

高校篮球综合训练理论与实践

周 龙 吕俊莉 孙卫星 主编



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

高校篮球综合训练理论与实践

主 编 周 龙 吕俊莉 孙卫星
副主编 曾洪林 孙 鹏 姚 磊
雷 蕾 梁 凤 沈清敏



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

高校篮球综合训练理论与实践/周龙, 吕俊莉, 孙
卫星主编. —北京: 当代中国出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5154 - 0038 - 9

I. ①高… II. ①周… ②吕… ③孙… III. ①篮球运
动—身体训练—高等学校—教学参考资料 IV.
①G841. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 153594 号

出 版 人 周五一
责任编辑 彭理文
封面设计 段永浩
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010) 66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010) 66572281 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京高岭印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 24.75 印张 插图 354 幅 600 千字
版 次 2011 年 7 月第 1 版
印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷
定 价 40.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

前 言

篮球运动，作为大学生运动的首选项目之一，有其自身独特的优势。篮球运动是一项集健身性、趣味性、娱乐性、集体性为一体的综合性运动项目，它不仅可以强身健体，还可以培养高校学生的集体荣誉感。在社会日益发展的今天，我们应顺应时代的潮流，不断满足高校学生的需求，以提高高校学生篮球训练水平为宗旨，为我国篮球运动的发展贡献自己的一份微薄之力。

本书就是在上述社会背景条件下产生的。本书主要有以下几大特点：

一、坚持“以人为本”的理念

本书坚持“以人为本”的理念，体现个体差异，充分满足广大爱好篮球的高校学生对篮球运动综合训练的理论知识、技术、战术、体能的不同训练层次需求，提供训练者完整的理论知识和实践训练方法，为高校学生提升篮球运动综合训练水平提供科学理论指导、奠定坚实基础。

二、内容全面、详尽

全书共有十三章，其中第一章主要阐述了篮球运动综合训练的基础理论方面的知识。第二至六章主要从力量、速度、耐力、柔韧、灵敏五个方面分别对高校篮球体能训练进行了专项阐述。第七、八章主要阐述了高校篮球技术、战术训练方面的知识。第九章主要是从篮球意识、智能、心理素质等方面对高校篮球训练进行了阐述。第十章主要对篮球专项训练的趣味化进行了阐述。单纯的篮球基本技术训练是枯燥乏味的，将篮球的基本训练与游戏有机结合起来，不但能培养学生的兴趣和爱好，而且有利于激发学生投身篮球运动的积极性，丰富训练内容，提高篮球训练水平。第十一、十二章主要是从教练员和裁判员两个角度分别对高校篮球运动进行了阐述。第十三章则主要阐述了高校篮球运动综合训练的保障理论方面的知识。

三、紧跟时代步伐

本书在继承前人已有理论的基础上，重点吸收借鉴了国内外篮球运动训练的先进理论和实践内容，突出实用性、实践性、科学性、先进性、时代性等特点。

四、图文并茂，简单易学

本书在涉及篮球技术、战术的训练内容时，不仅有各种具体技、战术的方法介绍，还配有相应的示意图，以此达到图文并茂、通俗易懂、简单易学的效果。

本书由周龙、吕俊莉、孙卫星任主编，曾洪林、孙鹏、姚磊、雷蕾、梁凤、沈清敏任副主编，编写分工如下：

周 龙（天津工业大学）第七、十章；
吕俊莉（绵阳师范学院）第八章；
孙卫星（河北体育学院）第三、十三章；
曾洪林（西昌学院）第六、十一章；
孙 鹏（东北财经大学）第四、五及十二章；

姚 磊（西南大学）第一章；

雷 蕾（西北农林科技大学）第二章；

梁 凤（重庆市第一中学校）第九章第一、二节；

沈清敏（重庆市第一中学校）第九章第三节；

最后由周龙、吕俊莉、孙卫星进行串编、统稿与定稿。

本书在编写过程中吸取了国内众多专家、学者在篮球训练理论及实践等方面的成果，在此表示诚挚的谢意！由于编者水平有限，错误和不当之处在所难免，恳请广大读者在使用中多提宝贵意见，以便本书的修改和完善。

