

上海教育出版社

现代篮球 训练艺术

田福海 吴谋叶 玮玮 沈伟根 编著

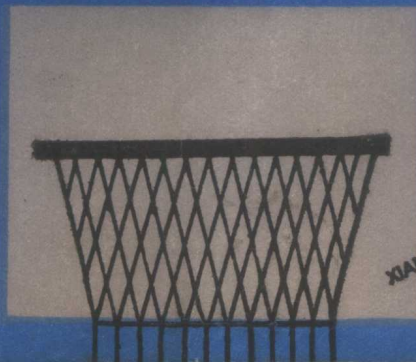
XIANDAI LANQIU XUNLIAN YISHU

XIANDAI LANQIU

XIANDAI LANQIU XUNLIAN YISHU

XIANDAI LANQIU
XUNLIAN YISHU

XIANDAI LANQIU
XUNLIAN YISHU



现代篮球训练艺术

田福海 叶玮玮
吴 谋 沈伟根 编著

上海教育出版社

(沪)新登字 107 号

现代篮球训练艺术

田福海 叶玮玮 编著
吴 谋 沈伟根

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

各地新华书店经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 13.25 插页 2 字数 325,000

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—2,700 本

ISBN 7-5320-2790-2/G·2720 定价: 7.50 元

献给篮球运动诞生一百周年

一八九一年——一九九一年

序

值此篮球运动创始一百周年之际，作者本着促进我国篮球运动科学化训练和提高我国篮球运动水平的期望，联系自己几十年在篮坛辛勤耕耘的宝贵经验，在百忙中撰写出这本《现代篮球训练艺术》，公诸社会，献给读者，确是一件值得庆贺的好事。

我怀着喜悦的心情，看完了这本专著，有所启发。

篮球是一项集体性、对抗性很强的竞技运动。技术、战术结构精细复杂，活动环境变幻莫测，对运动员身心素质的各个方面都有较高的要求。在训练中如何提高训练效率，是值得探索和研究的课题。《现代篮球训练艺术》一书依据现代篮球运动的新理论及发展趋势，以思想、技术、战术、身体一体化作为训练指导的基础，创设篮球训练的新思路，新方法，给人以新的启示与深刻印象。

此书作者不仅搜集现代篮球运动新的技术、战术与训练手段，并能联系实际对不同层次篮球队提出不同的训练要求与方法。这是他们长期从事篮球教学训练与研究的成果的汇集。尤其是在我国篮坛久负盛名的田福海同志为此书的撰写花了很大的精力。田福海同志负责撰写的很多内容是他实践经验的结晶。如在“临场指挥”一节中论述的作战计划十大要点，就是他的实践经验的生动体现。

对于本书大部分内容，作者都曾以讲学、学术讨论等各种方式，广泛听取了我国各级优秀教练员、运动员的意见。其中有些论点正是他们提出来的，这些也正是教练员在实际工作中每时每刻经常碰到的实际问题。所以这本书不仅适合于各级教练员参考，也

是广大篮球爱好者的良师益友。

回顾历史,展望未来。我们高兴地看到篮球在我国现代体育运动中是一项发展迅速,深受广大青少年喜爱,有着广泛群众基础的运动。在改革开放的新形势下,《现代篮球训练艺术》一书的出版,一定会有助于促进篮球界学习新理论,增长新知识,改革创新,促进科学化训练,使我国篮球运动早日赶超世界先进水平。这不仅是我国篮球界同仁们的共同心愿,也是党和人民的殷切期望。

章钜林

目 录

序.....	1
第一章 走训练科学化的道路.....	1
第一节 现代新学科对篮球运动的影响.....	4
第二节 趋势与发展.....	10
第三节 篮球训练的艺术准则.....	15
第二章 基础工作.....	19
第一节 训练计划的制订.....	19
第二节 训练负荷的控制.....	27
第三节 球队的管理工作.....	35
第三章 理论与实践.....	47
技术部分.....	47
第一节 技术训练的基本原则.....	48
第二节 移动步法.....	51
第三节 传、接球技术.....	68
第四节 运球技术.....	83
第五节 持球突破技术.....	92
第六节 投篮技术.....	99
第七节 抢篮板球技术.....	124
第八节 个人防守技术.....	133

