

LANQIUXUNLIANFANGSHIJIA
XIANDAI **现代篮球** Z YUTANSUO

训练方法实践与探索

赵崇山 ● 著

哈尔滨地图出版社

现代篮球 训练方法实践与探索

赵崇山●著

哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球训练方法实践与探索/赵崇山著. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-80717-624-4

I. 现… II. 赵… III. 篮球运动—运动训练法 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 078858 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:8.5 字数:213 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80717-624-4

印数:1~1 000 定价:22.00 元

前言

现代篮球运动在高度普及和职业化发展的进程中迅速提高,人们对优秀人才的选拔和培养更为关注。爱好篮球的广大朋友们在进行篮球运动学习和训练过程中,尤其是在初学阶段,如何在最短的时间里学习到前辈们优秀的运动实践和教学训练经验,并吸取和引用其他诸门学科知识而总结出来的最有效的训练内容、方法和手段,从而使自己的学习训练少走弯路,达到速成,这是每一个篮球工作者和篮球运动爱好者的愿望。

篮球运动训练的发展与训练方法的创新紧密联系在一起,本书本着继承、发展、求实、创新的原则,以从事篮球训练工作的教练员、体育教师为对象,总结了自己多年的教学训练经验,并参阅了部分有关专著,本着通俗易懂,重在应用的目的,主要就篮球训练理论与训练方法、篮球意识训练理论方法、防守意识及训练方法、篮球运动员体能心理方法、篮球进攻战术和攻守转换训练方法及篮球运动员的恢复训练等篮球训练的基本理论和训练实践方法进行了较深入的探索。本书介绍的练习方法和内容均按从易到难、由浅入深、循序渐进的原则撰写,技术之间联系紧密,书中所列举的训练方法,可根据队中情况、场地情况进行变化,以增减运动量和难易程度。

本书所介绍的一些篮球理念、训练方法和所作的探索,仅抱着抛砖引玉的诚恳态度,希望它能对广大的篮球教练员、体育教师和篮球爱好者有所启迪,并敬请大家多多提出宝贵意见,以便使中国篮坛有更多的新理论、新方法、新手段不断涌现。

赵崇山
2007年5月

目 录

第一章 现代篮球运动发展特点	1
第一节 现代篮球运动概述	1
第二节 现代篮球运动的特点及发展趋势	4
第二章 现代篮球训练的基础理论与方法	15
第一节 篮球训练概述	15
第二节 篮球训练理论与原则	25
第三节 篮球训练步骤与方法	32
第四节 篮球训练计划的制订	35
第三章 现代篮球基本技术的训练方法	48
第一节 现代篮球运动技术发展特点	49
第二节 主要进攻技术的训练	55
第三节 主要防守技术的训练	65
第四章 现代篮球基本战术的训练方法	81
第一节 现代篮球战术发展特点与趋势	81
第二节 现代篮球基本进攻战术	91
第三节 现代篮球基本防守战术	102
第五章 现代篮球意识及其训练	111
第一节 篮球意识概述	111
第二节 篮球意识的训练	116
第六章 现代篮球比赛攻守转换的训练	128
第一节 篮球攻守转换的训练概述	129
第二节 篮球比赛中攻守转换的特征和类型	133
第三节 篮球攻守转换的训练	137

第七章 篮球游戏训练方法	149
第一节 篮球游戏概述.....	149
第二节 篮球游戏训练方法.....	153
第八章 篮球运动员体能训练方法	176
第一节 体能训练的一般原理.....	176
第二节 篮球运动的项目特点与体能要求.....	180
第三节 篮球运动员的基础体能训练.....	183
第四节 篮球运动员的专项体能训练.....	191
第九章 篮球运动员的恢复训练	201
第一节 体能训练的恢复过程与意义.....	201
第二节 篮球运动员疲劳的机理及诊断.....	202
第三节 篮球运动员的恢复训练.....	210
第十章 篮球教练员基本技能训练	220
第一节 篮球教练员必备的素质和能力.....	220
第二节 著名教练员的篮球哲学.....	243
第十一章 篮球裁判员基本技能训练	248
第一节 篮球裁判员能力的培养.....	248
第二节 篮球裁判员执裁技巧.....	255
参考文献	266