编 者

2011 年 5 月



目 录

第一章 高校篮球综合训练的基础理论	(1)
第一节 高校篮球综合训练的概况	(1)
第二节 高校篮球综合训练的理论和指导原则	(9)
第三节 高校篮球综合训练的步骤和方法	(13)
第四节 高校篮球综合训练水平的测量与评定	(15)
第二章 高校篮球力量素质训练实践	(21)
第一节 力量训练的基础训练	(21)
第二节 核心训练	(23)
第三节 力量训练技术	(31)
第四节 力量训练计划	(37)
第三章 高校篮球速度素质训练实践	(41)
第一节 篮球速度素质的基本内容	(41)
第二节 影响速度素质的因素分析	(43)
第三节 速度素质训练方法	(46)
第四章 高校篮球耐力素质训练实践	(68)
第一节 篮球耐力素质的基本内容	(68)
第二节 影响耐力素质的因素分析	(70)
第三节 耐力素质训练方法	(72)
第五章 高校篮球柔韧素质训练实践	(88)
第一节 篮球柔韧素质的基本内容	(88)
第二节 影响柔韧素质的因素分析	(90)
第三节 柔韧素质训练方法	(93)
第六章 高校篮球灵敏素质训练实践	(99)
第一节 篮球灵敏素质的基本内容	(99)
第二节 影响灵敏素质的因素分析	(101)
第三节 灵敏素质训练方法	(104)



第七章 高校篮球实用技术训练实践	(120)
第一节 高校篮球初级阶段的技术	(120)
第二节 高校篮球中级阶段的技术	(156)
第三节 高校篮球高级阶段的技术	(183)
第八章 高校篮球实用战术训练实践	(198)
第一节 高校篮球初级战术	(198)
第二节 高校篮球中级战术	(221)
第三节 高校篮球高级战术	(242)
第四节 高校篮球比赛常用战术	(257)
第九章 高校篮球意识、智能与心理训练实践	(273)
第一节 篮球意识的基本内容与培养	(273)
第二节 篮球智能训练的基本内容与训练方法	(285)
第三节 篮球运动的心理训练	(290)
第十章 高校篮球综合训练趣味化	(303)
第一节 篮球游戏在篮球训练中的作用	(303)
第二节 篮球训练中游戏的创编	(305)
第三节 篮球训练中游戏的示例	(308)
第十一章 篮球训练的指导者——教练员	(335)
第一节 篮球教练员的素质简介	(335)
第二节 篮球教练员基本素质	(336)
第三节 篮球教练员执教能力的要求	(346)
第十二章 篮球竞赛的执法者——裁判员	(352)
第一节 篮球裁判员的基本素质	(352)
第二节 篮球裁判员素质的培养	(355)
第三节 篮球裁判员的测评与考核	(358)
第十三章 高校篮球综合训练的保障理论	(360)
第一节 篮球综合训练中常见的损伤及其预防	(360)
第二节 篮球综合训练的营养补充	(376)
第三节 篮球综合训练的自我监督	(386)
参考文献	(388)



第一章 高校篮球综合训练的基础理论

第一节 高校篮球综合训练的概况

一、高校篮球综合训练存在的问题

(一) 训练技巧缺乏，不重视兴趣的培养

积极推进素质教育，全面提高训练质量，培养适应 21 世纪现代化建设的社会主义新人，这是当前教育革的目标，当然也是高校篮球综合训练的根本目的。为了实现这一目的，高校篮球综合训练理应树立人的发展为本和健康第一的指导思想，而突出健身性则是一个核心。由于受传统思想和竞技篮球综合训练的影响，高校篮球综合训练思想强调大而全，只注重于对学生技战术的训练，只为技术规范 and 战术方法而教，造成培养出来的学生只懂技战方法，只能照搬教材，不能适应社会和高校多向多层次的需求。高校篮球综合训练过程中重竞技，轻健身；重模仿轻创新；重传授技术，轻培养兴趣。此种模式的训练，过于强调高校篮球运动的正规性与技术、战术规范性，而忽视或轻视了高校篮球运动所具有的娱乐性，趣味性与健身性。

(二) 现行高校篮球综合训练手段单一，现代教学技术在高校篮球综合训练中运用不够

现行高校篮球综合训练一般都以教练员亲身示范，讲解和图解为主，而体育健身训练是一项模仿性极强的教学，要求直观、形象、生动得体，动作表象的建立和动作概念的形成，是大学生掌握和运用知识与技能的重要环节。由于受年龄、身体素质等客观条件的制约，训练时很多技术动作难于做到标准规范，造成学生对动作表象和动作要领不能清晰完整掌握。高校篮球综合训练的过程是一个反馈的过程，传统的高校篮球综合训练方法，学生学习效果的反馈，主要来源于观察，分析归纳，然后用自己的语言行动向学生反馈，使学生了解自己的锻炼情况，但是，由于学生人数多，教练员的注意力较分散，学生很难得到及时，准确的学习效果反馈。学生在练习时，对自己的动作心中没有底，一旦形成错误动作定型，则不利于训练。

二、高校篮球综合训练的发展方向

(一) 高校篮球综合训练的发展，必须更新训练理念

大学生应该通过篮球运动，使得自己拥有一个生物、心理、社会相适应相结合的三维健康观。

实现健康的主要方法是通过传播、教育和干预来帮助个体和群体改变不健康的行为，同时建立健康的行为目标。因此，高校篮球运动训练的改革的目标，应当在重视学生运动技能掌握和基本素质提高的同时，又要重视学生心理发展的基本需要；在重视培养学生参与意识的同时，



