

● 陈树华

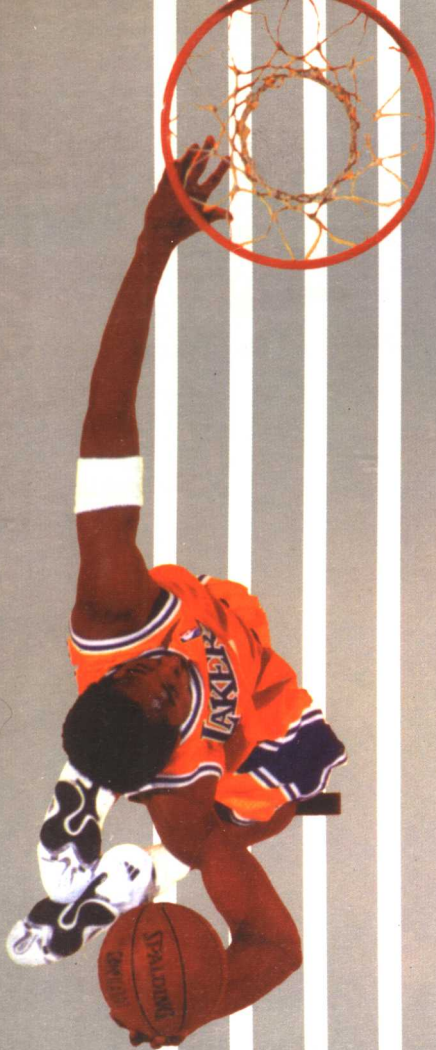
许永刚

编著

篮球运动

训练理论与方法

● 广东高等教育出版社



篮球运动训练理论与方法

陈树华 许永刚 编著



广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球运动训练理论与方法/陈树华, 许永刚编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2000.3

ISBN 7-5361-2424-4

I. 篮… II. ①陈… ②许… III. 篮球运动-运动训练
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 30336 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市广州大道北广州体育学院 20 栋

邮政编码: 510075 电话: 83792953

茂名广发印刷有限公司印刷

850 mm × 1 168 mm 32 开本 6.375 印张 160 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 1 000 册

定价: 16.00 元



作者介绍

陈树华，男，1941年11月出生，广东兴宁人。广州体育学院院长、教授，博士、硕士研究生导师，广东省体育总会副主席，全国体育战略发展研究会理事，全国体育职业教育教学指导委员会委员，全国体育学院教材委员会委员，广东省高校高级职称评审委员，广州市篮球协会主席。

陈树华教授是我国著名的篮球理论家，长期以来，从事篮球运动理论、教学与训练方法的研究，发表了大量有价值的论文。已经出版的主要著作与教材有：①主编《体育市场导论》，广东高等教育出版社出版；②主编《粤港澳台学校体育现状比较与发展对策》，人民体育出版社出版；③主编《篮球运动研究必读》，人民体育出版社出版；④参加编写全国青少年训练教材《篮球》，人民体育出版社出版。



作者介绍

许永刚，男，1953年4月出生，湖南永兴人，教育学硕士。广州体育学院教授，硕士研究生导师。近几年来，参加编写的主要著作和教材有：①《体育科学研究方法》，广东高等教育出版社出版；②《篮球运动研究必读》，人民体育出版社出版；③《篮球运动高级教程》，人民体育出版社出版。

目 录

篮球训练概论	(1)
一、篮球运动训练的概念.....	(1)
二、篮球运动训练的目的和作用.....	(2)
篮球训练任务与内容	(3)
一、训练任务.....	(3)
二、训练内容.....	(3)
(一) 身体训练	(3)
(二) 技术训练	(7)
(三) 战术训练	(10)
(四) 比赛训练	(12)
(五) 心理训练	(13)
(六) 智力训练	(14)
(七) 恢复训练	(15)
篮球训练理论与原则	(17)
一、篮球训练理论	(17)
(一) 篮球运动周期训练理论	(17)
(二) 篮球运动训练的调控理论	(26)
(三) 篮球运动训练的控制、信息、系统理论	(37)
二、篮球训练原则	(58)
(一) 自觉性和积极性原则	(58)
(二) 一般训练与专项训练相结合原则	(60)
(三) 合理安排运动负荷原则	(62)

