

# 现代篮球运动 教学训练基础



——负荷、体能与基本功

刘 震 / 编著



黑龙江教育出版社

# 现代篮球运动 教学训练基础

——负荷、体能与基本功

刘震 编著

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球运动教学训练基础:负荷、体能与基本功/  
刘震编著. —哈尔滨:黑龙江教育出版社,2007  
ISBN 978 - 7 - 5316 - 4718 - 8/C · 3620

I. 现... II. 刘... III. ①篮球运动—体育教学—高等学校—教材②篮球运动—运动训练—高等学校—教材  
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 033204 号

**现代篮球运动教学训练基础**

Xian dai Lan qiu Yun dong Jiao xue Xun lian Ji chu

——负荷、体能与基本功

Fu he、Ti neng Yu Ji ben gong

---

编 著 刘 震  
责任编辑 徐永进  
封面设计 田 戈  
责任校对 志 坚  
出 版 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)  
发 行 黑龙江教育出版社  
印 刷 黑龙江神龙联合制版印务有限责任公司  
开 本 850 × 1168 1/32  
印 张 7.5  
字 数 200 千  
出版日期 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5316 - 4718 - 8/C · 3620

---

定 价: 24.00 元

## 前 言

现代篮球运动自1891年问世以来,以其特有的魅力吸引数以亿计的不同国家、民族、年龄、性别的人们,深受社会各阶层人们的喜爱。在我国,篮球运动是重要的体育教学训练内容。从中学生篮球联赛到CUBA到CBA都建立了完善的比赛制度。

CUBA场场火爆,CBA职业联赛年年出新,培养了有以姚明为代表的大批优秀球员。在亚洲篮坛,中国队多年称雄,但两次止步世界第八名,国家女篮状态起伏不定,CBA对抗强度远不及NBA。在世界大赛中多次出现大好局面下,由于体能不及对手输掉关键比赛的事例。多年来国内专家、学者、教练见仁见智,探究阻挠篮球运动技、战术水平向更高层次迈进的原因。

中国篮球运动是有基础的,有广大人民群众的关注与喜爱,中国人是灵巧的,更不缺乏智慧,在技术、战术、体能面前,如果我们在掌握了较好的技、战术基础上,能把最薄弱的体能抓上去,把基本功抓上去,搞好基础的训练,注重科学教学训练方法,中国的篮球运动会迎来新的、更大的突破。基于这种思想,通过收集国内外相关资料,在归纳、综合的基础上结合各家所长,从“负荷、体能、基本功”三个方面入手进行本书的架构和编著。

《现代篮球运动教学训练基础—负荷、体能与基本功》这本书从现代篮球运动竞技水平发展状况和发展特点,趋势出发,紧紧把握篮球这一运动项目的本质特征,通过生理学负荷构成因素及生理学分析,就篮球运动训练负荷特征,合理安排教学训练负荷,进行基础身体训练和力量、耐力、速度等体能训练,从方法

到要求有了较全面的介绍,对篮球运动基本功的训练内容与方  
法进行了阐述。本书在理论上深入浅出,注重实用性,突出理论  
性与实践性相结合,知识性与科学性相结合,既普及又提高,为  
体育教师、体育系学生教学训练提供系统的理论与实践指导,提  
高教学训练水平。

本书的出版得到了湖南工业大学体育系主任刘亚云教授和  
科研处处长陈益元博士后给予的指导与帮助,得到了“动力港  
健身会所”及同事谭小丰老师、学生郭宋、洪威提供各方面的支  
持,同时还得到了妻子在生活上的关心,在此表示衷心的感谢!  
此书在编著过程中参考和借鉴了不少专家、学者的观点,限于篇  
幅,未一一标注,敬请谅解。由于个人认识的局限性,错谬之处  
难免,如能得到专家、学者的指教不胜感激,欢迎批评、指导。