第一章 现代篮球运动发展特点

第一节 现代篮球运动概述

篮球运动是一项集体性、综合性的活动性游戏。它起源于人类劳动过程之中,是社会文化进步和文明程度提高的反映。

篮球游戏简易而有趣,可以因人、因地、因时、因需而异,变换各种方式组织丰富多彩的活动,方便与吸引人们参与,达到活跃身心、健身强体的目的,进而提高社会的文明氛围,充实人们业余文化娱乐生活。

篮球运动本质是一种活动性游戏。它在特殊的规则限制下,以特殊的形式和方法、手段,集体地进行攻守对抗,引人入胜,从而逐步地演进成为现代竞技体育的运动项目。

作为游戏,其意义在于它是一项人们喜闻乐见的全民健身活动,具有娱乐身心和健壮体质的功能。

作为竞技体育运动项目,其意义在于它是一个举世瞩目的奥运会和世界重大国际体育竞技比赛的重要项目,通过强者间的对抗与拼搏,能显示生命的活力,激励人们树立顽强的意志、勇敢的作风、集体主义精神和克服困难、自强不息去夺取胜利的信念。

作为文化,其价值在于它有特殊的文学性,发展过程中不断地产生种种有趣故事,能给人以激励和鼓舞,使人增智和受到启迪,而且常能使人记忆犹新,难以忘怀,起到以事论史、以史省事的

作用。

作为体育科学的学科课程门类,它以全面系统的科学理论基础,不仅深层地解析篮球运动的本质,以丰富多彩的理论与实践内容融入全面综合素质教育,而且更能给人们以处世哲理的启示,开发自己的智慧,达到博知广识、活跃思维、与时俱进、提高素质的目的,并能在特殊复杂的环境下掌握不同环境、不同时间和空间条件下追求事业成功的规律和支配规律的各种智能、技能与能力。

当代篮球运动更是集现代科技学、教育学、人文学、社会学,以及各类自然科学等于一体,成为一门多学科交叉的多元化的新型边缘性运动和科学学科。它的内涵价值,在于它是人类社会文明进步和文化发展过程中创造并逐步完善起来的一种宝贵的精神财富,它反映了现代社会人类生存活动的形式和现象。而这种形式和现象不仅通过篮球运动竞赛过程相互展开攻守拼搏,显示出人类时代多彩的活动生命力、聪颖的智慧、健美的形态、健壮的体质和高超的技能,而且还在于它在整个运动过程中能培育并折射出人们从个体到集体、从民族到国家的一种自强精神及社会文化心理与文明进步的层次氛围,所以篮球运动教学、训练和竞赛过程也是贯彻以人为本、提高全民综合教育素质的过程。

综观当代篮球优秀球队的竞技比赛,给人强烈的印象是它的整体性、凶悍性和技艺性、智谋性,既要求并显示着自身表层的高、大、健、壮、狠、准、美等形态、机能和素质水平,又要求并显示着自身内层理念上的情操、志向、意志、毅力和协作拼搏精神,更强烈要求并显示着自身深层的意识、心态、气质、灵感、韬略、哲理和文采等的智慧潜能。表层的要求与显示吸引着人们对现代篮球运动的喜爱,内层与深层的要求与显示更充分展示现代人类可以通过从事篮球运动去追求崇高的心灵境界、道德修养和无穷智慧,从而在更高的氛围上解析篮球运动的真谛。

现代竞技篮球运动,已完善发展成为一项科学的、技艺化的国

际大众性的竞技体育项目,一门交叉着的边缘性学科课程。其本身的活动过程,除了能显示着它的健身强体的功能外,在统一的国际性组织(国际篮球业余联合会)指导下,以特制的比赛规则和竞赛方式,为追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,展开强者间的智、谋、技、体等方面的综合对抗、竞争与拼搏,其竞赛活动过程充分显示出人类生命的活力、社会经济的发展、文明层次的提高、民族自强的精神和时代的发展与进步,成为一种特殊的社会生活现象。

