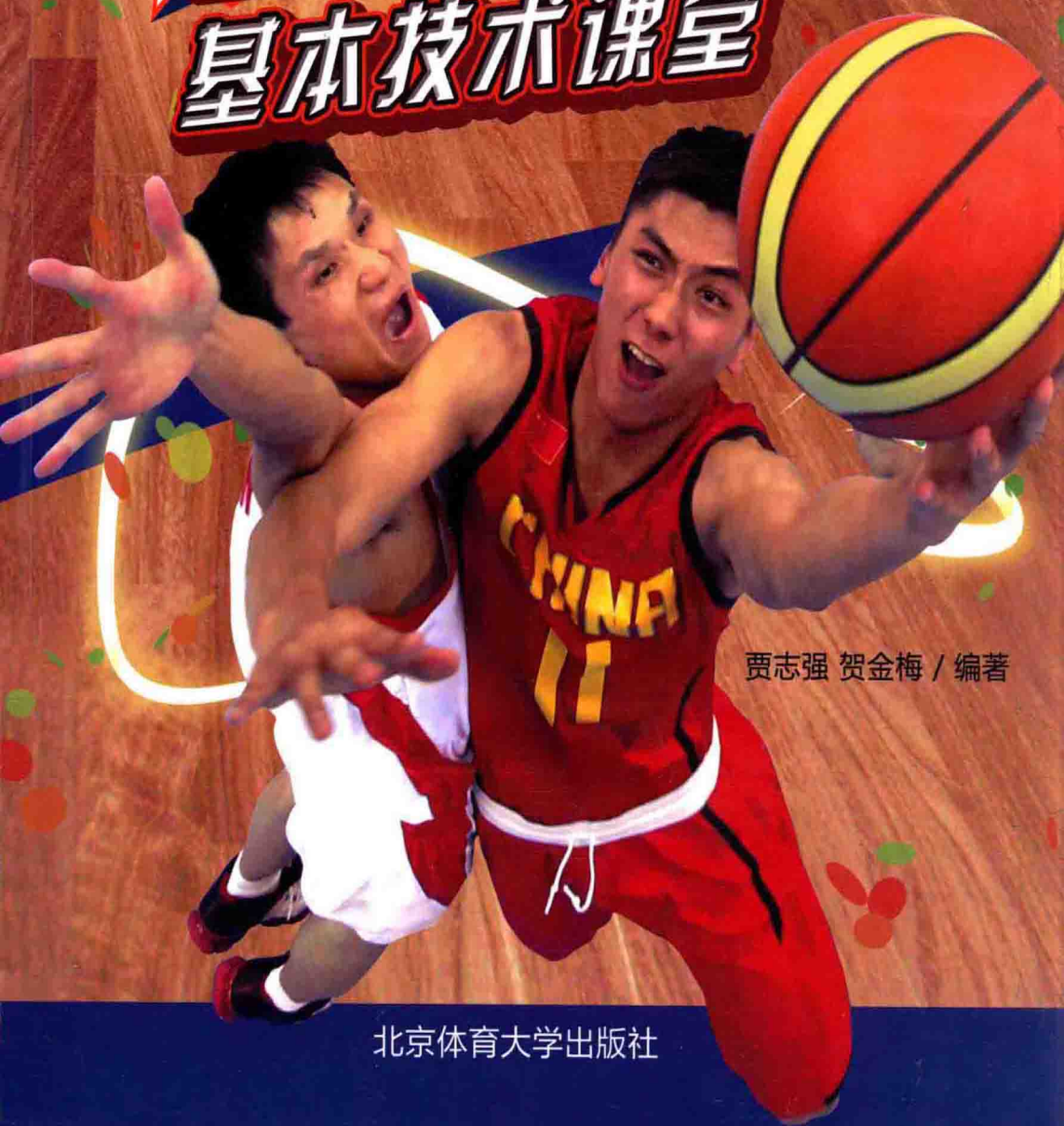


篮球

基本技术课堂



贾志强 贺金梅 / 编著

北京体育大学出版社

篮球

篮球运动与健康



北京体育大学出版社

篮球

基本技术课堂

贾志强 贺金梅 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 闫文龙
责任编辑: 文冰成
审稿编辑: 李 飞
责任校对: 吴海燕
美术编辑: 精彩视觉
责任印制: 陈 莎

.....

