

张斌话规则之五：篮球

体育项目的起源各有不同，大体上分为三类：第一类，来自于人类的生产和生活，例如田径、游泳、击剑、射击、射箭、马术、自行车、赛艇、皮划艇、帆船等等；第二类，来自于人类的游戏，在制定出游戏规则之后成为一个体育项目，例如足球、乒乓球、羽毛球、曲棍球等等；第三类，来自于对已有体育项目的“升级”，例如在马术和击剑等项目的基础上产生现代五项、在游泳和田径等项目的基础上产生铁人三项、在篮球基础上产生排球，等等。

只有一个项目例外，是被**发明**出来的，就像爱迪生发明电灯、贝尔发明电话那样，它就是篮球。

1891年12月的一天，马萨诸塞州的詹姆士·奈斯密斯博士，为了丰富学生们冬天的生活，在室内设计了一项集体游戏，发明了篮球运动。一个月之后，他为这项运动制定了著名的“十三条”规则。就这样，一项伟大的体育运动诞生了，奈斯密斯博士也因为这项发明，成为了“篮球之父”，并且和他几位同乡——约翰·亚当斯总统和儿子昆西·亚当斯总统、乔治·布什总统和儿子小布什总统、以及肯尼迪总统一起，成为美国历史上的重要人物和美国文化的创造者之一。

限制空间：篮球规则的“第一次革命”

和其他体育项目一样，篮球运动的规则也在不断进行修改和调整，到底修改过多少次，就连我都不知道，然而，最具有革命性的变革有这样三次。

“第一次革命”是限制区的诞生，也就是我们俗称的“三秒区”，这项规则是为了限制高大球员在篮下的统治力而制定的。在早期的篮球比赛中，场地内没有限制区，比赛中，高大运动员在进攻中往往等在篮下，拿球后，凭借自己的身高优势得分，一个球队只要篮下有一个高中锋，就能取得比赛的最后胜利。这对篮球运动的发展显然是不利的，于是篮球场上有了限制区，进攻队员在限制区内停留不得超过3秒的规则诞生。

最初，限制区的面积是10.6平方米，然而，一个人的出现，使这项规则不得不做出修改——

乔治·迈肯，身高2米08，司职中锋，一直以来，他被认为是美职篮50年历史上第一位真正意义上的超级巨星——在他9年的职业篮球生涯中，个人总得分达到10156分、平均每场得到23.1分，抢下4167个篮板、平均每场9.5个，总助攻数达到1245次、平均每场2.8次，平均投篮命中率达到40.4%，罚球命中率达到78.2%。他带领阿波利斯湖人队赢得了5个联盟总冠军。为了限制迈肯在篮下的巨大威力，美职篮特意将三秒区的宽度由1.83米扩大为3.66米，面积扩大为21.2平方米、是原来的一倍。

就这样，一个伟大的球星导致了新规则的诞生，然而这还不算完，另一位伟大球员的横空出世，使这项规则不得不又一次做出调整，他的名字叫威尔特·张伯伦——

威尔特·张伯伦是美国职业篮球史上最伟大的球员之一，有“篮球皇帝”之称。1967年、1972年两次夺得美职篮总冠军，7次成为NBA得分王，11次成为篮板王，1962年3月2日更是创下了一场独得100分的NBA纪录。由于张伯伦在篮下的惊人表现，美职篮再一次修改规则，将“三秒区”宽度从原来的3.66米扩展至4.88米，面积则扩大到28.3平方米。

2010年10月，国际篮联作出规定：把限制区从原来的梯形改为5.8米乘4.9米的长方形，面积为28.42平方米，伦敦奥运会就将使用这样的限制区规则。

从限制区规则的演变中我们不难看出：在限制区面积越来越大、3秒钟停留时间不变的情况下，实际上是拉开了中锋与篮筐的距离，使投篮变得更加困难，那种“得内线者得天下”的单一进攻套路已经不能满足现代篮球比赛的需要，只有内外线结合，让进攻战术朝着快速、灵活、多变、全面的方向发展，才能使自己变得更强大。

限制时间：篮球规则的“第二次革命”

篮球规则的“第一次革命”，本质上是一场空间革命，而篮球规则的“第二次革命”，则是一场时间革命。

过去的篮球比赛没有对于进攻方球过中场和投篮的时间限制，造成了很多双方得分都很低的比赛：1936年，男子篮球第一次成为奥运会比赛项目，美国队获得冠军，这是篮

球运动发展史上的重要里程碑，但是，当时美国队与第二名加拿大队比赛的比分只有 19 比 8；16 年后也就是 1952 年，在赫尔辛基举行的第 15 届奥运会篮球比赛中，美国仍获得冠军，但与苏联队决赛的成绩也只有 36 比 25。不难想象，这样低比分的比赛精彩不了。

