

现代篮球

训练方法与人才培养研究

张慧智 高悦◎著

XIANDAI LAN
XUNLIAN FANGFA YU TALENT CULTIVATION RESEARCH



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

现代篮球

训练方法与人才培养研究

张慧智 高悦◎著

XIANDAI LAN
XUNLIAN FANGFA Y

IU



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



内 容 提 要

本书主要从现代篮球训练方法和现代篮球人才的培养研究两方面出发,重点分析阐述了篮球运动与训练的基础知识,现代篮球人才培养现状和对策,现代篮球人才技术、战术、身心素质等训练与培养,以及现代篮球人才培养的游戏训练方法等内容。

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球训练方法与人才培养研究 / 张慧智, 高悦
著. —北京: 中国水利水电出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5170-1018-0

I. ①现… II. ①张… ②高… III. ①篮球运动—运
动训练②篮球运动—人才培养 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 144949 号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:杨元泓 封面设计:马静静

书 名	现代篮球训练方法与人才培养研究
作 者	张慧智 高悦 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:mchannel@263. net(万水) sales@waterpub. com. cn
经 售	电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	三河市国源印刷厂
规 格	170mm×240mm 16 开本 12 印张 215 千字
版 次	2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	36.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

在体育事业不断发展的推动下,现代篮球运动日新月异。但是当前世界篮球运动的发展具有一定的不均衡性,篮球运动人才水平也参差不齐。整体上来看,美国和西欧一些国家的篮球发展水平较高,篮球人才也较多。而我国篮球运动水平在亚洲虽为一流,但却不能与世界一流水平比肩,而且篮球人才也较为缺乏。我国要缩小与世界一流国家篮球运动水平之间的差距,就必须在篮球运动训练和人才培养方面有一些新的突破。首先,要充分重视篮球运动训练,增强训练的理论研究和方法指导。这对提高篮球运动水平具有积极的推动作用。其次,人才是任何事物得以长期稳定发展的重要前提条件。我国篮球人才知识面越广、能力越高,篮球运动才能够得到更进一步的发展。因此,加强篮球运动人才的训练与培养是必然的。鉴于此,特撰写了《现代篮球训练方法与人才培养研究》一书,以期在现代篮球运动的发展提供一定的指导和帮助。

本书共有七章,前三章是对现代篮球运动训练与人才培养基础知识的阐述,后四章是对现代篮球人才各方面素质和能力训练与培养的介绍。其中,第一章大致介绍了现代篮球运动的基本知识,包括篮球运动的起源与发展、特点与价值以及现代篮球运动的发展趋势;第二章对现代篮球训练的基本原则、方法以及计划的制订进行了详细阐述;第三章对现代篮球运动的选材、人才培养的现状和对策进行了详细阐述;第四章和第五章分别对现代篮球技战术的基本知识、篮球人才攻守技战术能力的训练与培养进行了详细介绍;第六章对篮球运动员的身心发展特征和现代篮球人才身心素质的训练与培养进行了详细介绍;第七章对现代篮球人才训练与培养游戏进行了介绍,通过篮球基本活动类、单项技术类以及综合素质类的游戏练习,能够全面增强运动员的整体素质和运动水平。

