

论现代篮球 实战系统训练

东北师范大学

文库

姜立嘉 / 著

东北师范大学出版社

LNQLQSZXTXL



东北师范大学文库

论现代篮球实战系统训练

姜立嘉 著

东北师范大学出版社
1997·长春

(吉)新登字 12 号

制图：覃晓红

论现代篮球实战系统训练

LUN XIANDAI LANQIU SHIZHAN XITONG XUNLIAN

姜立嘉 著

责任编辑：任云霞 封面设计：李冰彬 责任校对：左 群

东北师范大学出版社出版 吉林省新华书店发行

(长春市人民大街 138 号) 东北师范大学出版社激光照排中心制版

(邮政编码：130024) 吉林省长春凯旋福利印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 1997 年 8 月第 1 版

印张：12.25 1997 年 8 月第 1 次印刷

字数：301 千 印数：0 001 — 2 000 册

ISBN 7 - 5602 - 2020 - 7/G · 1027 定价：12.00 元

前 言

现代篮球比赛愈演愈烈，其根本原因在于现代科学技术的发展。越来越多的教练员、运动员、科研人员更加重视科学化训练，最大限度地挖掘运动员的机能潜力。现代的篮球比赛除了体现强身健体的价值外，它的表演价值、商品价值更加引人注目。尤其在美国，它已成为一大产业，是企业树立自己形象、推销自己产品的重要工具，为企业的发展起到推波助澜的作用。

篮球运动的发展除了需要一个优越的社会大环境外，还需要一批具有现代化管理意识和良好专业素质的人才。因为篮球运动的训练是一项系统工程。作为一名现代的篮球教练员要有运用多学科知识的能力。尤其是一名优秀的篮球教练员，应该是对篮球运动和训练理解最深刻的人。所以，训练中必须遵循篮球运动发展规律和比赛规律。无论是技术训练，还是战术、身体、心理训练都能形成自己的链状体系，使训练更富有针对性、实效性。

本书不仅从体例上有了新的突破，而且根据本人近二十多年教学、训练经验，大胆地运用“信息、系统、控制”理论，借鉴国外优秀教练员的经验，无论是从篮球训练理论，还是实践训练体系上都形成了本书的独特风格。

本书分三篇八章三十七节。为了体现训练的针对性、实效性、可操作性，遵循了由简到繁、由易到难、由低级到高级、从基础到应用变化的原则。

第一篇，重点阐述了教练员的理论与方法，首次提出关于篮

球教练员的选材、培养、使用及教练员在训练过程中的控制理论；在运动员选材方面，引用了国家体委的最新研究成果。

第二篇，重点阐述了技术、战术的基本原理和运用原理。

第三篇，是实践篇。本篇的主体构思是遵循“篮球比赛规律原则”、“渗透性原则”和系统理论，将攻防技术训练划分为“四个级别”，这四个级别也是训练难易程度的具体体现，同时，每一个级别都形成自己的特殊的体系。战术训练更有独到之处，主要列举了一些实用的战术打法，其中有的战术是本人多年实践经验的积累。训练系统是根据信息传递、控制原则建立的，每个战术从训练到实战都形成自己的链状体系，教练员可根据不同的战术特点和反馈信息对训练实施有效地控制。

本书有些观点、理论是首次公开提出，如“篮球教练员的选材”、“教练员的训练热情与训练效应”、“篮球场地意识与培养”、“转换进攻法”等。

囿于业务水平及编写经验，本书的稚嫩与不足之处，敬希读者斧正。

作者

1997年6月

图 例

教 练 员	⊗
进攻队员	④
持球队员	④.
防守队员	×。
移动路线	→
传 球	-----→
运 球	~~~~~
投 篮	——→
掩 护	)—
转 身	——→
夹 击	∧
篮 球	⊕
标 志 杆	✕

目 录

第一篇 篮球教练员的基本训练理论与方法	(1)
第一章 教练员的选材与培养	(3)
第一节 教练员选材的目的与意义.....	(3)
第二节 篮球教练员的种类与类型.....	(6)
第三节 篮球教练员的知识结构与能力	(10)
第四节 教练员守则与方法	(25)
第五节 篮球教练员的选拔、培养与使用	(28)
第二章 教练员在训练过程中的控制	(31)
第一节 控制理论的发展与现实意义	(31)
第二节 教练目标在训练控制系统中的实施	(33)
第三节 训练指标与训练系统的建立	(75)
第四节 训练信息的反馈与调控	(85)
第五节 论教练员的训练热情与训练效应	(93)
第二篇 篮球实战理论	(98)
第一章 篮球技术理论	(99)
第一节 篮球中性技术理论.....	(100)
第二节 篮球防守技术理论.....	(107)
第三节 篮球进攻技术理论.....	(112)
第二章 篮球战术理论	(131)