第九节 中锋、后卫、前锋队员的技术训练.....	148
战术部分	161
第一节 组织战术的原则.....	163
第二节 快攻与防守快攻.....	168
第三节 人盯人防守与进攻人盯人防守.....	194
第四节 区域联防与进攻区域联防.....	232
第五节 对位联防与进攻对位联防.....	250
第六节 区域紧逼与进攻区域紧逼.....	273
第七节 混合防守与进攻混合防守.....	308
能力部分	318
第一节 体能.....	318
第二节 智能.....	327
第三节 心理训练.....	332
第四节 战术意识与战术能力.....	336
第五节 整体作战能力.....	348
 第四章 不同层次的训练特点	 358
第一节 一般层次篮球队的训练特点.....	358
第二节 高层次篮球队的训练特点.....	367
第三节 业余层次球队的训练特点.....	371
第四节 攻守主要战术的训练步骤示例.....	378
 第五章 指挥艺术	 391
第一节 指导的素质与素养.....	394
第二节 指挥前的工作.....	398
第三节 指挥技巧.....	400
第四节 暂停与换人的艺术.....	403
第五节 现代指挥工作的科学化问题.....	408

第一章 走训练科学化的道路

现代竞技体育的序幕启于1896年雅典奥运会,继而迅速发展成为当代人类社会中盛大的文化活动。而篮球运动已走满了一个世纪的历程。自从篮球运动于1936年正式进入奥运会竞技体育范畴后,它的迅速发展甚至超过了一些老牌的竞技项目。国际篮球联合会有178国家和地区的会员,还不包括世界职业篮球协会的会员数。据统计,世界篮球爱好者的人数已达到2亿5千万,篮球运动已成为当今世界上最普及、最受欢迎的运动项目之一。

篮球运动能如此迅速的发展,除了它自身的规律以外,更为突出的是它的竞技水平不断提高,已成为人们的一种艺术享受。而这一提高过程正反映了运动训练在竞技体育活动中占据着重要地位。

自19世纪末至今90年来,人们的运动训练实践活动以及由之而产生的知识和理论,发生着并正在发生着巨大的变化。最初人们发现,训练能产生积极的效果,多一些训练能使人跑得更快、跳得更高、投得更远。继而,鉴于不同的运动员从事同样的训练活动而取得不同的效果,人们又进一步认识到选拔运动天才的重要性。随着近四十年来竞技水平的迅速提高,国际竞争的日益激烈,以及整个世界科学技术的飞跃发展,人们更加明确认识到只有广泛地运用现代科学技术的研究成果指导训练,才有可取获得理想的训练效果,才有可能在当代激烈的国际体育运动竞争中取得比赛的优胜。于是,人们不再满足于仅仅按照师徒相传的经验进行训练,而纷纷向新理论、新思想,向新的科学技术,向新的训练器材,用新

的方法和手段去寻求,去探索,使运动竞技水平更快地提高。这就是在世界范围内方兴未艾的运动训练科学化的总体发展趋势。

篮球运动的训练同样处于这一总体发展趋势中。现代篮球运动已向高速度、高空优势、高超技巧、激烈对抗、战术多变的方向发展。女队紧朝着男队的方向发展,女队员的技术日趋男性化。所以,要提高技能水平,适应这一发展趋势,每个教练员、运动员都必须理解和掌握科学训练的理论和方法,促使篮球训练科学化进程的加快。

那么,运动训练科学化的含义和基本内容有哪些呢?我们可以这样来理解:当科学化表示一个运动过程时,运动训练科学化是指运用科学理论、方法及先进技术组织、实施并有效地控制运动训练全过程,进而实现理想目标的动态进程;而当科学化表示一个特定的水平时,它意味着人们已经能够成功地将科学理论、方法及先进技术应用于运动训练活动的各个方面并能有效地控制运动训练的全过程,这两种理解是高度统一的。科学的理论,就是人们对客观规律的正确认识以及由此产生的决策理论等等。例如运动训练中适宜负荷范围内负荷大小与机体应激程度成正比关系的适应性规律,运动员竞技能力周期性变化提高的规律,以及与其相对应的在适宜范围内逐步加大负荷量度的原则、周期安排的原则等等。在训练实践中,只有遵循这些规律,贯彻这些原则,才能取得满意的效果。

科学理论、方法及先进技术的运用,都必须服务于以科学诊断和预测为依据所建立的目标而实现的,这一些又应该而且必须贯彻于运动训练的全过程,不断提高运动训练的科学化程度,使之达到相应的水平。在训练活动动态的发展之中达到高度的科学水平,这就是运动训练科学化的基本内涵。

