

# BASKETBALL

为梦而动 骄阳激情 烈焰不灭 风雨无阻

## 青少年篮球 运动教学与训练

马光亮 著



北方文艺出版社

# BASKETBALL

为梦而动 骄阳激情 烈焰不灭 风雨无阻

## 青少年篮球 运动教学与训练

马光亮 著

北方文艺出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

青少年篮球运动教学与训练 / 马光亮著 . -- 哈尔滨 :  
北方文艺出版社 , 2019.5  
ISBN 978-7-5317-4505-1

I . ①青… II . ①马… III . ①青少年 - 篮球运动 - 体  
育教学②青少年 - 篮球运动 - 运动训练 IV . ① G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 071159 号

青少年篮球运动教学与训练

QINGSHAONIAN LANQIU YUNDONG JIAOXUE YU XUNLIAN

作 者 / 马光亮

责任编辑 / 路 嵩

封面设计 / 博鑫设计

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / [www.bfwy.com](http://www.bfwy.com)

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

发行电话 / ( 0451 ) 85951921 85951915

地 址 / 哈尔滨市南岗区林兴街 3 号

印 刷 / 哈尔滨超际印务有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/32

字 数 / 200 千

印 张 / 9

版 次 / 2019 年 5 月第 1 版

印 次 / 2019 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-4505-1

定 价 / 48.00 元

# 目 录

---

## 第一章 我国青少年篮球运动教学与训练的概况

第一节 我国青少年篮球运动教学与训练的现状 · 003

第二节 我国青少年篮球运动教学与训练的发展趋势 · 009

## 第二章 篮球运动基础理论构架

第一节 篮球基本知识体系 · 015

第二节 运动训练理论体系 · 021

第三节 运动营养与保健体系 · 049

## 第三章 青少年篮球个人技术的学习与教学

第一节 篮球技术基本知识的掌握 · 085

第二节 青少年篮球基本技术教学 · 093

第三节 青少年篮球技术训练与提高 · 146

## **第四章 青少年篮球战术教学与训练**

- 第一节 篮球战术基本知识的掌握 · 185
- 第二节 青少年篮球基本战术教学 · 203
- 第三节 青少年篮球战术训练与提高 · 234

## **第五章 青少年篮球运动体能与心理素质的培养**

- 第一节 体能与心理素质概述 · 255
- 第二节 青少年篮球运动体能素质的训练 · 259
- 第三节 青少年篮球运动员心理素质的训练 · 263

## **第六章 篮球游戏在青少年篮球教学与训练中的应用**

- 第一节 篮球游戏的设计特点与原则 · 269
- 第二节 篮球游戏的组织与教法 · 271
- 第三节 篮球基本活动类游戏与训练 · 273
- 第四节 篮球单项技术类游戏与训练 · 276
- 第五节 篮球综合素质类游戏与训练 · 281

## 第一章

# 我国青少年篮球运动教学与训练的概况



## 第一节

# 我国青少年篮球运动教学与训练的现状

篮球运动是在1895年传入我国的，至今已有120多年的历史。旧中国由于封建统治阶级的反动统治，我国的篮球运动几乎处于停滞状态。新中国成立后，党和政府高度重视人民的身心健康，毛主席在1952年“发展体育运动，增强人民体质”的号召极大地鼓舞了全国各族人民锻炼身体、热爱体育的热情，当时国家对于篮球、排球、足球三大球给予了优先发展机会，篮球运动得到了长足发展。党的十八大以来，以习近平同志为首的党中央把全民健身提升为国家战略，篮球运动得到了更好的发展。篮球运动在我国深受广大人民群众的喜爱，越来越多的人参与到篮球运动中来，参与人群包括青少年、中年和老年。

青少年是篮球运动不断发展的原动力，青少年篮球运动的发展对国家篮球运动的发展起着非常重要的意义。随着篮球运动在我国的普及，越来越多的青少年参与到这项运动中来。目前我国对于青少年篮球运动员的教学和培养主要包括三种形式：体校、学校和校外的青少年培训俱乐部。这三种培养形式各有利弊。

