魔力篮球

上海市体育宣传教育中心 主编

上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

篮球运动是很多人尤其是青少年酷爱的一项体育运动。一百多年来，篮球运动在全球得到了广泛的普及和传播。本书通过有趣的故事和大量图片，介绍了篮球的起源与发展、有影响力的赛事，国内外知名球星、经典篮球影视作品等知识，全面且生动地展示了篮球文化。丰富的图片和内容直观展现篮球的基本技战术和常见损伤处理，便于青少年学习、使用。

本书是一本适合青少年阅读的篮球启蒙读物，兼具知识性、实用性和趣味性，亦可供爱好篮球的青少年学生，青少年体育工作者和广大篮球爱好者阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

魔力篮球 / 上海市体育宣传教育中心主编. —上海：
上海交通大学出版社，2017
ISBN 978-7-313-18398-9

Ⅰ. ①魔… Ⅱ. ①上… Ⅲ. ①篮球运动—青少年读物
Ⅳ. ①G841-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第278565号

魔力篮球

主　　编：上海市体育宣传教育中心
策　　划：上海奥耐体育管理咨询有限公司
出版发行：上海交通大学出版社　　地　　址：上海市番禺路951号
邮政编码：200030　　电　　话：021-64071208
出 版 人：谈　毅
印　　制：上海锦佳印刷有限公司　　经　　销：全国新华书店
开　　本：880 mm × 1230 mm　1/32　　印　　张：5.125
字　　数：140千字
版　　次：2017年12月第1版　　印　　次：2017年12月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-313-18398-9/G　　ISBN 978-7-88941-168-4
定　　价：48.00元

版权所有　侵权必究
告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话：021-56401314

编委会

主　编

闫　中

副主编

赵丽斌　张梅梅

执行主编

谭晓缨

编　委

陆　旻　辛　鹏　王福利　刘海棠　徐　方　吴　雪

董伊琳　李　菁　刘闻亮　李　琦　田　祎　刘　玮

ForeWord

魔力篮球 | 前言

篮球运动1891年起源于美国，1936年被列入奥运会比赛项目，经过数十年的发展，以其独特的健身性、娱乐性、观赏性，成为在全世界范围内最受喜爱、具有广泛群众基础的运动项目之一。

篮球于1896年前后随天津中华基督教青年会传入中国，在1910年全运会上进行了男子篮球表演后，在全国逐步推广和发展。如今，中国已成为亚洲的传统篮球强国，在亚洲锦标赛中屡获冠军，在奥运会等世界性大赛中也有良好表现，从早期的穆铁柱到姚明，中国篮球世界的影响力正随着一代一代篮球人的努力与日俱增。CBA、CUBA、WCBA等品牌篮球联赛经过20余年的发展，已成为中国篮球的标志性比赛，并在国际上产生了持续发酵的效应。

近年来，中国篮球也遇到了一定的发展瓶颈，世界大赛的成绩持续下滑。究其原因，青少年基础相对薄弱，青训体系不完善是其中的一个重要因素。2014年第二届夏季青年奥林匹克运动会开幕前夕，习近平总书记看望中国代表团时，对篮球队员说，“未来，三大球要搞上去，这是一个体育强国的标志。我们的篮球排球有过辉煌，也有过高水平，可以把篮球的目标定得更高点，争取拿到更好的成绩，你们这一代人大有希望。”

新一届中国篮协换届大会后，中国篮球已基本形成

共识，篮球运动要取得进一步发展，必须往下延伸，打好基础，从幼儿园和小学抓起，从基础、基层抓起。篮球青训体系也应该进行内涵拓展，转变理念，明确“大青训”的概念，首先通过教授青少年掌握一项体育技能，夯实青少年篮球运动身体基础、养成团结协作意识的同时，让孩子们喜欢篮球，在此基础上选拔适合篮球训练有发展潜质的孩子进行系统训练。

近年来，上海认真学习借鉴并汲取国外成功经验，结合上海实际，发挥体教结合传统优势，依托上海交通大学建立了上海校园篮球联盟，即以具有高水平篮球运动队的高等院校作为“龙头”，采取大中小学逐级衔接的“一条龙”方式，推动上海校园篮球有序、规模发展。但是，篮球的改革与发展不可能一蹴而就，必须立足长远，久久为功，必须从课程、业余训练、文化营造等各方面寻找抓手，综合推进。

编者从营造篮球文化入手，就溯源、比赛、任务、文化、技术等多维度向青少年读者介绍了现代篮球的起源和发展，深入浅出、图文并茂，相信定能使广大青少年从中受到感染，积极参与篮球运动，喜爱篮球运动，成就中国篮球的未来。

CONTENTS

魔力篮球 | 目录

001 一、楔子

001 （一）十个字母的故事——篮球的另类解读

005 （二）精神洗礼——影视作品里的篮球文化

005 1.《灌篮高手》——那些年一起追的篮球梦

008 2.《不只是一场比赛》——一个男人的成长路程

012 3.《女篮五号》——跨时代的呐喊

013 4.《空中大灌篮》——篮球也疯狂

014 5.《单挑》——无处不在的挑战

017 二、溯源发展篇

017 （一）篮球运动的起源——桃子筐的启示

018 （二）篮球运动的发展

020 （三）百家争鸣——中国篮球的起源与发展

022 （四）群英荟萃——篮球运动的主要组织

022 1. FIBA

022 2. NBA

024 三、赛事篇

024 （一）美国 NBA 职业联赛

025 （二）NCAA 全美大学生篮球联赛——NBA 球星的摇篮

028 （三）国际上其他高水平赛事

028 1. 奥运会篮球比赛

029 2. 世界篮球锦标赛

030 3. 西班牙职业篮球甲级联赛
031 4. 立陶宛职业男篮联赛

033 （四）中国的 CBA 和 CUBA

033 1. 中国男子篮球职业联赛（CBA）
035 2. 中国大学生篮球联赛（CUBA）

038 （五）我们身边精彩的篮球赛事

038 1. 中国耐克高中篮球联赛——中国现实版《灌篮高手》
042 2. NYBO 星耀未来青少年篮球公开赛
043 3. “新闻晨报杯”上海市中学生暑期篮球联赛——玩转暑假
044 4. 上海校园篮球联盟
045 5. 上海市青少年体育十项系列赛篮球比赛

047 四、文化篇

047 （一）世界篮球流派

048 1. 美式流派——华丽球技带你炸翻球场
049 1）美国——篮坛霸主
051 2）阿根廷——“梦之队”的终结者
054 2. 欧式流派——“整体篮球”带你享受视觉盛宴
055 1）西班牙——新兴的力量
058 2）立陶宛——欧洲劲旅
059 3. 亚洲流派——小身材大能量，带你掌控全场！
061 1）中国——亚洲的“小巨人”
063 2）韩国——“以小制大”做自己

065 （二）王者荣耀——NBA 的篮球商业帝国

066 1. 理念——商业化联盟，追求利益的最大化
066 2. 土壤——各种形式的收入
066 1）电视转播收入——联盟的大蛋糕
067 2）门票收入是其最基本和最稳定的收入
067 3）赞助和广告收入
069 4）授权产品收入
069 3. 主干——球星、造星活动
070 4. 枝叶——衍生发展出的各种活动、产品

071 （三）篮球嘉年华

071 1. NBA 全明星赛
072 2. NBA 选秀

074 五、人物篇

074 （一）国际巨星——开辟新纪元的篮球明星

074 1. 迈克尔·乔丹
075 2. 姚明
077 3. 科比·布莱恩特
080 4. 史蒂夫·纳什
081 5. 勒布朗·詹姆斯
083 6. 德克·诺维茨基
084 7. 斯蒂芬·库里
086 8. 凯文·杜兰特
088 9. 林书豪

089 （二）中国力量——中国本土球员的呐喊

090 1. 王治郅
091 2. 易建联
092 3. 丁彦雨航
093 4. 郭艾伦

095 （三）女性时代——会打球的女孩都很美丽

095 1. 坎迪斯·帕克
095 2. 玛雅·摩尔
096 3. 劳伦·杰克逊
097 4. 隋菲菲
097 5. 邵婷
098 6. 赵爽

099 六、技术篇

099 （一）篮球基本技术

099 1. 传接球
100 1）双手接球
100 2）双手胸前传球

100 3）单手接球
101 4）单手肩上传球
102 2. 运球
104 3. 投篮
104 1）原地单手肩上投篮
105 2）跳起肩上投篮
105 3）行进间投篮

106 **（二）篮球的基本战术**

107 1. 进攻基础配合
107 1）传切配合
107 2）突分配合
108 3）挡拆配合
109 4）策应配合
109 2. 进攻全队配合
109 快攻战术
110 3. 防守基础配合
110 1）关门配合
111 2）绕过配合
111 3）穿过配合
112 4. 防守全队配合
112 1）半场区域联防
113 2）半场人盯人防守
113 3）全场区域联防
113 4）全场紧逼人盯人防守

115 **（三）体能——练武不练功，到老一场空**

115 1. 力量素质
115 1）没有负重的下肢训练
115 2）有负重的下肢训练
116 2. 速度素质
116 1）反应速度的练习
116 2）动作速度练习
116 3）位移速度练习
117 3. 耐力素质
117 4. 灵敏素质

119 七、实践篇

119 （一）参加篮球运动的益处

122 （二）篮球运动员的装备

122 1. 发带
123 2. 吸汗发带
123 3. 手环
124 4. 防护眼镜
124 5. 护齿
125 6. 防护面具
125 7. 护踝
126 8. 护小腿（也叫小腿护套或小腿套）
126 9. 护膝
127 10. 护大腿
128 11. 护腰
128 12. 护肩
129 13. 护肘
129 14. 护腕
130 15. 护指

130 （三）篮球的场地和器材

130 1. 篮球
131 2. 篮球架
132 3. 篮球场

134 （四）经典赛事评述

134 1. 张伯伦单场砍下100分
135 2. 麦迪的35秒13分
138 3. 库里的12中三分

139 （五）如何欣赏篮球比赛

140 1. 球员球技
140 2. 战术
142 3. 裁判判罚
143 4. 运动员之美
144 5. 比赛间隙的啦啦队表演
145 6. 吉祥物

145 7. 球员服装
146 8. 球队标志
147 9. 主场布置

148 （六） 篮球运动中常见的损伤及防治

148 1. 急性损伤
148 1）扭伤
148 2）挫伤
149 3）拉伤
149 4）骨折和脱臼
150 5）开放性创伤
150 2. 慢性运动损伤
151 3. 运动损伤的防治

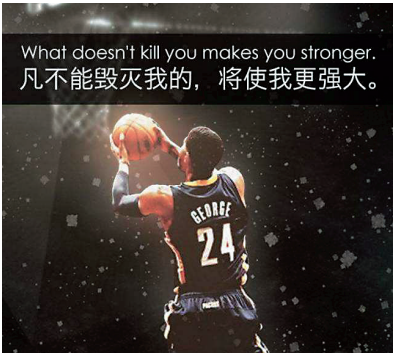
一、楔子

（一）十个字母的故事——篮球的另类解读

篮球作为一项风靡全球的运动，是很多年轻人的最爱，激情、对抗、热血，是很多人痴迷它的原因。篮球的英文basketball是由10个英文字母组成的，在这10个字母的背后，各自蕴含着哪些道理呢？让我们一起来解读一下。

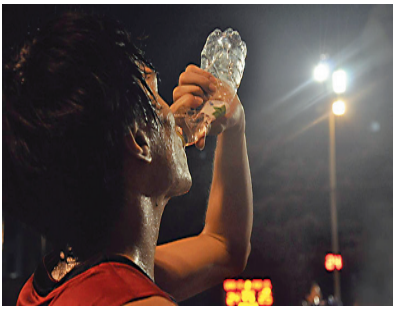
B—belief 信念

不论球技怎样，不论场上的形势如何，最重要的就是心中要有必胜的信念。不论遇到什么样的困难，都不放弃心中的那份执着，不到最后一秒，就不能放弃心中那必胜的信念。要对自己有信心、对队友和整个团队有信心，相信自己是最棒的。



A—application 努力

想打好篮球，就需要付出刻苦的努力。想有好的球技，就要付出无数的汗水，就算拥有再好的天赋，也需要努力才能将潜力发挥出来，要知道：“当天才懈怠时，他将被努力所超越。”



S—selfless 无私

篮球是一个集体项目，队伍要取得更好的成绩，就需要在发挥自己能力的同时，尽力帮助队友发挥实力。篮球比赛是五个人的，要获得队友的信任，通过队友之间的无私帮助，整个球队才会变得更加强大，让整体和个人走得更远。

K—keeping 坚持

想把一件事情做好，最难的就是长期坚持。赛场上的英姿，是场下长期艰苦训练换来的。没有谁能随随便便成功，不是今天拼命就能得到成效，只有长期的坚持，才能让改变发生。

E—earnest 认真

态度决定一切，细节决定成败。凡事就怕认真，认真地对待每一次训练、认真地做好每一个动作、认真地准备每一次比赛。认真地去做好每一件小事！

T—team 团队

篮球是属于五个人的，五指成拳，无兄弟、不篮球。成功的球队一定是一个团结的集体，大家为了一个共同的目标拼搏和奋斗。篮球让我们知道团队的重要性，无论是在球场还是在生活中，要想事情做得出色和高效，就要善于借助团队的力量。

B—brotherhood 友谊

一群不认识的人，一场球赛下来就可以成为好朋友。因为篮球，我们的朋友圈变得丰富多彩。一切都是那么的奇妙，进球后的一个击掌，收获的可能是一辈子的友谊。

A—amusement 乐趣

篮球运动受场地因素的限制小，可因时、因地、因人而异，简单易行，趣味性很强。参与篮球运动的人最能体会到篮球的乐趣，喜欢篮球的人都不会太无聊，篮球可以为生活增添一份色彩，让平淡的日子变得不平凡。

L—love 热爱

爱，有时不需要太多理由。对于篮球的爱，很简单、很纯粹，一旦热爱，便很难割舍。篮球会激发心中的活力，使我们更加激情和饱满地面对生活。

L—life 生活

篮球无处不在，它会渐渐渗透到生活里，成为你日常生活中难以割

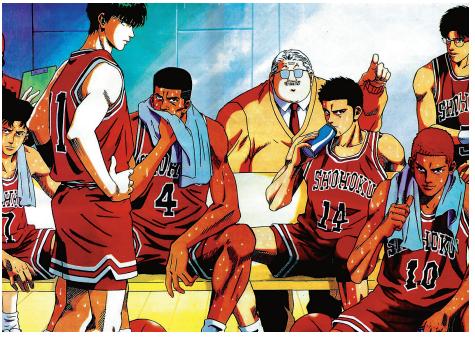
舍的一部分，篮球更多体现的是一种对生活的态度，热血、梦想、努力、奋斗，生活不止，篮球不息。

（二）精神洗礼——影视作品里的篮球文化

1.《灌篮高手》——那些年一起追的篮球梦

灌篮高手（SLAM DUNK）是日本漫画家井上雄彦以高中校园篮球为主题创作的青春励志漫画，曾经在日本创下21.4%的超高收视率，引入中国后也获得了超高人气，其漫画版的发行量突破1亿本。它是很多80后、90后甚至00后青春时期的美好回忆，可以说它是几代年轻人篮球梦的启蒙，很多人因为它认识、接触、了解并喜欢上了篮球。

灌篮高手的成功，不仅是因为它反映出的热血青春的故事情节和作者优秀的画工，更重要的是整部作品所体现的深深篮球烙印，蕴涵和体现着丰富的篮球文化。



主人公樱木是一个神经大条的普通学生，他没有出色的球技，如同现实中的很多普通学生一样，但因为

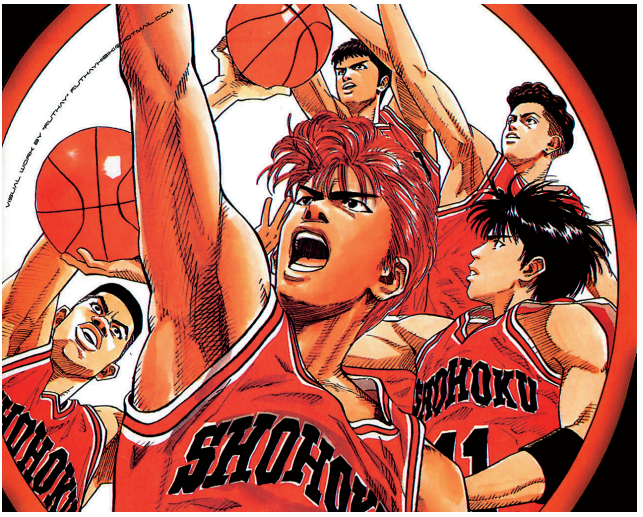
篮球，他懂得了什么叫热爱和梦想。樱木从最简单的基本功开始练习，一步步成长起来，最终他所在的湘北篮球队成功闯入全国大赛。这一成绩的取得，和他背后的努力是分不开的。他不会投篮，在众人面前淡定地做出“端尿盆”般投篮的姿势；为了学会运球上篮，在清晨不断地一遍遍练习；不会中投，为了提高进攻手段，在两周时间里完成两万次的投篮练习……因为热爱，樱木认真努力地练习，他变得坚强起来，也懂得了团队的力量。樱木的故事激励着我们和他一起成长，同时让我们明白，天才不是别人给你的称呼，而是自己对自己下的定义。只要你相信和努力，你就是。

一个人犯了错，走了弯路并不可怕，只要你有勇气悔改。三井寿以初中联赛MVP的身份进入湘北高中，本想进一步追求篮球梦想的他，因膝伤而远离赛场，并且在伤病的打击下对篮球由爱生恨，成为一个混混并不断找篮球队的麻烦。在一次和篮球队的矛盾中，他遇到了敬仰的安西教练，终于忍不住表达了自己还想打篮球的心愿。他在篮球馆哭着跪在安西教练面前，哽咽地说出“教练，我想打篮球”的一幕，是无数人心中的经典画面。最终三井寿洗心革面，并且努力训练找回状态，成为湘北篮球队最稳定的外线投手和关键得分点。篮球，让三井寿找回自己心中最初的梦想，让他重新走在追梦的路上。三井寿的故事也让我们知道，任何时候都不能够轻易放弃心中的梦想，要努力地坚持

下去。

湘北篮球队在安西教练的带领和全队共同努力下，经过不断的训练和磨合，战胜了翔阳和陵南等强队，最终以县赛亚军的身份拿到了全国大赛的入场券。经过联赛的磨炼，湘北全队更加团结和强大，而门外汉樱木，也成长为一名超级篮板手，并真正地热爱上篮球。全国大赛中，湘北在第二轮遇到了全国赛的王者——山王工高，连续三年的全国冠军。在所有人都不看好的情况下，湘北全队燃起了超强斗志，比赛中樱木为了救回出场球撞伤脊柱，其他人也都拼尽全力，两队战斗到最后一刻，最终凭借着流川枫在最后时刻的突破分球，樱木用跳投完成了绝杀。湘北，用他们顽强的毅力和团结的团队精神，完成了几乎不可能完成的任务。最终因为消耗太大，湘北在第三轮被淘汰，虽未能实现称霸全国的梦想，但湘北全队为梦想拼搏的精神，感动了所有人，也很好地诠释了篮球运动永不言弃、团结拼搏的精神。

日本篮球历史上第一位NBA球员——田卧勇太曾表示，正是因为《灌篮高手》的影响，才让他一路坚持下去并最终成功登陆NBA。田卧勇太出生于灌篮高手中的故事发生地——神奈川县，年幼时最喜欢看的动漫就是灌篮高手，身高只有175厘米的他，最喜欢的是湘北队的矮个



后卫宫城良田。在篮球道路上，田卧勇太遇到过很多挫折和困难，最艰难时支撑他的是对篮球的热爱，是《灌篮高手》带给他的信念，他始终没有放弃追逐自己的梦想，并最终将其变为现实。

《灌篮高手》让读者可以跟随剧中人物一起成长，在成长的过程中渐渐了解篮球运动的魅力——不是为了用来耍帅装酷，也不是用来释放无处挥洒的精力的工具，而是让参与的人找到心中的那团炽热，激活埋藏在心底的梦想，并为之努力、奋斗。使其身心在球场上得到最愉悦的体验，并在整个过程中学会坚持、认识到团队的意义，最终用更加积极向上的心态去面对生活。

2.《不只是一场比赛》——一个男人的成长路程

《不只是一场比赛》讲述的是“小皇帝”——詹姆斯，在高中时期与小伙伴一起努力，经历多种挫折，克服重重困难，最终取得全美高中篮球冠军的故事。这不单单是一部纪录片，讲述的不仅仅是一场比赛，它关乎友谊、关乎爱，更是一群孩子的成长历程，成长为男人的历程。

詹姆斯，在一个单亲家庭中长大，他不知道自己的父亲是谁，从小就在运动方面展示出绝佳的天赋。詹姆斯的努力、拼搏、自律，使其各方面均领先于同龄人。童年的磨难使他有超乎寻常的成熟，在球队里渐渐成长为领袖，带领着团队去获取胜利。但成长不会一帆风顺，母亲贷款为其购置悍马车、接受商家的赞助等特殊待遇，导致其禁赛，使得球队陷

入困境。詹姆斯成名后开始迷失，对待比赛不再认真，导致在州决赛中败北。后来经过不断的磨炼，他渐渐学会凝聚团队，学会如何去做一名领袖，并在团队中找到了自己的位置。

德鲁，一个倔强的男孩，高中时的身高还不到一米六，瘦小的身材引来很多质疑，大家都认为他不该出现在球场上，但是团队相信他，他刻苦训练，不为外界的流言蜚语所影响，等待着机会证明自己。辛勤的付出得到了回报，在州决赛中，球队的进攻受到困扰，在迟迟打不开局面且比分落后的情况下，德鲁被替换上场，并在这场关键的比赛中迎来了自己的爆发，单节独中7个三分球，帮助球队走出困境，并最终取得胜利。德鲁用行动有力回应了所有质疑，证明了自己在团队中的价值。德鲁的故事告诉我们：篮球打得怎么样，不仅仅是靠身材，还取决于心和脑袋。当你用积极的态度去对待它，认真对待每一次训练和比赛，并为之付出

足够的努力，终会有证明自己的机会。

在高二时转学进队的罗密欧，是一个特立独行的球员，他有很强的个人能力，但是性格上非常孤僻。罗密欧在做事、打球和为人等方面非常自我，只是为了打球而打球，很难融入集体。经过比赛的磨炼以及团队的影响，罗密欧感受到了不曾有过的友谊和关爱，并且认识到只有通过合作让团队强大起来，自己才能走得更远。他渐渐明白了篮球的内涵，逐渐打开自己

的心扉，慢慢融入集体，性格也变得随和起来，最后他在团队中很好地发挥了自己的能力。

球队的教练乔伊斯，非专业出身的他虽能力有限，但出于对孩子的爱，他用最大的努力支持、帮助孩子们，自己也在帮助孩子的过程不断提升，成为球员们坚强的后盾。随着球员们的不断成长，球队不断刷新历史，27连胜、卫冕州冠军，连续的胜利在带来荣誉的同时也滋生了一系列问题。鲜花和掌声让这群孩子变得迷失，年轻的心开始躁动，变得不认真对待比赛、轻视对手。骄兵必败，在新赛季的州决赛中球队出现了崩盘，遗憾地输了比赛，队员们受到沉重打击，情绪变得沮丧，小伙伴之间开始互相埋怨，各方的压力也都随之而来。在这最困难的时候，乔伊斯没有退缩，他用自己的爱不断去鼓舞和激励队员，让队员们懂得永远不要放弃自己的梦想。在乔伊斯的努力下，队员们慢慢开始改变，逐渐成熟，彼此之间开始敞开心扉，成为真正团结拼搏的集体。

这部电影，反映出成长的历程，篮球所需要的个人和团队精神、热血的青春以及坚持梦想的呐喊，还有那成长中最关键的爱。篮球带给我们的，不只是一场比赛。

3.《女篮五号》——跨时代的呐喊

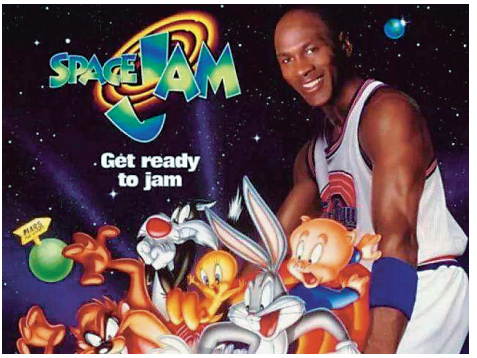
《女篮五号》是国内篮球题材电影的先驱，影响了一大批人。故事的主题是主人公在不同的时代背景下，因为篮球而发生的一系列事情。在新中国成立前，由于没有强大的国家做背后支撑，那时的篮球运动只是少数人的游戏。主人公田振华球技好却没有平台展示，不能为国家争得荣誉，只能沦为有钱人赚钱的工具。在一场与外国球队的比赛中，老板受利益蛊惑要其打假球，故意输掉比赛，但是出于民族的尊严和对篮球运动的热爱，田振华义无反顾地选择全力以赴，最终率领球队取得了胜利。虽然赢得了比赛，但田振华却陷入人生低谷。因为损害了老板的利益，田振华被打手打伤住院，丢掉了工作；同时在老板的挑拨下，与心爱的女友诀别。

时光飞逝，新中国成立后，国家各项事业蒸蒸日上，篮球事业也逐渐发展起来，田振华迎来了人生转机。机缘巧合下，田振华执教起曾经爱人的女儿小洁所在的球队，小洁天赋很好，但对于体育运动存在偏见，更多的是把篮球当成娱乐，她不认真对待比赛，训练也不努力。田振华决定帮助小洁转变观念。在田振华的努力下，小洁渐渐意识到体育运动的意义和篮球的真正内涵，开始刻苦努力训练，整个球队的风貌也随之焕然一新，不断取得好成绩。最终小洁入选国家队，出国比赛为祖国争光。

田振华的故事，反映的是那个特殊年代里篮球运动员的无奈。国

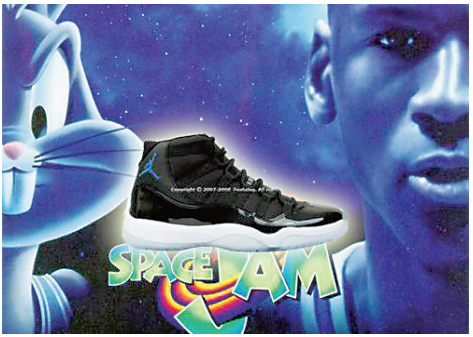
家软弱，自己没有机会去施展才华，不能为国效力，空有理想和一腔热血却无处挥洒。对于现在的新一代青少年们来说，出生在和平年代，国家整体实力不断提高，经济实力不断增强，体育运动蓬勃发展，各方面设施都达到了很高的标准，应该把握住当下的好时光。在新时期，作为我国社会主义发展的后备力量，青少年们应该多运动，增强身体素质和综合能力。

4.《空中大灌篮》——篮球也疯狂



这是一部运动题材的科幻电影，主人公是与经典卡通人物一起表演的。故事的背景发生在篮球之神——迈克尔·乔丹的第一次退役期间。退役期转投棒球界的乔丹，突然被动漫明星兔八哥带到了动漫世界，央求他带领动漫明星们战胜外星人的挑战。原来，怪物星球上的娱乐场因经营不善，濒临倒闭，老板派怪物们来到地球上绑架兔八哥、太妃鸭等知名动漫明星，从而增添自己娱乐场的收益。为了自由，动漫明星们与怪物商定用篮球比赛的方式来决定去留。可是，外太空怪物们暗中用特殊手段盗取了皮蓬、巴克利等知名NBA球星的球技，变成了身材壮硕、球技超群的怪物篮球手，在这种情况下，动漫明星们便想到让乔丹来帮助他们。

影片用另类的方式诠释了篮球精神，体现了篮球运动的内涵。在影



片中，乔丹最后决定重返赛场，主要还是因为割舍不下心中对于篮球的热爱。他和动漫明星们一起努力训练，虽然动漫明星们能力有限，但是大家都在尽最大努力为团队做贡献，这很好地体现了篮球的团队精神。比赛时，球队最多落后几十分，但是没有人放弃，大家齐心协力地对抗怪物队，乔丹用他超高球技一次次化解怪物们的攻击。在比赛的最后时刻，乔丹用一记贯穿全场的空中单手大灌篮取得了胜利，这告诉我们，不到最后一刻，绝对不能轻言放弃。

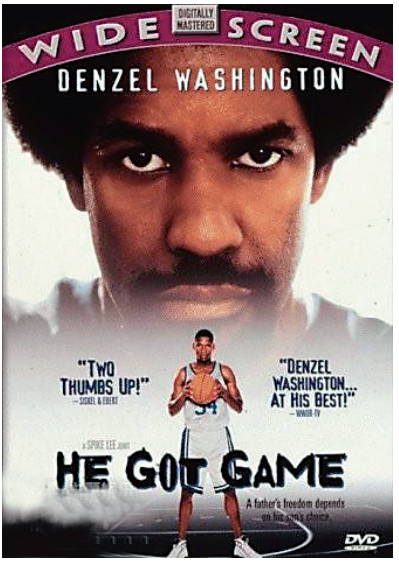
这部影片不是单纯的篮球电影，它富有天马行空的想象，将篮球明星与动漫经典人物结合起来，让人们知道篮球也可以疯狂，也充分体现了NBA的商业娱乐性。篮球之神乔丹担任主演，另外还有很多知名NBA球星倾情加盟，让整部电影具有很深的篮球文化印记。这部影片也带来了不小的收益，并在世界范围内产生很大影响力。影片中的一些衍生产品到现在还很流行，比如乔丹穿的影片定制款的十一代大灌篮配色战靴，到现在都是运动时尚界的宠儿。