总的来看,本书知识全面,结构紧凑,内容丰富,集科学性、实用性、教育性于一体。另外,本书十分注重将理论与实践紧密结合,其对我国篮球运动

的训练与人才培养具有重要的参考价值。

本书在撰写过程中参考、借鉴了大量专家、学者的研究成果和观点，在此表示最诚挚的谢意！另外，受时间、精力所限，书中疏漏与不妥之处恳请广大读者批评指正。

作 者

2013 年 4 月

目 录

第一章 现代篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 篮球运动的特点与价值	4
第三节 现代篮球运动的发展趋势	15
第二章 现代篮球训练的基本研究	17
第一节 现代篮球训练的基本原则	17
第二节 现代篮球训练的基本方法	25
第三节 现代篮球训练计划的制订	34
第三章 现代篮球人才培养的基本研究	43
第一节 现代篮球运动选材的相关研究	43
第二节 现代篮球人才培养的现状研究	55
第三节 现代篮球人才培养的对策研究	58
第四章 现代篮球人才技术能力训练与培养	60
第一节 现代篮球技术基本知识	60
第二节 现代篮球进攻技术能力训练与培养	64
第三节 现代篮球防守技术能力训练与培养	83
第五章 现代篮球人才战术能力训练与培养	94
第一节 现代篮球战术基本知识	94
第二节 现代篮球进攻战术能力训练与培养	105
第三节 现代篮球防守战术能力训练与培养	121
第六章 现代篮球人才身心素质训练与培养	137
第一节 篮球运动员身心发展特征分析	137
第二节 现代篮球身体素质训练与培养	141
第三节 现代篮球心理素质训练与培养	153

第七章 现代篮球人才训练与培养游戏研究·····	159
第一节 篮球人才训练与培养之基本活动类游戏·····	159
第二节 篮球人才训练与培养之单项技术类游戏·····	164
第三节 篮球人才训练与培养之综合素质类游戏·····	176
参考文献·····	183

第一章 现代篮球运动概述

篮球运动有着悠久的发展历史,经过不断的发展,现已成为特点独具、价值多样的体育运动,篮球运动在世界范围内开展广泛,受到了人们的欢迎和喜爱。随着时代和社会的发展,篮球运动也呈现出了一定的发展趋势。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

篮球运动的产生是社会发展和人们生活的需要。19世纪中叶以后,欧洲产业革命不断发展,带动了劳动技术的不断创新,生产力得到了前所未有的提高,这将人们从繁重的生产劳动的束缚中解放出来,因此,人们获得了充足的余暇时间。为了度过日益增多的闲暇时间,人们呼唤着新的生活方式的产生,于是渴望并追求新的生活方式成为时代发展的潮流。这种情况引起了一些有远见卓识的教育家、社会活动家的广泛关注和热心支持,他们发明了许多属于现代体育活动范畴的健康文明的各种活动性游戏。在这种情况下,篮球运动应运而生了。

篮球运动是由美国马塞诸塞州斯普林菲尔德学院基督教青年会体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明创造的。1891年,美国的气候非常寒冷,非常流行的棒球运动无法开展,学生们对室内古典体操没有兴趣,因此急需一项适合在室内进行的体育活动。为了提高学生的兴趣,詹姆斯·奈史密斯进行了诸多设想——将橄榄球、足球等搬进室内,由于场地限制或其他原因,均告失败。1891年12月,詹姆斯·奈史密斯受到工人和儿童向桃篮内做投准的游戏的启发,并综合了橄榄球、曲棍球、足球等游戏的特点,设计了

以投掷准确性程度来计分并决定胜负的游戏,史密斯为之取名为“篮球”。篮球游戏最初是在健身房两端的栏杆上各捆绑一只桃篮,距离地面 3.05 米,用足球作为比赛工具,向篮投掷,投球入篮得 1 分,投多者为胜。因为每次投球进篮后都需要爬梯子将球取出才能重新开始比赛,比赛非常麻烦,所以后来将篮底剪开,逐渐发展成现在使用的球篮。1891 年 12 月 25 日圣诞节前夜,詹姆斯·奈史密斯博士亲自主持了近代篮球运动史上的第一场比赛。由于这项活动竞争激烈,趣味性强,容易掌握,受到了人们尤其是年轻人的喜爱。经过不断的发展,篮球运动已在世界范围内展开,并逐渐深入到人们的生活中。

二、篮球运动的发展

(一)世界篮球运动的发展

世界篮球运动的发展大致分为五个时期。

1. 初创试行时期(19 世纪 90 年代—20 世纪 20 年代)

世界篮球运动的初创试行时期是 19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代,在这一时期,篮球运动迅速传播、篮球技战术初步形成和篮球竞赛规则初步形成是篮球运动发展的主要体现。

2. 完善推广时期(20 世纪 30 年代—40 年代末)

篮球运动发展的第二个时期是 20 世纪 30 年代至 40 年代,这一时期是篮球运动的完善推广时期。其中发生的重大事件是国际业余篮球联合协会的成立,它的成立是篮球运动的规则和技战术得到进一步完善,促进了篮球比赛在世界的进行。

