

关于篮球的历史及发展历程

一：篮球的发明

- 1891年12月初在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(Springfield)市基督教青年会国际训练学校（后为春田学院），由该校体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)博士发明，当年的篮球规则只有13条，奈史密斯博士于1939年去世，终年78岁。



- 1891年，年轻的奈史密斯在美国东北部马萨诸塞州的国际基督教青年会培训学院（现在为斯普林菲尔德学院）出任体育教师。学监哈尔西·古利克要求奈史密斯发明一种“吸引人、容易学、容易玩，冬天可以在拥有人造灯光的体育馆进行的体育运动”。美国东北部的冬天漫长，天气寒冷，可供学生娱乐的体育项目不多。垒球、橄榄球、曲棍球和足球基本上属于室外运动。缺乏体育锻炼、无所事事的学生往往招惹是非，给校方增添了不少麻烦。在学校看门人鲍普·斯蒂宾斯的帮助下，奈史密斯立起了杆子，缝制了篮球。为了让学生打篮球时有法可依，奈史密斯与学校的秘书莱昂斯小姐制定了有关比赛的13条规定。这就是最初的篮球比赛规则。在得到校方的批准之后，奈史密斯组织了世界上第一场篮球比赛

二： 篮球的主要发展历程

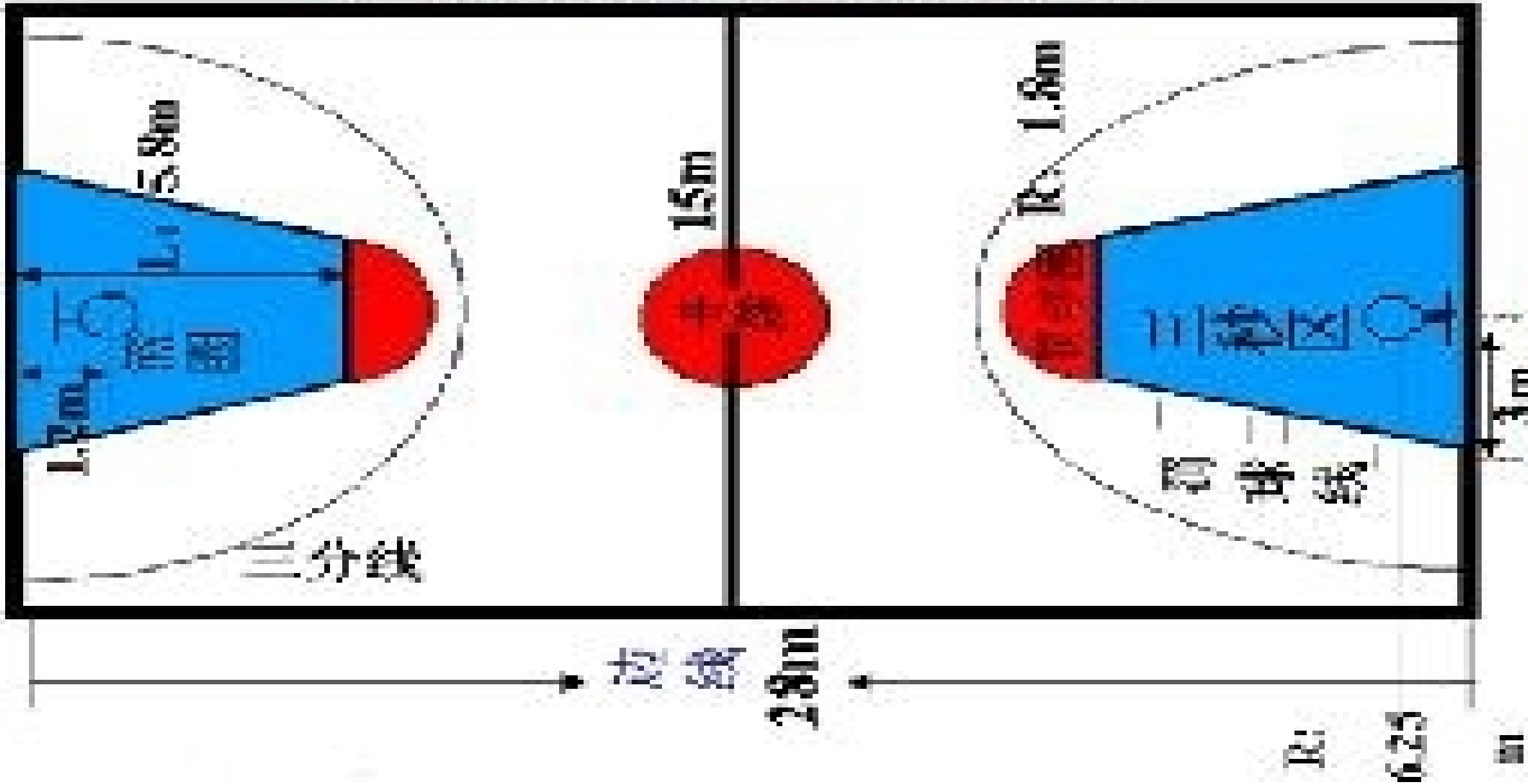
- 1892年，奈史密斯制定了13条比赛规则，主要规定是不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，否则即判犯规连续3次犯规判负1分；比赛时间规定为上、下半时，各15分钟；对场地大小也作了规定。上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人、7人，1893年定为每队上场5人。
- 1904年在第3届奥林匹克运动会上第1次进行了篮球表演赛。1908年美国制定了全国统一的篮球规则，并有多种文字出版，发行于全世界，这样，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为一项世界性运动项目。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则，此后，到1948年的10多年间，规则曾多次修改，与现行规则有关的重要变化是：将得分后的中圈跳球，改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛；进攻队必须在10秒钟内把球推进到前场；球进前场后不得再回后场；进攻队员不得在“限制区”内停留3秒钟；投篮队员被侵犯时，投中罚球1次，投不中罚球2次等。1952年和1956年第15、16两届奥运会的篮球比赛中，出现了两米以上的多人，国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”（也叫“3秒区”）；还规定，一个队控制球后，必须在30秒内投篮出手。60年代初有关10秒和球回后场的规定，一度因1960年第17届奥运会后取消了中场线