5.《单挑》——无处不在的挑战

杰西，冉冉升起的一颗篮球明星，在篮球场上，他就像“救世主”般的存在。他带领球队取得了全美高中篮球赛的冠军，自己也因优异表现引来了近十所大学的青睐，学校承诺提供全额奖学金，更有职业经纪人以名车、豪宅为礼物，期望他签约职业球队，去展现自己的价值。身边的朋友、亲戚、恋人，都想通过杰西来获取利益，面对着各种诱惑，杰西面临着人生中的一次艰难选择。

时间回到6年前一个贫民区内，小杰西在父亲杰克的魔鬼训练中苦苦挣扎，最终因受不了父亲严厉的训练摔球而去。回家后，父亲在教训

杰西的过程中误杀了妻子，杰克面临15年的监禁，而杰西则在亲戚的冷眼中独自带着妹妹生活。生活的压力没有让杰西屈服，热爱篮球的他知道，只有自己强大起来才可以改变现状。6年里杰西刻苦地磨炼球技，渐渐成长成为全美的高中篮球明星。生活的困难没有将杰西击倒，他选择了勇敢面对，篮球教给他的是永不放弃的信念、刻苦努力的拼搏和日复一日的坚持。



此时监狱里正在服刑的杰克被告知，如果可以劝说杰西去州大读书、打球，就可以减刑。出狱的杰克与儿子的见面很不愉快，杰西对父亲有着复杂的感情，儿时严厉苛刻的训练，以及对于其失手害死母亲的怨恨，更复杂的感情是对于缺乏父爱的煎熬，自己独自带着妹妹生活的苦闷。杰克虽然很失落，但他发现儿子面临着很多诱惑，太多的人想干预杰西的选择，大部分人都想从杰西的身上获得好处。出于一个父亲对于儿子的爱，杰克虽然渴望减刑，但他更希望儿子可以走上正确的道路，他用自己的方式帮助儿子解决身边人的困扰。杰克和杰西在曾经的球场上进行了一次单挑，杰克用心良苦地将事情的利弊告诉杰西，最终杰克输掉了比赛，并且在杰西的注视下被带回监狱。

故事的最后，在尊重自己内心的选择和对于父亲的理解中，杰西选择了接受全额奖学金去州大继续读书和打球，没有被身边的利益诱惑、吸引，凭着对于篮球纯粹的热爱，他坚持走继续提升自己的道路。在发

表自己的决定时，杰西也表达了对于父亲的祝福。这也是篮球教给我们的，在让我们学会努力拼搏、永不言弃的同时，也让我们懂得了理解和包容，让我们认识到不论是在球场上还是在生活中，最重要的是心中要有爱，爱会让一切变得美好起来。

二、溯源发展篇

（一）篮球运动的起源——桃子筐的启示

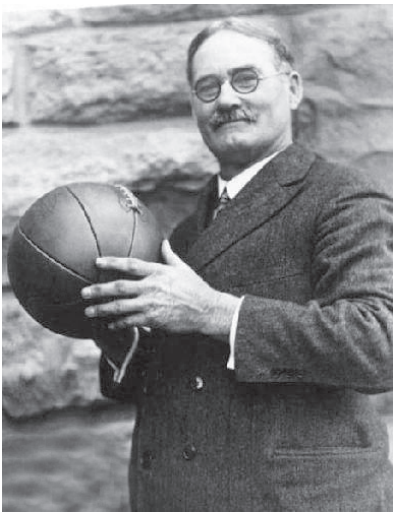


图1　奈史密斯教授

1891年圣诞假期前夕，美国马萨诸塞州（通常简称“麻省”）一所基督教青年会训练学校的体育馆内，人声鼎沸，这里正在进行着人类体育史上的第一场篮球比赛。就在这场比赛的前几天，春田学院体育教师詹姆斯·奈史密斯博士还在为学生如何在寒冷的冬季上体育课而苦恼。由于麻省的冬天在11月就开始下雪，室外运动不得不停止，但当时的室内运动只有体操与器械操，学生们觉得很无聊。在一次教师讨论会上，春田学院体育系主任古力高博士提出发明一种“简单有趣、适合在冬季室内进行的游戏”的想法。当时有两位老师尝试，但都没有成功。古力克博士就把这一任务交给了奈史密斯博士。奈史密斯博士曾试图将橄榄球、足球、长柄曲棍球等项目搬进室内，但由于场地限制最终都失败了。他意识到，把某一种成熟的运动搬到室内是行不通的。最后，他把足球作为新游戏的最佳模式，并进行了必要的修改。鉴于室内空间和地面的限制，奈史密斯博士把“必须限制队员持球后的跑动和禁止粗野动作的发生”作为新运动的基本规定。在选择投射目标时，他受到儿时在家乡玩的一种传统游戏——DUCK-ON-ROCK的启发，认为把目标设置为队员头上的水平位置，而不是地面，将球呈抛物线的形式投射出去，能限制投射的力量，同时也符合“避免粗野动作”的原则。

由于该校的所在地是一个盛产蜜桃的地方，奈史密斯博士就把各家各户都有的装蜜桃的篮子钉在距离地面3.04米高的走廊外缘作为投射目标，随后奈史密斯博士又结合橄榄球、足球等运动的规则拟定了篮球最初的13条规则，篮球运动就此产生。后来，国际篮球联合会为纪念奈史密斯博士这位篮球发明人以他的名字命名世界男子篮球锦标赛的奖杯（见图2）。

图2　奈史密斯杯

（二）篮球运动的发展

图3　有底的篮筐

在篮球运动产生的最初阶段，没有明确的游戏规则，没有规定具体的参与人数，仅限于双方人数相等。随着篮球运动的发展，首先在器材方面有所改变，由于最初使用的篮筐是有底的（见图3），每次进球之后都要搬梯子把球拿下来重新开始比赛，后来将桃篮改为铁圈并在底部连接用绳子编制的网底，篮子后面又增设了遮板，到1893年已经形成了现代篮圈、篮网、篮板的雏形。

20世纪初期，篮球运动在世界范围内得到广泛传播。直到1932年国际业余篮球联合会在瑞士的日内瓦成立，初步制定了国际统一的篮球规则：规定了比赛人数为5人，比赛时间为上下半场各20分钟等，同时还增设了限制区和3秒的规则[1]用来限制高大队员长时间占据篮下的空

1　3秒规则指某队在前场控制时，进攻队员不得停留在对方限制区内超过持续的3秒钟。这是为了防止高大球员长时间占据篮下的位置而采取的一大措施。但是在NBA中由于球员身材较高，身体素质好，常常会出现对方球员已经投出去的球，被长期停留在篮下的防守队员拍打出去，所以NBA相对于国际篮联又多了防守三秒；即防守队员同样不能长时间停留在篮下。

间，削弱了身高较高队员在篮下的优势，减少了篮球比赛对队员身高的过分追求，转向了个人技术和团队战术的重视。1936年第11届奥运会，男子篮球被列为正式的比赛项目，现代篮球竞技比赛登上国际舞台。（见图4）

图4　1936年奥运会男篮比赛

到了20世纪中期，篮球运动在全球近百个国家和地区普遍开展，国际赛事开始举办，1950年和1953年举办了男、女首届世界篮球锦标赛。20世纪60年代，美国篮球联盟进行了一项革命性的改革——引入三分球机制[1]（见图5）。篮球运动是巨人的运动，随着高大运动员的逐渐增多，对于外线队员来说三分球的引入，使得他们在比赛中找到了又一个展现自我的机会。

随后，篮球运动就进入了全面提高的阶段，运动员身高和技术的有机统一以及战术配合的日趋成熟，引导着篮球运动高强度、高对抗的发

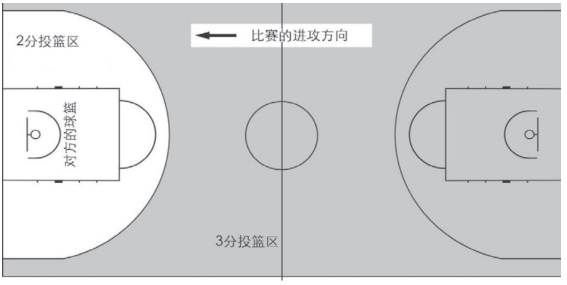


图5　三分投篮区

1　三分球是由NBA联赛最早运用的，指篮球比赛中，在三分线以外的区域投篮并且命中。目前，NBA与国际篮联三分线的距离还是有差别的，国际篮联三分线距离篮筐6.75米，NBA三分线距离篮筐7.25米，即使难度更大，NBA也是出现了雷·阿伦、斯蒂芬·库里这样伟大的三分投手。

图6　1992年“梦一队”全家福

展趋势。1976年女子篮球运动被列为第21届奥运会竞技项目，女子篮球全面地向男子化靠拢。篮球运动得到全面发展。篮球史上的一个里程碑式的瞬间出现在1992年西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会，以迈克尔·乔丹等职业球员组成的美国“梦之队”在这次奥运会上大放异彩（见图6），将精湛的技术和精炼多变的战术配合展示在世人面前，受到国际篮球界关注，世界篮球运动由此跨入了科技化、竞技化、多变化融合发展的新时代。

（三）百家争鸣——中国篮球的起源与发展

图7　来会理

1896年1月11日，天津中华基督教青年会举行了中国第一次正式的篮球表演赛。来会理（见图7）正在为大家讲解着这项运动规则，他在1895年将篮球带入中国天津，之后逐步由天津向全国推广、传播。篮球运动在传入中国初期，并没有得到重视和有效的组织，基本处于自由发展状态。直到1936年，民国政府才派队参加了第11届奥运会篮球赛（见图8），并在奥运会期间加入了国际篮球联合会。

新中国成立初期，就派出以京

津地区大学生为主组成的队伍参加在匈牙利举行的第10届世界大学生运动会篮球赛。在此次比赛中，中国获得了第10名的好成绩。此后，中国篮球进入到空前发展的阶段，逐步确立“快、准、灵”的战术指导思想。（遗憾的是因“文革”影响，各项运动均呈停滞状态，这一“停滞”迅速扩大了中国队与世界强队的差距。）进入20世纪70年代后期，体育战线全面拨乱反正，中国篮球确立了赶超国际水平的新目标，并于1974年，恢复中国篮球协会在国际篮球联合会中的合法席位，国际篮联承认中华人民共和国篮球协会是中国唯一合法组织。至此，中国篮球平稳发展并取得了不错的成绩。中国女篮在第25届奥运会上获得亚军，取得了中国篮球历史最好成绩（见图9）；男篮于1994年第12届世界男子篮球锦标赛上第一次进入了世界前8名（见图10）。

图8　1936年中国代表队

图9　1992年中国女篮主力队员——郑海霞

图10　1994年中国男篮代表队

国家队成绩优秀，带动了国内联赛的发展。1995年，CBA联赛的创办使中国篮球向职业化过渡，吸引了更多篮球爱好者和观众。紧接着

CUBA大学生篮球联赛的举办，促进了体育和教育的有机结合，校园篮球文化开始盛行。姚明出任中国篮协主席后，总结先前经验，借鉴西方模式，大胆改革，国家队和CBA联赛给人耳目一新的感觉，让人们对中国篮球的未来发展有了更大的信心。

（四）群英荟萃——篮球运动的主要组织

1. FIBA

FIBA是国际篮球联合会的简称（见图11），是由各国篮球协会组成的一个国际性的篮球运动组织，它于1932年6月18日在瑞士日内瓦成立，由1989年开始分为非洲、美洲、亚洲、欧洲和大洋洲五个地区委员会，分管各地区篮球事务。经过多年的发展，国际篮联现有215个协会会员，中国篮球协会于1936年加入国际篮联，1948年退出，1974年恢复会员资格。国际篮联的主要职能是通过完善篮球规则和组织比赛等方式促进篮球运动在世界范围内的发展。奥运会篮球比赛和世界篮球锦标赛都是由国际篮联举办的国际性赛事。

图11　FIBA徽标

2. NBA

NBA是北美四大职业体育联盟[1]之一。早在1896年，篮球运动在传播时期就出现了美国的第一个篮球组织——全国篮球联盟

1　北美四大职业体育联盟包括国家橄榄球联盟（NFL）、美国职业棒球大联盟（MLB）、国家篮球职业联赛（NBA）以及国家冰球联盟（NHL）。四大联盟支撑着美国职业体育的发展，其商业化水平高，赛事运营较为完善，吸引了世界大批球迷。

（National Basketball League，简称NBL），但由于早期的规则和组织结构不够完善，该组织在几个赛季后就名存实亡了。在1946年，为了使冰球馆在冰球比赛以外的时间得到有效利用，由11家冰球馆老板共同发起成立了全美篮球协会（Basketball Association of America，简称BAA），并于1949年兼并了当时的NBL，改名为NBA。随着NBA的组织和发展的逐渐成熟，到目前为止，NBA联赛一共有30支球队（见图12），分为东、西部两个联盟，每个联盟有三个分区，每个分区分别有5支球队（见图13）。其中29支分布于美国本土，另外一支球队主场设在加拿大多伦多，属于东部联盟大西洋赛区的一部分。

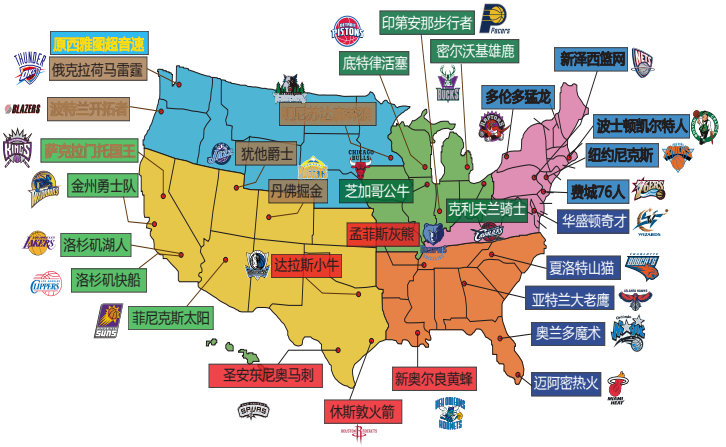


图12　NBA球队分布

图13　NBA地理分布

三、赛事篇

（一）美国NBA职业联赛

说到美国的篮球首先想到的就是NBA职业联赛，它代表了世界篮球的最高水平，进攻能力世界第一的地位无可撼动，是世界篮球运动的佼佼者。NBA联赛是世界顶级的篮球赛事，从每年的10月底至次年6月，分为常规赛和季后赛和总决赛三个阶段，常规赛每支球队参加82场比赛，最后根据常规赛胜负场次排名，排名各联盟前8的球队进入季后赛。季后赛为7局4胜的淘汰赛，胜者进入下一轮，直到东、西部两个联盟分别决出各自的冠军，在NBA总决赛上首先胜出四场的队伍获得总冠军，并颁发NBA总冠军戒指（见图1）。

图1　1991—2012 NBA总冠军戒指

虽然每款戒指的装饰并不奢华，但人性化的设计让它具有极大的收藏和纪念价值，是每位NBA球员梦寐以求的殊荣。

NBA造就了乔治·麦肯、迈克尔·乔丹、约翰逊、科比·布莱恩特、

姚明、勒布朗·詹姆斯等世界巨星。其中乔治·麦肯是比较早期的一位巨星，1946年加入NBL（National Basketball League）球队签约（之后与NBA合并），1948年当选NBL常规赛的MVP[1]。乔治·麦肯绰号“篮球先生”，他的篮球生涯中共获得5次NBA总冠军，4次入选NBA全明星阵容，3次当选得分王称号，1953年同时获得篮板王和MVP，史上第一位“千分”球员，NBA的“干扰球”规则（俗称守龙门），就是因他而定，因为他总是能干扰对方球员投出还没碰到篮筐前的球，限制区的增大也是因他而定。

（二）NCAA全美大学生篮球联赛——NBA球星的摇篮

这些NBA球星，你认识吗？

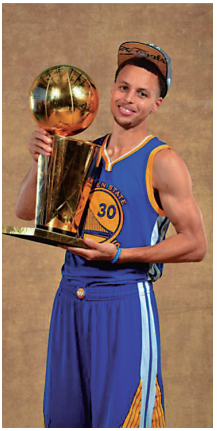


图2　斯蒂芬·库里

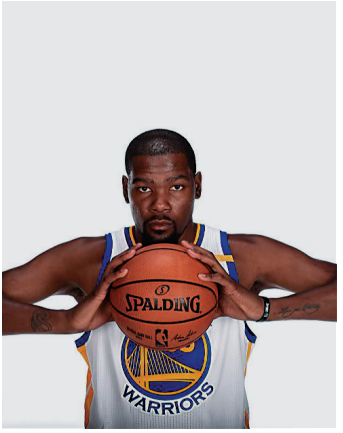


图3　凯文·杜兰特

图4　林书豪

没错！他们都是NBA的当家球星！

1　MVP，最有价值球员奖，是给NBA常规赛中表现最佳的球员颁发的一个奖项，为纪念NBA首位总裁，于是将NBA奖杯命名为“莫里斯·波多罗夫杯”。最初的MVP奖项是由球员投票选出，现在则由体育记者、电视评论员和球迷投票产生。卡里姆·阿卜杜勒·贾巴尔获得6次的常规赛MVP历史最多；比尔·拉塞尔和迈克尔·乔丹均获得过5次该奖。

图5　斯蒂芬·库里(戴维森学院)

图6　凯文·杜兰特(德克萨斯大学)

图7　林书豪(哈佛大学)

图8　NCAA标志

那么,这样的他们你见过吗?

是不是没有见过他们身上的比赛服?

没错!这就是他们在大学时期,代表学校参加比赛时的样子。他们都来自NCAA全美大学体育协会篮球锦标赛!

NCAA是全美大学生体育协会(National Collegiate Athletic Association)的简称(见图8)。目前,整个协会由1 281所美国和加拿大的四年制大学组成。其主要活动是每年举办的各种体育项目联赛,其中最受关注的是上半年的篮球联赛和下半年的橄榄球联赛。

如果你认为NCAA只有篮球和橄榄球比赛,你就错了哦!NCAA一共设置了棒球、冰球、羽毛球等23个正式比赛项目和7个非正式比赛项目。

NCAA的男子篮球锦标赛大部分是在3月份举行,单淘汰赛制的设置意味着输一场球就结束了整个赛季,所以整个比赛充满了悬念,经常会上演最后时刻大绝杀的情节,而且球员们都准备得非常充分,在球场上不遗余力地去争取胜利。这项比赛,目前也是全美最

大的全国性体育赛事之一，它会让整个美国在3月陷入疯狂！在NCAA决赛的那天，就连NBA都会很“识趣”地不安排比赛，因为即使安排了比赛也不会有很多人看，好像所有人，那天就只关心NCAA篮球锦标赛！

作为NBA球员的“储备库”，很多NBA的球星都出自于NCAA，除了之前的三位球星，还有非常多，可以说，NCAA就是NBA球星的摇篮（见图9—图11）。

但是，如果要上场比赛，可不是球打得好就可以的，如果学习成绩不够好，那球员就会被禁止参加训练和比赛，违反规定者就将被禁赛。这是NCAA各个学校的一个原则，虽然追求运动成绩，但绝对不允许学生荒废学业。因此，从NCAA走出来的球员，不仅拥有高超的球技，还具备很高的文化素养，这样，他们才能够更好地适应NBA的训练和比赛。

图9　詹姆斯·哈登
（亚利桑那州立大学）

图10　拉塞尔·威斯布鲁克
（加州大学洛杉矶分校）

图11　克莱·汤普森
（华盛顿州立大学）

到目前为止，获得NCAA男子篮球联赛冠军最多的大学是加州大学洛杉矶分校（UCLA），他们一共获得了11次冠军（见图12）。

获得女子篮球联赛冠军最多的是康涅狄格大学，她们共获得9次冠军（见图13）。目前在我国WCBA上海队效力的斯图尔特就是毕业于这所大学的著名球员。

图12　加州大学洛杉矶分校

图13　康涅狄格大学

（三）国际上其他高水平赛事

1. 奥运会篮球比赛

奥运会是国际奥林匹克运动会的简称，是世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，是目前世界上影响力最大的体育盛会之一。在奥

运会中，各个国家用运动交流各国文化，切磋体育技能，目的就是为了鼓励人们不断进行体育运动。

1936年柏林奥运会，男子篮球比赛第一次被列为奥运会比赛项目；女子篮球直到1976年蒙特利尔奥运会才被正式纳入。奥运会篮球比赛只设男女2个团体项目，各有金、银、铜3块奖牌。美国作为篮球大国，在过去的奥运会篮球比赛中是获得男、女篮球比赛冠军最多的国家（见图14、图15）。

图14　美国男子篮球队

图15　美国女子篮球队

每一届的篮球比赛都会成为整个赛会的焦点，特别是男子比赛的决赛更是全球直播，比赛也非常激烈、扣人心弦。

2. 世界篮球锦标赛

中国篮球队最振奋人心的一场比赛是哪一场？想必答案会有很多，但是有一场比赛肯定会是答案之一。2006年世锦赛，王仕鹏三分绝杀斯洛文尼亚，中国队有惊无险地进入十六强，这一绝杀成为中国篮球在世锦赛上的经典时刻（见图16）。

图16　王仕鹏三分绝杀

作为最受瞩目的国际性篮球赛事之一，世锦赛男子篮球比赛是在

1950年首次举办的，女子第一届是在1953年。1986年起，男子比赛和女子比赛被安排在同一年举行，且每四年一届。

从1950年到2010年，世锦赛的男女篮比赛各举办过16届，而且世锦赛这个数字也将会定格在16。原因是2012年国际篮联为了大力推广篮球运动，决定将世界篮球锦标赛改名为篮球世界杯，并宣布西班牙成为第一届篮球世界杯的举办地。中国将会是第二个举办该赛事的国家，2019年第二届篮球世界杯将在中国的北京、上海、广州、南京、武汉、深圳、佛山、东莞等8个城市进行，届时广大的中国球迷可以在家门口欣赏篮球巨星的精彩表演（见图17）。

图17　第二届篮球世界杯标志

3. 西班牙职业篮球甲级联赛

在西班牙，影响力仅次于NBA的篮球联赛是西班牙职业篮球甲级联赛，简称ACB（见图18）。联赛创建于1957年，由18支球队组成，每队

图18　西班牙职业篮球甲级联赛队伍标志

允许雇用两名非欧盟籍球员。其中最出名的两支队是皇家马德里队（见图19）和巴塞罗那队，他们几乎垄断了国内联赛的冠军头衔并多次获得欧洲篮球联赛冠军。在西班牙除了ACB联赛外，还有LEB、LEB–2两级联赛以及非职业的EBA联赛。西班牙的篮球联赛在对年轻球员的锻炼与培养方面，被公认为处于世界前列，其在篮球运动的商业运作也是相当成功的。

图19　皇家马德里队

西班牙男篮球星众多，在全球顶级的NBA赛场上我们也经常能看到他们的身影，如加索尔兄弟、卡尔德隆、米罗蒂奇、里基–卢比奥、赛尔吉–伊巴卡、“炸弹”纳瓦罗、维克托–克拉韦尔以及鲁迪费尔南德斯等（见图20），他们在NBA取得了成功的同时，也为西班牙男篮国家队赢取了很多比赛的胜利。

图20　西班牙男篮球星

4. 立陶宛职业男篮联赛

立陶篮甲，全称为立陶宛篮球甲级联赛（LKL），成立于1993年，立陶宛国内的职业男篮联赛有10支队伍（见图21），常规赛结束后前8名进入季后赛。

图21　立陶宛职业男篮联赛

图22　萨鲁纳斯·马修利奥尼斯

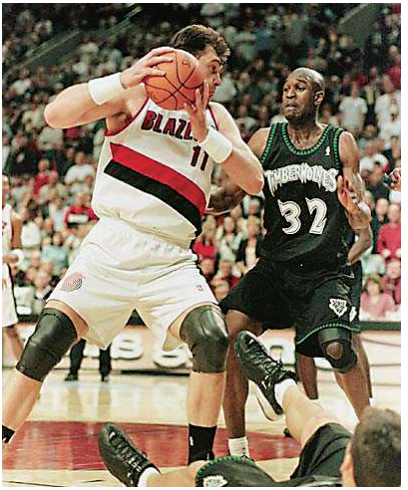


图23　阿维达斯·萨博尼斯

首轮和半决赛都是3场2胜，三四名决赛采取5场3胜制，决赛采取7场4胜制规则。除此之外，还有国内的杯赛和欧洲杯比赛，赛程较长相对比较密集。立陶宛国内联赛的整体水平并不高，主要因为大多本土球员效力于欧洲联赛球队或NBA，参与本国联赛的大多是老将和新秀。

立陶宛篮球的著名明星球员萨鲁纳斯·马修利奥尼斯（见图22）和阿维达斯·萨博尼斯（见图23），作为明星组合的两兄弟曾代表苏联参加1988年汉城奥运会并获得冠军，苏联解体后萨鲁纳斯·马修利奥尼斯和阿维达斯·萨博尼斯回归立陶宛男篮，精湛的球技和强大的自信让萨鲁纳斯·马修利奥尼斯成为去往

NBA联赛效力的开路人之一，也让欧洲球员在世界水平最高的篮球联赛里有了辽阔的表演空间。

阿维达斯·萨博尼斯的篮球生涯绝对称得上“传奇”，他少年时就表现出显著的篮球天赋，尤其是他的身体素质更是天资超凡。1988年，他率苏联国家队夺得汉城奥运会冠军，这位年轻球员伟大的篮球生涯就此拉开序幕、很遗憾因伤病和政治原因，年轻时他并未能效力NBA联赛。随后转战西班牙，身高2.21米的萨博尼斯在球场上能里能外，不仅传球技术精湛，三分球命中率更是使他在球场上大放异彩，被人誉为“世界屋脊”。1995年他终于实现了自己的篮球梦想，到美国NBA篮球圣地开始了他辉煌的NBA生涯。

（四）中国的CBA和CUBA

1. 中国男子篮球职业联赛（CBA）

中国最高级别的篮球联赛是CBA（China Basketball Association），也可称为中国男子篮球职业联赛，简称中职联，这是由中国篮协所主办的主客场制篮球联赛（见图24）。CBA联赛自每年的10月或11月开始常规赛，至次年的4月为季后赛和总决赛。CBA总决赛是争夺CBA最高荣誉的赛事，也是CBA季后赛的最后一轮比赛，每年4月份举行。比赛采用7场4胜制，参加季后赛阶段总冠军决赛的胜队为本次联赛的冠

图24　CBA球队标志

军。截至2016—2017赛季，总共有6支球队获得过CBA联赛总冠军，八一队和广东队都曾有8次夺冠，北京队3次夺冠，上海队与四川队曾一次夺冠，2016—2017赛季CBA联赛总冠军是新疆队。CBA联赛20余年的历史中，先后共有31支球队参加。其中诞生了姚明、王治郅、易建联、朱芳雨、孙悦、郭艾伦等多位球星。

现任CBA联赛广东东莞队执行主教练尤纳斯·卡兹劳斯卡斯是立陶宛人，他曾经多次带领立陶宛男篮冲向欧锦赛和奥运会，多次被评获明星教练，甚至被人称为欧洲的“篮球恺撒”。2004年尤纳斯·卡兹劳斯卡斯来到中国担任中国男篮的教练，给中国男篮带来的最大财富就是：坚韧的品质。带领中国男篮成功卫冕亚运会和亚锦赛的冠军后，在2006年世锦赛与斯洛文尼亚的生死之战中，王仕鹏在最后时刻，命中压哨三分更体现出这种坚韧。而在2008年北京奥运会上，中国男篮能压倒德国男篮，也多亏易建联在关键时刻的跳投，这让中国男篮实现了进军八强的目标，成为有史以来中国男篮取得的最好成绩。或许你会把这些归结为“运气”，但你也必须承认，中国男篮气质上的变化给中国男篮带来了好运。

在总决赛之后的颁奖仪式上，吸引我们的不光有明星球员的闪耀，还有CBA联赛独一无二的奖杯——“中国篮球至尊鼎”（见图25）。它还有另外一个名字叫“牟作云杯”，这是为了表彰中国篮球的鼻祖，牟作

图25（a）　易建联手捧牟作云杯

图25（b）　牟作云杯

云先生的丰功伟绩而命名的(见图26)。“中国篮球至尊鼎”的设计选用了中国古代象征至尊荣誉的“王鼎”为原型,再加上象征至高无上的翡翠作为原料,华贵的气势与CBA冠军头衔完美融合。

图26　牟作云(左二)

2. 中国大学生篮球联赛(CUBA)

CUBA是中国大学生篮球联赛(Chinese University Basketball Association)的简称(见图27)。虽然影响力不如NCAA那么大,但是在中国的影响力已仅次于CBA(中国男子篮球职业联赛)。中央电视台体育频道(CCTV5)等其他体育赛事频道,每年都会现场直播部分重要场次。可以说,这是属于中国大学生的“疯狂三月”!

