

篮球

训练计划制订与范例

◎ 贾志强 编著



Basketball

北京体育大学出版社

篮球训练计划制订与范例

贾志强 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 武文强
审稿编辑 熊西北
责任校对 贾冠华
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球训练计划制订与范例/贾志强编著. - 北京:北京
体育大学出版社,2005.8
ISBN 7-81100-366-X

I. 篮… II. 贾… III. 篮球运动-运动训练-方法
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 046205 号

篮球训练计划制订与范例 贾志强 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 9

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

篮球运动自创始以来，以其独具一格的魅力，吸引着全世界千百万人的喜爱。

篮球运动从一项简单的游戏活动发展到今天已经成为世界体坛各种大型综合运动会的一项重要竞技运动，如“奥运会”、“亚运会”、“全运会”上都缺少不了篮球比赛，而且其吸引观众的人数也是最多的项目之一。尤其是以美国篮球职业联盟为代表的“NBA”出现以来，以其越来越成熟的商业运作，越来越高超的篮球技艺成为现代篮球的标志，为全球广大的青少年所崇尚、所痴迷、所陶醉。

篮球运动自创始至今走过了一百多年的历程，经历了大众游戏、业余活动、业余训练和比赛、职业篮球的几个发展历程，它既是一种社会体育文化活动，能够满足人们的精神文化生活享受的需要；又是一种体育商品，可以带来体育经济市场的繁荣。它还是一种人类活动的文化历史，让人们回味品读。

随着篮球运动的发展，人们不断地探索篮球运动技术、战术、裁判、竞赛组织、商业开发等各方面的的问题，努力提高这项运动各方面的科学水平，寻求这项运动从业余活动走向专业化训练的道路。篮球运动的魅力在于它的激烈对抗下斗智斗勇的趣味性，各种复杂情况出现的多变性，互相支持、巧妙配合的团队

性，高超技艺表演的欣赏性等。而这些特点都只有在专业化训练的情况下才能得到更好的提高。

篮球运动的专业化训练必须要有专门的教练员科学指导，有运动员的积极参与，通过科学训练不断提高运动员技术、战术和身体素质水平。在这个训练提高的过程中，必须按照运动训练的科学规律，制定科学的训练计划，采用科学的训练手段和方法，合理地安排运动负荷量和强度，才能保证训练的成功。其中，训练计划是训练过程纲领性的文件，有着指导如何进行训练的重要意义。训练计划可以反映教练员的训练指导思想，训练的重点方向，以及参加比赛战略、战术思想等。凡是想要从事篮运动训练工作的人都应该学会如何制订训练计划。

本书即是在篮球运动理论发展的基础上，旨在介绍篮球运动训练计划制定的理论基础，提供篮球训练的各种计划范例，为从事篮球训练的教练员、体育教师、青少年运动员提供一本制定训练计划的参考指导书，以便更好地推动这项运动的广泛开展。同时，此书也可以作为体育专业院校学生们学习篮球运动的教学训练参考书，为他们学习如何制定篮球运动训练计划，在实习中如何贯彻落实训练计划提供最好的帮助。

篮球运动的未来充满活力，需要有更多的有志者投身这一运动。掌握基本技术，了解基本战术、学会制定训练计划，缺一不可。



目 录

第一章 篮球运动训练计划制订概要	(1)
第二章 篮球训练计划制订	(12)
第一节 多年训练计划	(12)
第二节 全年训练计划周期及阶段划分	(20)
第三章 篮球训练计划中负荷安排及原则	(46)
第一节 篮球训练负荷构成因素	(46)
第二节 篮球训练负荷安排的基本原则	(48)
第三节 测定与评定篮球训练水平的实用方法	(66)
第四节 篮球运动员竞技状态形成原理	(75)
第四章 篮球训练过程中心理训练计划安排	(83)
第一节 运动心理学研究范畴	(83)
第二节 在不同的训练时期, 如何安排心理训练	(85)
第三节 篮球运动中常用的心理训练方法	(92)
第五章 高水平篮球队训练计划制订	(97)
第一节 多年训练计划制订理论依据	(97)
第二节 全年训练计划制订理论依据	(110)



