

·竞赛与训练·

## 美国大学篮球训练实践探究：理念、特征与启示

周亚辉<sup>1</sup>，万发达<sup>2</sup>，景怀国<sup>3</sup>

(1.广东药科大学 体育部，广东 广州 510006；2.华南理工大学 体育学院，广东 广州 510641；  
3.广东工业大学 体育部，广东 广州 510006)

**摘 要：**美国大学是美国竞技篮球后备人才的主要培养渠道，也是体教融合的成功典范。采用文献资料、实地考察、专家访谈等研究方法，对美国大学篮球训练实践的理念和特征予以探究，旨在深化我国教练员对篮球项目致胜规律的认识，提升我国大学篮球训练的质量和效率，助推体教融合发展。研究表明，美国大学篮球训练实践理念的先进性主要体现在：经验训练与科学训练相结合，提升训练层次和水平；有序训练与无序训练相结合，有效提升运动员的决策能力；以实战为出发点，使训练回归比赛的真实场景。其训练实践具有热身个性化，注重实效性，手段多、变换快、间歇短，严格时空管理、评价精细化的特征。我国大学篮球教练员要对美国篮球先进训练理念进行深入挖掘，重视无序训练和科学训练，在实践中突出实效，注重细节，抓好练习之间的衔接。

**关键词：**竞赛与训练；美国大学篮球；竞技篮球后备人才；体教融合

中图分类号：G841 文献标志码：A 文章编号：1006-7116(2021)05-0132-06

### Practical exploration on basketball training of American university: Concepts, characteristics and enlightenment

ZHOU Ya-hui<sup>1</sup>, WAN Fa-da<sup>2</sup>, JING Huai-guo<sup>3</sup>

(1.Department of Physical Education, Guangdong Pharmaceutical University, Guangzhou 510006, China;  
2.School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou 510641, China;  
3.Department of Physical Education, Guangdong University of Technology, Guangzhou 510006, China)

**Abstract:** American university is the main training channel of American competitive basketball reserve talents, which is also a successful model of "integration of physical education and cultural education". By using the methods of literature, field investigation and expert interview, this paper explores the characteristics and concepts of the practical training of basketball in American universities, aiming to deepen the understanding of the winning rules of basketball matches for our coaches and improve the quality and efficiency of basketball training in Chinese universities. The research shows that the advanced nature of practical training concept of basketball in American universities is mainly reflected as follows: the combination of experience training and scientific training, to enhance training layer and level; ordered training combining with disordered training, to effectively improving athletes' decision-making ability; focus on actual combat, to make training return to the real scene of competition; and the practical training has the following characteristics such as individualized warm-up training, outstanding effectiveness of training, multiple training means, fast transformation, short interval, strict management of time and space, and the exquisite evaluation. University basketball coaches in China should deeply explore the advanced training concepts of American basketball, attach importance on disordered training and scientific training, highlight

收稿日期：2020-08-10

基金项目：广东省教育科学“十三五”规划2019年度高校哲学社会科学专项研究项目(GXJK209)；国家留学基金委2019年全国体育教师赴美留学项目(留金美[2019]764)。

作者简介：周亚辉(1979-)，男，副教授，硕士，研究方向：篮球教学与训练。E-mail: guohuo2002@163.com

the actual effect in practice, pay attention to details and strictly conduct the connection among practice.

**Keywords:** competition and training; basketball in American university; competitive basketball reserve talents; integration of physical education and cultural education

美国大学篮球是职业篮球的摇篮, 从中涌现出了乔丹、邓肯、杜兰特、库里等国际著名篮球运动员<sup>[1]</sup>。无数优秀球员经过大学阶段的培养和磨炼进入了职业联赛, 甚至入选国家队, 是美国篮球长期处于国际领先水准的有力保障<sup>[2]</sup>。在美国, 民众对大学篮球的关注度远远超过 NBA, 其对篮球运动员的培养理念、模式与机制已得到世界的广泛认可<sup>[3]</sup>, 是“体教融合”的成功典范。2020 年国家体育总局、教育部两部门联合印发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》(下文简称《意见》), 其目标之一就是要把竞技人才的培养融合到教育体系之中, 而学校运动队训练的质量和效率则是实现此目标的关键一环。他山之石, 可以攻玉。2019 年笔者有幸成为赴美大学学习的篮球教练员团队的成员, 藉此, 对美国大学篮球训练实践进行探究, 以期为我国大学篮球训练实践提供借鉴。

