

中国人的 篮球体能 训练秘籍

尹承昊

·编著·

炼意志，涨球技，

塑体型，少受伤

——可能是最适合中国篮球爱好者的体能训练手册



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



中国人的

篮球体能训练秘籍

尹承昊

· 编著 ·



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书旨在通过提高篮球运动所需的专项体能素质,帮助每个篮球爱好者提高运动能力,促进篮球竞技水平的发展。书中所讲解的500余种训练方法与各式专项体能训练计划充分考虑到中国业余篮球爱好者的特点,针对性与实用性极强,可以帮助你短期内快速提升身体素质与竞技能力。

图书在版编目(CIP)数据

中国人的篮球体能训练秘籍 尹承昊编著. —北京:机械工业出版社, 2015.2

ISBN 978-7-111-49027-2

I. ①中… II. ①尹… III. ①篮球运动—身体训练 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第306664号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:丁诚

责任编辑:丁诚

责任校对:丁诚

责任印制:李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年6月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·21印张·394千字

0001—4500册

标准书号:ISBN 978-7-111-49027-2

定价:59.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:(010)88361066

机工官网:www.cmpbook.com

读者购书热线:(010)68326294

机工官博:weibo.com/cmp1952

(010)88379203

教育服务网:www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网:www.golden-book.com

前言

从2011年年底开始，我便在篮球论坛与大家分享专业的体能训练方法。在这三年多的时间里，我为万余名篮球爱好者做过许多专业的、有针对性的疑难解答，文章累积点击率突破一千万次。在这个过程中，我不仅了解到大家对于体能提高的渴望与茫然，更发现了中国业余篮球爱好者在体能训练过程中存在一些误区。通过三年的积累、调查与分析，结合专业且针对性很强的训练方法，这本专为中国业余篮球爱好者准备的书籍便应运而生了。

每个篮球爱好者都应当明白，篮球是一项很特殊的运动，它不仅需要极强的身体对抗能力，更离不开精准的技战术发挥。没有一定身体素质作支撑，任何技战术都难以施展。大部分业余篮球爱好者只关注具体的篮球技战术训练，却忽视了关键的身体素质练习，导致在高水平比赛中或强度极高的身体接触时，出现不适应甚至身体受损的现象。本书的出发点即在帮助每个业余篮球爱好者，特别是中国青少年，掌握正确的体能训练方法，为他们篮球水平的提高打下扎实的基础！



C

CONTENTS 目录

CHAPTER 1 KEY

提高篮球水平的关键

- | | |
|---------------------|----|
| 一、体能与篮球——形影不离的伙伴 | 2 |
| 二、体能与技战术——防止矛盾的出现 | 12 |
| 三、体能与业余爱好者——避免误区的侵袭 | 16 |

CHAPTER 2 TRICK

提高专项运动能力的法门

- | | |
|---------------|-----|
| 一、关于体能训练的十二件事 | 31 |
| 二、维持低体脂水平 | 36 |
| 三、提升“第一步”速度 | 46 |
| 四、学会“扣篮” | 60 |
| 五、成为内线“定海神针” | 80 |
| 六、强化往返能力 | 94 |
| 七、改善核心力量 | 102 |
| 八、巩固敏捷与柔韧性 | 114 |
| 九、精准传控与投射能力 | 132 |

CHAPTER 3 METHOD

面对伤病——延长运动寿命的方案

- | | |
|---------------------|-----|
| 一、关于恢复性训练的九件事 | 148 |
| 二、膝关节——篮球爱好者的命根子 | 152 |
| 三、腰部与髌关节——疲劳最易入侵的部位 | 160 |
| 四、踝关节——伤病最爱光顾的薄弱点 | 174 |
| 五、肩关节——决定命中率的核心 | 180 |
| 六、肘关节与腕关节——不起眼的关键区域 | 188 |