- 改画边线的中点而中止。1964年第18届奥运会后，又恢复了中场线，这些规定又继续执行。1977年增加了每队满10次犯规后，在防守犯规时罚球两次，防投篮时犯规两罚有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定缩减到8次。很明显，人员的变化的技术，战术的发展引起了规则的改变，而规则的改变又促进了人员和技术、战术的进一步发展变化。特别是50年代后期以来，规则的改变对篮球比赛的攻守速度，对运动员的身体、技术、战术以及意志、作风等各方面都不断提出新的更高的要求，促进了篮球技术水平的迅速提高，女子篮球是1976年第21届奥运会上才列为正式比赛项目的。



- 篮球运动是1896年前后由天津中华基督教青年会传入中国的，随后在北京、上海基督教青年会里也有了此项活动。在1910年的全运会上举行了男子篮球表演赛之后，在全国各大城市的大、中学校的篮球活动逐渐开展起来，其中以天津、北京、上海开展得较好，水平也较高，当时的比赛规则很简单，在球场中间画一个约有1米直径的中圈，中锋队员跳球时一只手必须置于背后腰部，任何一足不得踏出圈外。技术也简单，中圈跳球后，谁接到球就自己运球，超过防守人就投篮。当时只会直线运球前进，传球方法是单、双手胸前传球，跑动投篮是用单手低手上篮，立定投篮无论远近都是用双手腹前低手投篮。1925年前后，进攻和防守的5名运动员，有了较明确的分工，中锋对中锋，后卫对前锋，有人盯人，各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮，不管退守；后卫的职责是只管防守拦截球，不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动，只有中锋要攻守兼顾。以后又逐渐改为两后卫1人助

