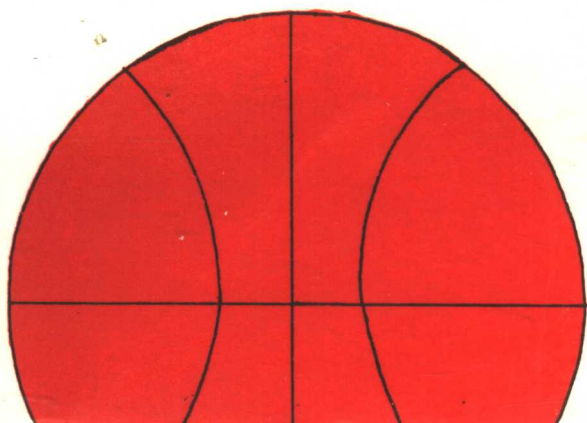


姜立嘉 主编

学校体育运动训练参考书

篮球

东北师范大学出版社



学校体育运动训练参考书

篮 球

主 编 姜立嘉

副主编 刘庆祥 曲 霞

李伯祥

东北师范大学出版社

编 审 委 员 会

主 任：孙增礼

副主任：欧阳浩

委 员：程国庆 梁桂香 杨凤歧
王治堂 李组蓝 侯佩良
刘文达 曲跃年 赵 军

学校体育运动训练参考书

篮 球

LANQIU

主 编 姜立嘉

责任编辑：金树仁 封面设计：王 帆 责任校对：李淑珍

东北师范大学出版社出版
(长春市斯大林大街110号)
(邮政编码：130024)

吉林省新华书店发行
东北师范大学印刷厂制版
东北师范大学印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32

1990年12月第1版

印张：11

1990年12月第1次印刷

字数：280 千

印数：0 001—3 100册

ISBN 7-5602- 0485-6/G · 193 (压膜) 定价：2.40元

前 言

本书系国家教育委员会体育卫生司训练处之托，依据学校体育发展的战略精神，为学校“高水平运动队”和“网点学校”编写的训练指南。作为课外运动训练丛书之一，亦可作为业余体育学校及业余运动队的参考书籍。

在我国体育发展设想的“奥运战略”、“群众体育”和“学校体育”的三维空间中，学校体育的基础地位是显而易见的。正是从这个意义上讲，学校课外运动的重要项目之一的篮球训练的水平，直接影响与制约着我国篮球事业的发展。为使学校的篮球训练更好地服务于这一目标，本书从学校的训练特点及青少年生理、心理特点出发，提出一套现代的篮球理论意识体系，与属于自己的训练方法及手段，以求求得基础训练领域的一种新的境界与层次。

本书由姜立嘉主编。执笔分工：第一章刘庆祥、曲霞（第二节）、姜立嘉（第一、三节）；第二、三章姜立嘉；第四章曾庆华、姜立嘉；第五章姜立嘉；第六章李伯祥。在编写过程中，曾得到孙柏枫先生及诸多同人的助力；此外，王小夕、于欣为本书绘制了插图；谨此一并深表谢忱。