图书在版编目(CIP)数据

篮球基本技术课堂 / 贾志强, 贺金梅编著. — 北京:
北京体育大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5644-1858-8

I. ①篮… II. ①贾… ②贺… III. ①篮球运动—运
动训练 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第006374号

篮球基本技术课堂

贾志强 贺金梅 编著

.....

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京海淀区信息路48号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>

印 厂: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 787×960毫米 1/16

印 张: 7.5

定 价: 20.00元

.....

2015年1月第1版第1次印刷 印数: 5000册
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

多年执教篮球训练营的经历让我深刻感悟青少年篮球训练内涵

在篮球运动中，作为执教青少年的教练员是非常幸运的。因为教少年儿童打篮球不仅是将他们带到球场，教他们打球，还意味着帮助孩子们在生理和心理两方面做好准备，使他们在充满乐趣、挑战、拼搏的环境中高效、公平、安全地参与篮球训练与比赛；同时，更重要的是帮助他们完善个性，促进身心健康发展，培养他们认真学习、充满爱心、诚实做人、懂礼貌、勇于承担责任等品格。

本书采用图文并茂的形式，重点强调如何教授规范的篮球场上站立和移动姿势，规范有实效的投篮技术动作、持球突破技巧、运球技巧等；同时，还配有能有效提高球性、球感的花式篮球运球技巧的图片。根据少年儿童时期的生长发育特点，设计了符合篮球运动特征的体能训练手段与方法，包括趣味性、实用性、易操作性的个体肌肉柔韧性的拉伸练习方法。在发展力量素质训练环节设计了不负重量练习方法、负重力量练习方法。技术动作方面，利用技术动作图片对技术动作细节进行重点描述，内容精练，通俗易懂，阅读文字和观摩图片即可完成规范的技术动作的正确运用。

《篮球基本技术课堂》是一部规范执教青少年篮球基础技术动作、设计并传授身体素质有效训练方法的篮球基础训练指导书，是我们献给广大篮球专业人士、喜爱篮球运动的人的一份礼物，愿你从中受益。

北京体育大学 贾志强教授、博士生导师
曾公派留学俄罗斯国立体育与旅游大学

2014年12月12日

第一章 学习篮球技术动作前必做的准备1

第一节 少儿时期篮球训练特征2

- 一、少儿时期的生理、心理特点2
- 二、少儿运动素质快速增长的敏感期2
- 三、少儿篮球技术启蒙训练的规律与要求3
- 四、“要我练”，还是“我要练”3
- 五、严格规范篮球技术动作3

第二节 篮球训练中的伤病诊断与预防4

- 一、肌肉痉挛4
- 二、运动中腹痛4
- 三、运动性低血糖5
- 四、晕厥5
- 五、中暑5
- 六、肌肉和关节损伤5

第三节 营养能量的供给6

- 一、青少年摄取营养物质的原则6
- 二、青少年摄取营养物质的种类7

第四节 运动装备8

- 一、服装8
- 二、球8

第二章 篮球场上的基本站立姿势与身体移动技术9

第一节 进攻脚步动作10

- 一、篮球场上基本站立姿势与提高灵敏素质的方法10
- 二、降低身体重心练习11
- 三、形成正确的蹬转动作练习12

第二节 进攻脚步移动方法13

- 一、起动跑：起动冲刺跑13
- 二、变向、侧身跑：起动（左右）变向冲刺跑13
- 三、综合脚步移动跑14
- 四、摆脱防守空切接球进攻实战技巧（徒手进攻重要脚步）15

第三节 防守脚步移动17

- 一、强化形成正确的防守姿势17
- 二、防守基本动作要领18

第三章 花式、趣味、实用的运球技术	23
第一节 篮球场基本站立姿势及动作要领	24
一、身体站姿	24
二、如何保护好球	24
第二节 花式、趣味性运球练习	25
一、手部柔韧练习的目的与方法	25
二、提高球感的秘诀	26
三、单手原地运球	31
四、原地双手各运一球	36
第三节 规范技术动作在实战中运用效果	38
一、持球、运球突破实战技巧	38
二、结合假动作运球突破	39
第四章 掌握规范的传球、接球、投篮技术动作	41
第一节 传球技巧	42
一、持、握球方式与身体基本姿势	42
二、传球	43
第二节 接球技巧	45
一、持、握球方式与身体基本姿势	45
二、接球	46
第三节 精准投篮秘诀	47
一、投篮的规范动作动力定型	47
二、投篮技巧运用	49
第五章 科学、趣味、实用的体能训练方法	51
第一节 肌肉名称及功能	52
一、人体肌肉分布	52
二、人体肌肉名称及功能	53
第二节 上肢肌肉力量无负重练习方法	56
一、肩关节肌肉力量训练方法	56
二、躯干肌群训练方法	57
第三节 下肢肌肉柔韧、拉伸练习方法	63
一、跪姿后仰拉伸	64

