

程冬美 / 著

篮球运动

训练理念

LAN QIU
YUN DONG
XUN LIAN
LI NIAN

Basketball

吉林人民出版社



篮球运动训练理念

程冬美 著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动训练理念/程冬美著. — 长春:吉林人民出版社,2010.6

ISBN 978-7-206-06791-4

I.①篮… II.①程… III.①篮球运动—运动训练—研究—中国
IV.①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 108219 号

篮球运动训练理念

著 者:程冬美

责任编辑:刘士琳

封面设计:孙浩瀚

责任校对:李蕊

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春永恒印业有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:7.25

字数:140 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-06791-4

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1-2 000 册

定 价:30.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

- 第一章 前 言 / 1
- 一、研究背景 / 1
 - 二、研究依据 / 4
 - 三、篮球运动训练理念研究现状 / 8
- 第二章 研究的理论基础 / 14
- 一、哲学的认识论与篮球训练理念 / 15
 - 二、价值观与篮球运动训练理念 / 16
 - 三、教育学与篮球训练理念 / 17
 - 四、社会学理论与篮球训练理念 / 18
 - 五、人文科学理论与篮球训练理念 / 20
 - 六、篮球运动本质论与篮球训练理念 / 21
 - 七、篮球运动的竞技特征与篮球训练理念 / 23
 - 八、篮球运动规律与篮球训练理念 / 30
- 第三章 运动训练理念的理论探讨 / 39
- 一、理念概念的探源 / 39

- 二、训练理念的内涵 / 47
 - 三、训练理念的基本特性 / 54
 - 四、训练理念的功能 / 58
 - 五、训练理念的形成机理 / 62
- 第四章 训练理念的构建 / 68**
- 一、教育性训练理念 / 69
 - 二、青少年战略性训练理念 / 77
 - 三、人文操作性训练理念 / 81
 - 四、技术实践性训练理念 / 86
 - 五、各训练理念之间的关系 / 88
- 第五章 国外篮球训练理念的特征分析 / 92**
- 一、国外教育性训练理念分析 / 93
 - 二、国外青少年战略性训练理念 / 103
 - 三、国外教练员人文操作性训练理念分析 / 109
 - 四、技术实践性训练理念特征分析 / 120
 - 五、国外优秀篮球教练训练理念 / 127
- 第六章 我国篮球训练理念问题探讨 / 136**
- 一、我国在教育性训练理念方面存在的问题 / 136
 - 二、我国在青少年战略性训练理念方面存在的问题 / 143
 - 三、我国在人文操作性训练理念方面存在的

问题 / 149	
四、我国在技术实践性训练理念方面存在的 问题 / 156	
五、我国训练理念问题形成的主要因素分析 / 168	
第七章 构建和完善我国篮球运动训练理念 / 183	
一、教育性训练理念的构建 / 184	
二、青少年篮球战略性训练理念的构建 / 186	
三、人文操作性训练理念的构建 / 193	
四、技术实践性训练理念的构建 / 209	
参考文献 / 217	

第一章 前 言

一、研究背景

我国篮球运动始于 1895 年，至今已经有一百多年的历史，并经历了一个漫长的、波浪起伏的发展过程。1995 年我国男子篮球开创了职业化的道路，由于 CBA 联赛的开展，赛制的改革，各俱乐部引进了外援或聘请外教，加大了我们与外界交往的力度。同时，我们也学习了国外先进的训练方法与手段，吸收了国外先进技术水平国家的经验与观念，在一定程度上促进了我国篮球运动水平的提高与发展。近年来我国的姚明、王治郅、巴特尔、易建联等一些优秀运动员进入了代表世界篮球最高水平的 NBA 打球，也培养出一批身体条件突出基本功扎实的篮球后备人才。但是就总体而言，我国篮球运动技术水平与世界篮球运动的发展速度仍有较大的差距。

今天的结果，源于昨日的过程。改革开放之后，国家、社会、球迷、媒体更是给中国篮球极大的支持和帮

助。CBA 联赛在走过的十几个年头中，人们倾力倾情地全力打造中国的篮球和产业，无论是专业化体制还是俱乐部体制都已有了改善。然而我国篮球运动水平并没有质的飞跃，我国的训练水平与篮球运动发达国家还存在较大差距。在我国体育训练史上，提出科学训练口号已经有几十年，然而真正实行科学化训练也不过十几年时间。在此之前我们对科学化训练的理解较为简单，常常重视了训练手段与方法的革新及训练后的恢复，却忽视了对训练理念的研究。只有训练的思路、训练的指导思想正确了，训练的才能达到真正的科学化。我国之所以在这一项目落后于世界强国，其中重要原因之一可能是我们对现代篮球运动的本质规律的认识有偏差，导致我们训练理念的落后，而先进完善的训练理念正应该是训练方法手段的灵魂与指导。