3. 普及发展时期(20 世纪 50 年代—70 年代)

篮球运动的普及发展时期是 20 世纪 50 年代到 70 年代,这是篮球运动发展的第三个时期。在这一时期,随着篮球运动技战术的创新和发展,规则与技战术之间在不断制约中相互促进,篮球运动在世界各地得到广泛普及。

4. 全面提高时期(20 世纪 70 年代—80 年代末)

篮球运动的全面提高时期是 20 世纪 70 年代到 80 年代末。这一时期,篮球运动身材高大与运动员大量涌现,篮球规则进一步修正,篮球技战术也

得到创新发展。

5. 创新发展时期(1990 年至今)

1990 年至今,是篮球运动的创新发展时期,这一时期,篮球运动呈现出了新的特点和变化,篮球运动水平得到进一步提高。国际业余篮球联合会更名为国际篮球联合会,世界篮球运动进入融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,篮球竞赛规则的适时修改使篮球运动更加规范。

(二)中国篮球运动的发展

美国基督教青年会的传教士来会理对我国篮球的发展意义重大。篮球运动就是由他于 1895 年传入我国的,从此,揭开了篮球运动在我国发展的序幕。中国篮球运动的发展通常分为三大时期,7 个阶段。

1. 传播和缓慢普及时期(1895—1948 年)

我国篮球发展的第一个时期是篮球在我国的传播和缓慢普及,时间是 1895—1948 年。在这个时期内,我国篮球运动的发展又可分为初始传播、缓慢推广、局部普及三个阶段,时间分别为 1895—1918 年,1919—1936 年和 1937—1948 年。

2. 有限推广、停滞困惑、复苏发展时期(1949—1995 年)

我国篮球运动的第二个发展时期是 1949—1995 年,篮球运动在我国有限推广、停滞困惑、复苏发展是这一时期主要体现。这一时期也可分为普及、发展、徘徊、困惑、复苏、提高三个阶段,时间分别为 1949—1965 年,1966—1978 年和 1979—1995 年。

3. 总结经验、深化改革、解放思想、更新观念、创新攀登的新时期(1996 年至今)

1996 年至今是我国篮球运动发展的第三个时期,这一时期,篮球运动进入了新的发展时期,我国篮球开始走上职业化道路,并取得了不错的成果,我国的篮球队在国际上也顽强拼搏,体现了中华民族的精神面貌。1996 年,出现了 CNBA 职业联赛。1997 年,篮球运动管理中心成立,并把传统的甲级联赛正式命名为 CBA 甲级队联赛,从此篮球职业联赛在我国发展起来。通过长期的努力,我国篮球事业发生了深刻变化,体现了新的生机和活力,展现出广阔的发展前景。CBA 联赛,受到了众多篮球爱好者和社会的关注,同时也涌现出了一大批优秀篮球员,像王治郅、姚明、易建联

等,他们有的更是进入了 NBA,在篮球运动最高水平的舞台上展现中国的风采。中国篮球的发展显现出了巨大的潜力,推动了我国篮球运动加快职业化、产业化的新进程。同时,我国篮球运动水平也不断提高。我国篮球运动在亚洲一直保持着领先地位,在世界大赛中也获得了不错的成绩,在 2008 年的北京奥运会上,中国女篮杀入四强,中国男篮则获得了世界前八的成绩。在 2011 年的男篮亚锦赛和女篮亚锦赛上,中国男女篮均获得冠军。但是还应看到,我国的篮球水平与世界相比还存在着较大差距,仍需要队员们的不懈努力和社会各界的大力支持。

