受东欧社会主义国家的影响，从五十年代初才开始推行“6人制”排球。“6人制”排球的规则、场地器材的设置也一直沿用到现在，同时亚洲一些国家和地区，如日本、中国广东一带仍保留着“9人制”排球赛，两个赛制并存。竞赛采用“6人制”，娱乐采用“9人制”（女子网高2.24米男子网高2.43米）。

世界排球运动的发展

排球运动自1917年传入意大利、苏联等国家后，迅速发展，尤以苏联为最，以高举重扣驰名的力量派——苏联队和以细腻战术配合及娴熟个人技术著名的技巧派——捷克斯洛伐克队，多次在世界锦标赛上称雄。苏联、捷克斯洛伐克队的各自打法，是排球技术水平飞速发展的五十年代世界排坛最具特色的两种风格。

六十年代，著名教练大松博文带领“乐洋魔女”日本女排以高难度、大强度的滚翻救球的防守训练和一整套熟练、准确、默契的集体配合以及顽强的作风，再加上“秋风扫落叶”式的勾手飘球，打破了长久的东欧诸国轮番称霸的局面，占领了世界排坛“盟主”的地位。日本女排的崛起，促成了世界排球运动的飞跃。

七十年代中期，古巴队异军突起，以惊人的弹跳力和高打重扣结合亚洲的“小、快、灵”打法，刮起了一股强劲的“加勒比海旋风”，同时，巴西、秘鲁、美国等队的技术水平也迅猛提高，形成了强大的“美洲势力”。

八十年代前后，中国排球队使世界排坛进入了一个新的历程。中国女排以全攻全守、快速多变的技战术，融欧亚众家打法为一体，使排球技术水平达到了一个前所未有的高度，在1981年勇夺第三届世界杯赛冠军之后，又在1982年第九届世界锦标赛、奥林匹克运动会、世界杯赛上连续保持四次不败战绩，成为世界排球运动史上第一个连续五次夺得世界冠军的女子排球队，为中国运动健儿在世界排坛历史上写下了光辉、灿烂的一页。

在当今九十年代，世界排坛出现了“群雄争霸”的局面。男队以俄罗斯、美国、古巴、巴西、意大利、荷兰、德国、日本等国实力雄厚，女队则以古巴、俄罗斯、美国、日本、中国、德国、意大利、韩国等实力为强。

排球运动的发展趋势

排球技、战术的发展趋势

排球技、战术的发展趋势总体概括为：全、高、快、变，快速反击。

1. 全：即全面。技术全面，攻防全面，强攻、快攻全面，身体素质、心理品质、战术意识、实战经验都要全面。

2. 高：运动员身高逐年增加，弹跳力也迅速提高。目前女排平均身高在1.80米左右，平均摸高在3.20米左右；男排平均身高在1.95左右，平均摸

高在 3.30 米左右。

3. 快：快速。场上一传、二传的速度、弧度，进攻的节奏都已明显加快，同时，参加快攻的人数和快攻的点都有所增加，攻防转换的节奏也大大加快。

4. 变：多变化。集体战术和个人战术的进一步结合，互相掩护再加上“时间差”、“位置差”、“空间差”的自我掩护，使场上进攻战术呈现出多种多样的变化。同时，拦网、防守形式也采取相应的多种变化，以适应多变的进攻。

5. 网上争夺更加突出。运动员身度、弹跳力的增加，进攻力量的增大，进攻速度的加快，使后排防守难度加大，因此，必须加强拦网，如果没有网上优势，很难取得优异成绩。

6. 快速反击。网上争夺的突出，集体个人战术的结合，使防守反击有了有利的因素，在保证强攻的基础上，谁能更好更快地解决、提高快速反击的问题，谁就能提高扣球得分率，从而取得更好的成绩。

比赛规则发展趋热

国际排球竞赛规则每四年修改一次，目前国际排联对发展排球运动所考虑的问题中，包括：如何使攻防保持相对的平衡，以提高比赛的精彩程度；控制比赛时间；减少裁判主观判断的因素；如何更好地适应现代电视转播和电视观众的需要等。今后国际规则的发展趋势仍将对防守一方有利，鼓励积极防守以增加比赛的连续性，限制某些既不精彩又不利于防守的进攻技术的使用。如何使排球比赛的形式和内容更适应于电视转播和商业化的需要，在电视转播中表现得更完美，使之成为亿万电视观众喜闻乐见的、具有高度欣赏价值的节目，仍然是现代排球的一个重要课题。

排球运动的特点、作用及其意义

排球运动的特点：

1. 广泛的群众性：

排球场地设备简单，比赛规则容易掌握，可以在一般的空地上打；同时，排球运动的游戏性较强，运动量的大小可自我调节，不同年龄，不同性别、不同体质、不同训练程度的人均可以参加。

2. 技术的全面性：

排球规则规定：场上队员要进行位置轮转，既要到前排参加扣球、拦网，又要到后排参加防守、接应，因此要求全面掌握各项技术，以便能在各个位置上比赛，同时，排球运动也能促进人体的肌肉、骨骼、器官、系统的全面发展。

3. 激烈的对抗性：

在排球比赛中，发球—接发球、扣球—拦网、进攻—防守都是在很短的时间、激烈的对抗中进行，水平越高，对抗争夺也越激烈。

4. 高度的技巧性：

排球规则规定：比赛中球不能落地，也不能在手中停留，不能连续击球，每方击球不得超过三次，因此对时间性、技巧性的要求很高。

5. 严密的组织性：

排球比赛是六个人上场，除去发球外，其它技战术全是在集体的配合中进行的。从接发球、传球、扣球或接扣球、拦网、传球、扣球等技战术都是

一环连一环进行的，如果其中一环出错，整个技战术配合就不会存在，因此需要进行严密的配合。

6. 攻防技术的两重性：

排球比赛的各项技术中，除了发球不失分外，其它各项技术都可得分，也可失分，所以说每项技术都具有攻防两重性。

排球运动的作用及其意义

排球运动能够使全身各部位（上肢、下肢、躯干的肌肉、骨骼、关节和韧带），各器官系统（中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统，消化系统等）得到全面的发展，还能提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质和跑、跳、投等各种运动能力；同时还能够培养机智、果断、沉着、冷静的心理品质。通过排球训练，比赛，可以培养集体主义观念，养成勇敢顽强、克服困难、胜不骄、败不馁的优良作风，尤其是中国女排的姑娘们以顽强的拼搏精神和敢打敢拼的斗志为全国人民做出了榜样，对祖国的建设、振兴中华民族的精神起着巨大的作用。

排球技术及其发展概况

排球比赛时，双方运动员围绕着洁白的排球展开激烈的争夺，队员有时滚倒摔救，有时跃起猛扣，有时巧妙传垫，这一切构成了排球比赛紧张激烈、扣人心弦的场面。因此，运动员不熟练地掌握全面的技术是不行的。

那么什么是排球技术呢？排球技术就是在规则允许的条件下所采用的各种合理的击球动作，它主要由步法和手法两部分组成。步法是指快速灵活的脚步移动和起跳动作，保持好人与球的合理位置关系。手法是指击球时手指、手腕、手臂用力和控制球的动作方法。

排球比赛中常用的技术有哪些呢？概括起来有：准备姿势和移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网等六大类，每一类中又包括许多不同的技术动作。

基石——准备姿势和移动

准备姿势和移动是排球运动中运用最多的两项基本技术，是完成发球、垫球、传球和拦网等各项击球技术的前提和基础，并对各项击球技术动作的运用起串联作用。做好准备姿势的目的首先是为了迅速起动，快速移动去接近球，并与球保持合理的位置，以便完成各种击球动作，同时也是为了及时起跳，倒地和做各种击球动作。

准备姿势按身体重心的高低分为稍蹲、半蹲和低蹲三种。稍蹲一般用于扣球助跑前，或球在对方正组成进攻时，不需要快速反应起动的场合。半蹲一般用于接发球。低蹲主要用于防守扣、吊球和接拦回球等。由于重心低，便于倒地和插到球下，适用于防低远球。

移动的目的主要是及时接近球，保持好人与球的位置关系以便击球，同时也为了迅速到达场上的合理位置。在一传、防守、拦网等被动技术中，能否及时移动到位，往往是完成技术动作的关键。现代排球中无论是进攻还是防守，都是在快速移动中完成。

影响移动速度快慢的因素很多。主要有：准备姿势是否合理；判断能力的强弱；从接受信息到做出动作的反应速度快慢；蹬地爆发力的大小；起动后步频快慢；预判能力和比赛经验等。

常用的移动步法主要有：并步、滑步、跨步、跨跳步、交叉步、跑步和

综合步等。

快速移动之后，在击球之前，身体需要站稳，以利于完成击球动作，为控制球的方向、路线、落点创造有利条件。在移动过程中需要改变方向时，也需通过制动，而制动的完结就是下一步起动的准备姿势。

先发制人的武器——发球

发球是比赛的开始，也是进攻的开始。发球可以直接得分；可以破坏对方的战术组成；可以起到先发制人的作用，发球攻击性强，可以鼓舞士气，振奋精神，从而挫伤对方的锐气，打乱对方的布置，在心理上给对方造成很大威胁。同时也可由被动转变为主动，为接扣球再次进攻创造有利条件。这点有一个生动的事例来说明，喜欢观看排球比赛的球迷还记得，在第二十三届奥运会上，中国和东道主美国女排进行冠亚军决战，关键时刻，教练袁伟民换侯玉珠上场发球，只见她发了一个上手飘球，美国女排队员以为此球出界没接，哪想到此球落到了场地里，发球得分！15 14，中国队领先一分，接着她又发了一个上手飘球，美国队员急忙去接，没想到这球发得又轻又飘，美国队员接球不到位，反被中国队一个防守反击成功，16 14，终于拿下了关键的第一局。这一局的胜利，鼓舞了中国队的士气，挫伤了美国队的士气，结果中国队以3 0战胜了美国队，为中国女排夺取“五连冠”立下奇功。

发球技术同其他技术一样，是不断地改进和提高的。二十世纪初的发球，以发高远球为主，只要把球打得又高又远就能获胜。二十世纪二十年代的发球，由于规则修改，场地从长22米、宽11米缩小到长18米，宽9米，开始采用勾手大力发球和正面上手发球。六十年代初，日本著名排球教练大松博文发明了勾手飘球，使得日本女排在1962~1977年间七次夺得世界冠军，并创造了排坛史上连胜157场的奇迹。七十年代，在发球方法上没有多大变化，但在发球战术运用上有所发展，常常采用同一种发球姿势，能发出二三种不同性能的变化球。1984年第二十三届奥运会以后，排球规则进行了修改。规定“拦对方的发球”为拦网队员犯规，发球队员不必再躲避对方拦网，因此各队开始采用攻击性更强的跳发球和正面上手发高点平冲飘球。

发球效果的好与差是相对的，在一定条件下是可以转化的。所以既要熟练地掌握多种发球技术，又要根据场上变化的具体情况灵活运用。

发球技术归纳起来有面对网站立和身体侧对网站立两种，每种又可分为下手发球和上手发球两类，每一类又都可根据需要发出许多力量、速度、弧度、旋转、飘晃等性能不同的球。常见的有：

1. 面对网站立发球：有正面下手发球，正面上手发大力球，正面上手发轻球，正面上手发侧旋球，正面上手发飘球和旋转球，跳发球等。

2. 侧对网站立发球：有侧面下手发球，侧面下手发高吊旋转球，侧面上手发大力球，侧面上手发轻球，侧面上手发飘球（勾手飘球）等。发飘球时又可发出各种飘晃的球，如左右飘晃的球，上下飘晃的球，下坠飘球等。

对付重磅炮弹的法宝——垫球

垫球是排球的基本技术之一，是用手臂从球的后下部，利用来球的反弹力向前上方击球的技术动作。

垫球主要用于接发球、接扣球、接拦回球，有时也用来组织进攻。接发球和接扣球是组织进攻的基础，是比赛中争取少失分、多得分，由被动转为主动的重要技术，对稳定队员情绪、鼓舞士气起着重要作用。

垫球技术的发展经历了一个漫长的时期，早在1895年排球运动发明之

初，就有了下手垫击技术。二十世纪二十年代后期由于比赛场地的缩小和扣球技术的出现，为了避免失误，人们逐渐摒弃了不易控制球的方向、力量的垫球技术，而采用了稳健的上手传球技术。在五十到六十年代期间，垫球技术有了许多改进和发展，但人们还是认为垫球是一种应变技术，不是普遍采用的技术。这个时期垫球手型也五花八门，归纳起来大致有三种：一种是用掌根部位将球磕起来，一种是用虎口处垫击，一种是用全手掌向上捞球。用这些方法垫球，不易控制球的力量，还容易持球和连击。1955年以后，人们不断总结实践经验，又出现了一种手型，即两手的手指并拢重叠放在一起，使虎口处构成一个较大的平面，以翘腕的动作用虎口垫击球。这种方法用起来效果较好，因而逐渐推广开来。六十年代初起，由于飘球技术的普及，为了对付飘球，出现了前臂垫球的技术，使接发球和接扣球技术步入一个新阶段，从而垫球被广泛采用。随着对接发球和接扣球技术要求的提高，垫球技术也日趋多样、合理。垫球动作和击球手法都得到了发展。

垫球技术按动作方法分为：正面双手垫球、跨步垫球、体侧垫球、低姿垫球、背垫、单手垫球、侧卧垫球、滚翻垫球、前扑垫球、鱼跃垫球、半跪垫球、肘滑垫球、单臂滑行铲垫球、挡球等。

攻防转换的枢纽——传球

传球是排球运动的基本技术之一，是组织战术的基础，主要用于衔接防守和进攻。自排球有史以来，传球就被广泛采用，在实行六人制排球以前被称之为“托球”。垫球技术广泛采用后，传球的运用范围缩小，主要用于接应一传或防守后把球传给扣球队员以完成进攻。

传球是用手指手腕的动作来完成击球的，由于手指手腕灵活，感觉灵敏，双手控制球的面积较大，容易掌握球的方向、速度和落点，因而传球的准确性较高。

传球动作多种多样，其基本动作分为正传、背传、侧传、跳传和单手传球等。

传球在组织进攻中一般是第二次击球，故称“二传”。二传是从防守转为进攻的桥梁和纽带，二传的好坏直接影响着进攻的质量和进攻技术、战术的发挥。二传技术好，可以弥补一传和防守的不足，又可用假动作迷惑对方，牵制对方拦网，达到助攻的目的。有时还可用二传吊球直接进攻。因此二传队员常被称为一个球队的核心。

真正的威慑——扣球

扣球是排球的基本技术之一，在比赛中占有重要地位，它是得分、得发球权的主要手段，也是进攻中最积极有效的武器，因此扣球也是衡量一个球队的进攻实力和在比赛中夺取胜利的主要因素之一。

随着排球运动的发展，扣球技术在不断创新和提高。二十世纪五十年代的扣球，一般采用正面直体扣球，屈体扣球和勾手扣球。1956年，在法国巴黎世界排球锦标赛上，中国男排将9人制的“快板球”成功地引入6人制比赛，几乎使对手不知所措，引起了各国的关注，并纷纷学习采用，形成了五十年代的“快球”和“半快球”。六十年代，中国队又在近体快球的基础上创造和发展了以快为中心的四号位平拉开、交叉、梯次等技术。七十年代，出现了短平快、背平快、时间差、位置差等技术。以后中国运动员又创新了空间差扣球，如前飞、背飞、拉三、拉四，以及单脚起跳快球等。进入九十年代以来，扣球技术正向着高度、速度、变化、力量、突然性，特别是立体