又要重视学生实现科学锻炼的能力以适应和融入未来的社会。为此,高校篮球综合训练应根据篮球运动来源于游戏的特质,重新开发和挖掘其现代人所需要的休闲,强化休闲功能,强调高校篮球活动的游戏性、娱乐性,弱化竞技性。同时,改变以单纯意义上的技术与技能的传授,运用过程评价和形成期评价相结合,在充分调动学生学习主动性和积极性的基础上,将高校篮球运动的健身、保健、休闲等观念变成学生的自觉意识,把培养学生终身体育习惯、自觉锻炼身体行为模式置于掌握系统的运动技能之上,从而养成科学锻炼和休闲的健康行为习惯,以适应社会的发展。

(二) “以人为本”确立以学生为本的体育教学指导思想

高校篮球综合训练贯穿“以人为本”的理论有许多体现形式。其中以教学内容、方法和手段以及练习的弹性的体现尤为突出。以学生为本,采用的训练内容、方法和手段必须适合学生的实际情况,根据学生的特点区别对待。针对基础较好,已掌握一定基本技术的学生,可多安排对抗练习,可让学生各取所需,也可让学生进行角色互换的对抗练习,以增强竞争意识,进一步提高高校篮球技能和增强体质。而对基本技术较差或初学的学生在开始时则以诱导为主,安排一些趣味性的熟悉球性的练习以及降低难度和要求的教学比赛,激发他们学习篮球的兴趣。同时采用以转化学生学习的方法,由“学会”向“会学”转化,在运动中逐步提高对体育的认识,自觉地锻炼。

练习的弹性则体现在运动量。由于学生基础不一,要体现“以人为本”就必须具有比以往更大的弹性。诸如在练习次数、时间和密度等决定运动量大小的因素上不宜提出统一的具体要求,而是形成一个宽松的范围。教练员对于学生学习的进步和努力及时给予表扬和鼓励。这样既可发挥教练员的主导作用,又可使学生朝着一个大致方向努力练习,有利于学生发挥主动性、创造性和其他多种心智能力。以学生为本决不意味着迁就少数基础差而又不愿锻炼的学生的惰性。真正要以学生为本,就必须坚持“健康第一”指导思想,使所有的学生通过高校篮球教学与训练养成良好的高校篮球健身习惯,提高身体健康水平。

(三) 注重体现学生学习的全体性,享受体育教育的基本权利

中华人民共和国宪法的第四十六条指出:“中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”因此,学生接受体育教育是宪法所赋予的最基本权利之一。中华人民共和国体育法的第十七条规定:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才。”同时,在第十八条明确指出:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”中华人民共和国教育法也在第九条指出:“公民依法享有接受高等教育的权利。”并在第四条进一步指出:“高等教育必须使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的者和接班人。”同样,在中华人民共和国高等教育法、中国教育改革和发展纲要也明确了体育是学校教育的组成部分,是学生接受高等教育权利的内容之一。因此,大学生体育教育是法律予的一项基本权利,任何个人或者团体都没有权利限制和剥夺。

在现代教育中“全体性”是体现宪法赋予的权利,但强调教育的平权性是对学校体育及其体育教学提出的基本要求,每位学生主体性的充分发挥有赖于“全体性”的落实。“全体性”在体育观念上强调平等而愉快接受体育教育是每一位学生的“权利”,而通过体育学习应使每一位



学生个体在身体、心理、社会性面获得充分的发展。因此,在体育教学方法的设计和运用上越来越注重每一位学生体育学习的积极性主动性的调动,让学生在心理上、情感上获得成功学习和运动乐趣的体验,增强其进行体育学习的自信心以落实体育教学的“全体性”,确保每一位学生体育学习的提高和充分发展。如:通过对高校篮球教材休闲化、娱乐化的改造(实际上就是变相的教材教法的设计),以使高校篮球运动的教学与训练的实施更能适应学生个体差异性,并使每个学生在心理上都具有同样的进取态度,从而消解竞技运动的区别性和教育要求的平等性之间的矛盾,从有利于调动每一位学生学习的积极性。

(四) 互动式多边性合作,关注学生的社会性发展

现代体育教学已不再是单向的师生间的交流,而是倡导师生间、学生间、教练员之间的多边的互动交流。在我国传统的体育教学往往对学生与学生之间的互动注意不够,甚至当作消极因素来对待,这是对体育教学与训练系统人力资源的极大浪费,也是目前体育健身训练效率不高,体育健身训练效果不佳的原因之一。高校篮球运动实际上是一项比谁更少犯错误的活动,为此,在高校篮球综合训练中要应用多边活动,互相学习,互相交流技艺,在动态的活动中培养学生养成正确的动作习惯,这样既充分开发和利用训练系统中的人力资源,提高学生学习的积极性和参与度,同时也提高了训练效果实现训练目标。