第一节	论篮球队员的场地意识与培养·····	(136)
第二节	快攻与防快攻理论·····	(143)
第三节	半场人盯人防守与进攻半场人盯人 防守理论·····	(146)
第四节	区域联防与进攻区域联防理论·····	(149)
第五节	全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼 人盯人防守理论·····	(152)
第六节	全场区域紧逼与进攻全场区域紧逼 战术理论·····	(154)
第七节	多变、攻击性的防守——“1-2-2” 对位防守战术理论·····	(157)
第三篇 实战训练系统·····		(161)
第一章 实战技术训练系统·····		(162)
第一节	四级防守技术训练系统·····	(162)
第二节	四级进攻技术训练系统·····	(179)
第二章 实战战术训练系统·····		(234)
第一节	“程序控制法”在战术训练中的实施·····	(235)
第二节	篮板球与快攻战术的训练系统·····	(239)
第三节	转换进攻法——“1-2-2”转“1-4” 进攻训练系统·····	(260)
第四节	“1-3-1”进攻战术训练系统·····	(275)
第五节	全场“转换进攻法”训练系统·····	(281)
第六节	界外球配合训练系统·····	(291)
第七节	界外球配合与阵地衔接进攻训练系统·····	(303)
第八节	“1-2-2”梯次进攻法训练系统·····	(308)
第九节	“2-1-2”区域联防训练系统·····	(312)
第十节	“1-2-2”对位防守战术训练系统·····	(317)

第十一节 “1—2—1—1” 全场区域紧逼防守战术 训练系统·····	(325)
第三章 趣味篮球训练系统·····	(338)
第一节 趣味篮球训练的基本理论·····	(338)
第二节 趣味篮球练习方法示例·····	(340)
第四章 篮球运动员身体训练的基本理论与方法·····	(353)
第一节 身体训练的基本理论·····	(353)
第二节 各种素质训练的基本方法·····	(368)

第一篇 篮球教练员的基本 训练理论与方法

在现代体育中，新学科的兴起和学科的交叉与渗透，使训练学领域进一步得到拓宽，同时也大大地促进了篮球教练员训练理论、方法的发展和进步。

篮球运动训练是为了提高技术水平，获得最佳的运动成绩而组织的一种专门的教育过程。在教育过程中，构成这一控制体系的主体是教练员与运动员。其中，教练员起着主导作用；然而，这种作用必须与其他系统密切配合下协调一致地完成对运动员的训练控制。

众所周知，生物学领域中进行的控制论研究，其结果形成了控制的最为普通的概念。控制论难以估量的作用在于，它深刻地揭示了所有被控制过程所固有的共同特征。从这种意义上讲，篮球运动训练也构成了一个完整的控制系统。在这个系统里还有两个子系统与主干系统协调一致地对受控对象实施有效的控制，这两条子系统分别起着思想保障和物质保障的作用。然而，教练员在控制系统中的位置是非常显要的。如图 1-1 所示。

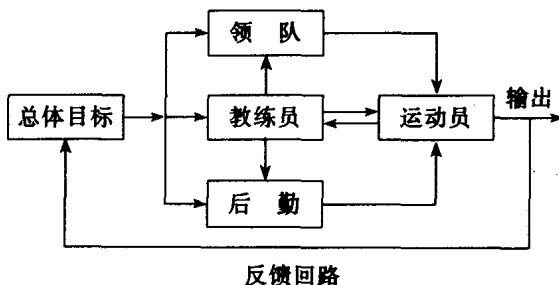


图 1-1 篮球训练控制系统图

在整个训练过程中,教练员是控制系统中的执行者,他处在主干系统的位置上,是这条链状体系的中间环节,他将不断地接受控制机构的指令进行运作,同时选择合理、有效的控制手段对受控对象施加影响,然后,再根据运动员输出的状态变量进一步调整控制手段的误差,使整个训练输出与总体目标产生同步效应。所以,我们说教练员是系统工程的设计师,是一个球队的“核心天体”。

现代体育训练是否能获得成功离不开“三要素”,即科学化选材、科学化训练、科学化管理。作为一名现代的篮球教练员必须具备“三化”的能力,它直接涉及一个球队的成败。故此,一些世界体育强国在教练员培养方面都给予了极大的关注,对教练员的筛选是十分严格的。目前,尽管我国教练员队伍较为庞大,但从质量上还远不能适应世界体育运动发展趋势和要求,有许多问题亟待解决。同时,结合我国的实际制定出篮球教练员的选拔、培养、使用制度,加强教练员竞争机制的建立,使教练员队伍向着有序化状态的方向发展。