第二节 篮球运动的特点与价值

一、篮球运动的特点

(一)对抗性特点

对抗性是篮球运动的一个重要特点,因为篮球运动是一项攻守双方直接对抗的竞技项目。简单地说,篮球运动时,双方十名队员争夺一个球的控制权并投篮得分,这种情况下,双方队员发生对抗是必然的。比赛中双方队员始终是在制约与反制约之间进行面对面的争斗。篮球运动是在狭小的场地范围内快速、凶悍近身进行的活动,争夺控制权、抢占有利位置、控制空间是其对抗性的主要反映,激烈的地面与空间立体对抗得以形成,这与篮球运动的场地相对来说比较狭窄,篮筐距地面也有着一定的高度密切相关。而篮球运动的魅力所在就是在特殊地面和空间进行短兵相接的对抗,这也决定了篮球运动在获球与反获球,追击、抢夺,限制与反限制中,不仅需要斗智,还需要充沛的体能和顽强的意志,是一种包含智、谋、技、体等全方位的攻守对抗。在技术方面,篮球运动表现出了对抗性,在战术打法上同样如此,如攻守高速转化能力、快节奏全场攻击能力、区域紧逼成功率等。由于技战术的发展,如迫使对手难以施展技术特长和达到攻击目的的空间与地面全场紧贴对手、身体主动用力的个人防守技术以及贴身强攻技术,强行突破、强行投篮、篮下强攻技术,篮球运动全方位对抗的特点在近年来表现得越来越明显。篮球运动具有对抗性的特点,这对运动员提出了较高的要求,

篮球运动中的对抗,不仅需要爆发型的力量素质和反应速度做基础,技术的运用也需要动作力量和动作速率做保证,运动员必须具备在攻守对抗中贴身防守与快速摆脱对手等情况下的抗衡能力。在篮球比赛中,队员之间的替换非常频繁,这是为了保持比赛中的对抗强度及持久的作战力,使运动员在场上有充沛的体力,提高对抗能力,这无疑是对篮球对抗性特点的反映。在对抗形特点下,运用贴身攻防是运动员越来越注重的对抗手段,其凶悍拼抢的顽强作风也日益增强。在队伍的组织、阵容的配备、训练与比赛作风的培养、心理的准备上都应该重视篮球运动的对抗性特点。

(二)变化性特点

篮球运动具有变化性的特点,主要体现在篮球运动的攻守转换速度快上面。篮球运动攻后必守,守后必攻,攻守不断转换,转换发生在一瞬间之间,瞬间变化无常,使比赛始终在快节奏情况下进行,给人以悬念,体现了篮球比赛的独特魅力。另外,篮球比赛场上情况变化万千,稍纵即逝;多变的情况靠固定的模式、不变的打法是无法对付的,因此,使得篮球战术呈现灵活、机动的特点。这就要求运动员必须善于根据主客观情况的发展变化,随机应变,提高临场应变能力,灵活地运用战术和变换战术,表现在适时地掌握进攻时机,正确地选择突破口,合理地组织力量,发挥全队及个人的特点。

(三)集体性特点

篮球运动是一项团体运动,具有集体性的特点。在篮球比赛中,双方各有五名队员,在篮球运动中,通过队员的集体协同配合,技术、战术行动才能够完成。运动员做各种动作,如传球、接球、运球、投篮、移动和防守等,这些都是有目的性的,其作用的发挥都是在战术指导思想要求下,通过两人以上的协同配合而实现的。在篮球运动中有队员的个人战术行动和集体战术配合之分,两者之间的关系非常密切,前者是后者的组成部分,后者则是前者合理组织的综合体现,两者是局部与全局、个体与集体的关系。在篮球场上,运动员做动作的根据就是应从全局出发并与同伴通力合作,努力为本队形成严密防守和创造进攻机会。只有个人技术的发挥融汇在集体协同配合之中,才能够促使战术意图的实现。另一方面,集体的密切配合为个人才能的施展提供了所需要的条件。因此,全队行动的协调一致是球队在组建、训练和比赛中需要强调的,同时还要注意调动每个队员的积极性。总之,篮球运动比赛是一个竞赛过程,形式是两队成员相互协同攻守对抗。要想获得