由于现代竞技篮球比赛和各种形式的篮球游戏,其基本活动方式都是围绕着悬空高 3.05 米、直径 0.45 米的特制篮筐和周长 75~78 厘米、重量为 600~650 克的球而展开空间与时间、投准篮与制约投准篮的立体型凶悍、攻守对抗,活动方法与手段多样又多变,因此,更显示出它与其他球类项目不同的健身性、教育性、个体性、整体性、艺术性、娱乐性、观赏性和商业性特点,从而形成特殊的运动规律而具有专项个性的魅力,引起世界各国人民群众的喜爱。特别是国际奥林匹克运动会男、女篮球比赛,世界男、女篮球锦标赛,以及美国 NBA 职业篮球联赛,已成为现代国际体育竞赛中最引人注目的全球性的赛事活动。这三大赛事代表着世界最高篮球竞技水平,汇集了世界最强的队伍和最著名的球星,已被誉为现代世界最高层次的篮球文化。因此,现代篮球运动已被视为人类社会劳动创新、文明进步、文化发展过程中逐步提炼完善起来的一种宝贵的精神财富,它的竞技过程不仅充分显示了社会生活的丰富多彩和人类的聪颖智慧、健美形态、强壮体质、高超技艺,而且还折射出人类从个体到集体、从民族到国家的一种自强精神、创造理念与文明进步的层次氛围。

第二节 现代篮球运动的特点及发展趋势

一、现代篮球运动发展的特点

1936年,在第11届德国柏林奥运会上,男子篮球被列为正式的比赛项目,由此,篮球运动作为一项现代竞技运动拉开了它发展的序幕。同任何一项运动一样,现代篮球运动的发展过程也有其自身的特点和规律,以史为鉴,能知兴衰。让我们沿着现代篮球运动发展的历史脉络,在梳理中寻觅它的发展特点。

(一) 高度与速度逐步统一

所谓高度是指运动员的身高和弹跳能力,在高空争夺中能占优势;所谓速度是指运动员在地面攻守争夺中有超人的速度。篮球运动是在长28米、宽15米的场地里,按规定的人数、时间和规则进行比赛。篮圈离地面3.05米,自篮球运动诞生之日起,至今未变。高度与速度是客观存在的一对矛盾。现代篮球运动高度与速度逐步融合,达到了统一。20世纪50年代开始,由美国领头,世界一些国家纷纷仿效,追求身高。身高成为50年代国际强队实力的重要因素。但这一年代攻防战术单调、打法呆板、比赛速度慢、队员灵活性差。随着规则的修改(三秒限制区一再扩大,增订了30秒规则等),50年代开始,美国队在技、战术方面有了新发展。其高大队员技术全面,阵地进攻已从固定的位置配合,发展为换位进攻配合,使得“身高主宰篮球胜负”的观念开始动摇。身高、技术、速度同步发展、融为一体,成为现代篮球运动发展的特点。

(二)进攻与防守趋于平衡

进攻与防守是篮球比赛的一对矛盾,进攻水平提高了,会促进防守水平的提高;反之,防守水平提高了,也会促进进攻水平的提高。攻守技术、战术的交替发展是篮球运动发展的自身规律。进攻与防守之间是由不平衡——平衡——不平衡——平衡,如此循环往复,推动着篮球运动水平不断提高,不断向前发展。它符合事物发展的一般规律,即每次循环不是简单的重复,而是在更高的层次、更高的水平上进行。随着进攻技术、战术水平的提高,在 20 世纪 60 年代中期,美国篮球专家迪安·史密斯提出了攻守平衡理论,从 60 年代中期到 70 年代,在防守技术、战术上都有了新的突破。一些传统的观念,如防守选位“以人为主、以区域为主”被“以球为主”,“球、人、区”兼顾所取代。多变的、攻击性防守技、战术被采用。如 1976 年第 21 届奥运会男子冠亚军决赛,美国队采用全场区域紧逼战术,组成夹击,以其出色的防守,轻易抢断球发动快攻。经过实践的检验,迪安·史密斯的攻守平衡理论,逐步为世界各强队接受,使世界各强队普遍重视并加强了攻守平衡和攻守转化的速度训练。在国际比赛中,成绩好的球队,都是攻守平衡的球队,攻守平衡已成现代篮球运动的重要特点之一。