第三节	高水平运动队阶段训练计划制订理论依据	(122)
第四节	高水平运动队周训练计划制订理论依据	(128)
第五节	课训练计划制订理论依据	(130)
第六章	主客场赛季制训练计划制订 (范例)	(137)
第一节	制订主客场赛季制训练计划步骤	(138)
第二节	主客场赛季制下运动员的竞技状态特点及其 赛季前训练内容的安排特点	(138)
第三节	准备期训练计划制订	(142)
第四节	竞赛期训练计划制订	(144)
第五节	过渡期训练计划制订	(145)
第六节	主客场赛季制下各阶段计划中身体训练安排 原则	(145)
第七章	体育、大专院校篮球队训练计划制订	(147)
第一节	四年八学期训练计划制订 (示例)	(149)
第二节	体育、大专院校全年训练计划制订	(155)
第三节	学年计划中学期训练计划制订	(157)
第四节	周训练计划表	(159)
第八章	青少年篮球运动员全面提高阶段训练计划制订	(198)
第一节	青少年篮球运动员全面提高阶段训练基本 任务和训练目标	(198)
第二节	如何确定科学、合理和准确的训练目标	(201)
第三节	青少年篮球运动员全面提高阶段训练内容、 手段和方法	(202)



第四节	青少年篮球运动员全面提高阶段的训练负荷安排	(205)
第九章	少年、儿童启蒙训练阶段训练计划制订	(221)
第一节	提高少年儿童运动训练水平的理论依据	(221)
第二节	少年儿童篮球启蒙训练阶段的目标基本任务和内 容	(229)
第十章	儿童、少年篮球基础阶段训练计划的制订	(241)
第一节	篮球基础训练阶段的目标和基本任务	(241)
第二节	基础训练阶段训练基本内容与要求	(242)
第三节	儿童、少年篮球基础训练阶段计划制订与实施	(244)
第十一章	大众健身性业余篮球训练计划(范例)	(246)
第一节	制订业余篮球训练计划的基本内容和制订步骤	(247)
第二节	制订业余篮球训练计划的基本方法	(248)
第十二章	篮球运动员在不同训练阶段的营养安排	(257)
第一节	为什么在篮球训练过程中要合理补充营养	(257)
第二节	篮球运动员营养物质的补充	(258)
第三节	篮球运动员在不同阶段的营养安排	(260)
第十三章	发展不同身体素质的训练计划安排	(263)
第一节	青少年篮球运动员运动素质的发展的敏感与发展手段	(264)



第二节 高水平篮球运动员身体素质训练计划安排	(271)
第三节 篮球运动员力量训练课计划（范例）	(279)



第一章 篮球运动训练 计划制订概要

一、篮球训练计划及其作用

训练计划是对未来的训练活动预先做出的理论设计，其应有可能准确的预见性，并且将预先做出的理论设计在实践运用中根据主客观情况的变化进行必要、及时的调整与充实。因此，可以说训练计划描绘了运动员从现实状态向目标状态实现状态转移的过程，将运动员竞技能力的变化表达为运动员竞技能力状态转移。运动训练计划应符合运动训练客观规律，它包括训练过程的连续性与阶段性，运动员的机体在负荷下的适应性与多变性，训练活动组织的集群性和个体性；多变性和可控性以及技战术和各种运动素质本身的结构特点和发展特点。

篮球运动训练是一个统一的教育过程。制订篮球队训练计划就是根据篮球运动项目的激烈对抗和复杂多变的特点及规律，为实现目标状态对未来训练过程，进行科学、系统设计，有效地控制训练过程组织和实施；周密的计划有利于统一教与学者的认识和行动，充分发挥各方面的积极主动性，以保证科学、系统地组织和进行教学训练，有利于检查和评价训练过程，总结经验教训，发现不足，改进方法，增加效率，进一步提高训练质量。