(四) 全队训练与个别对待原则	(64)
(五) 练习与实战对抗相结合原则	(65)
篮球训练步骤与方法	(68)
一、训练步骤	(68)
(一) 技术训练步骤	(68)
(二) 战术训练步骤	(70)
二、训练方法	(73)
(一) 重复训练法	(73)
(二) 变换训练法	(73)
(三) 间歇训练法	(75)
(四) 循环训练法	(76)
(五) 模拟训练法	(77)
(六) 比赛训练法	(79)
(七) 综合训练法	(80)
篮球训练文件的制订	(82)
一、全年训练计划的制订	(82)
(一) 各种类型的周期安排	(83)
(二) 大周期训练计划中各个时期、阶段的训练特点	(91)
(三) 全年训练计划格式范例	(91)
二、阶段训练计划的制订	(94)
(一) 大周期的阶段训练计划	(94)
(二) 赛前中、短期集训的阶段训练计划	(99)
三、“赛季制”训练竞赛计划的制订	(103)
(一) “赛季制”训练竞赛的特点	(103)
(二) “赛季制”训练竞赛内容安排的特点	(106)
(三) “赛季制”竞技状态的变化与训练安排	(111)
四、周训练计划的制订	(119)
(一) 周训练计划的基本内容及格式	(119)

(二) 周训练计划的不同类型	(120)
(三) 确定周训练计划结构的依据	(127)
五、训练课计划的制订	(131)
(一) 篮球训练课的任务和特点	(132)
(二) 训练课的结构及其构成原理	(133)
(三) 训练课的类型	(138)
(四) 训练课的组织	(138)
(五) 训练课计划格式	(143)
篮球训练负荷的构成因素及其特点	(144)
一、篮球训练负荷的构成因素	(145)
(一) 训练负荷的定性与定量	(145)
(二) 训练负荷定性的基本内容	(145)
(三) 训练负荷定量的基本内容	(149)
(四) 训练负荷量和负荷强度的组合关系	(154)
二、篮球训练负荷的特征	(158)
(一) 负荷水平的极限化	(158)
(二) 负荷量度的个体化	(159)
(三) 负荷内容的专门化	(159)
(四) 负荷内容的定向化	(159)
(五) 负荷水平的动态化	(160)
三、合理的训练负荷与合理安排训练负荷	(160)
(一) 对训练负荷大小的理解	(160)
(二) 训练负荷合理性的标准	(161)
(三) 对大、中、小负荷的判别	(164)
训练水平的测定与评价	(167)
一、训练水平测定与评价的意义	(167)
二、训练水平测定与评价的基本内容和要求	(168)
(一) 测定与评价的基本内容	(168)

(二) 测定的基本要求	(169)
(三) 评价的基本要求	(169)
三、训练水平测定与评价的基本手段和方法	(170)
(一) 身体形态的测定与评定	(170)
(二) 身体机能的测定与评定	(171)
(三) 身体素质水平的测定与评定	(178)
(四) 技术水平的测定与评定	(180)
(五) 战术水平的观察与评定	(184)
(六) 心理机能水平的测定与评定	(184)
参考文献	(194)

篮球训练概论

一、篮球运动训练的概念

篮球运动训练是指在教练员的指导和运动员的参与下,为不断地提高和保持运动员的篮球运动技术水平而专门组织的教育过程。在这个过程中,教练员要根据篮球运动项目的特点及发展趋势,遵循教学训练的原则,运用科学的训练方法和手段,对运动员进行身体、技术、战术、心理、智力和恢复等训练,并有计划地加以实施,从而提高运动员的竞技能力,为在比赛中创造运动成绩作充分的准备。简而言之,篮球运动训练是竞技能力的提高过程。