(三)身体与技术紧密结合

现代篮球运动中,运动员良好的身体素质,不仅是发展高超技巧和先进战术的基础,而且是比赛中发挥技术水平的保证。现代篮球运动比赛的速度加快,高空争夺激烈,因此,运动员在地面攻、守争夺中,必须把速度和技术密切结合,在高空攻、守争夺中必须把身高、弹跳能力与技术密切结合。篮球运动理论上是不允许身体接触的项目,而现代篮球比赛中,运动员身体接触频繁,要想发挥技术,必须把身体力量与技术紧密结合。美国篮球运动一向重

视运动员的身体素质,是这方面的典范。如 50 年代初崭露头角的,以后成为职业球队中的两位超级球星比尔·拉赛尔和张伯伦。拉赛尔以其高空封盖、出色的防守,丰富了防守技、战术;张伯伦个人攻击能力超群,他是平均每场得分最多的记录创造者。拉赛尔身高 2.07 米,100 米 10 秒 6,400 米 49 秒,跳高 2.06 米;张伯伦身高 2.14 米,100 米 10 秒 9,400 米 47 秒,跳高为 2.03 米。由此可见,他们的高超球艺,正是身体与技术密切结合、高度统一的结果。在世界性的重大比赛上,身高处于相对劣势的球队,如果把良好的身体素质和高超的技术密切结合,达到高度统一,并在技术、战术有新的创举,在比赛中也能取得优异的成绩。如 1963 年巴西队,他们把超人的速度、弹跳能力和熟练而准确的中远投球技术紧密结合,获得了第 4 届世界男子篮球锦标赛的冠军。

(四)全面与特长兼备

是指运动员的技术全面,又有自己的特长;在比赛中既能在各个位置上掌握全面的技术,又能在自己的位置上发挥特长技术,这是现代篮球运动中高水平运动员所具有的特点。在 20 世纪 60 年代以前,运动员只要一技之长就能在比赛中发挥作用。由于运动员的身高不断增长,比赛的速度加快,攻、防战术更加机动灵活,移动频繁、活动范围不断扩大,在这种情况下,运动员必须掌握全面的技术才能在比赛中发挥更大的作用。否则,就不能成为一流的运动员。从现代美国 NBA 联赛和世界锦标赛的统计资料我们可以发现,不同位置的运动员在比赛发挥的作用、攻击区域和攻守争夺方面仍然存在着明显差异,仍有主次之分,表现出来的技术特征,既全面又有特长。因此,运动员既有全面技术,又有绝招技术,全面与特长均衡发展是现代篮球运动的又一特点。

(五)智力与体力并重

智力是指篮球运动员在比赛中能够运用自己的知识、经验,来观察、判断和进行预测,具有随机应变的能力;并善于发现问题、分析问题和解决问题。体力是指运动员在比赛中所能付出的力量。在现代篮球运动中,各世界强队都大力发展运动员的身体素质和技能,在势均力敌的两队比赛中,智力高低往往就是决定胜负的主要因素。因为现代篮球比赛,场上的形势瞬息万变,需要运动员根据场上的情况,审时度势,发现对手的薄弱环节进行攻击,或采取有效的防守抑制对手的攻势。在第8届世界男篮锦标赛中,外电在评论前南斯拉夫队和前苏联队时认为“前苏联队打得很出色,但前南斯拉夫队打得更聪明”。美国职业篮球能独霸世界篮坛,长盛不衰,其重要原因之一就是职业篮球选手的选拔,现在虽有一些高中球员直接进入NBA,但绝大多数球员来自于全美各大学,他们受过大学的高等教育,具备一定的知识素养。