能够做到科学地制订训练计划，是教练员理论知识、技战术素养、决策思维和训练工作经验等素质的综合体现，它是教练员必备的重要素质之一。

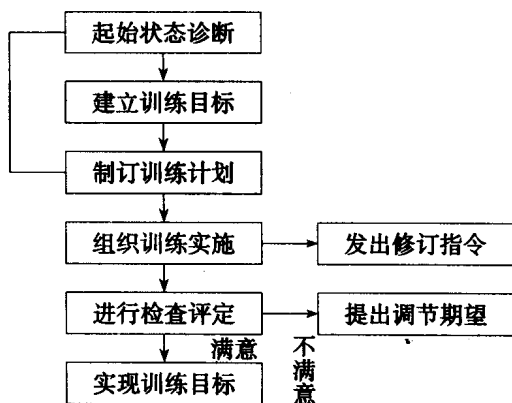


图1 运动训练计划在训练中的重要地位 (田麦久, 1999)

二、篮球训练计划的分类

按照篮球运动训练规律,可将其分为多年规划、全年训练计划(阶段训练计划、大周期)赛季训练竞赛计划、周训练计划及课训练计划。每一个上位的训练计划都是由若干个下位训练计划组成的。例如周训练计划与课训练计划都是训练实施的具体计划,内容较详细,并且在训练实践过程中有较多的变化,如调整、补充和修正等。

(一) 多年规划

它是球队多年训练工作的全面安排,是发展成长的长远规划,是制定全年训练计划的依据。按照周期理论原则可划分为全程多年训练周期(10~20)年和区间性多年周期(2~6年)。

1. 全程多年训练周期过程:是运动员从启蒙、达到最佳成绩、保持高水平稳定成绩、直至延长运动寿命后开始下降这一完整过程。世界优秀篮球运动员启蒙训练从7~8岁开始,到18~



20岁(女子16~18岁)首次出现好成绩,23~26岁(女子19~25岁)达到最好成绩,27~30岁(女子26~18岁)保持稳定(部分人可延长至35~42岁以上),整个运动生命周期约持续20~30年,在我国多年训练周期划分为6个阶段,启蒙训练7~8岁为准备阶段;9~12岁为儿童组的初级基础阶段;13~17岁为少年组的全面基础阶段;18~19岁为早期高水平阶段;20~25岁为最高水平阶段;26~36岁属保持阶段。

2. 区间性多年训练周期:是指两年以上一个特定的时间区域,如两届奥运会、世锦赛、亚运会、全运会的4年期间,6年中学训练期间、4年大学本科训练期间均属于区间性多年训练周期。在我国系统训练的区间性周期分为由7~8岁4年期构成的儿童乙组和甲组初级基础阶段区间性周期;由13~17岁的5年周期中,构成的13~15和16~17两个阶段的少年甲、乙组。而青年组18~19岁和成年组20~25岁两个阶段为最高水平阶段区间性周期;保持阶段区间性周期26~35岁,部分选手可保持到35岁以上。

(二) 全年训练计划

1. 根据时间跨度大小和基本任务可划分为:单周期(6~12月),参加一次或一组重要比赛;双周期(每个周期4~8个月),参加2次或乙组重要比赛;多周期(各周期2.5~5个月),准备参加3项或3组以上重要比赛。单周期计划包含一个准备期、一个比赛期和一个过渡期。

2. 阶段训练计划:指全年训练中特定时间范围内的训练,分为两种类型,一种是作为完整的全年训练过程中的一个有机组成部分,另一种为中短期临时性集训。

(1) 大周期阶段训练计划:包括准备期5~20周,比赛期3~20周,恢复期1~4周;各周期基本任务:准备期为提高运动



员竞技能力，可分为两个阶段，即一般准备阶段和专项准备阶段。比赛期任务为完善所有训练要素，形成最佳竞技状态，参加比赛，争取优异成绩。恢复期是指比赛结束到下一周期开始训练这段时间，主要任务是防止出现过度疲劳，促进心理和生理恢复，保证两个训练大周期期间的衔接。