## 1 美国大学篮球训练实践理念

### 1.1 经验训练与科学训练相结合

个体所感知过的事物, 总会在大脑中留下痕迹, 或深或浅地保留在记忆之中。这种“潜知”属于经验知识的范畴, “潜知”越多, 经验越丰富, 对专项训练的直觉判别、联想、想象形成的概率增大, 从而形成个体对训练的系统认识<sup>[4]</sup>。美国大学的篮球教练大多数都具有较高的运动水平, 有着 NCAA、NBA、甚至奥运会比赛的经历, 在多年实战过程中积累了丰富的经验, 形成独特的执教理念和篮球哲学。不同于我国的快攻、联防、盯人等常规战术分类方式和教学步骤, 美国大学的训练更侧重于战术的具体性和实效性。他们所总结出的“SHELL”防守、“牛角”进攻、“拉链”进攻、“UCLA”进攻等战术, 经过大量的比赛实践验证切实有效, 并在全世界范围内推广。在技术训练时, 教练也能够从本体对项目的认知, 在细节处给予运动员指导, 使其对技术的运用简单、实用。

经验训练具有鲜明的历史性, 但其实效性和指导理念也具有一定局限性。现代竞技体育和科技之间的关系日趋紧密, 人工智能、大数据、云处理等先进科学手段的引入是竞技训练科学化重要标志。科技的飞速发展, 给训练实践提供了大量现代化技术和工具, 为探索训练规律、丰富训练理论创造了有利条件。教练员运用先进的仪器设备, 对运动员的竞技表现、训练状态、恢复程度等进行实时监控, 予以数据化呈现,

并以此为依据制定更为合理的训练计划和采用更具针对性的训练手段, 从而提出更为明确的训练目标。美国大学十分重视训练过程中监控设备的使用, 他们常用传感器系统、运动表现分析系统、生理指标监测系统等多种智能训练监控系统对运动员的跑动速度、跑动距离、传球次数、抢断次数、投篮热区和命中率等多种指标进行实时统计, 计算出场上不同球员搭配所得出的不同效率值, 帮助教练了解运动员技术特点, 判断潜在的进攻机会, 并提供战术策略参考, 以寻求个人技术最佳使用时机、全队最优化的阵容组合。与系统相配套分析软件还可以将实时采集到的心率、心率变异性、肌氧饱和度、最大摄氧量、呼吸率等多项生理指标进行综合评价, 教练组可以此判断运动员在训练中的负荷强度和投入度, 并调整训练安排、控制训练节奏, 避免训练中出现过度训练或强度不足的现象。为了及时消除运动员在训练中积累的疲劳, 保证下一次训练的强度, 美国大学还使用了水下跑步机、冰浴加压体能快速恢复系统、脉冲恢复系统和反重力跑步机等多种高科技手段来帮助运动员加速机体恢复, 保持竞技状态。

不仅对运动员的训练监控需要数据化, 对训练的目标也有同样要求。训练中, 美国大学教练组常将多项技战术训练予以量化, 向运动员制定具体、明确的达成目标, 增强场上技战术执行效果。如: (1) 强调一场比赛传球达 300 次以上会获得较高的胜率, 以此来要求运动员在练习和训练赛中尽量多传球。阵地战中大量的传导球, 能够较易拉开对手的防守阵型, 而这种理念正与 NBA 的大数据研究结果相一致<sup>[5]</sup>。(2) 强调每场比赛中, 如果能迫使对手出现 3 组以上无效进攻(连续 3 次进攻均不得分作为一组)的情况, 将会提高本场比赛的胜率, 以此要求运动员在防守时提升专注程度, 给进攻球员带来持续性压力。

在现代运动训练实践中, 经验训练固然是基础、很重要, 但仅靠吃苦耐劳的手工作坊式方法难以提高训练的层次, 必须与科学训练相结合方能提高竞技体育整体训练水平, 这已成为体育界的共识<sup>[6]</sup>。美国大学篮球教练员能在训练中运用先进的科技设备, 结合自身丰富执教经验, 将量化分析与质性认识予以整合, 大幅提升了训练的质量和效率。