二、现代篮球运动的发展趋势

发展趋势是指事物的发展动向。篮球运动从诞生之日起至今已有一百多年历史了,综观现代篮球运动历史发展过程,世界篮球运动始终由欧美国家占据优势,亚洲强队处于第二层次至第三层次,非洲目前比较滞后。尽管发展不平衡,水平有高低,然而世界篮球运动都朝着“智博谋高”、“身高体壮”、“凶悍顽强”、“积极快速”、“机敏多变”、“全面准确”,这一总趋势向不同流派风格和多种打法并存的方向发展。从而使人感受到篮球竞赛中教练员与运动员更加聪慧,身体更加健壮高大;球场变得越来越小;竞赛时间越来越短;篮架越来越低;篮圈越来越大;节奏越来越快;攻守队员之间的身体接触越来越激烈;比赛得分越来越高;队员的明星效应越来越强;教练员的综合才干越来越需要提高的总趋势。具体反映

在以下几个方面。

(一)“智”在充实

自篮球运动成为世界性竞技项目以来,随着科学文化的发展及对篮球运动的渗透,促使篮球运动技术、战术、规则、竞赛方法不断创新发展,比赛形成智与技、技与能和科学拼斗的过程。因此对运动员运动才能的综合结构,如文化教育层次、专项意识、修养、竞技能力、体能、体质水平、意志作风等提出了新的要求,更进一步体现着强者间那种追求更高、更快、更强的奥林匹克精神,把现代篮球运动升华为既是社会文化的一种形态,又是一项含现代高科技成分的智慧活动。目前世界上许多有才华的教练员,以最科学的手段开发运动员的知识、技能潜力,培养出具有高运动技术水平、高文化知识层次的优秀运动员。随着篮球运动的进一步社会化,篮球理论的系统化、科技化,篮球比赛的凶悍化及比赛形式的商业化,无论运动训练,比赛与管理都体现出智慧性、科学化特征,从而要求教练员和运动员要用智去练、去赛。因此,越来越重视运动员文化知识结构的充实和更新,使他们掌握篮球运动的本质规律,从而自由地在球场上驾驭球,并在结束篮球运动生涯后,还能用自己的才智为社会做出贡献,这一观点已被世界篮球界人士一致关注。

(二)“高”在壮、灵

时代已赋予篮球运动“高”的新意,“高”的内涵与外延均已发生了新的变化。首先,世界强队普遍树立无高不成队,无高难取胜,得高大中锋者得篮球天下的意识。重视队伍的平均身高,目前男队平均身高在 2.05 米左右,中锋在 2.10~2.20 米;女队平均身高在 1.85 米,中锋在 1.95 米,重视高大队员数量的同时,各国篮球界尤其重视努力提高高大队员的综合体能、技能和比赛能力。美国等世界优秀队伍中的高大队员,在国际重大比赛中均能将个

人的高壮体态,惊人弹跳,快速多变的奔跑移动及无与伦比的技术和技巧融于一身。

其次,随着高大队员的大量涌现,高空争夺更为激烈。各国教练员和运动员是否占有高空优势,已经成为衡量队伍水平的重要标志。例如,高空技术和高空配合在进一步创新发展。高空技术包括高空投篮、高空扣篮、高空盖帽、高空传接球;高空配合包括2~3人的空间接力进攻,高空与地面结合的立体型进攻融合等。

总之,高的内涵不能简单片面地认为仅是身高体型和制高优势,而是高体能、高体型、攻守中技术运用的高效能,攻守转换的高节奏,对抗的高强度,从而使比赛进程处处时时处于高的意识中。

(三)“悍”在凶狠

一切竞技比赛都是为了战胜对手,取得胜利。世界篮球高水平比赛都在向智、高、壮、悍的方向发展,运用贴身攻防的对抗手段及凶悍拼争的顽强作风,是现代篮球比赛当代化最明显特点之一。篮球场上“悍”的传统思想也发生了质的变化,“悍”不仅反映在思想、意志、作风、精神上,反映在比赛过程中拼争技术手段和战术方法组合的合理应用上,而且还体现在比赛规则不断演进的导向上。