CHAPTER 4 TRICK

全方面的专项针对性体能训练计划 195

一、不同时期的体能训练计划制定 196

1、休赛期的体能训练计划 197

2、赛季前的体能训练计划 198

3、赛季期的体能训练计划 198

二、五个位置的不同体能训练方案 199

1、天生指挥官——组织后卫体能训练方案 200

2、致命杀手——得分后卫体能训练方案 218

3、全能战士——小前锋体能训练方案 226

4、强力悍将——大前锋体能训练方案 238

5、定海神针——中锋体能训练方案 250

三、专项运动能力的体能训练方案 264

1. 改善身材训练方案 265

2. 提升启动速度训练方案 269

3. 引爆弹跳力训练方案 275

4. 巩固基础力量训练方案 287

5. 优化耐力训练方案 296

6. 维持核心力量训练方案 300

7. 强化敏捷与柔韧性训练方案 303

8. 精准投射能力训练方案 305

四、伤病预防与恢复方案 308

1. 膝关节伤病预防与恢复方案 309

2. 腰部与髋关节伤病预防与恢复方案 313

3. 踝关节伤病预防与恢复方案 316

4. 肩关节伤病预防与恢复方案 319

5. 肘关节与腕关节伤病预防与恢复方案 322

附录一、体能的自我检测标准 325

附录二、常见食物营养价值与饮食计划 327





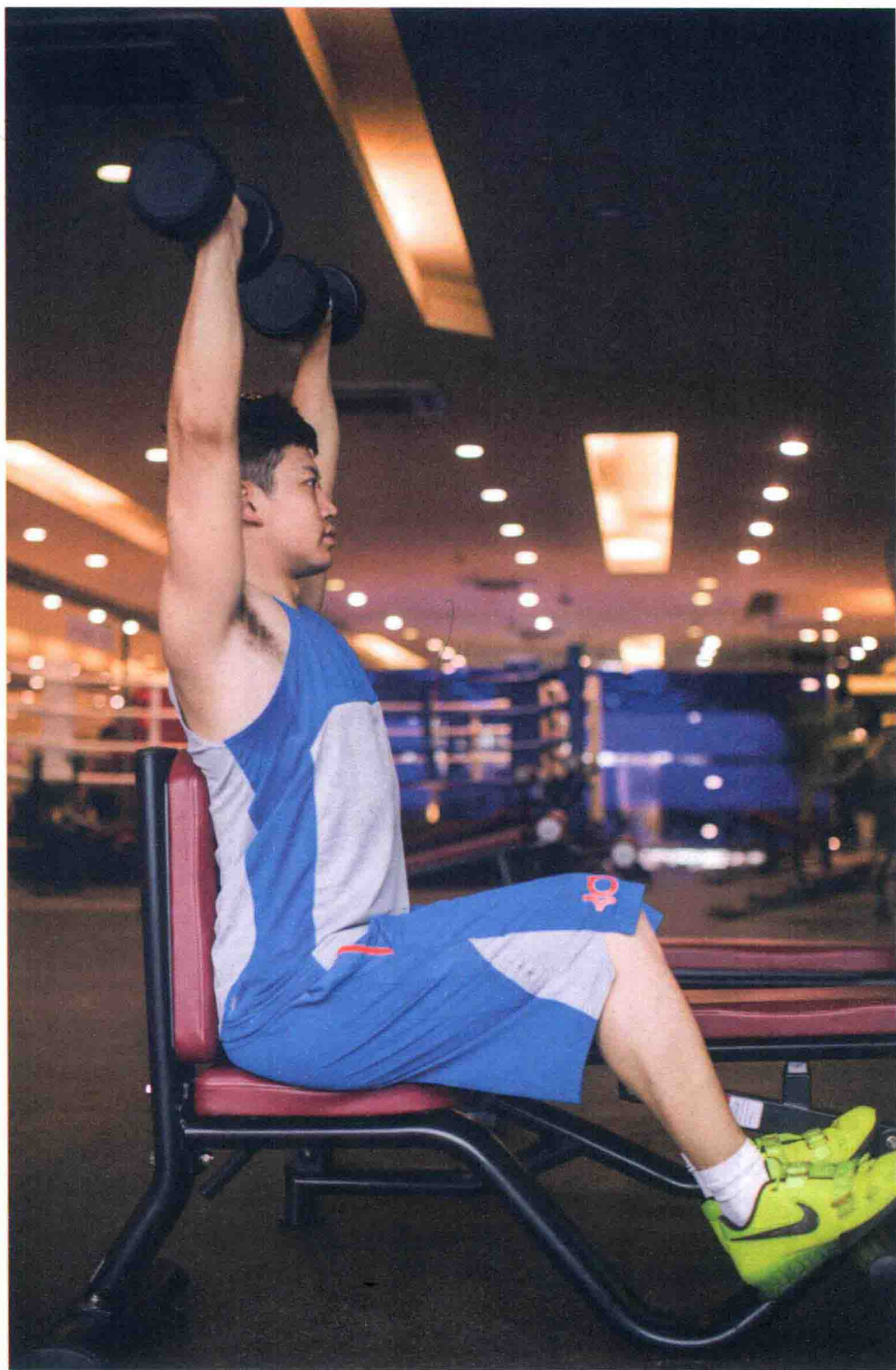
TO IMPROVE
提高篮球水平的关键

CHAPTER  **ONE**

良好的**体能素质**是提高篮球水平的关键，
它可以使你的投篮更准确、突破更具杀伤力、防守震慑度更强。
并且，一定水平的**体能训练**还可以帮助你抵御某些伤病的侵袭，
使你的竞技能力不会受到岁月流逝的过多影响。