### 1.2 有序训练与无序训练相结合

有序训练是根据训练的目的、任务和技战术的特

点,对训练的内容、顺序、要求及移动轨迹等要素作出相应的规定<sup>[7]</sup>。这种规定能够使运动员较快地掌握技术动作,形成正确的动力定型;有效地增加训练的密度,使运动员在较短的时间里熟练技术和战术;提高单个技术动作的结合水平,提升技战术结合能力;根据技战术的要求,纠正错误动作,改善薄弱环节。但是有序训练帮助和替代了运动员进行决策,易使其产生依赖感,这将直接影响了运动员自主思维决策能力的培养,因此必须要与无序训练相结合。

无序训练则是在规定了训练内容、提出了训练要求后,对运动员在练习中的具体行为和实施不过于约束,以培养他们的决策能力和创造能力<sup>[8]</sup>,这也是美国大学篮球与我国大学篮球在训练理念中的最大区别。篮球是同场对抗项目,它不单是运球、突破、投篮等众多技术动作的简单叠加,而更是队友、时间、空间以及对手等多元素的复杂组合。在这些难以控制因素的相互作用中,篮球比赛呈现出复杂多变、跌宕起伏的特征。运动员在面对不可预知的变化中,需要在很短的时间里做出正确决策。如果仅对运动员进行有序训练,而忽略运动员具有能动性的思维能力培养,运动员的决策和应变能力将无法提升,比赛中遇到复杂困难的局面就难以应对。通过对美国 4 所高校的观摩,并结合对多位教练的访谈,收获认识:美国大学篮球训练中,教练注重以运动员为训练主体,调动和引导运动员自己学会思考,动脑打球,而这一点在无对抗状态下的战术演练中体现的更为突出。在 3、4 和 5 人的无对抗进攻战术演练中,运动员首先按战术需求落位并发动,教练要求持球运动员根据自己所想象的比赛中的不同状况,而去选择突破、传球、投篮或是寻求掩护,非持球运动员则要根据持球人的决策而主动的掩护、切入、下顺或拉开空间等,选择合理的配合。不同运动员组成的练习小组,由于各自的技术特点不同,运用选择就不同,每次战术跑动的轨迹也不同;即便是由相同运动员组成的练习小组,运动员的决策不断发生变化,也导致有 10 次战术演练就有 10 次不同的变化。犹他大学男篮主教练 Krystkowiak 访谈中提到,在战术练习中,教练员会不断要求运动员增加传球和跑动的次数。这样战术的变化会呈几何倍数增加,不仅提升了练习的难度,培养运动员的主动思维能力和创造力,还可形成连续性进攻,增加进攻的不可预测性<sup>[9]</sup>。

现代篮球比赛的节奏越来越快。里约奥运会中,每场比赛的节奏值接近 80,即在 40 min 的比赛中双方完成一次攻守回合仅需 30 s 左右,那么每场比赛运动员们就需对 80 个 30 s 内的众多变化进行快速观察、

判断、分析,其临场应变比教练的程序化指令更为重要<sup>[10]</sup>,这就要求运动员的思维和决策也必须加快。目前通过很多研究表明,由于高水平篮球运动员的大脑具有较好的收集比赛信息和分析、处理能力,所以其有更为快速和准确的决策能力。而通过无序训练正能够增强运动员的快速分析、高效处理信息能力,使得运动员善于思考,临场应变更加机动、灵活,使训练符合比赛的需要。

无序训练和有序训练的结合在其他我国优势运动项目的训练中也已有多年实践,对运动员的判断能力及临场技战术的发挥具有较好的效果<sup>[10]</sup>。两种训练方法的合理安排符合循序渐进的科学原则,符合事物从量变到质变的发展规律<sup>[7]</sup>。

