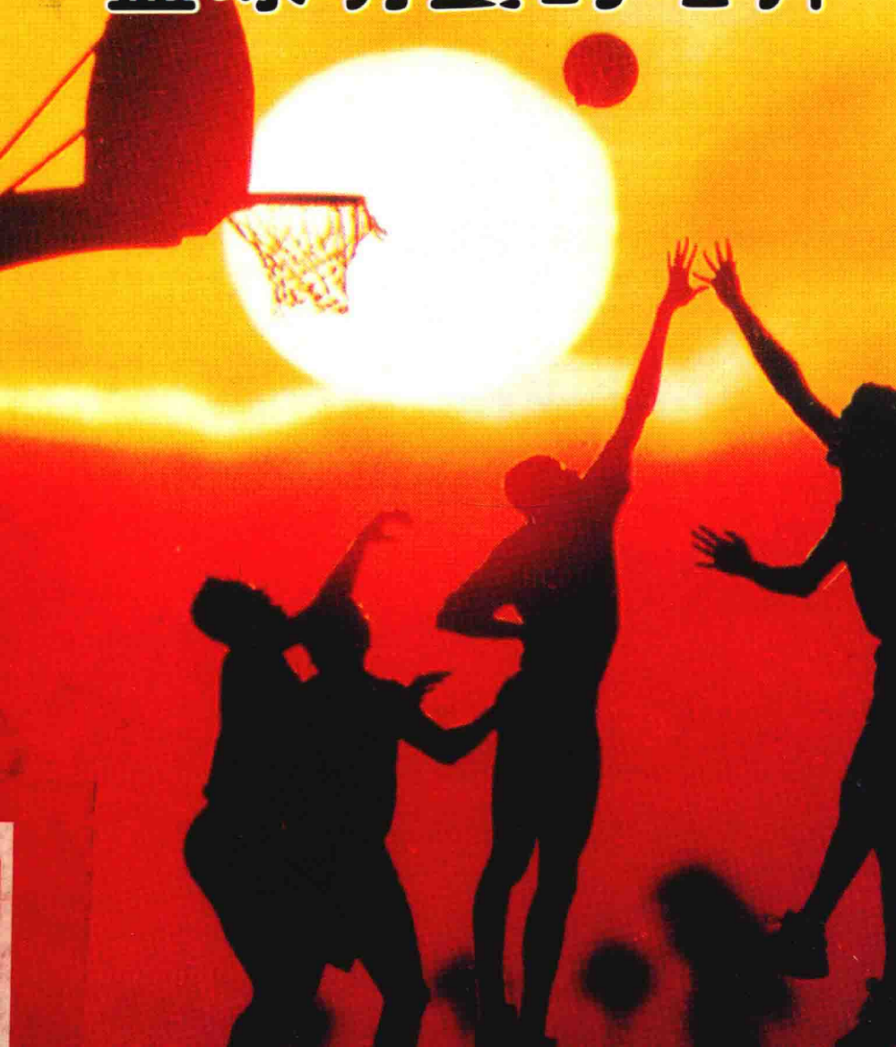


孙义良 编著

中国广播电视出版社

篮球明星的培养



篮球明星的培养

孙义良 编著

中国广播电视出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球明星的培养 / 孙义良编著. - 北京:

中国广播电视出版社, 2003.4

ISBN 7-5043-3304-2

I. 篮… II. 孙… III. 篮球运动-明星培养-研究 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 052082 号

篮球明星的培养

编 著:	孙义良
责任编辑:	刘耀钊
封面设计:	杨振伟
责任校对:	李小南
监 印:	马 兰
出版发行:	中国广播电视出版社
社 址:	北京复外大街 2 号(邮政编码 100866)
经 销:	全国新华书店
印 刷:	北京市文星福利印刷厂
开 本:	850×1168 毫米 1/32
字 数:	206(千)字
印 张:	7.75
版 次:	2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
印 数:	1500册
书 号:	ISBN7-5043-3304-2 / I.1566
定 价:	19.80 元

序

篮球运动是全世界人民喜闻乐见的一项竞技运动。篮球明星的高超技巧和激烈的对抗吸引着人们对争取“更高、更快、更强”境界的向往。

1891年詹姆斯·奈史密斯设计发明篮球运动以后,很快得以广泛开展,迅速传播,1904年第三届奥运会在美国圣路易斯举行,篮球就被确定为表演项目,1936年在柏林举行第十一届奥运会,男子篮球就被列入正式比赛项目。目前国际篮球联合会的会员国已达208个,直接参加篮球运动的人数已超过三亿人。