一、体能与篮球 ——形影不离的伙伴

体能训练所涵盖的种类极多,力量、速度、耐力、柔韧性以及灵敏度都是体能训练所关注的目标。体能训练是决定你篮球水平高低的最基本因素,如果只沉溺于篮球专项的技战术训练,忽略对于身体的打造,那么你始终无法获得真正的提高,永远不可能去挑战更高水平的篮球场!



1. 体能在篮球运动中的表现

体能的價值絕非是幫助你完成扣籃、跑得更快这么简单，它對於籃球實戰有重要意義。

◎进攻端所向披靡

良好的速度优势可以使你在进攻端快人一步，利用百分之一秒的优势撕裂对手的防线；强大的力量基础可以帮助你肆意碾压对手，在内线翻江倒海；迅猛的爆发力可以让你霸占天空，从空中给予对手致命一击。

◎防守端震慑四方

灵敏的反应能力可以使你在防守端永远黏在敌人周围，伺机破坏他的进攻选择；强悍的身体对抗力可以助你抢占优势身位，做出更好的盯人防守；恐怖的封盖能力可以令你的对手胆寒，筑起牢固的禁飞区。

◎攻防转换引领全队

充沛的耐力水平可以使你成为球队在攻防转换时的“永动机”，无论是快攻还是退防，你都能带给球队多一种选择与多一次机会。

◎赛后快速恢复

球员自身身体素质越好，抗疲劳、恢复能力也就越强。特别是在持续高密度或高强度的比赛间，球员能够快速恢复身体各项运动能力，将会为赢得关键战役打下坚实基础。

2. 体能对篮球水平的帮助

良好的体能素质对于提高篮球水平，特别是业余篮球爱好者的能力是十分有帮助的。它可以一定程度上弥补先天身材的弱点，给予不同类型球员更多的比赛选择。

◎弥补小个子的身高缺陷

篮球并非是身材高大球员的天下，小个子同样能够占据一席之地。如那些我们耳熟能详的快如闪电的矮个子后卫，他们同样具备大杀四方的能力。此外，小个子如果拥有一定的力量水平，更能够在与比自己高出许多的球员争夺时不落下风。