第一章 教练员的选材与培养

21 世纪的到来,将给体育运动的训练提出更新的课题,作为一名现代篮球教练员如何使用现代的科学技术和仪器,以科学的理论、方法,先进的设备来训练运动员,挖掘人体机能的潜力,是摆在我们面前的现实问题。这就需要建立一支与时代发展相适应的教练员队伍,如同选拔运动员一样,形成制度,建立体系,完善竞争机制,使教练员选拔、培养、使用进入有序化状态。

第一节 教练员选材的目的与意义

一、教练员选材的目的

目前,运动员的选材已得到领导者、教练员和运动员的充分认可,从理论到选材方法都初步形成了体系。然而,教练员的选材工作尚未得到有关部门的足够重视。这一局面严重地阻碍了教练员素质的提高及篮球运动的发展水平。教练员选材的根本目的在于:

(一) 适应时代发展的需要

21 世纪的体育运动训练是全方位的,其中包括药物性训练。然而,这种药物性训练必须以不破坏人体健康为前提,这种药物研究应该以提高肌体活力,提高运动员中枢神经兴奋性,有利于

肌体抗疲劳和有利恢复为基点。现代科学技术的发展也为训练开辟了更加广阔的领域。但是,这些先进的科学仪器必须由一批具有现代科技理论、科学技术的人才来掌握和运用,这就需要一批具有现代知识结构的篮球教练员,这是我国篮球运动冲击世界高峰的重要基础工程。

(二) 梯队建设的需要

我们应该以战略发展的眼光看待这个问题,我们通过正确的途径、方法选拔那些热爱篮球事业,敬业精神强,精通业务,具有发展前途的青年作为篮球教练员的后备梯队。这一举措直接关系到我国篮球运动发展战略的实施,它也关系到我国篮球运动发展的后劲。

(三) 提高教练员素质的需要

提高篮球教练员队伍的素质也是我们篮球发展进程中亟待解决的课题。由于历史的原因,目前,我国篮球教练员队伍文化素质偏低,绝大多数还没有经过高等文化教育,大多数是“行伍”出身,从运动队到运动队。这有利有弊:利处是,这些教练员有多年的实战经验,掌握了一定的比赛规律;弊处是缺乏使用现代科学仪器和有效地运用边缘学科知识的能力。故此,选拔与培养一代具有现代文化素质的篮球教练员已迫在眉睫。

(四) 建立篮球教练员队伍竞争机制的需要

篮球教练员选材和培养目的还在于篮球教练队伍内部竞争机制的建立和运作。目前,我国尚未建立完善的用人制度,在一定的程度上还掺杂着“长官意识”。我们说“长官意识”也要有,但从权重的角度谈,比重不能过大,如果权重过大,就会限制人们竞争意识的发展。只有在竞争中才能造就一批优秀的教练员,我们的篮球事业才有光辉灿烂的明天。

二、教练员选材的意义

（一）造就一批有发展前途的教练员

市场的竞争也是人才的竞争，随着现代科学技术的发展，篮球比赛愈演愈烈。篮球运动发展的基础是人才，它包括两种人才：教练员和运动员。教练员的储备是篮球人才市场竞争的重要方面，这也是篮球运动发展的原动力。

（二）促进篮球教练员整体素质的提高

目前，我国篮球教练员队伍的整体素质，距“四化”建设要求和世界篮球运动发展趋势的需要还有一段不小的差距。我国篮球运动要想打翻身仗，首先就要提高篮球教练队伍的整体素质。我们只能通过选材，通过适当的途径对有发展前途的教练员进行培养，求得缩短在这一领域里的差距。

（三）有利建立各种层次教练员体系

从我国的体育体制看，我国是多级别、多层次、多类别的教练体系。国家体委、国家教委，两套“马车”并驾齐驱，这样极大地浪费了人力、物力、财力，也不能充分发挥大学的优势，这是体制改革中值得探讨的问题。随着改革力度的加强，这一问题一定会得到解决，这是历史的必然，也是俱乐部体制发展的需要。通过体系的建立可以分级、分批进行培训以期择优使用。

（四）有利冲击教练员终身制

终身制不是进化论的产物，它是中国几千年来遗留的糟粕。新陈代谢是自然界发展的规律，是人类进化的法则。在教练员使用上应该采取以老带新的原则，也要大胆起用那些有发展造詣的青年教练员，打破世袭观念，门第之封，博众家之所长。只有这样，我们的篮球事业才能后继有人，兴旺发达。