(2) 比赛前中、短期集训的阶段训练计划：为准备特定的比赛而组织的赛前集训，时间跨度为几周至二、三个月。

(三) 赛季制训练竞赛计划

赛季制是“赛季型竞赛制度”的简称，它是 1995 年后我国男子篮球甲级联赛所实行的一种新的竞赛制度。其特点是竞赛期跨度长（4 个月左右）、比赛场次多，多场比赛间间隔均匀分布并采用主客场的方式，比赛安排在周日和周三，间歇时间短，每一场比赛胜负直接影响到联赛最后多项，每项训练时间只有 3~6 天，因此赛季中的训练基本是许多小周期的连续。比赛期则被竞赛规程划分为许多 3 天和 4 天的小周期在赛季中、后期有一个调整期（竞赛规程安排 10 天的停赛）。“三天型”小周期的训练时间为 3 天（连续 2 场主场比赛），“四天型小周期的训练时间为 4 天（连续 2 场比赛在主场）或 3 天（客场比赛，有 1 天在路途上）。赛季中训练安排受竞赛规程以及旅途的时间、训练场地安排等因素影响。

(四) 周训练计划

训练计划的持续时间一般为 3~7 天，在特定条件下可以打破 7 天固定训练达到 10 天，以适应比赛需要。根据竞技状态发展过程不同，将小周期分为：1. 引入性小周期：主要任务是将运动员的机体到入即将开始的紧张基本训练常安排在准备期第一阶段。2. 准备性小周期：主要任务是为比赛做好一般与专门的



准备。3. 比赛性小周期：主要任务是力求使运动员机体适应比赛要求，在比赛中表现出最佳竞技状态。4. 恢复性小周期：主要任务是通过降低负荷和采取各种恢复措施，消除疲劳，以要尽快地实现能量物质再生，促进超量恢复的出现。

(五) 课训练计划

根据完成任务的不同，把训练课为分：

1. 身体素质训练课：分为一般和专项身体训练，主要安排在准备期。

2. 技术、战术训练课：主要安排在准备期和比赛期，进行技、战术磨炼。

3. 综合训练课：包括两种以上内容的课，利于促进各项运动素质与运动技能的积极转移。

4. 测验课与比赛训练课：安排在比赛前和准备期后半段时间。

5. 调整性训练课：安排在训练的过渡时期，在一个阶段大负荷训练和激烈比赛后穿插安排。

三、制订训练计划的依据

(一) 训练目标

为了完成运动员的起始状态向目标状态的转移这一运动训练根本任务，必须选择和设计最适宜的通路，也就是选择最佳运动训练计划。

(二) 起始状态

运动员起始状态是运动训练过程出发点，是其状态转移的基础。为实现运动员的状态转移而制订的训练计划，必须符合篮球



运动员的现实状态，既是篮球运动员可以接受的，又是可使其竞技能力发生明显变化的。

（三）运动训练客观规律

篮球运动训练计划只有符合篮球运动训练的客观规律，才会取得成功，在制定训练计划时要遵循运动训练过程的连续性与阶段性，多变性与可控性，运动员的机体在负荷下的适应性与多变性，篮球训练的集群和个体性。

（四）组织实施运动训练活动的客观条件

训练场地的好坏、营养条件、恢复条件与手段等都是组织实施训练活动的物质基础，而恢复条件的好与坏则直接影响着运动员连续承受运动负荷的能力，在制订训练计划时，必须充分考虑这些因素。

四、现代篮球训练计划基本内容

（一）任何训练计划在内容上都有其基本共同点，篮球训练计划也不例外，在不同时间跨度训练过程中的基本结构和内容方面也包括了以下 10 个要点：

从运动训练计划基本内容上看，又可将其归结为准备性、指导性、实施性和控制性部分，一般情况下，在制定多年篮球训练计划和年度训练计划时，应特别重视指导性部分；在制订具体的周、课计划时则认真考虑实施性部分。