CUBA从1998年开始第一届比赛,到2017年已举办了整整19届,堪称地域覆盖最广、参赛人数最多、文化层次最高的赛事,因为每年的基层预选赛,都会有超过1 000支参赛队伍、2 000多万在校大学生和200万左右的教职员工参与,而其背后有一个更加庞大的连带群体——数千万梦想上大学的高中生和数不清的大学校友及学生亲属。社会对CUBA的关注度也是屡创新高,据不完全统计,仅仅第五届CUBA联赛男子八强赛、女子四强赛就有22亿人次观众到现场或在电视机前收看比赛。1997年确立的联赛会标成了大学生最希望戴在自己身上的标志,而由刘欢作词谱曲的联赛主题曲《CUBA之歌》更是在大学生中口口相传。

图27　CUBA标志

CUBA联赛的赛程分为四个阶段：基层预选赛、分区赛、十六强赛和四强赛及冠军赛。

每年9—11月由全国范围内的各大体协和CUBA联赛领导小组确定参赛队伍。一般基层预选赛参赛队伍可达1000支以上。

按照地域关系，全国共分成东南、西南、东北、西北四个分赛区，每个赛区共决出男女各四支球队进行全国十六强赛（见下表）。分区赛一般在每年的3月中下旬开始，到4月中下旬结束。

CUBA联赛分区一览表

东南赛区	西南赛区	东北赛区	西北赛区
上　海	湖　北	北　京	山　西
江　苏	湖　南	天　津	陕　西
浙　江	广　西	辽　宁	甘　肃
安　徽	贵　州	吉　林	新　疆
江　西	云　南	黑龙江	青　海
福　建	四　川	河　北	宁　夏
广　东	重　庆	山　东	内蒙古
海　南	西　藏	香　港	河　南
	澳　门		

从分区赛脱颖而出的各赛区的男女各前四支球队，依照已定的赛程进行比赛，从十六强开始到最后的冠军赛，进行的是第三方赛会制比赛，也就是说，比赛将集中在一个没有在十六强或四强的球队的学校，这样更多的球迷可以走进篮球馆，近距离地为双方球队加油，现场感受比赛紧张、刺激的气氛。

十六强赛结束后会有一个相对较长的休整期，这是为了让队员更好地准备接下来的比赛。在四强赛结束后到冠军赛开始前的这段时间，

会有一个属于CUBA的全明星嘉年华。与NBA全明星周末类似的是CUBA的全明星嘉年华，也有激动人心的三分球大赛、眼花缭乱的技巧挑战赛、超级炫酷的扣篮大赛和非常精彩的全明星赛。但是与NBA不同的是，CUBA的全明星嘉年华，还会有一个专门为即将退役的球员举行的退役仪式，表达了对球员们的尊重（见图28）。

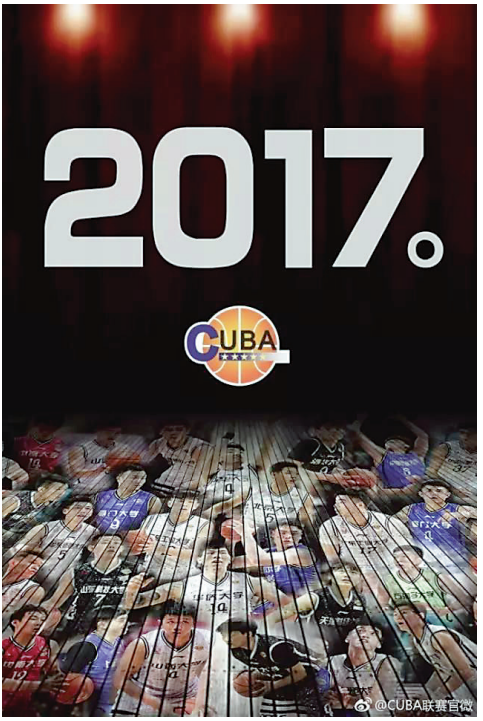


图28　2017年CUBA全明星嘉年华海报

NCAA是NBA的人才库，而CUBA每年也会有优秀的球员通过选秀进入CBA，这也给每个想要往更高层次比赛的学生球员一个机会。CBA开放选秀是从2015年开始的，那一年被选入的CUBA球员仅仅只有一位，2016年，已经有15位CUBA球员参加选秀并有3位球员被不同的球队选中。

其实，从CUBA走向CBA的球员还真不少，特别著名的一位球员

图29　韩德君

就是被誉为“功夫熊猫”，现在辽宁队的中锋韩德君。他曾就读于武汉理工大学，并代表学校征战过三届CUBA联赛，因为表现突出被称为“CUBA第一中锋”。（见图29）

（五）我们身边精彩的篮球赛事

1. 中国耐克高中篮球联赛——中国现实版《灌篮高手》

这两张照片大家应该不陌生吧？《灌篮高手》，一部影响了整整一代人的动漫。但其实中国也有真正的“灌篮高手”，这就是中国耐克高中。

2016年—2017年中国耐克高中篮球联赛总决赛在北京五棵松篮球馆举行。这里是2008年北京奥运会篮球比赛的赛场，能到这个球场打一场球是每个篮球运动员的梦想。

有没有觉得很炫酷？是不是内心的篮球魂已经燃起来了？来看看球员们别样的出场方式和热血的开场舞！

中国耐克高中篮球联赛开始于2003年，是由国家教育部中学生体

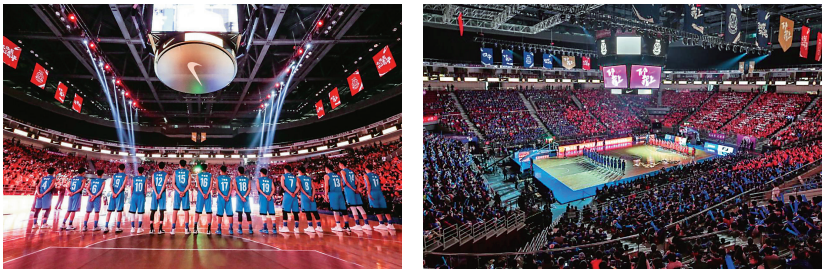


图30　中国耐克高中篮球联赛赛场

图31　球员们出场

育协会主办，耐克公司赞助的，是有史以来规模最大的高中生男子篮球联赛。首届比赛共有16个城市128支队伍参加。首届联赛的揭幕战的对战双方是北京22中篮球队和北京和平街一中篮球队。

从2003年到2017年，中国耐克高中篮球联赛已经走过了14个年

图32　2016—2017中国耐克高中篮球联赛口号标志

图33　清华附中的球迷为自己的球队加油

头，每一届的联赛都会有一个响亮的口号来激励年轻人的拼搏精神，2016—2017赛季的联赛口号便是：下个我上！（见图32）

比赛的主角是球员，但也少不了啦啦队的呐喊助威（见图33）。

2016—2017年中国耐克高中篮球联赛总决赛的对阵双方分别是一代王朝的缔造者——清华附中男子篮球队和蛰伏三年开创新纪元的北京四中男子篮球队。这是一场斗智斗勇的比赛，最终北京四中战胜了多年的联赛霸主清华附中，夺得了全国冠军（见图34、图35）！

中国耐克高中篮球联赛的舞台上怎么能缺少上海的球队呢？下面我们就来认识一下上海的四支中学篮球传统强队吧。

首先是号称“王者南模”的南洋模范中学篮球队（见图36）。

图34　球员全力进攻

图35　获胜瞬间

南洋模范中学篮球队连续18年称霸耐克上海高中篮球联赛，近20年来豪取上海市80余个冠军。简直就是上海“梦之队”！怪不得他们“不稀罕冠军，只稀罕强敌”呢。

图36　南洋模范中学篮球队

南洋模范中学篮球队的王者地位不断地受到挑战，首当其冲的就是五爱中学篮球队（见图37）。

图37　五爱中学篮球队

五爱中学队擅长团队作战，内外线呼应紧密，三分雨下来真是连气象局都害怕！在上海高中篮球的赛场中，五爱中学一直名列前茅，与南模是球场上的“宿敌”。

来自“大宝山”的宝山中学男子篮球队一直给人一种永远不知疲倦的感觉。看他们的比赛，往往不知道是比赛刚开始还是已经快要结束了。他们对胜利的渴望就像发现目标的猛虎一般，哪怕对方领先20分进入最后一节都不敢保证一定能赢下宝山中学队，因为越是在这样的境遇下，才越激起宝山中学球员们的斗志。不服输，就是干！（见图38）

图38　宝山中学男篮队

上海交通大学附属中学篮球队也是上海滩中学男篮一支老牌劲旅了（见

图39　上海交通大学附属中学篮球队

图39）。因为学校有新疆班的学生，所以球队里经常会有几个帅气的维吾尔族小伙子，他们打起球来真的像雄鹰一样机敏。

不管是哪支球队，不管球员来自哪里，一旦走上了赛场，他们浑身就会燃烧起对胜利的渴望！摔倒了，不怕！爬起来继续防守！鼻子撞得流血了，不要紧！我要赶快回到场上去进攻！无论是哪一支球队代表上海出站全国比赛，相信他们一定都会全力以赴！加油吧，小伙子们！

图40　NYBO星耀未来青少年篮球公开赛标志

2. NYBO星耀未来青少年篮球公开赛

NYBO是National Youth Basketball Open的英文缩写，中文全称为星耀未来青少年篮球公开赛（见图40），2017年开始举办。赛事致力于为4—18岁热爱篮球的青少年，搭建广泛参与、持续全年、充满乐趣的赛事和体育文化交流平台。为国家培养更多热爱篮球的青少年，扩大中国篮球人口基数；通过一个稳定、长期的赛事平台打造中国篮球金字塔塔基，为各级运动队和院校培养和输送人才；为基层教练员、裁判员提供实践平台，助力体育行业人才发展。该项赛事是由中国篮协官方支持，姚明主席亲手启动的，可见该项赛事的影响力巨大。

公开赛的规则是以中国篮协《小篮球规则（草案）》为基础，并根据赛事实际情况作出的特殊规则。公开赛一共分为7个年龄组共10个组

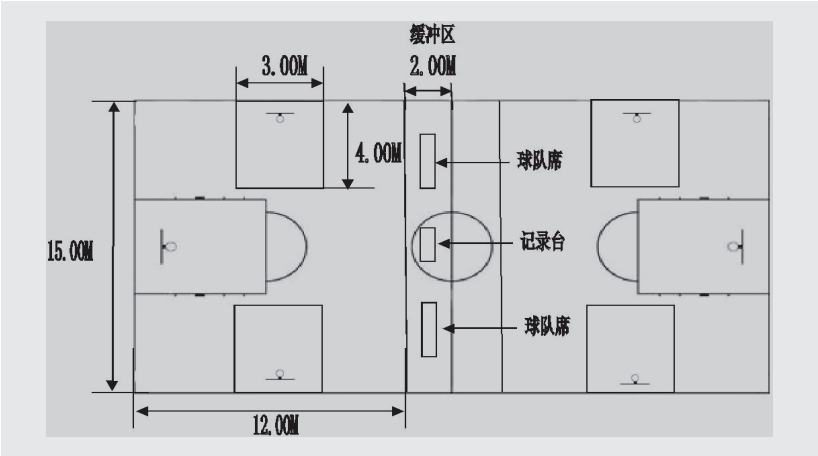


图41　4V4比赛场地尺寸

别，其中U6、U8、U10采用的是4V4（小全场）比赛。所用的场地器材也和5V5标准场地的不一样（见图41）。这样的安排更适合小朋友来接触篮球这项运动。

在标准场地进行5V5的组别从U12开始，但是U12的比赛是不分男女组别的，从U14开始到U18组别就都分男女组别了。

比赛的赛制采用城市积分赛到全国总决赛的赛制。城市积分赛包括秋季联赛和春季联赛，单循环或者多循环赛制排定组别名次，胜一场积2分，负一场积1分。全国总决赛则是根据各组别球队数量采用单循环或单循环加交叉淘汰制进行比赛。

3.“新闻晨报杯”上海市中学生暑期篮球联赛——玩转暑假

“新闻晨报杯”上海市中学生暑期篮球联赛是由上海市教委、上海市体育局共同举办的沪上中学生暑期篮球传统赛事。这项赛事已经开展了14个年头。目前比赛分为初中校园组、初中公开组、高中校园组和高中公开组。因为开设了“公开组”比赛，所以，更多的学生篮球爱好者可以参与到这项比赛中。

“新闻晨报杯”建立了一个中学生暑期体育交流的平台，也让篮球

文化更好地融入校园体育，更重要的是，在夏日炎炎的暑期，这是一个比瘫坐在空调房里更健康的选择。正如“新闻晨报杯”上海市中学生暑期篮球联赛传达的主旨那样：篮球运动可以带给青少年学生健康、快乐和智慧！我们欢迎更多的青少年喜爱篮球运动、参与篮球运动，让篮球运动成为学生时代的美好记忆。

图42　延安中学成为“新闻晨报杯”史上首个女篮高中组冠军（2017赛季）

图43　获得男子高中学校组冠亚军的扬子中学队和南洋中学队（2017赛季）

4. 上海校园篮球联盟

上海为了更好地发展校园篮球运动，于2016年2月22日在上海交

通大学徐汇校区成立了上海市校园篮球联盟，复旦大学、上海交通大学等45所高校成为上海市篮球联盟的会员单位。

校园联盟根据学生的年龄划分了四个阶段的校园篮球赛事机制：小学（U9[1]和U11）—初中（U13和U15）—高中（U18）—大学（U22）。其中大学组根据实际情况又划分为三级联盟，一级联盟为拥有篮球高水平招生资格院校、二级联盟为普通学生组队的本科院校、三级联盟为高职高专和民办院校。

根据阶段划分为校内联赛、地区联赛和城市联赛三个阶段，城市联赛计划划分为东、西、南、北四大分区，实行主客场单循环赛制的常规赛，各分区常规赛前两名进入主客场赛制的季后赛争夺全市总冠军。

5. 上海市青少年体育十项系列赛篮球比赛

上海市青少年十项系列赛篮球比赛是上海青少年篮球爱好和参与者最重视的比赛，因为这项比赛是上海市体育局举办的青少年最高级别的篮球比赛，涵盖了全市最好水平的青少年队员，是发现、跟踪、培养后备人才的重要平台。比赛由第一站的身体素质和篮球基本技能测试，第二站的排名赛，第三站的总决赛组成系列赛。赛程跨度5个月，有遍布全市各区县的90余支球队，各年龄段的1 100余名运动员参加。系列赛已成为每年上海青少年篮球运动水平的一次重要检阅（见图44）。

图44（a） 上海市青少年十项系列赛篮球比赛测试现场

图44（b） 上海市青少年十项系列篮球比赛测试现场

1 U9，指参加该比赛的队员均为8岁以下的少年。以此类推，之后的U10、U12均为该年龄段的参赛队员。

图44(c)

图44(d)

来参加测试的小运动员们，不仅要测试身体素质，还要测试篮球技术，每个运动员都十分努力地去完成测试，不仅是为了一次次突破自己的身体极限，更是要为学校、为球队争光！

四、文化篇

（一）世界篮球流派

众所周知，篮球运动起源于美国，之后得到了广泛传播，同时在世界各国迅猛发展。在百年的发展历史长河中，篮球运动的演进可分为初创（19世纪90年代—20世纪20年代）、完善与推广（20世纪三四十年代）、普及与发展（20世纪五六十年代）、全面飞跃（20世纪七八十年代）、创新与攀登（20世纪90年代至今）五个时期（见图1），可见，篮球运动的演进是从游戏型活动到竞技型运动，再演进到篮球产业。

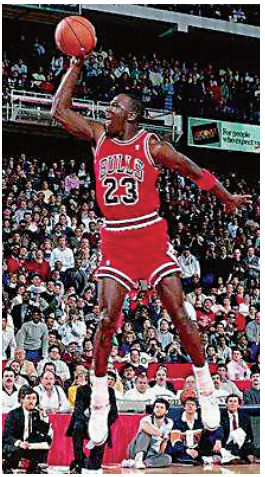
通过历届世界男子篮球大赛（奥运会篮球项目、世界篮球锦标赛）的成绩排名，可将世界男子竞技篮球运动的演变分为以下五个阶段：

图1　世界男子竞技篮球运动发展演变

美洲国家在早期的篮球运动发展中一直处于领先地位，作为第一批世界男子篮球大赛的统治者，对篮球运动的发展起着至关重要的作用。尤其是被称为“篮球王国”的美国，不仅篮球运动水平百年来一直处于世界前列，而且其流派风格也影响带动了美洲其他各国的篮球发展，并受到了世界各国的学习和推崇，可谓是“一直被模仿，从未被超越”。

1. 美式流派——华丽球技带你炸翻球场

美式NBA流派主要是以美国NBA（National Basketball Association）为代表所形成的体现突出个人技术能力和二三人小范围配合为辅的一种风格与打法。其特点是球员个人的技术能力强、身体素质好、单打独斗能力突出、整体攻防转换节奏快、比赛观赏性强、有极震撼的视觉效果（见图2）。



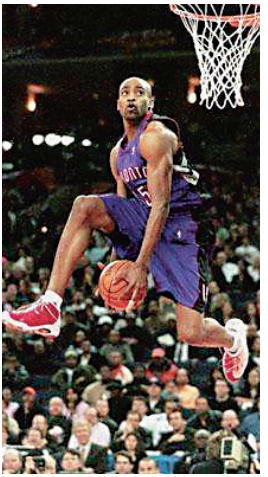


图2　NBA球员表演

美式NBA流派的篮球队员个人表现欲望都很强烈，因此非常重视个人身体素质的加强和篮球技术能力的培养及提高，所以他们从小就开始接受系统、先进的篮球基本功技术的培养，再加上自己先天出色的身体素质和篮球天赋，使得他们个人的进攻技术娴熟而全面。在技术运用的过程中又充满了想象力和创造力，因此他们的进攻技术手段十分丰富多彩，常常能在非常困难的环境中做出一些超乎寻常的高难度技术动作。尤为突出的便是他们的突破技术，突破时速度快、力量强、变化多，加上队员个人的精准投篮，在很多比赛的关键时刻，往往能靠着明星球员个人的超强能力一锤定音（见图3）。而美式NBA流派运动员的防守技术则主要体现在其主动性和攻击性，他们脚步灵活、判断准确、行动敏

捷，并且非常善于抢断和对持球队员进行主动骚扰及攻击，手上技术较为突出。尤其是在NBA，由于受到篮球规则的影响，防守主要以人盯人为主，因此对有球进攻队员的防守多采用贴身紧逼，力度和攻击性都非常强。

图3　NBA比赛现场

1）美国——篮坛霸主

国家简介及大赛成绩

美国位于北美洲的中部，总面积有963万平方公里，是一个以移民为主的国家，其政治、经济、军事、创新等实力处于世界领先水平。

众所周知，篮球这项运动就是起源于美国，美国人发明了这项运动后就逐步完善场地、规则、赛制等，其篮球运动全球领先。美国国家男子篮球队（见图4）在第25届巴塞罗那奥运会上获得金牌后开始被人们誉

图4　美国国家男子篮球队

为“梦之队”，当时这支球队包含了NBA顶尖的球员，被人们称作历史上最强大的篮球队。此后在1994年世锦赛上，他们再次取得冠军，1996年奥运会和2000年奥运会又取得冠军头衔，美国梦之队的称号当之无愧，可以说美国国家男子篮球队在世界大赛中，拿冠军都是理所应当的事了，仅有的两次失利是在2002年的世锦赛和2004年的奥运会上，分别获得第六名和季军。

流派风格特点

NBA的篮球规则虽然与FIBA(国际篮球联合会，简称国际篮联)规则相比并没有原则上的不同，但是在比赛的场地、比赛的时间与比赛的技战术要求等方面，两者不尽相同。在NBA的球场中，以篮筐为圆心，1.2米为半径的弧线范围内被称作合理冲撞区(见图5)。在合理冲撞区内，对方进攻时，防守队员如果垂直起跳不会被裁判吹罚犯规，不跳或移动身体后起跳造成身体接触就会被裁判判罚防守犯规。只有NBA职业联赛中会有合理冲撞区，这是为了防止内线高大队员防守时死守篮下，阻碍进攻队员做出漂亮的上篮或扣篮动作，从而影响比赛的观赏性，这点有鲜明的地域性、商业性以及促进精彩表演的特点。这也可以看出NBA篮协更加看中比赛中球员进攻时的表现。

NBA球员个人特点鲜明，且其中大多球员身体素质非常好、速度

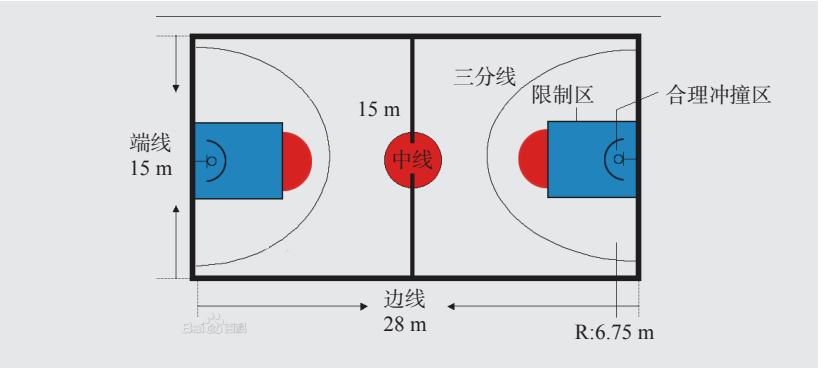


图5　NBA场地

快、弹跳惊人、体能好、爆发力强，再配合上个人的娴熟技术，经常能在比赛中运用高空补篮、扣篮和盖帽等高难度动作展现自我，他们擅长突破，并以外线远投将个人的攻击能力进行充分发挥（见图6）。NBA球员的整体身高与欧洲球员相比并不占优势，但他们突出强调个人技术、体能、速度、技巧的变化与打法。

图6　NBA比赛球员拼抢

在NBA联赛中球员防守时也有“防守三秒”，所以要求防守队员在防守时大多采用攻击性强贴身紧逼，对篮板球拼抢凶狠，强调篮下二次进攻的机会，更加注重个人作战。

2）阿根廷——“梦之队”的终结者

国家简介及大赛成绩

阿根廷位于南美洲南部，其东南是大西洋，它的国土面积位居世界第八，在拉丁美洲仅次于巴西。在阿根廷，大部分球员在很小的时候就与俱乐部签约，成为其后备人才，参加俱乐部的系统训练，青少年的篮球运动员通过刻苦训练，优秀的球员就能进入俱乐部后备队伍中年龄稍大的运动队，每一次选拔都有严格的标准和程序，最终优秀的成为职业篮球运动员。

阿根廷男篮（见图7）曾经11次参加男篮世锦赛，1950年获得男篮世锦赛冠军，2002年获得男篮世锦赛亚军，2006年获得男篮世锦赛第四；曾经4次参加奥运会男篮比赛，2004年获得奥运会男篮冠军；2008年获得奥运会男篮季军；曾经38次参加南美男篮锦标赛，10次获得南美男篮锦标赛冠军。

图7　阿根廷国家男子篮球队

联赛及球星

阿根廷全国篮球联赛又称为LNB，为阿根廷国内最高级别的篮球职业联赛，该联赛由阿根廷篮球俱乐部协会管理，目前分为甲级联赛和乙级联赛。该联赛创立于1984年，目前一共有20支球队（见图8）。

图8　阿根廷全国篮球联赛及球队标志

LNB仿照NBA的模式，有常规赛、全明星赛和季后赛，不过，他们的八分之一和四分之一决赛以及半决赛是采用五场三胜制，而到了决赛才会实行七场四胜制。和NBA不同的是，这个联赛还有升降级规则。阿特纳斯队（Atenas）、博卡青年队（Boca Juniors）和佩纳罗尔队（Peñarol）曾经都是该联赛中的顶级强队。著名球员马努–吉诺比利，路易斯–斯科拉，安德烈斯–诺西奥尼，卡洛斯–德尔菲诺都曾在该联赛打过球。该联赛培养出来的其他著名球员还有前NBA球员法布里西奥–奥博托、控卫帕布罗–普里吉奥尼、前NBA球员沃尔特–赫尔曼等。

阿根廷男篮里的头号球星就是马努·吉诺比利（见图9），他有个众所周知的绰号——“妖刀”。他的个人能力极强，独一无二的变向和眼花缭乱的脚步，再加上无人揣测的传球，让其拥有了这样的绰号。在2004年雅典奥运会上，他以队长的身份率领阿根廷队击败美国梦之队获得奥运会冠军。马刺队四次获得NBA总冠军，让“妖刀”吉诺比利的威名从此一鸣天下。除了吉诺比利，阿根廷还有很多优秀的球员在NBA球队效力，包括吉诺比利在马刺队的队友奥博托，还有效力于76人的前锋诺奇奥尼、雄鹿队替补后卫德尔菲诺、步行者队大前锋斯科拉。

图9　马努·吉诺比利

流派风格特点

阿根廷男篮的风格向来以整体和个人相结合的篮球特点著称，队员之间的娴熟配合以及稳定发挥，几乎让对手毫无可乘之机。此外，球队里的许多球员还是在一起配合了多年的老战友，彼此间十分熟悉并拥有着非比寻常的默契度。正因为如此，他们的防守非常全面，能够凭

图 10　2002 年男篮世锦赛半决赛

借快速的协防和补防来填补每个裂缝，最让他们引以为傲的就是在2002年的世锦赛上的半决赛中（见图10），以87 ： 80的比分击败了美国“梦五队”，虽然在决赛的赛场上不敌南斯拉夫队，获得世锦赛的亚军，但“梦五”终结者的殊荣，奠定了阿根廷男篮在国际篮坛上的地位。阿根廷队的整体配合打法已体现了篮球的超高境界，实战中运用技术的能力可称得上出神入化。在2004年的雅典奥运会上，他们再次击败美国“梦六队”，以冠军的身份向世人再次证明了他们的超强实力。

2. 欧式流派——“整体篮球”带你享受视觉盛宴

欧洲是篮球运动传入最早的一个大洲，于1893年传入法国，然后相继传入英国、捷克、俄国、意大利、波兰、瑞士等国家。在这一百多年的发展历史里，欧洲男子篮球经历了从辉煌到低潮再崛起的过程，综合实力不断加强，尤其是最近十几年的迅猛发展，震撼并影响了全世界。

通过历届欧洲男子篮球锦标赛的名次以及欧洲各国在世界大赛上的表现，可将欧洲男子竞技篮球运动的演变分为以下五个阶段（见图11）：

如今，世界篮坛的发展格局已经经历了很大的变动，美国与其他各国的差距正在逐步缩小，优势已不再那么明显，而欧洲诸强显示出了明显的集群优势，呈现“多极化”发展态势，“整体篮球”成为当今篮球运动发展的主流。欧洲篮球的崛起及其取得的成就令世人瞩目，连一向认为“美国篮球天下无敌”的美国人也开始正视欧洲篮球的发展，开始研究欧洲球队的技战术配合。

图 11　欧洲男子竞技篮球运动的发展演变

风格流派

欧洲篮球运动在世界篮球运动的影响下，逐渐形成了属于自己的篮球风格流派——欧式流派，其流派主要以团队的整体协作配合为主并紧密结合队员个人特长的风格。作为推动世界篮球运动向“多极化”发展的主流风格流派，欧式流派对于世界篮坛的影响意义深远。

纵观篮坛的几大风格派系中，唯一能够与美洲篮球相提并论的就是欧洲篮球了。而欧式流派按照其风格发展演变过程，可分为两种，一是早期以苏联、南斯拉夫等国家为代表的欧式传统流派。由于当时的欧洲球员不具备美国球员那样优秀的身体素质和娴熟的个人技术，且在选材培养时较注重队员高度，因此形成了队伍大型化、强调整体打法的特点。二是近些年以西班牙、立陶宛等国家为代表的欧式技术流派。随着欧洲各国与世界其他强队的交流增多，特别是在与美国队的抗衡中，学习到了一些美式篮球的精髓，加上欧洲篮球联赛的质量不断提高，使得欧式流派的风格得以“进化”，形成了在保留传统整体配合、多变战术以及精准投球的基础上，又拥有良好的奔跑能力、身体对抗性以及全面个人技术的风格，从而在近几年的世界大赛中取得了相当优异的成绩。

1）西班牙——新兴的力量

国家简介及大赛成绩

西班牙位于欧洲西南部，地处欧洲与非洲的交界，全国总面积达

图12　加索尔兄弟

50.6万平方公里，居欧洲第五位。近年来，伴随着经济的发展，西班牙的体育飞速发展，而篮球作为其第二大运动项目，竞技水平也逐渐达到了世界先进水平，尤其是随着以加索尔兄弟（见图12）为核心的“黄金一代”迅速成长，西班牙男篮已然成为世界一流强队。