篮球运动训练也是一个专门化的教育过程,在这个过程中,虽然以不断提高竞技能力为主要目的,但教育与教学、机体机能增加与运动素质提高、运动知识获得与运动技能提高、智力发展与心理品质培养等,都有机地结合在一起。因此,篮球运动训练是一个复杂而细致地专门组织的教育过程。运动员要自觉积极地参加训练,教练员要认真负责地引导培养,只有这两方面的积极性都充分调动起来,并协调配合,才能取得良好的训练效果。

二、篮球运动训练的目的和作用

篮球运动训练的目的就是要不断地提高运动员的运动技术水平，创造出优异的运动成绩，为国争光。

篮球运动是一项集体的对抗性运动项目，在世界各国开展极为普遍，国际间的比赛也非常频繁。由于篮球运动的趣味性强，简单易行，所以深受广大人民群众的喜悦，是世界上参加人数较多的运动项目之一。由于篮球运动具有集体性、趣味性、对抗性、多变性、健身性、社会性和国际性等特点，因而篮球运动相应具有以下五个方面的主要作用：

(1) 篮球运动能培养运动员团结友爱的集体荣誉感、严格的组织纪律性、顽强的意志品质和积极拼搏的精神。

(2) 篮球运动的教学训练和比赛，能提高运动员各感受器官的功能，增强神经中枢的灵活性及其协调支配各器官的能力，改善内脏器官的功能。

(3) 篮球运动能促进参加者力量、速度、耐力、灵敏和弹跳等身体素质的全面发展，同时，对提高分配和集中注意力的能力，以及对空间、时间的掌握和定向能力，也起着很好的作用。

(4) 篮球运动具有较大的吸引力，参加者不受年龄和性别的限制，它既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，振奋精神，从而提高劳动、工作和学习的效率。

(5) 篮球运动对增进友谊，加强国际友好往来，加深各国人民之间的了解，也有着积极的意义。

篮球训练任务与内容

一、训练任务

(1) 培养篮球运动员热爱篮球事业、顽强拼搏、勇攀世界篮球运动水平高峰的雄心壮志，为国争光的爱国主义、集体主义精神和优良的体育道德作风。

(2) 发展运动素质，挖掘运动潜能，提高篮球运动员的竞技能力。

(3) 掌握篮球运动的理论知识，提高篮球运动的技术、战术水平及其在比赛对抗中的运用能力。

二、训练内容

在篮球运动训练中，为了全面完成上述训练任务，就要通过身体训练、技术训练、战术训练、比赛训练、心理训练、智力训练、恢复训练等方法来实现。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、训练时间和场地及器材等情况来确定。

(一) 身体训练

所谓身体训练，是指运用各种身体练习以有效地影

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、提高竞技能力的训练。

篮球运动是一项综合性的激烈对抗的竞技活动。随着篮球运动技术、战术的迅速发展,比赛的速度越来越快,攻守对抗越来越激烈,这就要求篮球运动中必须具有相应的、良好的身体素质。据统计材料说明,在优秀篮球队的一场比赛中,一般一支男队的进攻次数在100次左右,投篮约80~90次,往返快跑约3 000米,还必须在激烈的攻守对抗中,持续快速地完成跳跃、急停、起动、抢球、突破、防守等技术动作。因此,篮球运动员必须通过全面的身体训练来提高身体素质水平,才能保证在高速度、高强度比赛中正常地运用、发挥技术。

1. 身体训练的内容与方法

① 身体训练的内容

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两个方面。

一般身体训练是指在篮球的运动训练中,运用多种多样的非专项的身体练习手段,所进行的旨在增进运动员的身体健康、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的运动训练中,采用与篮球运动特点相适应的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、弹跳素质,以及与篮球技术动作相关的专门训练。

② 身体训练的方法

在篮球运动的身体训练中,最主要的是发展运动员的速度、耐力、弹跳、灵敏、柔韧等运动素质。不同的

运动素质，在训练中有不同的方法。

(1) 速度训练的方法。

篮球运动所要求的速度，是在短距离内迅速发挥最快的速度，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，增加快跑的频率，提高变化方向、变换动作和各种曲线跑的技术及其频率，增强跑的强度为主。篮球运动的特点是在短距离内发挥高速度。一般来说，篮球运动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、游戏法等。