最佳成效,必须集整体的智慧和技能,发挥团队精神,协同配合。这正是篮球运动集体性特点的体现。

(四)综合性特点

篮球运动以手控制球,并围绕着投篮得分展开攻守对抗为主要活动形式,包含跑、跳、投等身体活动,是一项综合性的体育运动。因此,技术动作复杂多样。这些技术在比赛中的运用均是组合形式的,其活动结构形式是多元化。由于比赛情况的复杂多变,使随机性、多样性与无确定性成为技术组合呈现的特点。篮球运动涵盖的科学内容体系上也体现了综合性的特点。篮球运动涉及社会学、军事学、生物学、管理学、体育学、竞技学、教育学等等,这使它形成了独特的理论体系和技术、战术实践系统,已成为一门交叉的边缘性学科课程。它要求特殊的运动意识、集体的团队精神、个性气质、身体形态条件、生理机能、心理品质、道德作风,全面身体素质、专项技术与战术配合方法体系及实战能力等,这对教师、教练员科学化教学、训练和高水平的指挥管理提出了要求。综上,篮球运动是一项综合性的体育运动。

(五)商业性特点

商业化特点是篮球运动发展的一个新的特点,这一特点是指篮球运动商业化气息越来越浓,主要体现在组织体制、赛制和训练管理机制方面。运动员自由人地位的确立,运动技能能力价值观的变更,俱乐部产权的明晰,对独立社会法人代表的重新认识,这一系列的变革一方面使世界篮球运动向更高的竞技水平发展;另一方面,也使职业化篮球向商业化、产业化方向的发展得到了有力地推动。商业化既是篮球运动的特点,也是篮球运动发展的趋势之一。

(六)职业性特点

职业性特点也是篮球运动发展的一个新的特点。随着篮球运动竞技水平的提高以及赛制和规则的完善,现代篮球运动在全球蓬勃发展,一些职业篮球俱乐部纷纷成立。后来运动员智能、体能和技、战术水平的不断提高,篮球运动的职业化进程得到了推动,至20世纪八九十年代,在美、欧、澳、亚地区,职业篮球俱乐部如雨后春笋般建立起来,全球职业化篮球已发展成为一项新的产业。

二、篮球运动的价值

篮球运动具有巨大的价值主要体现在健身价值、健心价值与社会价值三个方面。

(一) 篮球运动的健身价值

1. 篮球运动对身体形态和机能的值

(1) 篮球运动对身体形态有着重要的作用

篮球运动对人体的身体状态有着重要的作用,首先体现在对骨骼的作用上。人们进行适宜的篮球运动锻炼,使骨骼承受一定负荷的刺激,能够促进血液循环,改善骨骼的营养供给,加快软骨的增生和骨化增长,从而促进骨骼的生长发育;经常参加篮球运动,采用较低和中等强度的运动负荷,对于发育中的骨骼,可明显促进其骨密质的形成;篮球运动对骨松质的作用也是篮球运动对骨骼作用的体现,大量研究表明,篮球锻炼使骨小梁新骨形成增加,骨小梁排列更有序化。篮球运动对人体的身体状态有着重要的作用还体现在篮球运动对肌肉的作用上。骨骼肌是实现人体运动的器官。研究证明,科学的体育锻炼可使骨骼肌的形态、结构及功能发生一系列适应性变化,具体表现在以下几个方面:篮球运动能够使肌肉体积增加;篮球运动可以促使肌腱和韧带中的细胞增生,也可使肌外膜、肌束膜和肌内膜增厚,肌肉变得结实,抗牵拉强度提高,从而增强肌肉抗断能力;作为一项集力量、爆发力、耐力、速度、灵敏性和柔韧性于一体的运动项目,篮球运动可使肌纤维得到最大限度的发展,而且快肌纤维增粗明显。篮球运动还可以增强肌肉收缩能力,篮球运动通过改善和提高肌群的协调性,使肌肉收缩能以最有效、最经济的方式来完成某一动作,肌肉收缩的效率得到充分发挥。另外,经常参加篮球运动,一方面会使肌肉中的线粒体数量增多,体积增大,肌肉有氧氧化生成 ATP 的能力增加;另一方面会使肌糖原含量增多,增加肌肉内能源储备,可以延缓运动性疲劳的产生,有利于肌肉进行紧张持久的工作。此外,篮球运动对身体成分的作用也是篮球运动对身体形态作用的体现。