STEVE NASH

JASON FREDERICK KIDD

史蒂夫·纳什&贾森·基德

在20世纪头十年里,有这样两个人掀起了一场组织后卫的风暴。他们依靠自身无与伦比的能力,获得了不俗的战绩,也吸引了众多球迷的追随。他们就是史蒂夫·纳什与贾森·基德。

组织后卫往往是篮球场上块头最小的,他们看似很容易被“欺负”,只能通过自身的技术与那些大块头们周旋。然而,纳什与基德却给出了不同的答案,小个子也能在运动能力方面战胜那些不可一世的大块头。

史蒂夫·纳什,成名于达拉斯小牛队,但在菲尼克斯太阳队时才真正达到了自己职业生涯的巅峰。纳什的可怕之处不仅仅是他调动球队进攻的组织能力,百步穿杨的投射水平,还有他那巅峰时期让人恐怖的速度!在纳什的带领下,太阳队的快打旋风战术让无数对手疲于奔命,“风之子”的传球速度、启动与变向速度、往返能力都无不令人惊叹。

贾森·基德,许多球迷对他的了解仅局限于那令人拍案叫绝的空中接力以及组织能力。殊不知基德还是一位身体素质极其优秀的组织后卫,他的弹跳力并非一部分球迷所认为的“地板流”。他的力量水平更足以使其在面对比自己大一号的防守球员,甚至得分后卫时都丝毫不落下风。

无论是基德还是纳什,他们的篮球技战术绝对已臻化境。但是,如若没有超强的运动能力,如力量、速度以及敏捷度,那么他们也只能泯然众人,无法成为那个时代关于组织后卫的代名词。

◎提高大块头的移动速度

大个子球员拥有天然的身高与体重优势,相应的力量水平更是足以傲视整个球场。不过,他们却常被那些小个子后卫以鬼魅般的速度打得晕头转向,这其中最关键的因素莫过于大个子较慢的移动速度。拥有更快的脚步不仅可以使你在禁区内更具威慑力,更能够使你在快攻时给予对手最致命的杀伤。

PAU GASOL

WILT CHAMBERLAIN

威尔特·张伯伦&保罗·加索尔

张伯伦，一个传奇般的人物，他保持的众多上古纪录在现在的篮球比赛中看似不可能被打破，甚至在未来的许多年里也看似是一则神话故事。在现如今尚存的有关“100先生”的录像中，你经常能够看到这样一个现象：张伯伦在前场完成得分后，快速跑回本方半场做出有效防守，后又立即参与到快攻中，成为球队的先锋官。作为一名中锋球员，他却拥有着不弱于后卫的速度，恐怖能力可想而知。

加索尔，湖人王朝的核心之一。在他进入球队以前，“湖蜜”们已经快十年没有看到自己的中锋出现在快攻最前线了，上一次有个大块头这样冲锋时，科比还是个初出茅庐的年轻人。加索尔不同于传统内线，他不仅拥有极强的先天优势（臂展恐怖），更具备快速的移动速度与反应能力，使得对位球员在盯防时疲于奔命。