篮球运动发展到今天,篮球明星效应推动了篮球运动的迅猛发展。从40~50年代的乔治·迈肯到60年代的巨人杀手张伯伦,从70年代的魔术师约翰逊和投篮机器拉里伯德到二十世纪末期的飞人迈克尔·乔丹,他们的精采表演给全世界篮球爱好者带来了欢乐和美的享受。使篮球比赛更加引人入胜,激动人心。

篮球运动的震撼力和魅力还表现在明星运动员的娴熟技艺。约翰逊出神入化的妙传,贾巴尔的“天勾”,迈克尔·乔丹的急停后仰投篮,威尔金斯的防守,埃佛森的运球突破,这些招牌技术不仅提高了篮球比赛的观赏价值,而且促进篮球技术和战术的变化与发展。感召了全世界

青少年前赴后继地投身到篮球运动中去,篮球明星们的影响在一定意义上促进了篮球事业的不断壮大。

塑造篮球明星,要求运动员有非凡的身体素质能力,扎实的篮球基本功,优秀的篮球技术培养和过硬的心理品质。因此篮球明星的培养是一个要从小抓起的系统工程。孙义良同志 1970 年进入湖北省男子篮球队任运动员,1978 年起协助我担任湖北省男子篮球队教练工作,为完善湖北省乃至全国篮球快速、准确、灵活、多变的技战术风格,为培养王宗兴、袁战洪等一批国手,为湖北篮球出成绩、出经验做出了积极贡献。

孙义良同志在篮球运动教学与训练中积累了丰富的经验,并于 1983 年就读于上海体育学院专门从事篮球专项理论的研究生。《篮球明星的培养》一书蕴涵着塑造篮球明星过程的真谛。该书适应性强,适用面广,从业余篮球爱好者到职业篮球教练员,运动员,都可以从中受益。中国篮球在 21 世纪需要更多星光灿烂的姚明、巴特尔等篮球明星。有志成为篮球明星的青少年朋友们,我和作者愿与你们一起站在新世纪的起跑线上,锲而不舍,坚韧不拔,迎接星空灿烂的明天。

刘素乙

2003 年 4 月

目 录

序	刘贵乙	1
第一章 篮球明星概论		1
第一节 篮球明星概说		1
第二节 篮球明星的作用与特征		2
第三节 篮球明星的品质结构		4
第四节 篮球明星的成功秘诀		5
第二章 篮球明星的启蒙训练		12
第一节 篮球明星的启蒙年龄		12
第二节 启蒙:从兴趣开始		16
第三节 启蒙形式:小篮球		19
第四节 集体意识的培养		30
第三章 篮球明星的选材		34
第一节 运动训练选材的产生与发展		34
第二节 运动训练选材的意义		35
第三节 运动训练选材的组织		40

第四节 篮球运动训练选材的控制	46
第四章 篮球明星的基本功训练	50
第一节 篮球基本功的概念	50
第二节 篮球基本功的内容	51
第三节 篮球基本功的训练方法	53
第四节 篮球基本功训练注意事项	73
第五章 篮球明星的身体训练	77
第一节 力量与耐力素质训练	77
第二节 速度与柔韧素质训练	85
第三节 灵敏与弹跳素质训练	91
第四节 视觉能力及其训练	97
第六章 篮球明星的心理训练	105
第一节 心理训练的意义和作用	106
第二节 篮球明星的主要心理素质	109
第三节 心理训练的分类和原则	111
第四节 篮球明星的心理训练	118
第七章 篮球明星的技、战术训练	128
第一节 篮球技术概说	129
第二节 篮球技术训练	131
第三节 篮球战术概说	142
第四节 篮球战术举隅	143

第八章 篮球明星的篮球意识培养	153
第一节 篮球意识的概念	154
第二节 明星篮球意识的形成规律	155
第三节 篮球战术意识	156
第四节 篮球战术意识的培养	160
第九章 篮球明星的营养	163
第一节 运动营养学概述	164
第二节 篮球明星的能量消耗	185
第三节 篮球明星的膳食结构	187
第四节 培养良好的饮食习惯	189
第十章 篮球明星的机体修复	195
第一节 恢复训练的定义及意义	195
第二节 机能恢复理论基础	195
第三节 篮球明星产生疲劳的征象	197
第四节 篮球明星恢复训练的方法	198
第十一章 篮球明星的绝招	204
第一节 如何练“绝招”	204
第二节 助攻与突破绝技	205
第三节 投篮与抢断球绝技	210
第四节 抢篮板与盖帽绝技	220