教会学生合作是当代教育普遍重视的问题。高校篮球运动是一项合作性较强的体育活动项目,通常需要个人、集体的有益合作来获得运动的快感和通过公平竞争而获取胜利的喜悦,同时通过高校篮球运动中各种形式的合作,如学习和练习的合作、竞赛和游戏的合作、角色互换的合作等,培养和提高学生集体意识、团队精神、团结、守纪、公正、助人等良好的社会行为规范和善于与人交往合作的能力,培养学生具有遵守社会性行为规范的意识 and 态度。

(五) 注重认知性学习,关注学生创新能力的培养

教育有一句名言:教是为了不教,授人以鱼不如授人以渔!教会学生学习是现代教育发展的方向。而终身体育的实现也要求学生通过体育学习必须要掌握体育学习、锻炼和身心养护的方法和原理,使之具有终身体育的能力。这就要求体育健身训练不能停留在简单的技能传授式的模仿、进行被动而不知所以然的体能练习上,要求我们传技时不能忘记启智开慧,体能练习时应让学生知其所以然。注重认知性学习,采用启发式训练,在高校篮球综合训练中“领会教学法”是当今推崇的一种新的训练方法,它是以学生学习中的认知活动为主线设计教学,将教授学生领会高校篮球运动的特性与战术作为教学的重点,通过发展学生认知经验,让学生在学習过程中领会高校篮球运动的规律和特点,使学生掌握学习高校篮球运动的能力。

高校篮球运动在练习的过程中,无论是篮球运动能力的差距如何,在其不同层面上的学生在获得新的知识和技术都是一个新的认知和突破。为此,在训练过程中,不仅要让学生了解现成的体育知识和运动技术,更要引导学生懂得这些体育知识和技术是如何获得的,设计必要的“发现”体育知识和运动技术的过程,留给学生进行探究性学习的余地,为学生提供发挥创造性的机会,容许学生走“有价值的学习弯路”而非简单的让学生获得结论。要注意引导学生发现篮球运动的基本原理,促进学生更好的理解其运动文化的内涵,使其掌握创造性解决问题的方法。创新不仅仅是我们应该明确树立的一种体育训练理念,他更是体育训练本身得以持续发展和充满生机的动力。



三、高校篮球综合训练的基本任务

(一) 贯彻素质教育, 促进正确世界观的形成

高校篮球综合训练是一个培养人才的完整教育过程, 要重视寓思想教育、道德品质、文化修养和集体主义教育于高校篮球健身训练之中, 并结合高校篮球运动的特征培养顽强的意志和勇于斗争、敢于斗争的作风以及力争胜利的精神。

(二) 使学生掌握与提高高校篮球的基本理论知识、技术和战术

高校篮球综合训练有理论、体能训练、技术和战术四种主要内容。高校篮球综合训练就是要使学生在掌握体能、技术和战术的同时也要掌握相关的理论知识, 理论知识是掌握技术和战术的依据, 是良好体能训练的基础。因此, 这三方面的学习内容是相互作用和统一的整体, 高校篮球综合训练过程中必须给予同等的重视。

(三) 发展学生的身体素质, 增强体质

身体素质是从事各项体育运动的物质基础。高校篮球运动本身需要运动员具备跑、跳、投多项运动技能, 高校篮球运动的学习可以活跃学生身心, 促进身体正常发育, 提高身体素质, 增强体质。而学生运动素质的提高, 为顺利完成技术和战术的学习提供了有力的保证。因此, 发展学生身体的力量、速度、耐力和灵敏等素质是高校篮球教学与训练的重要任务。

(四) 培养学生的创新能力

高校篮球健身训练过程中, 应注意培养学生的创造能力。高校篮球健身运动是一项创造性活动, 高校篮球技战术的运用具有复杂性、多变性以及需要随机应变的能力, 其特点有利于培养学生的创新能力。

四、高校篮球健身训练的基本内容

高校篮球健身训练的主要内容有思想素质与职业道德、身体训练、技术训练、战术训练、比赛训练、心理训练、智力训练、恢复训练等。具体训练内容的选择, 应根据球队的发展方向、训练任务、运动员的条件、训练时间和场地器材等情况来确定。

(一) 思想、政治素质教育

在高校篮球综合训练过程中, 要把提高学生和运动员政治思想素质和职业道德品质及敬业精神教育放在重要的位置, 作为培养人才不可缺少的基本内容, 并结合高校篮球运动本身自有的特点、学生或运动员的实际比赛任务, 贯穿于训练工作的全过程, 以便使受训者在德、智(篮球知识技能)、体诸方面得到全面发展, 使他们具有明确的政治方向, 高尚的道德风尚, 刻苦的敬业学习精神, 为集体、为祖国勇攀高峰, 争取荣誉。具体内容既要有针对性, 又要重视综合性, 克服竞技运动训练中容易出现的单纯技能能力训练的片面性。

