

篮球运动员基本功训练方法探析

作者：西华师范大学体育学院 李娟

[摘要] 篮球运动员的基本功训练要从手功、脚功、腰功、眼功等篮球基本功着手，一定要科学训练，练字当头。必须经常练，反复练，坚持练。另外，还要做到严格要求，精益求精。只要真正做到“拳不离手，曲不离口”，一定会功到自然成。

[关键词] 篮球基本功；训练；运动员

一、问题的提出

一个球队或是一个运动员，若是基本功较差，那就会影响到全队的技战术水平发挥。目前，尤其是一些基层球队还不够重视篮球运动员基本功的训练。特别是青少年运动员的基本功训练抓的不够系统和扎实是形成技战术水平不高，成绩不理想，向高一队输出运动员少的主要原因。所以，我们各级篮球队，每一个运动员都要高度重视基本功的训练，把它作为一项重要内容和任务抓好落实。

二、篮球基本功的概念与内容

1、基本功的概念

篮球基本功的含义指篮球技术的基础动作，包括手功、脚功、腰功、眼功，因为任何一种篮球技术动作都是由这四种功夫组成的。掌握了扎实的基本功，篮球技术才能达到较高水平。篮球基本功是从事篮球运动所必须掌握的技能。

2、基本功的内容

(1) 手功：即手上功夫，指运动员对球的感应控制能力。表现在运用手臂、手腕、手指对球的持、摆、拉、绕、翻、转、推、按、拨、抖等动作上。训练的方法可按以上动作内容设计。

(2) 脚功：即脚下功夫，指运动员下肢的灵活、快速和控制转移身体重心的能力，它是篮球技术的基础，任何动作的完成都离不开脚的支撑和转移，像蹬、伸、起、停、转、滑、跳等，以此来改变身体的位置、方向、速度，以争取高度，达到摆脱防守，看住对手和在身体对抗下配合手上动作完成控制球、支配球的任务。脚功还包括下肢各关节的灵活性、柔韧性，脚部蹬地的力量和爆发力等。脚功是比赛中运用最多的一项基本动作，是篮球技术的基础。

(3) 腰功：腰胯功夫指运动员在移动中、腾空时和攻守对抗情况下，运用腰部的弯、转、侧、移、挺、收、屈、伸等动作来控制重心，保持平衡，配合上下肢协调用力，更好的完成各种攻守动作的能力。

(4) 眼功：指运动员的视野范围和观察判断能力。表现在是否能及时观察、判断和掌握全场的情况，对人、时间、空间、距离、速度等进行分析和判断，具有广阔的视野和良好的时间、空间感觉才能做出及时的反应，从而迅速、准确、果断的采取行动。眼功在运动中起前导作用，先于动作又指导动作的始终，无论练什么动作都必须同眼功训练结合起来，不断扩大视野范围。



3、篮球基本功的训练

(1) 手功练习

基本功是通过技术动作表现出来的实质部分，那么各种方式的传、接、运、投等技术动作，都有它们最基础的带有共性及内在的联系。对这些技术，先要从正确的手法入手，抓住基本的东西反复进行练习，即通过手指对球的持、摆、拉、绕、翻、转、推、按、拍、拨、抖、和手臂挥摆等动作，提高传、接、运、投的基本功。比如训练运球时，运动员用手连续拍从地面反弹起来的球，要求用伸、屈、臂、腕、指的动作来控制球的高度、速度和角度，同时还要运用视觉信号，使视野和运球融为一体，使运动员知道在什么时候做停球，什么时候做快、慢、高、低运球，什么时候做运球突破等动作。练习这些传、运、投的基本功时，不要忽视多做一些熟悉球性的练习，如腕、指弹拨球，转球练习，持、摆、拉球练习，抛接球练习，绕环练习，原地和行进间的各种运球练习。熟悉球性能增加手指肌肉对球的感应能力，增强手指关节的灵活性。