本书又是学习与借鉴现代篮球技术理论研究成果的产物。除国内的有关教材外，国外的某些技术、战术训练方面的长处，也丰富了本书的内容。

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。

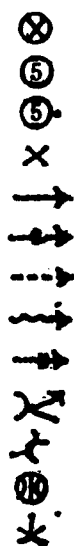
姜立嘉

目 录

第一章 篮球运动训练的基本理论	(1)
第一节 篮球教练员的基本理论与方法.....	(1)
第二节 篮球运动员的选材.....	(22)
第三节 篮球运动的训练学基础.....	(36)
第二章 基础训练	(85)
第一节 基本功训练.....	(86)
第二节 基本技术训练.....	(106)
第三章 战术系列训练	(191)
第一节 篮板球与快攻战术系列训练.....	(199)
第二节 进攻半场人盯人防守战术系列训练.....	(228)
第三节 进攻区域联防战术系列训练.....	(237)
第四节 界外球与阵地进攻系列训练.....	(244)
第五节 进攻全场区域紧逼战术系列训练.....	(249)
第六节 半场人盯人防守战术系列训练.....	(255)
第七节 区域联防战术系列训练.....	(260)
第八节 “追击式” 1—2—2 对位防守 战术系列训练.....	(266)
第九节 “1—2—1—1” 全场区域紧逼战术 系列训练.....	(274)
第四章 篮球运动员身体训练的基本理论与训练方法	(287)
第一节 身体训练的基本理论.....	(288)
第二节 各种素质训练的基本方法.....	(304)

第五章 趣味篮球训练法	(315)
第一节 趣味篮球训练的基本理论.....	(315)
第二节 趣味篮球训练的方法示例.....	(317)
第六章 篮球运动训练及比赛中的医务监督	(332)
第一节 运动卫生常识.....	(332)
第二节 运动训练中的医务监督.....	(336)

教 练 员
 进攻队员
 持球队员
 防守队员
 移动路线
 转 身
 传 球
 运 球
 投 篮
 掩 护
 夹 击
 篮 球
 标 志 杆



第一章 篮球运动训练 的基本理论

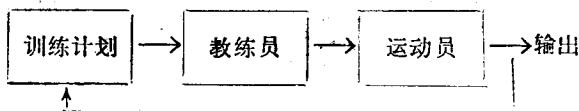
运动训练是为提高专项运动成绩所组织的一种教育过程；要完成运动训练的目的和任务必须研究和掌握运动训练的基本理论与方法。和其它运动项目一样，篮球运动训练随着现代科学技术的进步，在训练理论与方法上也有了长足的进展。

目前，世界篮球运动技术水平提高很快，其根本原因是进行了科学化和现代化训练。现在高水平竞技体育的较量，已从过去凭籍教练员的经验、运动员的天赋条件和训练刻苦程度的抗衡，发展为除上述三因素外的以训练科学化程度为主的全面较量。亦即将现代最新科学成就和理论知识广泛地应用于运动训练中，使之更加符合人体机能的特点及篮球运动自身发展的规律。目前，我国的篮球训练工作与国外相比还有较大的差距；在篮球训练理论方面的研究尤感不足。唯此，本章旨在围绕篮球运动训练的有关理论问题进行阐述。

第一节 篮球教练员的基本理论与方法

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遍的概念。控制论的难以估量的作用意义在于，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，篮球运动训练同时表现为一个完整的控制系统，教练员在这一控制系统中的位置是十分重要的。如下所示：



在整个训练过程中，教练员是控制系统中的执行者，运动员是受控对象。教练员接受控制机构的指令，然后传送到运动员的身上，再根据运动员的输出状态变量进一步地修正和调整误差，排除干扰，使输入的训练信息与输出的状态变量产生同步效应，以完成训练任务，达到既定的目标。显而易见，如果缺少教练员这一控制环节，那么整个训练控制系统无疑会遭到破坏。所以，我们说教练员是系统工程训练的设计师，是一个球队的“核心天体”。在篮球训练过程中，教练员的主导作用是提高运动训练质量，培养优秀运动员的关键。训练的科學化的程度，首先当取决于教练员的科学水平。因此，世界上训练水平和运动成绩较高的国家都十分重视对教练员的培养和提高。在国外，对教练员的人选的筛选是十分严格的，不但有必须经过考试进入体育学院教练员专业进行的两年的深造的规定；而且还必须接受国内外知名教练员的指导之后，方能担任。目前，我国教练员的文化水平、教练员的素质还普遍较低，成为影响我国篮球运动腾飞的关键性因素之一，这正是我们亟待改进和提高之处。

