



成功的秘诀 ——走向NBA

王贺立 著

中国地质大学出版社

成功的秘诀

——走向 NBA

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国地质大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功的秘诀——走向 NBA/王贺立著. —武汉:中国地质大学出版社,1997.9

ISBN 7-5625-1257-4

I. 成…

II. 王…

III. 篮球运动-技术-战术

IV. G841

出版发行 中国地质大学出版社(武汉市喻家山·邮政编码 430074)

责任编辑 贾晓青 责任校对 杨霖

印刷 中国地质大学出版社印刷厂

经销 湖北省新华书店

开本 850×1168 1/32 印张 8.875 字数 230 千字

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷 印数 1—4 000 册

定价:25.00 元

内 容 提 要

篮球是一种极富趣味且十分复杂的运动项目。成功者一般需经十几年的学习与磨练。几岁开始打篮球？青年阶段练什么？怎样打球能成功？本书根据篮球运动的特点，从生理学、心理学与训练学的角度对以上问题进行了比较详细的阐述。进而又从社会学的角度分析认识美国 NBA 球员以及世界优秀篮球运动员的特征，世界级篮球大赛对运动员综合素质的要求，教练、裁判、甚至球迷对篮球运动发展的作用，揭示当今世界高水平篮球队真正的实力所在。

本书将篮球运动理论与生物学、社会学理论融合在一起，分析、研究篮球运动技战术学习的规律与运动水平提高的进程，揭示优秀篮球运动员成功的奥秘。

序 一

篮球运动以其千变万化所产生的无穷乐趣使全世界数万人深深地迷恋它。打好篮球不仅需要具备强健的体魄、娴熟的技巧、灵活的战术，而且需要运动员具有良好的智力和顽强的意志，具有优秀的心理品质以及勇于挑战、积极进取和大胆创新的精神。培养篮球运动员的过程就是塑造人的过程。一名真正的优秀球员，不仅体格强壮、思维敏捷、智力发达，而且具有特殊的组织能力、社交能力和开创能力。本书正是在阐明篮球运动员成长因素与条件的时候，揭示出篮球运动的内涵，为爱好者指出走向成功的道路。

本书别开生面，独树一帜。运用生理学、心理学、营养学、训练学、社会学等多学科知识，紧密结合篮球运动理论与实践认识、分析篮球运动的学习规律，这对各层次篮球运动学习者与研究者大有教益。

钟添发

1996.10

序 二

篮球运动员的培养是一项复杂的系统工程。它不仅需要运动员具有从事篮球运动的强健体魄、扎实的基本功、规范的技战术素养,还需要有良好的心理状态、平衡的运动营养及疲劳恢复训练的技能。

王贺立同志 80 年代初以研究生学历毕业于武汉体育学院篮球专业并留校任教。多年来,他一直从事篮球运动的理论教学与训练实践工作,积累了丰富的教学经验。他的这本著作在篮球运动学习理论方面颇有创意,并汲取了一些当今世界篮球运动与竞技运动理论的最新成果,适合于青少年,也适合于有多年训练经验的教练员和研究人员阅读。

《成功的秘诀——走向 NBA》一书,即将由中国地质大学出版社付梓出版,望能得到广大读者的欢迎。

叶 国 雄

1996.11

目 录

前 言	(1)
第一章 雏鹰试飞——启蒙训练	(3)
一、兴趣是成功的开始	(4)
二、几岁开始打篮球	(7)
三、“小篮球”与早期训练	(13)
四、群体意识的培养	(24)
第二章 练球要练功——基本功训练	(28)
一、篮球基本功的概念	(29)
二、篮球基本功的内容	(30)
三、篮球基本功的训练方法	(31)
四、篮球基本功训练应注意的问题	(51)
第三章 飞腾的双翼——技战术训练与意识培养	(55)
一、高超的技术技巧	(57)
二、完善的战术配合	(68)
三、篮球意识和篮球意识的培养	(77)
第四章 斯巴达克斗士——身体训练	(86)
一、力量素质及其训练	(88)
二、耐力素质及其训练	(92)
三、速度素质及其训练	(96)
四、柔韧素质及其训练	(98)
五、灵敏素质及其训练	(101)
六、弹跳素质及其训练	(105)
第五章 自信·自强·自控——心理训练	(107)