那么，为什么会出现这样的局面呢？

因为当时的规则对比赛时间没有严格的限制，大家像踢足球一样，在场地里到处传球，防守人很难追得上，而领先方可以一直不投篮以拖延比赛时间。这样，不但成就了消极打法，更不利于篮球运动魅力的充分展现。因此在 1957 年，国际篮联制定了进攻方必须在 30 秒内完成投篮的规则，2003 年，又效仿美职篮，将 10 秒过中场、30 秒投篮的规则分别修订为 8 秒和 24 秒。

对于时间的上述限制，使篮球比赛的激烈紧张程度大大加强：2008 年北京奥运会男篮决赛，美国队以 118 比 107 战胜西班牙队，他们的得分比前辈们在赫尔辛基奥运会上夺冠时的得分多出了 82 分，充分显示出“第二次革命”的良好效果。

三分球：篮球规则的“第三次革命”

和前两次革命性的规则修订相比，篮球规则的“第三次革命”对于这项运动来说更具有划时代意义，那就是“三分球”规则的诞生。1979-1980 赛季，美职篮试验性地引进了三分球规则，马上收到了良好的实战效果，大大提高了比赛的精彩程度，并因此而诞生了一批三分球的神射手，例如 NBA 的雷吉·米勒和雷·阿伦等等，到现在为止，雷·阿伦已经在美职篮赛场上投进了将近 2700 个三分球。

从篮球规则的变化中我们不难发现这样一种规律：一方面，是伟大的球星导致了新规则的诞生；另一方面，新规则的出现又催生了一批新的伟大球星。

篮球史上，三分球的经典战例很多，其中之一是悉尼奥运会小组赛中国队和法国队的比赛。说到这场比赛，我得先谈一个历史遗留问题：列位都知道，和我的同事相比，我对于篮球的了解既不如孙正平前辈也不如于嘉老师，但是，我有一事始终不解——北京奥运会的时候，他们说中国男篮的抽签是历届奥运会上最差的，但我却觉得：再差也差不过悉尼奥运会。

不错，北京奥运会上中国男篮是和后来获得金银牌的美国队和西班牙队分在同一小组的，但是在悉尼奥运会上，中国队的小组赛对手是那次获得金银铜牌的美国队、法国队、立陶宛队，和险些战胜第四名澳大利亚队、后来获得第五名的意大利队！

回过头来说悉尼奥运会的那场经典比赛，在和法国队的比赛还有八分钟的时候，中国队领先对手 13 分，这时，后来加盟 NBA、但几乎毫无作为的安东尼-里加尔多连续投进四个三分球，率队以 82 比 70 击败中国队，这样，虽然中国队在最后一场小组赛中战胜了欧洲冠军意大利队，仍然在比较胜负关系时屈居法国队之后被挤出八强。

把篮球规则理解为足球规则

大家都知道：篮球比赛不允许平局，而足球比赛允许平局——NBA 的历史上，最多有过连续打六个加时赛的战例——然而，在奥运会篮球比赛的历史上，中国男篮却曾经在一场遥远的比赛中因为把篮球的规则理解为足球的规则而创造了一次苦涩的经典。

在 1948 年的上一次伦敦奥运会上，足球比赛采取的规则是先比较各队的总积分、然后再比较积分相同的**所有球队**的净胜球，而篮球比赛的规则，则是先比较各队总积分、然后再比较**积分相同球队**之间的胜负关系——两种规则导致的不同结果可以拿今年欧洲杯小组赛的结果为例：按照前一种规则，第一小组的俄罗斯队将以积 4 分、2 个净胜球的成绩晋级；按照后一种规则，希腊队的净胜球数虽然不如俄罗斯，却因为战胜了俄罗斯而通过比较胜负关系晋级。

在 1948 年的伦敦奥运会上，中国男篮所在的小组一共有六支球队，中国队的最后一个对手是伊拉克队，并且恰好是小组赛全部比赛中的最后一场比赛，教练员按照当时足球比赛“计算所有球队净胜球”的规则一算，发现中国队如果能赢伊拉克队 80 分以上，就会出现一个奇观：五支球队的成绩都是三胜二负，中国队将以净胜球优势进入前两名取得出线权（战胜比利时、韩国和伊拉克，输给智利和菲律宾）。

于是，中国队全力以赴，以 125 比 25 战胜伊拉克队，创造了分差最大的奥运会纪录——而且这个纪录将肯定是一个永垂青史的纪录。然而，因为那届奥运会的篮球比赛采用的是“比较积分相同球队之间的胜负关系”的规则，中国队战胜伊拉克的那场球不被计算在内，因此中国队没有取得出线权。

不过话说回来，当时中国男篮的水平还是不错的，距离奥运会八强只有一步之遥。