第十二章 篮球明星乔丹神话	226
---------------------	-----

第一节 乔丹的成长历程	226
-------------------	-----

第二节 空中飞人的绝技	230
-------------------	-----

后 记	235
-----------	-----

第一章 篮球明星概论

第一节 篮球明星概说

篮球明星的培养,是现代篮球运动发展趋势的要求。现代篮球运动向高速度、高技巧、高智慧的方向发展已是众所周知的事实。篮球运动在一百多年的发展过程中,其技术形式、战术模式、训练模式等都已接近极限。所以,培养篮球明星的问题就十分紧迫地提到议事日程上来了。

什么是“篮球明星”?其作用特征何在?他应该具有怎样的品质结构呢?

所谓“篮球明星”,是指球场上的主要得分手或组织者。他们综合了技术、智慧、自信和意志等竞技素质,并且是全队的灵魂。从纯技术角度来看,篮球明星掌握了娴熟的技能 and 特长技术,甚至具有自己的“绝招”;就社会而言,他们能带给世界以欢乐美的享受;就现代体育运动的商业化特点来看,明星还拥有不可低估的经济效应。衡量一个明星的标准可以归纳为“核心地位”、“特长技术”、“功能效应”。“核心地位”指明星在球队中举足轻重的核心作用,离开他全队就会失去战斗力或使球队战术组织失去威力。“特长技术”是指明星应具有自己独到的功夫,也就是“绝招”,没有“特

长技术”，则不能被称为“明星”。“功能效应”是指明星对比赛结果，社会欣赏和对篮球运动的发展所起的重要作用。

篮球明星的类型，简单地讲，从所掌握的技术系统来分，有全面技术型和重点特长型两种；从攻防关系来分，有攻击型和防守型两种；从场上位置关系来分，有锋线型和卫线型两种。

篮球明星的形成年龄，一般多在 18~20 岁左右。运动员要走向明星之路，应从 15~16 岁开始在全面发展的基础上从事专项训练，经过 4~5 年时间走向成熟，19~21 岁就应开始在篮坛崭露头角。

篮球明星们培养应遵循下面的要求：

一、篮球明星也是运动员，培养和训练明星队员同一般训练一样，也应包括运动素质训练、运动技术训练、心理训练等方面。

二、遵循科学选材和训练统一的原则，全面训练与扎实细致的原则，专门训练的全面性原则，阶段性训练与长期训练结合的原则，训练与比赛相结合的原则。

三、培养明星的基本方法与一般训练的方法要求大致相同，其主要指导思想是训练方法科学化、实用化，在训练过程中严格要求，不仅发展一般运动能力，还要在专项能力的基础上发展创新能力，以适立现代篮球运动的要求。

第二节 篮球明星的作用与特征

“明星”的作用，主要体现在以下四个方面。

第一，“明星”更好地体现了篮球运动的发展趋势。因为，现代篮球运动水平已发展到了一个新阶段，“全面”与“特长”兼备的尖

子队员是世界篮球运动发展的基本特征之一。“特长技术”的出现与发展,不仅提高了比赛的激烈程度,促进了战术的变化,而且增强了比赛的观赏价值。当代篮球运动员想单纯依靠某一特定的良好形态条件或某项突出的身体素质,是不能成为“明星”的。因此,篮球运动的发展向“明星化”发展是必然趋势。

第二,“明星”对于提高篮球技术水平具有重要的促进作用。篮球明星要掌握全面的技术,而且各具特长,他们技术的形成往往是经过多年的训练加以独具匠心的创造而形成的。

所以他们不仅对提高比赛对抗性,使比赛精彩化具有直接作用,而且对于技战术的发展具有重要作用。

第三,“明星”具有强大的战斗力,甚至是比赛赢得胜利的关键。具有特长的篮球明星就能在比赛中发挥强大的作用已被世人公认,在现代篮球比赛中,最后几秒决定胜负的场次也不乏其例,而明星队员往往在关键时刻一球定乾坤。如被称为“空中飞人”的迈克尔·乔丹常常在关键时刻运用其腾空滑行绝技扣篮得分,取得比赛的胜利。

第四,明星是取得优异成绩的保障。高水平球队的威慑力离不开明星球员的作用,湖北省男子篮球队在70年代的享誉中国篮坛雄居联赛前列的显赫地位,是因为当年刘贵乙教授培训了王宗兴、袁战洪、蔡方陵、刘松、张勇军等一批明星球员。他们保证了球队成绩的稳定。