化和后排扣球的方向发展。

封锁线——拦网

拦网是排球基本技术之一，它是在网上将球拦回对方场区，是对付扣球的最有效的封锁线，也是防守的第一道防线，有人将拦网也叫“封网”。

现代拦网的作用已不止是消极阻拦和被动防守，而是有一定的攻击性。成功的拦网不仅可以直接拦死或拦回对方的扣球，还可将有力的扣球拦起，为后排防守减轻压力。拦网也是得分和得发球权的重要手段之一，拦网水平的高低直接影响着比赛的胜负。在当前扣球技术迅速发展的情况下，如果没有拦网，后排防守是极其困难的。由于拦网技术、战术水平的提高，网上争夺将更加紧张激烈。

随着排球运动的发展和规则的变化，拦网技术也在不断改进和创新。二十世纪五十年代采用后仰拦网，以拦起、拦高为主，以便组织反攻。六十年代，规则上允许手过网拦网，中国首创的一种进攻型拦网技术——“盖帽拦网”，在当时的国际比赛中普遍采用。在实践中，“盖帽式”拦网动作也在不断改进，先是手臂上伸，拦网时手腕前扣，后来发展成前臂上伸过网去，手腕用力向下拍击球。至今这种拦网方法仍然广泛采用着。

拦网技术发展到了八十年代，又出现了攻击性更强的拦网技术。这种方法不只是封锁网上了，而是整个手臂几乎都伸过网去逼近球，两手手指尽量张开包球，手指用力象弹钢琴一样地弹击球。目前这种拦网方法多被国内外强队中身材高、弹跳力较好的队员所采用。

排球战术及其发展概况

排球战术是队员通过个人和集体的行动，有意识地运用技术配合，把全队组织起来进行比赛的方法。因此战术可分为个人战术和集体战术两大类。

个人战术

个人战术是指个人根据临场情况有目的地运用技术动作，它包括发球、一传、二传、扣球、拦网和防守等六种。要使个人战术有良好的效果，就应注意加强观察与分析，技术运用要合理，灵活、实用和准确。

集体战术

集体战术是指两个或两个以上队员之间有组织、有目的的协调行动，又叫集体配合，是个人战术的综合。集体战术包括：阵容配备、进攻和防守阵形、战术打法和战术配合。

1. 阵容配备

阵容配备就是合理使用本队队员的一种组织手段，其目的在于把全队的力量有效地组织起来，最大限度地发挥每一个队员的特长和作用。阵容配备的主要形式有“四二”配备和“五一”配备两种。

(1) “四二”配备：安排四个进攻队员和两个二传队员。四个进攻队员又分为两个主攻队员、两个副攻队员，他们都站在对角位置上。

(2) “五一”配备：安排五个进攻队员和一个二传队员。

2. 攻防阵形

进攻和防守阵形是指进攻和防守时所采用的队形。

(1) 进攻阵形一般有“中一二”阵形、“边一二”阵形，“插上”进攻阵形等。“中一二”进攻阵形是由前排中间的队员当二传，将球传给其他队

员扣球的进攻战术；“边一二”进攻阵形是由前排两侧的队员当二传，把球传给其他队员扣球的进攻阵形。如果左侧队员为二传，又叫作“反边一二”进攻阵形。“插上”进攻阵形是后排队员插到前排当二传，将球传给其他队员扣球的进攻阵形。当二传在后排左侧插上时又叫“反插”。

(2) 防守阵形有：无人拦网、单人拦网、双人拦网和三人拦网几种形式，其中现在普遍采用的有双人拦网“心跟进”防守战术和双人拦网“边跟进”防守战术。

双人拦网“心跟进”战术的阵形是：前排保持双人拦网，不拦网人后撤参加防守，后排中间的六号位队员在对方扣球时向前跟进，重点防对方的吊球。

双人拦网“边跟进”战术的阵形同样是前排保持双人拦网，不拦网人后撤参加防守，但布局变化较复杂，一般有“活跟”、“死跟”、“内撤”和“双卡”四种形式。

3. 进攻战术和进攻战术配合

战术包括强攻战术、快攻战术和二次攻战术。

(1) 强攻战术是高举高打。凭借队员的身材高度、弹跳以及扣球的力量和技巧，以个人的强攻来突破对方的防守，达到战术目的。主要强攻战术配合有：集中进攻、拉开进攻、围绕进攻、调整球进攻和后排进攻。

(2) 快攻战术就是运用各种快球和以快球为掩护的各种战术变化。快攻战术节奏快，变化多，有较大的突然性，可以使声东击西，避实就虚。运用得当可使对方措手不及，防不胜防，以取得主动权，但是快攻战术对排球意识和各项技术的要求较高。快攻战术配合有：快球进攻、自我掩护进攻、决球掩护进攻。

快球进攻的方法有：近体快、短平快、背快、平拉开快、背平快、调整快、远网快和后排快等。

自我掩护进攻的方法有：时间差进攻、位置差进攻和空间差进攻。

快球掩护进攻的方法有：交叉进攻（前交叉、后交叉、背交叉、反交叉和假交叉），梯次进攻，夹塞进攻，双快和三快进攻，双快—跑动进攻和立体进攻等。

排球战术发展概况

五十年代欧洲各队打法基本相似，多采用上手发球、上手传球，不用垫球，一律扣高球，拦网威胁不大；进攻多采用“中一二”和“边一二”阵形以及“两次攻”战术，主要靠个人进攻战术的变化取胜，防守则多运用双人拦网“心跟进”形式。自从1950年我国进入世界排坛以后，国际上开始形成不同的风格打法，亚洲9人制排球演变过来的一套快攻战术打法进入世界比赛，形成了两种不同的流派。通过互相交流，在五十年代后期，欧洲各队也开始采用快攻打法。

六十年代初，日本著名教练大松博文在深入研究了排球运动的特点和规律之后，创造了前臂垫球技术、滚动摔救防守技术和勾手飘球技术，带领日本女排在六十年代三次获得世界冠军，三次世界亚军。1965年我国独创“平拉开快球”和“盖帽”拦网技术，这些都丰富了个人战术的内容。世界上逐渐形成了苏联的力量派、捷克斯洛伐克的技巧派和亚洲的快攻战术派等三种基本类型的打法。

七十年代初，日本男排在学习我国“平拉开快球”的基础上，发展了“短

平快”，并首创了“时间差”、“位置差”等自我掩护的进攻打法，由于这是1969年在民主德国举行的世界锦标赛中日本运动员莫利塔第一次使用的打法，因此又叫“莫利塔扣球法”。

八十年代前后，我国首创的“空间差”自我掩护进攻打法开始影响世界排坛，目前常用的“空间差”扣球有：前飞、背飞、拉三、拉四等。由于1984年国际竞赛规则规定“禁止拦发球”后，发球攻击性增强，一传到位率降低，为了避免进攻点过于集中在4号位，开始出现后排进攻和跳发球。九十年代，跳发球和后排进攻个人战术已被优秀运动员普遍掌握，在比赛中广泛运用，成为重要的进攻手段。

排球规则史话

第一部公开发表的比赛规则

1895年排球运动诞生以后引起了许多人的兴趣，排球运动首先在美国的学校和军队中广泛开展起来。1896年7月出版的美国《体育》杂志刊登了10条排球比赛的规则和简要说明，这是世界上第一部公开发表的排球比赛规则，其中对排球比赛形式及方法等做了一些规定，例如：

比赛是在划好的场地上进行的，场地的面积应为25英尺（7.62米）×50英尺（15.24米）。

比赛由球网一侧的一个队员发球开始，球要发过球网进入另一侧的场区，若失误可再发一次。另一侧的队员需在球落地之前将球击回，直至球落地或者一方将球击落到场外。胜利的一方得分或得发球权。连续得三分胜一局，比赛持续九局。

球网宽2英尺（0.61米）、长27英尺（8.23米），两端垂直悬挂于边线正中外侧2英尺以外。球网上沿距地面高6英尺6英寸（1.98米）。

球用皮革或亚麻帆布制作，内装橡皮球胆，球的圆周在25—27英寸（63.5—68.5厘米）之间，重量在9—12盎司（255—340克）之间。

只有发球队才能得分。发球队员一脚站在网上，用手掌击球。

在比赛过程中（不包括发球）球落在网上，算击球方失误，球落在线上也算击球方失误。

上场比赛人数不限，但需对等。

与现代排球竞赛规则比较，不难看出，在比赛的基本原则及方法方面有许多相同之处，只是在那以后经过多次修改，不断充实而更加完善了。

标志杆的由来

1968年以前，在排球网的两侧只有“标志带”，它和球场的边线垂直，宽都是5厘米，但是不象现在这样边上还有两根红白相间的“标志杆”。那么标志杆是怎么来的呢？

1965年，中国北京男排首创了“平拉开”进攻打法，即二传手利用高超的传球技术，将球快速传向四号位边沿的标志带附近，扣球者从边线外快速迎球助跑并凌空截击。这种球速度快，超出了拦网对位的时间。攻手的扣击速率又超过了以往任何一种四号位进攻，因此在比赛中屡屡成功。加上亚洲各队形成以快制高的战术体系，强烈地冲击着欧美强手。从而导致了国际排联1968年修改排球竞赛规则，增添网两端的标志杆，来抑制平拉开战术的大量运用。从此标志杆出现在正式排球比赛之中。当时标志杆设置在标志带外

侧 20 厘米处。随着排球运动技、战术水平的不断提高，规则不断地修改，国际排联又决定从 1977 年 1 月 1 日起将标志杆内移 20 厘米，将标志杆系在标志带外侧的位置上，两杆内侧相距 9 米。

为什么不许“拦发球”？

1984 年在美国洛杉矶第二十三届奥运会期间，国际排联作出决定，修订比赛规则，取消“拦发球”，规定“拦发球”是犯规行为，从此“拦发球”技术消失了。那么不许“拦发球”的原因是什么呢？

八十年代初，快攻战术已经在世界各国的排球队普遍运用，尤其是亚洲女队的运用最为广泛，而且成功率高达 70% 以上。特别是中国女排，在一传到位的情况下，多变的快攻战术已使其它球队防不胜防。进攻容易防守难的矛盾日益突出，国际排联经过认真研究发现攻守不平衡的主要原因是一传的到位太高，这说明发球的威力不够，发球的弧度高，速度慢，有的球队甚至采用了两人接发球战术。由于有“拦发球”，速度快，弧度低的平冲发球不敢采用。因此，国际排联在 1984 年修改了比赛规则，决定取消“拦发球”。中国女排由于没有及时调整战术，改变对策以适应进而利用这一规则变化，也是中国女排成绩下降的重要原因之一。

“黄牌”风波

1992 年巴塞罗那奥运会期间，美国男排在小组赛中以 2 比 0 落后的情况下，连胜三局，最后以 3 比 2 险胜日本队。赛后仲裁委员会突然宣布日本队 3 比 0 胜美国队，一时众说纷纭。第二天，美国男排全体队员剃光头上场比赛以示抗议更改比赛结果，这到底是怎么回事？

原来在日本队前两局 2 比 0 领先，第三局又以 14 比 13 领先的时候，第一裁判用“黄牌”警告美国一队员，这名队员第三局已经被黄牌警告过一次，规则规定第二次警告应出示红牌，同时判该队失一分或失去发球权。由于这时是日本队发球，所以只能罚一分，这样日本队将以 15 比 13 胜该局，比赛也将结束。但是由于这位独联体裁判执法不严，美国队“大难不死”，士气高涨，最终以 3 比 2 赢了这场比赛。赛后，日本队提出异议。仲裁委员会经过研究决定判日本队 3 比 0 胜美国队。这是有史以来第一场由于裁判误判导致赛后更改结果的国际性比赛。

国际排联

国际排联的全称叫国际排球联合会，英文缩写为 FIVB，是当今世界上最大的国际单项体育组织，目前其会员协会已发展至 200 个。

1931 年波兰排球协会主席克里波韦基，在斯德哥尔摩举行的国际手球联合代表大会上，提出成立国际排球组织的倡议，但是当时没有能够形成决议。1936 年柏林奥运会举行期间，国际手球联合会召开会议，出席会议的有捷克、波兰等 18 个国家的代表。会上决定成立由波兰、美国、捷克等国为代表组成的排球技术委员会，这个委员会后来被认为是国际排联的前身。

第二次世界大战的爆发，使成立国际排联的势力被迫中断。1946 年 1 月，捷克的布拉格斯巴达俱乐部排球队访问波兰。波兰排协在此期间召开了有捷克排协的耶拉贝克·斯比里特和现任新西兰排球协会主席贝纳塞克等参加的会议，决定当年夏季在布拉格再次商讨成立国际排联事宜。1946 年 8 月 26 日，捷克、法国和波兰排协的代表在布拉格召开会议。法国的鲍尔·利博、

捷克的斯比里特等出席了会议。会议宣读了意大利、南斯拉夫、罗马尼亚和比利时排协支持成立国际排球组织的书面材料。最后会议作出决定：1. 成立特别委员会，筹备国际排联及附属机构；2. 在各国宣传排球；3. 根据排球起源国——美国的竞赛规则，制定通用的排球规则；4. 1947年在巴黎召开成立国际排联大会；5. 在布拉格举行欧洲和世界排球锦标赛；6. 争取使排球成为奥运会比赛项目等内容。

1947年4月17日至21日在巴黎成功地召开了国际排联成立大会。确定国际排联总部设在巴黎，英语和法语列为国际排联的正式语言，法国人鲍尔·利博被选举为第一任国际排联主席。会议决定：1948年在罗马尼亚举行欧洲男子排球锦标赛并召开代表大会。从此，排球运动的发展进入了一个飞速发展的时代。

1984年洛杉矶奥运会期间，国际排联代表大会改选了主席，由墨西哥排联主席阿科斯塔取代了领导国际排联37年并作出卓越贡献的鲍尔·利博先生，成为国际排联的第二任主席。国际排联总部于1984年12月14日从巴黎迁至瑞士的洛桑。

中国排球协会于1952年10月28日成为国际排联临时会员。1954年1月11日成为正式会员。1970年退出国际排联，1974年又恢复，重新成为正式会员。

国际排坛著名人物

郎平：中国女排的第一主攻手，外号“铁榔头”。她身材高1.84米、力量大、反应迅速、灵敏协调，扣球出手快、变化多，自1978年从北京队入选国家队后，以其精湛的球技和勇敢顽强的作风，为中国女排夺得世界冠军立下了汗马功劳，赢得了世界排球界人士的高度评价，被誉为世界女排三大扣球手之一，荣获第三届世界杯赛“优秀运动员奖”，并多次被评为世界最佳阵容。

海曼：美国女排黑人运动员，有“世界第一炮手”的美誉，身高1.96米，四号位进攻威力惊人，为世界上扣球成功率最高的运动员之一，多次带领美国女排向世界冠军冲刺，但都未能如愿以偿。海曼从美国女排退役后转战到日本某俱乐部，患“马尔凡综合症”突然壮烈地死在了比赛场上，世界排坛的一颗巨星过早地陨落了。

张蓉芳：中国女排主攻手。张蓉芳原是四川省女排队员，个子不高，只有1.74米，1976年选入国家队。为了弥补身高的“先天不足”，张蓉芳自觉加强训练，同时还注重“巧”，经过长期、精心的琢磨，终于练就了一手“三快一刁”（眼快、手快、脚快、球路刁）的绝招，使自己在强手如林的世界女排中占据一席之地。她能攻能守，能打能吊，球路变化多端，以巧制胜，大家称之为“怪球手”。

孙晋芳：中国女排“场上灵魂”，世界最佳二传手。孙晋芳自身条件并不好，但她非常刻苦，除了每天的训练任务外，还要加班练习传球，无论严冬酷暑从未间断，训练中越是困难的球，她练得越起劲，终于练就了一身真功夫。孙晋芳1976年从江苏队调入国家队，集训不到半年，技战术水平更有了长足的进步，她在场上反应灵敏，应变力极强，能根据场上瞬息的变化，结合队友的特点和要求，准确地传出不同时间、高度和位置的球，不失时机