篮球场示意图



- 攻（活动后卫），1人留守后场（固定后卫），两前锋也变为1人留在前场专管偷袭、快攻，1人退守后场助防。技术动作也有所发展，跑动投篮出现了单手、高手投篮，立定投篮出现了双手胸前投篮，传球出现了单、双手击地传球，运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线，队员犯规4次即被取消比赛资格，犯规罚球可由队长指定任何1个队员主罚。比赛时间分为上、下半时各20分钟，中间休息10分钟。每次投中或罚中后，都在中圈跳球，重新开始比赛。而中国篮球运动水平在1926年以后有了较大提高。
- 1892年，篮球运动的发明人史密斯订出18条简易规则，篮球运动进入对抗比赛的阶段，继而产生了比赛的组织领导者、执法公断者——裁判员。
- 外国称篮球裁判为“球证”，每场比赛有正、副两个“球证”。建国前，我国称篮球裁判为“司令”，每场篮球赛只有一个“司令”。解放后改称裁判员，每场球赛设正、副两个裁判员。



三：篮球的近代历程

- 1936年篮球进入奥运会，从此风靡世界，至今篮球已成为世界最为之疯狂的运动之一。而美国篮球也成就球技、战术从原来的简单、低级发展到现在的许多年来相互制约、相互促进的结果。
- 国际篮联在一般情况下，每隔4年对规则要进行一次修改与补充，其目的是为了促进篮球技、战术进一步的发展，并限制粗暴动作，使比赛向文明、干净及紧张激烈和富有魅力的方向发展。





四:中国篮球

- 1896年，篮球传入中国，在20世纪时，篮球仅仅是中国几个较大城市的学生知道的玩物，天津是中国篮球的摇篮之地，华北是中国篮球开展的最早的地方。
- 在世界篮球的舞台之上，一样有着中国人的身影，1936年柏林奥运会上，美国与加拿大队之间的决赛便是由我国著名篮球裁判舒鸿先生担任，而我国篮球历史最好成绩则是由中国女篮创造的1992年巴塞罗那奥运会上的银牌，而中国男篮也多次打进奥运会八强，取得亚锦赛冠军。
- 而让中国篮球走向世界的最大功臣，莫过于前NBA休斯顿火箭队的巨星，中国运动员：姚明，自90年代以来，中国有多位篮球明星进入美国NBA和WNBA，他们代表着中国篮球的不断进步。

- 在2008年北京奥运会上，中国男篮打入奥运会八强，女篮进入奥运会四强，这也可以证明篮球不再是只属于欧美人的运动，亚洲人同样可以玩转。
- 2011年，亚洲男子篮球锦标赛在中国武汉落幕，中国男篮在距赛中以一分险胜，夺得冠军，继而直通伦敦奥运会，同样中国女篮也在日本夺得女篮亚锦赛冠军，直通伦敦，这也证明了中国男女篮依然处于亚洲篮球霸主地位！
- 而中国的CBA也在引进外援提高联赛对抗能力，这对于中国篮球的发展有着很多好处

五：中国的巨人—姚明

- 姚明，1980年生于上海。美国NBA及世界篮球巨星。中国篮球史上里程碑式人物。CBA上海队老板。曾效力于中国国家篮球队，NBA火箭队。2011年7月20日退役。获7次NBA“全明星”，被美国《时代周刊》列入“世界最具影响力100人”，被中国体育总局授予“体育运动荣誉奖章”“中国篮球杰出贡献奖”。姚明以高超球技，顽强进取精神，谦逊幽默气质与人格魅力，赢得了世界声誉。让世界对中国有了新的了解与认识；让更多的人关注、喜爱篮球。姚明成为东西方文化的桥梁，具有史无前例的个人影响力。姚明的意义与价值，超越了篮球运动，超越了国界。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/577032016002010003>