自2006年开始，西班牙男子篮球队（见图13）开始在世界大赛上崭露头角：2006年，他们一路过关斩将，最终在决赛中战胜希腊男篮并夺取球队历史上首个世锦赛冠军；2007年欧锦赛上，以一分之差遗憾负于俄罗斯队屈居亚军；2008年奥运会，在决赛中惜败于美国梦八男篮，获得第二名；2009年在欧锦赛力克群雄，拿下冠军；在最近一次的里约奥运会男篮铜牌战中，西班牙男篮以1分之差战胜澳大利亚队，斩获季军。在最新（2016年8月21日）的FIBA（国际篮联）世界男篮排名中，西班牙位列第二，仅次于篮坛霸主美国队，实力有目共睹。

图13　西班牙男篮球队

流派风格特点

西班牙男篮作为欧式技术流派的典型代表之一，在继承了欧式传统流派的风格特点上，通过科学有效的训练，提高队员的各项身体素质，同时加强了个人的技术能力，形成了“高”“快”“准”“灵”的崭新“整体篮球”新风格。

西班牙男篮的技战术特点

（1）得分能力和手段：西班牙队前锋队员的得分能力很强，而后卫队员则由过去单一组织型向组织得分型转化，总的来说外线队员的得分能力要优于内线队员，全队以2分球得分为主。西班牙队球员得分的区域、方式、手段多变，利用突破得分是其主要的攻击手段，后卫队员以3分球和突破为主要得分手段，远投突出，前锋运动员以3分球、限制区接球得分和突破上篮为主要得分手段，中锋队员的中投和策应能力为其主要技术特点，篮下接球后贴身强攻能力也十分出色（见图14）。

（2）技战术配合：西班牙队球员技术全面兼有特长，他们在比赛中观察面宽，传球突然性强，且能迅速捕捉攻防对抗中的瞬息变化，并利用熟练的运、突技术，主动靠近防守，吸引协防队员，为同伴创造接球得分机会。西班牙队球员在移动和对抗中运用技术的能力也较强，不但快攻发动的形式多样，而且在阵地进攻中常以迅速的人球转移、连续的掩护突破以及精准的中远距离投篮为主要的攻击手段，战术运用的针对性和实效性很强。而西班牙队的防守核心是全场紧逼，通过对对方控卫施加压力，结合对场上其他攻

图14　篮下接球强攻

图 15　西班牙队员压迫防守

方队员的压迫防守，迫使其产生失误或无法顺利完成战术部署（见图 15）。

西班牙男篮已经用他们的表现向世界证明了自身强大的篮球实力，相信在不久的将来，这支篮坛的新兴力量一定会带给我们更多惊喜！

2）立陶宛——欧洲劲旅

国家简介及大赛成绩

立陶宛是一个拥有璀璨文明的历史古国，国土面积为 6.53 万平方公里，位于欧洲中东部，1990 年立陶宛宣布脱离苏联独立，之后加入欧盟和北约。

立陶宛国家男篮（见图 16）成立于 1922 年，在第二次世界大战之

图 16　立陶宛男子篮球队

前，立陶宛垄断了欧洲篮坛，在两届欧锦赛上都获得冠军。第二次世界大战结束后，立陶宛并入苏联，为苏联在欧洲篮坛的称霸做出了重要贡献。苏联解体后，曾是苏联男篮主体的立陶宛继承了原苏联雄厚的篮球基础。在1992年奥运会上，立陶宛男篮第一次作为独立国家参加比赛，并获得第三名。之后的两届奥运会均获得第三名的成绩。该队在2003年的欧洲锦标赛上获得冠军。

流派风格特点

作为资深的欧洲劲旅，立陶宛男篮继承了欧洲最典型的打法——灵活多变、投篮精准、防守纪律性强，可以发挥团队协作的能力。以整体打法为特点，队员技术娴熟，配合默契并善于打硬仗。自20世纪90年代参赛以来，欧洲小国立陶宛一直以强大形象面向世界篮坛。立陶宛无论在奥运会、世锦赛还是欧锦赛上都取得了一系列的优异成绩，成为世界强队。立陶宛男篮不像西班牙或德国一样，有国际巨星压阵，但他们在各个位置上都不乏有天赋的球员，是一支比任何球队都强调团队配合的欧洲篮球队（见图17）。

图17　欧洲劲旅——立陶宛

3. 亚洲流派——小身材大能量，带你掌控全场！

篮球运动于1895年首先传入中国，之后又相继传入菲律宾、黎巴嫩、伊朗、朝鲜等国家。但在随后的发展中，由于受到地域、文化、经济、政治等因素的影响，亚洲的篮球运动发展得很不平衡，在很长的一段时间内，亚洲男子篮球一直呈现出东强西弱的格局。1974年开始，亚洲篮坛形成了以中国为首，韩国、日本紧随其后的三足鼎立之势，称作“东亚三巨头”。直到近十年来，由于篮球水平的提高，西亚男篮迅速崛起，才

使得亚洲男子篮球格局发生了很大变化。至此，东亚男篮的优势慢慢消失，而亚洲男子竞技篮球也形成了诸强争霸的新局面。

以亚洲男子篮球传统强队的发展变化为主线，通过历届亚洲男子篮球锦标赛和亚运会的比赛成绩，可将亚洲男子竞技篮球运动的演变分为以下五个阶段（见图18）：

图18　亚洲男子竞技篮球运动的发展演变

对比现代欧美的篮球强国，亚洲男子篮球的总体竞技水平较低，作为亚洲传统特色的“小、快、灵”风格打法在世界赛场亦显得余力不足。在最新（2016年8月21日）的FIBA（国际篮联）世界男篮排名中，亚洲除中国排在第14位，其余国家都在20位之后，而在第20—30位的，也只有4支亚洲队伍。亚洲男篮想要赶超欧美强国，必须在努力学习和刻苦训练的同时，找到适合自己的打法，今后要走的路还很长。

风格流派

亚洲篮球运动的发展相比较为落后，是随着世界篮球运动的发展而逐步发展起来的，与前两个流派相比，亚洲流派有着自身特有的风格，这是因为不同国家和民族在不同的地理环境、民族体质和性格上的差异，形成了独特的篮球风格。

虽然亚洲人种在身高和身材上不是很占优势，但在速度、灵活、投篮技巧等能力上比较突出，可以将“快速、灵活、准确”作为亚洲风格派系的主要发展理念。其特点是：速度快、移动灵活、技战术运用多变，经

常以精准的外围投篮和顽强的作风为特色。中国、韩国是亚洲风格派系中最典型的代表，亚洲球员的制胜法宝是顽强的斗志，熟练的技术，快速灵活的动作，同时结合准确的中、远距离投篮，联防和全场紧逼防守的搭配使用，内外线协作相结合等特点。

1）中国——亚洲的“小巨人”

国家简介及成绩

中国位于太平洋的西岸、亚洲东部，是世界四大文明古国之一。中国疆域辽阔，民族众多，至今人口已经超过13亿。

篮球运动是在1895年，由美国基督教传教士传入我国天津基督教会。在这一时期，篮球运动虽然比较流行，但技战术水平低，未能形成自己的风格。在20世纪50年代苏联访问我国时，带来了自己的国家篮球队并与我国国家篮球队进行交流，正是这次交流让我国篮球初次确定了以“积极、主动、快速”为特点的发展路线。在改革开放的后期，我国篮球运动员身高增高，于是在本来的“积极、主动、快速”的基础上增加了“内外结合”的特点，使男篮成绩跻身世界前八，篮球运动进入历史最高点。目前中国篮球项目在世界上的排名在14位，在亚洲篮球锦标赛中获得了15次的冠军头衔（见图19）。

图19　中国男子篮球队

图20　中国男篮“三大中锋”

流派风格特点

中国男篮作为亚洲排名最好的球队，多年来的篮球风格特点却在不断改变。最早在“快、灵、准”的技战术风格指引下，中国男篮经过几十年的发展，取得了较好的成绩并且承受住了历史的考验。姚明、巴特尔、王治郅“三大中锋”（见图20）的出现，改变了我国传统的技战术风格，使得中国男篮开始坚持以姚明为主攻打内线的发展道路。姚明退役以后，战术特点逐渐模糊。

中国男篮技战术特点

1955年到1959年，中国男篮先后提出多个战术指导思想，经过实践、交流及自身的现实状况，我国篮球在这一时期形成了以“快攻”“跳投”“紧逼防守”三项技战术为制胜法宝的独特篮球风格。1960年，在中国男篮出访东欧回国后，中国男篮在选材和战术训练上发生了改变，开始追求高大化，丢失了原有的以“快、灵、变、准”为特点的传统技战术风格。从1986年开始到1994年的近十年间，中国男篮在继承与发扬先前技战术风格的基础上，逐渐形成“积极主动、勇猛顽强、快速、灵活、全

面、准确”的技战术风格。

1995年到2010年，中国篮球运动的发展开始进入全面转型时期。随着联赛的开展以及对外交流赛的增多，中国男篮处于多种风格并存状态，直到确立了以姚明为核心（见图21），“以内为主、内外结合、稳扎稳打、快慢结合”的技战术风格特点。2011年后，随着姚明的退役，中国男篮一度陷入迷茫期。不过近年来出现了许多新面孔，这些年轻球员富有激情，在攻防两端作风顽强，风格特点逐步回归到中国男篮的优势“小、快、灵”上，形成了防守反击，加快攻防两端的节奏的技战术特点（见图22）。

图21　以姚明为核心的中国男篮

图22　中国男篮年轻球员

2）韩国——“以小制大”做自己

国家简介及大赛成绩

韩国是一个新兴的资本主义国家，它三面环海，位于东亚朝鲜半岛南部，总面积约10万平方公里。

篮球运动于1903年传入朝鲜，经过百年的漫长发展和学习，韩国篮球队凭借自己的努力及顽强不屈的球风，始终保持着相当不俗的实力。1975年到1998年间，中日韩三国在亚洲篮坛形成了鼎立之势，之后由于西亚国家的强势崛起，亚洲各队包括韩国队在内的各个国家排名都有所起伏，虽然竞技水平由之前的东亚独强逐渐过渡到均衡发展，但总体来

图23　韩国男子篮球队

说韩国男篮依然是亚洲篮坛的老牌劲旅。

韩国男篮（见图23）在亚洲篮球历史上一直都是公认的强队，在参加的总共25次亚锦赛中，22次获得奖牌，其中1969年和1997年获得冠军。而在其参加的16次亚运会中，12次获得奖牌，其中分别在1970年、1982年以及2002年斩获金牌。在国际赛场上，韩国男篮的最好成绩是在1948年夏季奥运会上获得的第八名。在最新（2016年8月21日）的FIBA（国际篮联）世界男篮排名中，韩国男篮目前排第三十名，亚洲排名第五。

流派风格特点

韩国男篮的风格属亚洲流派，其打法快速灵活、体能充沛、防守积极、投篮准确。虽然之前由于盲目追求队伍大型化，使得韩国男篮在2009年亚锦赛经历了惨痛的失利，但之后韩国队重新审视了自身存在的问题，重拾自身快速灵活的打法，并在2010年亚运会上获得亚军，重新回到亚洲一流队伍的行列。

韩国男篮技战术特点

韩国队在进攻方面依旧保持着传统的风格，即在快速、灵活的基础上保持稳定的命中率，不依靠高大的内线队员，而是依靠良好的体能和多人轮换，利用速度的优势与对手进行周旋。在韩国队的进攻配合中，运用较多的是突分、掩护配合以及中锋策应，其中掩护配合多发生在外线，掩护后或果断投篮（见图24），或冲击对手内线；而队员突破后多是分球给外线，空位队员接球后采用投篮的方式完成进攻；中锋策应则是在内线接球时吸引防守，其他队员利用自身快速灵活的特点积极跑位，接球投篮或是空切篮下接球上篮。韩国队在防守时主要采用的是人盯人与联防相结合（见图25）。其中半场盯人和全场盯人所占比例相差不多，而在面对内线优势明显的对手时，主要通过联防限制对手内线的发挥。韩国队在比分落后或是胶着时也会突然通过全场紧逼防守，造成对手失误，并有效得分。

图24　韩国球员投篮得分

图25　韩国球员防守

总之，韩国队在阵地进攻时很有耐心，战术执行力也极强，在防守时能根据不同对手的特点，选择具有针对性的防守，总体战术素养较高。

（二）王者荣耀——NBA的篮球商业帝国

NBA是世界上最成功的商业篮球联盟，代表着世界篮球的最高水

平，球员们华丽的球风以及绝佳的视频转播技术，使其在世界范围内有着众多的关注者，通过不同的语言信号传播到全球200多个国家和地区，涉及的人数达到数十亿。通过多种模式的运营，联盟每年的盈利可达数十亿美元，可以说NBA是篮球联盟中的绝对王者，那么是怎样的运营模式使其创造出如此辉煌的成绩，下面我们就来了解一下NBA的篮球商业帝国。

1. 理念——商业化联盟，追求利益的最大化

一种文化的传播和发展，关键是要有载体，要有人参与和关注。如果缺乏人们的关注，不被大众所接受，没有广泛的群众基础，那么这种文化注定是会被遗弃和淘汰的。NBA之所以可以发展成为一种代表美国的世界性篮球文化符号，很关键的一点就是抓住了观众。其作为商业联盟，追求的是利益最大化，因此就是要营造出观众喜欢的氛围。

大家都知道NBA的许多规则是和国际篮联不一样的，其设定的目的就是尽可能最大化地发挥球员的表现能力，满足观众的需求。观众觉得时间短，便将单节时间定为12分钟。因为球员的身形高大、综合能力强，为了提高球员的转换速度和提升比赛观赏性，设定了“防守三秒违例”和限制暂停次数。为了避免球星或者关键球员因犯规提前下场，将犯规次数提升为六次；同时还对故意犯规做出特别的规定，以及裁判对于球星还有“球星哨”，一些走步后打的大力灌篮和精彩进球，因为调动了观众了激情，裁判通常会选择忽视。总之，NBA联盟用各种手段，最大程度地保证比赛的流畅性和观赏性，提高比赛对观众的吸引力。

2. 土壤——各种形式的收入

1）电视转播收入——联盟的大蛋糕

全球化的经营依靠庞大的转播系统，NBA的覆盖范围达到了200多个国家和地区（见图26），涉及40多种语言，这其中的转播费用和版权是一笔很大的收入，效益非常可观，电视转播不仅将NBA传播到了世界各地，增强了影响力，更为其带来了可观的收入，保证了NBA商业运转的

图26　NBA转播系统

稳定性。

2）门票收入是其最基本和最稳定的收入

NBA的场馆都是非常大的，基本都是可以容纳上万人的场馆，更有甚者，如当年的达拉斯全明星赛，在达拉斯的斗牛场举办，可以容纳10万名观众（见图27）。这样一场比赛下来，门票如果卖得好，就可以带来可观的收益，尤其是一些特殊意义的比赛，例如科比的最后一场比赛，门票在赛前几个月就被抢购一空，前排的座位票甚至炒到了数十万美金，而且还一票难求。

3）赞助和广告收入

作为世界范围内关注度、影响力最大的联盟，超强的曝光度自然会吸引很多品牌的注意。在运动品牌领域，阿迪和耐克在NBA身上的赞助一直都是一笔非常大的投入。除了赞助，在比赛场地上设立品牌标志，以及在比赛间隙插播广告也是许多品牌争相占有的领域，除了美国

图27　NBA场馆

的一些本土品牌，国外品牌也非常看重这一块，比如中国的匹克、李宁、安踏等，也参与其中。（见图28）。

图28　国内品牌与NBA签约合作

4）授权产品收入

对于喜爱的球员和球队，球迷们都会购买一些纪念品，而NBA的授权产品店就是专门设计生产这类物品的，其产品涉及运动装备、球星卡、人物公仔等。这些授权的产品经营店遍布全球上百个国家和地区，影响的范围十分广大，不仅增加了NBA的影响力和品牌效应，更带来了直接的经济效益。

3. 主干——球星、造星活动

你也许不知道40岁的埃玛纽埃尔·马克龙是法国历史上最年轻的总统，但是应该听说过NBA的高中生选秀状元詹姆斯，你也许不记得自己曾经的学号是多少，但是一定知道篮球之神迈克尔·乔丹的背号是23，这就是球星的影响力。（见图29）

图29　NBA的球星们

20世纪80年代的NBA，魔术师约翰逊与大鸟拉里伯德的经典黑白大战，为NBA带来了巨大的影响力和广泛的球迷，而随着两人的相继退役，NBA的影响力一度低迷，甚至出现了严重的财政危机。这时候，飞人乔丹的横空出世，将NBA的关注度提升了几个档次，人们沉醉于乔丹艺术般的表演，NBA的影响力和关注度达到了一个新的高度，可以说那时是乔丹拯救了NBA。

经过这件事情，NBA管理层认识了球星对于联盟的重要性，开始针对性地宣传和打造一批批球星，通过对不同球员的炒作，增强其影响力和关注度，从而吸引大批观众。例如独断专行的艾弗森、“呆瓜石佛”邓肯、“铁血狼王”加内特等。而且随着市场化的发展，NBA的造星不仅仅局限于本土球员，开始放眼全球，打造一批国际球星，从而更好地渗透到更多的国家和地区，吸引更多的观众群体，比如第一个国际球员选秀状元姚明、“德国战车”诺维斯基等。球星是NBA联盟得以发展的主干，不仅吸引了更多的观众去关注比赛，而且超级巨星的名气，使得球队在比赛之外的相关衍生产品也取得很好的销量。

4. 枝叶——衍生发展出的各种活动、产品

在理念的指导、土壤的滋养以及主干的支撑下，NBA生长出来丰富的枝叶——各种活动和产品。说起产品，最直接的就是每年1 200多场的常规赛和充满悬念的季后赛，但这也只是NBA产品的一部分，更加茂密的枝叶来自它衍生出的各种产品和活动。

NBA有自己的网站、专属的品牌商店，还有大家都很熟悉的2K系列游戏等许多娱乐项目，让世界各地的球迷们可以一起分享NBA的精彩（见图30）。除此之外，每年的全明星周末、选秀大会、NBA海外赛、

图30　NBA衍生出的2K系列游戏

NBA训练营、NBA关怀活动以及我们比较熟悉的NBA中国赛，这都是由比赛衍生出来的产品，在吸引了广大球迷关注，提升自身影响力的同时，也为联盟增加了不菲的收入。

（三）篮球嘉年华

所谓嘉年华，即“狂欢节”的意思。想领略篮球的魅力，来享受一次节日般的狂欢吗？那么NBA全明星赛与选秀是不容错过的篮球嘉年华。

1. NBA全明星赛

NBA的宣传始终渲染着东西两大联盟的对抗，不管是常规赛还是总决赛，当东部的繁华、傲慢与西部狂野、苍茫的激情碰撞，定会擦出耀眼的火花，成为一场令人难忘的篮球嘉年华。当各个联盟的球星齐聚一地进行较量，全明星赛就成了这个完美的平台（见图31）。在NBA成立初期，由于发展缓慢，NBA公关负责人哈斯克·科恩在不被看好的情况下最先提出“举办全明星赛”的想法，当时波士顿凯尔特人队的老板，布朗极力支持，并愿意免费提供场地举行比赛。1951年3月2日，由东西部选出来的20名队员齐聚波士顿花园球馆，在10 094名观众的见证下举办了第一届NBA全明星比赛。全明星赛的举办受到广泛好评，后来规模越来越大，又陆续加入了“扣篮大赛”（见图32）“技巧挑战赛”“三分球大赛”（见图33）等。现在的全明星赛是由球迷、球员和媒体共同投票选出东西部联盟各12名球星进行表演赛，球星们随性洒脱自由发挥展示出来的绚丽球技是全明星赛的一大看点，再

图31　NAB全明星

图32　卡特扣篮

图33　库里投三分球

图34　NBA　2002年选秀

加上其间穿插的技巧挑战赛、三分球大赛以及振奋人心的扣篮大赛，都为NBA的全明星周末增光添彩。NBA全明星周末凭借极高的观赏性和娱乐性，已经成为一年一度的篮球节日，是广大球迷不可错过的篮球盛宴。

2. NBA选秀

2002年6月26日，世界的目光都集中在纽约麦迪逊花园广场（见图34），一位黄皮肤的大个子在焦急地等待着结果的出炉。最终，姚明不负众望，以第一轮第一顺位被休斯顿火箭队选中，时间仿佛回到了1984年的选秀大会上，火箭队也是用状元签选中了“大梦”奥拉朱旺。奥拉朱旺带领火箭勇夺冠军，姚明的坚守，也赢得了火箭球迷的心。选秀大会可以说是NBA巨星的摇篮，无数的巨星是通过选秀走上NBA的舞台。其实每一名球员从高中毕业

之后到大学毕业之前都可以参加选秀，联盟会在选秀日之前给出两个时间节点，第一个时间点包括国际球员在内的所有球员都可以提交申请，表明自愿参加选秀，之后联盟会为未来有可能参加选秀的球员设立几个训练营，去展示自己的能力和技巧，以供球探发现。但是由于实力的对比，许多球员在第二个截止日期之前，撤回申请，退出选秀，选择继续完成学业。所以最终参加选秀的球员是全美大学生篮球联赛（NCAA）的佼佼者以及来自各国的优秀球员（见图35）。

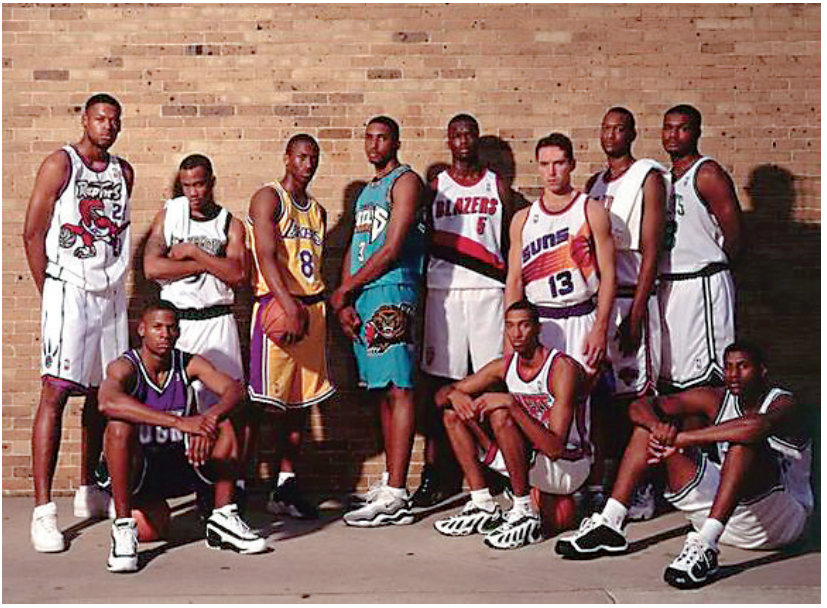


图35　96黄金一代

选秀的规则是从没有进入季后赛的球队当中，抽签决定前三支优先选择的球队，其余顺序按照战绩，倒叙排列。这样的做法的优点在于，成绩差的球队可以优先选择较为优秀的球员，成绩最好的球队由于选择较少，所以比较难选到优秀的新人，这也符合选秀大会的最初目的，为了使各个球队的实力趋于平均，使比赛更精彩激烈，更具观赏性。

五、人物篇

（一）国际巨星——开辟新纪元的篮球明星

1. 迈克尔·乔丹

> 我可以接受失败，但我不能接受从未尝试。
>
> ——迈克尔·乔丹

比尔·盖茨说乔丹证明人类是可以飞的。5次常规赛MVP，6次总冠军MVP，6次总冠军，10次得分王，3次抢断王，1次最佳防守球员，10次最佳阵容，9次最佳防守阵容，乔丹在个人荣誉及球队荣誉上是目前任何一个球员都无法比拟的。他是NBA历史上第一位拥有“世界运动员”称号的人（见图1），唯一一个做到三次进入并且三次退出NBA，能让联盟破例允许他复出后重新穿回23号，也是NBA历史上唯一一个捐献自己全年工资给911受难者的球员……要用这些例子说清楚这位“篮球之神”还远远不够，他是世界公认最棒的篮球运动员，他将NBA推广至全球的每个角落，成为好莱坞以外又一美国文化符号。

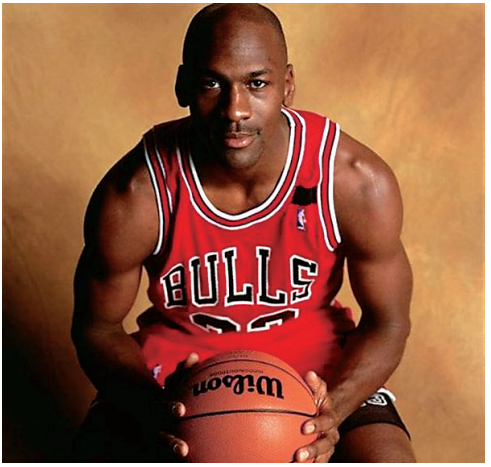


图1　NBA巨星——迈克尔·乔丹

关于乔丹，为人津津乐道的不仅是他的辉煌职业生涯，比如传说中

的AIR JORDAN1，当年耐克正处在财政困难的环境中，股票下跌了一大半，准备签下当年以第一轮第三顺位进入NBA的新人，而这个新人却一直想和阿迪达斯合作，但是当他看见耐克将一双普通的AJ1改良后的样子，他心动了！于是就和耐克签订了一份5年的合约！这个年轻人就是乔丹！这双鞋就叫AIR JORDAN，当时AIR JORDAN1使用了耐克惯用的黑红，这个搭配永远都不会觉得俗气和落后！当年乔丹因为签约耐克，所以并没有出现JUMPMAN，但他有一对翅膀，这就是AJ1，（见图2）AJ1的推出给美国带来了巨大的轰动，当年NBA规定球员必须穿白色的球鞋，但是乔丹却坚持穿着AJ1，这就有了后来的罚款之说！当年罚的金额相当之高，但是耐克愿意为乔丹出这份钱！因为这双鞋，耐克打了翻身仗，成为世界著名的运动品牌！

图2　AIR JORDAN1

2. 姚明

无论你是否热爱体育，无论你从事什么职业，无论你生于哪个年代，你都一定会认识姚明。（见图3）

从国家队到NBA的火箭队，从上海大鲨鱼姚老板到全国篮协主席，从全国政协委员到中国篮球协会篮球学院院长，拥有多重身份，在各种角色间转变，姚明不是以一个单独的个人存在着的，而是扮演了中国当代体育事业转型中的重要角色，下面我们就来听听姚明的故事吧。

图3　姚明

图4　姚明

无论是在姚明之前进入NBA的王治郅、巴特尔，还是在姚明之后的易建联、孙悦等，他们虽拼尽全力挤进了NBA，却难以成为其中的主角。亚洲人想在NBA里有一席位置到底有多难？当年新秀赛季，巴克利说如果姚明单场比赛得到19分，就亲吻驴屁股，随后姚明在接下来的一场比赛中就证明了自己，单场9投9中，加上两个罚球得到20分，用自己的表现强有力地回应了外界质疑（见图4）。

姚明的父母给了他先天的基因，226厘米的身高臂展惊人的他与王治郅、巴特尔被誉为“移动的长城”，可见姚明在内线的统治能力毋庸置疑。“长城”外形伟岸，强调了姚明身材的高大，“移动”又很好地点出了姚明的技术动作以及他的灵敏协调能力，这个评价对于高大的队员是十分难得的。有些人生来就是带着天赋的。1980年在上海出生的小姚明体重5公斤，几乎比普通的新生儿重了一倍。小姚明的父母姚志源和方凤娣，一个是曾经上海男篮的内线，一个曾是中国女篮的主力中锋队长，身高分别208厘米和188厘米。在这样一个篮球世家出生的他，却也曾因为身高与同龄的小伙伴相差太多而感到自卑，十分的内向。但正是因为身材高大，小姚明进入少体校，开始了他伟大的篮球生涯。

18岁的他同时入选国家队和上海队，接下来的几年姚明夺得了CBA常规赛MVP，CBA总冠军以及总决赛MVP；分别三次当选CBA篮板王，盖帽王；两次当选CBA扣篮王。22岁，他带着在国内取得的成就，在NBA的选秀中，又以状元秀身份被NBA的休斯顿火箭队选中（见图5）。从此这个黄皮肤的亚洲人用他的天赋与后天不懈的努力不仅为

中国篮球做出了杰出的贡献，同时也真正意义上推动了NBA的全球化发展。

“感动中国”的颁奖词是这样评价姚明的：他用高超的体育技能，在一个强手如林的国家运动项目中占有了一席之地，成就了很多人的梦想，更成为中国人的骄傲。他出色的表现和随时听从祖国召唤的爱国精神，使他带给人们的思考已经远远超过了体育本身。对祖国的情感，对现在的把握和对未来的期待，都将使他成为中国体育和NBA的历史人物。

图5　姚明

什么样的人称得上是偶像？偶像一定是在自己的专业领域上有着杰出成就，同时以自己的影响力带动身边的人乃至可以推动社会的发展的人物。姚明是这样的偶像，他不仅成就了自己，也在不断用自己的力量成就更多的人。