◎增加神射手的进攻选择

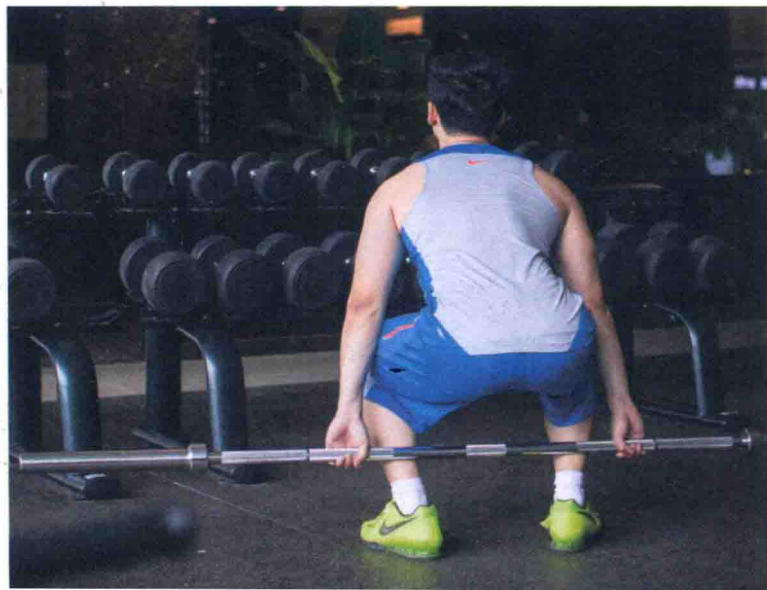
神射手们可怕的投篮能力往往会使其忽略更多重要的进攻手段,如突破、背身单打等。过于依赖投篮的结果是导致篮球水平严重畸形发展,虽然你有一门真正意义上的必杀技,看似取敌将首级如探囊取物,但事实上这也是你最严重的弱点。因为每个人都知道你会用这招,那么只要不给你投篮空间便不会造成太大杀伤。无论是在什么水平的竞技环境下,投篮能赢得一场比赛的胜利,但绝无法赢得一个冠军。你必须通过体能训练获得更多的进攻选择,才不至于成为“跛脚斗士”。

LARRY BIRD REGGIE MILLER

拉里·伯德&雷吉·米勒

伯德,凯尔特人王朝时期的核心,其恐怖的投射能力令人胆寒。然而,伯德并非只靠投篮一门手艺吃饭,他的单打能力、防守能力、策应能力同样出色。相比那些身材单薄、运动能力较差的纯射手而言,伯德显然更具竞争力。虽然拥有足以傲视群雄的投射能力,但他从不滥用,正是因为其将突、投、传结合得如此相得益彰,凯尔特人才能够塑造自己的王朝。

米勒,那个曾经一把将“神”推开,然后奉献无情绝杀的“杀手”。尽管多年来对于米勒最后一击是否属于犯规依旧存在争议,但请不要忽视米勒在这之前与之后的所作所为:在接球前,米勒从篮下沿三分线绕出,激烈的身体对抗下米勒并没有损失自己的速度,使得其可以在出手前避开乔丹的快速补防;而在接球后,米勒更是顺势转身,没有任何调整地在空中直接漂移出手。这一连贯动作如果没有强大的身体控制能力、平衡力与力量作支撑,是根本不可能完成的。这也正是米勒与其他“神射手”最大的区别,投篮准的有很多,但能在关键时刻完成这样致命一击的却只有米勒。



◎扩大防守悍将的“业务范围”

SCOTTIE PIPPEN

一支球队的防守悍将往往只关注与防守相关的身体素质训练。他们对于力量或移动速度较为看重,但是对于进攻端所需的速度、柔韧性则相对较为忽视。这样即使防守悍将想进攻,但身体却没有任何有关“进攻”的记忆,便会出现技术动作容易变形,身体显得较为僵硬的现象。