一、教练员的形象与类型

现代篮球教练员的形象应该是怎样的？有几种类型的教

练员？这是需要我们认真地进行讨论。

随着人类物质生活和文化水准的提高，体育事业的发展已日趋深得人心，欣赏高层次的比赛和刺激性较强的运动成为人们的普遍追求。因此，教练员在人们心目中的地位也在发生着相应的变化。那种认为教练员不过是指 导 训 练 的人，充其量是训练及比赛时，一个球队或运动员的管理者和组织者而已的观点，不但与教练员的实际生活相距太远，也并不归属于现代人体育观中的某种共识。一名成功的教练员，从事的是一种伟大的事业，生活里却充满了艰辛。无论何时何地，教练员总是在进行创造性的思考和探索，为了一项新的训练方案，为了一种新的打法，为了球队的发展和提高，在每一次成功的背后教练员所付出的巨大劳动都是难以估量的。因为，有人说“教练员没有‘家’，他们心中的只装着国家和球队。”这也正是教练员的高尚之处。教练员的职业道德、教育艺术、坚定的共产主义信仰和对祖国的无限忠诚，是培养运动员的运动道德的前提条件之一。正如苏联功勋教练员戈麦尔斯基所描述的那样：“现代教练员的形象应该是怎样？照我看，他应该是一位‘军事首长’、幻想家、组织者和管理者，他还应该是一位心理学家、教育家、演说家、父亲和朋友。”将这些角色所具有的品质能够和谐地融合在一位教练员身上，这应该成为我们的教练员的培养和塑造的方向。

教练员并不单独是训练的组织者、指导者，还应该是一名合格的教师。学校课外业余队的教练，更应该担负起这样的双重职责。除担负训练工作外，加强对运动员的思想作风培养，努力为我国的体育事业培养有用人才。从这个意义上讲，教练员也是“人类灵魂的工程师”。这些人首先要热爱

自己的职业，善于培养自己的忍耐性和吃苦付出精神，为所从事的事业甘愿奉献自己的一切。

那么，哪一种类型的教练员更好或者说更理想些呢？让我们先来看一看有几种不同类型的教练员。兹将教练员划分成三种类型，如下所示：

- | | | |
|-------|---|---------|
| 教练员类型 | { | (1) 民主型 |
| | | (2) 独断型 |
| | | (3) 混合型 |

至于上述三种类型中，哪种类型的教练员更适合篮球运动的训练，我们认为不能一概而论。其原因在于，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。每一位教练采用哪种方式来组织管理球队又往往取决于他的个性特征、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，应针对不同情况对队员做细致的培养工作，启迪他们的练习目的，发挥他们的主动性，尽量使队员感到训练必须主动、刻苦。民主型的教练还要对运动员的训练进行公正的评价、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的独立思考，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

种教练主张教练的主导作用与队员的积极性相结合、约束与“自由”相结合，使队员由被动变主动，充分发挥和发掘队员的潜力，以求得理想的训练效果。

独断型的教练员，总是对自己的行动深信不疑，要求苛刻，不能容忍不同意见。这样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成分，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。他们有时对队员非常严厉，在训练中一丝不苟。这种类型的教练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，必须将这一肌体有机地协调起来，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旗帜下。从这个意义上讲，独断型的教练占有一定的优势。

混合型的教练员兼有上述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；在日常的和训练时的组织管理中，采用必要的严格的管理措施，围绕队员思想作风的培养，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。

除上述类型的教练员外，还有一种类型的教练员，或可称之为“放任自流”型。这种教练员不能胜任自己的工作，自然也不可能成为事业上的成功者。如果从培养和造就篮球

运动的人才角度而言，这种类型的教练员毫无疑问应该被淘汰出执教领域，去做他们可能从事的工作。

二、教练员应具备的能力

一名优秀的篮球教练员应该具备多方面的工作能力和优秀的品质，他不但要善于从幻想中走到现实里来，还要善于把自己掌握的知识与本队的实际相结合，以形成自己的训练特点和战术打法。对于现代篮球教练员来说，除训练能力和管理能力而外，还应掌握多学科的知识，发展与之相适应的能力和品质，这样才能跟上篮球运动发展的需要。