(二) 身体训练

身体训练是指运用各种身体练习, 有效地影响人体各组织、器官机能, 代谢及形态结构, 从而达到促进健康、提高竞技能力目的的训练。



1. 身体训练的内容

高校篮球运动中的身体训练包括一般身体训练和专项身体训练。

一般身体训练是指在高校篮球综合训练中,运用多种非专项身体练习的手段,进行旨在增进运动员身体健康,改善身体形态,提高各器官系统的机能水平,全面发展各项运动素质,为专项训练打下基础的训练。

专项身体训练是指在篮球运动训练中,采用与篮球运动特点相似的方法进行的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏、弹跳素质的专门训练。

(1) 速度训练:篮球运动所要求的速度,是在短距离内能迅速发挥的最快速度,并能控制重心,及时变化。因此,篮球运动员的速度训练,应以提高各种情况下的起动速度,快跑的速度,变化方向、变换动作和各种曲线跑的技术和频率,以增加跑的强度为主。速度素质训练采用的方法有时间感觉训练法、重复训练法、比赛法和游戏法等。

(2) 力量训练:篮球比赛的对抗性越来越强,身体接触越来越频繁,强壮和力量就成了占据主动和优势的重要因素之一。因此,高校篮球运动员必须具有很好的绝对力量和爆发力量。一般力量训练的方法有静力性(等长)训练法、动力性(等张)训练法、等动性训练法、退让性训练法、超等长训练法、组合训练法。

随着力量训练方法的发展,根据力量素质成分的需要,可将各种力量训练方法进行组合,并采用相应的负荷安排。这些训练方法有最大力量训练法、快速力量训练法、反应法、力量耐力法、电刺激法等。

(3) 耐力训练:篮球运动具有比赛场次多、比赛时间长、速度快、奔跑距离长、动作重复次数多、对抗强度大等特点,要求运动员具有在较长时间内保持高强度工作的能力,所以高校篮球运动员必须达到较高的耐力水平,尤其是专项的速度耐力。耐力训练的方法有有氧耐力训练法、无氧耐力训练法、肌肉耐力训练法等。

(4) 柔韧训练:运动员在篮球比赛中的快速奔跑、急停与跳跃、转身、跨步、空中动作的变化、地面位置的争夺与控制,都要求运动员的各关节、韧带和肌肉具有大幅度伸缩变化和抗强拉伸的坚韧程度,特别是肩关节、躯干、髋关节、膝关节及踝关节的灵活性,更是高校篮球运动员必备的柔韧素质。柔韧训练的方法主要有主动性训练法和被动性训练法。

(5) 灵敏训练:篮球运动是在极其快速和复杂多变的情况下进行的,它要求运动员具有反应速度快、应变能力强和动作灵活多变的能力。通过对灵敏素质的训练,可使大脑皮层的灵活性及神经过程的相互转换能力都得到提高。因此,在训练中,应建立多种多样的动力定型,这样才能使运动员具有随机应变、针对不同情况迅速做出各种不同反应的能力。灵敏素质的训练,应与其他素质的训练结合进行。

(6) 弹跳训练:弹跳力是高校篮球运动员的一项重要的身体素质,弹跳力强,不仅可以增加争夺空间的能力,而且有助于掌握高难的技术动作。高校篮球比赛中,争抢篮板球、抢断球、跳投、盖帽和补篮、扣篮时,既要跳得高,又要跳得及时和连续跳,这是争取空间优势所必备的条件。

提高弹跳力的训练方法有:发展下肢力量以伸膝肌、伸踝肌为主,注意提高股后肌群的力量和伸展性的方法;在提高伸膝肌、伸踝肌的向心收缩力量和速度的基础上,加强其离心收缩力量的方法;在力量练习中采用大重量、少次数的方法;用速度练习改善肌肉机能,同时提高



股后肌群的力量和伸展性,提高起跳技术的训练方法。

2. 身体训练的基本要求

(1) 在多年训练过程中,要合理地、全面地、有计划地安排身体训练。

(2) 身体训练要和高校篮球技术、战术、恢复、心理训练相结合。

(3) 身体训练要根据高校篮球运动专项特点、训练对象、训练时期、比赛要求、训练条件等具体要求,进行科学合理的安排。

(三) 技术训练

篮球技术是篮球战术的基础。任何正确战术意图和先进战术配合的实现,都要求运动员必须掌握一定数量和质量的技術动作作保证,只有技术掌握得扎实、熟练、全面,才能保证战术的多变性和高质量。