刘 震

2007年1月9日

# 目 录

<b>第一章 现代篮球运动概述</b> .....	( 1 )
第一节 世界篮球运动竞技水平的发展现状 .....	( 2 )
第二节 现代篮球运动发展的特点 .....	(13)
第三节 现代篮球运动的发展趋势 .....	(16)
<b>第二章 篮球运动教学训练负荷的构成因素及其特点</b> .....	(21)
第一节 篮球教学训练负荷的构成因素 .....	(22)
第二节 篮球教学训练负荷的特征 .....	(34)
第三节 合理的训练负荷与合理安排教学训练负荷	(36)
<b>第三章 篮球运动员身体体能训练</b> .....	(42)
第一节 篮球运动的供能特点 .....	(43)
第二节 篮球运动员训练期的身体体能训练 .....	(48)
<b>第四章 篮球运动员的力量训练</b> .....	(61)
第一节 力量训练的一般生理学分析 .....	(63)
第二节 篮球运动员力量训练计划 .....	(65)
第三节 篮球运动员力量训练的方法 .....	(74)
<b>第五章 篮球运动员的爆发力训练</b> .....	(102)
第一节 篮球运动员的爆发力训练 .....	(103)
第二节 爆发力训练的原则与计划 .....	(112)
<b>第六章 篮球运动员的速度训练</b> .....	(116)
第一节 速度素质的一般生理学分析 .....	(117)
第二节 篮球运动员速度训练的方法 .....	(119)

---

第七章 篮球运动员的耐力训练 .....	(127)
第一节 耐力素质的一般生理学分析 .....	(128)
第二节 篮球运动员耐力素质训练方法 .....	(132)
第八章 篮球运动员的灵敏训练 .....	(137)
第一节 灵敏素质的一般生理学分析 .....	(138)
第二节 篮球运动员灵敏素质训练与方法 .....	(139)
第九章 篮球运动员的柔韧训练 .....	(150)
第一节 柔韧素质解剖生理学分析 .....	(150)
第二节 篮球运动员的柔韧训练方法 .....	(153)
第十章 篮球基本功训练 .....	(174)
第一节 篮球基本功概述 .....	(174)
第二节 篮球基本功训练的内容 .....	(176)
第三节 篮球基本功训练的方法 .....	(189)
附件:	
1. 篮球运动员体能水平的评价与指标体系 .....	(200)
2. 篮球运动员身体素质能力水平评定 .....	(215)
3. 篮球运动员技术水平的测量与评定 .....	(223)

## 第一章 现代篮球运动概述

自 1891 年由美国人创始篮球游戏,成为地域性民间乡土娱乐文化活动后,经过近 50 年的演变完善,至 1936 年男子篮球活动在德国举行的第 11 届现代奥林匹克运动会上,被正式列入竞技比赛项目。由此篮球运动在全球迅速传播开展,标志着现代篮球竞技运动的国际性、竞技性规范地正式开始,便掀起了现代篮球运动飞跃发展的第一次“浪潮”。

20 世纪 30 年代中期以后,随着世界教育、科技的不断发展,竞技性的篮球运动充满文化气息的综合活力,加之比赛规则、方法与技术、战术的相互制约与促进,使比赛更趋于竞争性、娱乐性、观赏性,迅速使它自身的价值进一步被世界民众所接受。至 20 世纪 50 年代,篮球运动从理论到实践不仅形成完整的体系,而且不断发展创新为一项反映着时代特征和科技含量较高的现代国际竞技体育的重要项目和边缘性学科课程,其竞技的形式与方法不断创新出丰富的内容,在世界体坛展现出新的更快、更高、更强的竞技性。特别自 20 世纪 50 年代起男、女世界篮球锦标赛先后举行,以及美国 NBA 职业联赛三大赛事规模扩大,竞技水平提高,竞相争辉。各洲、区与国家篮球赛丰富多彩层出不穷,从而掀起了现代篮球运动发展的第二次“浪潮”。

1992 年国际奥委会允许职业篮球运动员参加奥运会、世界锦标赛和大型洲际以上国际比赛后,竞技篮球运动开始了新的里程。



篮球运动的内涵除了技艺、体能和智慧外,进一步赋予了高科技和新的入文性,呈现出了全球大众篮球蓬勃发展,职业篮球方兴未艾,相和相融,全面推进了现代篮球运动向当代化发展的进程。以科技、人文、文明为依托,以谋略竞争、创新发展为动力,以运动员个性、智慧、体能、体质和专业技巧与综合素质、素养为基础,以明星队员个体特长与整体配合相融合的不同打法为手段的智、悍、高、快、准、巧、灵、变为特征,使现代篮球运动进入新的竞技层次,进一步体现出科技化、人文化、智谋化、个性化、集群化、技艺化、观赏化、职业化、商业化和产业化的当代化色彩。篮球运动发展进程中掀起了第三次飞跃的新“浪潮”。