3. 科比·布莱恩特

当一个记者问“篮球天才”科比·布莱恩特：“你为什么能如此成功？”科比竟然反问：“你知道洛杉矶每天早上4点是什么样子吗？”科比自问自答：“满天星星，寥落的灯光，行人很少。究竟是什么样子，我也不太清楚。但这没有关系，你说是吗？每天早上4点，洛杉矶仍然在黑暗中，我就起床行走在黑暗的洛杉矶街道上……”清晨4点为什么跟科比的成功有关系呢？作为篮球运动员的他坚持每天凌晨4点就起床，除了去做体能训练和投篮练习，还能做什么呢？科比说，他这样坚持了一天又一天，洛杉矶凌晨4点的黑暗始终没有改变，而他却逐渐发生了变化，就好像光明一点一点地来到他的

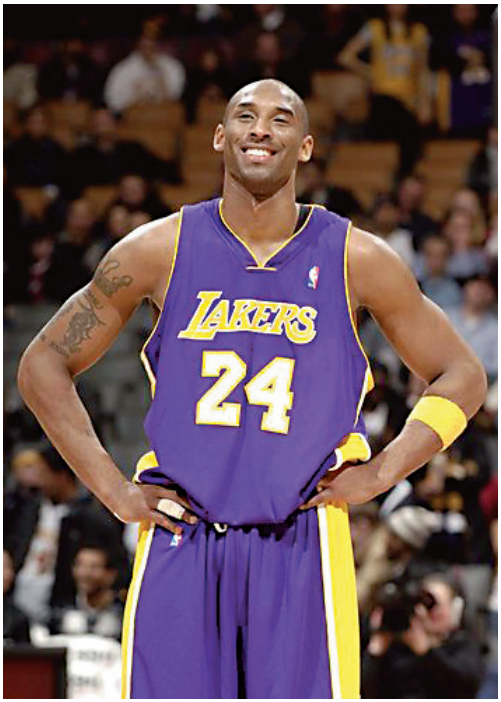


图6　科比·布莱恩特

人生里，让他从一个默默无闻的小子变成一个万众瞩目的明星（见图6）。

科比小时候生活在意大利，篮球是他唯一喜欢的运动，而在意大利足球才是他们的最爱，所有小朋友都热衷于足球，没有人愿意陪他一起打篮球一起玩耍，所以从童年开始篮球便一直陪伴着他，也是他最好的伙伴，开心的事情，难过的事情，都要一一告诉这个不离不弃不会说话的“伙伴”。不到10岁的小科比，总是在脑海中幻想出不同的对手，想尽办法过人突破，也总是缠着爸爸一对一，在和爸爸打球的过程中球技进步得很快，常常看着卧室墙上乔丹和“魔术师”的海报，幻想着帅气的后仰跳投和鬼斧神工的妙传，科比想要去最高圣殿实现他的理想。1996年，带着这份对篮球的执着与热爱，科比参加了NBA选秀，以平均每场7.6分的成绩入选了最佳新秀阵容第二队。并且报名参加了那年的全明星扣篮大赛，以一记胯下换手扣篮征服了评委，夺得扣篮大赛冠军。

无论你是不是科比的粉丝，我们都不得不承认科比的勤奋。单场比赛科比创造了独自砍下81分的个人记录，这么不可思议的得分是天赋吗？不，是重复。科比所做的只是不断重复投篮练习，练多了就会精准，就会有节奏，就会有自信。每天8个小时！投中1 000次篮！（见图7）练

图7　科比投篮

到精疲力竭，并习惯于这种节奏，这样，等比赛开始，就不会感到多少疲惫了。

4. 史蒂夫·纳什

“我喜欢成为球队的一员，我经历过的任何球队。不仅是比赛，我更喜欢的是和队友之间的友情，这两样都会让我全身心地去投入。”

——史蒂夫·纳什

表1　纳什所得荣誉一览

2011	NBA助攻王
2009	NBA助攻王
2006	NBA助攻王
2005	全明星技巧大赛冠军
2004	常规赛MVP
2004	NBA助攻王

传奇控卫“风之子”是NBA历史上迄今为止唯一一个能够在37岁时，还能场均送出11.4次助攻，也成为NBA历史最老助攻王。根据24年的数据来看，从来没有一个球员能够在37岁的时候，还能在单场比赛中送出20次助攻，纳什是第一人。体重只有78 kg的他，在联盟里面显得十分单薄，没有人会期待像他这样的球员会赢得MVP（见图8），与其他NBA球星想比，纳什不属于利用得分来统治比赛的球员。作为快攻发起者，他总是在对方正沉浸在进球后的喜悦中，以一记漂亮传球还以颜色。他喜欢成为球队的一员，不光是享受比赛他更享受的是和队友之间的感情。纳什说当他和伟大的球员一起并肩作战的时候常常有一种信念，他会努力让他们得到球。

图8　史蒂夫·纳什

即使个人拥有强大的进攻能力，只要看见队友有机会就会毫不犹豫见缝插针地把球传过去。这种谦卑愿意奉献的能力，不是每个人都能做到的，我们往往会选择让自己显得比别人更耀眼夺目。

有人评价纳什说：如果史蒂夫自私点的话，可以轻而易举地拿下得分王。但纳什把和队友之间的友谊认为是最重要的事情，更关心的是球队的表现而不是自己的表现。

5. 勒布朗·詹姆斯

谈到联盟现役第一人，近几年詹姆斯似乎霸占了这个称号，高中就被克利夫兰用状元签抽中，2003—2010年，詹姆斯在骑士队效力7年，并获得两届MVP。2010年转会至迈阿密热火队，与韦德、波什组成“三巨头”阵容（见图9）。

图9　詹姆斯、韦德、波什“三巨头”组合

2012年，詹姆斯收获了个人在NBA的第三座最有价值球员奖，并在同年获得了第一个总冠军并加冕总决赛MVP。当年夏天，詹姆斯代表美国男篮获得了伦敦奥运会金牌，追平了迈克尔·乔丹在1992年所创的纪录。2013年，他完成两连冠，并连续两年包揽常规赛和总决赛MVP。2014—2015赛季，他回归骑士队。2015年7月，斩获最佳冠军表现奖。2016年6月20日，他带领骑士队，在总决赛1比3落后的情况下，直落三盘，完成史无前例的大逆转，并获得总决赛MVP。7月14日，詹姆斯第三次获得ESPY最佳男运动员奖。

对于笑傲联盟的詹姆斯，他的目标似乎早不是现役第一，而是不懈地追赶“篮球之神”迈克尔·乔丹，他面对记者采访时曾说：“这是我的个人目标（指超越乔丹），我只是从来没有提起过，我的个人目标就是能够超越最伟大的球员。”（见图10）

已经年过三十的他状态却还保持在巅峰，这也是其他球员望尘莫及的，原因多是来自极其健康的饮食，严于律己的自我要求。每个赛季刚刚结束，当其他球员开始度假，开始每年难得的放松时，他却早早地开始了训练，哪怕是完成两连冠也不会让心如止水的他有一丝懈怠。

“Chosen 1”是詹姆斯后背的文身，意思是天之骄子，也就是说詹姆斯认为自己是上天选择的宠儿，这是天赋的象征，他的身体素质让他人艳羡，他的速度也是别的NBA球员难以匹敌的，但更大一部分是来自对

图10　勒布朗·詹姆斯

胜利的渴望，渴望成为最强的一种决心，一种坚持。

6. 德克·诺维茨基

> “重要的不是去追求结果，而是要享受过程，享受过程中的每一刻。”
>
> ——德克·诺维茨基

在NBA 2005—2007赛季，诺维茨基进步神速，给人一日千里之感。他在每年的赛季结束后，以一种独特但见效非常快的方法进行训练，使自己的实力得到较快的提高，跻身NBA顶尖球员的行列（见图11）。

当时，他的教练是典型的德国式教练霍尔格，他经常挂在口头上的格言是：“篮球就是爵士舞。”他非常强调在篮球中要注重节奏和移动，就像跳舞一样，因此他将打球比作舞蹈。训练营从早上开始就一直放着各式的曲子，每首歌曲都代表一种不同的训练方法。

球员的训练甚至晚上也有，诺维茨基则还有吹萨克斯管的任务。这

图11　德克·诺维茨基

种非主流的训练方法，甚至引得诺维茨基在小牛队的队友都想加入他的训练营一起进行这种幸福的训练。

这其实是NBA球员在残酷的比赛之余别样的训练方式。

过程十分艰苦，如何把这种艰苦转换成幸福？正如德克一样，美国式的德国人，学会了苦中作乐，学会了把经历过程时的艰苦转换成了幸福，久而久之变成了享受这一份过程中的每一刻，逐渐走向成功。

7. 斯蒂芬·库里

> I can do all things.
>
> ——库里球鞋上的格言

NBA所有球星当中，库里是最让人称奇的那一位。率领上届冠军金州勇士挑战芝加哥公牛赛季72胜纪录，并且已经破了他自己创下的单赛季三分命中数的库里，和他那天马行空般的球风称得上是前无古人的（见图12）。

每个星期库里都会投出2 000记三分球：其中，每天最少要投250个，每场比赛前要再投100个（见图13）。对于NBA那些最好的投手来

图 12　斯蒂芬·库里

图 13　库里投三分球

说，最重要的就是手感，而且他们的手和伐木工有着异曲同工之妙。库里在练习后说："我的手挺粗糙的，上面全都是因为投篮造成的老茧。"他的手腕和手指很细，但是手掌却非常的粗糙，上面布满了老茧，摸上去的手感也很糟。在勇士的更衣室有一罐护手蜡，球员会用它来保持手部皮肤的柔软。但是库里告诉我们："这东西对我来说没什么用。"

库里不仅是个勤劳的球员，他更是一个懂得创新的球员。上个夏

天休赛期中，库里和他的训练员布兰登–佩恩采用了新式训练方法：戴着降低可视度的频闪闪光眼镜，一边用一只手去按墙上的闪光灯，一边运球。杰里–韦斯特说：“他的低调让他的运球突破被低估了。如果你想要更好地理解库里的竞技水平有多高，那么你一定要每天都细细地观察他。”

库里的身体素质在NBA很平庸，身高190 cm，臂展仅有192 cm。不过，在进入NBA以后，库里却巧妙地避开了自己身体的劣势，转而将三分球优势发挥到了极致。随着汤普森、格林等一干全明星球员的相继加盟，勇士更是依靠着库里打造出了一个“恐怖”的三分球体系。

靠着不断的努力和奋斗，勇士在上赛季用三分球投来了一个总冠军，而在本赛季，库里和勇士的三分球更是达到了史无前例的巅峰。很显然，库里已经依靠自己的努力与不懈弥补了自身身体天赋的不足。

8. 凯文·杜兰特

图14　凯文·杜兰特

“我做领袖从来没有刻意，只是听妈妈的话，做真正的自己。”

“我要感谢你做的，你18岁有了我哥哥，三年后我出生了，21岁的单亲妈妈带着两个孩子，每个人都说我们不该待在那，我们不停地搬家，全靠自己。我印象最深的是，当我们搬到第四个公寓后，没有床，没有家具，我们在起居室，牵着彼此，我们觉得我们做到了。”一边说着母亲的点点滴滴，杜兰特一边流着眼泪，“我本不会属于NBA，是你让我半夜起来，锻炼，做俯卧撑，是你上街为我们弄衣服，弄食物。你宁可自己不吃，也要确保我们吃饱，而你只能饿着入睡。你才是真正的MVP。”相信看过杜兰特这段MVP

感谢发言的人，一定都会被这个2米多的大男孩感动。

在美国，单身母亲带着孩子艰难生活的情况并不少见，离异造成的单亲家庭也是数不胜数，这样的小孩容易在街头游荡学坏，但也不乏出淤泥而不染的人，凯文·杜兰特正是如此。这个出生于华盛顿特区的男孩，父母在他很小的时候就离异了，杜兰特的童年普普通通，喜欢看卡通片，喜欢胡闹惹事。在他身边，除了有一个“MVP”妈妈，还有一个比他大三岁的哥哥托尼·杜兰特。哥哥很疼爱弟弟，像父亲一般地保护着他。所以杜兰特又和其他单亲家庭的孩子不一样，从小怀有一颗感恩的心。

“35”对于杜兰特来说，是一个特殊的数字，他的启蒙教练查尔斯·克雷格，在35岁的时候死于一次街头混战中的枪击，为纪念挚爱的人，杜兰特背负着启蒙教练给予的期望，用35号在NBA上演精彩的篮球比赛，创造属于“35”的奇迹（见图15）。

图15　凯文·杜兰特

这个被杜兰特亲切地称为查克的教练，在杜兰特8岁的时候就说他拥有做巨星的潜质。杜兰特如今的“大心脏”并不是与生俱来，是查克让杜兰特更加自信：“他在我缺乏信心的时候给予我信心，每当我站到球

场上，他都会跟我说：‘想象你自己是一个超级巨星，像一个超级巨星那样去打球。’”35号其实是字字刻在心里，字有多深，就代表他有多么的悲伤，带着查克教练的期望，杜兰特变得更加有力量。除了身背35号，他还会在他的球鞋上写很多东西，迷惘的时候他也会写下保持平常心等字样，他常常怀念，不希望珍贵的东西被遗忘。

常怀感恩的杜兰特，也不会被我们遗忘。

9. 林书豪

这个邻家大哥哥，有着温暖笑容，儒雅气质，貌似很难把他和篮球联系在一起（见图16）。可人家不仅打得一手好篮球，还是哈佛大学的高才生。林书豪的父母在20世纪70年代中期从中国台湾移居到美国，1988年8月23日出生于美国的他，高中毕业时，将自己比赛的画面制作成DVD光盘，寄给常春藤盟校——加州大学伯克利分校、斯坦福大学等，以争取入学机会。之后哈佛大学出面保证能让林书豪在校队有一席之地，所以他最终选择了哈佛。

当时哈佛大学的教练认为，林书豪虽然在体格以及高中成绩方面都能符合学校的要求，但这个男孩并没有具备其他更加出色的能力。大学一年级，身体还比较弱，到了二年级联赛的时候，林书豪以场均12.6分

图16　林书豪

被选入常春藤联盟第二阵容，大学三年级联赛时，他成为美国大学联盟锦标赛（NCAA）第一级别排名联盟前10的球员。并且全票入选了常春藤联盟的第一阵容（见图17）。在大学里小露拳脚的林书豪，并没有在NBA的选秀大会上被任何一支球队看中。幸运的是在2010年的7月21日，林书豪与自己的家乡球队勇士签订了一份2年的合约。

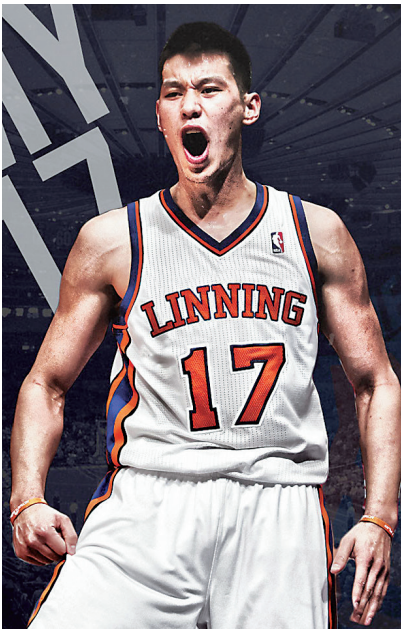


图17　林书豪

在正式签约之前，勇士队为他召开了一个新闻发布会，他成了首位进入NBA的美籍华裔球员。

林书豪是一名有信仰的球员。他在NBA的征途并不顺利，一年里已经换了三支球队，后来，他被选进了尼克斯，他同时承受着外界的质疑和自己的焦虑。林书豪并没有放弃，没有坚定的信仰，就不会有席卷全美的“林风暴”。

林书豪确实如风暴一般迅速上升，成为全联盟不可阻挡的明星，但对于林书豪来说，这是一个有关信仰的故事。“我不是为了证明给谁看才这么努力地打球”林书豪说。

“去年，我还是这样的，我来自湾区，在湾区打球，所有的媒体都注意到我，很多球迷也喜欢我，所以我觉得我必须证明自己，证明我并不是一个营销工具，我不是一个帮助球队提高票房的工具，我要证明自己能在这个联盟立足。”

（二）中国力量——中国本土球员的呐喊

自1986年宋涛被老鹰队选中，到2016年周琦与王哲林的双双入

选，30年间，中国球员与NBA一直有着源源不断的联系。在2017夏天周琦正式登陆NBA之前，共有5名中国球员站上过NBA的舞台，他们的表现与地位也各不相同。王治郅是中国球员进入NBA第一人；巴特尔第一个获得NBA总冠军戒指；姚明入选名人堂也代表了NBA对姚明的极大肯定；易建联是07届的新秀，易建联是目前唯一一位NBA首秀便首发出场的中国球员；孙悦代表湖人队首秀获得4分。

1. 王治郅

1977年出生的王治郅似乎离我们有一点距离，2015年这位38岁的老将从CBA八一队的球员注册名单中消失了，2016年王治郅在北京奥体中心正式宣布退役。王治郅是中国篮球界进入NBA的第一人，被评选为中国篮坛50大杰出人物和中国申办奥运会特使（见图18）。王治郅出生于一个篮球世家，父母都是篮球运动员，曾经效力于北京队，15岁的王治郅身高就已经达到206厘米，并加盟了八一男子篮球队，17岁时入选中国男篮，成为中国男篮史上最年轻的国手。在国家队征战亚特兰大奥运会时，王治郅表现出色，在与美国梦之队的比赛中防守“海上军将”大卫罗宾逊时送给对方一记火锅，在亚特兰大奥运会期间的出色表现，使他在国际赛场上名声大噪，曾有6所国外大学邀请他加盟。在1996年NBA的选秀大会上，王治郅以第二轮第七顺位被达拉斯小牛队选中，2001年的4月北京八一队夺冠后，王治郅奔赴美国加盟了达拉斯小牛队，成为第一名登陆NBA的亚洲球员。

图18　王治郅

2. 易建联

要说国内哪里的篮球氛围最好？广东绝对是大多数人的答案，那里的篮球氛围有多火爆？东莞作为“篮球城市”早在13年前就拥有超过20 000个篮球场，在那里，篮球不仅仅是比赛，也是生活。广东宏远华南虎俱乐部培养出以易建联为代表，朱芳雨、王仕鹏、杜锋、陈江华等中国国家男子篮球队主力球员。12岁，1米94的阿联和伙伴们报名参加了深圳的街头篮球赛事，结果第一轮就被淘汰了，但一位在场边的业余体校教练戴忆新却注意到了阿联的篮球潜力。他先是说服了阿联的父母让他参加深圳体校训练，又和CBA广东宏远俱乐部负责青训的教练联系，为阿联专门设计系统训练方案，从此阿联便开始了他的职业篮球生涯（见图19）。

图19　易建联

2003年3月12日，常规赛最后一轮展开之前，广东和八一同积47分，但广东依靠相互对战优势占据榜首。广东要夺得球队历史上首个常规赛冠军，就必须赢球。第四节末段积臣和杜锋相继被罚下，给了易建联千载难逢的机会。终场前10秒，焦健快攻上篮命中并博得易建联犯规，然而冥冥中早有注定，焦健加罚不中，比赛进入加时。

加时赛里，阿联勇不可当，中投4投4中，摘下4个篮板，得到广东队前13分，为广东收获球队历史上首个常规赛冠军。这一战是易建联的成名之战。

2007年的选秀大会上，易建联被密尔沃基雄鹿以第六顺位选中，成为继中国三大“移动长城”之后，第四位正式登上NBA赛场的中国球员。那时候的易建联和姚明一样，意气风发和迷茫忐忑并存，对一切充满着期望，他并不知道未来会发生什么。易建联在NBA唯一的荣誉，是2007年12月获得了一次月最佳新秀的称号。这个月阿联首发出战了全部16场比赛，场均得到12.1分、6.6篮板1.1封盖，投篮命中率达到了50.3%。12月12日对阵魔术，11投7中得到18分7篮板2助攻；12月15日对阵森林狼，14投9中得到22分、7篮板；12月22日对阵山猫他前12投全中，全场17投14中得到29分10篮板3助攻3抢断。这场比赛也是阿联生涯最佳比赛之一。在NBA，易建联经常遭遇伤病的困扰，这一定程度上影响了他的状态稳定性。虽然在NBA征战年数不多，但阿联经历了多次交易。从20岁第一次登陆NBA开始，2007—2012年，易建联一共征战了5个赛季，他先后转辗过5支球队，分别是雄鹿、篮网、奇才、小牛和湖人。2016年10月25日，NBA官网报道，洛杉矶湖人队正式宣布裁掉中国球员易建联，而湖人队总经理米奇–库普切克在声明中确认易建联和他的经纪人主动要求离开湖人队。

目前的中国篮坛，易建联被公认为第一人，而且易建联也是目前中国男篮的领军人物。虽然易建联没有能够留在NBA联赛中，在上赛季的CBA总决赛上，易建联也没有能够带领广东队拿下总冠军，但是他的表现都是值得肯定的。

3. 丁彦雨航

丁彦雨航1993年出生在新疆生克拉玛依市，后随父母到乌鲁木齐市生活。他的父亲丁峰曾是兰州军区篮球队的专业篮球运动员，母亲也是运动员，丁彦雨航很好地遗传了父母的运动天赋。2006年，丁彦雨

航跟随父亲离开乌鲁木齐，师从前八一男篮组织后卫李霖，开始了正规的篮球训练，两年之后，丁彦雨航已是王非篮球学校的佼佼者，在王非训练营中的技能比赛中，获得“速度运球”“脚步技巧”“单挑王”三个项目的冠军，并入选训练营全明星阵容。

图20　丁彦雨航

2008年加盟山东青年队，2009年入选了国家青年队。作为90后的新生代球员，丁彦雨航当选CBA常规赛最有价值球员（见图20）。有消息传出在2017年，小牛队想给丁彦雨航一份双向合同，他将代表小牛参加今年的夏季联赛。不过丁彦雨航已经正式申明拒绝这份合同：“我可能会选择暂时不去NBA了，这个夏天给了我梦幻般的经历，从没有感觉NBA离我如此之近。但思考甚久，还是觉得时机不够成熟。与其为了名声去NBA待一个赛季，不如踏踏实实再努力一年，争取为山东拿一个CBA总冠军！也希望大家支持我的决定。NBA是我的梦想，我从未放弃。”

24岁作为一个篮球运动员正是最好的上升时期，在有机会走入最高篮球殿堂的时为了效力的球队选择放弃，实在是有大将之风度。也让我们看见了中国篮球的希望。

加油，雨航！相信将来我们一定会在NBA的赛场上看见你大放光芒。

4. 郭艾伦

“这可能是我参加过的最艰难的一次国家队比赛，可能我们会输，我们会打得不好，但是我们不会放弃……每一场都会去全力争胜，尽自己最大的努力，打这么多年了，我个人早已不在乎外界的夸赞和谩骂，都

已经看得很淡了，但是恳请大家给我们这支队伍一些包容和鼓励，因为大家真的都非常积极地想把比赛打好，无论最后结果怎么样，我希望我们能像个男人一样离开，来结束这次比赛，谢谢大家了。”

这是最近郭艾伦在微博上写的一段心情，让人看了不禁为之动容，在无可奈何的感情中透露出放手一搏、不愿放弃的意愿。篮球的精彩之处，不在于个人的得分达到了什么数字；不在于个人的技术有多么精湛；不在于个人的动作多么流畅华丽。而是，基于每个人的特点之下共用努力迸发力量。我们常说，赢球不是靠着一个人的努力，其实输球也是一样，不是某个人的能力不够，而是整个团队在整体技术和配合上还没有达到一致。有些时候观众把太多的希望寄托在一个球员的身上，认为输了就是某个人发挥得不好，这是对篮球、排球、足球等团体项目的误解，也是作为球员最无可奈何的一点。

郭艾伦是原国家男篮主教练郭士强的侄子，所以媒体经常会戏称他为“大侄子”，“大侄子”的叔叔郭士强曾经也是辽宁队的主力后卫，退役后担任辽宁队的主教练，有这么一个优秀的叔叔，自然长江后浪推前浪，郭艾伦被认为是中国控球后卫里有史以来攻击能力最强的（见图21）。从小到大，郭艾伦一直都想成为最好的球员之一，这是他刻苦训练的动力。在他看来，任何事情只要坚持下去，有一颗比别人更要强的心，不满足于现状，就一定会有好的结果。他曾说：“如果我连自己这关都过不了，会觉得对不起自己。”这也是这位其貌不扬的小个子球员，能成为中国第一后卫，得到那么多球迷喜欢的真正原因。

图21　郭艾伦

（三）女性时代——会打球的女孩都很美丽

有这样的一群女孩子，时而活泼可爱时而温文尔雅，她们动静自如，有着好身材、高学历，走到哪里似乎都能成为焦点。

1. 坎迪斯·帕克

美国职业女子篮球运动员被誉为“女版詹姆斯”。2004年3月29日，帕克击败五位男选手，赢得全美高中麦当劳扣篮大赛冠军。2007年和2008年两次夺得NCAA女篮锦标赛冠军，并蝉联MOP[1]（见图22）。

图22　坎迪斯·帕克

2. 玛雅·摩尔

美国女子篮球运动员，司职小前锋，2005年12月，16岁的玛雅·摩尔完成了自己的第一次扣篮，是一个单手空中接力扣篮。2009年和2010年玛雅两次夺得NCAA女篮锦标赛冠军（见图23）。

1　MOP: Most Outstanding Player, “在NCAA四强赛中的最杰出球员”。

图23　玛雅·摩尔

3. 劳伦·杰克逊

澳大利亚职业篮球运动员，现效力于WNBL球队堪培拉首都队。她是女篮中的巨星，曾3次夺WNBA的MVP，2次夺得WNBA的总冠军，1次夺得WNBA总决赛MVP，7次入选WNBA全明星，3次夺得WNBA得分王。5次夺得WNBL的MVP，2次WNBL总决赛MVP等荣誉。并带领澳大利亚女篮夺得2006年女篮世锦赛冠军(见图24)。

图24　劳伦·杰克逊

4. 隋菲菲

1979年1月29日出生，山东省青岛市人，原中国国家队篮球运动员，前锋（见图25）。在2002—2003 WCBA新赛季上，她以92分的最高综合得分获得首位每周最有价值球员，其后还在第八周再次获此殊荣。2003—2004全国女篮球甲级联赛，隋菲菲当选WCBA总决赛“MVP”。

图25　隋菲菲

5. 邵婷

中国国家女子篮球队员，司职前锋，2008年，邵婷获得5届CUBA大学生篮球联赛冠军、3届CUBS大超冠军，自己也当选了两届大超MVP（图26）。

怎么样？是不是以为自己在看一本时尚杂志呢。没错，越来越多的女孩子不仅爱看篮球懂篮球，她们也逐渐从场下邻家小妹妹递水递毛

图26　邵婷

巾，转变为能与男孩子同场竞技的高手了，可不要小瞧她们啊，小心有着超高颜值会打球的女孩子给你一记“大火锅”。

6. 赵爽

女子篮球运动员，2010—2011赛季WCBA总决赛总冠军，2011年4月首次入选国家集训队大名单，2011年8月，在24届亚洲锦标赛上帮助中国女篮获得了冠军（见图27）。

图27　赵爽

六、技术篇

以孙民治先生为代表的游戏本质论，依据篮球运动的起源和发明的初衷就是发明一种游戏，是在特定规则的限制下，双方围绕高空球篮投篮并限制对手投篮，而展开的攻守对抗的活动性游戏。正因为篮球的趣味性，使之得到了世界各国人们的喜爱。[1]

奥运会时期，篮球运动得到了迅猛的发展，很快篮球以课程形式进入学校这个育人环境里，成为教育青少年学生的一种育人手段，此时，篮球运动的本质与价值得到了进一步拓展。而以杨桦先生为代表的准确本质论，他认为准确是篮球的运动本质，而这种准确是在强对抗下完成的，准确既包括投篮准、传球准，还包括判断准。[2]

篮球运动员的体能和技能是一个运动员是否能够成才的关键因素，也是左右比赛胜负的关键因素。青少年时期是培养运动员篮球意识最好的阶段，也是运动员体能与技术迅速发展的关键时期。一点一滴的积累方能形成好的竞技能力。

（一）篮球基本技术[3]

1. 传接球

传接球是连结球员们的基本方式，通过球的来回传动达到摆脱对手，从而进攻得分的目的。传球时，重心要稳，五指自然分开，掌心向外托球，手腕后屈，两腿自然分开至与肩同宽，主要有略一前一后和弓步两种站立形式。

---

1 张夏雷 . 视觉遮蔽训练对原地单手肩上投篮命中率影响的实验研究 [D]. 西安体育学院，2013（7）.

2 李彦龙 . 篮球运动的本质与价值研究 [J]. 鸭绿江，2016（4）.