传、接、运、投的基本功掌握后，要立即转入技术动作的训练，巩固和提高技术动作。由原地到行进间，由一球到多球的练习，最后加大难度，在对抗的条件下进行练习。在高水平的篮球比赛中使运动员在复杂的情况下掌握传、接、运、投的技术，并选择正确的技术方法，进一步提高技术质量和夺取比赛的胜利。

(2) 脚功练习

运动员在比赛中常用的脚步动作有蹬地、跨步、变向、变速跑、侧身跑、急起、急停、转身、滑步、跳跃等。在场上完成任何一个技术动作时都要通过脚的蹬地与碾地，同时髋、膝、踝关节保持一定的弯曲来变换动作速度与方向，控制身体重心。例如：在突破中想要突然启动，主要靠蹬地与跨步的脚步动作，如遇到堵截时，就要突然急停或改变方向，而这些动作都来自于脚下功夫。训练时，变速，变向跑，侧身跑三种跑法为一类，先分开单个练习，基本掌握要领后，再综合起来练习。当这些脚步动作基本掌握后，应与传、接、运、投等其他技术动作结合起来练习。总之，对脚功的提高要着重于突然性和灵活性，提高快速移动和动作变换的能力。

(3) 腰功练习

对腰胯功夫的训练应侧重于腰腹的力量和灵活性，因为它对脚下功夫有着直接的影响。运动员突然启动，快速变向，连续跳跃，投篮和争夺篮板球都要求具有腰腹力量和身体屈伸幅度的柔韧性及技巧熟练程度来控制身体重心平衡。训练时，要多做一些发展腰腹力量的练习，如仰卧起坐，仰卧举腿，肋木悬垂举腿，脚夹实心球做跳起传球等。腰的柔韧性练习要多做类似武术练习的前俯腰等练习。另外，腰腹应结合脚下功夫练习，采用一些脚步灵活性的综合练习，即把各种脚步动作组织成综合练习，在全场进行。练习中，根据教师发出的信号迅速变换动作，做急起、急停、转身、快跑、跳跃等脚步移动的动作。通过这些练习提高腰胯动作的灵活性，掌握身体平衡的能力和节奏感等。

(4) 眼功练习

采用自制的太阳镜遮挡视线，培养有意识地不看球或用余光看球的原地和行进间的运球练习。看教师的手势信号，迅速反应做出各种相应的判断和综合动作，多球、多点面的传接球练习，投篮练习，要求充分扩大视野范围，快速、准确地传接球到位，提高投篮命中率。通过全场或半场的篮球比赛，重点进行眼功训练。训练眼功要做到开阔视野，视野应与手功，脚功，腰功三者结合，形成高度统一，提高运动员的观察、判断和反应等能力。

三、结论与建议

我国篮球运动水平要提高，立足于世界强队之列，必须抓好基本功训练，我国篮球队在亚洲和世界大赛中也曾取得过可喜的成绩，培养出了姚明，王治郅，易建联等驰骋美国 NBA 篮坛的著名球星，他们成功的主要原因之一就是从小加强了基础训练和基本功练习，为以后



打下了扎实的基础，最后练就了一手绝活。前国家男篮教练蒋兴权执教新疆广汇队时就很重视运动员的基本功和基础训练，所以球队在 CBA 联赛中才能取得很大进步。我国各级球队必须要坚持苦练基本功，从儿童抓起。

篮球运动员的基本功训练十分重要，一定要科学训练，练字当头，并从思想上引起足够重视。练好基本功，不是一朝一夕，一月两月的事，必须经常练，反复练，坚持练。“冰冻三尺，非一日之寒”，“十年磨一剑，宝剑锋从磨砺出”，练好基本功就需要坚持刻苦训练，另外还要做到严格要求，精益求精。只要真正做到“拳不离手，曲不离口”，随着运动员基本功熟练程度的提高，一定会功到自然成。

[作者简介]

李娟，1981 年 9 月出生，女，汉族，四川省广元市人，体育教育学士，助教，研究方向：体育教育训练学。