二、俯卧腿下垫球拉伸	64
三、俯卧拉伸股四头肌	65
四、侧开立，压腿	66
五、侧开立，身体前倾，下压	66
六、弓箭步侧压腿	67
七、髂胫韧带拉伸	67
八、坐式腹股沟静力拉伸	68
九、坐式单腿拉伸	69
十、侧仰卧单膝及胸拉伸	70
十一、两腿交叉拉伸	70
十二、仰卧坐，侧臀肌拉伸	71
十三、坐式交叠拉伸	71
十四、前弓箭步压腿	72
十五、马步侧压腿	72
十六、手臂侧平举，马步转体	73
十七、直立拉伸股四头肌	73
十八、直立拉伸腓肠肌	74
十九、俯卧，两臂支撑，拉伸腓肠肌	74

第四节 力量器械训练方法75

一、上肢肌肉力量训练方法	76
二、腰、腹、背部肌肉力量训练方法	93
三、下肢力量训练方法	97

第六章 科学合理制订少年儿童篮球训练计划103

第一节 提高少年儿童运动训练水平的理论依据104

一、少年儿童生长发育的基本特征	104
二、少年儿童篮球技术训练的特点	105
三、少年儿童基础技术训练的基本要求	107
四、利用少年儿童运动素质发展敏感期来及时发展适应于篮球专项的素质	107

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111

一、训练目标	111
二、启蒙教学阶段教学训练的基本任务	111
三、篮球启蒙训练阶段教学训练基本内容与方法	112

PART 1

第一章

学习篮球技术动作前 必做的准备





第一节 少儿时期篮球训练特征

一、少儿时期的生理、心理特点

人类任何有意识的动作，都产生于心灵内在的启示。精湛的篮球技术可以看做是喜爱篮球运动的人们心灵深处之情感世界的形象表白，诉诸于艺术化了的形体动作，是内心情感的载体。少年儿童成长发育日日更新的生理特征，以及丰富的心理状态，决定了他们对篮球技术独特的表现特征。唐代刘长卿有诗句云“心镜万象生”，童心纯真，富于幻想，有着丰富的想象力和创造力。他们具有求知欲强、喜欢模仿、好奇心强、兴趣广泛等特点。了解儿童生理、心理特点，是篮球基础技术训练的基本要素之一。教练员要努力把握儿童认识客观世界和反映客观世界的特点，洞悉儿童微妙的心理特征，使儿童对篮球技术产生出无穷的兴趣和丰富的想象，并从中捕捉到能用篮球技术动作来表达儿童内心情感的方式。

二、少儿运动素质快速增长的敏感期

篮球技术水平的提高是以少年儿童有机体自然生长发育为基础的。少儿时期是人一生中有机体发育的重要时期，提高篮球技术水平，首先必须考虑到少年儿童的生长发育状况和适应篮球专项的心理品质。这是因为在少年儿童发育过程中，适合于某专项的各种形态、机能是不均衡和逐步发展的；力量、速度、耐力等身体素质依赖于有机体机能能力的运动素质指标的变化，也在不同的年龄阶段呈现出不同的变化，有时增长缓慢，有时又有较长时间连续增长趋势，这在运动训练理论中称为“运动素质发展的敏感期”。

实践证明，利用发展敏感期来及时发展适应于篮球专项素质基础或直接为篮球专项技术服务的素质事半功倍。只有掌握少年儿童的生长发育规律，才能准确把握训练过程，才能使他们在较短时间内掌握较高的篮球技术水平。研究表明，11 ~ 14 岁是人体生长发育的重要时期。这一时期生长发育速度的快与慢、好与坏，对成年后体格的大小与体型有很大影响。因此，在进行篮球运动技术基础训练时，应充分考虑促进少年儿童身体全面、良好的发育。这对寄望于今后能在篮球专项竞技能力方面提高的少年儿童来讲尤为重要。