（一）思想工作的能力

思想工作是学校课外业余训练的首要任务。教练员要担负起队员的道德品质的培养和思想教育工作的任务。在教育过程中启迪队员的训练动机，端正他们的学习态度，树立为我国篮球运动的腾飞贡献一切的精神。特别是在基础训练阶段更应抓紧对运动员进行树立远大理想的教育，使他们从小树立冲出亚洲、走向世界的雄心壮志。

作为一名篮球教练员应有马列主义、毛泽东思想水平和政治理论素养，树立共产主义的世界观和全心全意为人民服务的思想，有为我国的篮球运动训练事业献身的精神，勇攀世界运动技术高峰。只有这样，他才能够成为全队的楷模，他的话才能够一呼百应，产生凝聚力。

在思想教育工作中，教练员要研究青少年政治思想工作的特点，采用适合青少年的工作方法，针对队员在训练、比赛和日常生活中出现的思想问题，进行有的放矢的思想教育工作，避免空洞的说教。

思想工作要与作风培养相结合。众所周知，篮球运

动是一项对抗性很强的运动，它需要勇猛顽强的作风，坚韧不拔的精神。因此，在训练中，教练要善于发现问题，及时围绕作风培养的这一问题做好思想工作。作风培养和思想工作两者是不可分割的，行动取决于意识，也就是说，只有在积极主动的意识支配下，才能有积极主动的行动。良好的思想素质是勇猛顽强作风的保证。所以，在思想教育工作中，要注意循循善诱，因势利导，注意方法，讲究实效。

（二）组织管理的能力

组织管理是教练员工作的一个重要方面，这是教练员的必备能力之一。如果一位教练员不具备这样的能力，那么他带领的球队就会成为一盘散沙，在比赛中也只能溃不成军。管理学的诞生为体育事业的发展开辟了广阔的前景。要想获得更大的工作效益，就必须进行科学化管理，建立必要的管理程序，实行有效的控制。在这一控制过程中，教练员的主导作用是显而易见的，教练员组织管理能力的个体差异，直接影响着球队的水平乃至队员和球队的成败。

组织管理能力是多种能力的综合体现，多学科的知识是培养组织管理能力的基础。作为一名现代篮球教练员应注意掌握或了解相关边缘学科的知识，将这些理论成就运用到我们的训练实践中来。组织管理能力应表现下述几个方面：

1. 训练过程中的组织管理 一名职业教练员，将要花费大部分时间去从事训练实践工作。然而，业余教练员与其相比也大抵如此，每周都要花费许多时间（3—5次）与运动员在球场上度过。那么实际训练效果怎样呢？这就要看教练员的组织管理水平如何。

作为一名教练员，总是精心地设计和组织一堂训练课。

在这一过程中，首先要考虑队员的实际水平与课堂计划的可行性，根据可行性的计划采取有效的控制。训练课的各环节组织要细，在组织过程中，要考虑到可变的因素，以获得最佳的效益。

在训练课的组织管理中，教练员要善于发现问题，其中包括思想意识、组织纪律、训练方法与手段的选择等等。这就需要教练员针对不同的情况进行管理。在这一过程中，还应建立队员的个人档案，其内容如表 1-1 所示：

表 1-1 训练过程中的评定表(满分48分)

成绩 姓名	内容	号 码	思想表现 (18分)			能力表现 (30分)								总分
			训练 动机	积极 程度	组织 纪律	负荷 能力	训练 作风	投篮 能力	抢篮板 球	防守 能力				
			评语 得分	评语 得分	评语 得分	评语 得分	评语 得分	评语 得分	评语 得分	评语 得分	评语 得分	评语 得分	评语 得分	

说明：表 1-1 可作为周评定的依据，也可以作为阶段评定的依据。评语分成四个等级：好（6 分）；较好（4 分）；一般（2 分）每项满分为 6 分，总分为 48 分。