第二节 篮球教练员的种类与类型

一、篮球教练员的种类

教练员种类的划分旨在了解不同种类教练员系统的特点，以便在教练员选材和作用方面做到量体裁衣，有的放矢。篮球教练员可分为两大类，如图 1-2 和 1-3 所示。

第一类：

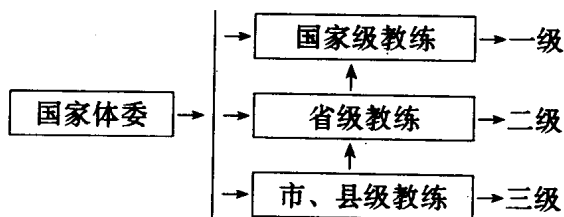


图 1-2 国家体委系统

第二类：

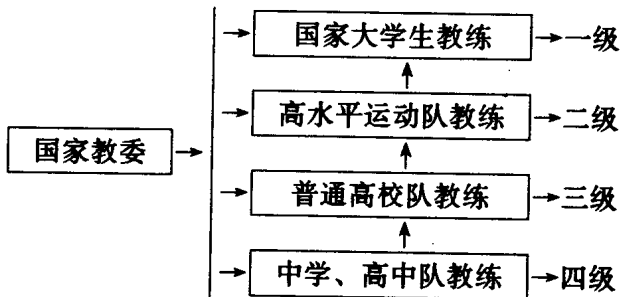


图 1-3 国家教委系统

从上面的两个图中我们清楚地了解到国家体委系统由三个层次水平的教练员所组成,国家教委系统由四个层次水平组成。

二、教练员的类型与形象

(一) 教练员的类型

究竟哪一种类型的教练员更适合现代篮球运动的训练工作?无论哪一种教练员各自都有自己的工作特点,关键是事业心在起主导作用。从教练员工作特点可将篮球教练员划分成三种类型,如图 1-4。

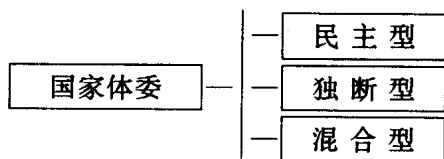


图 1-4 教练员类型划分

上面我们提到哪种类型的教练员更适合篮球运动的训练,这个问题不能一概而论。其原因在于,在篮球运动的训练中,事业的成败常常取决于教练员能否对训练、比赛进行果断、干练的领导。每一位教练员采用哪种方式来组织管理和训练他的球队又往往取决于教练员的个性特征、看法和对自己的事业所持的态度。

民主型的教练员 他们是镇静的、稳健的,主张并实施以民主的方法和手段来解决球队管理的所有问题。他们甚至连比赛时的换人都想事先征得教练员会议的同意,表现出较强的自控能力。一个民主型的教练员,应该是球队的楷模,在训练和日常生活管理中采用民主的方式,但这种民主并不意味着放任主义和绝对自由。在训练中,民主型的教练员身负重任,能针对不同情况对队员做细致的培养工作,强化队员的练习动机,发挥他们的主动性,

尽量使队员感到训练必须主动、刻苦。民主型的教练员还要对运动员进行公正的评价，善意的鞭策，使自己与队员之间成为平等交换意见的朋友。在训练课中，教练总是竭力鼓励队员进行独立思考，在这种环境里训练，队员的积极性高，对于知识的把握、技能的发展乃至思想作风的培养都起到了积极的促进作用。这种教练员主张教练的主导作用与积极性相结合、约束与“自由”相结合，使队员由被动变主动，充分发挥和挖掘队员的潜力，以求达到最佳的训练效果。

独断型的教练员 总是对自己的行动深信不疑，要求苛刻，不容忍不同意见。这种类型的教练员除征询自己助手的意见外，通常是自己决定一切。在训练课上，教练往往把自己看成是唯一的积极分子，把队员看作是被动接受教育的对象。但是这种类型的教练员从不回避矛盾，不惧怕冲突，并且有能力在冲突中寻找解决矛盾的办法。有时对队员非常严厉，在训练中一丝不苟。这种类型的教练员如同军事指挥官一样，在训练或比赛中，是勇敢、果断的最高决策人。篮球运动是一项集体项目，需要有较强的组织纪律性和集体主义观念，必须将整个球队有机地协调起来，其中包括意志的统一。为了实现这一目的，十分需要一名具有组织能力和指挥才能的教练员将全体队员的思想和行动统一到实现本队奋斗目标的旗帜下，从这个意义上讲，独断型的教练员占有一定的优势。

混合型的教练员 兼有上述的两种类型教练员的品质。这种教练员主张在民主的、平等的条件下，队员间展开竞争，提倡主动地学习和训练，激发运动员的积极性和创造性，形成生动活泼的训练局面。在日常和训练的组织管理中，采用必要、严格的管理措施。围绕队员思想作风培养，要求队员在训练和比赛中必须认真地贯彻教练员的意图，形成以教练员为核心的战斗集体，坚不可摧。