三、少儿篮球技术启蒙训练的规律与要求

少年儿童时期的篮球启蒙技术训练安排应遵循客观规律，要有长远眼光，长远打算。技术教授过程中要遵循循序渐进、从易到难、从简到繁、从静到动、从慢到快的训练原则，顺应技术、战术发展趋势。

少年儿童学习兴趣与其掌握技术动作、提高练习效果有直接关系。在安排技术动作练习时，要符合他们的心理特征，避免单调枯燥。根据儿童具有好动、好玩、好模仿、好竞争的生理和心理特点，以及根据儿童易对新事物发生兴趣等特点，激发其学习兴趣，并使他们在接受篮球运动中获得愉快体验，真正让篮球成为他们的爱好。

逐步建立正确、规范的动作表象，初步掌握各种篮球基本功和主要攻守基本技术动作；学会左右手控制支配球方法；掌握左右脚能做中枢脚和蹬跨转向技术动作；初步掌握常用几种组合技术动作，提高动作衔接应变能力；学会正确的防守技术动作；培养和提高视觉观察能力；初步掌握运用假动作和一对一攻防技术。

四、“要我练”，还是“我要练”

态度决定做事的成与败，对于执教的教练员是这样，对于学员更是这样。在教授学员训练之初，我会经常给学员们讲“要我练”和“我要练”的道理与区别。“要我练”就会带着强制的色彩，被逼无奈。家长出于某种考虑将孩子撵上球场，这是被动行为，学员自然是会在稍微疲劳的情况下就找各种理由休息、偷懒，出现抵触情绪。而“我要练”，无论他（她）是受世界篮球明星精湛球技的影响，还是受有一定篮球技术表演能力的同龄伙伴的影响，由于是自觉自愿的行为，因此在学习过程中就会专心致志、认认真真地练习。

五、严格规范篮球技术动作

多年的篮球训练比赛的亲身体验和多年从事篮球教学训练工作，特别是指导少儿篮球训练营的经历，让我深深体会到我国目前在篮球启蒙教育中规范训练环节的薄弱。篮球技术动作有规范之要求，而无规定之必须。例如，在谈到投篮技术动作规范与不规范时，我常诙谐地讲：“在篮球技术动作教学规范的国度，100名篮球运动参与者的投篮动作如同一名教练员所教授；而篮球技术动作教学不规范的国家，1名篮球运动参与者的投篮动作像由100名教练员教授过。”

由于少年儿童期缺乏动作储备和丰富运动经验，抽象思维能力差，若技术动作错误定型，将来很难纠正，将严重影响有天赋和有前途的篮球苗子今后向高水平发展。因此，在开始篮球技术启蒙训练阶段训练时，教练员应高度重视建立正确的技术概念和规范的技术动作规格，而且能够做到全国统一。



第二节 篮球训练中的伤病诊断与预防

篮球运动本体特征是在对抗情况下完成技术动作，在剧烈运动过程中有时会发生与运动相关的疾病，主要与参与者的身体状况、训练负荷大小、运动时间、方法相关。常见的疾病主要有：肌肉痉挛、运动中腹痛、运动性低血糖、运动性贫血、晕厥、中暑等。

一、肌肉痉挛

1. 俗称抽筋，造成的原因主要是寒冷的刺激。
2. 由于大量出汗造成钠、钾、钙的流失，特别是在高温环境下或长时间地剧烈运动。因此，要注意及时补充水分、电解质和维生素。
3. 在疲劳情况下也会产生肌肉痉挛，因此训练后一定要有放松拉伸、恢复过程。

二、运动中腹痛

1. 准备活动不充分使人体内脏器官的功能未调动起来，心脏内的血液不能迅速排出，大静脉的血液回流受阻，导致肝脾暂时淤血肿大，引起上腹部的疼痛。
2. 饱食后立即参与训练容易造成腹痛。剧烈的活动会改变胃肠道的正常蠕动规律，在发生逆蠕动时就会引起恶心、呕吐、腹痛等现象。
3. 疾病引起的腹痛。患有胃肠疾病、寄生虫病、痢疾、慢性、急性阑尾炎，在运动时会有腹痛症状。此时，要降低运动强度，减慢跑速，深呼吸、调节奏，按压疼痛部位或改变身体姿势等手段，即可缓解症状。