随着全球经济的快速增长,篮球运动在现代传媒的推波助澜下也随之蓬勃发展。现代篮球运动面向 21 世纪创新飞跃进入攀高发展时期,向着快速度、高对抗、高强度、高超的技术和战术全面发展,越来越重视身体素质体能的质量水平提高,使球员既高大又强壮、既凶悍又敏捷,个人技术全面发展又各有所长,决定比赛结果的因素越来越复杂多变,身体素质、技战术水平、场上应变能力、心理素质及参赛经验等因素都将制约比赛的发展趋势。

## 第一节 世界篮球运动竞技水平的发展现状

篮球运动是一项世界性的体育运动项目。奥运会、世界篮球锦标赛、美国 NBA 职业篮球联赛等大型赛事,都已经成为了世界共享的、全球化的体育文化资源,篮球运动是一种能被不同参与者共同理解与感悟的文化。国际篮球联合会会员已达两百多个,各类形式的全球篮球人口已达 15 亿左右,成为国际体育组织中单项运动人口最多的运动项目之一,篮球先进国家的竞技水平已达技

艺化境地。然而篮球运动的普及与篮球运动全球性整体水平的提高又极不平衡,从半个多世纪以来两项世界性最高层次比赛(奥林匹克运动会篮球赛和世界篮球锦标赛)优胜名次透视,冠军宝座始终由欧洲、美洲国家轮换占据。形成美国绝对统治(1936年~1966年),美国、俄罗斯和南斯拉夫三足鼎立(1967年~1991年),梦之队称霸世界(1992年~2001年),全面抗衡时期(2002年至今)的态势,以国家整体水平而言,美国占榜首。

### 一、从世界性大赛简析国际优秀队伍的现状

以洲际区域剖析,美洲为现代篮球运动起始最早的区域,整体水平最高,各国打法基本相似,以技巧与特殊的身体体能条件相结合,形成以个体作战和几个人组合作战型为主体的打法,体现了高、快、准、巧,基础技术好,个体体能水平高,整体实力强。其中以美国队为代表,巴西、智利、乌拉圭、阿根廷、古巴、波多黎各和加拿大等国名次虽有更迭起伏,但实力均衡,是不同时期内世界性比赛前十名的抗衡对象。欧洲受美洲影响较大,普及面广,整体运动水平接近,是美洲队最大的威胁者,基本打法趋向以粗犷、凶悍、整体型作战为主体,体现了高、狠、准,富于力量性,讲究整体实力,其中俄罗斯和南斯拉夫最具典型和抗衡实力,而捷克、立陶宛、意大利、希腊、以色列、保加利亚、西班牙、克罗地亚、法国等都具较高水平,在不同时期内曾分别入围世界两大赛事前八名。亚洲区除东亚外,西亚已显崛起之势,但普及面局限,实际水平与美、欧国家相比有较大差距,国际大赛成绩起伏较大。相比亚洲区中国男、女队略占优势,但韩国、日本尚有实力与中国队抗衡,其基本打法是以作风、体质为基础的技巧和快、灵、准的整体型为主体,但受传统篮球观念和身体条件与训练水平所限,整体实力不均衡。澳洲区的澳大利亚篮球运动较为普及,为该地区唯一篮球水平较高的国家,20

世纪 80 年代以来进步较快,具有争夺世界两大赛事前四名的实力,其基本打法类似欧洲型和美洲型的结合。非洲区篮球运动发展滞后,普及面不广,运动水平较低,与欧美各国明显差距,其基本打法尚未显出明显特征,但体能和个体攻击意识强,其中埃及、尼日利亚、塞内加尔等国正在日益普及提高中,其中某些国家球队将成为亚洲区国家的抗衡对象。