地组织进攻和防守，为中国女排的“五连冠”立下赫赫战功，在1981年第三届世界杯女子排球赛上，她一人独得：“最佳运动员奖”、“优秀运动员奖”和“最佳二传手奖”，这在世界杯赛历史上是独一无二的。

萨文：原苏联男排队员，曾四次荣获最佳进攻和拦网奖，身高2米，体重97公斤。萨文的摸高达到了3.62米，弹跳力相当惊人，他凭借身高和出色的弹跳力，在网前高点强攻，具有很大的威力；他的高压拦网，常使对手一筹莫展，他在1976年—1982年所有的国际比赛中，为苏联队取得辉煌战绩立下了汗马功劳。

汪嘉伟：中国男排出色的快攻手，他的身材不算高大，身高1.92米，但身体素质非常好，他首创了“前飞”、“背飞”战术，由于起跳前冲力大，腾空时间长，球路变幻莫测，让对手防不胜防，无可奈何。在二十一届奥运会上，他表现出色，进攻成功率名列榜首，被评为“最佳扣球手”，带领中国男排冲出亚洲，走向了世界。

广濑：日本女排队员，以防守称著世界排坛。

广濑从小参加排球训练，高中毕业后参加了由日本著名教练小岛孝治率领的“尤尼奇卡”队，入队后，广濑以惊人的毅力投入大强度的防守训练，她双肘的茧子竟达10厘米，可见她鱼跃救球之多。

1980年广濑选进日本女排，在1981年的第三届世界杯女子排球赛中，大显身手，获得了“防守奖”，一跃成为世界防守明星。

广濑有一条座右铭——“只要前进！”有人问她为何技术如此出色，她回答：“首先必须下定决心，无论再难也要把球救起来。其次，训练时要不满足，要做出努力，设法扩大自己的防守范围，哪怕一厘米，二厘米也好。”广濑防守的目标是：不仅能救起险球，而且还要设法到位，使二传手能够传出扣球手好打的球。

沈富麟：中国男子排球队主力队员，世界著名二传手之一，聪明、灵活、稳健，技术全面，战术意识强，能根据场上的复杂变化，巧妙地组织进攻，有“神秘的二传手”之誉。他的技术娴熟，运用自如，而且传球动作特别隐蔽，传出的球到位率几乎能达到百分之百。

沈富麟曾多次代表我国参加国际比赛，技术发挥出色，曾在第四届世界杯男子排球赛中，被评为“优秀二传手”。

沈富麟现担任中国男子排球队教练，正以科学的训练，严格的管理，加上他稳健的作风，率领中国男子排球队走出低谷，走向世界。

路易斯：古巴女子排球队主力队员，是当今世界排坛的第一主攻手，她虽然身材矮小，只有1.73米，但“黑色橡胶”人种使她具有超人的弹跳力，她的进攻如一枚枚炸弹，在对方场地上落地开花，使对手只有望球兴叹，自愧不如，再加上她的其它出色技术，使她成为当今女子排坛上一颗最耀眼的明星：“加勒比海旋风”的风头。

大松博文：日本国家女排教练。他在六十年代初期，在阅读大量资料，积累多年带队经验的基础上，又深入研究探索了排球运动的发展规律及特点后，独创了前臂垫球，滚动救球防守和勾手飘球，特别是以严格的管理、严格的要求和高密度、大强度的训练，使日本女排姑娘在六十年代曾三次夺得世界冠军。他的训练经验与训练作风一直沿用至今。可以说大松博文对世界排球运动的发展做出了不可磨灭的贡献。

袁伟民：中国女排教练。袁伟民原为中国男排队员，退役后执教江苏女

排，后任中国女排主教练。袁伟民以他丰富的带队经验，严格的训练、管理方法和细致入微的思想工作，带领中国女排从一九八一年开始，连续保持“五连冠”，这在世界排球史上也属罕见，袁伟民教练总结出的“三从”、“一大”训练方针（从难、从严、从实战出发，科学地大运动量训练）一直为中国体育队伍引用。袁伟民现为中国国家体委副主任。

扎耶采夫：前苏联男子排球队优秀二传手。他的灵巧的双手和杂耍般的传球技术，使对方无法琢磨；再加上他其它的完美技术和扎实的基本功，以及严谨的训练、比赛作风，使他成为世界排坛八十年代的一颗熠熠发光的明星，他曾带领前苏联男排以绝对实力多次摘取世界冠军的桂冠。

巫丹：26岁，中国女排队员，来自四川。巫丹从小接受当排球教练的父亲和田径教练的母亲训练，对排球运动表现出极高的天赋，虽然她身高并不出众（1.78），但她出色的身体素质和良好的球感以及聪明的大脑，使她在十六岁便在同龄人中出类拔萃，十七岁入选国家队，一直至今，成为目前中国女排唯一的“五连冠”运动员。

排球欣赏小知识问答

“位置错误”是怎么回事？

当发球队员刚发球离手，第二裁判员有时会鸣哨，并伸出食指在身前画圈，判接发球队犯规。接着第一裁判员按他的判断，判发球队得分。为什么呢？原来是接发球队“位置错误”。

“位置错误”这条规则只有在发球时才执行。在发球时，双方都要按赛前确定的位置站好。在发球队员击球的一刹那，位置一错就算“位置错误”犯规。比赛一打起来，双方队员才可以在本方场地上任意交换位置。

判断“位置错误”主要看场上队员的位置关系有没有错误。位置关系有同排和前排之分。同排有左、中、右之分，间隔不受限制，但左、中、右关系不能错误。同列队员有前后之分，前后距离不受限制，但后排队员不得站在同列队员的前面。

判断“位置错误”的依据有两条：

（1）只有在发球队员击球的刹那才可能存在“位置错误”。

（2）判断“位置错误”不要看上体是否超越或平行于同列或同排的队员，要看脚的着地点。

什么是“持球”？

规则规定：当球在队员膝关节或膝关节以上身体任何部位停留时间较长或没有将球清晰地击出，则判为“持球”。据测验，合理的击球动作球在击球部位停留的时间不超过0.1秒。判断是否“持球”，就要看是否超过该技术动作的合理停留时间。所以，如果传球时出手过慢，有“搬”、送动作；或者用手掌往上“捞球”，或者用手往下推送球，都必然超过合理的停留时间。因此这种球都要判为“持球犯规”。

比赛时凡是触网都判犯规吗？

在比赛时并不是所有的触网都判犯规。规则规定：只有击球活动在进攻区时，队员触网方为犯规。由于球被击入球网，而造成球网触及队员，不算犯规。也就是说外力造成队员被动触网不算犯规。

排球基本技术的构成主要包括哪几项？

排球基本技术主要包括：发球、传球、垫球、扣球、拦网五大类。

发球：在发球区将球抛起，在空中用单手将球击过网进入对方场区。分为：正面上手发球、勾手发球、大力发球、正面下手发球、侧面下手发球、高吊发球等等。

传球：利用手指手腕的动作和力量将球弹出。它是排球运动的基本技术之一，是组织战术的基础，主要用于衔接防守和进攻。

传球动作多种多样，基本可分为正传、背传、侧传、跳传四项。

垫球：是用手臂的前三分之二从球的后下部，利用球的反弹力向前上方击球的技术动作。

垫球主要用于接发球，接扣球、接拦回球。

垫球分为：正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球、前扑垫球、滚翻垫球、鱼跃垫球、背垫球等等多种。

扣球：运动员跳起在空中用挥臂动作，将二传传出的球击到对方场区。它在比赛中占据了非常重要的地位。扣球是得权、得分的主要手段，是进攻中最有效，杀伤力最大的武器。

扣球可分为：正面扣球、调整扣球、勾手扣球、扣快球和自我掩护扣球等。

拦网：运动员跳起，在空中利用手形成屏障，将对方击过来的球阻拦。

拦网是防守的第一道防线，是反攻的重要环节，也是得分之重要手段，有效的拦网对扣球者可造成心理上的威胁，从而削弱对方进攻的锐气和信心。

拦网分为单人拦网和集体拦网(两人以上的拦网)。什么是“阵容配备”？具体有哪些配备方法？各有什么优点？

排球比赛每队六人上场，六个人站位的分配，就叫做“阵容配备”。一般有“四、二配备”、“五、一配备”二种形式。

“四、二配备”：场上安排两个二传队员，四个进攻队员。四个进攻队员又分为两个主攻队员，两个副攻队员，他们都站在对角位置上。这样的阵容配备前后排都能保持有一个二传，两个进攻手，容易组织进攻。一般初学和水平一般的球队大多数采用这种阵容配备。

“五、一配备”：场上安排一个二传队员和五个进攻队员。五个进攻队员：两个主攻队员、两个副攻队员和一个接应二传队员。这种配备加强了场上拦网和进攻力量，而且全部进攻队员只需适应一个二传的打法，配合上容易达成默契，有利于统一指挥，此阵容一般多被水平较高的球队采用。

什么是进攻阵形？有几种进攻阵形？

进攻阵形即每队进攻时所采取的队形。进攻阵形可分为两类，由前排队员做二传来组织进攻的称为“中、边一二”进攻阵形。由后排队员来作二传组织进攻的称为“插上”进攻阵形。

“中、边一二”进攻阵形：前排中间或两边的队员做二传，将球传给前排其它两个队员扣球的进攻阵形。这种进攻阵形是最基本、最简单的。它的特点是队员分工明确，阵形容易组成。但只能保持两点进攻，战术变化较小，攻击性和突然性较小，战术意识容易被对方识破。此阵形比较适合初学的队采用。水平较高的队在来不及插上组织战术的情况下或在复杂的反攻情况下也常采用“中、边一二”进攻阵形。

“插上”进攻阵形后排队员播前排做二传，把球传给前排三个队员扣球

的进攻阵形（“集体战术”节图九）。这种阵形最大优点是：前排保持三人进攻，进攻时可以充分利用球网全长，有利于突破对方防线，战术变化多。此进攻阵形为一般强队所采用。

什么叫“一攻”？什么叫“防反”？

“一攻”即为接发球进攻，也称“一次攻”，它的目的是夺回发球权，阻止对方得分。“一攻”的好坏直接影响比赛的成败，如果一个队的“一攻”很好，这个队就很容易夺得发球权，为本方得分创造条件，反之，对方就很容易得分。

“防反”顾名思义就是防守反攻，它是将对方“一攻”或来回球中打过来的球防起来，再组织进攻。又细分为“防守”和“反击”两部分。在排球比赛中，除发球能得分外，“防反”是得分的必要途径。

在排球比赛中经常采用的防守阵形是什么？

在排球比赛中一般采用“边跟进”和“心跟进”两类防守阵形。

“边跟进”防守阵形也称“马蹄形”防守或“一、五号位跟进”防守阵形。此阵形多为水平较高球队采用。一般在对方进攻比较强，战术变化多，且吊球较少时采用。这种阵形对防守对方的大力进攻较为有利，弱点是球场中间较空，对方如吊球、扣直线，防守较为困难。

“心跟进”防守阵形也称为“六号位跟进”防守阵形。对方打吊结合，本方拦网好，能封住对方六号位区域，而六号位队员又擅长防吊球，可采用“心跟进”防守阵形。“心跟进”对接吊球和拦网弹起的球较有利，也便于接应和组织反攻，但后场只有两人防守，空隙较大，如对方进攻战术变化多端，突破点多，则不宜采用此防守形式。

排球接发球有哪几种站位形式？

排球接发球站位形式按接发球人数分为：五人接发球、四人接发球、三人接发球和两人接发球四种类型。一般采用较多的是五人接发球和四人接发球。目前世界一流水平的男子排球队则大多采用三人接发球和两人接发球站位。

这里着重介绍五人和四人接发球站位形式：

五人接发球站位：

五人接发球站位的优点是每人接一传的范围小。由于接发球时已站成了基本进攻阵形，因而组成战术比较方便。五人接发球主要有以下几种站位方式：

1. “W”形站位 2. “M”形站位 3. “一字”形站位

四人接发球站位：

四人接发球站位一般在插上进攻中运用较多。为了缩短插上时间或弥补某个队员一传不好的缺点时使用：

什么叫快球？快球有哪些战术？

快球是中国的传统打法。它是扣球队员在二传队员传球前或传球的同时起跳，并迅速把二传传出的球击到对方场区。这种扣球特点是：速度快、节奏强、时间短，突然性强、牵制性大，有实扣效果和掩护效果。

快球可分为：近体快球、短平快球、平拉开快球、半快球、背快球、单脚快球、远网快球等等。

“A”为近体快球。扣球队员在二传体前或体侧约半米处扣的快球。

“B”为短平快球。扣球人在二传体前2—2.5米处，扣二传队员传过来

的高速平快球。这种球二传速度快、弧度平、因而进攻节奏快，进攻区域宽，有利于牵制和避开拦网。

“C”是背快球。打法与近体快球的打法相同，区别是扣球队员在二传身后扣球，所以要求扣球队员主动配合，去适应二传的传球。

“D”是背平快球。扣球队员在距二传手背后二米左右的地方，扣背传过来的高速平快球，也称为背溜。这种扣球与扣短平快球的特点相同，但击球点一般在二号位靠近标志杆附近。

“E”为平拉开快球。扣球人在四号位标志杆附近，扣二传从远处传来的高速平快球。这种球的速度快，且进攻区域比短平快更为宽广。

什么是“时间差”、“位置差”、“空间差”？

“时间差”、“位置差”、“空间差”都是扣球队员的自我掩护战术。

“时间差”扣球：扣球队员佯作扣快球起跳动作，但实际没有跳离地面，以欺骗对方拦网队员起跳，待拦网者跳起下落时，扣球队员再迅速起跳扣半高球，造成时间上的误差，摆脱对方的拦网。一般用于近体快球、短平快等扣球中。

“位置差”扣球队员在助跑后假做起跳，准备扣球，但实际并未跳起，等对方拦网队员起跳拦网时，扣球队员突然向体侧跨出一步或多步，错开拦网人起跳扣球，即是“位置差”，也称为“错位”。

常用的“位置差”扣球有：短平快球向三号位错位扣球；近体快球向背快错位扣飞球；四号位平拉开向三号位错位扣球等等。

“空间差”扣球：扣球队员运用快速助跑的前冲惯性，顺网向前冲跳，使身体在空中飞行一段距离，把扣球起跳点和拦网点错开，摆脱对方的拦网的扣球方法。这是中国创造的一种我自掩护进攻战术，不仅速度快，而且掩护作用很强。

目前通常运用的有：前飞、背飞、拉三、拉四等战术。

参加排球运动的注意事项有哪些？

1. 必须重视身体素质训练：身体素质训练是发展提高身体素质的主要和必要手段。它将直接影响技、战术的提高与发展。通过身体素质训练，不仅能保持良好的竞技状态，延长运动寿命，还能防止伤害事故的发生。

2. 注意场地卫生条件：排球运动要进行扣球或倒地防守动作，如果场地不合格，容易出现伤害事故。因此，场地要平整，太硬、太滑都不理想，最好为土质、沙质或木质地面。

3. 作好准备活动。排球运动是全身运动，浑身上下的各关节、肌肉都要动员。因此要做好准备活动，以免损伤。

海滩排球

赤热的太阳，白色的海滨沙滩，蔚蓝色的天空上片片云朵，翡翠色的大海，一群群彻底解放的男男女女，他们都裸露着被阳光“烤”过的赤褐色皮肤，穿着各种色彩鲜艳的游泳装，似乎是在进行时装竞选。在一块块沙滩排球场上不停地跑动、跳跃、扣球、救球，好一幅美丽的画卷！