三、运动性低血糖

正常人空腹时的血糖浓度一般在之 80 ~ 120 毫克 / 升之间, 如果血糖浓度低于 55 毫克 / 升, 就会出现饥饿、极度疲乏、头晕、心慌、出冷汗、面色苍白等症状。重者会出现神志不清、言语混乱、四肢发抖, 甚至昏厥。在救治时应先让病人平卧, 注意保暖, 喝热的浓茶或糖水, 吃少量食物。

四、晕厥

由于大脑突然缺血引起的一种暂时失去知觉的状态。多见于长时间站立, 下蹲过久突然起立, 精神过于激动, 或带病参加剧烈活动。轻度的晕厥, 一般会在晕倒片刻, 脑贫血消除后知觉即可恢复。急救时, 应使病人平卧, 头部放低, 足部略高, 松解衣领, 注意保暖, 用热毛巾擦脸, 自小腿向大腿用力推摩并捏揉全身。如果有呕吐现象, 让患者的头侧转或做人工呼吸。

五、中暑

因高温环境或烈日暴晒引起, 包括中暑衰竭。在高温环境下运动导致大量排汗, 使体内水和盐大量流失, 加之血管扩张, 血容量不足, 引起周围循环的衰竭, 称中暑衰竭。中暑的救治方法: 应立即运至阴凉通风处安静休息, 服用含盐的清凉饮料, 并从四肢向心肋推摩。

六、肌肉和关节损伤

肌肉拉伤是由于准备活动不充分, 体质弱, 动作技术差, 不协调, 气温过低或过高, 场地硬等, 在外力的直接作用下, 使肌肉过度主动收缩或被动拉长造成的。

(一) 肌肉拉伤

运动前充分做好准备活动, 尤其是易拉伤部位。体质弱、训练水平低的人要量力而行, 防止过度疲劳和负担过重。开始做动作要由缓到急, 不要用力过猛。肌肉拉伤后, 轻度拉伤先冷敷、局部包扎, 抬高患肢, 24 小时后按摩、理疗。重度拉伤则先加压包扎, 送医院。

（二）踝关节扭伤

篮球运动踝关节扭伤现象较多，多数为关节韧带的扭伤，发生的原因关节韧带的弹性和伸展性较差，跑动中用力过猛，落脚姿势不正确，超过踝关节活动范围。治疗方法是在踝关节扭伤后立即停止运动，适当抬高患肢。12小时内要冷敷，防止继续出血；12小时后热敷，促进血液循环，炎症消退。扭伤严重要内服跌打丸、强地松片，外用樟脑酒或松节油涂擦。两天后及早下地活动，并结合按摩、理疗，防止肌肉萎缩和韧带粘连。

（三）髌骨劳损

髌骨具有保护股骨关节面、维护环形外形、传递股四头肌力量的作用，是维持膝关节正常功能的主要结构。治疗时可以采用中药外敷、针灸、按摩等方法。平时加强膝关节肌群力量练习，如高位静力半蹲，每次3～5分钟，每日做1～2次。



第三节 营养能量的供给

参加篮球训练需要能量，而均衡的食物摄取是能量的来源。运动强度越大，人体消耗的卡路里越多。参与篮球训练过程中获取高能量，才能保持良好的体能状态。

一、青少年摄取营养物质的原则

青少年时期正在长身体，平衡膳食非常重要，因为它直接影响着身体的成长发育过程。做到膳食平衡就需要摄入充足的水和果汁等形式的液体，以及碳水化合物、蛋白质和脂肪。在运动中，人体主要以碳水化合物为主要能源，只有在长时间、持续的运动中人体才会将脂肪作为能源来消耗。

从营养学角度建议在每餐中应含有以下比例的营养。

碳水化合物	60% ~ 65%
蛋白质	15% ~ 29%
脂肪	20% ~ 25%

二、青少年摄取营养物质的种类

(一) 水

水是生命之源泉。首先,水是人体用来帮助消化和吸收食物,运输排泄人体废弃物的。同时,水还能维持血液中的血浆浓度,使关节和运动器官润滑。

在进行篮球训练时,水起着调节体温的作用;在运动之后,水起着降低体温的作用。水还能将营养物质和非营养物质输入和输出细胞。

小贴士

1. 每日饮水 6 ~ 8 杯,每杯水容量为 200 毫升左右。
2. 赛前或训练前 15 分钟喝 2 杯水,400 毫升左右。
3. 赛后或训练后喝 2 杯水,400 毫升左右。
4. 训练比赛中,每 15 ~ 30 分钟喝 1 杯水,200 毫升左右。