斯科特·皮蓬&凯文·加内特

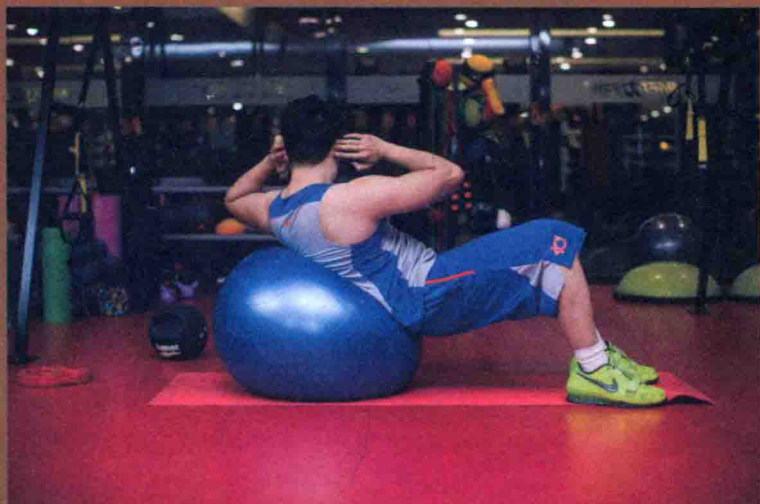
KEVIN GARNETT

如果要评选技术最全面的小前锋,相信没有人得票数会高于皮蓬。作为公牛王朝的奠基人,他不仅在防守端与乔丹、罗德曼组成了恐怖的防守体系,在进攻端更是具备较强的杀伤力,是球队进攻的主要选择之一。力量、速度、敏捷、柔韧性、耐力等多种篮球所需的体能素质几乎都在皮蓬的身上显露无遗。

加内特因为独特的身材特点‘身高高度与臂展长度’,相比皮蓬更加全面。他可以像一个小个子一样做出快速的变向突破,更能够像那些大块头一样进行扎实的背身进攻。在防守端,加内特的防守面积之大令人难以置信,他可以覆盖整个三分线内。这一切如果没有全面的体能素质作为支撑,只能永远成为一则童话故事。



LEBRON RAYMONE JAMES



◎丰富攻击手的“军火库”

对于球队的主要得分手而言,如果身体素质发展不均衡,有严重的薄弱点,那么便会遏制整个球队的进攻。你可以看看那些拥有真正超级得分手的球队,他们少有进攻陷入泥潭的情况。哪怕巨星们自己进攻不在状态,命中率低下,他们也能通过自己的经验与身体为别的队友创造更好的机会。

勒布朗·詹姆斯&科比·布莱恩特

作为一名防守者,你一定不会希望自己面对的敌人是科比或詹姆斯,他们的进攻技术早已臻至化境,你能够做到的就是祈祷他们手风不顺,自己把自己“防死”。

然而,大多数情况下,这种祈祷也是没有任何作用的。因为他们在手感全无时,往往会选择利用自己顶尖且全面的身体优势直接杀入内线,造成你的各种防守犯规,这种一刀刀近似于凌迟的进攻手段,有时候相比那令人窒息的投射或单打更加让人恐惧。

KOBE BRYANT

◎摆脱替补席的饮水机

如果你不幸成为球队替补席的“饮水机守护神”，那么与其坐等天上掉馅饼的机会，不如从现在开始刻苦训练。虽然相比队友你暂时无法达到教练的要求，但你可以通过坚持不懈的努力，特别是永不疲倦的奔跑能力打动教练。尽管你有这样或那样的缺点，但没有哪个教练会放弃一匹“不死战马”，忽略他对球队的价值。

本·华莱士&吉尔伯特·阿里纳斯

“大本钟”华莱士在进入NBA以前，曾经因为罚球过于糟糕被球探所嘲笑，认为他不可能在高水平的环境下取得多么出色的成就。时过境迁，当年被嘲笑的那个大个子凭借自己强硬的防守，不仅进入了多为球风华丽者参加的全明星赛，更拿到了梦寐以求的总冠军戒指。要知道，他击败的是不可一世的洛杉矶湖人队和传奇的“F4组合”。

“0号特工”阿里纳斯的故事想必是每个“草根篮球爱好者”都津津乐道的。凭借自己的努力，阿里纳斯从替补席末端一跃成为球队的核心，巅峰期鬼魅般的突破与强壮的身体使其成为联盟中数一数二的枭雄人物。虽然“0号特工”早已不复当年之勇，但他的励志故事依旧激励着每个热爱篮球的青少年奋然前行。

BEN WALLACE

GILBERT ARENAS



既然体能训练如此重要,那么我们究竟该如何将它安排到正常的训练计划中呢?是不是要将其同篮球专项的技战术训练分隔开?体能训练与技战术训练无法兼容会诱发哪些严重的后果?这些都是我们在开始专项体能训练前必须要了然于胸的。