

Compiler is Huang Dexing



Basketball training coaching strategy

篮球训练 执教方略

黄德星 编著

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS



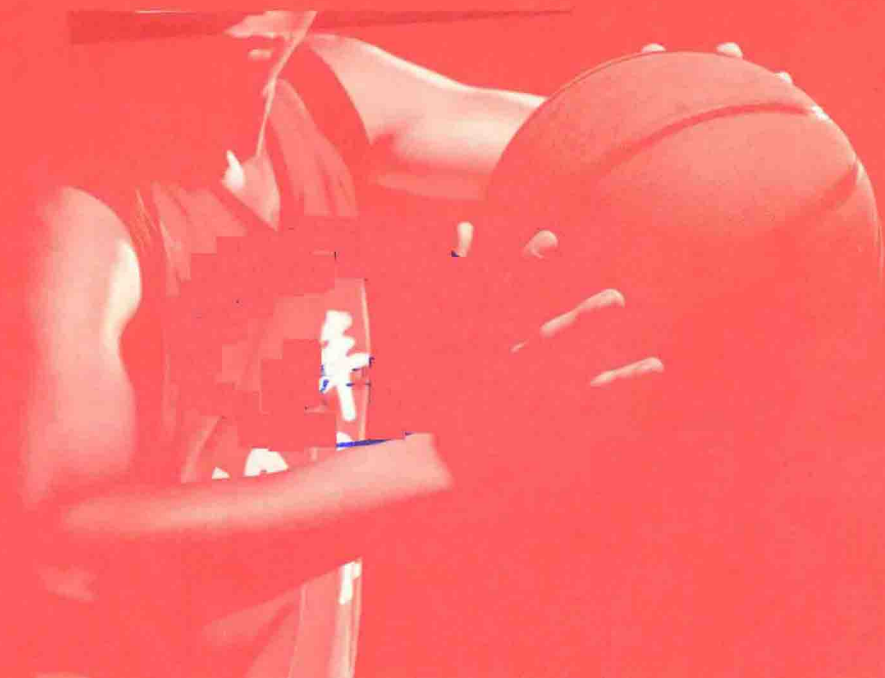
Compiler is Huang Dexing Basketball training coaching strategy