(二) 碳水化合物

糖和淀粉组成了碳水化合物,单一的碳水化合物存在于水果、果汁、软饮料和糖果之中。复合碳水化合物则存在于谷物、面食、米、面包和蔬菜之中。

从营养角度来说,尽管软饮料或甜食中含大量的糖,但它是单糖,缺乏营养价值,只提供瞬间的能量,不能提供运动训练中所需能量。而复合碳水化合物能够提供复合糖,人体将复合碳水化合物转换成葡萄糖,以糖元的形式储存在肌肉和肝脏组织中,保证肌肉长时间工作。

(三) 蛋白质

运动员的肌肉组织由 70% ~ 75% 的水分和 10% ~ 25% 蛋白质组成。蛋白质的摄取主要是从牛奶、牛肉、鸡肉、鸡蛋、鱼、奶酪等食物中获得。但是值得注意的是,不是蛋白质摄取越多就越强壮,只有通过长期不懈的训练才能强壮。

(四) 脂肪

脂肪具有保温作用,还可以保护内脏器官。人体摄入食物中含有一定的脂肪,能够促进人体溶脂性维生素的吸收。但饮食中摄取 20% ~ 25% 的脂肪就足够了。

(五) 维生素

维生素分为溶脂性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K,以及水溶维生素 B 和维生素 C 两种。维生素使人体肌肉完成收缩,促进人体组织正常生长。但需要强调的是,维生素不是能源物质,但有助于释放食物中的能量。

(六) 矿物质

矿物质可以调节身体机能,维持身体组织正常的生命活动,并促进新陈代谢。钙、碘、铁、磷、镁、钠、钾是人体所需的几种矿物质。



第四节 运动装备

一、服装

建议选择吸汗面料的运动服，而且要透气。选择短袖运动衫，运动衫要宽松，不宜贴身过紧，以保证轻松自如地跑、跳、投。（图 1-1）

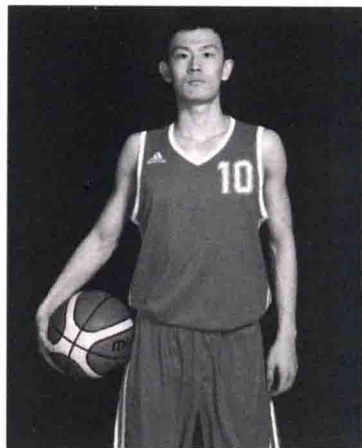


图 1-1

为了训练前和训练后保温，建议穿着带帽衫，避免感冒。（图 1-2、图 1-3）

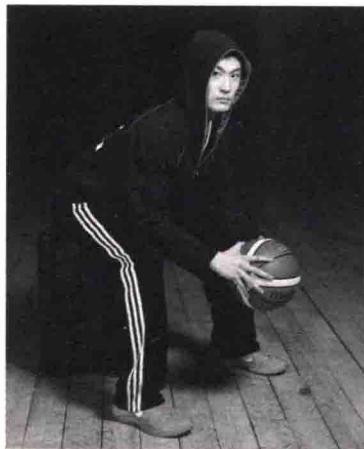


图 1-2

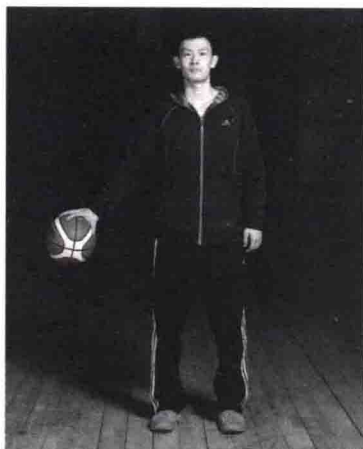


图 1-3

建议穿着专用高帮篮球鞋，有助于保护脚踝。鞋号要大半号，因为篮球场上会有大量的起动和急停动作，如果鞋大小正好或窄小，就会在移动中戳伤脚趾。此外，篮球鞋要选择防滑底。

二、球

建议初学者选择柔软的皮质篮球，不建议选择橡胶或其它质地球，避免挫伤手指。（图 1-4）



图 1-4

PART 2

第二章

篮球场上的基本站立 姿势与身体移动技术