一、心理训练的意义和作用	(108)
二、篮球运动员的主要心理素质	(111)
三、心理训练的分类和原则	(113)
四、篮球运动员的心理训练	(119)
第六章 能量储备与机体修复——营养与恢复	(128)
一、运动营养学概述	(129)
二、篮球运动员的营养	(149)
三、机能恢复理论研究	(157)
四、篮球运动员恢复训练的方法与手段	(161)
第七章 名师·高裁·球迷	(166)
一、篮球场上的“指挥”——教练	(167)
二、篮球场上的“执法官”——裁判	(177)
三、篮球场上的“第二风景”——球迷	(188)
第八章 走向 NBA	(195)
一、培养篮球明星	(196)
二、乔丹神话	(199)
三、“空中飞人”的绝技	(203)
四、成功的秘诀	(206)
五、群英荟萃——中外球星绝技选介	(212)
附录《篮球教学训练大纲》(摘要)	(232)
主要参考文献	(275)
后 记	(277)

前 言

篮球运动适合于每一个人，无论男女老少和几乎各行各业的人都可以参加这项运动。经过百余年的发展，篮球运动已真正成为世界性的体育项目。五大洲 190 多个国家和地区数以亿计的篮球爱好者投身这一项目的训练、比赛或热心观赏篮球赛事。篮球运动已经为社会进步和发展做出了积极的贡献。

篮球是一种给人以满足的娱乐消遣活动，同时也是一项健身益智和提高人的竞争力、创造力以及发掘人的潜能的极好的运动。随着经济的发展与社会的前进，篮球运动的经济价值也日益为人们所认识。1995 年美国 NBA 职业篮球队创造 120 亿美元的巨大财富，更使这项运动具有无穷的生命力。

篮球是一项极富趣味性和观赏性的运动项目。活动时可以看到娴熟的运球、巧妙的传球、准确的投篮，还可以看到机智的抢断、卓越的投篮和出奇的封盖，再加上攻守对抗、阵势变幻和球员的轮番上场，让人眼花缭乱。无论参与者还是观赏者都会得到娱悦和满足。因而，篮球运动在我国、在世界各地广泛开展，已成为人们业余文化生活的重要组成部分。

篮球是集跑、跳、投为一体的综合运动，也是一项持续时间长、高速度、高强度、高密度的间歇运动项目。经常参加篮球锻炼的人，机体的代谢能力旺盛，心脏、血管、呼吸、消化等器官的功能增强，体内能量物质利用与再合成的过程加速，因而，篮球运动能促进人体内脏功能机能水平提高。篮球运动要求运动员起动快、速度快、弹

跳好、力量强、能耐久，而且灵活协调，能够完成复杂的动作并不断创新发展，因而篮球运动促进肌肉和骨骼全面、均衡的发展，其健身作用非常显著。

篮球运动技术复杂、战术多变，是一项集变换、转移、持续、结合为一体的全身运动项目，运动员采用什么样的运动方式进行动作是大脑根据场上势态在刹那间做出决定的。篮球运动要求大脑反应敏捷、判断正确、应答快速；要求运动员有勇有谋、机灵而富于创造性，运动本身促进大脑功能水平的提高和有益于智力的发展。

篮球是一种对抗性和挑战性很强的体育项目，通过参加篮球运动可以增强人们的竞争意识和进取精神；可以提高人们的团体意识和互助精神；可以培养人们的良好品质和道德修养，有益于塑造一个完美的人。因而，篮球运动受到社会的特别关注并得到越来越多的人们的喜爱。

综上所述，篮球运动功能全面但非常复杂，看来学好篮球并非易事。笔者在广泛阅读篮球专业理论、运动员生平介绍、世界大赛述评的基础上，依据数十年教学、训练的实践经验，并经过大量的调查、访问，写成此书，旨在向爱好篮球运动的人提供一条走向成功的道路。

本书详细阐述篮球运动的启蒙阶段、成长阶段和成才阶段的技术、身体发展特征；篮球对人的素质、智慧与意志的要求；社会环境对运动员的影响；等等。告诉运动员如何排除障碍、闯过激流、绕过险滩、战胜困难、达到理想的彼岸。