体校的培养模式：

一、三集中模式，这种模式就是把运动员集中管理即集中训练，集中学习和集中生活。这种模式由于是集中管理，便于训练和学习的统一安排，避免了运动员学习和训练时间上的冲突。体育训练又不同于普通的健身式的锻炼。训练强度大、时间长，专业技术要求高，需要训练结束后有良好的身体恢复，包括合理的营养丰富的膳食，肌体的理疗放松，充足的睡眠，等等。长期的实践证明，这种培养模式对运动员专业的培养效果是好的，许多优秀的篮球运动员都是这种模式培养出来的，比如姚明等众多球星。但是这种模式也存在一些弊端，那就是重视体育技能训练、轻视文化课的学习，这种相对单一固定的管理模式，对青少年整体素质的全面发展可能有不利的方面

二、依托学校，校体联合分项目建立训练基地。这种模式就是根据当地实际情况，跟相关学校联合，每个学校设立一个或者二个项目的训练基地。队员的选拔与训练由基地学校的老师负责，一般训练时间利用早操，课外活动，周六周日，节假日的时间进行训练，训练内容基本以身体素质和一般的专项技术为主要内容。这种方式的优势在于学校人数多，更有利于广泛选材。弊端在于训练时间得不到保障，专项训练得不到强化，也不利于运动员长期系统的培养。同时学校的老师一般没有专业训练的经历，专项训练不够专业，对学生专项的系统训练和成绩的提高达不到专业训练的水平要求。

三、校外培训机构。校外培训机构是体校训练和学校体育教学的延伸和补充，它的优点在于学生都是自愿的，学生家长的积极性

高,对青少年篮球的开展和宣传有积极的社会影响。它的弊端在于培训机构都是收费的,首要任务就是赢利,文化课学习,品德的培养,教练员的水平等都欠缺。

以上三种模式是目前我们国家青少年篮球训练培训的主要方式,为我国青少年篮球的发展做出了很大贡献。但是我们国家青少年篮球的训练和开展与许多体育强国相比还存在一些差距,存在一些问题,这些问题制约着青少年篮球的健康发展,需要亟待解决。

(一)教育大环境对青少年篮球的开展产生制约。我们国家的教育方针虽然明确指出学生要德智体全面发展,不能片面追求升学率,但是有好多地方制订土政策,对学生和老师进行各种形式的评比,文化课教学和升学率成为对学校、对教师和学生评价的主要依据,一旦评比不好,就会给学校的招生、发展和社会声誉带来不好影响,使得学校、老师、学生疲于应对各种评比和考试,体育锻炼、身体发展都要为文化课学习让路,这种情况严重阻碍了青少年体育活动的开展,青少年篮球运动的开展也不例外地受到影响。

(二)学生、家长理念陈旧落后。许多家长、学生受传统观念和社会大环境的影响,把对文化课的学习看作是青少年学生的唯一任务,而体育锻炼是一种可有可无的事情,错误地认为青少年学生进行体育锻炼会对学习产生负面影响,有的家长和学生以为只有学习成绩不好的孩子才会从事体育活动。再就是家长毫无原则的溺爱,担心自己的孩子从事运动会受伤、吃不了苦等等。这些陈旧落后的观念严重影响到教练员的选材、训练,许多有天赋的孩子因为家长的原因或者自己的原因错过了最佳的训练年龄。

(三) 训练理念滞后, 缺乏科学性。青少年的篮球训练是一个系统完整的体系, 要因材施教着眼于未来。要分别制订短期的、中期的、长期的训练计划。计划的制订要科学规范, 要根据青少年身体发育情况、营养情况等自身特点, 要严格控制运动量、运动强度等。青少年学习篮球技术还要遵循循序渐进的原则, 对于基础知识的教学和基本技术的训练要由简到繁、由易到难, 要注意兴趣的培养, 切记拔苗助长。现实中许多教练员不遵循客观规律, 急于求成, 不注重青少年的基础练习, 训练中删掉了诸多步骤, 手段方法缺乏科学性, 导致许多青少年运动员的专项天赋得不到有效发展, 身体素质不能正常发展, 使许多有天赋的青少年运动员达不到理想的发展目标, 从而影响了学生的发展和篮球运动的发展。