从十九世纪五十年代开始，我国篮球运动训练理论主要沿袭前苏联，这对起步阶段的我国篮球运动水平提高也确实起到了较大的促进作用。从十九世纪七十年代后期，我国的篮球管理部门采取了走出去、请进来的方式，接触到了一些先进的训练方法和思路，尤其是篮球开始职业联赛后，外教、外援的大量涌入，更为我们提供了良好的学习机会。然而，我们没有及时整理、总结、消化这些宝贵的经验，更没有有目的的组织人力专门研究，也就难以及时发现和纠正我国篮球训练中训练理念的偏差。虽然在实践中我们普遍意识到我们的训练结合实战较差，训练时组

织的战术在比赛实战中没有实际效果，但却还只是停留在一般的口号和要求上，很多球队的训练思路和方法与几十年前基本相同。

现在，世界篮球运动水平的发展有了质的飞跃，训练与比赛紧密结合已成为了不可逆转的趋势。然而，我们没有与时俱进的随着现代篮球运动水平的发展速度去更新和深化篮球运动内在规律的认识，也没有运用现代篮球比赛出现的新变化去调整青少年篮球训练的实践活动。尽管在训练上提出过一些新的思路和想法，但在训练界、尤其是青少年的专业和业余训练中，无论年龄多大的球队，磨洋工式的单个技术动作的重复练习、无对抗无训练激情的各种技战术练习方法、无球无明确目的的一般身体练习等不符合现代篮球运动实战需要的训练内容却一如既往、俯拾皆是。因而出现了“我国青少年运动员的训练时间最长、最辛苦，效果却最差”的反常现象。

在落后训练理念指导下成长的青少年球员，当这些球员退役后又从事教练员职业时，他们又沿袭着这些落后的训练理念去指导下一代球员，中国篮球运动水平落后于世界先进水平的现状就成为了一种必然。因此，若想改变我国篮球运动水平的落后状况，首先有必要弄清楚什么是符合现代篮球运动要求的训练理念，找出我们认识上存在的偏差，进而搞清我们在训练思路和具体作法上存在的不足及应该改进的地方。

而今，在现代科学飞速发展和世界篮球运动技术水平

得到不断提高的时代，已由一些篮球专家及前辈，如王世安先生、刘玉林先生、孙民治先生、李辅才先生、杨桦校长、李元伟主任、郭永波博士等率先推范并成为新理念的先行者。在他们的论文、讲话和著作中多处提到训练理念的诸多问题。受此启发，试图结合哲学、管理学、人文社会科学以及比较体育学等理论知识，进行篮球训练理念的理论性和实践性的尝试和探讨。

二、研究依据

训练理念，是近几年在我国竞技体育界使用频率很高的一个词汇，无论是在训练小结、比赛总结、汇报材料、领导讲话、媒体报道等中都较为常见。通常，人们在两种情况下使用训练理念的频率较高：一是总结某个项目成绩有较大突破时，多认为是较好地把握了项目本质特征、规律和发展趋势，认为训练理念先进，训练指导思想明确；二是在分析项目落后时，经常将训练理念落后作为失利的主要原因。

近年来随着我国篮球运动对外交往的增多，在学习国外先进技战术同时，国外篮球的训练哲学、训练理念的论述也不断冲击着我国人们对篮球运动的固有的理念，使我们在思考训练技、战术的不足时，深刻反省更深层次的原

因。从近两届奥运会和世界锦标赛中再次反映了我国篮球运动技术水平与世界篮球运动先进水平国家相比还有相当大的差距，对产生这种差距的原因许多国内专家学者从不同的视角提出各种理论判断，如人种差异、经济差异、制度差异、文化差异等等。但至今任何一种理论解释似乎都不能与训练实践有直接的指导作用，因此又急需我们在发展的众多矛盾中把握主要矛盾。

比赛是训练的一面镜子，我国的教练员、运动员一代又一代日复一日、年复一年舍身忘我的刻苦训练，何以换来比赛实战能力不强的结论？几十年来我们不断地改进训练条件，改革训练体制，增加教练员和运动员的待遇，而水平却提高不快呢？综观世界篮球强国，极少有其它国家的优秀运动员能像我国运动员一样坚持常年的、大运动量的训练。为什么他们的训练时间比我们短反而水平比我们高？近年来，随着我国篮球运动与世界篮球强国交流的频繁，国外知名的篮球专家、学者们的技术指导和“传经送宝”，使我们感触最深的并不仅仅是技、战术层面的问题，而是他们的篮球理念、篮球哲学。这些使我们认识到，理念的差异是造成我国篮球运动技术水平提高不快的更深层次的主要原因之一，也许这才是中国篮球落后于世界先进水平的关键所在。