第一章 雏鹰试飞——启蒙训练

童年和少年时期是学习运动技术动作的敏感期。入迷是成功的开始。这一阶段学到的技巧，可以成为形成特长技术与创新技术的基础。适合于儿童篮球训练的是“小篮球”。除了基本技术训练之外，少儿还应注意适当地做一些与篮球运动有关的身体素质训练和集体主义意识培养。唯有如此，才能打好走向 NBA 的运动生涯的扎实基础，迈开坚实的第一步。

童年和少年时期是学习篮球技术动作的敏感期。从兴趣开始而入迷，是成功的开始。儿童从六七岁即可进行早期启蒙训练。这一时期学到的基本技术，可以成为形成特长技术与创新技术的基础。但由于儿童生长发育的特点所限，少年儿童应在训练中使用适宜形式的“小篮球”。

除了基本技术训练之外，少年儿童还应注意适宜地做一些与篮球运动有关的身体素质训练和集体主义意识培养。唯有如此，才能使一个企望成为走向 NBA 的篮球运动员迈开运动生涯扎实的第一步。

一、兴趣是成功的开始

现代篮球运动尤其是现代职业篮球运动，是一种对抗异常激烈、进攻性很强的体育竞技运动和娱乐体育活动。它富有对抗性、集体性、健身性、娱乐性、艺术性和趣味性，是当前全世界各国人民喜爱的、开展广泛的、喜闻乐见的一种体育项目。

现代职业篮球运动是一项前景十分诱人的事业。它既能给每一个从事职业篮球运动的运动员带来成功的快感与满足，且受到社会的普遍尊崇，又能给他们带来十分丰厚的财富。

在美国，篮球明星的社会地位很高，并受到社会各界人士的普遍尊敬和爱戴。每年职业篮球冠军队已成定俗地要受到总统的接见和宴请。不仅如此，美国一家杂志社 1985 年发起一次民意测验，他们以“当代美国青年心目中的英雄”为题，对 18~24 岁的美国青年进行投票调查。调查结果表明，费城“独立战士”队的篮球明星朱

利亚斯·欧文同总统里根齐名。在美国青年的心目中，篮球健将竟与美国总统享有同样高的声誉。黑人贫民区哈莱姆 145 号大街上简陋的柏油篮球场，曾是杰出职业篮球巨星张伯伦、贾巴尔成长的摇篮地，当地黑人都引以为自豪。

此外，美国职业篮球选手收入极高，一般队员年薪在 20 万美元以上。而像巨星乔丹等人的收入（年薪加上其他收入）超过 1 000 万美元，甚至高达 3 000 万美元以上。所以，美国职业球星大都是名利双收的百万富翁。难怪巨星朱利亚斯·欧文曾说：“我在篮球场上名利双收，人们喜欢我，我也有了钱……”

篮球运动这种诱人的前景，成为美国青少年尤其黑人青少年学习打篮球、争当篮球明星的学习动机和学习目的。这一点，大概可以说是篮球运动的间接兴趣在起作用吧！

所以，为了金牌和荣誉，许多美国青少年都刻苦训练，争取成为大学队和职业队球员。在美国黑人贫民区的街道、小巷或停车场的简易球场上，每天都有成千上万个自由结合的黑人球队，呼喊着千奇百怪球员的绰号，在篮球场上进行着各种各样的赌注式的淘汰赛。他们高超的球技，吸引着众多的观众。因此，美国黑人贫民区，这块篮球热土便成了黑人球星的摇篮和取之不尽的人才宝库。

好奇之心，人皆有之。在儿童时期表现得最为强烈。它主要表现在好问、好动方面。好问、好动就能产生强烈的求知欲。而求知欲就是人们积极探求新知识的一种欲望，青少年时期是求知欲最旺盛的时期。某一方面的求知欲如果反复地表现出来，就形成了一个人对某一事物或活动的兴趣。因此，我们要努力促使少年儿童的好奇心尽快地向求知欲发展，最终培养良好的学习兴趣，使好奇心、求知欲、兴趣互相促进，彼此强化，使之沿着好奇心—求知欲—兴趣的方向发展。