有人声称 21 世纪的海滩排球最终将成为最佳的群众业余体育。不管是什么人，老人、孩子、男人、女人，水平差有水平差的打法，都可以从海滩排球中体验到乐趣。光着脚板打球别有一番乐趣，在沙滩上摔几下也不会感到

疼，流一身汗更是痛快无比，赛后一杯可口可乐多么惬意。

海滩排球的历史发展

将美国男排领上世界冠军奖台的美国男排队长凯拉里和巴西男排名将达尔多特等室内 6 人制排球优秀运动员，就是通过海滩排球培养出来的。

海滩排球这一新的体育项目诞生在美国西部的南加利福尼亚海岸。它最初仅是以一种余暇游戏形式开始出现的。如果考虑到排球是 1918 年在美国诞生，那么就可以推断海滩排球的历史也决不会很久。

1940 年左右，美国、巴西等地已经开始举行海滩排球比赛。开始完全是一种为了取胜的自尊心而进行比赛，后来逐渐发展成为打赌赢啤酒和饭钱的比赛。从 50 年代到 60 年代，美国各地的海滩淘汰比赛都统一组织起来了。1976 年美国第一次举办了有奖金的海滩排球比赛，1979 年开始出现职业海滩排球；1982 年成立了职业海滩排球协会（AVP）。

巴西国内活跃的海滩排球全部是业余性质的。1987 年 2 月份，国际排联认可的“第一届世界海滩排球锦标赛”在巴西举行，这同美国的职业性比赛完全不同，也为海滩排球界吹来一阵新风。从此，国际排联开始迈出了宣传、普及海滩排球的历史第一步。他们想要将这项娱乐性很强的体育项目作为一项竞技体育，作为一项崭新的排球形式在世界范围进行培育、推广。

日本从 1987 年始也响应国际排联的号召，在国内举行了第一届日本海滩排球全国比赛。在日本，除室内 6 人制排球队，妈妈排球队也十分普及，现在在日本排协的目标是将海滩排球作为第三排球在日本扎根、开花。

1987 年 2 月，国际排联在巴西举办了“第一届世界海滩排球锦标赛”（比赛设奖金 25,000 美元）。巴西、美国、意大利、阿根廷、智利、墨西哥、日本 7 个国家参加了比赛。

现在，法国、西班牙、意大利、希腊、委内瑞拉、阿根廷等国的海滩排球都很普及。包括海滩排球的诞生地美国、巴西在内，他们的一个共同特点就是那里的人民玩心旺盛，促使海滩排球也十分普及。

巴西全国约有近 1000 块海滩排球场地。在举行世界锦标赛的伊帕奈马海岸的 6 公里海滩上就分布着约 200 块排球场地。每逢星期天，早晨就有人在球场上拉起了网，热火朝天地在打球（多数为 4 人制，也有男女混合制）。使人感到巴西的海滩排球确实有悠久的历史，广泛的群众基础。

1986 年巴西第一次将美国运动员邀请来举办国际海滩排球比赛。当时巴西为准备这次比赛，架设了可容纳 6,000 人的大看台。现在巴西有 100 多支可参加国际比赛的高水平排球队，但是还没有依靠海滩排球挣钱的职业队。

在美国有 60 多名职业运动员，并成立了职业海滩排球协会。1976 年美国举办了第一届奖金为 5000 美元的职业海滩排球比赛。后来，水涨船高，奖金额越来越多。1987 年，奖金额达 60 万美元，比赛从 3 月进行到 10 月，甚至旅行社还为此专门组织了 12 州 26 城市观看海滩排球比赛的旅游团。啤酒厂和酒厂都对比赛进行了赞助，通过电视、杂志、广播进行宣传。观看比赛是不收费的，一场比赛围观的观众达 2 万多人。

意大利正式开展海滩排球运动已经有 20 年历史。每年从 6 月至 8 月全国计有八个大型海滩排球比赛。比赛奖金为 5 万里拉（约合 4000 美元）。参加争夺奖金比赛的队有 50 多个。由于夏季很短，意大利的多数海滩排球场地归俱乐部所有。近年来，许多运动员呼吁尽早建设公共海滩排球场。

著名优秀运动员

1. 美国

30 岁的斯密思是当今海滩排球界的最著名运动员。他与斯特库洛思配合夺取了第一届世界锦标赛的冠军。1979 年~1982 年他曾是美国男排的运动员，后来由于他和主教练比尔的关系不融洽而离队。尔后他成为美国职业排球协会的主要选手。

斯密思的职业原是模特儿演员。他不但经常出现在杂志和体育画报上，也时常活跃在影视界。他身高 1.90 米、体重 83 公斤，在排球场上也是个出尽风头的人物。

他说：“海滩排球最大限度地表现了人的生气和不屈不挠的奋斗精神，室内排球的核心也正是体现在这里。”在 1986 年夏季的 23 轮比赛中，他获胜 16 次，计获奖金 60,112 美元，列为美国海滩排球优秀运动员的第一名。五年里，他共计获得奖金 149,012 美元；老搭档斯特库洛思计获 143,687 美元。

斯特库洛思 26 岁。从 1978 年起连续在美国男排打球三年。他身高 1.90 米、体重 95 公斤。凶猛的扣球和漂亮的拦网是他的拿手戏。1986 年夏季他也获得了 60,112 美元奖金，与斯密思并列第一名。他的原职业是制作放声机。业余时间，他喜欢打篮球、从事冲浪运动等。

凯拉里是获得三连冠的美国男排队长。他的名字的犹太语发音是皇帝的意思。现在他已经成为国际排坛无人不晓的风云人物。

凯拉里在少年时代就十分喜欢海滩排球运动，因此有人称他是“海滩排球培养出来的全面型优秀排球运动员”。他身高 1.91 米，体重 86 公斤。作为排球运动员讲，他的身体条件并不算怎么出色，但是他扎实的防守基本功和漂亮的扣球技巧都是长年从事海滩排球运动的结果。

美国男排现在所采用的 2 人制接发球制就是从海滩排球中直接引用过来的技术。凯拉里就是其中的著名人物。凯拉里在海滩排球比赛中曾获得过 20 多次胜利，在首届世界海滩排球锦标赛上，他与帕瓦兹搭档获得第二名。从 1982 年始至 1987 年他计获奖金 27,850 美元，在美国列为第 9 位。

此外，美国男排的帕瓦兹、迪莫兹、多波拉库等好多著名运动员都是打海滩排球出身的。

在美国以凯拉里等为代表的都是在美国业余排球协会登记入册的业余运动员，所以他们在海滩排球比赛中所获得的奖金都是通过业余排球协会来领取。在美国那些所谓的职业排球运动员也不是以海边玩为职业的，等夏季比赛季节一结束，他们都要以建筑师、不动产商、辩护师、模特儿、演员等职业谋生。

2. 巴西

巴西的海滩排球运动员全部是业余的。其中最著名的达尔多特，他身高 1.90 米，体重 90 公斤。他在前冲扣球时，身体就象弹簧一样突然起动。靠海滩排球锻炼出来的出色爆发力和刚韧的体魄吸引着众多的女性观众。他 17 岁时曾作为巴西国家男排队员出国比赛，在日本等国也拥有很多女性崇拜者。

在巴西，球迷们通常把发球称为“宇宙旅行”，将扣发球称为“海底旅行”。达尔多特善于发“海底旅行”球，另一位巴西著名运动员拉依兹曼则喜欢发“宇宙旅行”球。这两名运动员同时也是巴西的著名海滩排球球星。

3. 日本

日本是亚洲国家第一个开展海滩排球运动的国家。1986 年的世界海滩排球锦标赛上，日本是唯一派队参加的亚洲国家。运动员是立川一郎、松本聪二人。立川一郎身高 1.86 米、体重 77 公斤；松本聪身高 1.85 米，体重 72 公斤。在世界海滩排球界，他们均属“轻量级”。日本队在那次世界锦标赛的预赛中曾打败过阿根廷队和智利队，但是没有进入半决赛。

规则

国际排球联合会公布的正式排球规则，基本适用于国际排联的海滩排球的世界联赛。此外，对海滩排球竞赛还作如下规定：

比赛场地：海滩排球，顾名思义，是一种在海边沙滩上进行的排球比赛活动。当然，也可以在体育场馆里举行，只不过，地面不再是木质的或者塑胶质的，而应该是沙地。

正式比赛场地的长为 18 米，宽为 9 米，如果将两边线和两底边以外的空间也计算在内，那么场地面积应不小于长 40 米、宽 25 米。界线绳或其它可见的表示线都算在比赛场内。场地还应留有电视摄像转播的场地及文字记者的采访区域。

场地器械：比赛场地应用绳子或其他显眼的东西将四周界线明确标出。

象普通排球比赛一样，球场中线应有球网，网宽 1 米，长 10 米；立起后，网的高度应为：男子比赛，2.43 米；女子比赛，2.24 米。网上端应用绳子或钢丝绳绷紧。绳子和网都属球网部分。球员碰网或绳子均应被判作“触网”。

为架网在中线两端以外均应用网柱，并用绳子固定。拉绳和网柱均属网柱，球员身体接触这两部分，都应判作死球。

裁判椅：分主裁判和副裁判用的两种椅子。主裁判的高度应以主裁的水平视线高于网的上端 50 到 60 厘米为宜。副裁应提供给椅子和桌子。

场外还需备有 4 把椅子和 4 把阳伞，以供球员在暂停时使用；在高温时还需备有水管和水笼头，以供球员冲洗和浇洒场地之用；在端线外还需备有毛巾，供球员在比赛中擦拭身上的汗水和沙子；当然，记分牌也是比赛不可缺少的。

比赛用球：使用经过国际排联认可的专供海滩排球使用的米卡萨球。这种球是特制的，即使沾上水也不会滑手。球的颜色是黄色的，它与蓝色的天空、白色的沙滩形成协调的对称。球的体积为 5 号球，重量为 280 克，比室内排球重 10 克。

场地人员：裁判和司线员要着适当的、有明显区别的服装，或着主要赞助者的指定服装；捡球人员应着与球色不同、不干扰比赛的服装。

维持秩序人员应着组织者或赞助者指定服装；而保安人员的服装的颜色应与维持秩序人员不同。除此以外的其他与比赛有关的人员着装颜色都应有别。

比赛方式：一般有 16 支队，赛会主席选其中 4 队为种子队，并与有关方面商定编组。

比赛采用分组赛，复赛，半决赛和决赛 4 轮。小组赛和复赛均采用循环赛。

小组赛每赛以一局定胜负（15 分制）。

从复赛开始每赛改为三局两胜制（12 分制）。而如前两局双方打平，需打第三局，则可用 15 分制作为最高分限制。即胜者必须有领先两分优势；若至限制分后，一分也可胜球；每次换发球即算得（或失）一分。

单局赛在用 12 分制时，比赛双方每 6 分交换一次场地，用 15 分制时，第 8 分交换一次场地。

三局两胜制赛时，每局后交换场地，到第三局中，每 5 分换场地一次；每局之间有 5 分钟休息。

如果同一天安排多场赛，每赛之间则休息一小时。

比赛规则：

1. 队员在不妨碍对方队员进行比赛的情况下，允许穿越网下垂直面。妨碍行为以是否有身体接触和导致对方失分或失发球权的结果来决定。如对方队员声称在网下有什么妨碍行为，即使没有接触，裁判也要进行判定。队员不能直接或用恐吓手段间接妨碍对方进行比赛。

2. 比赛开始一经发球，即不可再换人。如某队员由于任何原因不能继续比赛，则该队员作弃权论。

3. 每得到一次发球权，同队队员之间就必须轮换发球一次。队员有责任明确本队发球次序。发球次序错误判为失发球权而不失分。

4. 发球可在球场端线外及两边线延长线内的任何一点进行。发球一方的队员不得有意或无意地阻挡接发球队员的视线。在接发球队员提出要求时，他必须移开以便让对方清晰地看到发球者的动作。

5. 防扣球垫击时，允许连击或手指的捞球动作。

6. 不允许全掌的轻扣或吊球。

7. 任何用双手手指进行进攻性击球都是合法的，但击球的方向须与击球者双肩的方向一致。

8. 暂停：每队在每局赛中只允许有 60 秒钟暂停时间。暂停时间采用累计办法，只要两队不继续比赛即算暂停。

9. 主裁判可用国际排联的红黄牌对比赛进行控制。特别是对粗鲁行为如违反体育道德、争执、辱骂等行为的判罚。

10. 裁判判定犯规、死球、触网和得失分，他的判决是最终的。

11. 对规则解释有争议时，可以诉诸于竞赛仲裁。他也要保证所有比赛场地的安全和可用性。

任何有别于国际排联的规则必须提前 40 天告参赛各队。对规则的不同理解也必须向主裁申诉，由他来确保所有场地比赛的正常进行。

足球

中国古代与足球相关的球类运动

要说我国近似于足球的运动，可谓历史久远。今天在黄河流域的一些新石器文化遗址中出土的石球，表明那时可能已有了简单的赐石球游戏。在战国时期，齐楚一带出现了称为“蹋鞠”的活动。“鞠”是里面塞有毛发之类东西的实心皮球。按照一些学者的看法，“蹋鞠”也称为“蹴鞠”，最初是包含足踢动作的一种游戏。苏秦游说齐宣王时，就曾夸赞齐都临淄城的富庶，称其市民“无不吹竽鼓瑟、弹琴击筑、斗鸡走犬、六博蹋鞠者”（语见《史记·苏秦列传》和《战国策·齐策一》）。晋人葛洪还在《西京杂记》里讲了这么个故事：汉高祖刘邦的父亲年轻时是楚国沛县丰邑的小百姓，平日里每每与屠贩少年斗鸡、蹴鞠作乐。刘邦称帝后，把父亲接到京城长安享福，而“太上皇”却成天闷闷不乐。打听原因，原来是因为宫中没有斗鸡、蹴鞠之戏。于是刘邦命人在长安附近复制了个丰邑，又把家乡父老全迁了来陪伴父亲，这座城就是新丰，在今天陕西临潼的新丰镇。这“太上皇”的年轻时代，正是在战国的末期，战国的蹋鞠，无疑是我国古代足球的滥觞。

汉代随着全国一统局面的出现，以及社会经济的恢复和繁荣，蹴鞠活动日益普及，乃至达到了上下、四方同好的程度。桓宽在《盐铁论》里描述说，当时在民间，“康庄马逐，穷巷蹋鞠”屡见不鲜；而对贵族家庭来说，“临渊钓鱼，放犬走兔，隆豺鼎力，蹋鞠斗鸡”更是习以为常。《史记·扁鹊仓公列传》曾记述名医淳于意（即仓公）为一个叫项处的官员看病，嘱其“慎毋为劳力事，为劳力事则必呕血死”，但项处还是忍不住又去蹴鞠了，于是第二天就真的送了命。可见蹴鞠吸引力之大了。至于汉代宫廷中的蹴鞠活动，应该是从刘邦为讨好老父亲而建新丰城，任其蹴鞠、斗鸡开始的，很快地，得到了整个宫廷和皇族成员的喜爱。一代雄主汉武帝就是个蹴鞠迷。据《汉书·枚乘传》记载，武帝在游观三辅离宫馆时，“临山泽、弋猎、射驭、狗马、蹴鞠、刻镂”，每有所感，就命枚皋作赋助兴。徐广《弹棋经序》里也说，“昔汉武帝平西域，得胡人善蹴鞠者，尽銜（xuàn，炫耀之义）其便捷跳跃，帝好而为之”。汉成帝对蹴鞠爱好的程度不下于武帝。《西京杂记》里讲，成帝很喜欢蹴鞠。臣下进言说，蹴鞠太耗费体力，“非至尊所宜”，而成帝仍坚持说：“朕好之。”后来折衷一下，让大臣们“择似而不劳者”奉上代替蹴鞠。臣下搞出弹棋游戏献上，成帝一玩，“龙心大悦”，录下就给予了重赏。上行下效，高层人物既如此嗜恋蹴鞠，就势必促进了这种活动的社会化。