### 1.3 以实战为出发点

繁多的赛事和参赛成绩的极值化,决定了训练必须从实战需要出发。美国大学篮球训练更是突出了这一理念,他们认为所有的技战术都要运用于比赛、贴合于实战,强调训练和比赛的一致性。在训练中模拟不同的比赛情景,有助于培养运动员快速思考和解决问题的能力。美国知名教练约翰·伍登认为,投篮训练时没有与比赛中的投篮情景相联系,或是不在比赛条件下去练习某一技术,或是战术的练习与比赛实际不符,那么这些练习将没有任何意义<sup>[11]</sup>。温特强调不能为了训练而训练,要在训练中模拟不同比赛的情景<sup>[12]</sup>。实际训练中,以实战为出发点反映在训练观念上,更体现在每个具体联系的细节上。在赛季前训练阶段,美国大学球队以技术训练为主,训练均在有对抗或模拟比赛的情况下完成。如:运动员在进行运球上篮练习时,会有助理教练手持干扰棒不断击打其躯干和手臂;投篮练习时,会要求运动员在跑动状态下接球急停,快速完成上步投篮动作;罚球练习时,要求喂球人站在底线处,模拟裁判递交球;有球对抗练习时,要求防守队员全力防守、不留余力。进入赛季后,球队在赛前多用情景训练法。教练组会通过剪辑的视频、数据统计网站等多种渠道提前搜集到下一场对手的信息,其中包括:对方的常规战术、擅长投篮区域、重点球员以及其技术特点等要素,根据这些信息制定和调整训练方案。并在对抗练习中,要求陪练人员模拟对手,最大限度地还原对手的战术打法和球员技术特点,让训练回归比赛的真实场景,使训练更有针对性、更加高效,运动员的技战术运用也更加合理,比赛能力得以大幅提升。

## 2 美国大学篮球训练实践特征

### 2.1 热身训练个性化

美国大学篮球运动员的热身并非集体统一进行,而是教练员按球场上的位置和技术特点有针对性地将全队运动员分为2~3人的小组,每组由助理教练分别带领进行热身。各组热身的方式也不相同,有的小组是从较为传统的静力性拉伸开始,有的小组从跳绳开始,有的内线小组则一上来就进行低强度的运球投篮或篮下接球投篮的脚步练习。犹他大学男篮体能教练 Stephenson 在访谈中解释道:“这种不对运动员进行过多干预的热身理念除了对运动员更加具有针对性外,也为运动员个性的自由发展提供了充足空间。”此外,美国大学篮球训练还有另一种热身方式,就是在技战术训练前先进行40~60 min中等强度的核心力量训练,再进行技战术训练。核心力量练习一般会选取6~8个动作,每个动作3~5组,负荷重量逐组增加。这种热身方式可以充分激活运动员的中枢神经系统,提高心血管系统和呼吸系统等身体机能水平,身体可以接受更大强度的刺激。已有多位国内学者通过实验表明,将动态核心力量练习安排在训练之前进行,运动员的有氧耐力、冲刺能力和爆发力等多项身体素质都会得到显著提升,有效地提高训练效率<sup>[13-14]</sup>。

## 2.2 训练突出实效性

竞技运动训练是一个动态复杂的过程,训练的各种方法手段的运用存在着许多变数,不是练的越多越全效果就越好,而要根据运动员的特点和技战术要求,进行针对性训练。美国大学的篮球训练更重实践,突出重点<sup>[15]</sup>。教练组会根据本队球员的能力和特点,采用多种方法和手段侧重解决技、战术中的1~2个关键问题,化繁为简、强调要点,以达到事半功倍的效果<sup>[16]</sup>。如:犹他男篮在快攻训练中,教练要求重点解决球队抢后场篮板球发起快攻、发底线球快攻两种情况,以及快攻中的一传、上篮的终结能力两个方面的问题,并通过单项无对抗练习—单项加对抗练习—对抗赛的训练顺序对相关技术予以逐步强化。春田学院男篮在赛季中的力量训练中更注重负荷的“有效次数”,比如运动员以85%的1RM(Repetition Maximum的简称,即重复的最大数量)可以做6RM(即做6次达到力竭),但只能在前4次保持动作向心阶段的全程加速,那么本组练习就仅要求做4次,以保证练习的效果,并防止过度的肌肉延迟性酸痛。再譬如:国内很多高水平篮球队都将3200m跑作为常规体能训练手段<sup>[17]</sup>,但美国大学男篮体能训练时却几乎不采用此种方法。犹他男篮助理教练 Hill 在访谈中解释道:“我们曾在体能训练中令运动员进行两英里(即3200m)跑,但通过收集的数据表明其并没有令运动员的比赛体能有所提高,因此我们将这项训练予以取消”。