作为一名篮球明星,必须具有与众不同的特征,归纳起来大概不外技术全面加特长、激活效应、顽强的拼搏精神和务实精神等四个方面。

第三节 篮球明星的品质结构

当代篮球明星,应具备下列品质结构:

首先,必须具有非凡的身体素质水平。篮球比赛,从某种意义上讲是各种身体素质的较量。所谓非凡的身体素质水平,就是要求运动员必须具有全面过人的专项能力。称雄于世界篮坛的美国队,以力量对抗为特点的前苏联队以及“黑橡胶”古巴队,堪称这方面的典范。

其次,必须具有高超的技术技巧。一名优秀的篮球运动员,必须具备高超的技术、技巧和自己的“绝招”。所谓“绝招”,是运动员在全面熟练掌握技术动作的基础上并根据防守技术的不断变化而创造出来的一种独有的以及比赛中行之有效的、特长技术。其特点是:①具有综合性,即几个技术动作的巧妙结合运用;②具有突然性,即给防守队员突然的攻击,使其猝不急防;③攻击的效果好。

再次,必须具有良好的心理素质。当今篮球竞赛,不仅是身体素质、基本技术、战术水平的较量,也是心理的较量。如果运动员对训练和比赛所需要的心理过程不具备或个性心理特征发展得不好,即使身体素质和技战术训练水平很高,也不可能在比赛中取得优异成绩。

最后,必须具有很强的战术意识。所谓战术意识,是指运动员在比赛中,根据自己、本队和对方的实际情况,按照一定的战术目的和比赛规律及时、正确、合理地运用技术和战术的自觉心理活动。简言之,“随机应变”就是战术意识的高度体现。这里所谓“随机应变”,就是人们常讲的战术思维——即运动员在完成战术任务

时的思维。从意识到行动,主要是靠战术思维的灵活性、敏捷性、预见性和创造性。例如,美国 NBA 最佳球星约翰逊和最佳运动员乔丹,都是战术意识很强的典范。他们的共同特点,是能在比赛中灵活、果断地处理各种困难球和创造性地充分发挥自己的技战术水平,出色地完成任务。因此,培养运动员的“应变能力”,是提高其战术意识的重要环节。

第四节 篮球明星成功的秘诀

迈克尔·乔丹是当代篮球运动的象征。我们以乔丹为例,看看一个优秀的篮球明星,应当具有哪些超常的素质、素养?其成功的秘诀何在?

迈克尔·乔丹从一个乳臭未干的毛头小伙迅速成为世界篮坛的超级巨星,一眨眼前,居然成了威风八面的飞人。这究竟是怎么回事?

他的躯体修长而又匀称,肌肉结实而又富于弹性。最令人惊讶的是乔丹的身体内部,脂肪仅占 4% 多一点,远远低于一般成年人的 15%,一身“精肉”。奇异的生理结构赋予他超人一般的滞空能力,据测定,乔丹最长滞空时间 2.8 秒。

乔丹的胳膊非常人能比,有时似乎是钢筋,锐不可挡;有时如强力弱簧,伸缩自如;有时仿佛水银,无孔不入。

乔丹的一双大手更能“乾坤大挪移”,就连上帝穿上球衣也挡不住它的魔力。进攻时,它是“投篮机器”;传球时,它是“发动机”;防守时,它更是“天罗地网”。

乔丹的双腿长而结实,这里产生了不可思议的爆发力和灵活

性,它能让乔丹神奇地成为低轨道运动的卫星。

作为篮球场上的超级巨星,乔丹被人们崇拜和模仿,同时也是篮球理论家们的谈论焦点,他们总结了乔丹成功的十大秘诀。

(一)强烈的好胜心

为争取胜利而不惜付出任何努力的态度便是好胜心。这是一种极为宝贵的优秀品质,它能使你在遇到困难或挫折时,勇往直前,不懈努力,直至成功。

现代心理学的多次实验已表明,普通人在各项基本素质方面并无明显差别,导致一个人成功与否,很大程度上是非智力因素,诸如性格、意志等起了决定作用。由此可见,由强烈的好胜心激起的竞争欲望是乔丹成功的首要法宝。

在同威廉恩·威尔金斯的对垒中,乔丹的好胜心表露得最为充分。1989~1990年度赛季公牛队与克利夫兰骑士队的两场比赛中,乔丹明显不适应小威尔金斯的防守,发挥极不理想。饶舌的记者即宣称威尔金斯是乔丹的克星,而骑士队的教练邓拉维火上浇油,“我想在不驯服的公牛背上也至少有一名骑士。”