1. 技术训练的内容

篮球技术内容繁多,形式多样,主要有进攻和防守两大类。每一类技术中,既有基本技术(单个技术),又有组合技术和位置技术。技术训练的基本方法有心理训练法、讲解示范法、完整与分解练习法、重复法、变换法、组合法、间歇法等。

2. 技术训练的基本要求

(1) 技术训练要运用现代的科学理论知识和技术手段。随着高校篮球运动的发展,新的技术不断替代旧的技术,在训练中要不断地提高训练的科学化水平,从而使运动员的竞技能力得到充分的发展。

(2) 技术训练要全面安排,突出重点,发展个人技术特点。技术全面,就是要求运动员全面掌握各种技术。在掌握全面技术的基础上,还要培养运动员的技术特长。

(3) 基本技术训练应贯彻始终。基本技术是掌握复杂技术和创新的基础。因此,运动员应该长期、系统地坚持基本技术训练,使基本技术与高难技术结合起来,不断提高技术水平。

(4) 要充分利用运动技术间的积极迁移。在技术训练中,应根据技术动作结构的相似性和难易程度,安排技术练习的先后顺序,使其产生积极影响,促进新技术的形成。

(5) 技术训练要与战术训练相结合。技术训练要以战术训练为背景,要适应战术的具体要求,运用战术局部配合的各种练习方法、手段,提高技术动作质量并培养战术意识。

(6) 技术训练要适应高校篮球比赛规则的发展变化,严格按照规则规定进行训练。

(7) 技术训练应遵循从易到难、从简单到复杂的原则。先练习单个技术动作,再进行组合技术练习,然后根据运动员的特点和位置分工,进行专门的位置技术练习,逐步形成和发展个人技术特长。

(四) 战术训练

战术训练是指根据本队的训练目标和实际,在选择与设计战术打法的基础上,按战术基本结构、组织形式、配合方法进行系统的练习、运用和提高的一种教育过程。战术训练的的目的是使运动员具有一定的战术素养,熟练、全面地掌握各种基础配合和整体战术配合阵势与方法,达到在实战中能应用的目的。

1. 战术训练的内容

篮球战术的训练内容包括进攻和防守两大类,每类战术中又有基础战术配合和全队战术配



合, 每种战术都可以在全场和半场范围内组织进行, 每一个战术又有很多的战术阵形与方法。

2. 战术训练的基本要求

(1) 要树立正确的以辩证唯物主义为指导的战术指导思想。战术指导思想是制定战术的准则。战术训练要正确处理高度和速度、进攻与防守、内线与外线、局部与全局、个人与整体的关系。在设计战术方案时, 既要根据战术的发展, 又要结合本队的实际情况。通过战术训练, 建立本队的战术体系, 形成本队的战术风格。

(2) 要十分重视培养运动员的战术意识。比赛中的情况瞬息万变, 要求运动员根据临场情况的变化, 及时、准确地观察判断, 并迅速、果断地决定自己与同伴合理配合的行动。这就需要通过训练和比赛培养运动员机动灵活的战术意识。

(3) 要把基础战术训练同整体战术训练结合起来。把基本战术训练与多种应变性战术结合起来才能适应比赛中战术变化的要求。

(4) 战术训练要与身体训练、技术训练、恢复训练、心理训练、智力训练相结合。要在战术训练中不断提高训练的水平。

(5) 战术训练应该遵循从易到难、从简到繁的原则, 合理地安排战术训练内容的顺序。一般说先练进攻, 后练防守; 先练局部战术配合, 再练全队战术配合; 全队战术训练先采用完整演示法, 后用分解法, 再用完整法, 这种训练过程有助于整体地掌握战术。

(五) 比赛训练

比赛训练是指组织竞争性的、有胜负结果的、以最大强度完成练习的一种训练。比赛训练的目的在于在对抗条件下形成正确进行比赛的能力。通过比赛训练促使运动员最大限度地动员自己的力量, 提高战术意识, 改善个人技术及与同伴的配合, 培养运动员沉着、冷静、机智、果断的品质和顽强拼搏的精神。

1. 比赛训练的形式与内容

高校篮球比赛训练有教学比赛、检查性比赛、适应性比赛等。高校篮球比赛训练的方法一般有以下几种:

- (1) 采用“加分”或“扣分”的手段, 鼓励或限制运动员在比赛训练中运用某些技术。
- (2) 限制比赛规则中规定的时间。
- (3) 采用模拟某一比赛对手的方法进行比赛训练。
- (4) 采取战术“暗号”的方法, 提高运动员的战术变换能力。
- (5) 采用调配比赛阵容的方法, 设计不同的上场阵容。
- (6) 模拟比赛关键时刻的打法。