## 2.3 训练手段多、变换快、间歇短

表1是笔者所记录的一次犹他大学男篮两小时左右的训练(训练从13:00开始),从热身到个人技术,再从多人战术到对抗训练,练习手段多达20种左右,每种练习仅维持在3~5min,马上进入下一项练习,变换十分迅速。美国大学篮球训练中常连续运用这种以不同的练习来强化运动员同一技术的方法和手段,以不停地刺激运动员的大脑和机体,减少运动员训练中出现的枯燥与疲劳,提高运动员的兴奋性,提升训练质量。通过对多所大学训练观摩的总结发现:美国大学球队某项练习完成后,均会以跑步的形式立刻转换队形,迅速衔接下一个练习,练习之间的间歇十分短暂。这种使机体在不完全恢复状态下就进行下一项练习的方法类似于间歇训练法,它可使机体各方面机能产生与篮球运动相匹配的适应性,以此提高运动员乳酸能系统、有氧代谢系统和多种混合代谢系统的供能能力,有利于运动员在激烈的对抗和复杂困难的比赛环境中稳定和巩固技术动作。

表1 犹他大学男篮训练流程

阶段	内容
准备活动	13:00 静力性拉伸
	13:05 热身:慢跑、跳绳、脚步
个人技术	13:20 外线运球练习,内线接球篮下脚步练习
	13:25 外线接球持球突破,内线无对抗掩护投篮
	13:30 外线接球投篮,内线接球转身投篮
	13:35 外线抗阻力运球,内线空切扣篮
多人战术	13:41 全队绕8字上篮
	13:45 三线快攻练习
	13:51 五角星传接球
	13:54 全场滑步练习
	13:57 半场下滑步练习
	14:00 三人强弱侧补防练习
对抗训练	14:12 4对4“shell”攻防对抗
	14:28 红白两队,5对5全场攻防对抗1
	14:45 罚篮练习做调整
	14:56 红白两队,5对5全场攻防对抗2
	15:18 教练集中讲解,拉伸、结束

## 2.4 严格时空管理

时间和空间是现代篮球争夺的焦点,随着篮球规则的演变,篮球竞赛中对时空的限定越来越多。对篮球运动员的时空感进行培养,将有助于其在瞬息万变的篮球比赛中迅速和准确地完成行动前的观察、感觉、思维和决策,从而占据有利时间和空间进行决断。美国大学在每次篮球训练中对时空进行科学的管理和严格的要求。如:在训练中会开启总计时器、30s计时器(美国大学比赛每次进攻限时30s)和计分装置,大到每个训练模块的时间安排,小到每次练习要求的完成时间,都有显示和限定,以培养运动员对时间的控制

和支配。破掩护战术时,掩护人的防守者会主动侧身上前与队友一同包夹持球球员,逼其远离进攻区域,再退回原防守者处。全场对抗中,教练多要求采用全场紧逼和区域盯人相结合的防守战术,力争压缩进攻者的空间和时间,打乱对方部署。这些防守战术的运用,同时可对进攻球员时间掌控能力和空间观察能力予以培养,攻防两端均得到锻炼。

### 2.5 评价指标精细化

建立数据指标对运动员在竞技中的运动表现进行统计和分析,将有助于教练对运动员做出更全面、更客观的评价与预测。而评价指标越加细化,越能将训练和比赛中错综复杂的综合情况予以精准划分归类,对于训练实践更具指导意义。美国大学篮球所运用的评价指标十分精细,如:在防守统计中,不同于传统的篮板球、失误、犯规、失分等指标,其所采用评价指标包括由攻转守时的防守、被突破、防守被掩护、防守投篮、协防位置、内线防守、篮板球卡位、盯球漏人、防守姿势和违背赛前计划共 10 项。与传统指标相比,这些精细化的评价指标能够更细致、更深层地评价球员在训练和比赛实践中的表现。曾任 NBA 新泽西网队和密尔沃基雄鹿队的录像分析师,现任犹他男篮录像分析师的 Scott 在访谈中说道,目前在犹他爵士队、新泽西网队和密尔沃基雄鹿队等多支 NBA 球队都在使用此种细化的数据评价体系,以全面地展现出每名球员在场上的价值。