汉代的蹴鞠活动不仅进一步社会化，而且进一步“足球化”了。汉代蹴鞠可以作为我国古代早期足球的代表。它是怎样的格局呢？从目前各地出土的汉代画像石（砖）中，我们看到了许多《蹴鞠图》。比如，山东嘉祥县武氏祠的一汉代画像石上，画一男子脚踏一鞠而舞。河南南阳汉画馆藏的画像石中，有一个画面右端是挽高髻的女子踏弄双鞠，边踏边甩舞长袖。还有幅画面左端立有一面健鼓，其左侧一人抬腿就蹴鞠而舞；左侧一人执桴击鼓，同时跨步蹴鞠。在登封少室石阙蹴鞠画像石上，右边一人坐在榻上斜举一竿，左边一人腾空跃起呈剪刀式，正以右脚倒踢球过竿。再如，江苏高淳县固城的一东汉画像砖上，右端一人坐屋下，其前五人在舞蹈，其中第四人右脚跟

挑起一鞠。从今天已出土的十余块汉蹴鞠画像石（砖）看，当时的蹴鞠有以下几个特点：男女均可参加；常常是与音乐、舞蹈、杂技场面合在一起的；形式不一，可踢可踏，还可用身体其他部位如膝盖顶弹。这无疑是先秦蹋鞠简单踏踢球游戏的发展。

画像石（砖）大致反映了汉代蹴鞠的娱乐游戏性质。但汉代的蹴鞠不仅是种综合性的娱乐，还被当作军事训练的辅助手段，在军队中推广，因而具备军事体育的性质。刘向《别录》就讲道：“蹴鞠，兵势也。所以练武士，知有材也。皆因嬉戏而讲练之。今军士无事，得使蹴鞠。”三国魏的保晏在《景福殿赋》中也写道：“（蹴鞠）将以行令，岂唯娱情。”可见蹴鞠还是和平时期备战练兵的重要内容。《史记·卫将军骠骑列传》载道：“骠骑将军（霍去病）为人少言不汇，有气敢任。……然少而侍中，贵，不省士。……其在塞外，卒乏粮，或不能自振，而骠骑尚穿域蹋鞠。事多类此。”蹴鞠本是“军士无事”时的训练，而在出征塞外，部下又累又饿的情况下，霍去病还要搞它，这就不免太“不省士”了，但也表明汉代一些将领十分重视蹴鞠在军事训练中的突出作用。这并不是偶然的，它是适应了当时形势要求的。战国以后，兵车野战的作战方式逐步为步骑联合的壁垒攻守战取代，这个变化，对士兵的运动速度、耐力、灵敏性等身体素质提出了更高的综合性的要求，而蹴鞠运动则能满足这种需要。因此，《汉书·艺文志》把当时人写的《蹴鞠》二十五篇（今已亡佚）列入兵书的“兵家伎巧”类，解释说：“伎巧者，习手足，便器械，主攻守之胜者也。”应该说，这种军事训练的蹴鞠，与作为一般娱乐游戏的蹴鞠，是并不完全一样的。比较突出的是：后者是单人或数人的娱乐、技巧表演，而前者强调了对抗竞赛，表现了汉代壁垒攻守的军事色彩。如何晏《景福殿赋》写道：“其西则有左城（cè）右平，讲肄之场。二六对阵，殿翼相当。僻脱承便，盖象戎兵。”“城”，台阶；“平”，铺成斜面的台阶，本代称宫殿，此指蹴鞠赛场。谓球场是军队习训之场；双方各六人对阵，营垒相当；都敏捷地寻找对方空隙，以求其胜。东汉李尤的《鞠城铭》，对这种对抗性的蹴鞠赛更作了具体记述。大意说：圆圆的鞠象天属阳，球场围墙（长方形）象地属阴。球场相对的两边各有六个月牙形球门相对称，双方各有六名队员上场；每队有队长（“长”），场上有裁判（“平”），设有比赛规则；裁判判决要合理，不能有偏心，而队员也要服从裁判。这种规格，可说是现在足球赛的雏形了。但是，其比赛规则仍不得而知，描写蹴鞠赛的汉画像石（砖），目前也尚未见到。因此，对汉代蹴鞠的军事体育性质的更深入认识，只能期待于今后的考古发掘了。

汉代的蹴鞠，在汉以后仍然盛行了一段时间。《太平御览》卷七五四引《会稽典录》说，三国时“年兴兵基，上以弓马为务，家以蹴鞠为学”。而到了唐代，在各项体育活动空前活跃的盛景下，蹴鞠也进行了重大改革，使这顶古老的运动发展到了一个新阶段。

唐代对蹴鞠的改革，是由鞠的制作技术改进引起的。鞠的改进，就是由原先的实心球变成了空心球：把经过整治的皮子裁出八片一样大小的三角形，然后缝合为一圆球，里面还放有用动物尿泡吹成的球胆。其名称也改为“昇”，或称“气昇”。于是蹴鞠也有了新名“蹴鞠”，而“蹋鞠”、“蹴鞠”之名也承用不废。这种新兴的气昇，不仅轻而且弹性好，易于踢高，由此引起了球门和比赛规则的变化：球门设在几丈高的竹竿上，上面设网，两队隔门而赛，以射门次数多少决胜负。这样，比赛由汉代的直接对抗变为间

接对抗，减少了体力消耗，原来的军事训练作用也就不明显了（这一作用由马球取代，唐代称“击鞠”、“马鞠”），而其游戏娱乐性更为突出了。流行于唐代各阶层。唐玄宗就很喜欢蹴鞠。《新唐书·张廷珪传》记开元初年，久旱，下诏求直谏。张廷珪上疏道：“……登瑞土，放妄人；屏后宫，减外厩。场无蹴鞠之玩，野无纵禽之乐”，可见其流行之广已到了必须禁削的地步。唐时有寒食节蹴鞠的习俗，这是一年之中足球运动的高潮。王维《寒食城东即事》诗说，“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨时。”杜甫《清明》诗称“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同。”白居易《洛桥寒食日作十韵》也描述道：“上苑风烟好，中桥直路平。蹴鞠尘不起，泼火雨初晴。”这个习俗直到宋代还有。如宋徽宗《宫词》写道：“韶光婉媚属清明，敞宴斯辰到穆清。近密被宣争蹴鞠，两朋庭际争输赢。”

唐代蹴鞠运动经过改革后，体力要求降低，技巧性增强了。其影响之一，是开创了女子足球的纪元。女子踢球一般不用球门，而只要踢高、踢出花样，可单人独踢，也可多人互踢，称为“白打”。这在宫廷、民间都有。康骥写的《剧谈录》一书记道，在一个春日时里，长安胜业坊北街上有一个头挽三髻的妙龄少女，衣装褴褛。穿木屐，站在路边树下，“值军中少年蹴鞠，接而送之，直高数丈，于是观者渐入。”可见当时有的女子踢球水平还是很高的。

在唐代，由蹴鞠发展而演变出来的一种近似于今天的马球运动的项目——击鞠也十分地兴盛起来。

唐代自太宗李世民开始，至昭宗李晔为止，就有十六位皇帝是马球爱好者；并且亲自参加过马球比赛。

“蹴鞠”与“击鞠”完全是两码事，决然不能混为一谈。蹴鞠所用的球，早期是“以皮为之，中实以毛”的“毛丸”。唐代徐坚利用某些动物的肌皮做成球胆，八片皮革缝成球壳，用嘴吹气，做成“气球”，使球体充盈浑圆。这就是蹴鞠的球。而击鞠所用的球，“状小如拳”，用质轻而又坚韧的木材制成，中间掏空，外面涂上红色或其他各色，有的还加雕饰，在诗文中常被称为“珠球”、“画球”、“七宝球”、“彩球”等。蹴鞠“球不离足，足不离球”，游戏方式是步行足踢，有一人表演，或各人各自独踢，或二人、四人、八人（必须是偶数）互相对踢；有的则专以踢高为比赛。击鞠是骑在马上持杖击球。击鞠所用球杖，“其端如偃月”，用来击球，形状有点象今天的冰球杆儿，往往还要雕上精美的彩纹。诗文中常用“月杖”、“画杖”等词汇来形容它。

有关唐代击鞠的情况，过去根据的都是文献资料。1971年，中国考古工作者发掘了唐高宗李治的第六子、章怀太子李贤的墓葬，发现了一幅《马球图》，从而使后人拥有了唐代击鞠的最早形象资料。《马球图》画有二十多名骑手，打球的人都是左手执缰，右手持偃月形球杖，穿深浅两色的窄袖袍，马都结尾。最前面一人作回身反手击球状；这大概是唐代著名的“背身球”击法；另一个侧身回首看球，后面的两人正驱马向前抢球，其余的人或行或止，大多在观望。这些，与文献资料正可互相印证。李贤墓壁被专门配上《马球图》，可见墓主生前一定酷爱此戏。

事实上唐朝皇帝从高祖李渊开始，就把击鞠当作一种娱情乐志的游戏。李渊本人就经常到安福楼观看击鞠。一次，李渊在升仙楼前“看到一些居住在长安的西域人喜欢打球，这也是我们今天的习气。如今西域人在街里打球，

是想打给我看，看来玩物丧志，还是严格自律为好。所以，我决定焚球自戒。”然而唐太宗李世民“闻西蕃人好为打球”，与其父采取的却是绝然不同的态度。他不但喜欢观赏，还派人去西域学击鞠。正是由于李世民的喜好和提倡，击鞠才未被李渊禁止。

唐中宗李显也喜好击鞠，在他当政时期，他把马球当作宫廷中的主要娱乐方式。公元709年，李显送养女金城公主到吐蕃和亲。公主临行前，中宗特地在宫中举行同吐蕃队进行的马球角逐赛，以示庆贺。在第一场比赛中，出场的宫廷队被打败了。第二场李显便起用李隆基（当时的临淄王）和怪球手李邕及驸马都御李慎交、武廷秀四人出战吐蕃队，两队队员各显身手，特别是李隆基的表演尤为出色。他“东西驱突，风回电击，所向无敌”，不断将球击入网囊。在他们强大的攻击下，“吐蕃功不获施”，只得甘拜下风。由于双方各胜一场，中宗皇帝赐酒让双方队员畅饮。并约定来年于京都再赛。

唐玄宗李隆基能在马球赛中所向无敌，并非偶然。唐代民谣有云，“三郎少时衣不整，迷恋马球忘回宫”。谣中的“三郎”就是李隆基的小名。民谣唱的是李隆基青年时代荒废学业，打马球入迷的情景。爱球以致于入迷，兼之又能勤学苦练，日后掌握高超球艺，想来也算是“水到渠成”。即位后的唐玄宗，仍一如既往地爱好马球，他于十六年建造雍和殿，每月总有三两次去那里与诸王击鞠。这种竞技比赛，锻炼了唐玄宗的体魄，使他到了古稀之年，仍耳聪目明，思路敏捷。

唐宣宗李忱也打得一手好球。《唐语林》载：宣宗每月都与皇室成员打几次马球“以娱圣心”。传说有一个不知趣的公主接到请帖后因迟入场观球，搅得主看台哗然。宣宗正色以问罪，吓得公主连连叩头求饶。

与上述几个皇帝相比，唐僖宗当算得上是一个“超级球迷”了，此人迷恋马球而荒废朝政，整天除斗鸡、斗蟋蟀外，就是拼命去打马球；还洋洋自得地吹嘘：“我倘若应考‘打球进士科’，必能得头名状元。”由于嗜球成癖，僖宗常于梦中惊呼“打马球”，吓得皇后、妃嫔每逢皇帝临幸之夜，总是不得安眠。说“皇上球迷心窍”。据《能鉴》载：僖宗广明元年二月，有左拾遗侯昌胤见僖宗玩乐无度，闹得实在不像话，特冒死上疏极谏，谁知竟因此触怒僖宗而被赐死。

帝王迷恋击球而玩忽朝政，后果当然是不堪设想的。“超级球迷”唐僖宗后来终因兵变事起，郁郁不得志而病歿。那位宠幸打球人的唐昭宗李晔，在被逼迁都洛阳时也要带上200多个“打球供奉”（宫内专任打球职务的人）和“内园小儿”后来终被宦官朱全忠挟持致死。还有那位“昼夜球猎”、“狎昵群小”的唐敬宗李湛，结果也被宦官勾结“击球将”弑杀于寝殿，死时年仅18岁。

由于唐朝皇帝带头提倡马球，当时的都城长安亦成了马球运动的中心。城内设有20多个球场。最大的有“一千步”见方。这些球场十分考究，不仅平坦、宽广，而且达到“下看犹镜”的程度。

这种由皇帝倡导的击鞠之戏，在文人学士和宫女妓妾中也十分流行。每逢新进士发榜后，按例在曲江开宴，集会游赏，并于月灯阁举行击鞠会，“四面看棚，鳞次栉比”，热闹异常。其中颇有高手，参与左右神策军中选拔出来的击鞠强者较量。《唐摭言》曾记载了数千人聚看新进士刘罩“骑马执杖，驰骤击拂、挫败两军球将的生动情景。关于妇女打球，唐王建《又送裴相公上太原诗》有“十对红妆伎打球”句。因为骑驴或步打，动作缓慢，不易磕

碰致仆，充分考虑到了妇女的身体特点。至于对马球嗜之入迷的达官贵人们，亦纷纷在家中自筑球场来打球，唐中宗时的驸马爷武崇训、杨慎交，为了使球场平滑，还“洒油以筑”。这种穷奢极侈，连球迷皇帝们大概只能望其项背了。

两宋时代，兴起了持续不衰的蹴球热潮。

如果以宋代诸朝为标识，这场球类运动的热潮发端于太祖、太宗朝，继续升温于神宗朝，鼎盛于徽宗朝，直至南宋孝宗朝以后犹余热不减。

北宋太祖出身将门，“容貌雄伟”，有勇力，曾试恶马，“不施衔勒”。他对球类运动有浓厚的兴趣。传世宋画中有一幅《宋太祖蹴鞠图》，上绘太祖赵匡胤和他的弟弟赵光义（即后来的宋太宗），以及大臣赵普等6人正在一起踢球。宋太祖仪态从容，双手自然下垂，好似提着重物，动作完全合乎规范，其他数人围成一圈，精神专注准备接球。这幅画表明宋初君臣在一起蹴鞠是经常性的事情。在宋初球坛上，宿将郭从义名闻九州。入朝之初，奉宋太祖令，击球殿庭，果然身手不凡，太祖高兴地授他为武宁节度使。不难看出，开国皇帝的个人爱好和言行举动对继位者以及整个朝廷的兴趣和办事准则会产生怎么样的影响。

宋太宗对球类运动热潮的形成作出了重大贡献。在他的主持下，一种以打球为内容、以讲礼为目的的仪式制订出来了。太平兴国二年（公元977年）三月，宋朝廷举行首次打球仪。大明殿前的球场十分开阔，球门极其豪华，四周彩旗招展，鼓乐喧天。满朝文武全部参加，分作两队，各穿黄襴或者紫襴球衣。入场式在雄壮的凉州曲中开始。先是百官拥簇着皇帝上御殿坐定，接着是群臣翻身上马，分队从两厢进入球场，然后由皇帝跃马先打第一棒。进球后，全场欢腾，百官向皇上献礼祝寿，皇帝吩咐赐群臣酒。最后，君臣再一起上马，皇帝亲自为比赛开球，并且与诸王大臣一同驰马争胜。场内攻门越近，场外鼓点越紧，鼓声越响，一旦破门，则杀鼓三通，如果皇帝射门成功，则鼓乐暂停，全场山呼万岁；如果群臣中有人进球，则齐声叫好，进球官员下马拜谢。打满三筹为一局，君臣下马，共上大殿，再饮御酒，仪毕。这样，不仅全体朝官必须在平时一直认真练球以提高球艺，更重要的是，一向被唐人视作习武娱情的体育游戏在宋代升格为隆重的朝廷礼仪——军礼，它造成的社会影响是不可低估的，自然，球类运动的地位也大幅度地上升了。