3 本节部分技战术动作相应视频可扫描第 118 页二维码在线观看学习。

1）双手接球

双手胸前接球是最基本的接球方法之一，它有利于牢固地握球，也容易进行下一步动作。

双手接球的时候，需要注视球的方向，手指需要自然分开，两个拇指向上呈八字形，形成一个半圆，两只手臂需要向前自然伸出迎球。当手指接触到球以后，两只手臂随着球向后来缓冲来求的力量，保持好身体平衡（见图1）。

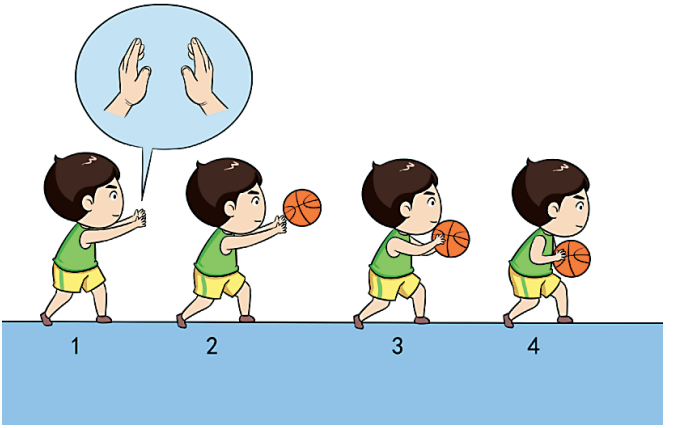


图1　双手接球

2）双手胸前传球

双手胸前传球是篮球中一个最基本的传球方法，跑动和原地情况下都可以使用双手胸前传球。

双手胸前传球一般是左脚（右脚）向前一步接球，右脚（左脚）上步，左脚（右脚）抬起来直落在地上之前需要把球传出去。接球的时候收近手臂向后引，然后迅速向前伸臂，手指拨球，利用手指的力量将球传出去（见图2）。

3）单手接球

单手接球的可控制范围较大，但是单手并不能非常稳定地控制来

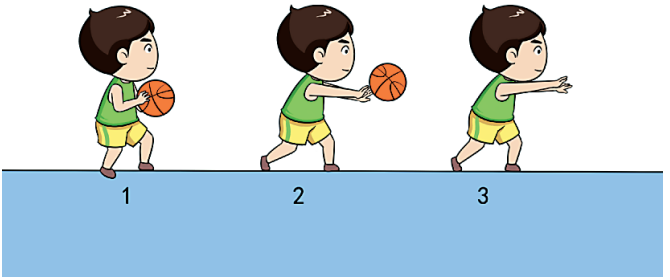


图2　双手胸前传球

球。如右手接球，同侧脚需要向球的方向迈出一步，手指自然分开，手掌呈碗形，当手指接触到球的时候，手臂要顺势带着来球向后引，另一侧的手迅速一起握球，然后将球置于基本持球姿势（见图3）。

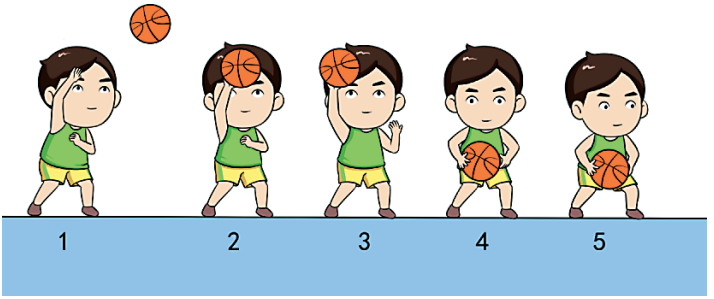


图3　单手接球

4）单手肩上传球

单手肩上传球是篮球的一项基本传球技术，因为他的传球力量较大，速度快，常适用于长传快攻以及远距离传球。

在单手肩上传球时，双手握球放于胸前，双脚开立与肩同宽，左脚向传球方向迈出一步，左肩朝向传球方向，双眼目视传球方向，同时把球牵引到右肩上方，右手手腕略微后屈，身体重心转移至右脚，传球时右脚蹬地，同时带动身体转动，上臂随之向前摆，手腕前屈，通过食指与中指的拨动将球传出（见图4）。

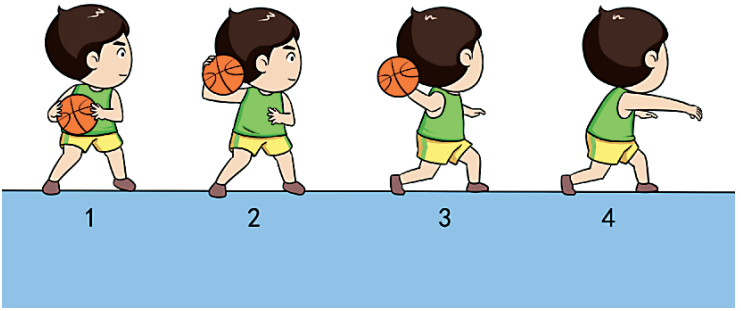


图4　单手肩上传球

图5　原地运球

2. 运球

运球有很多种类：原地运球（见图5）、高运球（见图6）、低运球（见图7）、运球急停急起（见图8）、背后运球（见图9）、后转身运球（见图10）、胯下运球（见图11）等动作。在运球的时候，要把球运在身体的侧后方，以同侧的肩膀及手肘为轴。

运球的时候身体姿势要保持相应的稳定性，两膝微屈，上身微微地

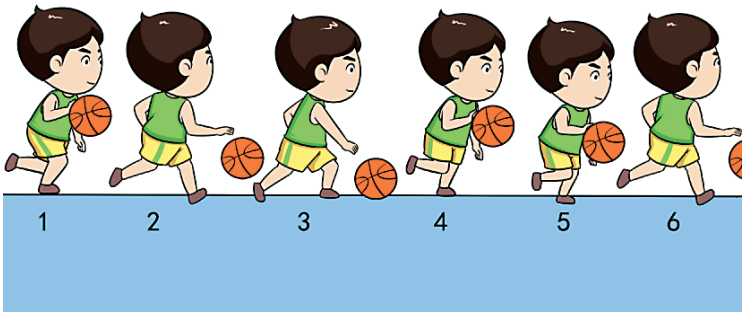


图6　高运球

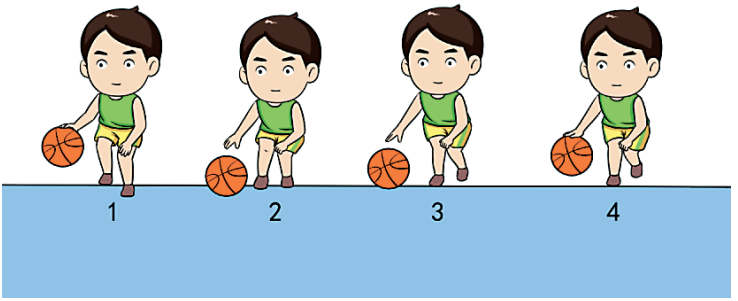


图7　低运球

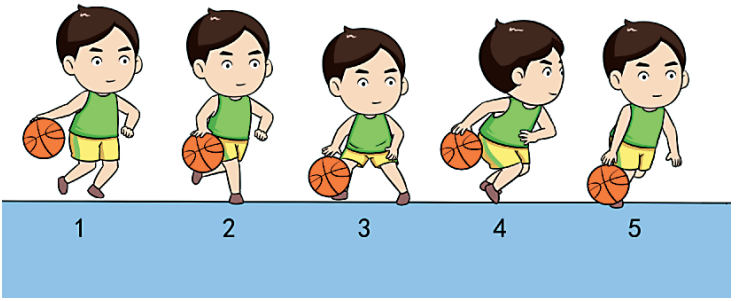


图8　运球急停急起

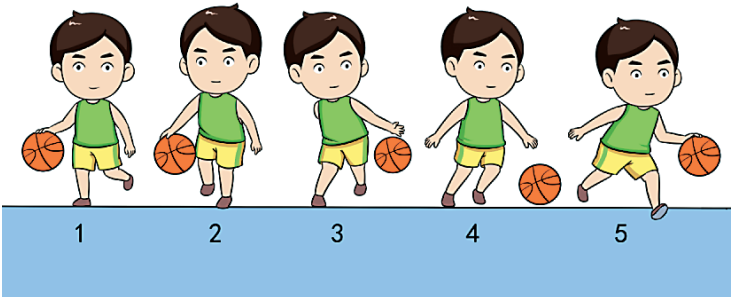


图9　背后运球

向前倾，眼睛注视周边。以肩关节为轴，肘部自然放松，上臂发力，五指自然分开来更好地控球，运球的时候手掌心需要空出，利用手指及手掌的外缘。拍球时，尽量使球吸附在运球的手上，这样可以更好地控制和保护球。

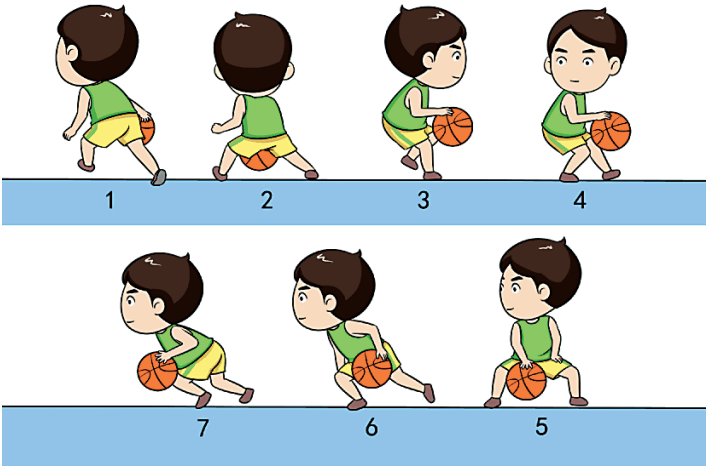


图 10　转身运球

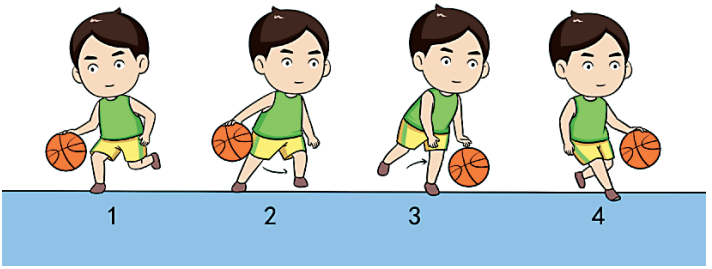


图 11　胯下运球

3. 投篮

得分是篮球进攻体系中的最重要一步，突出的投篮技术能够带来好的命中率，帮助球队提高进攻效率的同时也能节省球员体能。

1) 原地单手肩上投篮

原地单手肩上投篮技术是篮球运动中最常用的得分手段。其投篮出手稳定、出手点高、省力，是一项以准确性为目的的基础性篮球技术。

在使用单手肩上投篮时，两脚站立与肩同宽，脚尖朝向篮筐，膝盖微曲，身体重心下沉，握球方法与原地胸前传球类似，身体面对投篮方

向，双眼目视球筐，单手持球，投篮手型下肢蹬伸发力，借助脊柱伸展的惯性促使躯干连贯向上发力。最后伸展手臂、屈伸手腕、手指弹拨球将球投出。最后腿、腰、手臂自然伸直状态（见图12）。

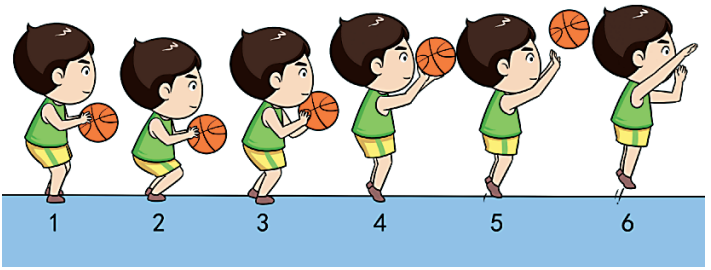


图12　原地单手肩上投篮

2）跳起肩上投篮

跳起投篮主要是以单手为主，在原地单手肩上投篮的基础上添加起跳部分，在空中完成所有投篮的动作，跳起投篮的形式在不同距离、不同角度的情况下是多变的（见图13）。

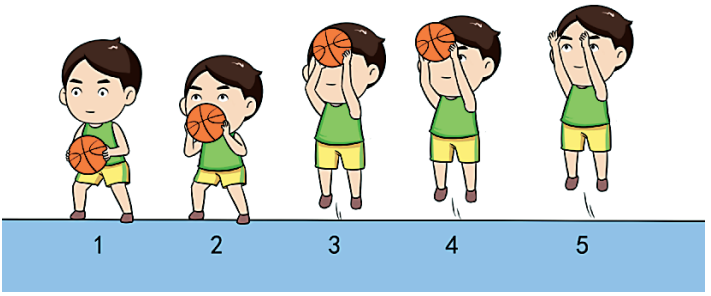


图13　跳起肩上投篮

3）行进间投篮

行进间投篮俗称跑篮，是一项基本的投篮技术。跑篮时按出手时手与肩的相对高度，分为高手投篮和低手投篮。投篮按手部动作分为正手、反手、勾手，挑、推、勾、抛、扣等，同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态。

行进间投篮的要领可用“一大、二小、三跳”六个字进行概括，既简明扼要，又便于记忆（见图14）。

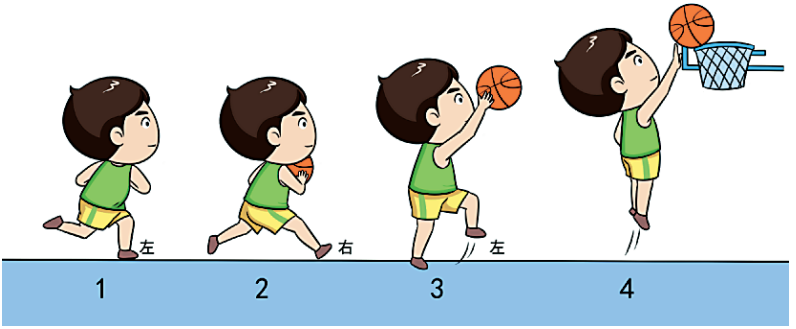


图14　行进间投篮

（1）以右手单手高手投篮为例，降低身体重心，运球低于腰部，上身面对篮板方向；

（2）身体略微前倾，右脚跨出一大步的同时运球或者接球；

（3）接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳；

（4）右腿屈膝上抬，控球手抱球至头右侧上方，腾空后至身体接近最高点时，右臂向前上方伸出，手腕前屈，食中指用力拨球，通过指端将球投出，与此同时，两脚同时落地，“三步上篮”动作完成。

（二）篮球的基本战术

篮球运动的发展史也是篮球战术不断发展创新的历史，随着篮球技术的发展，规则的改变和球员体能的提高，篮球战术已经发展成以进攻战术和防守战术为核心的战术体系。篮球战术是为取得比赛的胜利，队员根据一定的战术指导思想，以篮球技术为基础，在战术意识的支配下，按照一定的阵势，全队有组织、有策略地进行协同配合的方法和原则。进攻战术与防守战术的矛盾是篮球战术的基本矛盾，贯穿于篮球战术的全体和始终，对篮球战术的发展起着决定性作用。

1. 进攻基础配合

进攻基础配合是指进攻队员两三人之间为了创造进攻机会，合理运用技术而组成的配合方法。配合方法包括：

1）传切配合

传切配合是指进攻队员利用传球和切入组成的简单配合，它包括一传一切和空切配合。在传切过程当中要求切入队员掌握切入时机，摆脱对手切入篮下，同时接同伴的传球。传球队员需要利用假动作吸引对手，及时传球给切入队员。

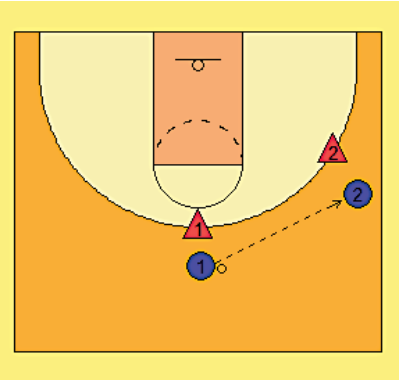


图 15（a）

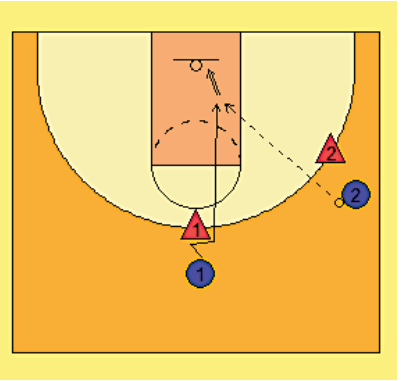


图 15（b）

备注：●为进攻队员，▲为防守队员

根据图 15（a）、图 15（b）所示：1 号进攻队员在传球至 2 号进攻队员，使得 1 号防守队员产生移动后，迅速向有球一侧摆脱下切至篮下，接 2 号进攻队员的回传球进行投篮。

2）突分配合

突分配合是有球队员持球突破后，主动地利用传球与同伴配合的方法。要求进攻队员不仅要做好投篮准备，也要准备及时、准确地传球给同伴。

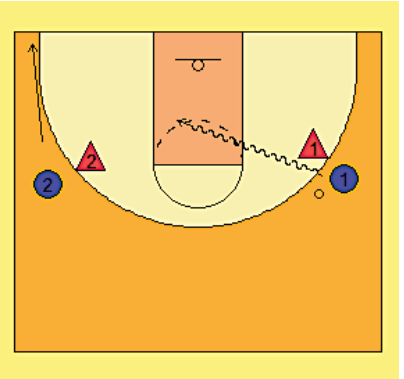


图16(a)

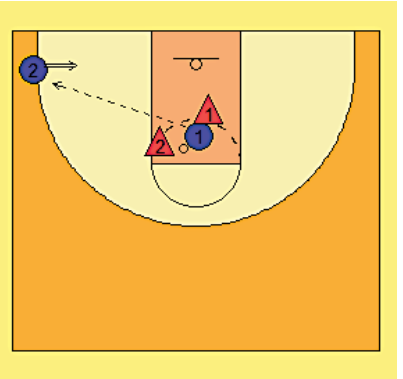


图16(b)

备注：●为进攻队员，▲为防守队员

根据图16(a)、图16(b)所示：1号进攻队员进行左侧突破，吸引2号防守队员进行协防，同时2号进攻队员向底线移动准备接球，1号进攻队员的突破吸引1号与2号两名防守队员后，使得2号进攻队员在底线产生了一次进攻机会。

3)挡拆配合

“挡拆”属于篮球战术中基本的战术，主要通过进攻方球员间进行球的位置转移，配合球员进行位置移动，伺机寻找机会，造成无球空切或者是进攻方一名球员短时间地摆脱防守完成投篮动作。“挡拆”主要有两种形式：

(1)高(低)位挡拆。球员控球使防守队员退至三分线位置左右，便于内线选手挡拆。内线选手采用面对外线防守队员的方法挡拆，被挡进行球员快速贴着内线选手进行突破。当控球球员经过内线选手身后，内线选手紧贴防守队员做后转身，将防守队员卡在自己身后，并向篮板移动，随时准备接到接球。

(2)掩护挡拆。

(例)得分后卫和小前锋会在大前锋和中锋的掩护下形成空位，进行传球。

4）策应配合

策应是指进攻队员背对或侧对篮筐接球，由该队员作枢纽，与同伴进行空切配合而形成的一种里应外合的配合方法。策应队员要及时抢位接球，持球于胸前或举过头顶保护球，同时观察场上情况，及时将球传给最有利的进攻同伴。配合队员要根据策应者的情况设法摆脱防守，切入，绕出接球。

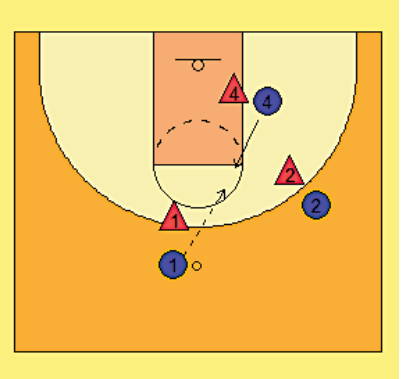


图17（a）

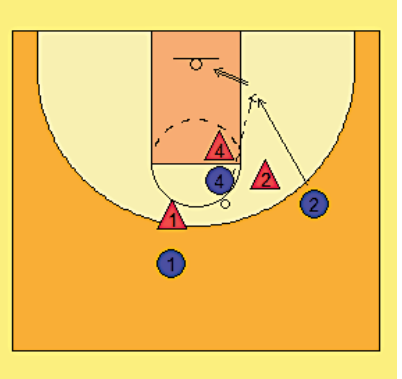


图17（b）

备注：●为进攻队员，▲为防守队员

根据图17（a）、图17（b）所示：4号进攻队员至罚球线位置要球，1号进攻队员传球给4号的同时，2号进攻队员空切到篮下，接4号队员的传球进行投篮。

2. 进攻全队配合

全队进攻战术包括：快攻、阵地进攻（进攻人盯人防守、进攻区域防守、进攻紧逼防守等）。

快攻战术

快攻是球队用快速在守转攻时形成人数上的多打少优势，快攻战术要求运动员具备较强的篮板意识与快攻意识以及较快的反应能力。

快攻的组织形式主要有三种，包括：

（1）长传快攻：队员在后场获球后，以最快速度把球传给空位或者摆脱防守快下的队友的一种配合。

（2）短传快攻：队员在防守中获球后，以快速的奔跑和短促的传接球迫近对方篮下进攻的一种配合。

（3）结合运球突破快攻：队员在防守中获球后，并没有出现有利传球位置，此时需要迅速运球寻找机会，提高快攻的速度和效果的一种配合。

快攻是从获得球权开始，以最快的速度，力争在对方立足未稳之际，合理果断地进行攻击的一种常用的进攻战术。运用快攻战术的时机包括：

（1）抢防守篮板球发动快攻，当进攻队投篮或罚球不中时，防守队抢到篮板球后发动快攻。

（2）掷后场界外球快攻：当对方违例，失误或投中，罚中后要利用掷后场端线，边线球的机会发动快攻。

（3）抢断进攻队的球后应立即发动快攻。

3. 防守基础配合

防守基础配合是指防守队员之间为了破坏对方进攻配合或者当同伴防守出现困难时及时协作的配合方法。包含：关门配合、夹击配合、补防配合、抢过配合、穿过配合、绕过配合、交换配合这七种。

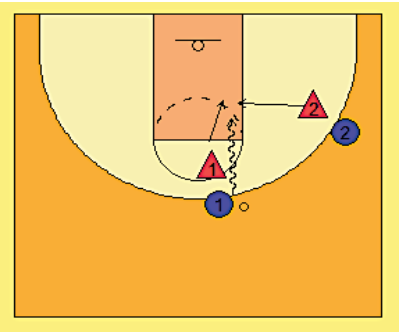


图 18

备注：●为进攻队员，▲为防守队员

1）关门配合

关门配合是指防守队员相互之间协作破坏对方进攻配合，或者在同伴防守出现困难时协作的配合方法。

当1号进攻队员从右路进行突破时，1号防守队员以及邻近的2号防守队员需要以“关门”的方式阻止1号进攻队员的突破。

2）绕过配合

绕过配合是指进攻队员继续掩护时，防守队员破坏其掩护并及时防守自己对手的一种配合。

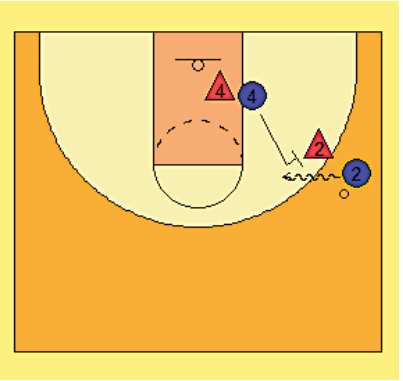


图19（a）

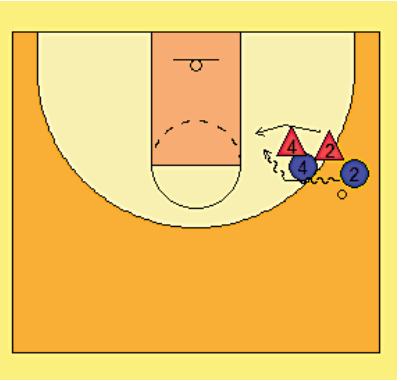


图19（b）

备注：●为进攻队员，▲为防守队员

根据图19（a）、图19（b）所示：当4号进攻队员为2号进攻队员进行掩护的时候，4号防守队员需要提示2号防守队员，便于2号防守队员提前做好准备，形成掩护的瞬间，4号防守队员快速向前一步，尽量贴近掩护队员，让2号防守队员从身后绕过去，继续防守2号进攻队员。

3）穿过配合

穿过配合是指进攻队员继续掩护时，防守队员破坏其掩护并及时防守自己对手的一种配合。

根据下图所示：当4号进攻队员为2号进攻队员进行掩护的时候，4号防守队员需要提示2号防守队员，便于2号防守队员提前做好准备，形成掩护的瞬间，4号防守队员快速后撤一步，2号防守队员从留出的空

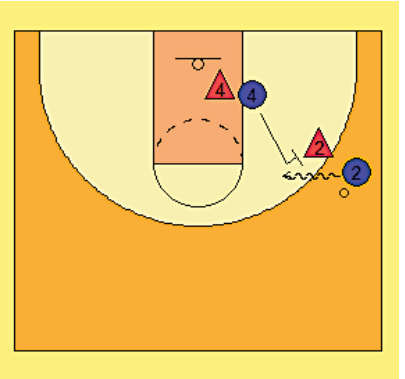


图20(a)

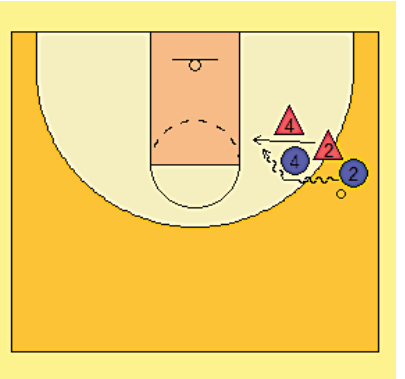


图20(b)

备注：●为进攻队员，▲为防守队员

间中传过去，继续防守2号进攻队员。

4. 防守全队配合

全队防守战术包括：防快攻、阵地防守（人盯人防守、区域联防、紧逼防守、综合防守等）。

1）半场区域联防

（1）半场“3–2”区域联防。半场区域“3–2”联防适用于相对外线较为出色的对手阵容，防守对方中、远距离的投篮，切断中锋之间的传接球路线。为抢断、打反击准备。

“3–2”联防的其主要作用是球员利用自身良好的身体素质对对方的持球队员进行干扰并伺机抢断快攻，这种防守方法对于对方控球球员的牵制作用十分明显，但在防守对方投篮球员的身高方面可能略占劣势。当1号位球员在防守弧顶的同时，2号3号位球员分别防守三分线左右两侧，侧重于防止对方外线球员的三分球和突破。

（2）半场“2–3”区域联防。半场区域“2–3”联防是以保护篮下为目的，适用于内线表现出色或者有较强突破能力的阵容。2–3区域联防

防守战术随着篮球运动的发展不断演变，其中战术主要特点体现为：集体性、攻击性、针对性、破坏性、衔接性、诱导性、隐藏性等特点。

2）半场人盯人防守

人盯人防守形式使得场上球员分工明确，对于防守球员体能要求较高。要求场上球员进行一对一防守，并且在防住自己对手的基础上进行配合的全队防守战术。人盯人防守主要是在防守时要求球员人球兼顾，随时调整防守位置，并且在保证自己防守位置的情况下，干扰与破坏自己附近的球和进攻队员；球员积极抢占有利的进攻或防守位置，防守无球球员时，应做到人球兼顾，以防止对手接球为主；防守持球队员时，防守选位在球与对方球员之间，以防止对手投篮和突破为主，干扰其传球。半场人盯人防守主要包括扩大人盯人防守和缩小人盯人防守。

扩大人盯人防守战术是一种带有紧逼性的防守阵势，其战术形式是5名队员在中线一带有针对性地分别站位，盯住进入自己防区的队员，极力阻挠进攻队员的战术行动和落位分布。

缩小人盯人防守战术对于有球队员紧、无球队员松，并根据球的位置来掌握松紧度的防守形式，其战术形式有两种：一种是五名队员在中线稍后一带，有点针对性的落位，分别盯住进入自己防区的队员，极力阻挠进攻队员进入本防区采取的进攻性行动；二是在3分投篮线一带的区域里布防，做好防守自己对手的准备。

3）全场区域联防

根据区域紧逼的防守范围和落位的不同组合，构成防守重点不同的战术阵型，主要有“1–2–1–1”（见图21）、“1–2–2”（见图22）、“2–2–1”（见图23）和“2–1–2”（见图24）等。