(2) 篮球运动对心血管系统机能有着重要的作用

篮球运动是时间较长、强度较大的运动项目,能够增强人们的心肌收缩力,同时篮球运动时,肌肉活动需要消耗大量的氧气和营养物质,同时产生

较多的二氧化碳等代谢产物,血液循环加快使心肌增厚,心腔扩大,篮球运动还有利于静脉血液回流,使心脏舒张末期的容积增加,这些都是篮球运动对参与者心脏泵血功能的作用。经常参加篮球运动,动脉血管壁的中膜增厚,平滑肌和弹性纤维增多,大动脉的弹性纤维增长占优势,中等动脉的平滑肌细胞增长占优势,同时使心脏周围毛细血管的数量增加,心室肌毛细血管密度增大,冠状动脉增粗,有利于心肌的血液供应和对氧的利用,作为一种运动,它使血氧饱和度增高,肌红蛋白增加,机体内含氧量增强,这都体现了篮球运动对锻炼者血液循环系统功能的作用。篮球运动还对微循环系统有着重要作用。篮球运动时,肌肉中的代谢产物增多,促使真毛细血管开放增多,有利于肌肉获得更多的氧,以适应代谢的需要。

(3) 篮球运动对呼吸系统机能有着重要的作用

经常参加篮球运动,能使呼吸肌得到发展、胸围加大、呼吸深度加深、肺和胸廓弹性增强、安静时呼吸次数降低、肺活量增大。经常参加篮球运动的人们,肺活量明显增加,有氧运动能力有显著提高,这说明篮球运动对改善机体的生理机能有着积极的影响。篮球运动可导致安静时呼吸深度增加,而呼吸频率下降,肺泡通气量和气体交换率加大,即肺通气更有效。人体通过呼吸系统摄取到氧气,还要通过心血管系统把氧输送到组织器官。经常参加篮球运动还可以使肌肉中的毛细血管增加,线粒体数目增多和体积增大,促进静脉血液回流和有氧氧化酶的活性增加,并可提高肌红蛋白含量和最大吸氧量。

2. 篮球运动对身体健康素质的价值

(1) 篮球运动对有氧代谢能力有着重要的作用

篮球运动可以提高有氧代谢能力。现代篮球比赛中的运动负荷为高密度、大强度。由于比赛中经常出现犯规、暂停、换人、球出界等情况中断比赛,运动员可以利用这些时间获得短暂的休整,所以在比赛中大部分时间都是以有氧代谢供能为主。作为普通人参加篮球运动或篮球比赛,运动强度要大大小于专业篮球运动员,其有氧代谢提供的能量比例更大。因此,经常参加篮球运动可以有效提高肺泡通气量,提高呼吸效率,改善心血管机能,促进组织器官中氧化酶活性升高,增强利用氧的能力。

(2) 篮球运动对肌肉力量有着重要的作用

篮球运动可以使肌纤维增粗,募集更多的运动单位,从而能够增加肌肉力量。参加篮球运动,运动者的肌红纤维增粗,合成 ATP 能力也得到增强,肌肉持续工作时间延长,从而增强了肌肉耐力。

3. 篮球运动对身体运动素质的作用

(1) 篮球运动对速度和爆发力素质有着重要的作用

篮球运动对速度素质的作用主要体现在提高反应速度和加快位移速度上。在篮球运动中,在看到进攻队员传球或投篮时,需要非常迅速、准确地作出判断,并同时做出相应的技术动作,这就是良好的反应速度。经常参加篮球运动可以提高感受器的敏感程度,感受器越敏感,越能缩短对各种信号刺激的感受,优化传导途径,提高中枢神经系统的兴奋性,使反应时间缩短。篮球运动员的攻防转换、运球上篮的速度、长传快攻上篮的跑动速度等,可使神经兴奋与抑制过程灵活性提高、转换能力增强、人体两脚交换频率增加,位移速度也就加快了。篮球运动对爆发力素质的影响主要体现在加大起动速度和提高弹跳能力上。篮球运动员通过各种快速、灵活、突变的脚部动作,在全身协调配合下,使身体的位置、方向和速度发生变化,并运用基本技术,才可更好地达到进攻时摆脱防守,防守时防住对手,以争取攻、守主动的目的。因此,经常参加篮球锻炼可以提高起动速度。现代篮球运动争夺高空优势尤为重要,因而运动员在瞬间的变化中通过合理的技术争夺篮板球、抢断、封盖等,都需要具备良好的弹跳力,实践证明,经常从事篮球运动能提高弹跳能力。