宋神宗致力于变法革新，虽然政务繁忙，但是仍然没有忽视球类运动。他身体力行，经常打球，因而他的球技非同一般，曾以玉带为赌物，与诸王比赛击鞠。不料对方提出以“罢青苗、市易法”取消改革措施为赌注，惹得神宗很不高兴。

宋徽宗时，球类运动的开展达到高潮。徽宗本人是地地道道的球类运动的多面手。在当皇帝之前，他就已经是一个蹴鞠好手，时常在花园里踢弄，直至天色转暗。一天傍晚，高俅偶然得球以与他对蹴，踢得极其精彩，竟以“好脚迹”赢得他的好感，被留在身边，“日见亲信”。当他登上帝位后，一再破格提拔高俅，擢领殿前都指挥使，位至使相，显赫一时。《水浒传》中的许多故事，都与这个高俅有关。高俅因球而平步青云的新闻很快传遍各地，无疑对广大球迷是一个鼓舞，使蹴鞠热再度升温。宋徽宗还酷爱马球，常于退朝以后邀留大臣们一起欣赏内宫的击鞠表演。由于徽宗对打球的观察细致入微，他的有关击鞠的《宫词》写得相当精细。比如，“全鞍宝辔簇骅骝，乐奏相从共击球，花帽两边成锦陈，谢思长喜上头筹。”从坐骑到音乐，

从衣着到心情，无不跃然纸上。又，“绿经平平摆地尖，花球停下总相兼，时来奋击争多胜，格令输赢不畏严。”有色彩的反差，有动静的对比，于氛围的骤变，还有斗志的流露，刻画得十分细腻。

南宋孝宗不甘心与金朝南北对峙的现状，锐志恢复北宋旧疆，他把骑马打球看作是仿效陶侃运甓锻炼身体的做法，“日御球场”，时召诸将，击鞠殿中，甚至风雨无阻，张起油帘遮雨，撒下沙子防滑。有一次孝宗练球过久，所骑的马左折右旋，不胜其劳，竟不顾一切地驮着他奔离球场，险些使他受伤。孝宗还命令太子与武士一同驱驰击球，以熟悉骑术，不忘武事。淳熙四年（公元1177年），朝廷举行打球仪，在皇帝先击第一棒以后，增加了皇太子单独乘马击球的仪式，然后才是群臣分队争击。这一改动说明，孝宗有籍打球仪来提高帝位继承人声望的用意，同时也反映出作为军礼之一的打球仪在宋朝政治生活中的地位和作用。

宋代球类运动热潮有以下特点。

第一、项目繁富，计宋代球类运动项目不下十种，如果按照击球方式划分，可分作三大类：

各项目的运动量有强有弱。击鞠风驰电掣，步击奔跑追逐，双方队员都直接冲突，拼抢争夺相当激烈，所以深受宋人的喜爱。不仅“宫中罢战壮士上了年纪的老将军也能“驰骤殿庭，周旋击拂，曲尽其妙”。而击角球、拍球和手鞠的运动量较小，又是依次上场，没有身体冲撞，因此在宋代儿童中十分流行。滕元发小时候曾因“爱击角球”而耽误学业，经范仲淹疏导，发愤学习，终成大器，号称西北名帅。

各项目的技术难度有高有低，筑球要求配合默契，踢传挟筑，技巧性强，而且球门设在离地约三丈的高处，非职业球队或未经过专门训练者是踢不成局的。蹴鞠能单踢，也可传踢，普通妇女儿童随意踢弄嬉耍也其乐无穷，传世的宋代陶枕上就有她们抬腿举足的蹴鞠图像。

各项目对运动场地和设备器材的要求也不相同。马球的条件最高，需要开阔平坦的球场，步击的场地可以小些，捶丸可因地制宜，掘洞为场，蹴鞠无须专用球场，水球只要有水面即可，而儿童球戏更无任何限制。传世宋画《蕉阴击球图》描绘的就是宋代儿童在庭园芭蕉丛旁击角球的情形。除了杖击球必备曲棍木杖和马球需要畜力以外，其他球类运动项目只需球鞠一只即成。

显而易见，不同身体素质、不同技巧水平、不同经济状况的宋人都能选择适合各自条件的运动项目参加。

第二、帝王大臣与平民百姓共同参与。

宋朝诸帝已如上述，朝官中名球手也风起云涌。尤其是太祖时的郭从义和徽宗时的高俅，与打球结下不解之缘的还有历任仁、英、神、哲、宗四朝，出将入相50年的文彦博。还在儿童时代，他就爱“与群儿击球”。有一回，球滚入大穴内，难以拾取。小文以水灌穴“球即浮出”，一时传为美谈。还有一个自称“赏尽天下花，踢尽天下球”的李邦彥，以能蹴鞠，善察上意而在徽宗朝官运亨通，被人称作“浪子宰相”。

宋代平民也打球成风。在开封府内离皇家室津楼的西南不远处，有一条横街，“牙道柳径”乃都人击球之所。南宋临安府的市民或在“楼前打球”，或于宽阔处踢球，几乎随处可见。正规的马球场则在霍山行祠“届东大教场内”。

春天是宋人踢球的高潮季节，与探春踏青相结合，成为社会风尚。开封府的人们每年在正月十九日收灯以后，成批地涌向市郊探春。“举目则秋千巧笑，触处则蹴鞠疏狂”。各地州府也有类似习俗。例如利州东路于寒食清明期间流行蹴鞠。陆游有诗道：“寒食梁州十万家，秋千蹴鞠尚豪华。”“路入梁州手掌平，秋千蹴鞠趁清明。”

为了满足宋人日益高涨的踢球愿望，公共游乐场地增添球类运动的活动项。南宋蒋苑使的小圃内，设有“蹴鞠诸戏事，以娱游客”。

众多的球类爱好者，自发结合起来，成立诸如蹴鞠社、打球社、齐云社等体育社团，在一起切磋球艺，组织竞赛。其中齐云社的踢球水平最高。

第三，职业化和球迷。

朝廷有好几支职业球队。筑球军 32 人，分为两军，左军皆红锦袄，右军皆青锦袄，除了两名球头戴长角幞头以外，其他队员都戴卷角幞头，著名国脚苏述、孟宣、张俊、李正、陆宝等都是筑球军球头。小打队“有花装男子百余人”，宫监队也有百余人，宫女队别有一派飒爽英姿：“控马攀鞍事打球，花袍束带竞风流，盈盈巧学男儿拜，唯喜先赢第一筹。”

民间的职业球手更多。在江湖上卖艺为生的“踢弄人”不仅上演打筋头、踏跷等杂技，也擅长表演马打球。四处流动演出的各色“赶趁人”中包括不少蹴鞠表演者。北宋的王齐叟豢，“以蹴鞠表演者”。球星柳三复，本是落魄文人，文场无路上球场，控球能力极好，下拜时仍然能够使球在他的幞头和背脊之间来回滚动而不落到地上。南宋临安府的踢球名家有黄如意、范老儿、小孙、张明和蔡润等。

宋人观看球赛和欣赏球艺也形成了时尚爱好。每逢民族传统佳节，举国上下表现出对看球赛的极大热情。正月十五日元宵灯节，北宋开封府内灯彩交辉，“击丸蹴鞠”让人着迷，苏述、孟宣筑球，叫人忘返。清明时节，朝廷开放禁苑，皇家举行盛大的百戏会演，压台节目正是扣人心弦的蹴鞠赛，先小打，再大打。每逢国家盛典，为皇帝祝寿或者宴请外国使者，也总是安排观看第一流水平的蹴鞠表演和筑球比赛。甚至宋朝的嘉礼也明确规定，王亲大臣受册命以后，回府沿途由骑士、步兵、百戏、蹴鞠等次第迎行以示庆贺。

宋元时代，尤其值得注意的是，这一时期随着蹴鞠的普及，出现了一些专业书籍，如《蹴鞠图谱》（宋汪士程撰）、《事林广记》中的戊集（旧题宋陈元靓撰，疑为元代之书），它们系统全面地介绍了蹴鞠的方法经验，蹴鞠的作用、禁忌，以及圆社的规矩等。从这些书中，我们可以了解到当时蹴鞠的一些情况。宋人制作的昇比唐人的愈发精致了，原来是八片皮缝合一昇，这时发展为十二片，要求达到“碎凑十分圆”的程度。宋代的昇也叫“健色”，仅《蹴鞠图谱》记载的就有二十余个品种之多。昇业的发展，既是蹴鞠运动兴盛的结果，同时反过来也推动了蹴鞠技术的发展。在宋代，蹴鞠主要有用球门的间接比赛和不用球门的白打两种方式。其中，白打花样特多，有上百种动作，人数也不一，从一人到十人不等。一人的是参赛都轮流表演，称“井轮”，表演者全身上下每个部位都被调动起来了，而限于脚踢；胜负则决定于踢出花样的多少与难度。前述柳三复即是其高手。这就是一人式。二人式是两人对踢，以下类推。江少虞《宋朝事实类苑》卷五二《书画伎艺·蹴鞠》载：“然或俚俗数少年簇围而蹴之，终无堕地，以失蹴为耻，久不堕为乐，亦谓为筑蹴鞠也。”可见，白打最主要的特点就是昇不能堕地。我们今

天所能看到的宋元图画也证明了这点。如宋末元初的钱选临摹的《宋太祖蹴鞠图》、元刻《事林广记》插图里的《蹴鞠图》、元代的“足球纹铜镜”等等，画中人均是勾起脚尖踢昇，昇无一落地。在白打诸形式中，一人式的又特别些，手脚头胸等处可并用，而其他人数的方式则均要求垂臂，手不能动昇，所谓的“双手如提重物”，“身如笔直，手如提石”，“垂肩昇袖千般巧”等等，都是强调这点。

宋元以后，蹴鞠见弩末之势，日趋衰落。其原因主要是元代以后，蹴鞠常常与荒芜声色享受联系在一起，故明太祖、僖宗等皇帝都曾下诏禁止这项活动。顾起元的《客座赘语》卷十《国初榜文》曾记载，洪武二十二年三月太祖下旨云“蹴鞠的卸脚”，而龙江卫指挥伏颖与本卫小旗姚晏保犯禁，于是被“卸了右脚，全家发赴云南”。这些对蹴鞠运动都是很大的打击。到了清代，蹴鞠便很快地绝迹了。而至清末，西方足球传入，于是进入了现代足球的新纪元。

西方足球一百年

有人说，透过伟大的战术和球队，不难看到，足球运动史简直就是一部始于上世纪中叶的令人陶醉的小说。它的每一章是那样丰富，这应归功于那些伟大的教练所研究出的战术和阵形，以及将这一切付诸实践的球星。当你阅读这本耐人寻味的小说时，你可知道它的第一章的作者是英国人？

足球，作为一项真正的体育运动，至今已有 150 多年的历史。当时，在英国的一些学校每天都有许多学生聚在一起玩足球。但由于各校的规则差别极大，足球运动的普及和发展受到很大限制。两个各由 11 人组成的球队对阵时，根本没有什么队形，更没有队员之间的配合，一切取决于个人运动，决定胜负的因素不是战术而是力量。

最初的阵形

1863 年是足球运动史上具有历史意义的一年。10 月 26 日，英国足球协会颁布了第一个足球比赛规则。随着时间的流逝。比赛各队开始注意场上的队形。在英国，最初的队形是 1—1—8，即在守门员前面放两各队员。一前一后，任务是立即将球重新踢回对方场地，而其他 8 名队员的任务则是向对方球门进攻。很快，这种队形在英国各地得到推广，并在相当长的时间里成为足球运动故乡的唯一队形。某些英国识之士虽然也曾考虑这种队形的合理性，但真正对其进行改革的却不是英国人自己，而是他们的近邻苏格兰人。

在 1—1—8 队形的基础上，苏格兰人发明了更加合理的 2—2—6 队形。这样就使球队进攻和防守的力量趋于平衡，防守加强了，进攻也没有削弱，用这两种队形，英格兰和苏格兰之间进行了一场国际足坛永远记忆犹新的比赛。

时间是 1872 年 11 月 30 日，地点是英国格拉斯哥市的“西间球场”，两队按各自的队形拉开了战幕。你来我往，直到终场也没分出胜负，比分为 0 0。尽管如此，人们一致认为，在这场比赛中，苏格兰人对足球运动进行了一场真正的革命，这场革命的意义不在于苏格兰人用了新的队形，而是他们创造了一种新的踢法，从个人进攻或防守进化到队员间相互配合进攻或防守。

这种更加合理的通过队员间互相传球进行踢球的方法的创造，进一步推动了足球比赛战术的革新，球队开始分成三个任务各异的组：后卫、中场和

前锋。

金字塔形战术的出现

正如人们所看到的，从十九世纪七十年代初期开始，足球运动已经朝着合理的方向发展和演变。1872年足协杯和1873年苏格兰足协杯之后一些早期的正式比赛的诞生使人们深知掌握足球运动的重要性。此外，大批新球场的建设，观看足球比赛的人日益增多，以及无数俱乐部的涌现，也都使得战术成为足球运动发展的重要因素之一。

当时，最热爱足球这项新的体育运动的就是大学中的学生。他们在踢球之余，聚集在课桌前研究各种新的足球战术和队形。

剑桥大学不仅是世界闻名的学府，也是足球运动的圣地之一，一种称之为“金字塔”的队形正是诞生在这里。这种队形是，两名队在本队球门前踢球；他们前边的队员肩负双重使命，既要阻止对手的进攻，又要将球输送给本队在前面进攻的队员进行反击；其余几名队员的任务就是千方百计地将球送进对方的球门。按着2—3—5队形布局，在球场上球队的队形似金字塔的图形，因此后来足球界习惯于称这种队形为“金字塔”形。

在一段时间里，“金字塔”形被欧洲大陆的所有球队采用。然而，随着历史的发展，最终还是为新的更加合理的战术队形所取代。

W——意大利的创造

当今国际足坛，意大利称得上是一个足球强国。W队形的创造，是这个足球强国为足球运动的发展作出的重大贡献。之所以称为W队形，是因为队员在场上的布局呈W型。根据这种队形，守门员前面设两名后卫；前卫有3名队员，左右翼各1名，负责阻止对方边锋从两侧发动进攻；中间前卫一名，主要任务是控制住后卫传来的球，并输送给前锋队员向对方展开反攻。

在W队形中，中前卫是全队的核心，全队都依赖于他的才干。通常中前卫的身高要高于其他队员，以便具有空中争夺球的优势。此外，为了能够从对手脚下夺回球并迅速向前穿插或将球传给两个边锋，中前卫也需具备速度快的素质。

前锋共5名队员，中锋和左右边锋站在最前边，两名内边锋站在他们的后面，也形成一个W的队形。5名前锋是一次战术配合进攻的最后完成者，有时是通过边锋，有时则是通过中锋。