4）全场紧逼人盯人防守

全场紧逼人盯人防守是现代篮球防守战术中人盯人防守体系中最

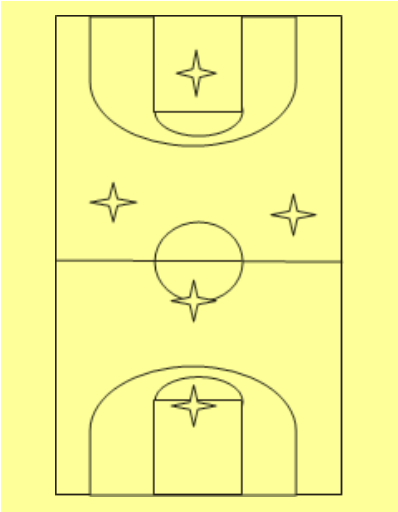


图 21

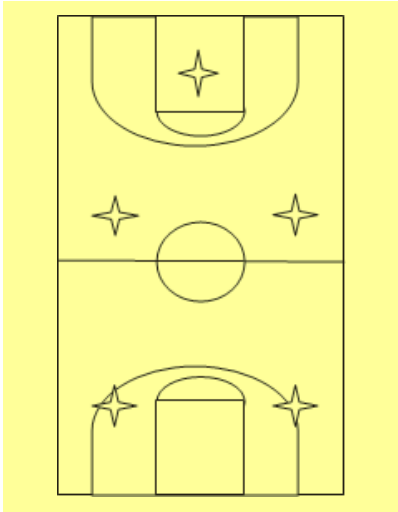


图 22

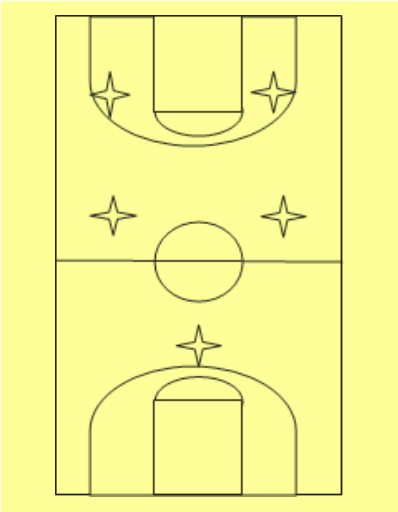


图 23

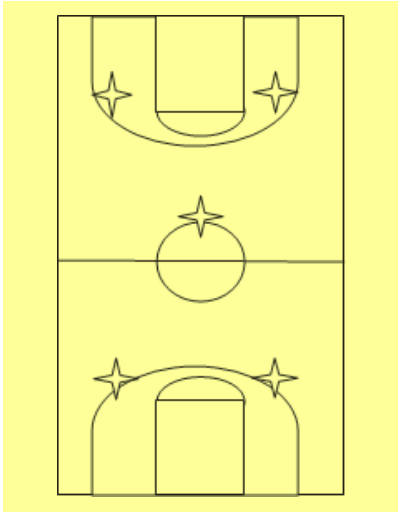


图 24

具有攻击性的战术，是由进攻转入防守时，就区、就地迅速寻找对手，立刻展开全场范围内的紧逼盯人的一种攻击性防守战术。在比赛中，防守队员需要具有很强的拱手转化意识，在全场范围内贴身紧逼自己的对

手，阻挠对手行动，积极抢位，制约进攻的节奏，争取比赛的主动权。

（三）体能——练武不练功，到老一场空

篮球运动是一项强度大、能量消耗大的综合性团体运动项目，需要较强运动与体能、技能和心理调节能力。在体能、技能和心理能力三方面，球员的体能作为技术和战术基础起着决定性作用。

1. 力量素质

力量素质是一名篮球运动员的基础素质，它既能使球员在对抗中占据优势，也能够更好地保护运动员。球员在比赛中持续进行跑、跳、投、传等动作，这需要球员有强大的肌肉群来完成持续性的工作。

青少年力量训练需要以移动性、缓慢性的方法练习为主，以速度力量为主，绝对力量为辅。进行负重练习时，要充分做好准备活动，循序渐进，防止伤害事故。在负重练习期间和练习后要穿插放松性的练习，使肌肉富有弹性；并且要根据运动员的特点、性别、年龄等差异，有针对性地安排力量训练负荷，注意平衡发展避免局部负担过重。简单的下肢力量训练可分为两种形式：

1）没有负重的下肢训练

（1）快速跳绳，要求运动员双脚同时离地连续快速地跳绳。

作用：主要练习青少年协调性和连续弹跳的能力，而且是动力性的运动，可以有效地锻炼下肢。

（2）原地纵跳，注意脚落地一刹那迅速跳起，频率要快。

作用：纵跳可以综合锻炼下肢肌群。

（3）蛙跳，运动员站在端线外排成一排，教练吹哨后，运动员尽最大努力快跳到对面端线。

作用：蛙跳能够很好地锻炼青少年的大腿肌群尤其是缝匠肌。

2）有负重的下肢训练

（1）肩负杠铃做深蹲，根据年龄、性别和素质水平的不同安排负荷，

一般以最大重量的60%—70%的负荷强度，每组4—6次，练习3—6组，间歇1—3分钟，以爆发式用力来发展速度力量，以最大重量的80%—85%为负荷强度，每组1—3次，练习3—5组，每组间歇3分钟左右，以最快速度用力发展爆发力。

（2）肩负杠铃做半蹲后起跳。以最大重量的40%—50%为负荷强度，每组6—7次，练习3—5组，每组间歇1—3分钟，以连续做或慢下快跳来发展大、小腿肌群及踝关节的爆发力。

2. 速度素质

速度素质分为反应速度、动作速度以及位移速度等。

1）反应速度的练习

反应速度和球员的神经弧反射有关，即接收器（视觉、听觉等）到神经再到效应器（产生行动）。练习反应速度的方法有：

（1）听口令变向跑：队员原地背向教练员；当教练员口令响起后，快速转身冲刺半个场地后停下；连续进行。（听哨转身冲刺视频）

（2）听信号后突然做动作：教练员，以1、2、3、4命名四个动作，在教练员随机喊出数字后，运动员应及时根据口令做出事先规定的相应动作。

2）动作速度练习

动作速度是人体的行动组织部分，它是通过人的大脑中枢所接收到的信号而触动神经组织的一个过程。练习动作速度的方法有：

（1）高频率跑台阶。

（2）单、双摇跳绳、两脚交替跳绳。

3）位移速度练习

球员的位移速度是篮球运动的基础，在比赛中要求球员要有快速动作能力。练习位移速度的主要方法有：

（1）30米冲刺跑。

（2）10—15米往返折回跑（要求快速转身）。

（3）四角跑，在半个球场内，要求在拐角处变换方向。

3. 耐力素质

耐力素质是指机体进行长时间肌肉活动的能力，篮球运动要求球员具备一定水平的无氧情况下的对抗，在有限的场地里，要求球员有较强的爆发力，长时间的持续跑动能力以及较高强度的持续爆发力。

（1）追逐跑：球队队员站成一排，沿标准四百米跑道进行中速度追逐跑；每人一圈，第一名的领头跑完一圈退居到排尾，以此类推。

（2）短距离冲刺跑：两人一组，沿篮球场长度进行快速折返跑，一人跑完后与下一个人击掌，下一个人进行场次跑。每人完成五趟后，间歇休息一分钟，完成五组。

4. 灵敏素质

灵敏素质是篮球运动员在比赛过程中，能够用最快速度、协调性来改变身体相关的运动方向与位置，从而应对场上的各种情况。球员的灵敏反应能力综合了速度、力量和柔韧度。球员的技能水平与其反应能力是相互影响的，灵敏度提高，身体素质也会大幅度提高，能够更好地适应训练负荷以及训练周期。

我国青少年运动员各年龄段身体素质类锻炼形式

指标类型	年龄段	测 试 指 标	测 试 意 义
身体素质	9—10岁	全场3/4加速跑	测试球员模拟比赛场上最快速度与快速冲刺能力
		15米×5次折返跑	测试球员在比赛过程中速度耐力的能力
		原地双脚跳双手摸高	测试球员腿部肌肉的爆发力及协调能力
	11—12岁	全场3/4加速跑	测试球员模拟比赛场上最快速度与快速冲刺能力

（续表）

指标类型	年龄段	测 试 指 标	测 试 意 义
身体素质	11—12岁	15米×9次折返跑	测试球员在比赛过程中速度耐力的能力
		原地双脚跳双手摸高	测试球员腿部肌肉的爆发力及协调能力
	13—14岁	全场3/4加速跑	测试球员模拟比赛场上最快速度与快速冲刺能力
		15米×13次折返跑	测试球员模拟比赛场上最快速度与快速冲刺能力
		助跑单脚跳摸高	测试球员腿部肌肉的爆发力及协调性
	15—16岁	全场3/4加速跑	测试球员模拟比赛场上最快速度与快速冲刺能力
		15米×17次折返跑	测试球员在比赛过程中速度耐力的能力
		助跑单脚摸高	测试球员腿部肌肉的爆发力及协调能力
	17—18岁	全场3/4加速跑	测试球员模拟比赛场上最快速度与快速冲刺能力
		15米×17次折返跑	测试球员在比赛过程中速度耐力的能力
		助跑单脚摸高	测试球员腿部肌肉的爆发力及协调能力

附：篮球基本技术战术视频在线学习资源

七、实践篇

（一）参加篮球运动的益处

篮球运动虽是由一个简单的游戏开始的，但玩也有玩的规矩。尽管是游戏，最初的时候也有13条规则约束。这意味着从一开始，篮球就不是瞎玩的，要想参与，就一定要遵守其规则。规则是运行、运作规律所遵循的法则。

体育运动作为一种社会活动，长期以来都有其既定的规则，篮球也不例外。比赛中有裁判负责执行篮球规则的监督，训练中有教练监管每个球员的行为规范。无论是比赛或者训练，你可以淋漓尽致地展现自我，但不可以违反规则。如果在比赛中违例，就必须交出球权，犯规就必须接受判罚。训练中，每个教练都有自己的执教风格、理念和要求。无论你面对的是裁判还是教练，只要他们是依据规则执行的，就只能服从，这就是篮球的规矩。所以，你可以是一个渴望自由的人，但绝不能是一个随心所欲的人。篮球可以展现自我，但一定是在规则允许下的自我展示。

篮球运动不仅让我们学会遵守规矩，还教我们懂得尊重和信任。首先我们要学会尊重篮球这个项目，它从1891年诞生至今，能够成为全世界最受人瞩目和喜爱的运动之一，是一百多年来无数人努力的结果，而且现今仍有很多人为了推动篮球的发展而不懈努力。尊重篮球这项运动的具体表现：

第一，尊重和信任你的教练。他是球队的领导者，长期以来为了每一场比赛的胜利，教练们从训练到生活，从技术到思想事无巨细、事必躬亲地关心着每一个球员。“一日为师，终身为父”，很多球员和教练的关系就是情同父子，这种尊重和信任是在长期的相处中建立起来的。

第二，尊重队友。他们是并肩作战的战友，也是荣辱与共的兄弟。无论是在场上的配合，还是在场下的加油呐喊，球队的每一个成员都只有一个目标，那就是获得比赛的胜利。在比赛中，投进的每一个球，无论

是你的助攻还是队友的成全，都是集体的努力，都是相互尊重和信任的结果。我们常说："无兄弟不篮球"，能在一起打球就是缘分，队员们一起流汗，甚至一起流泪，共同经历成败和苦乐。

第三，尊重你的对手。无论对手是强还是弱，他都有可能是那个比你自己还了解你的人。所谓知己知彼百战不殆，在篮球比赛中研究对手，研究重点球员是常有的事。所以，在球场上无论对手如何，认真比赛就是对对手的尊重。另外，每一个参与者都有义务维护球场的竞技环境，那些违反体育道德、取消比赛资格的犯规是绝对不允许的，这些"坏动作"不但可能造成对手的人身伤害，还辱没了体育精神，丢掉了自己的尊严，使一场原本精彩的比赛，变得污秽不堪。在球场上只有尊重你的对手，你才能够获得尊重。

第四，尊重和信任裁判。裁判是球场上的法官，在比赛的时候有绝对的权威，我们应该以信任裁判的业务水平和职业素养为前提来看待比赛中的每一次判罚。不可否认在过去的案例中的确有一些不公平的判罚，但我们不能因为少数的不公正行为就彻底否定了裁判员的权威和诚信。裁判员的业务能力由技术代表监管，裁判员的行为规范甚至可以由法律介入，但无论如何，这个职业的权威性是绝不允许任意一个参与比赛的运动员、教练员和观众挑战。如果一旦产生争议，篮球规则中有合理的申诉程序，无论是球员还是教练都有义务按照程序来处理问题，而不是在现场寻衅滋事。当然，人非圣贤孰能无过，比赛中的错判、漏判在所难免，但我们的多机位拍摄和鹰眼挑战等现代化、高科技的设备已经为弥补人为的疏漏做出了巨大的贡献。我们每一个热爱篮球的人，尊重裁判就等于尊重这个延续了一百多年，被全世界篮球人认可的规则。

第五，尊重观众。观众是一场精彩比赛的主要组成部分，观众本身对比赛的结果影响不会很大，但观众的素质却能够确定比赛的品位和格调。反之，如果一场篮球比赛没有观众，那它的影响力和意义会大打折扣。无论你是球员、教练还是裁判，都必须尊重观众，因为他们热爱篮球运动，而且他们懂得欣赏球员们流汗流血练就出来的技能。

第六，就是尊重自己、建立自信。尊重自己，不需要刻意去做什么，

当你做到尊重教练、尊重队友、尊重对手、尊重裁判、尊重观众的时候，你自然会赢得尊重，而且一个给予别人足够信任的人，也一定是一个足够自信的人。

篮球运动是集体项目，缺乏团队精神，协作意识的人是没有办法胜任这项运动的。当然，这项运动也可以培养和建立你的团队合作意识和能力。当你与球队融为一体时，你才会发现自己的技能具备真正的价值。一个有高超球技的球员可以是球队的领袖，带领球队取得胜利，但绝不可能以一敌五，独自代表球队取得胜利。一个球队，一场比赛就像一部电影，虽然有主角和配角之分，但每个角色都不可或缺，任何一场精彩的比赛都不是某一个人能够单独完成的，是参与比赛的所有人共同努力呈现的。

与其他体育运动一样，篮球运动本身也具备培养我们不放弃、不气馁、不低头的坚韧品质的作用。每一个打篮球的人都坚信在训练中流的每一滴汗水，在比赛中一定能得到回报。每一次训练都是对自己的挑战，无论是面对新学的技术动作，还是始终掌握不好的技术动作，只有不放弃、不气馁、不低头才能享受到克服困难之后的喜悦和成就感。在比

赛中每个人都要想尽办法克敌制胜，为了达到投篮得分的目的，不但要经历“狭路相逢勇者胜”的争抢，还要在紧张激烈的比赛中沉着、准确地判断对于手的攻守意图，并迅速做出决策。篮球是一项斗智斗勇的运动，参与其中的我们，就是在不断克服困难和自我挑战的过程中得到升华，而这些被篮球培养出来的气质和品质也对我们的生活、工作和学习大有益处。

（二）篮球运动员的装备

参与篮球运动，对服装的要求并不苛刻，虽然篮球和其他体育项目一样有专业的运动服、准备活动服和比赛服，但如果只是仅仅以锻炼身体为目的，那只需根据季节和气温变化，身着宽松的运动服装即可。比起服装，球鞋选择则比较重要。在篮球运动过程中，奔跑、跳跃和对抗都比较多，球鞋的选择不慎很容易造成各种各样急性或者慢性的运动损伤。所以，一双专业的篮球鞋是参与篮球运动必不可少的装备之一。

除了服装和球鞋之外，篮球的个人装备还有很多，以下主要介绍一些常见的功能性装备和护具。

1. 发带

佩戴位置：发际线和发根处

作用和功能：用于固定散乱的头发，避免碎发挡住视线，通常用于长发和中长发运动者。

图1　发带

2. 吸汗发带

佩戴位置：前额靠近发际线

作用和功能：除了固定散乱的碎发之外，另一个重要的功能是避免汗水流到眼睛和面部，影响运动。适用于任何发型的运动者。

图2　吸汗发带

3. 手环

佩戴位置：手腕

作用和功能：手环起源于美国贫民社区的篮球场，因为买不起球

衣，所以参与者就带上不同颜色的手环来分队比赛。久而久之，手环成了街头篮球文化的一部分。但现代球场，手环的功能既不是为了分队，更不是一个单纯的饰品，而是与吸汗发带一样，具有拦截汗水的作用。避免过多的汗流到手上，接球时手滑。

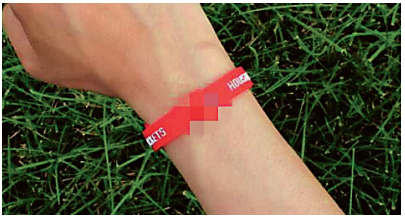


图3　手环

4. 防护眼镜

佩戴位置：眼部

作用和功能：保护眼部和眼睛，非近视人群直接佩戴，近视人群可以根据具体需要装配专业的近视镜片。相对于隐形眼镜而言，更加专业、方便和安全。

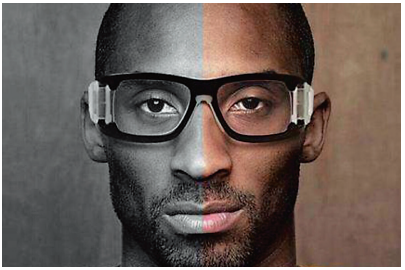


图4　防护眼镜

5. 护齿

佩戴位置：牙齿的上齿

作用和功能：同场对抗性运动项目基本都用护齿，主要是在口腔内形成避震保护，在受到撞击时能够保护牙齿，同时也能使牙齿对口腔其他部位的伤害降至最低。篮球专用护齿通常只佩戴上齿。

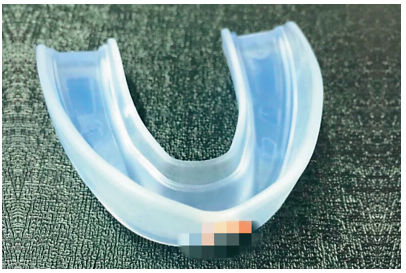


图5　护齿

6. 防护面具

佩戴位置：额头到鼻子的面部区域

作用和功能：篮球专用防护面具主要是起到保护鼻子的作用，通过面具的流线型设计，分散外力不但能够保护鼻子，还能保护面部其他部位。

图6　防护面具

7. 护踝

保护位置：踝关节

作用及用途：篮球运动的护踝有两种，套脚式和绑带式，无论是哪种形式，其作用都是通过对踝关节施加一定压力起到保护作用，用于预防踝关节扭伤，足踝不稳定以及扭伤后的康复固定。

图7　护踝

8. 护小腿（也叫小腿护套或小腿套）

保护位置：小腿肌肉

作用及用途：护小腿是一种压缩护具，通过一定的压力帮助下肢的血液回流，能够有效改善和缓解小腿部位在运动时静脉和静脉瓣膜所承受的压力。它可以促进血液回流，增加肌肉力量，同时还具有减震、恒温、抗疲劳、吸汗的功能。

图8　护小腿

9. 护膝

保护位置：膝关节

作用及用途：护膝的应用非常广泛，根据不同的材质，除了体育运动以外，还有人用于保暖，膝关节保养，等等。膝关节在运动中的地位极其重要，同时又非常脆弱，篮球运动因着自身的运动特点，膝关节损伤排

在损伤首位，所以护膝的种类繁多，根据膝关节的损伤情况护膝有大有小，有加固定也有不加固定的。无论是哪种护膝，其作用都是稳定、制动和固定膝关节的。

图9　护膝

10. 护大腿

保护位置：大腿肌肉

作用及用途：护大腿和护小腿一样，都是属于压缩护具。篮球运动中的跳跃动作非常多，大腿是主要发力肌群，在起跳和落地的时候，腿部的受力大约是体重的3倍，护大腿主要是通过压力增加肌肉力量，促进血液回流，防止肌肉拉伤。另外，有一种护大腿的外侧会有加厚的保护材质，用于对抗时保护阔筋膜张肌被外力撞击而损伤。

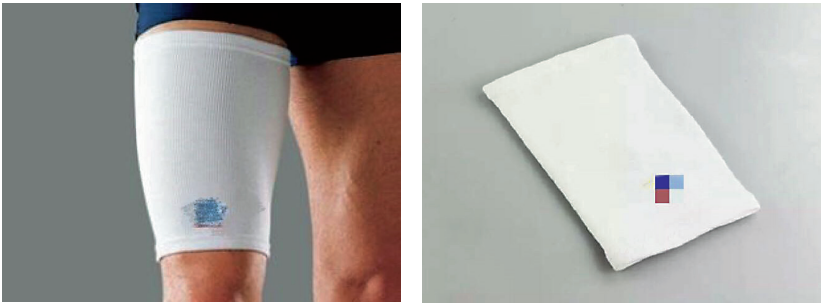


图10　护大腿

11. 护腰

保护位置：腰部

作用及用途：腰部是人体的核心部位，护腰的作用主要是对腰部肌肉施加压力，调节运动时核心部位的受力平衡，在一定程度上能够增加核心肌肉力量。另外，材质较硬的护腰在运动时能够提供给腰部一定的支撑力，如果腰背部有金属片，可以避免腰部弯折过大的意外损伤。

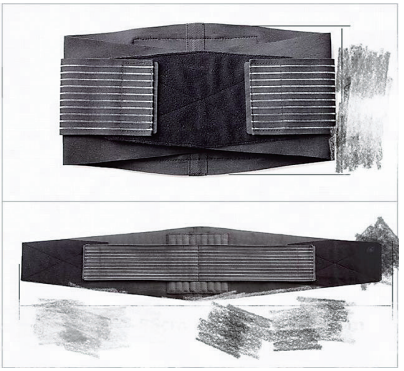


图 11　护腰

12. 护肩

保护位置：肩关节

作用及用途：肩胛颈是人体重要的运动关节，在参与篮球运动时，几乎无时无刻不在运动。护肩主要用于肩关节脱臼的恢复期和肩关节习惯性脱臼的运动员。如果肩关节没有损伤，一般不建议佩戴该护具。

图 12　护肩

13. 护肘

保护位置：肘关节

作用及用途：肘部是人体最坚硬的部位之一，一般情况下篮球运动不会伤到肘关节，都是肘关节伤到别人。在篮球规则中有专门对肘部动作的限制和规定。护肘的作用主要是帮助肘关节抵御外力的冲击，在对抗中限制关节周围的韧带过度伸展，造成拉伤，起到肘关节的支撑和稳定的作用。

图 13　护肘

14. 护腕

保护位置：手腕

作用及用途：在篮球运动中手腕是活动最频繁的关节之一，因此造成损伤的概率很高。护腕的作用：一是预防损伤，例如关节反复运动出现筋腱炎或者手腕关节的急性扭伤；二是帮助伤肢康复，在受伤后，对关节部位提供压力，减少肿胀，同时限制受伤的关节活动，让伤部得以修养。

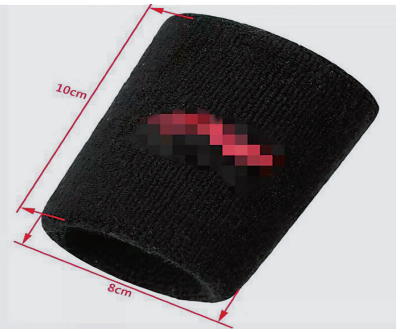


图 14　护腕

图 15　护指

15. 护指

保护位置：手指

作用及用途：护指是保护手指关节的护具，也是全身最小的护具。在篮球运动过程中手指与球的接触非常频繁，反复碰撞过程中指关节很容易挫伤，尤其是初学者，“吃萝卜干”（手指被篮球挫伤后发生肿胀，看起来像一根青紫色的萝卜，故被称为吃萝卜干）的现象最易发生。护指的作用与护腕一样：一是预防损伤，防止筋腱炎或者指关节的急性扭伤；二是帮助受伤的手指康复，在受伤后，对手指提供压力，减少肿胀；同时限制受伤的关节活动，让伤部得以修养。

（三）篮球的场地和器材

随着篮球运动的专业化程度越来越高，对于场地和器材的要求也越来越细。

1. 篮球

首先是球的选择，根据年龄和性别选择篮球的尺寸（见图16）。根据国际篮联（FIBA）的规则规定，成年男子的比赛用球是标准7号球，重量为600克—650克，周长75厘米—76厘米；成年女子的比赛用球是标准6号球，重量为510克—550克，周长为70厘米—71厘米；小学生比赛的用球是标准5号球，重量为470克—500克，周长为69厘米—71厘米；儿童用球是3号球，重量为300克—340克，周长为56厘米—57厘米。[1]

另外，除了上述篮球规格之外，奥运会新成员“三对三”的用球相对

1　FIBA 篮球规则 .2013 版 .

图 16　不同用途的篮球规格

比较特殊，它的规格是7号球的重量，6号球的尺寸，而且男女比赛通用。

2. 篮球架

除了篮球之外，篮球架的款式和分类也有很多种（见图17）。上面两款固定式的全钢铁结构篮球架多用于室外场地，下面两款可以升降并且有海绵保护层的多用于室内球馆。目前高水平篮球比赛中选用的篮架都是根据国际篮联（FIBA）标准研制的电动液压篮球架。

图 17　篮球架

这里值得一提的是，无论参与者使用何种篮球架，都应注意篮架的钢铁结构，这是篮球运动过程中的隐患，所以在篮球架上包裹海绵或者其他防撞设备是十分必要的。

3. 篮球场

篮球场地以室内的实木地板为最佳，如果没有这样优越的条件，环保的塑胶场地也可以，退而求其次，在水泥场地上也能进行篮球运动，但是长时间的奔跑和跳跃可能会引发下肢骨膜炎、软组织慢性损伤等问题。无论选择什么材质的场地，切忌在易滑、积水、不平整的场地上进行运动。另外，场地周围如果存在安全隐患，也应该及时修整和改进。图18为篮球场的尺寸规格。

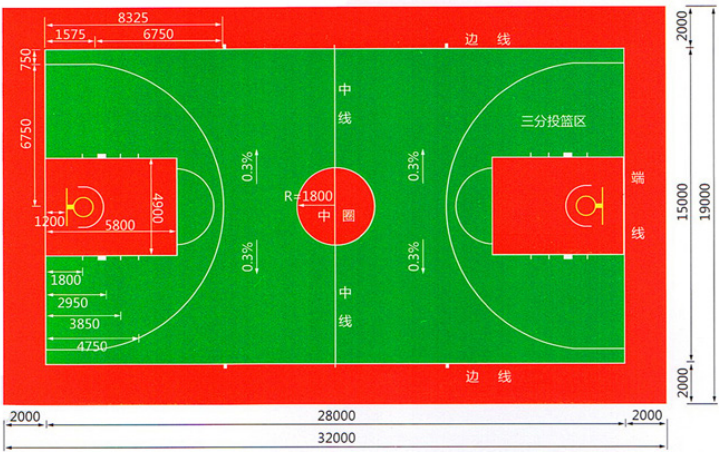


图18　篮球场

目前高水平篮球比赛的场地都采用实木地板，顶级篮球赛事还有专门的地板。2017年10月NBA中国行，勇士队和森林狼队在深圳和上海进行了两场比赛。据悉，这两场比赛的地板都是随队，从美国空运过来的（见图19）。

众所周知，NBA场馆的科技含量十分高，如果单从场地大小、场馆设施上来看，国内容纳一两万人的场馆基本能与NBA相媲美。但灯光

图19　NBA专用地板

音响、计时器、计分牌、电子屏幕、主客队更衣室、新闻发布厅、记者工作间等，差距比较大。论到比赛所用的地板，NBA对比赛地板有着严格的要求，NBA的比赛身体对抗强，好的地板能够保护球员，降低损伤概率和受伤程度。另外，NBA大多数场馆是租用的，经常也会举办其他赛事和活动，因此，比赛所用的地板都是可以拆卸的。为了保证地面的质量，每块地板的大小和模样都差不多，侧面都有编号，代表这块地板所在的位置，每次安装时，都要严格按照编号定位，绝对不能混（见图20）。

图20　工作人员为NBA球场专用地板编号

这些地板对材质的要求也非常严格，必须用北纬30度到40度之间的北美枫木。经过研究考证，如果枫木太靠南，生长周期太快，木质比较疏松；如果太靠北，生长太慢，质地太硬，弹性又不够，只有这个纬度之间的枫木最适合篮球比赛。NBA所用的这种地板，一平方米造价高达2 000美元，为了适应比赛，NBA训练馆的地板用的也是这种符合NBA标准的美国枫木，但训练馆的地板不能拆卸，据悉一平方米也要950美元左右。所以，NBA球队无论去哪个国家比赛，如果没有符合要求的地板，球队都会带着地板去比赛，这看起来似乎有点苛刻，但这也反映了顶级篮球联盟的职业态度。

（四）经典赛事评述

1. 张伯伦单场砍下100分

如果问60岁以上的球迷，世界篮坛最厉害的球员是谁？他们一定会说威尔特·张伯伦（见图21）。

张伯伦出生在费城，童年时期疯狂地热爱田径运动，这段经历为他后来惊人的身体素质奠定了坚实基础。高中时期，张伯伦才开始真正展现自己的篮球才华，他在高中就创下了单场得90分的记录，最惊人的是其中的60分是在下半场的12分钟内拿到的。1955年威尔特·张伯伦进入堪萨斯大学，在NCAA的处子秀上，以个人得52分的优异表现带领球队大比分击败对手闯入决赛。在威尔特·张伯伦辉煌的篮球生涯中，有很多至今都无人超越的个人记录，而这些记录中给人们留下最深刻印象的就是单场砍下100分的记录（见图22）。