兴趣，是指人类力求认识某种学习对象或参与某种学习活动的倾向。个体一旦对某项活动产生了兴趣，就能提高这种活动的效率。

因此,学习兴趣问题历来受到众多教育家们的重视。两千多年前,孔子就提出过“知之者不如好知者”;两千多年后,人民教育家陶行知先生从自己丰富的教育经验出发,认为“学生有了兴趣,就肯用全部精神去做事,学与乐不可分”。

现代心理学告诉我们,兴趣有直接兴趣与间接兴趣之分。人们对事物活动本身的兴趣称为直接兴趣。少年儿童遇到简单的、容易的、生动有趣的知识时,便会产生直接兴趣。

少年儿童对篮球学习的兴趣是可以培养的。实践证明,篮球游戏是培养少年儿童学习打篮球的兴趣的最直接有效的方法之一。

篮球游戏是运用各种跑、跳、投、掷、滚等动作,按一定目的、要求和规则组织起来的一种和篮球运动密切相关的专门性游戏。这种游戏形式生动活泼,内容丰富多彩且简单易行,并有针对性、趣味性、竞赛性等特点,能提高少儿学习的积极性,增强对篮球运动学习的兴趣。

篮球游戏的内容比较简单的有线线踩、传球比多、迎面传球、追截传球、对墙传球、隔人传球、传球追赶、折线运球接力、运球追拍、运球抢球、抢篮板球比赛、越界、二十分投篮赛、端线篮球等十多项;复杂的有起动比快、快速反应、三人圆圈追拍、折回接力跑、绕弧线跑接力、圆圈运球接力跑、运球绕实心球比快、躲开传球人、运两球接力比赛、投射与闪躲、障碍运球、全场跑投篮接力、打背游戏、追逐传球、圆圈运球追逐赛、三人跳传比多、拾放球投篮接力、截空中传接球、投篮加罚球比赛、通过障碍传接球接力赛等50余项。较简单的游戏方法,主要侧重于少儿的球感和球技训练;较复杂的游戏方法,则以少儿的身体素质、篮球技战术等全方位训练为目的。

篮球游戏的具体内容、方法与步骤,在有关篮球教材中或《体育游戏》、《篮球游戏》等教材中都有详细的介绍,这里不赘述。

二、几岁开始打篮球

现代篮球运动的“时空”特点与其难度以及人类生长发育的规律，决定了童、少年时期是进行篮球启蒙训练的最佳时机。

那么，究竟几岁开始学习打篮球比较合适呢？还是让我们从对中外篮球明星们的启蒙年龄的分析中，来得出结论吧！

（一）中国篮球明星的启蒙年龄

新中国篮球运动发展至今已有近 50 年历史。如果把这 50 年的历史以“文化大革命”结束为分界线，划分为两个时期的话，那么，前期球星们的篮球启蒙年龄多为 12~14 岁，后期球星们的启蒙年龄多为 8~12 岁。

中国篮球协会副主席、优秀运动员、著名篮球高级教练员钱澄海，1934 年出生于上海一个职员家庭，自幼喜欢体育运动，中学时期就已是小有名气的篮球运动员了。1947 年，钱澄海 13 岁时即已正式开始了其篮球运动生涯。建国初期，我国篮坛的巾幗宿将，中国女篮的“高大”中锋杨洁，出生在上海一个具有较高文化教养的知识分子家庭，其父杨元恺曾为圣约翰大学足球队长。多子女的杨家用音乐和体育（篮球）对子女进行智力开发，特别组织了杨家男女混合“大华篮球队”。尽管幼小的杨洁当时还只是随队的衣服看护员和啦啦队员，但这种环境的熏陶，使杨洁从小就对篮球有好感和兴趣。1974 年杨洁就读于香港文方书院，被著名教练员吴兴远发现，经短期训练即参加了港九篮球联赛。其时，杨洁亦只有 13 岁。

比杨洁晚出生两年的著名女篮运动员、教练员李少芬，1950 年她还只有 14 岁时，便已入选广州市篮球队。

据北京体育学院 82 届研究生杨抗美研究，建国后至“文化大革命”前的优秀女篮运动员周懿娴、李少芬、郑于莲、王霞飞、胡英

信、陈常凤、李世华、付彬、毛阿宝、陈秀姗、李慕珍、宋晓英等，其篮球运动的启蒙年龄亦多在12~14岁左右。

“文化大革命”结束后，随着党的工作重心的转移，中国体育尤其是篮球运动进入了新的发展时期。随着篮球运动的逐渐普及，我国男女篮球明星的启蒙年龄已有较大幅度的提前，目前活跃在球场上的明星，其接触篮球的年龄多为8~12岁。

