

L Q X L L L Y S J

篮球训练 理论与实践

○ 周琥 文亚龙 / 编著



吉林科学技术出版社

Q X L L L Y S J

中国图书馆(CIP)数据

吉林科学出版社

篮球训练 理论与实践

○周琥 文亚龙 / 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球训练理论与实践/周琥等主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5384-3511-5

I. 篮... II. 周... III. 篮球运动—运动训练—研究
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 083544 号

篮球训练理论与实践

周琥 文亚龙 编著

责任编辑: 李梁 赵鹏 鲁萍

封面设计: 刘液

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市康华彩印厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 16.75 印张 420 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

ISBN 978-7-5384-3511-5

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public. cc. jl. cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcsb.com 实名 吉林科技出版社

前 言

篮球运动自创始至今走过了一百多年的历程，从一项简单的游戏活动发展到今天已经成为世界体坛各种大型综合运动会的一项重要竞技运动。它以其独具一格的魅力，受到全世界千百万人的喜爱，特别为全球广大的青少年所崇尚、所痴迷、所陶醉。

随着篮球运动的发展，人们不断地探索篮球运动技术、战术、裁判、竞赛组织、商业开发等方面的问题，努力提高这项运动各方面的科学水平，寻求这项运动从业余活动走向专业化训练的道路。而篮球运动的专业化训练必须要有科学的指导，有运动员的积极参与，在这个训练提高的过程中，只有按照运动训练的科学规律，制定科学的训练计划，采用科学的训练手段和方法，合理地安排运动负荷量和强度，才能不断提高运动员技术、战术和身体素质水平。

本书是在篮球运动理论发展的基础上，介绍篮球运动训练的基础理论，旨在提供篮球训练的方法和手段，为从事篮球训练的教练员、体育教师、青少年运动员提供训练参考指导书，以便更好地推动这项运动的广泛发展。同时，此书也可以作为体育院系篮球专选班学生的教学用书，为他们提高篮球训练水平提供更好的帮助。

在本书的写作过程中，曾参阅和引用了部分研究学者的成果和资料，在此，谨向有关作者及出版社表示诚挚的谢意。

本书的写作与出版，得到了湘南学院的鼎力资助，也得到了许多师长和朋友的关心和支持。特别是中国篮球协会教练委员会副秘书长唐煜章教授、湘南学院副院长王晓成教授、北京体育大

学博士研究生唐建倦副教授以及湘南学院体育系的同仁和学生苏容给予我的大力支持和帮助，令我不胜感激。在此，谨向所有关心、支持本书写作和出版的师长及朋友们表示衷心的感谢。

由于时间仓促及作者自身水平有限，书中难免存在一些疏漏和错误，恳请专家、学者批评指正。

作 者

2007 年 5 月

目 录

第一篇 理论篇

第一章 儿童、少年篮球运动员的选材与训练	(3)
第一节 儿童、少年篮球运动员的选材	(3)
第二节 儿童、少年篮球训练	(30)
第二章 篮球运动员的心理训练	(43)
第一节 篮球运动员的专项心理训练	(46)
第二节 篮球运动员比赛时的心理训练	(56)
第三章 篮球运动员的营养与恢复	(67)
第一节 篮球运动员的营养	(67)
第二节 篮球运动员的疲劳与恢复	(78)
第四章 篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防及 康复训练	(87)
第一节 篮球运动常见损伤	(87)
第二节 篮球运动常见损伤的病因及影响因素	(91)
第三节 篮球运动常见损伤的治疗及康复训练原则	(94)
第四节 篮球运动常见损伤的处理、预防及康复训练	(104)

第五章 篮球教练员基本素质与执教要求	(115)
第一节 素质的概念和教练员素质提高的意义	(115)
第二节 篮球教练员应具有素质	(118)
第三节 篮球教练员的执教要求	(135)
第六章 篮球队的管理	(144)
第一节 篮球队管理的目标与原则	(144)
第二节 篮球队管理班子的构成与要求	(150)
第三节 篮球队的管理内容	(152)
第四节 篮球队的管理方法	(161)
第七章 篮球比赛的准备与指挥工作	(165)
第一节 比赛前的准备工作	(166)
第二节 临场比赛的指挥工作	(174)
第八章 篮球训练理论与方法	(186)
第一节 篮球训练概述	(186)
第二节 篮球训练理论与原则	(196)
第三节 篮球训练步骤与方法	(203)
第四节 篮球训练文件的制定	(206)
第五节 篮球训练负荷的构成因素及特点	(220)
第六节 训练水平的测定与评价	(224)
第九章 篮球比赛训练	(233)
第一节 篮球比赛训练的任务与种类	(233)
第二节 篮球比赛训练的方法与要求	(237)