不难看出，意大利人创造的W队形，实际上是一种2—3—2—3的队形，进攻队员组成一个2—3队形，防守队员组成另一个2—3队形，即两个W队形。

正如经常出现的那样，比赛中战术的发展，不论你愿意还是不愿意，它取决于对手所采用的对应措施。因而，在20年代中期以前，即在有关越位规则改革之前，W队形中的中锋的职能，在许多情况下都是为两名内锋服务的，他将球传给从后面及时跟上的内锋，由他们射门。

在足球比赛中，造越位战术的运用由来已久。1925年前有关越位规则规定，当进攻队员与守方守门员之间没有两名守方队员时，进攻队员就越位了。那时，守方利用造越位战术来遏制对手的进攻比较普遍。为了防止疏漏，在比赛中就要求中锋从W队形的中央前点位置上不断向后撤，从而逐步形成了前锋线上的M队形。因此，意大利人创造的W队形，在实战中，有时是WM形，有时则是防守中的W队形，进攻中的M队形。

1925年国际足协对越位规则进行了改革，规定当进攻队员与守方守门员

之间没有一名守方队员时，进攻队员就是越位了。结果，防守中造越位的战术的使用相对减少，前锋线上的队形就又变成了W队形。

应当指出，W队形的运用基本上还是处在足球比赛重进攻轻防守的时代，因此并没能解决进攻与防守之间力量不平衡的问题。相反，由于比赛中两名后卫队员经常跑到前面助攻，经常造成后方空虚，使得对手很容易反攻破门。

尽管意大利人使用W队形赢得了1934和1938年两届世界杯赛冠军，但其它欧洲国家还是以一种新的战术队形取代了W队形。

WM队形

WM队形与意大利人一度使用过的MW队形不一样，WM队形是进攻中的W队形，防守中的M队形；而MW队形则是进攻中的M队形防守中的W队形。WM队形是英国“军火库”队教练赫伯特·查普曼发明的，所以某些欧洲国家又把这种队形叫作查普曼队形。用数字表示，WM队形是3—2—2—3的队形。

查普曼1887年生于英格兰的约克郡。早年是一名足球运动员。34岁时被聘为北安普敦镇队的按摩师，几年后转入利兹市队。在这里，他卷入了一场受贿丑闻，为此，全俱乐部受到处罚，查普曼也重操旧业，当起了工程师。1920年处罚期满后，他进入哈德斯菲尔德镇的斯塔福俱乐部，从此开始了真正有建树的足球生涯。在他的率领下，1923年斯塔福俱乐部赢得足球杯冠军。两年后又摘取了英国俱乐部锦标赛的桂冠。查普曼的成就轰动了英格兰足坛，富有而强大的“军火库”俱乐部决定高价聘用他。在这里，他创造了与欧洲大陆各俱乐部所采用的战术队形完全不同的“查普曼队形”。

查普曼认为，意大利人的W队形的最大弱点是防守力量不足，特别是后卫线上的防守。当采取定位防守时，由于两名后卫的站位集中于中部，这样对方的两名边锋常常无人防守。为了改变此种状况，他决定将两名后位的位置向边线方向拉开，负责阻击对方边锋从边路的进攻。与此同时，将中前卫的位置向后移，成为中后卫，负责防守对方中锋的中路进攻。剩下的两名前卫向中部移，与两名内锋构成一个方形阵势，形成助攻力量。查普曼的这种队形，足球界也称之为3—4—3队形。其特点在于，如果需加强攻击力量时，这种队形可以毫不费力地转化成3—3—4队形。利用这个队形，查普曼带领“军火库”队夺得了俱乐部锦标赛1931、1933和1934年的3届冠军，而这位为国际足球运动发展建立了功绩的人，也在1934年去逝了。年仅60岁。

WM队形问世后，得到迅速传播，英格兰、苏格兰、爱尔兰和威尔士的几乎全部球队都广泛采用。而此时，在欧洲大陆各国的球队，还继续沿用着意大利人的W队形。

英格兰创立了现代足球运动和“WM”战术阵型，形成了足球运动的最初风格，即长传到对方门前做为进攻的主要手段，退守门前做为防守的主要方法。这种直来直去，将防守集中于门前的打法，形成了英式足球的雏型。

英格兰“沃特福特”队领队曾有一段名言：“我们的进攻就力求将球最快地打到离对方球门最近的地方。我们的防守就是力求将球远离自己的球门”。这是英式足球传统风格的最好写照。

英式足球经过几十年的发展，在世界足坛上确立了自己的地位，形成自己的传统风格，并且在不断地发展、变化，盎格鲁—萨克逊人的强壮体魄和果敢冒险精神是形成英式足球传统的基础。

英式足球的特点：

对抗凶猛，主动争夺无所不在：

这个特点，从录像画面直观上可以一目了然。正如有的球迷讲的：“看英式足球，最突出的一点是真刀真枪真玩命”。只要有英格兰、爱尔兰参加的比赛，其对抗比例均超过无英、爱队参加的比赛的平均数。

爱尔兰队在继承英式足球传统风格对抗凶猛方面更突出一些。

爱尔兰队平均每场防守技术的运用次数是最高的。重要的是前场与中场的主动防守次数占防守次数的比例也是最高的。

进攻直来直去，长传急攻，简捷快速：

爱尔兰队在进攻方式中长传次数及所占比例与长传中直斜传的次数及所占比例都高于与赛队，而在传球总次数及长传成功率上又明显低于与赛队。这正是英式足球进攻的传统特点。而英队在发展英式传统进攻方面确实融合了其它流派的特点，区别已不显著。

不间断地向对方施加压力，成功率低。但是必须看到，虽然成功率低，由于进攻次数多，而使成功的机会增加了。

爱尔兰在空中争顶，特别是在中前场争顶的次数远远超过其他流派的代表，且成功率也是最高的。英式传统的结束阶段多以争顶、拼抢为主要手段。而这种传统风格的实现没有强壮体魄和拼争冒险的精神和能力是难以实现的。

我们必须承认，英式的传统进攻打法是主动积极的，富于进取精神，从整体上讲，是应该提倡、学习的。

防守以“置敌于国门之外”为原则，扩大防区，全场紧逼盯人：

这种防守原则是主动积极的。它要求队员必须具备良好的体能和顽强拼抢精神和统一协调的意识。

实施全场全方位的围、堵、逼、枪、铲，善于一对一争夺，防守动作泼辣、凶狠，防守范围大，破坏性大。职责分工明确，队员竭尽全力，思想统一。它不仅使对方没有喘息之机和轻松组织进攻的机会，也使防守得以稳固，还能进攻打下良好的基础。

整场比赛攻防转换迅速：

英式足球比赛，双方的攻防转换非常迅速。这—是因为直来直去，长传急攻；二是防守区域扩大，拼抢积极。它给人以节奏单一、缺乏足球艺术美之感。但比赛异常激烈，给人以刺激之感。

虽然以WM阵形为典型的英式足球的核心是快速、对抗，符合足球发展规律，但其完成的手段，似乎章法不清，快而欠准，拼西欠稳，节奏单一。在这点上，英格兰足坛的有识之士已明察，如英格兰利物浦队、曼联队的执教者早已把突出技术战术配合作为建队的宗旨，形成了英格兰足坛的技术派。而英格兰队的教练罗布森更是一个敢于向传统挑战的先锋。自他执教以来，传统的英式足球已揉进了拉丁式的技术、战术。

匈牙利的WM队形

当足球运动传入欧洲大陆各国时，很快在这块广阔的土地上得到普及。在第一次世界大战结束，奥地利、匈牙利和捷克斯洛伐克三国已经发展成闻名世界的足球强国。这一时期，无论是奥地利、匈牙利，还是捷克斯洛伐克，采用的都是传统的W队形。

1953年11月25日，是国际足球史上享有盛誉的一天。在温布利体育场，

来访的匈牙利足球队，令人震惊地结束了英格兰足球队创造的在本土比赛中永远不败的纪录。为此，一些体育记者惊呼。写下这一光辉史页的匈牙利足球队是著名教练古斯坦·塞伯斯于战后组建的，50年代初达到了鼎盛期。这支球队除1950年5月14日以5—3在维也纳输给奥地利队，1954年在世界杯足球赛的决赛中败在联邦德国手下外，它几乎统治了整个国际足坛。在总计31场国际比赛中，它共取胜28场，平3场，并荣登1952年赫尔辛基奥运会足球赛的冠军宝座。在温布利的比赛中，匈牙利人以6—3战胜英格兰人，1954年5月当英格兰人回访匈牙利时，匈牙利人在布达佩斯再次以7—1令人信服地大败来访者。

比赛中，匈牙利足球队排出一种新的队形，其基本队形是MW，即3—2—3—2，但当需要时可立即转换成4—4—2的队形。

4—2—4 和 4—3—3

南美洲和欧洲是世界上两个足球运动最强大的地区。应当说，现代南美洲的足球运动是从欧洲大陆传入的，所以在很长一段时间里，南美洲足球运动采用的队形是欧洲的传统WM队形。五十年代，巴西足球界人士决定对欧洲的防守式队形进行革新，主要是加强了对禁区的防守。过去在欧洲，这一任务是由自由后卫来承担，现在自由后卫与其他3名后卫站在一条横线上，共同组成4人构成的后卫防线。这样，当队发起进攻时，后方将万无一失。1958年世界杯足球赛时，巴西队就是以4—2—4队形第一次夺得世界杯冠军的。在守门员希马尔的前面是两名中后卫贝利尼和奥尔兰多，右后卫是桑托斯，左后卫是尼尔顿·桑托斯；两名前卫是济托和迪迪；右边锋是扎卡洛，左边锋是加林查，贝利和瓦瓦居前锋的中间位置。

1962年世界杯足球赛时，巴西再次荣获冠军，使用的队形基本上还是1958年用过的4—2—4队形，只不过结合当时欧洲已经出现的4—3—3队形，作了某些小小的变动，即将扎卡洛的右边锋位置向后移。所以，1962年世界杯赛时，巴西队的队形实际上是4—3—3的队形。

4—3—3队形是当今世界各国普遍采用的一种队形，也可以说是一种成就最大、居统治地位的队形。1966年世界杯足球赛在英国举行时，英国队教练拉姆齐排出的就是4—3—3队形，为英格兰队赢得了球史上唯一的一届世界杯冠军。

荷兰队的全攻全守战术

近二十年来，世界足球运动的战术队形没有更多的创新，唯一引起人们关注的是七十年代由荷兰人发明的“全攻全守”战术。就荷兰队的队形来说，并没有新奇的地方，还是沿用的传统的队形。关键是，荷兰队依靠其队员的个人高超技术，在进攻和防守中经常不断地变换每个队员的位置，特别是中卫和前锋队员之间的位置更是变换莫测，以致于在对方大门前随时出现的是不同的运动员。在防守中，荷兰队在自己禁区前布置有4名后卫，构成一条防线，并不断使用造越位战术来瓦解对手发动的进攻。

总之，在全攻全守中，已经很难区别谁是前锋队员，谁是后卫队员。因此要求每个队员既能踢前锋的位置，也能承担后卫的重任。荷兰队的全攻全守战术，曾一度使该队称雄国际足坛。1974年和1978年两届世界杯足球，荷队都曾取得亚军的称号，并造就了克鲁伊夫和内斯金斯等一代世界超级球星。

在现代足球运动发展的百年史中，足球比赛时的战术队形经历了无数次

变革，其目的无非是寻找到一种更为有效，更能克敌致胜的战术布阵。毫无疑问，在未来的年代，还会有新的战术队形问世。

近代日本足球

发展概况

日本近代足球运动起源于 1873 年。当时一名叫阿奇福罗德·罗西阿斯·达古拉斯（少佐）的人和他的部下应聘指导日本海军，在东京筑地首先开展了足球运动。以后，体育训练场的 G·A 里朗德教练通过对学校学生进行指导，逐渐将此项运动在日本全国推广起来。

1917 年，日本足球队首次参加国际比赛，即在东京芝浦举行的第三届远东运动会。不久，借英格兰足球协会赠送大银杯之际，于 1921 年成立了日本足球协会，同时举办了第 1 届日本足球锦标赛。1929 年加入国际足联（FIFA）。在 1930 年远东运动会足球比赛中获得优胜。1931 年日本足球协会制定了象征统一、指导、发展和光荣的会旗。这个时期，日本足球发展迅速，水平提高很快，首次参加在德国举行的奥运会足球赛，战胜了欧洲足球劲旅瑞士队，轰动了世界足坛。遗憾的是，由于第二次世界大战，迅速发展的日本足球运动消声匿迹了。战后，经过许多人的努力，足球运动才重新振兴起来，并于 1950 年回到国际足联的怀抱。1964 年东京奥运会开赛前夕，日本足协聘请了联邦德国的坦库拉玛教练，由于球队得到了严格正规的训练，终于在东京奥运会夺得第 6 名的佳绩。这一成绩极大的鼓舞了日本足球界，足球运动进一步盛行起来，并于 1965 年率先在全国成立了日本足球联盟。1968 年在墨西哥奥运会上，日本足球队达到鼎盛时期，接连战胜许多世界强队，摘取了奥运铜牌。从那时起，日本的少年足球运动也得到了普及与发展，后备力量不断涌现，日本足球队在国际舞台上非常活跃。虽然近 10 多年，日本足球队没有获得奥运会和世界杯赛的出线权，但是在国内，以全日本足球联盟为中心开展了学校、工厂、成年、青年、少年等多层次的全国比赛，其规模和影响逐年扩大。

日本足球协会及比赛

日本足球协会是日本足球界总体代表的团体组织，宗旨是普及与振兴足球运动；增进和发展国民的身心健康。由全国 47 个都道府县足球协会评议委员和会长，推荐评论员，组织的评议会是最高决策机关。评议会下设理事会，理事会是协会的执行机构，由理事会长、副会长、常务理事组成，任斯二年（经选举可以继续留任）；理事会每月召开一次。

日本足球协会登记在册的球队包括加盟足球队，分别由如下五种类型的队组成。

第一种：成年人组成的足球队（不受年龄限制）；

第二种：不满 18 岁选手组成的球队；

第三种：不满 15 岁选手组成的球队；

第四种：不满 12 岁选手组成的球队；

第五种：女子足球队（年龄不限）。

第二、三、四种的年龄以当年度的 4 月 2 日为基准。根据 1988 年各年龄段足球登记数及选手数，第一种为 4729 个队，104128 人；第二种为 3906 个队，143269 人；第三种为 4357 个队，166986 人；第四种为 7451 个队，246037

人；第五种 470 个队，9647 人。合计 20976 个队，670067 人。

日本足球协会为了普及与提高足球运动水平，下属有各种足球队的组织，到目前为止，被承认的足球组织如下：

日本足球联盟 1、2 部；全国社会人足球联盟；全日本大学足球联盟；日本小足球联盟；日本青年俱乐部足球联盟；日本青少年俱乐部足球联盟；全国高等专门学校足球联盟；全国高等学校体育联盟足球部；全国中学体育联盟足球部。

日本足球协会主办的主要比赛有：

天皇杯全日本足球锦标赛；日本足球联盟 1、2 部比赛；JSL 杯足球锦标赛；全国社会人足球锦标赛；全国地区联盟决赛；总理大臣杯全日本大学足球赛；全日本大学足球锦标赛；东西大学足球对抗赛；全日本大学足球地区对抗赛；全日本教员足球锦标赛；全国高等专门学校足球锦标赛；国民体育大会足球赛；全国高中体育大会足球赛；全国高中足球锦标赛；全日本青年俱乐部足球锦标赛；全日本青年俱乐部东西对抗赛；全日本青少年足球大会；全国中学生足球大会；全日本青少年俱乐部足球锦标赛；全国自卫队足球锦标赛；全日本自治体职员足球锦标赛；全日本青年足球锦标赛；全日本女子足球锦标赛；全日本少年足球大会。