运动训练的全过程,是一个由直接和间接影响运动技术水平的因素所构成的复杂的多层次系统,这个系统的构成不仅包括直

接提高运动员竞技能力的训练实践,而且还包括与其有关的管理、信息、环境等因素。运动训练科学化的主要内容包括:科学选材、科学诊断、理想的训练目标和目标模型、科学的训练计划、有效的组织与控制训练活动、科学的组织竞赛、训练信息化、高效能的恢复与营养系统、良好的训练环境、高效率的训练管理等。

运动训练水平的提高是依赖着新科学技术的发展而前进着。正如美国奥委会运动医学委员会主席达迪特所说:“一旦把运动与科学结合起来,就会取得成绩。”这些认识和理论,正被世界许多体育强国的实践所证实。

现代科学技术强有力地进入运动训练领域,现代科学技术在运动训练领域广泛的渗透和移植,大大促进了运动训练科学化的进程,为运动训练科学化提供了科学的理论方法和先进技术,奠定了重要的科学基础。如运用社会科学和自然科学中许多学科理论、方法进行研究,并孕育产生了一群新的学科。如自然学科体系中的运动医学、运动生理学、运动心理学、运动训练学、运动解剖学、运动生物力学、运动生物化学等,社会科学体系中的体育社会学、体育经济学、体育情报学、体育决策学、体育人才学等,还有数学科学,信息科学,技术科学等的介入,对整个竞技体育产生着越来越大的影响。对运动训练科学化的进程提供了理论的保证。

本书就是根据运动训练科学化这一发展趋势,从篮球运动自身的规律,从理论与实践等方面,来揭示篮球训练科学化的进程。具体的叙述篮球运动训练为什么要走科学化的道路,根据篮球运动训练的规律如何处理各种关系,从科学的角度提出我们的一些观点、思想、训练方法,并从理论与实践上具体叙述在篮球训练过程中如何去体现这些观点、思想和训练方法的实施。为教练员的训练提供了理论与实践的依据。

本书共分五章,第一章比较明确地提出篮球训练必须要走科学化的训练道路,这是提高技能水平的必经之路。训练实施过程中

决不能脱离篮球运动自身的规律,处理好训练规律中的一些关系,这是提高篮球训练水平的关键。第二章在训练理论和方法上如何实施训练工作方面,给教练员们提供必要的依据。第三章较详细地把篮球运动的技战术、体能、智能的训练方法和要求提供给教练员们参考。第四章主要对不同层次篮球队的训练提出训练的要求和方法。第五章是如何当好一名教练员及他的指挥艺术。

第一节 现代新学科对篮球运动的影响

篮球运动是在 28 米长、15 米宽、7 米左右高的一块有限的立体空间里供运动员、教练员们尽情地发挥他们的才能,给观看者一种带有强烈刺激的艺术享受。100 年的历程,篮球运动的水平发生了巨大的变化,从初期的游戏发展到现在竞技体育项目中的主力,这与人类社会和科学技术的发展是紧密相联的。现代篮球运动的竞技水平已向着高速度、高空优势、高超技巧、激烈对抗、战术多变的方向发展。目前美国、南斯拉夫、苏联等国家的篮球竞技水平就是这一发展方向的代表。由于篮球运动是在一个立体空间的范围内,通过双方运动员的攻守转化来体现这一运动宗旨的,这一发展方向,也就必然反映了篮球训练水平的高低。比赛是训练水平的高度综合体现,训练又是为了使比赛水平进入更高的层次。这一螺旋型的循环过程促进了篮球运动的发展,而这一发展过程都少不了科学技术对训练工作的影响。运动员各种技能水平的提高都必须与生理、解剖、生化、心理、遗传等方面的研究密切相关,而要掌握运动员技能水平的提高又必须联系到运动训练的最佳化控制。对于训练和科学的关系并不是人们一开始就有认识的,是随着时代的发展而变化的。因为,人类历史的发展在一定程度上也反映了科学技术的发展和人对事物的认识能力与认识水平的发展。在篮球运动自身规律中,速度和高度这一对矛盾是比较突出的问题,而这

一对矛盾的认识与解决过程也正是篮球竞技水平不断提高的过程。例如,第十一届奥运会的篮球比赛中,美国与加拿大队的决赛比分为 18:9,到第二十三届奥运会上,美国与西班牙队的决赛比分为 96:65,比分大幅度的增加,这反映了攻守速度的加快,速度的加快就必然反映了运动员技能水平的提高。由于篮球运动规则的修定促使运动员必须在高速度的情况下运用各种技战术的能力,所以这就使训练工作必须适应这一发展的变化,从而要求教练员们去学习、认识、掌握一切有利于这一变化的新的理论、技术、方法和手段,并运用到篮球训练中去,以提高运动员的技能水平。这一问题大家都已知晓,但目前有哪些新学科的理论、技术、方法、手段对篮球运动训练起到比较重要的作用呢?又如何处理好篮球自身规律与运动训练科学化的关系呢?关于这些问题我们是这样理解的:

人类社会和科学技术的发展造就了体育科学这一分支的出现,它直接影响着体育运动的发展,体育运动又是由各种不同的运动项目所组成,而这些运动项目又都有它们各自的运动规律和特点,接受着体育科学中不同学科的理论、技术、方法、手段的指导,使该项目的运动水平不断提高。这些学科不外乎从 3 个方面影响着运动训练。

(一) 教练员:智能与运动训练控制能力的提高

篮球竞技水平的不断提高,对抗的激烈程度更要求运动员从体能上付出更大更多的代价。随着运动训练科学化、社会化的不断发展,运动技能水平则受到多方面和多层次因素的影响,整个训练过程变成了一个更加复杂的控制系统。而教练员是训练过程中的控制部分,是决定训练水平的主导因素,一切有关层次的因素最终都必须通过教练员这一中心环节才能作用于运动员,并通过比赛体现出来。我国篮球运动训练科学化的程度与世界强国相比还有一定差距。20 世纪 60 年代以来,由于体育科学的发展,对篮

球运动训练的影响越来越大，在学习国外现代篮球训练科学化经验的同时，结合我国篮球训练多年积累的实践经验，正在摸索走我国自己运动训练科学化道路，其中教练员素质的提高是走我国自己运动训练科学化道路的关键。

教练员的智能结构，反映了知识和能力的关系。长期以来人们对这两方面的关系一直在进行探索。能力是建立在一定的知识基础上的，而能力的提高反过来又为知识的获取创造良好的条件，知识和能力的关系不是谁轻谁重的简单关系。对一个教练员来说，要有很好的文化知识和专业基础理论知识，但没有良好的技术，没有一系列组织训练的能力，也无法去完成训练任务。一个教练员的组织训练能力不仅来自长期参加训练实践的经验，而且在很大程度上说，他能力的发展和水平的高低也受其知识和理论水平的制约。当然，知识和能力提高虽然在不同情况下有所侧重，但不能简单地划分阶段，重要的是边学习、边训练、边提高，争取一切条件努力提高自己的智能水平。

教练员的智能结构包括以下两个方面：

一方面，是教练员的科学理论知识，即“知识结构”，如体育科学中的运动生理学、运动解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生物化学、运动生物力学以及专项理论知识等等。随着体育科学的发展，这种知识的广度和深度的要求越来越高，教练员的实践经验也是教练员知识结构中的重要组成部分。另一方面是教练员科学的组织、控制训练的能力，即“能力结构”。制定训练计划的能力，组织、控制训练的能力，根据不同特点、条件制定训练方法、手段的能力，分析问题和解决问题的能力，做思想政治工作加强球队凝聚力的能力等等。这两方面是要求教练员在具体执行训练时如何根据篮球运动的规律，科学地运用有关学科理论、技术、方法去提高运动训练的科学化。而目前教练员们是如何根据我国实际情况，运用哪些学科的理论、技术、方法来促进篮球运动训练科学化的进

程呢？

首先是理清篮球运动的规律和特点，了解现代篮球运动发展的趋势和现代篮球运动训练的发展动向，着重掌握现代训练理论方面的发展动向。如了解和学习现代训练理论中的有关“运动训练的控制”，“心理训练”，“智力训练”，“运动负荷”，“早期专门化”等等的理论与发展动向，了解和掌握世界一流球队教练员们的训练理论和方法等，除此之外，篮球竞赛规则的修定对篮球训练产生的影响，以及训练辅助器材设备的更新和发展动向等都要去了解和掌握，以便为自己的训练安排、提供各种科学的理论依据。

其次，根据教练员所承担的任务、条件、对象等因素，准备在今后的训练中引用哪些科学的理论、技术、方法、手段以及新的技战术和体能训练的理论和方法等，为达到预定的目标，制定科学的训练计划做好充分的准备。如收集有关的资料、进行科学选材和组队方案、构思训练计划的要点、实施管理的方案等。

第三，制定科学的训练计划，作出科学的训练安排，采用符合科学原理的训练内容、方法和手段，以及符合本队特点的先进技战术，实施科学的有针对性的训练，实行科学的管理，培养过硬的训练作风，善于总结并将反馈的信息综合研究分析，不断充实完善训练计划的实施，从而对训练过程实施最佳化的控制。