(四) 教练员水平低。所有体育项目的运动训练, 教练员都起着非常重要的作用。教练员是训练计划的制订者和执行者, 在青少年篮球的训练中, 教练员要对每一名队员的情况进行了解, 包括身体发育方面、营养方面、性格方面、心理方面、意志品质方面、对篮球的领悟能力方面、当前的技术水平等等。根据这些情况有针对性地制订个人的训练计划, 为每个运动员制订短期的训练目标和设计长期的成长计划。球队战术的制订要围绕着球队每个队员的综合情况制订, 合理的球队集体战术就是要使每个队员的能力达到最大化。但是就目前的情况看, 我们国家里参与带队训练的诸多篮球教练的情况并不乐观, 青少年篮球训练的教练员队伍存在着一些问题, 教练员的水平能力、态度、敬业精神更是参差不齐。前文已经讲过, 目前我们国家的青少年篮球训练有一些是在中小学中进行, 体育教师兼职篮球教练。然而, 大部分的体育教师是师范类体育专

业的毕业生,篮球的专项能力较差,有的基本没有接受过篮球的专项训练,甚至连基本的投篮和运球技术都不能够完整正确地示范,没有过篮球比赛的经历,篮球理论知识还可以,但属于“救火”性质的教练,训练经验不足,指导能力欠缺,一支球队整体战术既要有宏观的布局,更要有微观的设计,没有篮球比赛体验的人是没有这方面知识储备的。除此之外,他们还要担负着学校体育课的教学任务,不是专一的篮球教练。同时,受到学校考核等方面的影响,态度和敬业精神也大打折扣,有的学校体育教师的课余训练是不算工作量的。还有部分教练员是篮球专业队退役,或者受过专业的训练,个人技术不错,但是理论知识掌握得较少,像计划的制订、目标的设计等都不能够完成。这部分教练员示范能力尚可,但是理论水平达不到合格教练员的要求。青少年篮球运动员的教学,不但要给他们树立直观的动作形象,还要让他们从理论方面了解和剖析动作的内含和结构。这些也正是此类教练员所欠缺的。

(五)青少年的篮球比赛少以及裁判员的因素。最好的训练就是比赛,最好的老师就是兴趣。只有通过比赛才能检验运动员技能、战术的学习和掌握情况,才能不断提高学生阅读比赛的能力,实战中运动员的灵感才会更加容易发现,战术意识、整体意识、团队精神才会得到拓展和发挥。实战中运动员的价值感会淋漓尽致地得到体现,得到教练和队友的认可。没有什么比这些更能激发出青少年运动员对篮球的热爱和兴趣。现实中的青少年篮球比赛裁判员的因素有时会对运动员产生消极的影响,有的裁判员的综合水平跟不上或者有的裁判员存在的黑哨舞弊行为,这些都对青少年篮球的发展产生非常大的不利影象。青少年时期是人的的人生观、

世界观正在形成的时期，裁判员的临场判罚是对篮球运动各项技术技能战术是否规范正确的一个宏观的直觉评判，决定着青少年篮球运动员对这一运动的正确理解和参与热情。

## 第二节

# 我国青少年篮球运动教学与训练的发展趋势

我国青少年篮球运动的发展趋势是：制度化、规范化、科学化、系统化，群众体育跟竞技体育相结合，向高、快、全、准、智等方面发展。

一、国家层面教育教学方面的法规和制度明确规定了突出青少年体育运动在教学中地位的重要性。改进和完善中小学对教师和学生的考核评价机制，把对学生体育成绩的评价作为重要的内容。

二、规范中小学体育课和课外活动，保证体育课按规定开足开齐，中小学体育课的活动内容包括了民族的和现代的体育项目，依照学生年龄阶段制订相应的课程深度和广度。体育教师的课堂教学注重效率和因材施教，要有高度的责任意识和敬业精神。中小学各年龄层次的运动队要健全档案管理制度，使业余训练规范化，尤其是青少年篮球运动员的训练和管理更要规范。规范化包括学生的训练和日常行为，教练员的训练计划、工作态度等。青少年的篮球比赛也要规范，规范赛制，规范管理，规范比赛行为，规范裁判员

的裁判行为。使青少年篮球运动员从小就对篮球运动的技术、战术等宏观的正确认知和微观的正确掌握，对篮球的相关规则有正确的直观了解，树立规范正确的篮球观和篮球理念。青少年篮球运动员的日常行为从小就得到规范是身心健康发展的重要基石。