（二）不同内容、部分在运动训练过程中，具有不同的意义：

1. 准备性部分：包括了对运动员起始状态诊断和确定训练任务及指标，这是运动训练计划制定过程中既不可缺，又非常重要的独立环节，它起着先导作用，为制订训练计划提供必需的信息和依据。如果在制订周、课等短期的实施计划时忽视了这两项

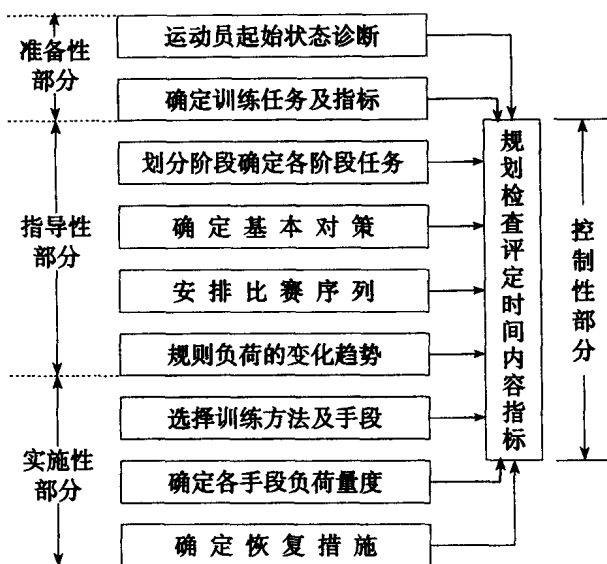


图2 运动训练计划的基本内容及制订计划流程图

工作，没有做到客观诊断就会使训练的盲目性增大，也会使训练脱离预定总目标。

2. 指导性部分：这是整个训练计划的核心部分，可以说起到了统揽全局的作用。由于比赛既是检验训练效果的有效途径，又是训练活动中不可缺少的重要内容，因此在不同阶段的训练任务和比赛安排、规划训练负荷动态变化时，要完成对整个训练活动的整体配置，指导性部分如果考虑不周密，将会对训练效果产生重要影响。例如，阶段划分错误，会导致运动员最佳竞技状态的出现与重大比赛的时间不一致。

3. 实施性部分，主要是根据篮球专项特征和篮球运动员的个人特点制定训练计划，更多的考虑是训练手段的选择和训练负荷的确定。在制定计划的同时，要考虑到负荷与疲劳后的恢复问



题。

4. 控制性部分，主要是通过有计划的检查评定，通过及时、准确、客观的训练诊断，获得在运动训练过程中的大量信息，从而达到对运动训练实施有效控制的目的。

五、篮球训练计划的重要特性

（一）运动训练的连续性和阶段性

篮球运动训练是一个系统的、统一的教育过程，在一个完整的训练过程，不论所包含的时间跨度大小，无论是多年训练过程，还是周、课的训练过程，都应是连续发生和不断进行的。运动员在每一特定时刻状态都是其前一时刻状态的延续，又是后一时刻的先行；一段时间训练间断都会引起运动员竞技能力状况的相应变化。在每一个连续的运动训练过程中，合理划分阶段，在阶段中的训练任务、内容、方法、手段以及负荷都有自己的特点，划分阶段必须符合运动训练过程本身发展规律。例如以年度训练为例，为运动员两个或三个大周期的训练所建立起的训练目标，既各个不同又互相联结，组成一个完整的渐进的序列。全年安排比赛，既各有不同的任务和要求，又都是在上一项比赛的基础上投入下一次比赛，负荷量的变化是呈动态，且绵延不断；所采用的训练方法、练习手段则需保持其系统性。

从图3中可以清晰地看出，国家女篮1986年度训练部分要点中，在全年比赛及训练安排分配等方面明显表现出的连续性 & 阶段性特征。

（二）训练计划的多变性和可调控性

运动训练过程作为社会化的活动，受着各种因素和方面影响。由于训练计划是对未来训练实践的理论设计，尽管在制订训