2. 比赛训练的基本要求

- (1) 比赛训练的目的要明确, 要求要具体。
- (2) 比赛训练过程中, 要使运动员进入“角色”, 并全力以赴。
- (3) 教练员在比赛中要具体指导, 并做好技术、战术统计和录像工作。
- (4) 比赛训练后, 要善于运用统计资料进行分析研究, 让运动员从个人和全队的角度进行全面总结。

(六) 心理训练

心理训练是指有意识地对高校篮球运动员心理过程和个性心理特征施加影响, 帮助运动员



学会调节自己心理状态的各种方法,使之能更好地参加训练和完成复杂比赛任务的训练过程。心理训练的目的在于培养运动员具有适应高校篮球比赛和训练中所需要的各种心理品质,克服在训练和比赛中出现的各种心理障碍,激起运动员从事训练和比赛的良好动机,提高自我控制、集中注意力和防止各种干扰的能力,使运动员能在训练和比赛的各种困难条件下,具有积极的、适宜的、稳定的心理状态,从而保证训练的成果在比赛中表现出来,创造优异的成绩。

1. 心理训练的形式与内容

高校篮球运动心理训练有一般心理训练、准备参加比赛的心理训练和比赛中的心理训练。在安排心理训练时,必须考虑它们之间的条件和相互依赖的关系,才能圆满地完成心理训练的任务。

心理训练的方法很多,在高校篮球运动训练中,主要采用的有模拟训练、放松训练、自我暗示训练、集中注意力训练、生物反馈训练、系统脱敏训练等。

2. 心理训练的基本要求

(1) 要想获得良好的心理训练效果,必须激发运动员心理训练的需要,自觉地投入心理训练。

(2) 要科学地选择和运用心理训练手段,处理好心理训练中的各种反应,以便及时调整和巩固心理训练效果,防止发生副作用。

(3) 必须根据运动员的个性特征进行心理调理训练,这样才能获得良好的心理状态。

(4) 对运动员进行心理训练的任务、内容、方法、要求的安排,都要由易到难,由简到繁,逐步深化,不断提高,这样才能收到良好的心理训练效果。

(5) 心理训练必须与身体、技术、战术训练及思想政治教育等有机结合起来进行,只有这样,心理训练的目的才能实现。

(七) 智力训练

智力训练是指在运动训练过程中,有目的、有计划地提高运动员智力水平的训练。现代运动训练愈来愈多地吸收和应用其他科学技术,这就要求运动员具有较高的智力水平,只有这样,才能学习和运用先进的科学技术去提高训练水平。高校篮球比赛既是运动员比体力、比技术的过程,又是运动员斗智的过程。特别是在两队势均力敌的情况下,对运动员的智力要求更高。智力对比赛胜负的影响愈来愈大,运动员在比赛中的分析判断、战术运用、应变能力、战机的掌握等都是斗智的过程。因此,智力训练已成为现代训练中不可缺少的组成部分,是提高训练质量的重要一环。

1. 智力训练的形式与内容

智力训练有理论知识教育和各种能力培养。理论知识教育的内容主要有体育教学、运动训练的基本原理、专项理论(包括专项技术与战术分析、训练法、裁判法等)和专项基础理论知识(包括人体解剖学、生理学、运动医学、运动生物力学、运动生物化学等)。各种能力的培养,包括观察能力、记忆力、想像能力、思维能力、分析问题与解决问题的能力等。

智力训练可以采用多种方法进行,如写训练小结、训练日记、比赛分析报告、赛后小结,组织自学、讨论、讲课等,这些都有助于运动员智力的发展。教练员在训练过程中进行智力训练,要注意基本概念、基本知识和基本理论的传授。在训练实践中,要启发运动员,创造活跃



的思维条件,培养运动员分析和解决问题的能力。要善于在训练结束时进行归纳总结,使运动员形成概念,找出事物的规律。同时还要提出问题让运动员思考和归纳,作出判断性结论,从而发展他们的智力。

2. 智力训练的基本要求

(1) 提高运动员对学习理论知识和发展智力意义的认识,使他们自觉积极地配合教练员进行智力训练。

(2) 智力训练应列入训练计划,以保证有目的地发展运动员的智力水平。

(3) 应逐步建立智力测定与评价的标准和制度。

(八) 恢复训练

运动员在训练和比赛后,能否迅速而充分地恢复,直接影响着运动水平的提高,因此,加强对训练和比赛后的恢复训练是极其重要的。恢复训练,是指使用合理的恢复手段,加速消除运动员体力和精神上的疲劳,使机体活动能力得到恢复与提高。

1. 恢复训练的形式与内容

恢复训练有身体恢复和心理恢复。身体恢复包括能量物质的恢复、心血管功能的恢复、呼吸功能的恢复、肌肉系统功能的恢复、神经系统功能的恢复,心理恢复主要是心理能量的恢复。恢复训练的方法主要有:

(1) 教育学方法,包括训练中练习的合理间隙,运动负荷大中小的合理安排,训练结束前所采用的轻松、愉快、富有节奏性的练习,以及合理的作息制度和文娱活动等。

(2) 医学生物学方法,包括营养、理疗(按摩、热敷、淋浴、桑拿)、药物等方法。

(3) 心理恢复方法,主要包括肌肉和呼吸放松训练、集中注意和言语暗示训练。

2. 恢复训练的基本要求

(1) 根据训练负荷的大小、性质和特点,安排不同的恢复训练时间。

(2) 要有针对性地使用恢复训练的方法与手段。

(3) 根据超量恢复、恢复的异时性原理等,在恢复训练过程中要注意区别对待和循序渐进。

第二节 高校篮球综合训练的理论和指导原则

一、高校篮球综合训练的理论

高校篮球综合训练理论是以发展运动员的竞技能力,提高专项运动成绩为目的,研究运动训练过程的规律、相应的原则和训练方法的一种专项性理论。高校篮球综合训练理论研究的具体内容概括起来就是“练什么、怎么练、练多少”:练什么,就是根据高校篮球运动员竞技能力和运动成绩的诸因素确定训练的内容;怎么练,就是根据确定的内容,运用多学科知识和训练的物质条件,筛选出适合运动队和运动员特点的最有效的方法与手段,合理地安排各项内容的比例和程序;练多少,就是合理确定训练过程中的运动负荷问题,解决负荷的定向、定量、节奏、负荷量和强度的配合、最大负荷以及负荷后的恢复等。

(一) 周期训练理论

周期训练理论,是训练安排和制定训练计划的基础。周期训练理论的提出源于人们对运动



训练规律的深刻认识,其依据是训练适应性的形成规律、竞技状态发展规律、疲劳与恢复规律。周期性运动训练过程以循环往复、周而复始的方式进行,每一个循环往复不是简单的重复,而是在前一个循环的基础上不断提高训练的要求,从而使运动员不断提高竞技能力与水平。周期性是运动训练的基本规律之一,它的实质在于系统地重复各个完整的训练单元,包括训练课、小周期、中周期、大周期。以周期为基础来安排训练就能把训练任务、方法和手段系统化,并能保证其连贯性。

1. 训练适应原理

(1) 训练适应的定义。由运动而产生的有机体与施加负荷的外环境不断取得平衡的过程叫做训练适应。

(2) 训练适应的特征

普遍性:训练适应的普遍性是指机体在形态、机能、运动素质、技术、战术和心理过程等方面都能发生训练适应现象。

特殊性:机体对训练适应的特殊性,表现在不同性质的运动负荷可以引起特殊的适应性变化。

异时性:机体由于运动训练而产生适应性变化需要一定的时间,而机体各个方面的训练适应现象出现的时间也有所不同。机体在机能上的适应性变化往往先于结构的适应变化。

连续性:机体各方面训练适应的形成具有连续性。由于机体在形态机能、运动素质、技术、战术、心理等方面的适应具有异时性的特点,便导致了机体全面适应以渐进积累的方式而形成。机体对某一运动负荷形成了训练适应之后,机体的反应会越来越小,最终这种负荷便不再能引起竞技能力的提高。为了使机体各方面的训练适应进一步发展,就要不断适量增加运动负荷。负荷提高后,机体又能产生一个新的适应过程,使竞技能力进一步提高。

2. 竞技状态的形成原理

(1) 竞技状态定义。运动员获取优异成绩的最适宜状态叫竞技状态。

(2) 竞技状态的形成与发展。竞技状态的形成与发展是一个连续的发展变化过程,主要包括以下几个阶段:第一阶段是初步形成竞技状态阶段。此阶段又分为两个小的阶段,前一个阶段为“形成竞技状态前提条件阶段”,前提条件包括有机体机能水平不断提高,运动素质得到全面发展,专项运动技术、战术的形成和心理素质的初步养成。后一个阶段为“初步形成竞技状态阶段”,这一阶段竞技状态的形成、发展具有专项化的特点,彼此有机、和谐地结合起来,形成了一个完整的统一体,基本上形成了竞技状态。第二阶段是发展和保持竞技状态阶段。这一阶段的主要任务是进一步发展和保持竞技状态,并使运动员在参加重大比赛前,通过赛前调控和热身赛等手段,达到最佳竞技状态。第三阶段是竞技状态暂时消失阶段。此阶段中竞技状态暂时消失,运动员进入调整、恢复阶段,并为进入下一次竞技状态周期做好准备。

(二) 训练调控理论

1. 超量恢复原理

(1) 超量恢复的定义。在运动后的恢复过程中,被消耗的能源物质含量,不仅能恢复到原有水平,而且在一段时间内还出现超过原有水平的情况,叫超量恢复。

(2) 超量恢复理论在调控中的作用。超量恢复是对未来重复进行较大运动负荷时能源物质