为此,世界强队凶悍作风的培养和体能体质的基础力量训练,有利于更凶悍地进行拼争。而在世界大赛中,衡量一个优秀运动队和一名优秀运动员的标准,是以是否有凶悍拼斗的整体和个体的精神气质,能否在优势或劣势下取胜力量的主要标志。现代篮球当代化的体现之一,就是短时间、短距离地贴身凶悍对抗。所以说智慧与凶悍的结合,既是现代篮球运动的特点,也是现代篮球运动的结晶,更是现代竞技篮球比赛当代化的要求和特征。

(四)“快”在节奏

篮球规则对进攻时间的进一步限制,使世界篮球运动进一步

强化“快”的意识,掀起全面快的浪潮,强调快的进攻节奏,今后的趋势可能对进攻时间限制得更严。因此,“快”的内涵在延伸,“快”的意识在增强。在比赛场上争取时间就是掌握主动,速度就是保证,使现代篮球比赛在更高速度下出现快节奏、高比分。这充分表明,比赛的高速度仍在继续发展,高质量的快速技术、快速转换攻守融合,仍是各国优秀篮球队伍追求的最有效、最迅速、最简捷的得分取胜手段。不断提高全面“快”的意识与强化全面“快”的训练,把握“快”的节奏已成为世界各国争夺篮球强国地位努力的目标。

(五)“准”在提高

现代篮球比赛的高比分,除了取决于进攻速度加快,进攻次数增加,还取决于不同位置、不同方式、不同距离、不同对抗强度下投篮准确性的提高。这主要表现在不同位置上的运动员都能以三分球为重要得分手段;投篮准确性持续提高;掌握、运用攻守技术的准确性提高;战术配合的时间、空间与地面结合的准确性提高。

投篮准确性提高,各队“神投手”增多,这是篮球运动中一切训练活动所要达到的最终目的和最强手段。现代世界篮球强队中,优秀运动员的投篮技术已达到艺术化程度,投篮速度快,出手点高,距离远,对抗中改变投篮方式或采用其他技术的应变能力,而投篮命中率仍保持在50%左右。

(六)“全”在综合

现代篮球运动对“全”的要求如下:

第一,运动员思想、文化的综合素质全面提高,技术、战术和攻守技能水平全面提高;运用技术、战术的应变能力全面提高;富有技巧性,而且在此基础上协同配合达到艺术化的境地。

第二,重视身体素质、心理素质、智力与思想能力等因素的全

面提高,以适应激烈争夺和全面对抗的比赛过程,促使全队的整体实力发展到一个更全面、更高的层次。

第三,对教练员和篮球组织管理工作来说,要高度重视运动员以上诸多因素的综合开发与全面利用,这是促使队伍实现现代化篮球科学进程的关键,同时也反映出教练员的才华和综合水平。

(七)“变”在瞬间

随着现代化篮球技术、战术的发展和比赛规则的不断修订,迫使运动员在对抗中运用技术的能力不断提高,攻守双方的争夺也更为激烈、凶悍,甚至微妙,因此运动员在任何一次攻守回合中,都必须富有创造性,才能制造出具有攻击性和杀伤力的机会,最后简练而又巧妙地达到预期的攻守目的,可见现代篮球比赛既是力的对抗,也是谋的决战;既是运动员身体、技能与智慧的默契结合,也是争取胜利的法宝。国内外优秀篮球运动队伍的比赛实践反映,球场瞬间千变万化,优秀运动员能以不变应万变,即能在遭遇绝境之前,从而使对手失去主动,还能在绝境之中使自己变被动为主动。这里“变”的基础是运动员的智慧与单兵作战的技术、技能水平,教练员的指挥谋略与才干。

(八)“星”在奇特

现代篮球比赛中,明星的作用显得越来越重要,他们在球队处于举足轻重的地位,一个球队的战略战术往往围绕着它的明星队员来体现,NBA芝加哥公牛队的乔丹、洛杉矶湖人队的约翰逊、克罗地亚队的彼得洛维奇等世界级明星;我国现国家队的姚明等,他们各有所长,在各个关键位置显出明显的本色,有的是全队的组织核心,有的充当神投手,有的担任强力中锋,甚至有的人还能承担场上教练的角色,他们的作用是其他球员所无法替代的。作风顽强、技术全面、特点突出、心理稳定、得分能力强、攻守兼备、智勇双