(2) 篮球运动对力量和弹跳力素质有着重要的作用

篮球运动员在比赛和训练中经常进行跑、跳、投、争抢篮板球和防守等动作,为了使自己跑得快、跳得高,运动员需要充分利用大肌群力量,通过腿、臂、肩、背、腰,以及整个躯干的各肌群有机地协调配合,才会产生最佳的做功效果。因此,经常参加篮球运动可以提高力量素质。在篮球比赛中,运动员为了更好地完成各项任务,弹跳力成为不可缺少的一种素质。队员为了适应比赛的需要,必须具备连续跳的能力,不断提高弹跳力素质。经过不断地弹跳,参与者的弹跳力素质得到提高。

(3) 篮球运动对耐力素质有着重要的作用

经常参加篮球运动可以提高速度耐力素质,发展一般耐力素质。篮球比赛是一项长时间,高、中、低强度重复交替进行的非周期性运动项目,运动员需要有长时间反复进行短距离、高强度运动的能力。所以,经常参加篮球运动,能提高速度耐力素质。经常参加篮球运动,能使机体有氧氧化能力提高,血乳酸清除能力加快,同时脑对血乳酸的耐受力得到提高。实践证明,经常参加篮球运动,有利于发展一般耐力素质。

(4) 篮球运动对身体柔韧性有着重要的作用

柔韧性素质是指人体关节活动幅度的大小,以及跨过关节的韧带、肌

腱、肌肉、皮肤及其他组织的弹性和伸展能力。篮球运动可以改善参与者的身体柔韧性。篮球运动中的跑、跳、投、传每一个动作,都需要全身的参与。运动员在场上的位置不同,对全身各关节柔韧性要求也不同。因此,全身各关节的柔韧性在每一个动作中都有具体作用,哪一个部位的不协调都会影响技术动作的发挥。所以,经常参加篮球运动可以改善身体的柔韧性。

(二)篮球运动的健心价值

1. 篮球运动有助于情商的培养

情商是一种非智力因素,通常表现为协作配合能力、处理人际关系的能力、组织管理能力、解决问题的能力以及承受挫折的能力等。情商作为一种非智力因素,对参与者的学习、工作、生活以及事业的成功都很重要。篮球运动有明显的对抗性、集体性和统一性规律,参加篮球运动可以培养参与者充沛的体力和精力、良好的心理承受能力、公平的竞争意识、广泛的社会交往能力,以较高的情商去应对学习和生活中的困难。参加篮球运动,可以培养团结拼搏、乐于奉献、积极向上的优良品质;在篮球规则的约束下,有利于形成文明的行为方式和良好的体育道德风尚;在篮球竞赛过程中,有利于培养克服困难、善于创新的精神。有利于培养科学、文明、健康的生活态度。

2. 篮球运动有助于提高健康幸福感

健康幸福感也称心理自我良好感,是指与积极参加身体锻炼有关的某种兴奋、自信和自尊的情绪和态度体验。积极参加体育锻炼者比不运动者的自我感受和评价更积极,这主要是由于锻炼身体产生了内心愉快和乐趣的结果。锻炼身体对健康幸福感产生积极影响的原因有生理的、心理的和社会的,也可能是三者综合作用的结果。在篮球运动中,当一个技术或战术运用成功,或者取得比赛胜利后,个体会以自我欣赏的方式传递其成就信息于大脑,体验成就效应,从而产生自我成就的认识和情感体验,产生愉快、振奋和健康幸福感。

3. 篮球运动有助于减轻焦虑和抑郁症状

焦虑是一种对当前或预计的威胁所反映出的恐惧和不安的情绪状态。与紧张、焦虑等消极情绪相比,抑郁属更深层的复合性负情绪,它可能是伴随人生价值的失落感而产生的悲伤、恐惧、焦虑及羞愧甚至负罪感,其持续时间更长,给人带来的痛苦更大。在篮球运动过程中,人们通过自然的相互