## 3 对我国大学篮球训练实践的启示

### 3.1 由表及里,挖掘训练理念

长期以来,我国大学篮球通过“请进来、走出去”的途径,从美国篮球学到了许多先进的训练方法和手段,但竞技水平却提升缓慢。一些专家指出,我国一些竞技体育项目长期落后的根源不是训练方法和手段的问题,而是训练理念的问题<sup>[8]</sup>。他们认为方法和手段是训练的表征,理念才是训练的核心,是我们更需归纳和总结的重点。很多教练员没有充分理解训练示例的内涵和本质,依然采用主要依靠经验和借鉴其他项目的传统训练模式<sup>[9]</sup>。所以,即便我们掌握了更多的方法和手段,但训练的质量和效率仍然停滞不前。因此,我国大学教练员不仅要向欧美等篮球先进国家学习训练的具体方法和手段,更要深入挖掘其训练实践的理念和特征,加强内在训练规律和原则的认识与探讨,将理念融入具体的训练方式、方法之中,并以实战的强度和标准对训练予以量化,从而形成一套有序、高效的训练模式,以提高训练的质量和效率,提升运动员自身竞技能力。

### 3.2 融会贯通,重视无序训练

美国大学篮球训练以运动员为主体,更加注重其自身对比赛的理解,并通过想象训练法和主动训练法不断增加训练变量以提高练习的难度,运动员学会在比赛中思考和决策。而我国大学篮球训练中,则常以教练员为主体,偏重有序训练,运动员对教练的指令言听计从、按部就班,缺乏对比赛场上形势的判断和独立思考与创造能力。今后,我国大学篮球训练应重视以运动员为主体的无序训练,在技战术演练中设定多种不同的比赛场景令运动员做出思考与选择,加强获取信息、分析信息和判断决策能力的培养,增强阅读比赛能力,并与有序训练相互促进、相互融合。训练中出现问题时,避免教练员直接处理,而是要对运动员进行一定引导,鼓励独立思索和解决,以激发竞技过程中的创造性。

### 3.3 与时俱进,倡导科学训练

现代高科技技术与设备对运动训练领域全面、深入的渗透和介入已经成为竞技体育发展的主要趋势。美国大学篮球训练广泛借助先进的科技设备对训练过程进行监控,借此优化训练方案、调整运动员训练负荷,使训练更加科学、训练质量更高。随着我国对校园篮球投入的力度越来越大,资金也越来越充足。2018 年阿里体育对 CUBA 投入高达 10 亿元,强有力的经济支撑使得我国大学篮球训练中增添科技的成份成为可能<sup>[20]</sup>。需逐渐将穿戴设备、虚拟仿真以及大数据分析等科学技术引入到训练实践之中,部分有条件的大学则可与医院开展合作,利用医院先进仪器设备对运动员进行康复理疗,使运动员的培养更加科学化、经济化、系统化,也使运动员的潜能得到充分挖掘,不断突破自我。

### 3.4 去粗存精,注重训练实效

篮球运动技战术体系丰富,练习方式方法众多。训练如果想面面俱到,势必难以细化并耗费大量时间,事倍功半。美国大学著名教练老 K(沙舍夫斯基)曾评价约翰·伍登的执教理念,就是使复杂的问题简单化。但当前我国许多大学球队却盲目地追求负荷的累积效应,不仅训练毫无效率可言又导致了运动员的伤病大量出现,过早消磨了对篮球的热情,给生理、心理带来一定的危害。因此,我国教练员要加强对篮球技战术中最重要本质属性的体察,并根据自己运动员的实际情况和特点,有针对、有侧重地选择重点训练内容和适宜训练方法,以期事半功倍,提升训练的质量和效率。

### 3.5 精益求精,重细节抓衔接

美国大学教练员更加注重训练过程中细节的把

握。他们对每组训练完成时间进行精准限定,对运、传、投等基础技术训练和战术训练要求精细,使运动员领会每一个处理球的细节和时机,提升效率<sup>[21]</sup>。训练中,教练还充分把握各组练习之间的衔接,严格控制休息时间,以增加训练强度。注重训练细节是现代篮球优秀教练应具备的基本素质和执教能力,我国的教练也想去抓训练细节,但却往往不知从何下手,缺乏细的办法<sup>[22]</sup>。美国大学的训练细化方式正给我们提供了较好的借鉴,为我国大学教练树立了学习的方向和追寻的目标。抠技术、控时机、重细节、抓衔接,对训练方案耐心琢磨、精心设计,应是今后我国大学篮球教练员深化训练改革,提升训练质量的有效途径。