从最高层次的世界篮球锦标赛的战绩排名(表 1-1)可以证实,男子从 1950 年第一届开始到 2006 年第十五届为止,美洲区的美国队获 3 次冠军、3 次亚军、4 次季军,占总奖牌数的 22%。巴西队获 2 次冠军、2 次亚军、2 次季军,占总奖牌数的 13%。阿根廷队获 1 次冠军、1 次亚军,智利队获 1 次季军。总计 15 届中前三名共有奖牌 45 块,美洲队获奖国 4 国,共获 19 块奖牌,获奖比例达 42%;欧洲区的俄罗斯(前苏联)队获 3 次冠军、5 次亚军、2 次季军,南斯拉夫队获 5 次冠军、3 次亚军、2 次季军,西班牙获 1 次冠军,希腊获 1 次亚军,德国和克罗地亚队各获 1 次季军,总计欧洲区获奖国 6 国,共获 24 块奖牌,获奖比例占 53%,数量高于美洲区;而亚洲区除菲律宾队获两次季军外,其他历届都排名在第 7 名之外,仅 1978 年第八届和 1994 年第十二届中菲律宾队和中国队分别获 1 次第八名,继后中国队在第九届中获第十二名、第十届中获第九名,十五届获 11 名,而其他各国未能进入决赛圈。总体优势在欧、美区国家。

表 1-1 历届世界男子篮球锦标赛前三名国家名次排列表

时间	届	地点	第一名	第二名	第三名	备注
1950	1	阿根廷	阿根廷	美国	智利	
1954	2	巴西	美国	巴西	菲律宾	
1958	3	智利	巴西	美国	菲律宾	

续表

时间	届	地点	第一名	第二名	第三名	备注
1963	4	巴西	巴西	南斯拉夫	苏联	
1967	5	乌拉圭	苏联	南斯拉夫	巴西	
1970	6	南斯拉夫	南斯拉夫	巴西	苏联	
1974	7	波多黎各	苏联	南斯拉夫	美国	菲律宾第八,中国第十一
1978	8	菲律宾	南斯拉夫	苏联	巴西	中国第十二
1982	9	哥伦比亚	苏联	美国	南斯拉夫	中国第九
1986	10	西班牙	美国	苏联	南斯拉夫	
1990	11	阿根廷	南斯拉夫	苏联	美国	
1994	12	加拿大	美国	俄罗斯	克罗地亚	中国第八
1998	13	希腊	南斯拉夫	俄罗斯	美国	
2002	14	美国	南斯拉夫	阿根廷	德国	中国第十二
2006	15	日本	西班牙	希腊	美国	中国第十一

从历届世界女子篮球锦标赛前三名国家名次排列(表1-2)看,女子自1953年第一届开始到2006年第十五届为止,美洲区的美国队获6次冠军、2次亚军、2次季军,巴西队获1次冠军、1次季军,智利队获1次冠军,加拿大和古巴队分获2次和1次季军,总计15届中前三名共有奖牌45块,美洲区获奖国5国,总获奖牌16块,获奖比例达36%;欧洲区的俄罗斯(前苏联)队获6次冠军、5次亚军,捷克斯洛伐克队获2次亚军、4次季军,法国队获1次季军,南斯拉夫队获1次亚军,保加利亚队获1次亚军、1次季军,总计欧洲区队获奖国5国,总获奖牌21块,获奖比例达47%;亚洲区的韩国队获两次亚军,中国队和日本队各获1次亚军,中国队还获1次季军,获奖国3国,获奖牌5块,获奖比例达11%;澳洲区的澳大利亚队获1次冠军、2次季军,获奖比例占6%。综观女