篮球训练 执教方略

黄德星 编著

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

篮球训练执教方略 / 黄德星编著. —昆明: 云南
大学出版社, 2014

ISBN 978-7-5482-1992-7

I. ①篮… II. ①黄… III. ①篮球运动—运动训练—
教学法 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第092060号

策划编辑: 柴 伟

责任编辑: 李 红

装帧设计: 黄 璞

篮球训练 执教方略

黄德星 编著

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 215千

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-1992-7

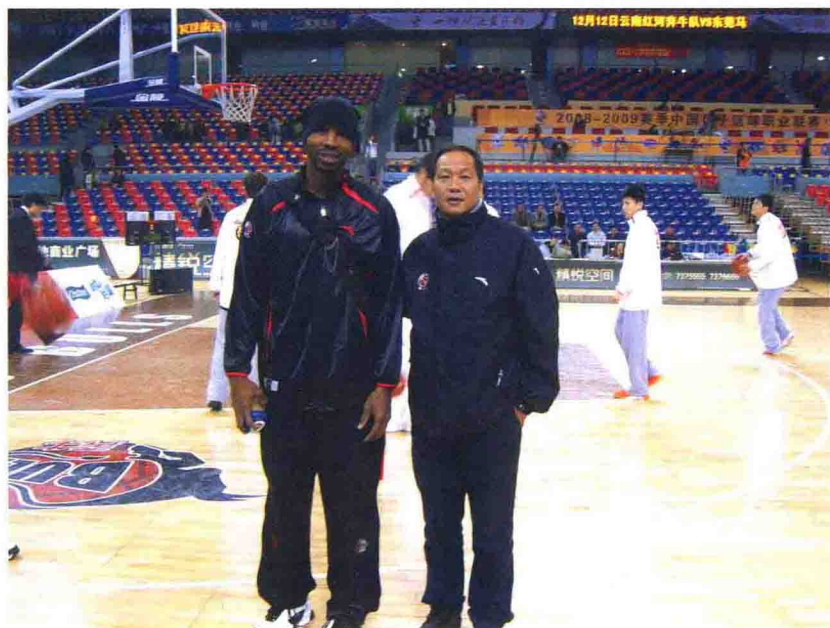
定 价: 36.00元

社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65033244 65031070

E-mail: market@ynup.com



2009 年在 CBA 联赛昆明赛区与红河奔牛队外员嘉伯合影



2009 年与国手刘玉栋在云南蒙自赛后留影



2009 年与八一队主教练阿的江在昆明合影



2007 年 8 月在云南蒙自篮球夏令营指导训练！



2007 年 8 月在云南蒙自篮球夏令营指导训练 2



校园篮球训练课 1



校园篮球训练课 2

健身者语（代序）

吴 戈

云南艺术学院艺术文化学院洪波院长携来一叠稿件，邀我作序。一看是篮球教学方面的文字，就感到自己没有资格去写任何言辞。自己虽然是一个资深体育爱好者，但是说到体育学，上升到学理层面谈篮球、理解球艺的万千变化与运动的训练科学，自己仍然可以说是一个不折不扣的“门外汉”，万万不敢随便开口的。孔子曰：“知之为知之，不知为不知，是知也。”让我表演“知”，实在为难我了。素来没有乱侃胡论的心理素质，越是多读几本书就越发知道自己知识疆域的有限，就越发胆小虚心虚，开口嗫嚅了。这要白纸黑字地写下些文字，便是昭示“无知者无畏”的莽撞，会成为自己洗刷不清的知识耻辱，当然就婉拒和坚辞。

但是，洪波院长坚持，说不必谈体育，从鼓励教师、从办学发展的角度说几句，以示支持就好，这才勉勉强强地接受下来。

书稿的作者黄德星，是云南艺术学院艺术文化学院基础部的体育教师，平时没有什么接触，但是自己曾经一度参加省里的高校篮球比赛，与黄德星老师作为队友同冲杀、共进退过，有过“战斗友谊”。此外，更是在校园里远远一见或者教学楼间的路上相逢，点头示意，淡淡一笑，只言片语，擦肩而过，如此而已。

感觉中，他是一个很有韧性的人。篮球场上，他的动作是迅捷的，给人的整体印象是软绵绵的，是那种特别有耐力、体能绵长的运动员，属于劲道深藏、绵掌给力的类型。软软地接球，冷冷地躲闪，高高地跳起，投篮……他的身体柔韧性显得特别好，这似乎传导到了他的场上应对的行动，不急不躁，不温不火，一般地，喜怒不形于色，是运动场上的冷

面杀手。

生活中，他是个话语不多，甚至在人群中显得沉默寡言的人。大家聊天，他时而专注，时而心不在焉，常常沉浸在若有所思的旁逸状态，尤其自己走路的时候都显得心事重重。难道，这些时候他在动思想学术问题？在总结回味运动场面与精彩一刻？在品味众语喧哗的韵味语义？

说实话，我没有想到他编写教材。

因为自己无知，面对黄德星老师的教材稿件，对其所具有的学术含量、技术意义、教学实用性，都无从判断。只是觉得，作为教师，他也在努力向教师应该具有的形象靠拢。为编写教材，自然就会看看别人怎么写，也得想想自己平时如何教，再斟酌斟酌教学安排的合理性，对一个教师的成长总是有好处的。黄德星老师在云南艺术学院艺术文化学院注重学术、鼓励研究的氛围里，着手教材编撰，既是对教学群体与生存环境的回应，也是自设目标、自我总结的实践。这种回应与实践，其实是对大学教师职责的回应与实践。毕竟，大学体育教育，与教练员开展运动员集训、比赛带队的强化训练不同，大学体育教育应该在教给学生各种体育知识、运动技巧的同时，学会健康知识、运动技巧和激发体能建设的热情，让学生成为体能强健、运动意识、技能良好的健康公民。