遗憾的是，多年以来我们没有花时间和精力及时整理、总结、消化这些宝贵的经验，更没有有目的的组织人力对训练理念、训练哲学等深层次的原因进行研究和探

讨，尤其在国际篮联准许美国职业篮球加入世界比赛后出现的世界篮球里程碑式的变化，也没有结合我国实际情况来重新认识我们在竞技理念上存在的偏差及如何在训练实践中的改进措施。训练效果决定着竞技能力水平，青少年球员的训练更是如此。目前我国青、少年运动员对抗能力较差、比赛实战能力不强的根源之一就是我们的训练没有按照青、少年身心发展规律和篮球运动的本质、规律来进行，反映了训练理念的落后。

关于“理念”的问题，西方哲学界有一句谚语形象的概括：‘理念’就象指南针，它指引着前进的方向。世界上最伟大的哲学家亚理士多德很早就提出：“理念——不是行动，而是用指导行动的思想去改变世界”。^① 西方国家哲学史上享有“里程碑”之誉的大师黑格尔（Friedrich Hegel, 1770~1831）指出：“对于科学内各部的划分，也只有从理念出发，才能够把握。”^② 台湾中原大学校长张光正先生指出：“……有理念既有方向感，既有目标性；有理念方有准绳、方有标竿。”同时他还强调：“所谓‘理念’乃远景及方向之指导原则，一个无理念之组织，犹如无舵之舟，无弦之弓，何之治？”^③ 德国著名社会学家马克思·

① 北京大学哲学系外国哲学史教研室编译：《西方哲学原著选读》[M] 下卷，商务印书馆1982年5月版，第296页。

② 北京大学哲学系外国哲学史教研室编译：《西方哲学原著选读》[M] 下卷，商务印书馆1982年5月版，第296页。

③ 韩廷明，大学理念探析：[博士学位论文]。厦门：厦门大学高教所，2000。

韦伯说过：“人们必须以正确的观念开始思考，观念所创造的‘世界观’往往象扳道工规定着利益驱动行为前进的轨道。”对于篮球运动而言，理念的作用就如同：篮球运动训练理论与实践是负载篮球运动前进的两个车轮，而理念是联接两个车轮之间的“方向盘”，起到调控和纠偏的作用。只有“理念”的方向正确了，才可能保证技战术理论在正确的轨道上前进。失去正确理念的指导，篮球运动训练实践必定是“过时”和“偏离”的。由此可见，对于训练理念的研究，应当把它作为提高我国篮球运动技术水平的一个重要环节。至少，在研究如何提高我国运动技术水平的方法时，不应该忽视对篮球哲学和篮球训练理念的研究。

美国优秀教练约翰-布恩所说：“每一个篮球教练有一个篮球哲学，这个篮球哲学反映了他对球员和体育的态度，说明他所教授的是一种比赛。”^①多次获得全美冠军的Morgan Wootten认为，“建立篮球哲学是走向成功的篮球教练最重要的一步。没有篮球哲理，你就缺乏路线图和达到成功的目标方向”。篮球哲学是伴随运动员的个人经验，以多种途径长期形成建立的指导哲学。美国篮球哲学为美国的篮球发展提出了思想基础，也为技术战术的发展指明了道路”。

^① 王家宏，茅棚。关于儿童、少年篮球适宜形式的研究[J]。中国体育科技，1997，第11-12期，论文版。

训练理念是人类进行训练实践的指南，没有正确、先进的训练理念，其训练实践便是一种低级、落后的传习式重复活动。因此，构建篮球运动先进的训练理念，更新和完善我国篮球训练理念是我国篮球运动不断创新、发展、提高的前提，也是改变我国篮球运动落后局面的根本出路。本研究的任务是在探讨运动训练理念理论的基础上，通过调查我国专业篮球运动与训练的现状，寻找我国篮球训练理念的偏差，从更深层次寻出我国篮球训练存在的问题并加以解决。结合现有体育学、运动学理论，借鉴国外的篮球训练理念和中国运动训练理念倡导之先行者的思想，介入系统哲学、管理学等的人文社会学理论，尝试建立符合现代篮球运动竞技特点和规律的运动训练理念。

三、篮球运动训练理念研究现状

训练理念，近年在我国训练实践界的专家学者和体育学术期刊文章中的使用越来越频繁，已成为一个学术性的专有名词。然而，查阅相当的文献资料，很少有人对“训练理念”做过清晰的界定和表述。分析了我国使用理念或有关训练理念的文献后我们会发现，对训练理念的理解和解释也众说纷纭，尚无一致的见解，很多人仅是为了论述观点的需要而把它作为一个既成的成熟概念借以使用。不