以上的论述，反映了作为一个教练员所必须具备的条件。但是不同层次的训练对于教练员来说，在训练科学化的程度、广度和深度处理上也将有所区别，因为在任务、目标、条件、对象等不同层次的球队都有各自的特点和要求，所以决不能采用一个模式或采用跨越层次的方法去对待不同层次球队的训练。如高层次的成年运动员的训练量、强度、密度、难度如用在一般层次的青年运动员身上那将会适得其反。又如篮球运动员的专项素质训练，我们可以移植其他运动项目的训练方法、手段等来充实我们训练的效果，提高专项素质的能力。如耐力训练，篮球运动员需要的是变化节奏情

况下的速度耐力,这是符合篮球自身规律的,但是目前有些教练员简单地移植田径项目的长距离跑来代替篮球运动员的耐力训练,这解决不了提高运动员的专项素质的需要,只能起到提高运动员的内脏功能,对提高专项能力好处不多。所以,无论是引用科学的理论、技术、方法或移植其他运动项目的方法、手段,都不能脱离篮球运动自身规律和主客观条件,这是每一个教练员所必须遵守的原则。

(二) 运动员:智力与技能水平的提高

随着篮球运动技战术的发展和难度的增加,训练方法和各种训练手段的难度也在日益加大,再加上现代科学成果在训练中的运用为我们提供了越来越多的复杂的训练手段和器材设备,这一切都对运动员的智力水平提出了越来越高的要求。因而一个运动员没有一定的智力水平就很难适应现代训练的要求,也很难达到更高的训练水平。正如苏联马特维也夫指出的那样,现代训练已进入了一个“运动成绩的进步提高,依赖于运动员的智力和知识等因素”的新时期。为此我们应该把运动员的智力水平放在应有的地位去考虑,在重视改变教练员智能结构的同时,也要重视运动员的智力选材和智力训练。加强他们的文化学习,努力提高他们的文化水平。因为现代训练中将会有很多的理论、方法、手段需要运动员去领会、分析,综合成为自觉训练过程,有效的控制自己的训练程度。反之,运动员将会盲目的消耗自己能量从而适应不了现代的训练方法,从而无法提高技能水平。

运动训练是一个由教练员和运动员共同参加的“双边活动”。因此,运动员在运动训练科学化的全过程中始终是占据一个重要的地位,没有运动员的积极配合,训练科学化的实施也是一句空话。现代训练除了运动员自身所具备的精神和意志等方面的品质外,更重要的是能够较深的领会训练意图、方法、要求,并在训练过程中能够积极配合教练员,保质保量地完成训练任务,自觉地控制

和调整训练量,以达到最佳效果。在激烈的对抗比赛中,既能贯彻教练员的作战意图,又能根据对抗的形势变化,灵活地运用技战术,举一反三的发挥出最佳水平,这就需要运动员具备一定的智力水平才能进一步提高运动技能水平。对于高层次运动员来说,就更需要了解和学习一些有关学科的理论知识和专项理论,技战术的最新发展,这更有利于在训练中的自我控制,对提高技能水平是非常重要的。

(三) 科学的管理

所谓“管理”有“管辖”、“控制”、“处理”、“协调”、“指挥”和“决策”的含义。运动训练管理就是运动训练管理组织和管理者为了实现运动训练的目的而对运动训练系统实施控制的活动过程。

按运动训练管理的基本职能来分,可以划分为:运动训练计划管理;运动训练实施管理;运动训练检验管理。按运动训练管理的内容来分,可以划分为:运动训练的人员管理;运动训练的物资管理;运动训练的资金管理;运动训练的信息管理等。按运动训练管理的层次来分,可以划分为:运动训练的宏观管理;运动训练的微观管理。它们共同组成了复杂的、多层次动态的运动训练管理活动。

篮球是属于集体项目范畴,它和其他项目一样,篮球队的中心任务是参加训练,创造优异的成绩,培养人才,为社会主义祖国争光,为四化建设服务。所以球队的管理也必须围绕这一中心任务和主要目标来进行。

各级篮球队的领导、领队、教练员的主要工作是:选材与组建队伍,进行科学管理、实施训练科学化以及组织与指挥比赛。这四项工作是紧密联系、相辅相成的。组建队伍是创造优良成绩、培养优秀人才的先决条件,加强管理是建立正常的秩序、建立优秀队伍的根本保证。训练科学化是提高运动水平,攀登技术高峰的关键,打好比赛是以上诸项工作好坏优劣的集中反映。

为了更好地进行科学的管理,就必须了解篮球队的一般特点