第十章 篮球运动战术原理	(245)
第一节 篮球战术概述	(245)
第二节 战术结构原理	(249)
第三节 篮球战术分类体系	(252)
第四节 篮球战术设计与运用	(254)

第二篇 实践篇

第一章 位置技术的教学、训练法	(263)
第一节 位置技术训练的目的、任务、内容	(263)
第二节 队员各位置技术训练	(269)
第二章 快攻与防快攻	(312)
第一节 快攻	(312)
第二节 防快攻战术分析	(324)
第三节 快攻与防快攻的练习方法	(326)
第三章 半场人盯人防守与进攻半场人盯人	(340)
第一节 半场人盯人防守	(340)
第二节 进攻半场人盯人	(344)
第三节 进攻半场人盯人战术方法及练习	(352)
第四节 半场人盯人防守练习	(376)
第四章 区域联防与进攻区域联防	(384)
第一节 区域联防	(384)
第二节 进攻区域联防	(389)
第三节 区域联防练习方法	(391)

第四节 进攻区域联防练习方法	(404)
第五章 全场人盯人紧逼与进攻全场人盯人紧逼	(418)
第一节 全场人盯人紧逼	(418)
第二节 进攻全场人盯人紧逼	(423)
第三节 全场人盯人紧逼练习方法	(427)
第四节 进攻全场人盯人紧逼练习方法	(432)
第六章 区域紧逼与进攻区域紧逼	(439)
第一节 区域紧逼	(439)
第二节 进攻全场区域紧逼	(445)
第三节 区域紧逼的练习方法	(447)
第四节 进攻全场区域紧逼练习方法	(456)
第七章 混合防守与进攻混合防守	(464)
第一节 混合防守	(464)
第二节 进攻混合防守	(465)
第八章 掷界外球的固定战术	(468)
第一节 掷前场端线界外球固定战术	(468)
第二节 掷前场边线界外球固定战术	(471)
第九章 专项体能训练法	(476)
第一节 结合篮球技术动作的速度、耐力训练法	(476)
第二节 结合篮球技术动作的专项力量训练法	(488)
第三节 新兴篮球专项体能训练方法	(505)
主要参考文献	(528)

第一篇

理 论 篇

第一章 儿童、少年篮球运动员的选材与训练

第一节 儿童、少年篮球运动员的选材

篮球运动员的科学选材是指采用现代科学的手段和方法,通过客观指标的测试,全面、综合地评价和预测,把先天条件优越、适合从事篮球运动的人才从小选拔出来,进行系统的培养,并且不断地监测其发展趋势的一个过程。它涉及如何运用多学科的理论和方法,去研究与篮球运动特点有关的人体运动才能各性状的形成因素及其变化规律,并在此基础上探讨篮球运动员选材的基本功内容、步骤、方法及其效果。

有关专家认为:“培养当代世界冠军必须具备三个条件:高水平 and 科学训练、优化的训练环境和运动员个人优越的天赋条件。”当今世界有成就的教练员都认为“选材的成功意味着成功的一半”。由此可见,科学选材是当代竞技体育发展的需要,是科学训练的一个十分重要的组成部分。

科学选材是一项严肃而细致的工作,不能把它看成是简单的体格检查。它是在较长时期内,分阶段、分层次,从儿童、少年到青年、成年,从初级到高级,层层选优、步步监测的一项系统人才培养工程的一个重要组成部分。

选材分为基础、初级、中级和高级四个层次。

第一,基础选材在 8~12 岁的儿童中进行,是把那些健康、活泼、机灵、敏捷,尤其是身高已有优势的孩子选拔到小学篮球

训练队或业余篮球俱乐部中去。目的是形成一个人数众多、范围广泛的篮球启蒙教育与训练的群体。

第二,初级选材在13~18岁的少年中进行,是把那些处于青春发育期间身体的各种性状的遗传优势已经表现出来或具有较大发展潜力的少年选拔出来。目的是使这些符合篮球运动特点需要的少年进入系统、严格的训练体系,为进入高水平阶段打下基础和形成一定规模的后备人才的储备。这个阶段的选材要注意到遗传基因,以某些带有先天的、不可控的、稳定的因素为主,在广大中学范围、篮球传统学校和少年篮球俱乐部物色。