(2) 力量训练的方法。

现代篮球比赛的对抗性越来越强，身体接触越来越频繁。这样，强壮和力量就成了占据主动和优势的重要因素之一。因此，篮球运动员必须具有很好的绝对力量。篮球运动员在做各种攻防动作时，不仅要跑得快、跳得高，更要突然和及时，这就要求在最短的时间内发挥出最大力量或体现出最快速度。因此，篮球运动员又要有良好的爆发力量。一般力量训练的方法有：静力性（等长）训练法、等张性训练法、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，人们根据力量素质成分的需要，将各种力量训练方法进行组合，并采用相应负荷安排，或采用非传统的力量训练方法。这些方法有：最大力量训练法、快速力量训练法、反应训练法、力量耐力训练法、电刺激方法。

(3) 耐力训练的方法。

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，所以篮球运动员必须达到较高的耐力水平，尤其是专项耐力——速度耐力，它更具有重大的影响。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) 柔韧训练的方法。

篮球运动员在比赛中快速的奔跑，起停与跳跃、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，更是篮球运动员必备的柔韧素质。因此必须加强这方面的训练。柔韧训练的方法主要有：主动性训练法和被动性训练法。

(5) 灵敏训练的方法。

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敏多变的能力。这就要求在结合技术训练或其他专门训练的同时，运用各种信号和手段，提高运动员神经系统迅速集中和扩散的能力。通过对灵敏素质的训练，使大脑皮质的灵活性和神经过程的相互转换能力，都能得到进一步提高。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针对不同情况迅速作出各种不同反应的应变能力。灵敏素质的训练，应从培养运动员的各种能力入手，并广泛借助发展其他素质的练习方法。

(6) 弹跳训练的方法。

弹跳力是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。篮球比赛中，争抢篮板球、抢断球、跳投、盖帽、补篮和扣篮时，既要跳得高，弹跳速度要快，又要跳得及时，并能连续跳，这是争取空间优势所必须具备的条件。提高弹跳力训练的原则性的方法有：发展下肢力量以伸膝肌、伸踝肌为主，注意采用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，采用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；采用以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，并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) 身体训练要和篮球的技术训练、战术训练、恢复训练、心理训练结合起来。

(3) 身体训练要根据篮球运动专项特点、训练对象、训练时期、比赛要求、训练条件等的不同，进行科学合理的安排。

(二) 技术训练

技术训练是指为了使运动员掌握和提高篮球运动技术的一种训练。随着篮球运动攻防对抗的发展，运动员身体素质的提高和规则的演变，促使篮球技术不断地发展和创新。篮球运动实践表明，运动员掌握的技术动作越多，技艺越高，他在比赛中的活动能力就越强。技术

越好的队，就越容易集中全队的技术优势与对手进行对抗，并能在困难的条件下夺取最终的胜利。在篮球比赛中，运动员的身体素质、运动技能、智慧和心理品质等多是通过技术的运用表现出来的，从而体现出运动员的运动技巧。在现代篮球比赛中，衡量运动技巧的标准是：熟练地掌握技术动作方法，达到动作自动化的程度；完成技术动作应具有准确性和实际效果；在各种困难、复杂的条件下所具有的稳定性和可靠性；在各种对抗条件下，具有较强的控制能力和改变技术动作节奏、动作方法的应变能力。篮球技术是篮球战术的基础。任何正确的战术意图和先进的战术配合的实现，都要求运动员必须掌握一定数量和质量的技术动作做保证，没有技术也就谈不上战术。只有扎实、熟练、全面地掌握技术，才能保证战术的多变性和高质量。因此，技术质量的好坏，直接影响着篮球运动水平的提高与发展。

1. 技术训练的内容与方法

① 技术训练的内容

篮球技术内容繁多，形式多样。篮球技术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。

② 技术训练的方法

篮球运动中技术训练的基本方法有以下几种：

（1）建立正确表象的心理训练法。目前国内外普遍采用的是“念动训练”。

（2）技术训练的一般方法。这些方法包括讲解示范法、完整与分解法、预防与纠正错误法、程序教学法、