子世界锦标赛前三名名次排列,显示优势同样在欧、美区国家,但亚洲区女子队略胜于男子队名次,澳洲区的澳大利亚近年发展很快。

表 1-2 历届世界女子篮球锦标赛前三名国家名次排列表

时间	届	地点	第一名	第二名	第三名	备注
1953	1	智利	智利	美国	法国	
1957	2	巴西	美国	苏联	捷克斯洛伐克	
1959	3	苏联	苏联	保加利亚	捷克斯洛伐克	韩国第八
1964	4	秘鲁	苏联	捷克斯洛伐克	保加利亚	韩国第八
1967	5	捷克斯洛伐克	苏联	韩国	捷克斯洛伐克	日本第五
1971	6	巴西	苏联	捷克斯洛伐克	巴西	韩国第四 日本第五
1975	7	哥伦比亚	苏联	日本	捷克斯洛伐克	韩国第五
1979	8	韩国	美国	韩国	加拿大	日本第六
1983	9	巴西	苏联	美国	中国	韩国第四
1986	10	苏联	美国	苏联	加拿大	中国第五
1990	11	马来西亚	美国	南斯拉夫	古巴	中国第九
1994	12	澳大利亚	巴西	中国	美国	韩国第十

续表:

时间	届	地点	第一名	第二名	第三名	备注
1998	13	德国	美国	俄罗斯	澳大利亚	日本第九 中国第十二
2002	14	中国	美国	俄罗斯	澳大利亚	中国第六
2006	15	巴西	澳大利亚	俄罗斯	美国	中国第十

从表 1-3 可以看出,男子自 1936 年开始到 2004 年为止,共进行 16 次奥运会篮球赛,前三名总计奖牌 48 块。女子自 1976 年第 21 届列项到 2006 年第 28 届止,共进行 8 次奥运会篮球赛(表 1-4),前三名总计奖牌 24 块。各洲奥运会篮球赛获前三名国家奖牌所占百分比与世界锦标赛比基本相同。

表 1-3 历届奥运会男子篮球赛前三名国家名次排列表

时间	届	地点	第一名	第二名	第三名	备注
1936	11	德国	美国	加拿大	墨西哥	
1948	14	英国	美国	法国	巴西	
1952	15	芬兰	美国	苏联	乌拉圭	
1956	16	澳大利亚	美国	苏联	乌拉圭	菲律宾第七
1960	17	意大利	美国	苏联	巴西	
1964	18	日本	美国	苏联	巴西	
1968	19	墨西哥	美国	南斯拉夫	苏联	
1972	20	联邦德国	苏联	美国	古巴	
1976	21	加拿大	美国	南斯拉夫	苏联	
1980	22	苏联	南斯拉夫	意大利	苏联	
1984	23	美国	美国	西班牙	南斯拉夫	

续表:

时间	届	地点	第一名	第二名	第三名	备注
1988	24	韩国	苏联	南斯拉夫	美国	澳大利亚第四
1992	25	西班牙	美国	克罗地亚	立陶宛	
1996	26	美国	美国	南斯拉夫	立陶宛	澳大利亚第四
2000	27	澳大利亚	美国	法国	立陶宛	
2004	28	希腊	阿根廷	意大利	美国	

表 1-4 历届奥运女子篮球赛前三名国家名次排列表

时间	届	地点	第一名	第二名	第三名	备注
1976	21	加拿大	苏联	美国	保加利亚	日本第五(共6队)
1980	22	苏联	苏联	保加利亚	南斯拉夫	
1984	23	美国	美国	韩国	中国	
1988	24	韩国	美国	南斯拉夫	苏联	澳大利亚第四
1992	25	西班牙	独联体	中国	美国	
1996	26	美国	美国	巴西	澳大利亚	
2000	27	澳大利亚	美国	澳大利亚	巴西	
2004	28	希腊	美国	澳大利亚	俄罗斯	

综上所述世界两大篮球赛事名次排列,明显反映出篮球运动的优势在美洲和欧洲,其中美国男女队总计获 54 次冠军中的 22 次,获冠军次数占 41%;俄罗斯(前苏联)男女队总计获 54 次冠军中的 14 次,获冠军次数占 26%;南斯拉夫队共获 5 次冠军;巴西队获 3 次冠军;阿根廷队、智利队、澳大利亚各获 1 次冠军。另 54 个亚军奖牌和 54 个季军奖牌,也分别由美洲区的美国队获 7 次亚军、8 次季军,巴西队获 3 次亚军、6 次季军,智利、乌拉圭、古巴、加拿大等国也曾分别获得过亚军或季军,形成美洲六强;欧洲区的俄罗斯