关于竞赛制度，与日本足球协会无关者不经本协会许可，不可以自行招聘外国球队组织比赛。另一方面，联盟的球队包括队员在国外进行比赛时必须得到日本足球协会的认可。

关于财政经济，根据 1988 年度的决算为 1,690,872,020 日元。主要收入是来自加盟球队的登记费、日本体育协会补助金、国内比赛和国际比赛的收入、各种杂志和资料出版所得资金、足球的检定费、捐款、后援会的援助金等等。这些费用主要用于举办国内和国际的比赛、出访比赛、指导费、事业费和一般管理费等。

“金蛋”学院

1993 年 4 月，石川县桦任市开办了一所“全日本足球专业学院”。它是一所专业性的学校，招收高中毕业生，进行严格的训练，同时学习专业知识，学制为两年。似乎它证实了年轻人对足球的狂热，该校招生定员为 40 人，而报名者却有近 400 人。教研室主任川崎达也对此深感不解：“为什么足球专业如此受欢迎呢？”

这所学校比 5 月举行的日本职业足球队联赛提早一步开学，但它的沿革还应早一些。三年前，在金泽市的体育专科学校成立了足球分校，这所学校就是从那个足球分校中分离出来的。

在 40 名学员中，有全国足球赛的参赛者，也有职业队——俱乐部队队员。一名学员说：“没能当上职业队队员，而上大学学习成绩又不够。”这所学校的学员有许多人是有过“战绩”的。因此，其实力堪称一流。

实战技术学习和训练安排在下午。上午在教室学习解剖学和健康管理法等课程。为将来成为辅导员和教练员，需要学习必要的专业知识。川崎达也说：“现在很缺少支撑足球运动的裁判员和教练员等方面的人才。有的学员即使能成为队员，也不能不考虑到将来退役后的生活”。

一位家在关西地区的学员说：“我爸爸认为，上了这所学校就一定能参加日本职业足球联赛。”虽然并没有毕业后一定能成为职业队队员的保证，但是，至少说明，如果不能参加职业队联赛，学员的家长对 100 多万日元的

学费负担就会感到为难。也有无忧无虑的学员。

在这所学校里的两年，终日与足球打交道，学员可以继续追求高中时代未能实现的理想。当然，两年后也可能“不了了之”，可是，他们的教练筱原畅讲的一句话不能不使这些学员发奋训练和学习，筱原教练说：“现在仅仅是一个开始，这里一定会生出金蛋来。”

日本足球运动的展望

日本足球协会近年内所追求的是 2002 年力争在日本举办第 17 届世界杯足球赛。为此，日本足球协会已积极地开展工作。如充实现有的设施，提高足球在日本的社会地位，增加国际交流与比赛，特别是日本足球队在国际足坛中的活动。为了具备以上条件，日本足球界今后几年将计划建立职业足球队，并已在实施中。

日本足协近期的任务是在广岛举行的第十二届亚运会以及在福冈举行的世界大学生运动会；另外，准备争取亚洲足球锦标赛设在日本举行。目前，日本国内爱好足球运动的人和各种比赛日益增多，足球以其独特的魅力吸引日本社会各阶层人士。这些有利的因素，促进了少年足球的进一步普及与开展。因此，日本足球的发展前途是光明的。

中国现代足球风格探索

中国的现代足球风格来源于中国足球运动的实际。

观看世界杯赛和国内比赛，感觉和印象截然不同。主要是比赛场上的气氛不同；攻防的节奏不同；比赛中球员显示的气质不同。当然，战术技术也有不同点。主要的感觉和印象是中国足球风格与现代足球风格大有径庭。这就是中国足球运动的实际。

中国足球风格以“小快灵”为代表。报刊对“小快灵”的宣传报道不少，多有赞誉，影响甚大。它在国内各队都有表现，在国家队的典型表现，则是 1985 年使人难忘的那场“5·19”使中国队一败涂地的足球。

不能简单地说，“小快灵”不是艺术足球的雏形，因为，“小快灵”的负作用大于正作用。它和现代足球风格截然不同，主要表现在“小”字上。所谓大中小是指传球范围。如果指传球的距离，则是长传、中传和短传。

众所周知，两点之间曲线肯定比直线长。当然，进攻几乎不可能是直线的。但是，小范围内短传过多，必然影响速度。在比赛中，传球距离完全要看实战需要，绝无事先提倡“小”和“短传”的道理。相反，应当凭水平的可能，尽量中传、长传。然而，“小”的观念巩固了，造成球员胆子小，兵马未临城下，预先退避三舍。“小”造成视野小，看不远，也不去看。因为要“小”，经常见到毫无意义的倒脚、横传、回传，有时四五个人，甚至七八个人在小范围内扎堆子。因为谁都知道，球不会很快从这堆子里出来。

“小”和“快”是矛盾的，但和“灵”是统一的。“灵”一般在小范围内或个人动作中体现。

中国各队的“灵”属于初级水平。世界上巴西队算最“灵”的，但却连续两届大赛未进入前四名。重要原因之一，正是他过多着眼于短传渗透和“灵”。大赛之后，基辛格说：“巴西队弱点在所难免，队员有时为他们的高招奇技得意忘形，竟忘了比赛的目的是要得分。”可见，“灵”的作用是有限的，要服从一定的目的。而为灵而灵，有害无益。

总之，“小”是真的，“灵”是相对的，而又“小”又“灵”的快，实在难以实现。

形成中国现代足球的风格，要下决心，横扫中国足球软弱、盲目、刻板的球风。立壮志，形成中国独特的现代足球风格——“猛准变”，即“凶猛、准确、多变”的风格。

快是现代足球的主要标志之一，也是现代足球的发展方向。而“猛”是快的前提，没有凶猛的风格，谈不上快；“准”是快的目的，没有准确的风格，快是盲目的，是假快真慢；“变”是快的手段，没有多变的风格，快就无法实现。

足球首先是一项激烈的凶猛的运动，它对于观众有更强烈的刺激作用。这是它不同于其它运动的首要特点。它不同于排球，比赛双方身体互不接触；也不象篮球，“接触”过多要犯规，被罚球，丢分。足球运动允许合理冲撞。因而，它能更鲜明地体现出：两强相争，勇者胜。所以说，凶猛是现代足球的基本风格。谁要是设想，现代足球会向更温柔、更灵活、更艺术化的方向发展，那谁就太天真了，它绝对不会发展成艺术球操。它的发展方向必然是更激烈、更凶猛、对抗性更强。当然，这种对抗性不可能无限地发展。但是，就目前世界足球运动的状况看，对抗性的发展方兴未艾。它仍然是观众的主要心理要求。

很清楚，艺术的对抗性的发展，和对抗性发展中表现的艺术性是统一的。观众需要对抗中表现的艺术性，而为艺术的艺术足球肯定要被历史淘汰。

国内一些把“凶猛”和“文明”摆在一起比较，甚至对立起来的观点和作法，无疑是无知的，愚蠢的和有害的。应当还给足球运动员勇敢者的美誉，还给观众如醉如痴的狂热的感情。

有没有野蛮球员？有没有闹事观众？有的。否则，何来一份“足球世界”杂志？但是，“凶猛”不同于“野蛮”；“狂热”不同于“闹事”。如果说快速是现代足球的主要标志，那么，高级技术的凶猛始终是现代足球的先导。而举城举国的狂热则是现代足球的必然产物。

可以预见凶猛剽悍的中国现代足球风格，也可以预见亿万群众的中国现代足球的狂热。

准确是技术问题，但首先是一种风格。

中国足球运动中的“不准”是普遍现象：高射炮司空见惯；大漏勺时有发生，为对手传球也不算什么新闻。

“5.19”那场球，特别是下半场，香港队收缩防守，中国队远射无力，毫无办法。实在不该输的球输了，这是怎么回事？全国都震惊了。

远射技术并不神秘，也不算高难，相信任何一个球员都能讲出远射的基本要领。培养一个距门30米的准确的远射手，用一两年时间足够了。可是，中国足球的远射能力却始终如故。在中国足球风格中，准确这个概念是模糊的。三十米开外就射门？哪儿有那么准。这是中国队心理的正常情况。中国队的“不准”已经有了规律性。别人都摸透了。

中国足球队在第十届亚运会的表现已不出所料，和丛学梯、张勇军的三分球一样，都无可辩驳地证明，准确的风格，何等重要。毫无疑问，中国队一旦形成准确的风格，攻防水平必将实现飞跃。准确是足球的生命。必须形成准确、再准确一点的足球风格，必须培养一个又一个的神射手。对这一点必须有足够的认识。

多变不是指足球变化的频数和频率，而是指变化的质量。即变比得出人意料之外。

古人说，“出奇制胜”。如何“出奇”？就是要有新的创造，而创新本身就是领先。中国足球不能步入后尘，机械模仿，吃别人的剩食没有味。

长传冲吊打多了，大家都有戒备就不奇了。习惯打沉底传中是一种惰性的表现。防守反击贵在防守和反击的转化速度快。在对方以为球还在前场调整时，球已经飞到对方门前了，这就叫“出奇”。看了第十三届世界杯足球大赛，有人认为，以后足球将进入防守反击的时代。实际上这届大赛更注重防守，这是从第十二届大赛的防守反击来的。目前一般的防守反击战术已经过时，而反防守反击战术已经产生。在别人训练反防守反击时，你刚训练防守反击，这就叫吃别人的剩食。

女排领先于世，重要一点在于她具备了多变的风格。繁多的使外国人称之为令人“眼花缭乱”、“魔术般的”战术，都出自中国女排。而男女乒乓球队在亚运会的双双失利，则是反例。在广阔的足球舞台上，战术技术的发展变化是无穷无尽的。中国足球需要吸收世界上最新的东西，更要放下包袱，开动机器，创造别人没有的东西。否则，永远步人后尘。

多变是一种风格，并不是具体的某一种战术技术。有人认为：“中国队应当尽快确定自己的战术风格。不能今天这么打，明天那么打。”这是误解。

战术风格是在战术实施中体现出来的。但战术并不就是风格。背飞是一种战术，但不能说中国女排具有背飞风格。战术风格确实不能、也不易变来变去。但战术则要求有更多更新的变化。因为：比赛对手是变化的；临场攻守势态千差万别；临场完成有效动作的条件瞬息即变。所以，临场采用那一种战术，完全要依据场上情况临时、临分、临秒作出判断和处理。关于战术的争论，主要看实效，来不得半点主观武断。至于，一些球员不听话，大多数是刻板的球风造成的。

多变风格的最显著的优势，在于它能充分发挥球员的主动性和创造性。而刻板尤能窒息人才。前联邦德国人称自己踢的是“自由足球”。巴西的球星产生于“街上足球队”。中国的教练却问：“都是经过多年的系统训练，为何实战效果却截然不同？”

刻板的战术风格来源于思想的保守和教条。为打战术而打，说打长传冲吊，就不管场上什么情况，先打它半场，再听教练怎么说，像一阵风似的。甲教练来了，强调个人突破；乙教练来了，大讲配合。于是，球员今天这么打，明天那么打，如此等等，刻板遗患，不可胜数。

七十年代中国、朝鲜、韩国、伊拉克、伊朗等队同处亚洲一流水平。十年后，中国下降到亚洲二流水平。原因很多，关键还是经验太少，教训不足，对于中国足球这个事物，没有一个飞跃性的认识。

袁伟民同志指出，中国足球需要综合治理。综合治理中，最重要的就是能抓准中国足球运动中主要的、带动各个环节的东西。事实说明，只有口号和精神力量是不够的，还要明确自己的风格，也就是明确中国足球要走的路。

女子足球

世界女子足球运动是在六十年代初从欧洲掀起的，以后逐渐发展到亚洲、北美洲、南美洲等地区。由于世界女子足球运动发展不平衡，水平相差

也较大。

欧洲各国开展女子足球运动普遍较好，水平也较高，以挪威、瑞典队为代表。原因是：（一）男足基础好，女足也容易开展，自愿参加女足运动的人数多。如瑞典、英国、意大利、前西德、法国等国女子足球队员达十万之多，有的甚至达几十万之众。（二）有组织。普遍成立了女足俱乐部和协会，定期举办国际、国内女足联赛，其水平和临场经验在比赛中得到不断提高。

（三）随着欧洲女子足球运动的蓬勃发展，女足刊物在欧洲相继出现，如瑞士、意大利等国发行了《女子足球》、《足球运动男女平等》等刊物，这些刊物详细介绍了各国女足的发展状况，指导着女子足球运动健康发展。欧洲女足在 1988 年广州国际女子足球锦标赛中，夺得冠亚军，不是偶然的。参赛的队数以欧洲队最多，足以说明欧洲女足的普及程度。

亚洲和拉丁美洲以巴西、中国和中国台北队为代表。其实力能与挪威、瑞典等欧洲强队抗衡。但亚洲女足的普及程度和整体发展水平与欧洲仍有一定的差距。中国台北将是今后几年里我们卫冕的主要拦路虎。另外，日本、韩国和北朝鲜女子足球运动的发展有深厚的潜力，不可小看。尤其是北朝鲜国家体委已决定发展女足运动，未来的数年内，也会有飞跃的进步。拥有许多足球强国的拉丁美洲，1988 年首届广州女子足球锦标赛只有巴西一个队参赛，就取得了第三名。目前一些拉丁美洲国家对女子足球还不感兴趣，但因这一地区足球是传统项目，基础好，实力强，一旦重视了女足的发展，其实力不可估量。

北美地区以美国队为代表。虽然，美国队历来对足球不够重视，但女足却走在了前面，在多次国际比赛中都取得了好成绩，其水平完全可与欧洲、亚洲强队匹敌，是世界女足强队之一。

澳洲和非洲，女足水平明显不及其它各洲。1988 年参加广州国际女足锦标赛的科特迪瓦队，其水平是 12 个队中最差的。但，我们也不应小视这两大洲，尤其是非洲近几年男足崛起，水平令人刮目相看。

世界女子足球运动的开展，已有三十多年的历史。近几年，由于国际足联对女足开展的重视，女足水平有了较大提高，随着各国足协对女足的不断重视，女足的技战术水平将全得到进一步提高，将会有更多的女子加入到女足的行列。

中国女子足球运动开始于七十年代末，1979 年陕西省西安东方机械子弟学校成立了我国第一支女子足球队，也就是这支球队第一个夺得全国女子足球赛冠军。接着北京、辽宁、广东、云南、广西、江西等先后成立了女子足球队，发展到 1988 年全国一线队伍三十多支。一些体育院系也从 1981 年先后开设了女生足球教学课，为国家培养了一批女足运动员、教练员和裁判员。我国女足从 1982 年 8 月 6 日在北京举办首届女子足球邀请赛后，到目前为止举办全国性比赛 15 次，举办国际邀请赛 3 次，参加国际和亚洲杯赛 5 次。1986 年 12 月参加第六届亚洲杯女子足球锦标赛，以全胜（净胜球多）的优势捧杯而归，实现女足率先冲出亚洲的愿望，并多次在国际比赛中取得好成绩，威震世界足坛。尤其是在第七届亚洲杯女子足球锦标赛卫冕成功，击败了台北队，以全胜的成绩，再次确立了亚洲女足霸主地位。被国际足坛公认为世界女足最强队之一。这是值得庆贺的。

中国女子足球队能在短短数年，两次夺得亚洲冠军，进入世界女子强队之林，这说明女足运动是一个大有潜力，大有发展的项目。因此，我们应更

加努力，一抓到底，使我国女足更快冲出亚洲，走向世界。

国际足联已作出决定，鉴于女子足球在国际上开展程度及按照其正常的运动发展，1991年举行第一届世界女子足球锦标赛并确定由中国承办。国际足联还提议将女子足球列为1996年奥运会项目，我们应抓住这个难得时机，树雄心，抓措施，加速我国女足的发展。