最终答应写下这些文字的最重要的原因，还在于回应洪波院长引导教师队伍整体成长的良苦用心。他的部门有体育专家，学术把关应该不成问题；他的队伍提倡学术研究，正确的学术导向应该尽人皆知。所以，写一些无关学术、也无关教材内容的话，算是表达对洪波院长的苦心与黄德星老师的努力的敬意吧。我十分欣赏黄德星老师自己对篮球运动、篮球教学的认识：“由于篮球是一项集体运动项目，在这个项目中，团队合作，队员信任，队友分享，尊重对手、尊重观众以及篮球中的专注、智力，包括感受力、想象力、个人情操、人格魅力、执行力等等无不渗透着现代教育的多重含义。”他强调集体、合作、信任、分享、尊重……作为前队友，我们在每一季的高校教工篮球赛活动中，感到了他感到的这一切；作为同事，他的部门领导洪波院长也强调这种团队精神，最终成为我承诺写下这些文字的理由；作为管理者，在云南艺术学院提倡

前言

篮球之于我，有着难以割舍的不解之缘，从20世纪70年代参加地区少年队开始，它引领我一路走来，使我成长为一名高校篮球教师和篮球社会工作者。随着篮球运动在我国的普及和发展，它已然成为体育运动中最受欢迎的一项运动，不论城市农村，不论男女，不论老幼，喜爱者不可计数，青少年对它更是狂热有加，这正是因为篮球运动中的人文性、创造性、愉悦性、经典性、对抗性、激烈性和精确性等等无不包含于篮球的方方面面，篮球运动中的技战术和意识更是以分秒计算，篮球运动或篮球现象已经成为一道亮丽的文化风景线。

我编著此书，是出于对篮球的热爱，更多是基于对篮球的认识以及一位教育工作者的视角。

篮球作为一项体育运动，以多项功能惠及人类，尤其作为教育功能、教育资源和教育手段，已经越来越显示出其不可替代的巨大作用。由于篮球是集体运动项目，在这个项目中，团队合作、队员信任、队友分享、尊重对手、尊重观众以及篮球中的专注、智力方面的价值包括感受力、想象力、个人情操、人格魅力、执行力等等无不渗透着现代教育的多重含义。且教育成效显著，影响成效广泛。这是一个需要重新认识和深度开发的课题，篮球应该作为一种现代教育手段受到重视，它远远超越了一项运动所能承载的内容（范围）。

在我三十余年的篮球教学和训练实践中，虽无力在此项运动顶尖竞赛中角逐，但也一样想要为它添砖加瓦，作为此道中颇有心得者，本着普及大众专业知识之心做点力所能及的事情，也为自己所钟爱的篮球事业贡献一点绵薄之力。

作者

目 录

第一章 管理篇	(1)
第一节 中国传统管理思想下的篮球队管理工作	(1)
第二节 当前高校篮球训练管理工作的现状分析	(5)
第三节 美国职业篮球联盟(NBA)的管理之道	(9)
第四节 教练员在球队管理工作中的作用	(13)
第二章 技战术篇	(25)
第一节 基本技术	(25)
第二节 基本战术	(80)
第三节 篮球进攻战术经典战例赏析	(107)
第四节 篮球游戏	(117)
第三章 体能篇	(127)
第一节 篮球运动基础体能训练	(127)
第二节 篮球专项体能训练	(167)
第四章 临场指挥篇	(181)
第一节 教练员的临场指挥	(181)
第二节 篮球教练员在训练和临场指挥中如何应用规则	(193)

第五章 教练笔记篇	(197)
第一节 教练员的人格魅力	(197)
第二节 教练工作需要创新	(199)
第三节 球员生活训练的自我提高	(202)
第四节 NBA 相关数据链接	(203)