(前苏联)队、南斯拉夫队、西班牙、以及捷克斯洛伐克、克罗地亚、立陶宛、意大利等国也曾分别获得过亚军或季军,形成欧洲七雄;亚洲区中国、韩国、日本、菲律宾等国的女子队也偶尔获得过亚军或季军。

可见现代篮球运动欧、美两洲具有传统优势,近期的 2006 年第十五届世界男子篮球锦标赛战绩表明,西班牙、希腊、美国仍为第一层次最强队伍前三名,特别是美国已成为最有吸引力的篮球优秀人才引入国,美国 NBA 集世界各国球星于各职业队,篮球竞技比赛已成为美国重要的体育产业,毫无疑问,美国是当今世界篮球运动的第一强国。第二三层次强队则欧洲队居多数,如西班牙、希腊、法国、克罗地亚、立陶宛、意大利、以色列等实力较为接近,均能与美洲区的巴西、加拿大、阿根廷等国展开前八名抗衡。亚、非区整体水平在第三层次,个别队伍在第二层次上,在第十五届世界篮球锦标赛上亚洲参赛队战绩徘徊在 11~16 名的序位上。展望亚洲区的女队,经过一个时期的特殊培训,尚有可能从中国、韩国、日本三队之中跃出黑马回升到世界前四名决赛行列;男子则少有队伍能突破前六名的排位。若中国队通过培养更多的象姚明这样优秀的运动员到世界篮球运动开展好的美国 NBA 打球,2008 年北京奥运会突破第八名的位置是有可能的,东道主也有可能进入前六的名次。

## 二、美、欧国家篮球运动长盛不衰的原因

(一)具有深厚的篮球运动土壤。美、欧国家篮球运动起始早,普及面广,篮球人口多,已形成一种较高氛围的传统社会文化,其根本原因在于他们的篮球主管部门和篮球专家真正懂得篮球运动发展提高的基本规律是抓基础,从娃娃抓起,在青少年和学校中活动形式多,人才选拔、训练和竞赛组织已较科学而稳定,并达到



网络化程度。因此,运动基础好,后备队伍数量多,基础训练扎实。

(二)形成立足本土的战略流派。战略流派的不断融合由于各地区传统文化、民族体能、形态特征、遗传基因的不同,以及受传统文化、社会风俗和人们的个性、爱好、生活特点的影响。造成各地区、国家形成不同的技、战术风格流派。美国强调个人力量,队员的个人行动较多,因此进攻能力较强。欧洲强调整体性,不是个体随便的总和,而是协调活动的整体,而且追求战术理论和方法上的不断创新。亚洲以快、灵、准、狠的整体型为主体,受篮球意识和身体条件的限制,整体实力不强。大洋洲是欧洲和美洲的结合体,成绩提高很快,已有取得前三名的水平。另一个典型的代表—阿根廷队,阿根廷队的打法是自身、欧洲流派和美洲流派三者的结合体,他们既有南美人奔放的性格、又具备美国人的单打能力、还具有欧洲人的整体配合,获得世界冠军是无可争辩的。欧洲受美洲影响较大,普及面也广,整体运动水平已与美国接近,是美洲队的最大威胁者。其他各洲篮球运动的起步相对较晚,但近几十年来普及开展都很迅速,运动水平也有很大提高。目前除澳大利亚外,其他各洲国家还不能与欧美抗衡。

(三)建立健全了利于人才发展的制度和机制。篮球运动社会化管理体制以及训练体制、竞赛制度有助于培养与发掘人才。特别是篮球职业化起步早、进程快,篮球产业化、商业化气息浓,运动队伍保障条件有助于吸引人才和稳定队伍。

(四)队伍出色,大赛频繁。地区性高水平队伍多,技术、战术与打法各具特色,国际性球星多,而且实力均衡,特别重视运动员的运动年龄结构,非常珍惜具有国际大赛丰富经验的25~35岁的运动员的使用,认为这一运动年龄段是篮球运动员的黄金顶峰时期,这一观念与我们的传统观念形成鲜明的反差。加之欧美地区大型竞赛活动频繁,相互观摩交流与启示机会多,实战中磨炼进步