教练在管理过程中要填好上述表格，根据表格中所反应的问题及时地给予指导，此表也可在选拔运动员时作为训练

能力的参考。评定后，还要进行认真的总结，对得分高的队员进行表扬或奖励；而对得分较少的队员，则要进行认真地分析，如果是主观不努力，应当进行严肃认真的批评教育，在队里树立奖惩分明的风气。只有这样，教练员才能够掌握主动权，控制整个训练过程，发挥教练员在训练控制系统中的职能作用。

2. 比赛过程中的组织管理 教练员在这一过程中的主要任务是：通过具体的组织管理手段，挖掘队员的潜力和调动队员的积极性，使队员保持充沛的体力和旺盛的斗志，保证既定作战方案的实施，完成比赛任务。

这期间教练员的任务是比较繁重的。因此，要求教练员要周密、仔细地组织比赛过程中的各个环节，严格地管理队员的行为。

此间，教练员要随时掌握队员的思想动向，其中包括对比赛的认识。有许多队员比较年轻，比赛经验不足，有可能参赛始初就出现失利的局面，产生思想波动。所以，教练员要及时抓住思想苗头，组织大家提高认识，张扬士气，变被动为主动。

此间，还要严格地执行球队和赛会的规章制度。尤其是对卫生、饮食、休息等方面从严管理。对于违反组织纪律的队员进行批评教育，严重者给予必要的纪律处分。

此间，教练员还要对队员的能力进行临场统计，根据统计的数据对队员的能力进行评估，并载入队员的技术档案，以备今后选拔队员时使用。如表1-2所示，该表可作为比赛结束后对运动员在比赛期间的评定使用。该表满分为36分，每项分值如表中所示，该表占运动员评定分值的36%。

表 1-2 比赛过程中的能力评定表 (总分36分)

比赛类别 _____ 时间 _____ 地点 _____

号 码	姓名	项 目 评 语 与 得 分	总 分																	
			对比赛		对教练员		对裁判的态度		心理波动		抢篮板球		进攻能力		投篮能力		助攻能力		防守能力	
			4分 评语	得分	4分 评语	得分	4分 评语	得分	4分 评语	得分	4分 评语	得分	4分 评语	得分	4分 评语	得分	4分 评语	得分	4分 评语	得分

比赛队: _____ 对 _____ ; 比分: _____ 比 _____ ; 优胜队 _____

应该指出,教练员欲对队员在比赛中的行为做出正确的评价,参照上述数据实施必要的管理措施,是完全必要的。

3. 日常活动中的管理 我国目前学校球队基本上处在分散的条件下进行训练,势必造成日常管理上的困难。然而,日常活动又是内在活动的重要表现,是培养运动员良好行为的场所。这便要求教练员在日常生活的管理中,是绝不能掉以轻心的。

在队员的日常活动中重点抓好纪律、道德品质、出勤率、卫生习惯的管理工作。这项内容的调查、评估,如表1-3所示:

表 1-3 日常行为评定表 (满分16分)

_____ 年 _____ 月 _____ 日

号码	姓名	内容 评定	组织纪律		出勤率		道德休养		卫生习惯		总分
			4分		4分		4分		4分		
			评语	得分	评语	得分	评语	得分	评语	得分	

周训练或阶段训练结束后，教练员应对上面三个评定表进行汇总，排出队员的名次以便教练员在总结或选拔、淘汰队员时使用。总表如表 1-6 所示。分值的比重是：训练过程占48%；比赛过程占36%；日常活动占16%。

表 1-6 运动员名次评定总表

日期：

姓名	内容 得分	训练 得分	比赛 得分	平时 得分	合 计	名 次

上述三项管理工作是教练员日常工作的重要内容，它直接涉及到一个球队的成败。在管理过程中，首先要建立科学化的管理程序，采用科学化的管理手段，对整个管理系统实行有效的控制。目前世界先进国家的球队管理经验表明，为了对球队的管理工作予以极高度的重视，除教练员，还设有专职的球队管理。看来，这一问题是需要我们认真地加以研究，并在实践中加以解决的时候了。

4. 身体健康的管理 队员的身体健康是从事篮球运动训练的基本保证。教练员在这一管理过程中要时刻关心队员