目前效力于国家队的著名主力中锋，人称“大男孩”的王治郅，8岁那年暑假，秉承其父母身高的遗传，个头即已窜到1.52米了。正好当时与王治郅同住一院的也有几个个头较高的孩子，篮球运动员出身的父亲王维君以职业的敏感眼光心头一动：是不是把他们组织起来练练看。于是乎，年仅8岁的王治郅便开始了篮球的启蒙训练。

曾被评为1995~1996年赛季最有价值球员的江苏籍篮球运动员胡卫东，对篮球事业有一种执著的追求。今年25岁的他从家乡出来打球已有14个年头了。据此推断，胡卫东的篮球启蒙年龄在10岁左右。

身高仅1.82米的阿的江是国家男篮选手中身材最矮的队员和现八一队的核心后卫。但他在球场上娴熟的技术，尤其是那令人眼花缭乱的魔术般的运球，赢得了广大球迷的衷心喜爱，曾三次当选为明星队员的四名元老之一，以助攻第一称王。1978年，10岁多一点的阿的江即开始篮球训练生涯，至今已驰骋球场10年，正所谓“十年磨一剑”。

1975年出生于内蒙古草原，现为北京队主力中锋和现役国手的巴特尔，以柔韧性、协调性好，善强攻，能中投，奔跑较快著称。同阿的江一样，他也是连续三年入选明星队的四元老之一。无独有偶，巴特尔也是10岁即入选内蒙古青年男篮。

现役国手吴乃群，山东队核心后卫鞠维松、女篮巨人郑海霞等篮球明星也都在8~12岁的童年期开始了篮球的启蒙训练。

综上所述，我国优秀篮球运动员开始从事篮球专项训练的年龄

范围基本上处在 8~14 岁年龄段。早些从事专项训练可使运动员达到高峰水平时的年龄相应提前。所以，在业余篮球启蒙训练中，从孩童抓起，不仅重视专项训练，也应重视全面技能的培养，这对于篮球运动员打好基础，延长运动寿命，提高我国篮球运动的水平，都有着十分积极的作用。

（二）NBA 球员入会年龄分析

1946 年是个有纪念意义的时期。虽然二战结束已经整整一年，但每个人的神经仿佛还都紧绷着。一直生活在美国本土的美国人尽管从没体会到炮火纷飞的日子，他们的紧张和恐惧却一直埋藏在心底，一旦战争结束，每一个人释放出来的压抑似乎比从瓦砾和死尸堆里爬出来的人还要多。有头脑的人已经在战争结束之前就注意到了这一点：战后，人们需要娱乐。

1946 年 6 月 6 日，是未来 NBA 的生日。这一天，在纽约中央车站附近的“舰长饭店”里，召开了一次职业篮球联赛成立大会，会上一致同意建立新的职业篮球联赛——美国篮球协会（Basketball Association of America），简称 BAA。

1949 年夏天，有 6 支来自 NBL 的球队加入了 BAA。也就是在这个时候，BAA 正式更名为 NBA，即全国篮球协会。NBA 诞生至今 50 年来，其阵营已扩大至拥有 29 家球队。据 1996~1997 年最新阵容分布，NBA 东部联盟（大西洋赛区）拥有波士顿凯尔特人队、迈阿密热火队、新泽西网队、纽约尼克斯队、奥兰多魔术队、费城 76 人队、华盛顿子弹队和中部赛区亚特兰大鹰队、夏洛特黄蜂队、芝加哥公牛队、克利夫兰骑士队、底特律活塞队、印第安纳步行者队、密尔沃基雄鹿队、多伦多猛龙队共 15 个球队；NBA 西部联盟（中西部赛区）拥有达拉斯牛仔队、丹佛金块队、休斯顿火箭队、明尼苏达森林狼队、圣安东尼奥马刺队、犹他爵士队、温哥华灰熊队和太平洋赛区的金州勇士队、洛杉矶快船队、洛杉矶湖人队、菲尼克斯太