难看出,我国有关训练“理念”的研究最初是由训练指导思想开始的。

1957年广州教练员座谈会就提出中国篮球运动训练要贯彻“积极、主动、快速、灵活、准确”的指导思想;1959年上海教练员座谈会提出“……发扬狠、快、准、灵”的战术风格等。这是中国篮球界以指导思想方式提出较早的宏观性的篮球训练理念。这种宏观的训练理念(指导思想)虽然不够完善,但却顺应了当时世界篮球运动向快速方向发展的趋势,适合了当时我国篮球运动员个子小,但速度快、灵活性好的特点,对我国现代篮球运动初期确实起到了促进作用。

杨桦在《论篮球运动的本质、特征及规律》一文中谈到:“篮球运动的理论相对滞后于运动技术、战术的发展”,提出了篮球理论的瞻前性、预见性和指导性。^①刘玉林教授在《篮球运动特性和基本规律》一文中提出:对篮球运动特性的研究愈发显得重要,因为对该研究进展的深度与广度与我们对篮球运动的理解程度休戚相关,进而制约着我们发展篮球运动的水平与规模。^②2005年世青赛后中国队教练组在总结中提到:‘差距和问题关系到体制和机制、训练理念、指导思想、科学管理、训练质量等’^③。

① 杨桦,论篮球运动的本质、特征及规律[J],《成都体育学院学报》,2001年第4期。

② 刘玉林,篮球运动特性的研究.成都体育学院学报,2004,(1),59~61。

③ 2005年世青赛后中国队教练组总结,搜狐网。

王广虎等在《第27届奥运会中国男篮失利的深层次思考》文中提出：“中国篮球界仍未在思想上与传统观念上彻底决裂——有赖于中国篮球界更新观念、调整思路，努力把握现代篮球运动的发展规律。”^①李宗浩等在《提高运动训练水平：更新思想方法和观念是先导》一文中指出，思想方法和观念是行为的根据和先导。在运动训练过程中，教练员的思想方法和观念正确与否，影响着运动训练水平，因此，在运动训练过程中，把握正确的思想方法和观念就成为教练员提高运动训练水平的必要和先决的条件。^②并从宏观上探讨了有关运动训练的几个观点，如贯彻“三从一大”原则与“三从一大”原则的贯彻；运动训练控制与控制运动训练；学习科学理论和科学理论的应用；心理训练与调控心理等。李辅才、钟添发等在《中国篮球学派的形成与发展》文中提到“篮球观念”，文章认为：“篮球观念，是人们对篮球这项运动所形成的印象和看法、以及从表继里的认识和理解。”^③这里所指的观念其实也是理念的一部分，可以说在我国篮球界这也是有关篮球理念提出和研究较早的。

刘丹研究员的研究认为：“训练理念从广义上说就是

① 王广虎等，第27届奥运会中国男篮失利的深层次思考[J]。成都体育学院学报，2006，(6)：83-86。

② 李宗浩等，提高运动训练水平：更新思想方法和观念是先导[J]。天津体育学院学报，1999，(1)。

③ 李辅才、钟添发等，中国篮球学派的形成与发展[J]。武汉体育学院学报，总第83期，1990，(3)。

人们在理性思考和亲身体会基础上形成的关于竞技体育的本质、规律、价值和价值实现途径的坚定不移的根本判断与看法。关于对竞技体育本身的根本判断和看法，主要是说明竞技体育及其各项目运动的本质、性质、功能、制胜规律和发展规律是什么。训练理念具有个体性、客观性、稳定性、全面性的特点；并提出中国足球水平的落后，其根源之一是足球训练理念的落后。”^① 邓云龙从训练观念的角度对训练理论指导中介与支持体系进行了研究，他认为：“训练观念是训练实践活动的决策思想、思路和实施计划，这种决策一经确定，训练就要按此方案去实施和发展；训练观念是“练什么、怎么练、练多少”的具体思路、方案、途径、方法和手段，确定了运动训练活动的具体、规范要求；训练观念统一了训练参与者的思想认识；运动训练观念的创新蕴含着巨大的精神力量，决定着运动训练实践的现实和未来状态，观念的变革是改革的先导。”^② 张恒运，胡跃进在《关于我国短跑运动训练相关理念与实践的反思》中认为：“训练理念是对训练所持的观点与指导思想，是训练的灵魂与内核。它包括了训练指导思想、技术、战术训练、安排、手段、要求等等。”^③ 张忠

① 刘丹等，球类运动训练理念批判 [M]，北京：北京体育大学出版社，2006，1，32-35。

② 邓云龙，运动训练观念 [M]，北京：北京体育大学出版社，2005。

③ 张恒运，胡跃进，关于我国短跑运动训练相关理念与实践的反思 [J] 南京体育学院学报，2004，(6)。