第三,中级选材是把中学和体校毕业生中既表现出先天的遗传基因优势,又在篮球训练中提高较快的少年选拔到各职业俱乐部青年队或大学代表中去(相当于目前的乙级队水平),给他们创造机会,一边继续学习文化知识,一边扎实而又深入地掌握篮球运动技能,成为进入高水平运动队的备选人才。这个阶段选材的年龄应在19~21岁之间。

第四,高级选材的任务是选拔出类似达到甲级以上职业队水平的篮球运动员,使他们通过高水平队的竞赛,竞争进入职业篮球俱乐部,并有可能为国家队输送备选人才。这个层次的选材,先天的相对稳定的测评因素的比例相应减少,而主要检测后天的、相对变化的可控因素。总之,选材与训练是提高篮球运动水平互相促进、互相制约的两个基本因素,选材的主要目的是预测,成才的关键取决于多因素的科学训练。

儿童、少年阶段是生长发育的重要时期,是人体各种性状在遗传因素和环境因素的影响下呈现明显特点的阶段。表现为身体各部分、各器官、各组织的大小、长短及重量的增加和各系统功能效率都处于发育提高期。由于儿童、少年的生长发育程度与运动能力高低密切相关,所以,只有通过对他们的发育程度和篮球运动的实际潜能条件进行测试、进行科学的鉴别和评价,才能把

其中的佼佼者选拔出来,使他们步入篮球运动多层次的育才之路。

一、儿童、少年篮球运动员选材工作的步骤

儿童、少年篮球运动员的选材是最基础的阶段,它关系到培养质量及成才率。一般分成四个步骤进行,即家系调查、生长发育状况调查、篮球专项选材指标调查和综合评价与分析。

(一)家系调查

人类遗传的基本规律表明,反映人体运动方面的各种性状的优势,在一定范围内受到遗传因素的制约。而那些优秀的运动员后代中,有50%以上的人在运动能力方面会有突出的表现。所以在选材工作中,通过对家系的调查,并运用遗传学的观点、方法来分析、评价被选运动员运动能力的发展潜力,提高预测的准确性,是选材工作中重要的一环。

1. 调查父系和母系上下几代成员的形态特征,如身高、臂长、体重、体型特征等。

2. 调查上述亲属的身体健康水平,患有哪些慢性疾病,特别是有无遗传性较高的疾病。

3. 调查上述亲属的运动能力(包括劳动能力)与兴趣爱好,特别是对体育运动的兴趣,尤其要注意体育世家和运动员的后代。

4. 被选者在家庭中特别像谁,对其相像者的情况要着重了解,注意到他们之间可能有更多相似的遗传联系。

5. 被选者的生育史调查,包括出生时是否早产、难产,出生时父母年龄及社会经济背景,母亲在孕期的健康水平,被选者是第几胎,是否是双胞胎等。

(二)生长发育状况调查

体格检查,包括对肌肉、骨骼、心血管系统、呼吸系统、肝功

能、血液、尿及个人病史 8 个方面的调查,其结果基本能够较全面地反映被选者的健康情况,可作为入选依据。

1. 肌肉系统:测量体重是否在正常的范围之内,检查肌肉系统的发达程度与生长发育规律是否一致,注意两侧肌群发育对称性,测定握力、背力,并用正常的标准予以评价,测定仰卧起坐,评定腰腹肌群的发育水平。

2. 骨骼系统:评价骨骼的发育水平,看其身高是否达到项目要求的高度,在立正站立姿势下,观察肩、髋及四肢的发育是否对称,观察胸廓是否正常,是否属于鸡胸、桶胸、漏斗胸等畸形,检查脊柱生理弯曲线是否正常,有无前曲、后曲或左右侧弯,检查上肢外展内收、外旋内旋,手腕活动功能是否正常,检查下肢是否是 X 型腿、O 型腿或对线不正,检查是否扁平足等。

3. 心血管系统:可借助听诊器和心电图检查心律是否正常,检查心音是否正常,有无收缩期或舒张期杂音,如有可借助超声心动图鉴别其类型,检查血压是否在正常值范围内,一般收缩压不超过 140 mm 汞柱,舒张压不高于 90 mm 汞柱。

4. 呼吸系统:测量肺活量、肺通气量,做胸透以排除胸部疾病。

5. 肝功能检查:排除肝脏疾病。

6. 进行血常规和尿常规检查:看其是否在正常范围内。

7. 发育程度的鉴别与分型:

(1)发育程度的鉴别。人的运动能力与发育程度密切相关。人的生活年龄(又称日历年龄)并不能真正反映其成熟程度。所以,用生活年龄进行选材与制定选材分组标准,将会把发育“早熟”和运动能力提早呈现的儿童、少年误认为是这个生活年龄中的优秀人才,而将那些更有才能,但暂时还未发育或由于发育高潮持续时间较长而推迟成熟的“大器晚成”者排斥在外,这就是用生活年龄选材往往出现的弊病所在。因此,在选材中,只有在区

别了运动员的发育程度后,再根据发育程度进行分组,才能对运动员的形态、机能、素质运动成绩作出正确的评价,才能将那些生活年龄与发育程度相一致(或略偏小),而形态机能、素质、运动成绩又确是这一发育程度中的高档者,作为我们要选择、也应该选择的目标。鉴别发育程度的方法主要有:

甲、骨龄鉴别法。测定骨龄是目前鉴别发育程度最准确的方法之一。骨龄是反映生物年龄的一种标准,它能表明人体骨骼生长发育的实际年龄,也是青少年生长发育水平的评定指标。

测定骨龄多采用手腕骨 X 线片的分析评定。骨龄 X 线片要求反差适宜,拍摄部位完整,姿势为正位片,拍摄范围应包括骨(14 块)、掌骨(5 块)、腕骨(8 块)及尺、桡骨远端。拍摄时,弱手(指日常非习惯用手)五指自然分开,中指轴和前臂长轴和前臂长轴应在同一直线上,手平放在拍摄台上,镜头与手距离约 90 cm。

手骨发育的成熟时期是不同的,其成熟顺序是:腕骨—远节指骨—掌骨—近节指骨—中节指骨—尺、桡骨。

评定骨龄时,首先要阅骨龄片,重点观察化骨核的出现及其关节面的出现和变形;骨骺的出现,与干骺端的比例及骨突的出现(如尺、桡骨茎等);骺板(骺线)宽窄是否一致,是否呈线状,是部分消失;籽骨的出现时间等。在标定骨龄时,首先可判断大致骨龄范围,然后再对照标准骨龄片进行评定。

乙、第二性征鉴别法。第二性征是指男女两性在性成熟期所出现的一系列与性有关的特征,如阴毛、女性乳房、男性的睾丸和喉结等。人体的骨化程度与第二性征生长发育的程度基本一致,故可通过检测第二性征来评价儿童、少年的生长发育程度。据研究表明,男子睾丸与骨龄的相关系数为 0.828,与阴毛的相关系数为 0.703;女子阴毛与骨龄的相关系数为 0.780,与乳房的相关系数为 0.805。第二性征发育分度与骨龄的对照关系如表 1-1-1 所示。

表 1-1-1 第二性征分度与骨龄对照表

推测骨龄	男子阴毛	女子阴毛	睾丸	月经	乳房(女)
12	0°	0° - I°	II° - III°		II ₁ ° - II ₂ °
13	0° - I°	II° - III°	III°	初潮	II ₂ °
14	I° - II°	III°	III° - IV°		II ₂ °
15	II°	III°	IV°		II ₂ °
16	II° - III°		IV° - V°		II ₂ °
17	III°		V° - VI°		II ₂ °

(2)发育程度的分型。不同的儿童、少年生长发育的程度是不同的。研究认为,儿童、少年的生长发育程度可分三类九型。生长发育的类型又与运动员成才关系密切,如表 1-1-2 所示。所以,准确地确定儿童、少年运动员的生长发育类型,是运动员科学选材的重要手段。从表 1-1-2 中可以看出,正常时间开始发育的各种类型的运动员成才率总计为 90%,其中延长型发育的一项就占 65%,他们的青春发育高潮持续时间长,身体各组织、器官系统等发育程度高,训练对他们的潜力的诱发和促进作用更明显。所以,他们的运动能力才得以大幅度地提高。如何把正常开始发育的儿童、少年运动员选拔出来,是提高选材成功率的关键。

甲、确定进入青春发育期的时间:研究表明,我国男女少年进入青春发育期的骨龄分别是 13 岁和 11 岁。此时骨龄片显示出现了拇指种子骨化中心。在体征上男、女少年均出现乳节。当发育程度的标志提前(男少年在 10~11 岁、女少年在 8~9 岁)或推迟(男少年在 15~16 岁、女少年在 13~14 岁)出现时,则表明发育期限的提早或推迟。