三、青少年篮球运动员的训练内容和训练手段必须要科学化。青少年篮球运动训练中，基础的内容占的比例很大，因此科学化的训练内容和训练手段对于青少年篮球运动员的成长是非常关键的，鉴于目前我们基层篮球教练员的水平欠缺的实际情况，必须要对教练员进行定期的培训，培训内容要规范科学，要与国际的领先的篮球理念接轨。培训内容不能假大空，我们省级的、市级的有关篮球主管部门也经常搞培训，笔者认为搞得不成功。多年来的内容千篇一律，不能够与时俱进，与国际领先的篮球技术相脱节等。观念陈旧、落后，科学性太差，照搬照抄美国的、欧洲的经验。没有我们国家自己独特的东西，没有针对我们国家青少年篮球运动员的身体特点和实际情况的训练方法、手段和内容，改变这些是青少年篮球运动能否健康发展的关键，更关系到我们的梯队建设。因此必须要我们的担负青少年篮球运动员训练的教练队伍，打造成不但具有丰富的正确的科学的篮球理论水平，同时也要有规范的正确技战术能力，还要具备爱岗敬业，乐于奉献，执着于篮球教学的优秀群体。

四、系统化。它包括两方面的内容：一是教练员的产出要系统化，二是青少年运动员的训练要系统化。

（一）教练员产出系统化：前文讲了教练员的培训提高是指对目前的篮球教练员。如果要想形成良性循环，从根本上解决篮球教

教练员的综合水平还要从源头做起。现在的教练员可以分为两种，一是体校类的。二是学院类的，体校类的重专项能力轻理论知识学习，这类教练员往往失去理论的支持，发展的“动力”不足。学院类的重理论知识的学习，忽视专项能力的提高，还有的院校专项学习只是形式，学生能力根本上得不到提高。因此建议国家体育总局、教育部出台相关体校和高等院校的对学生或者队员的培养机制，使“未来教练员”的培养能够做到文体结合，让他们理论知识和专项能力的学习互为补充、互为促进，毕业后能够成为一个合格的篮球或者其他项目的教练员。长期如此我国教练员的成长机制和产出机构就会形成良性循环，为青少年篮球运动的训练和其他项目的训练提供强有力的保障。

（二）青少年篮球运动员的训练要系统化，要加强和注重篮球运动的核心素养培养。青少年篮球运动员的训练和培养具体到个体，就是要根据每个队员的具体情况制订训练计划，包括周训练计划，学期训练计划，年训练计划和多年的训练计划。建立好个人档案，个人档案也是学生的训练和成长记录，无论学生如何地变换学习地点，更换教练，继任者对学生的以前有充分的了解。青少年篮球运动员训练和培养具体到这个群体，国家就要出政策，使少年、青年的培养一直到后续的发展，都要有相应的规划，环环相扣，让篮球给青少年带来快乐、健康的同时，也能为青少年的成长和将来提供大的帮助，达到终身受益的目的。

五、群众体育跟竞技体育。群众体育也称作大众体育，内容包含了几乎所有的体育项目，它是全民健身的基石，是有关国家兴衰的关键，是提高国民幸福指数的重要手段。竞技体育是指在全面发

展身体，最大限度地发挥和挖掘个人或者群体在体力、心理、智力等方面的潜力的基础上以攀登运动技术高峰和创造优异成绩为主的一种运动活动过程。竞技体育和群众体育是“鱼和水的关系”。群众体育是基础，竞技体育是方向，一个国家的竞技体育要想取得好的成绩，必须要重视群众体育的开展和普及。二者互为提高，互为依赖。

六、高、快、全、准、智。“高”是指各种运动队在篮球运动员的选拔过程中，身高的参数占了很大比例，身材高大型的队员会被优先选中而获得优先发展的机会，现在的篮球比赛给观众的感觉就是场地的空间越来越小。“快”一个是指运动员本身的速度快、反应快，二是指整个比赛的攻防转换节奏快，青少年篮球运动员的选拔与训练更加注重和突出“快”。“全”包括了技术全面、身体素质的综合、反应速度、灵敏等等。“准”主要是指投篮方面，包括罚球的准确，也包含了传接球的准确率等。“智”是指智慧、场上阅读比赛的能力强，训练中接受领悟能力强。所以说今后篮球运动发展的趋势高、快、全、准、智等起着主导作用，是篮球运动发展的趋势所在。