乔丹强烈的好胜心和尊严感绝不允许这种事情的存在。1990年3月28日,乔丹在同骑士队的比赛中独得69分,抢篮板球18个,创造了年度得分纪录和个人最好成绩。此后所有对骑士队的比赛,乔丹都拼命得分,凶狠防守。一次次洗刷耻辱,报仇雪恨。人们戏称小威金斯是乔丹超水平发挥的“推动器”。

1995~1996年度的比赛中,76人队的斯塔克豪斯一句不知天高地厚的“讽刺”,再次激发了乔丹的强烈的好胜心,乔丹在同费城76人队的比赛中,狂得48分。

在1996年出版的《旷世飞人》一书中,乔丹对自己这种好胜心

理有一段精彩的自白：

“当我站在球场上时，我就一心一意地准备比赛。如果你要同我对垒的话，那么最好全力以赴，要不然准会倒霉。假设你不想同我竞争，那么我就会控制你。双方轮流轻易得分的比赛不是真正的篮球，只是类似全明星赛的个人表演，如果是这样的话，我宁愿不参加比赛。”

（二）优良的职业态度

作为一名职业篮球选手，乔丹的敬业态度的是无与伦比的。为了比赛的胜利，他可以放弃娱乐和休息，拼命苦练。长期艰苦的技巧和体能训练是乔丹获得成功的根本保证。乔丹在他的自述中提到了他成功的“秘诀”：“为什么当我需要在赛场上最大程度发挥潜能时，我能够做到呢？因为我以前曾经做过，它是我准备工作的一部分，我达到过那种水平，我知道它在什么地方——如何获得它以对付比赛中的突发情况。”

球场上，乔丹从不放纵自己，在许多体育明星身上曾经发生过的吸食毒品、性关系混乱、豪赌等减损运动寿命的恶习，在乔丹身上不曾见到过。他倒是一个特别偏爱儿童的慈善家，一个重视家庭的好儿子、好父亲、好丈夫。

球场上，乔丹永远以领袖群伦的姿态面对观众，永远以精湛的球技表现出上佳水平，永远以谦和有礼和不急不躁的风度来感染队友和对手。球场上，乔丹的所作所为也充满着大宗师的气度。他没有奥尼尔的狂傲，也没有奥克雷的蛮横，更没有罗德曼的纹身、花头发和桃色新闻。

乔丹，NBA 武林大会的公认盟主，永远以俊朗的面容，可亲的微笑面对世界！

(三)无与伦比的身体控制能力

美国印第安纳步行者队的前任教练迪克·维萨斯说：“在我们开始研究录像以前，我认为从技术角度讲，我们都不能相信有些事情乔丹怎么做到的。当防守者向他如飞而至时，我看到他向左移动的距离达到6英尺（1英尺=0.3048米），球居然还牢牢控制在他手中。我当时的第一感觉就是——老天！这太不可思议了！”

这个镜头仅仅是乔丹那无与伦比的身体控制能力所展现的卓越球技的万分之一，便已让专家目瞪口呆，黑人血缘赋予他优秀的先天素质，再加上后天勤奋的磨练，造成了乔丹今日的球技。

密尔沃基雄鹿队主教练哈里斯回忆，“有一次，乔丹连续晃过对方5名球员后将球灌进篮筐内。我看到波特兰拓荒者队的5位世界顶尖级选手都上前拦截乔丹，但你几乎注意不到乔丹有丝毫的退缩，他使一个难度最大的进球变得轻松自如。”

乔丹那无与伦比的身体控制能力，好比魔术一般，能够变出各式各样的过人、控球、投篮技巧，这其中，他的控球姿势被认为是最棒的。

优秀的篮球教练波特·纽威尔说：“我认为乔丹最杰出的一面是总能在较低的位置运球，他的双膝都要弯着，每个动作都是如此。他加速和停球的本事比其他任何人都强，比我曾见过的任何人都强！他的姿势总是如在弦之箭，一触即发！”

(四)和谐的力量

从表面看，乔丹的力量似乎并不充沛。他身高1.98米，体重90公斤，在巨人林立的NBA中并不出众。他没有“巨无霸”奥尼尔那种一把砸烂篮板的能力，也没有“大虫”罗德曼拼命争夺篮球板球的强力。乔丹所具有的是一种和谐的力量，好比东方技击中讲