图示与符号	(205)
-------------	-------

主要参考文献	(206)
--------------	-------

后 记	(207)
-----------	-------

第一章 管理篇

篮球运动是一项集体运动项目，怎么把球队捏合形成合力，是运动成绩成败关键。这个捏合过程，就是管理。

现代体育运动发展，个人价值实现和团队意识养成相结合一直是人们的共识，我国在竞技体育领域近年来成绩斐然，但细一分析，成绩取得多在个人项目上，集体项目偶有突破却总是昙花一现难以为继，固然有多种原因造成这一现象，但管理的不尽如人意恐也是原因之一。怎样处理集体项目中人与人之间的关系，是篮球这个项目见仁见智的问题。运动员除了基本素质外，其特点的挖掘、发挥往往能在篮球比赛中两队僵持时起决定作用。但有特点的运动员个性突出，如何把这些个性融入集体中，在保证战术执行力前提下发挥个人创造力，正是教练员们始终在不断探索解决的难题，这个过程中教练员有个起码共识：要达到这一目的，平时的团队管理至关重要。

第一节 中国传统管理思想下的篮球队管理工作

中国的传统管理思想是历经五千年文明积淀而成的，同时也是中华民族的智慧结晶，但因受到多种新兴管理思想的影响，被束之高阁。由于西方管理理论经过古典管理理论、行为管理理论和现代管理理论三个阶段的发展，已形成了较为丰富的理论体系及流派，理论研究成果也颇为丰富，深深地影响着我国的大部分组织管理工作。但与此同时，由于西方管理理论对中国文化与国情了解的匮乏，在管理的具体实践中，也带来了诸多挫折与挑战。只有结合现当代的国情，为传统的管理思想注入新的时代活力，

才能形成具有中国特色的现代管理理论，进而推动各项管理工作的顺利开展。

“权者，成败之基，荣衰之要。权者，图业必先谋事，谋事必先勤人，勤人必先驱心，驱心必先立道，立道必先修身。身明则道正，道正则心属，心属则人赴，人赴则事达，事达则业立。”（《论权者谋》）

该论述形象而深刻地阐述了现代篮球运动作为责任、信任、分享、表现、经典、完美等一系列文化价值和成功要诀，具备现代教育的所有条件和要求，篮球也不例外。

管理工作的好坏极大程度上决定了事业的成败，篮球队的训练管理工作是社会组织管理工作之一，涉及现代管理的方方面面。高校篮球队是我国多层次、多形式、多渠道培养优秀篮球人才的重要途径，同时还有助于提高高校体育教育质量，丰富高校学生校园生活，增进高校体育改革等。

一、修身

修身，指的是修养身心，使自身思想道德修养水平得以提高。古人云：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”可见修身对于提高个人修养有重要意义。高校是教书育人之地，而教师或篮球队的教练员在提高学生自身修养的过程中，起到了极为重要的作用，尤其是在当今社会，修身养性，提高自身修养更是教师教书育人之本。因此，对于一个好的篮球队教练员而言，应当具备以下三种基本的修养：

1. 应当具备良好的品德修养

良好的品德修养包括良好的品质、作风、人格等，对提高篮球教练员的训练水平、个人魅力以及自身的影响力等都有促进作用，同时也有助于提高球队的管理工作质量。修身是教师的教书育人之本，而提高教练员或篮球教师的品德修养，在篮球队的管理工作中更是重中之重，在提高教练员品德修养的同时，还能在潜移默化中影响学生，提高学生的综合素质。

2. 应当具备宽阔的胸襟与气度

尽管高校篮球教练员的管理对象均为成年人，但在对事情的判断和处理中，仍存在着差异，高校学生由于欠缺社会经验，对诸多事情的认识较

为浅显。对此,教练员应当在日常的训练和管理中,持有一颗包容的心和广阔的胸襟,以包容学生在篮球训练中无意识出现的错误,并耐心地给予学生适当的提醒和讲解训练内容,让学生能及时改正错误,促使学生更好地成长,更快地提升打篮球水平。