纵观欧美等篮球强国,“体教融合”均是其竞技篮球人才培养的重要渠道之一,而这一路径在我国却迟迟未能完全打通。究其原因是我国大学篮球训练的质量和效率与之相比存在着较大差距。这一差距,不仅体现在教练员的训练手段和方法上,更体现在对篮球运动本质的认识和训练过程中对细节的把控。历经30余年的“体教结合”模式并未造就出大批量的高素质竞技体育后备人才,《意见》的发布提出了更高层次的“体教融合”人才培养模式,同时也对教育系统运动队训练的质量和效率提出了更高要求。因此,我国大学篮球教练员的学习,不能只停留在对美国训练形式的外在模仿,更应总结其训练理念、掌握其训练特征,从而深化对篮球项目致胜规律的认识,提高训练质量和效率,提升运动员竞技表现,推进我国竞技篮球人才培养“体教融合”的实现。

### 参考文献:

- [1] Where the NBA Players Come From? [EB/OL]. (2015-04-04)[2020-07-22]. <http://www.rpiratings.com/NBA.php>.
- [2] 周亚辉. 从近3届奥运会透视世界男篮实力格局演变[J]. 体育学刊, 2018, 25(6): 132-136.
- [3] 罗立. NCAA 篮球规则之独立性及其对中国高校篮球的启示[J]. 成都体育学院学报, 2015, 41(5): 117-121.
- [4] WU W B, WU S S. Training conception research for adolescent basketball Team[M]. Springer Berlin Heidelberg, 2012.
- [5] 为传球着了迷,科尔的300勇士和他点石成金的秘密[EB/OL]. (2018-05-15)[2020-07-20]. [http://www.sohu.com/a/231728942\\_483120](http://www.sohu.com/a/231728942_483120).
- [6] 邓运龙. 认识经验训练发展理性训练[J]. 体育科学, 2006, 24(9): 41-47.
- [7] 杨树安, 张晓蓬. 对中国乒乓球队科学训练的思考[J]. 体育科学, 2000, 20(2): 30-33.
- [8] AMOROSE A J, HORN T S. Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' Behavior[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2000, 22(1): 63-84.
- [9] Basketball Zone Offense Philosophy[EB/OL]. (2017-03-18)[2020-07-20]. <https://coachingtoolbox.net/basketball-zone-offense-philosophy>.
- [10] 曾振豪. 有序训练与无序训练对提高乒乓球运动员判断应答能力的作用之研究[J]. 体育科学, 1990, 10(3): 23-39.
- [11] 约翰·伍登, 斯文·纳特. 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系: 现代美国篮球进攻战术理论与方法解析[M]. 毕仲春等, 译. 北京: 人民体育出版社, 2007.
- [12] JERRY K. The NAB basketball drill book[M]. New York: Mc Graw-Hill Companies, 1998.
- [13] 史衍. 课前力量训练对高校篮球运动员体能影响的实验研究[J]. 运动, 2010(5): 47-48.
- [14] 柴云梅. 训练或赛前拉伸和力量练习对男子篮球运动员冲刺和爆发力影响的研究[C]. 2015第十届全国体育科学大会, 2015.
- [15] JAMES N. Basketball its origin and development[M]. Nebraska: University of Nebraska Press, 1996.
- [16] Ernie Woods[EB/OL]. (2007-05-18)[2020-07-20]. <http://www.cybersportsusa.com/hooptactics/offensiveguide.asp>.
- [17] 北京男篮练体能强度大 骄阳下跑3200米[EB/OL]. (2020-01-13)[2020-07-20]. <http://sports.pptv.com/vod/16536526?from=pptv>.
- [18] 陈小平. 当前我国竞技运动训练科学化的构想[J]. 体育科研, 2005(6): 47-54.
- [19] 李强, 韩玉, 李文柱. 青少年足球教练员训练模式和执教方式研究[J]. 体育科学, 2018, 38(2): 45-54.
- [20] 中国版NCAA“阿里体育时代”全新CUBA启航[EB/OL]. (2018-11-08)[2020-07-20]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1616540971123811704>.
- [21] 马靖. 2016年国家体育总局篮球教练美国培训观感[J]. 河北体育学院学报, 2017, 31(2): 35.
- [22] 包金萍. 中国竞技篮球“洋务运动”训练理念的反思[J]. 北京体育大学学报, 2010, 33(7): 139-141.