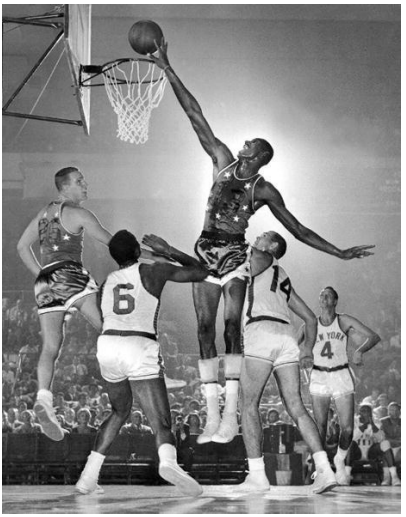


图21　张伯伦得分

1962年3月2日晚上，在费城的赫尔希体育馆，威尔特·张伯伦所带领的费城勇士队（现在的金州勇士队，当时勇士队在费城，后来搬去金州）主场迎战纽约尼克斯队。开场张伯伦就表现出了极大的进攻欲望，依靠2.16米的身高和惊人的弹跳，在篮下肆虐对手，第一节就拿下了23分。也许是第一节攻势过猛，体力消耗过大，在第二节的比赛中张伯伦的进攻势头略有延缓，篮下强攻少了一些，尽管有所收敛，他还是在第二节砍下18分。第三节比赛结束后张伯伦的个人得分达到了69分，此时现场的播音员戴夫·琴科夫也因为这个数据而开始振奋，他播报张伯伦的每一次投篮，并且鼓动现场的4 000多名观众跟他一起猜想这场球威尔特·张伯伦最终能拿到多少分。或许是张伯伦的队友也被这个数据和戴夫·琴科夫的话影响了，在第四节中竭尽全力为张伯伦创造得分机会，有的甚至放弃投篮而选择助攻，在队友的成全下，第四节张伯伦拿到了本场比赛单节最高分，31分。在离比赛结束还有40多秒时，张伯伦飞身扣入了第100分，当时的另一名播音员比尔·坎贝激动地大喊："他投中了！他投中了！他投中了！这是一记北斗七星暴扣（大北斗星是他当时的绰号）……"就这样，世界篮坛最具统治力的单场秀诞生了，在那个没有三分球的年代里威尔特·张伯伦单场拿下100分的壮举就算是现在，仍然无法被超越。鉴于目前比赛的对抗性加强以及对防守的重视程度，张伯伦所保持的这些纪录也许再也无人能够打破。

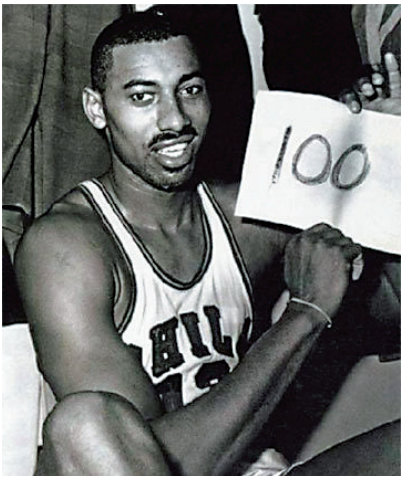


图22　张伯伦单场砍下100分

2. 麦迪的35秒13分

如果问40岁的球迷，哪场比赛让你记忆犹新？他们一定会说麦迪

的35秒13分（见图23）。特雷西·麦格雷迪（大部分球迷称其为麦迪）1979年出生于美国的佛罗里达州，从1997年到2013年，16年来效力于NBA的多支球队，之所以被中国球迷所熟知，除了经典的35秒13分绝杀马刺的那场比赛之外，更重要的是他曾与我国篮球巨星姚明一同效力于休斯顿火箭队。那个时期，统治NBA赛场的是洛杉矶湖人队的“OK组合”（奥尼尔和科比），麦迪转会到火箭队之后，与姚明的“MM组合”被业界认为是唯一可以与“OK组合”相媲美和抗衡的内外线搭档。

图23　麦迪的35秒13分

2004年12月9日，“MM组合”主场迎战马刺队。火箭队虽然拥有当时最强的内外线组合，但面对帕克、吉诺比利和邓肯领衔的传统强队马刺，整场比赛还是一直被压着打。即便到了比赛的最后两分钟，马刺队仍然以9分的优势领先。此时很多球迷纷纷离场，根据以往的经验，比赛结果大致应该确定了。不知道是马刺队放松了，还是幸运之神偏向了火箭队，在接下来的一分多钟里，两队的进攻都不得力，无论是外线的三分球，还是篮下的强攻，双方竟然都没有得分，比分差距保持在9分没动。在离比赛结束还有一分零二秒时，姚明把篮下强攻的邓肯送上了罚球线。此时，姚明的表情显出了极度的疲惫，不知道是奋战了四节体力透支，还是

懊恼自己的这一次犯规，给对手扩大比分差距的机会，总之他的表情异常严肃，这与之后赢得比赛时他兴奋的样子形成了鲜明对比。邓肯两罚一中，把比分差距扩大到了两位数，在接下来的反击中姚明篮下暴扣，比分差距再次回到个位数。紧接着马刺队后场的失误让火箭进一步把比分缩小到了6分，马刺被迫叫了一个暂停。在暂停期间，原本准备离场的观众看看所剩无几的47秒和6分的分差，也暂停了离场的脚步。暂停之后火箭队主动出击，在时间不多的情况下首先采用犯规战术，马刺在罚球线上使分差回到了8分。但接下来的比赛就完全掌控在了麦迪的手里，在35秒时，麦迪快速反击，果断投中了第一个三分，比分差距缩小到了5分。然后火箭队再犯规，试图通过犯规迫使马刺队只能在罚球线上一分一分地拿，而自己则可以在反击中三分三分地追。看起来这的确是火箭队主教练范甘迪唯一可以取得胜利的策略。马刺很争气，在罚球线上没有失分，但麦迪更加争气，凭借姚明在右侧三分线附近给他的高位挡拆，他奇迹般地以一次高难度三分球出手，投出一个三加一，得了四分。距离比赛结束还有不到20秒时，比分差距只剩3分。火箭再次使用犯规战术，麦迪反击投中第三个三分球，马刺无奈使用了最后一次暂停，获得了前场发球的机会，同时布置了一个布朗底线突破的战术，但面对姚明巨大的防守压力，布朗突破失误，被他丢掉的这个球给了麦迪最后一记三分球的机会，最终在距离比赛结束还有1.7秒时，火箭队将比分锁定在了81 ： 80的胜局上。据说比赛结束那一刻，丰田中心球场外下起了暴雨，人们都说："上帝也为麦迪创造的这个奇迹感动地哭了。"这场比赛麦迪砍下33分、8个篮板和5次抢断，而姚明也拿下27分和10个篮板，2个盖帽。如果说35秒13分是麦迪缔造的神话，那这场比赛的胜利应该是"MM组合"共同创造的（见图24）。

图24 "MM组合"

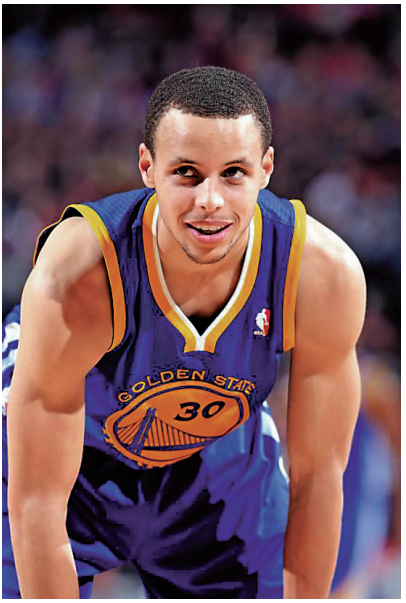


图25　库里

图26　库里投三分球

3. 库里的12中三分

如果问20岁的球迷，谁是NBA最神奇的球员？他们一定会说斯蒂芬·库里（见图25）。

库里1988年出生在美国俄亥俄州，自小身体瘦弱，不像其他NBA巨星那样拥有超强的身体素质，但他凭借精准的投篮和出色的控球技术在2009年作为新秀入选金州勇士队，之后一直效力于这支球队。库里的父亲戴尔·库里曾是20世纪八九十年代NBA著名的神投手，在1998—1999赛季常规赛中，以场均47.6的命中率成为“三分王”。库里继承了父亲的投手天赋，在场上的主要得分手段是依靠队友的掩护和各种无球跑动创造投篮机会。他的射程很远，几乎覆盖了整个半场，他的出手速度也很快，防守人稍有差池，半步没跟上他就能出手投篮，并且命中率很高。库里几乎每场比赛都会投进几个难度极高的球，特别是在季后赛和总决赛中更加常见。这常常令防守人无计可施，因此人们称他为“现象级球员”（见图26）。

北京时间2016年3月1日，金州勇士客场挑战雷霆。主场作战

的雷霆开场就以杜兰特的两记三分球给了勇士一个下马威，此后又连续打出进攻小高潮，在第一节就分别以18 ： 5和28 ： 14领先，第一节结束勇士以10分落败。第二节一开始，勇士依靠两次上篮得分将分差缩小到6分，雷霆在一次暂停之后又将领先优势扩大到了两位数，然后勇士及时叫了暂停，将库里换回场上，他连续投进的三分球一度将分差缩小到了1分，但好景不长，勇士队没有抵挡住杜兰特的强攻模式，半场以57比46落后。下半场勇士刚刚开始的反攻，在库里突破时踝关节受伤后悄然熄火。但库里只用了不到半节的时间，就重新从更衣室回到了赛场，这一次的回归才使勇士队真正响起反击的号角。虽然库里的突破受到了踝关节损伤的影响，但本来就不是以突破见长的他，在重返之后将浑身解数用在了远投上，第三节独中3个三分球，单节贡献11分，在距离第三节比赛不到一分半的时候将比分反超。此时杜兰特当仁不让地挺身而出压制住了库里，最终雷霆还是以83 ： 78领先结束了第三节。第四节勇士奋起直追，雷霆毫不手软，双方各不相让。库里依然保持着火热的手感，在一次突破和一记三分球命中之后，勇士将比分追至99 ： 100。雷霆当即叫了暂停，经过战术布置之后杜兰特在右侧投进三分，扩大了领先优势。但接下来杜兰特的一次失误和一次犯规将比赛带进了加时。加时赛雷霆开局打得不错，迅速得了5分，但在库里造成杜兰特6次犯规离场之后，转折点来了。库里面对没有杜兰特的雷霆，连拿4分，在加时赛还剩两分半的时候勇士将比分追至110平。然后两队你来我往又打了两分钟的拉锯战，时间一秒一秒过去，两队都没有暂停的机会，雷霆的最后一次进攻未果后，只给勇士留下了6秒的进攻时间，库里接到传球后迅速运球推进到前场，刚过中线比赛就只剩下一秒了，在离三分线两米的地方果断出手，投进绝杀的三分，这是他本场比赛命中的第12个三分球。在库里的职业生涯中整场命中10个以上的三分有很多次，绝杀也不少，但这一次的12中三分绝杀被很多人视为经典。

（五）如何欣赏篮球比赛

我们通常把精彩的篮球比赛称为“篮球盛宴”，那么我们该如何品

鉴其中滋味呢？接下来我们就具体讨论一下如何欣赏篮球比赛吧！

1. 球员球技

无论你是内行还是外行，球员的精湛球技一定是最吸引你“眼球”的。精准的投篮、神秘的传球、犀利的突破、花哨的运球很容易让人眼花缭乱（见图27（a）、27（b））。

图27（a）

图27（b）

每每谈到篮球，我们的记忆中首先闪现出的应该就是，漂亮的胯下变向，接后转身原地干拔跳投；虚晃，晃倒对手完美得分；罚球线起跳隔人劈扣等这些场景。这种一对一的对抗不仅反映出球员的个人技术，同时也是一个斗智斗勇的过程。这个单兵作战的过程在比赛中很常见，却很短暂，一般三五秒就结束战斗，而且越是技艺超群，解决对手的速度越快，颇有点三国演义里关羽温酒斩华雄的意思。但就是这短短三五秒的时间，却倾注了球员太多的心血和汗水。每一个碾压对手的技术动作都经历过千锤百炼，大家都在练，只有练得更多，才能技高一筹。运、传、突、投这些基本功是靠时间堆出来的，同时也陪伴着篮球运动员的整个职业生涯。

2. 战术

篮球是集体项目，除了单兵作战，还有配合作战。战术是建立在技术基础上的一种复杂的团队配合，在某些特定情况下，战术能够弥补技

术的不足，同时也能够成就技术的发挥。比赛中，如果能够通过单兵作战解决的问题，通常都不会用复杂的战术。但大部分比赛都是势均力敌的，球队在战略安排上一定会选择比较节能的方式，一般在两种情况下球队会使用战术配合：

第一，一对一的个人能力没有优势，必须依靠队友的帮助。

第二，一对一损耗过大，优势不明显，依靠战术能够较为节能地达到得分目的。

如果说一对一是两个人之间的博弈，那么一场比赛就是两个球队之间的博弈，双方运动员和教练员在比赛的每一分钟都审时度势地变换着对敌战略和战术。比赛的看点除了精湛的技术比拼外，内行一定能看出每一次暂停、每一次换人，教练员的战术意图。暂停和换人绝不是随心所欲的，在执行之后一定是要解决一个问题或者执行一套特定的战术。例如，在对方连续得分打出一个进攻小高潮时，通常失分球队会叫一个暂停，一方面遏制对手高涨的士气，另一方面在暂停时会针对场上的被动状态调整战术或者调整球员，而得分球队则会在这个暂停中揣测对手叫暂停的战略部署，并计划部署相应的对策，双方教练员在这短暂的一分钟里的较量可谓是智慧和经验的比拼，到底谁会更胜一筹，在接下来的比赛中会立见分晓。特别是在比赛的最后时刻，如果战术安排合理，同时球员执行到位，就会获得胜利，甚至反败为胜。有时根据攻守需要，还会频繁换人，将一些角色球员换上去完成特殊任务。例如在最后一次进攻中需要获得三分才能取得比赛胜利，这种情况下，三分投手就是角色球员，被换上去的唯一目的就是投中最后一记三分球，而教练员的战术安排和其他球员的功能就是制造和促成投手的三分球投篮机会，至于最后这个三分球是否能够投进，决定因素除了投手的技术和心理素质之外，战术的合理性和队友的帮助也十分重要。另外，在最后几回合的攻守中，比分有领先优势的球队会充分利用24秒规则有意拖延进攻时间，拖慢比赛节奏，而落后一方则会尽力加快攻守速度，争取更多的进攻机会。总之，一场比赛中除了球队的固定战术之外，更多见的手段通常是球员随机应变的产物，在瞬息万变的比赛形式

下，技术的运用和战术的变化都有其必然性和偶然性。如果你能看懂这些，并且在观看比赛时，跟随比赛的形势，一边欣赏双方球员的斗智斗勇，一边站在两个队教练的角度猜测两队的战术变化，那么恭喜你！你应该算是内行了。

值得一提的是，在篮球训练中战术素养的培养要比技术难很多，如果没有技术作为支撑，所有的战术都是无用功。所以如果你的技术和训练年限都比较稚嫩的话，那么还是先潜心练习个人技术吧！

3. 裁判判罚

在篮球比赛中除了球员和教练之外，还有一个重要的人物，那就是裁判。

裁判工作是篮球比赛的重要组成部分，裁判员在篮球比赛中扮演着重要的角色，他们执裁水平的高低会直接影响比赛的节奏和精彩程度。在比赛中球员、教练和裁判员的关系非常微妙，他们亦敌亦友。教练员会利用规则安排一些战术，例如为了争取进攻机会的“犯规战术”；裁判员也会很准确地把握“犯规战术”的尺度，如果犯规过于有侵略性，裁判会将这个犯规判罚为违反体育道德的犯规，这样不但战术失败，反而给对方多一次进攻机会，得不偿失。球员也会在比赛中试探裁判的尺度，虽然规则是死的，但人是活的，在规则限定内，每个裁判员都有自己的视角和判罚尺度，通常在比赛开始阶段，球员们都会有意无意地探探临场裁判的底线，然后根据这个“线”掌握对抗的强度。

裁判员作为比赛的法官，首先要遵循的就是“公正、准确、积极、稳定”的八字方针，在这个大前提下，裁判员的另一个重要使命就是让比赛流畅而精彩地进行。比赛中裁判员过于松散必然造成不必要的纠纷和麻烦，导致双方球队不满，甚至酿成球场斗殴的恶性事件。但如果裁判员过于严苛，会使比赛常常中断，一些精彩的对抗也不会形成，这样反而影响了比赛的观赏性。一场精彩的篮球比赛是由球员、教练和裁判共同奉上的。因此，裁判员的艺术体现，除了规范、优雅的手势，精准、权威

的判罚之外，还应有掌控比赛的大局观。另外，作为赛场法官，《篮球裁判员手册》第四章用极其浪漫的方式表达了裁判员的职责——去你要去的地方，为了看你要看的东西。

4. 运动员之美

篮球运动，除了刺激的比赛能带给人们饕餮盛宴的感受，运动员本身也能给我们带来视觉上的冲击。篮球运动员普遍身材高大、匀称，四肢修长而健美，在运动中体现出来的身体运动和体态变化非常符合人们对运动员形态美、姿态美和气质美的主流标准，这一标准源于奥运会起源地古希腊所崇尚的运动之美。奥运之父顾拜旦曾说："奥林匹克理想是一个很强的体育文化概念，它一部分建立在费厄泼赖的骑士精神，另一部分建立于美学理想。"所以，篮球运动员内线的高大健壮，外线的匀称灵活，能满足人们的各种审美要求（见图28）。

图28　高大健壮的篮球队员

图29　顽强拼搏的篮球队员

另外，运动员顽强的拼搏精神和克服困难、不断挑战自我的勇气也是特别值得我们学习和欣赏的。“狭路相逢勇者胜”，在篮球比赛中无论是争夺高空优势，还是抢占地面先机，除了需要精准的判断之外，更重要的是一种志在必得的气势。在球场上如果气势如虹往往能率先压倒对方，在双方较量中取得先机（见图29）。

比起战胜对手，更加困难的是战胜自我。体育运动本身就是不断挑战自我极限的一个过程，在这个过程中常常会有坚持不下去、想要放弃的念头，但如果挺过来，并且走下去了，那就是成功。这一坚持的过程甚至会对你的一生产生影响。

5. 比赛间隙的啦啦队表演

除了篮球比赛和篮球运动本身，篮球的辅助元素也有很多，所以就算你是个纯粹的外行，篮球比赛还是有很多其他看点。

图30　啦啦队表演

啦啦队通常会为了配合激烈的比赛，进行一系列火辣的热舞。主场啦啦队的主要任务是为主队加油助威，当然礼貌性地给客队加油也是体现主场风度的一种表现，毕竟一场精彩的比赛是由主、客两队共同奉献的，每一个比赛参与者都是值得尊重的（见图30）。

6. 吉祥物

与啦啦队完美配合的另一个重要角色是“吉祥物”，它们滑稽可爱，只要一出场就能够成功化解比赛的紧张气氛。它们除了奉上娱乐观众的表演之外，还会在现场积极互动，给观众一些惊喜，送小礼物的环节是观众们最喜爱的环节之一（见图31）。

图31　上海大鲨鱼队吉祥物

7. 球员服装

球员服装也是看点之一，如果你仔细了解过，就应该知道每一个球队会根据自己所在城市和球队的特点，拥有属于球队自己的颜色和标志。NBA主场作战都穿白色球衣，但客场都有各自球队的代表色，例如马刺队的“马刺黑”，凯尔特人队的“凯尔特绿”，火箭队的“火箭红”，湖人队的黄紫配色，等等（见图32（a）–32（d））。

图32（a）“马刺黑”

图32（b）“凯尔特绿”

图32(c) “火箭红”

图32(d) 湖人队的黄紫球衣

8. 球队标志

在中国的篮球职业联赛中，球队在颜色方面没有NBA那么讲究，但每个队的标志都很有特色。例如上海队的“大鲨鱼”，北京队的“北京鸭”，八一队的“火箭”，都体现了球队的特点，极具代表性（见图33(a)—图33(c)）。

图33(a) 上海队的标志——“大鲨鱼”

图33(b) 北京队的标志——“北京鸭”

图33(c) 八一队的标志——“火箭”

9. 主场布置

每一个球队都会精心挑选和布置自己的主场，在一个主队气息浓厚的球馆里打比赛和看比赛，能够让每一个在现场的人充分体验篮球艺术的魅力。设计师在球馆的设计上，虽然可以任意发挥其才华和理念，但体育场馆有其特殊的功效，在设计和布局方面不能只考虑艺术问题，更重要的是要符合运动项目的特点，如果光线不好、大屏幕安放不合理、观众座位视角差等，都会影响到欣赏比赛的质量。所以，每个球队的主场都可以有自己的特色，但绝不能违背篮球比赛的基本规律（见图34）。

图34　东方体育中心

图35　球场内部

（六）篮球运动中常见的损伤及防治

篮球运动身体对抗激烈，发生运动损伤在所难免。从损伤的类型来看，最常见的应该是挫伤、扭伤和肌肉拉伤。在运动中造成损伤的原因有很多，有主观因素，例如准备活动不充分、身体状态不好等；也有场地、天气、器材等客观因素。在这里我们从篮球运动中常见的损伤及防护两个方面，为大家进行简单的介绍和普及。

篮球运动损伤分为急性损伤和慢性损伤两大类。

1. 急性损伤

急性损伤主要有扭伤、挫伤、肌肉拉伤、骨折、脱臼以及开放性创伤等。

1）扭伤

扭伤是一种闭合性的软组织损伤，通常发生在关节处，由于外力的作用，关节超出了正常的活动范围，因而造成韧带部分纤维断裂，严重则可能造成韧带完全断裂，通常还伴有肌肉、肌腱、血管、骨膜和软骨的损伤。在篮球对抗中，最容易扭伤的部位是踝关节和膝关节，这多数是因为抢篮板、突破上篮、盖帽等起跳落地时，关节的稳定性或者下肢力量不足，无法承受下落时体重的重力加速度而导致的。在技术训练中，比较容易出现的扭伤部位是手指关节，在传球或者抢篮板球练习中，如果球速过快，球感和接球缓冲技术又掌握不好，快速飞来的篮球就会导致手指关节超范围活动，这就是俗称的“吃萝卜干”。

2）挫伤

挫伤是由钝物直接作用于人体的一种非开放性损伤，表现形式通常是肿胀和瘀青，严重的还会出现功能障碍。篮球运动中常出现的挫伤大致分为两种，一种是在对抗中人与人之间的激烈碰撞；另一种是人体失去平衡，与场地器材相撞产生的挫伤。

人与人之间在对抗中发生的挫伤情况比较复杂，例如故意挥肘、提膝、蹬踹、顶胯等恶意犯规动作极易造成挫伤，而突破、防守突破、争抢篮板球时的正常对抗也有可能被对手的头部和肩肘部击中造成挫伤，因此在比赛中躲避对方的头、肘、肩、髋、膝是预防挫伤的关键。另一种与场地、器材相撞的挫伤也比较多见，例如争抢地板球时倒地，飞身抢救界外球时失去重心撞到篮球架、记录台甚至观众席都很容易造成挫伤。

挫伤是篮球运动中最常见的运动损伤，最危险的一种情况是在失去重心时摔倒，如果头部保护性反射较差则会使头部遭到重创。

3）拉伤

在篮球运动中最多见的肌肉拉伤部位是大腿后群肌、大腿内收肌和小腿三头肌，表现体征为肌肉产生局部疼痛、肿胀、紧张，如果再严重一些会肌肉发硬、痉挛甚至产生功能性障碍，就是我们常说的“腿抽筋”。在这里值得注意的是，肌肉痉挛除了肌肉拉伤之外，还有一种可能是运动中流汗过多，人体的电解质紊乱而引起的，具体情况需要具体对待。

肌肉拉伤问题可大可小，比较轻的有肌肉痉挛或者肌肉疼痛，会有僵硬、肿胀和局部隆起的现象；较为严重的为肌肉组织撕裂；非常严重的有肌腱、肌腹断裂，会出现局部凹陷的现象；也有上述这两种情况同时产生的。严重的必须及时就医并长期休息，较轻的肌肉拉伤恢复几天，即可再次投入运动，有的甚至稍作拉伸和按摩便可继续运动了。

4）骨折和脱臼

骨折和脱臼都是篮球运动中较为严重的损伤，而且这两种损伤通常都会伴有韧带撕裂、肌肉拉伤、关节软组织损伤等现象，甚至是上述多种损伤复合发生。形成的原因主要有三种：直接暴力、间接暴力和疲劳积累。

前文中我们讲过篮球是一项有着激烈身体对抗的运动项目，所以在激烈对抗中直接暴力不可避免，当较弱的骨骼与较强的骨骼相撞时，

关节处遭到激烈撞击时，较弱的部位就容易发生损伤。间接暴力是由于杠杆、重力、反关节等的作用使得受力位置的远端骨折或者脱臼。疲劳积累一般都是特定的位置，与运动者本身的骨质和技术动作有很大的关系。

5）开放性创伤

开放性创伤比较容易理解，它与上述的损伤都不同，最明显的特征是“见血”。在篮球运动中较为严重的开放性创伤部位是头部和面部，由于这两个部位的皮脂较少，遭到肘部、头部或者牙齿的激烈碰撞后，附着在头骨和眉弓上的，薄薄的一层皮很容易裂开。另外，运动时如果嘴唇被击中，通常是口腔内部靠近牙齿的部位出现伤口，外部很少有开放性创伤。较为轻微的开放性创伤基本来自指甲和饰物的剐蹭，一般伤口不深，也不需要特意处理，清水冲洗或者酒精消毒即可。值得注意的是，较轻的开放性创伤虽然不严重，但如果处理不当，伤口被细菌感染，可能会造成很严重的后果。

2. 慢性运动损伤

慢性运动损伤是指累积多次微小伤害的身体病态现象。受伤者往往无法肯定何时何地发生的，但最后都因影响到运动表现而被发现。

造成劳损的原因有很多，其中最常见的一种是与运动技术密切相关的局部劳损，这种损伤也可以叫作运动技术伤。在篮球运动中，尤其是练习的过程中，为了提高某项技能的熟练程度，参与者会针对这项技能反复练习，如果重复次数超出了人体的承受能力，就会产生劳损。慢性运动损伤大致可分为过劳损伤（劳损）和继发性损伤两大类。

（1）劳损伤中有一种比较特殊的损伤——应力性骨折，这是一种骨骼疲劳损伤的现象。发生应力性骨折的部位基本都在膝关节以下，如果身高和体重过大，每一次跑动或者起跳落地，都是对下肢的一种剧烈冲击，这对骨的耐受力有较高的要求。我国著名的篮球运动员姚明和排球运动员赵蕊蕊都是因为应力性骨折原因退役的（见图36、图37）。

图36　姚明康复

图37　赵蕊蕊康复

（2）继发性损伤也叫急性损伤后遗症。与伤后处理不当、治疗不及时以及康复训练不科学有着密切的关系。其中比较典型的急性损伤转为慢性损伤的例子，有习惯性踝关节扭伤和习惯性肩关节脱臼。这些损伤在第一次受伤之后如果没有妥善处理，特别是在康复训练中没有注意增加小肌肉群的力量作为关节保护，那么在之后的运动中只要一个很小的外力刺激就会再次扭伤或者脱臼。很多人对慢性损伤重视度不够，损伤的自我评价也不准确，导致损伤雪上加霜。

3. 运动损伤的防治

在运动中造成的运动损伤，处理得越早越及时，对日后的康复就越有利。对于急性损伤的基本处理原则是先止血，再固定，然后就医。我们把损伤的处理分为初期、中期和晚期。虽然运动损伤的治疗和康复需要依靠专业医生的帮助，但在损伤的初期，因为条件有限，所以还需要我们掌握一些基本的治疗常识。伤后如果发生外伤流血的情况，首先选择干净、柔软的物品加压止血，然后固定伤肢，以防骨折或者脱臼的情况更加严重。

如果是鼻子出血，伤者要头后仰，暂时用口呼吸，用柔软的物品将鼻孔堵住止血的同时，用冷水或者冰袋敷前额和鼻梁。一般即可止血。谨记，外伤在处理之后仍然血流不止，必须及时就医，否则会失血过多引起晕厥。

如果损伤没有涉及外伤，首先固定伤肢，然后冰敷，加压包扎，抬高

伤肢。这些都是为了暂时性的镇痛，同时阻止毛细血管破裂，避免加大出血量，造成浮肿。

如果是头部遭到重击，需要按照脑震荡的处理方式来处理。首先让伤者仰卧平躺，然后冷敷头部，但要注意身体保暖，如果伤势严重，在送去就医的时候也始终要保持仰卧平躺的体位。

与及时处理损伤同等重要的一项任务就是伤后复健，身体功能是否能够恢复到最佳状态，伤后的复健起着至关重要的作用。虽然康复的整个过程需要专业人士制定计划和监督，康复的手段和科研成果目前也相当先进，但在实施过程中仍需要伤者自身的重视和积极配合。做到随时与医生或者训练师沟通，及时报告本体感受，切记不可急于求成，要严格遵守循序渐进的原则，否则不但效果会大打折扣，很可能会加重伤势。