3. 应当具备丰富的知识储备和良好的专业技能素质

丰富的知识储备和良好的专业技能素质,是让学生信服、获得学生尊敬与信任的基础,只有有了丰富的知识储备和良好的专业技能素质,才能提高教练员在球队中的威信与影响力,才能让学生更好地接受训练的内容,同时,还能增强整个团队的凝聚力和内部的团结,成为一种文化传播和价值体现,从而提高球队管理工作的效率,减少管理工作的成本。

二、立 道

对一支篮球队而言,所谓的“立道”,就是要建立并完善相应的日常管理、训练、比赛等规章制度,只有依靠科学的管理制度,才能对球队进行有效的管理,提高管理工作的效率。因此,应做好以下几点,以建立和完善球队的管理制度。

第一,管理制度要能达到激励学生的目的,要能满足学生训练的需要,而不是约束学生的行为。

第二,管理制度的制定要以学生的意愿为前提,要充分考虑到学生的利益,同时还要听取学生的意见与建议,并对制度内不恰当的地方进行及时修改,以保证管理制度符合学生的具体要求。

第三,要坚持管理制度面前人人平等的原则,不论是球队的主力队员还是新进的年轻队员,都要一碗水端平,进而维持球队内部的公平性,保证管理制度的威严以及对球队成员的约束力。

第四,要尽可能地制定科学的管理制度,保证管理制度能做到奖惩分明,以激发学生的上进心与训练的积极性,同时,要充分发挥管理制度的制约作用,通过对球队成员合理的约束与监督,减少纵容、包庇错误等不良行为的发生,促进球队的科学化管理,提高球队以及球员的整体素质和篮球水平。

三、驱 心

有道是：“下根本，人心而已。臣妾天下者，必先怀柔天下。怀柔者，意在谋心得力。力从心生，心得力，得力必谋天下。”（《论权者谋·驱心篇》）对篮球教练员而言，《论权者谋》中所说的“驱心”就是要激励鞭策队员，并获得队员的信任与支持，使队员能更好地融入篮球队的这个整体当中，要达到这一目标，就要充分掌握和了解各个队员的具体情况，满足队员的具体需求。

篮球训练和比赛是一个漫长而辛苦的过程，长期有效的训练与积累对球员的进步和球队成绩的提高都有着促进作用，但在这个过程中，需要付出巨大的努力，甚至要经受伤病的折磨。对篮球教练员而言，要在保证日常训练的前提下，充分考虑学生在训练中的辛苦，给予队员一定的生活补助、精神补偿，或是对一些表现突出的队员给予一定的物质奖励，这不仅是对队员付出努力的认可，也是对队员训练积极性的一种激励与鞭策。

此外，篮球教练员应该在训练和比赛中，对队员给予足够的关爱与尊重，关爱学生，真正做到以学生为主，对学生负责，这样才能获取学生的信任与尊敬，才能真正做到“驱心”，特别是在学生出现伤病的时候，教练员更应该第一时间对学生进行慰问，对学生进行及时的排忧解难，让学生充分感受到集体的温暖和教练员的关怀，更好地促进球队的内部团结。

四、勤 人

古人云：“民为邦本，本固邦宁。”对一个国家而言，人民应该是根本，只有人民安居乐业，才有国家的兴盛昌隆；对一支球队而言，亦如此，只有队里的所有队员都齐心协力，共同进退，才能换来球队的不断进步与日益强大。

球队精神文化是一支球队的进步之本，也是球队长远发展的动力。因此，要想实现球队真正的强大，不仅需要球队的规章管理制度，教练员对队员的鞭策与激励，还需要有勤奋、团结、积极进取的球队精神文化作为支撑，才能让队员在勤奋、团结、积极进取的队内氛围中相互帮助、相互