

篮球专项训练现有问题研究及路径探索

吴若凡*, 许 婕, 曾国斌

西北民族大学体育学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2026年3月18日; 录用日期: 2026年4月15日; 发布日期: 2026年4月23日

摘 要

本文旨在深入探讨篮球专项训练中存在的诸多问题。通过对训练方法、训练强度、个性化训练、心理训练、训练设施与场地、教练水平以及战术演练等方面的剖析, 揭示当前篮球专项训练的现状与不足, 并提出相应的改进建议, 以提高篮球专项训练质量、促进篮球运动发展提供意见与建议。

关键词

篮球专项训练, 存在问题, 改进建议

Research on Existing Problems and Path Exploration in Basketball Specific Training

Ruofan Wu*, Jie Xu, Guobin Zeng

School of Physical Education, Northwest Minzu University, Lanzhou Gansu

Received: March 18, 2026; accepted: April 15, 2026; published: April 23, 2026

Abstract

This paper aims to explore in depth the various problems existing in basketball specific training. By analyzing training methods, training intensity, individualized training, psychological training, training facilities and venues, coaching levels, and tactical drills, it reveals the current status and deficiencies in basketball specific training, and proposes corresponding improvement suggestions to provide insights and recommendations for enhancing the quality of basketball specific training and promoting the development of basketball.

Keywords

Basketball Specific Training, Existing Problems, Improvement Suggestions

*第一作者。

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

篮球运动作为一项全球性的竞技体育项目，其训练水平的高低直接影响着运动员在赛场上的表现。随着篮球运动的不断发展，对运动员的综合素质要求越来越高，篮球专项训练也面临着诸多挑战与问题。深入研究这些问题并寻求解决方法，对于提升篮球运动的整体水平具有极为重要的意义。

2. 篮球专项训练存在的问题

2.1. 各年龄阶段青少年训练安排不合理

现如今大多数的青少年篮球培训班都无法按照年龄阶段的训练需求来安排训练，导致青少年未能在素质最适宜练习的年龄段练习，一旦错过练习的最好时机，可能会造成事倍功半的效果，如：灵敏训练、协调性练习等；青少年还处于生长发育的过程中，若安排了不恰当的训练可能还会造成永久性不可逆的后果，比如：过早接触大力量训练、大训练量、大强度训练等。青少年篮球专项训练应该根据年龄段、身心发育特点选择最适宜发展的素质。

2.2. 训练方法不科学

在篮球专项训练中，部分教练采用的训练方法缺乏系统性与科学性。例如，过于侧重某一项身体素质或技术动作的训练，而忽视了各项素质与技术之间的有机联系。一些教练在训练体能时，仅仅强调耐力训练，采用长时间的长跑等单一方式，却未充分结合篮球运动中频繁的短距离冲刺、跳跃、变向等特点进行综合性体能训练。在技术训练方面，可能过度专注于投篮命中率，让球员进行大量重复性的投篮练习，而忽略了投篮时机、传球配合与投篮动作的连贯性等实战因素，导致球员在比赛中虽有一定投篮能力，但无法在复杂的比赛情境下有效地运用技术。

2.3. 训练强度不合理

训练强度把握不当是篮球专项训练中较为常见的问题。一方面，过高的训练强度容易引发运动员受伤。尤其是在青少年篮球训练中，由于青少年身体仍处于生长发育阶段，骨骼、肌肉等尚未完全成熟，如果过早地进行高强度、大负荷的训练，如长时间的高强度对抗练习、过度的力量训练等，会极大地增加受伤风险，如关节损伤、肌肉拉伤等，甚至可能影响青少年的身体正常发育。另一方面，训练强度过低则无法有效刺激运动员的身体机能提升，难以达到预期的训练效果，导致运动员在比赛中表现出体能不足、对抗能力弱等问题。

2.4. 缺乏个性化训练

每个篮球运动员都具有独特的身体素质、技术特点和比赛位置要求。然而，在实际训练中，常常存在“一刀切”的训练模式。例如，在技术训练环节，对于不同位置的球员，如后卫、前锋和中锋，其投篮训练的重点和方式应有所区别。后卫需要更精准的外线投篮和快速出手能力，前锋则需兼顾中远距离投篮与内线强攻技术，中锋更多侧重于内线的勾手、强攻和篮板球技术，但在训练中可能并未充分体现这种差异。同样，在身体素质训练方面，不同身体条件的球员，如高个子球员与小个子球员，其训练侧重

点也应不同,高个子球员可能需要更多的核心力量和下肢稳定性训练,小个子球员则更强调速度和敏捷性训练,但在集体训练中往往未能针对性地安排。

2.5. 心理训练不足

在篮球比赛中,运动员的心理素质起着至关重要的作用。但在专项训练过程中,心理训练往往被忽视。例如,在罚球环节,许多球员在比赛中面临巨大压力时罚球命中率大幅下降,这是因为在平时训练中缺乏针对抗压能力的训练。在关键时刻,如比赛临近结束时的决胜球处理,球员的心理状态会直接影响其决策和技术发挥,但训练中很少有模拟这种高压情境下的技术与心理综合训练。此外,对于长期比赛带来的疲劳、挫折等心理问题,也缺乏有效的心理调适训练,导致球员容易出现心理波动,影响比赛表现和运动生涯的可持续发展。

2.6. 训练设施与场地问题

训练设施和场地条件对篮球专项训练效果有着直接影响。一些训练场地地面质量不佳,存在不平整、过于光滑或摩擦力过大等问题。不平整的地面会使球员在移动、起跳和落地过程中容易崴脚或失去平衡,增加受伤风险;过滑的地面不利于球员快速启动和急停,影响技术动作的正常发挥,而摩擦力过大则会对球员的关节和肌肉造成额外负担。篮球架的高度、稳定性以及篮板的弹性等设施因素若不符合标准,也会干扰球员的投篮训练,使其难以形成准确的空间感和投篮感觉,不利于投篮技术的精确掌握和巩固。

2.7. 教练水平参差不齐

教练作为篮球专项训练的组织和指导者,其水平的高低直接决定着训练质量。目前,教练队伍中存在部分教练理论知识储备不足的情况。他们对现代运动训练学、运动生理学、运动心理学等相关学科知识缺乏深入了解,无法依据科学理论制定合理的训练计划。在训练方法的创新和运用上,一些教练局限于传统的经验式训练,不能及时掌握国内外先进的训练理念和方法,如最新的体能训练方法、战术体系等。此外,部分教练的教学能力有限,在训练过程中不能清晰、准确地向球员传授复杂的篮球技术和战术,难以给予球员针对性强、有效的反馈和建议,无法满足不同水平球员的训练需求,从而影响了球员的训练效果和成长速度。

2.8. 战术演练针对性不强

篮球比赛中的战术运用极为关键,但在专项训练中,战术演练往往缺乏针对性。许多球队在训练战术时,只是简单地对一些基本战术如联防、盯人战术等进行一般性的讲解和练习,没有深入分析对手的特点和自身球员的优势与劣势。在面对不同风格的对手时,如进攻型球队、防守型球队或具有特定战术体系的球队,无法制定出有针对性的战术应对方案。同时,在战术演练过程中,缺乏对比赛中各种突发情况和特殊情境的模拟训练,如比分胶着时的战术调整、关键球员受伤后的战术变化等,导致球员在实际比赛中遇到特殊情况时应变能力不足,无法有效地执行战术安排,影响比赛的胜负结果。

3. 改进篮球专项训练的策略

3.1. 各俱乐部强调青少年篮球专项训练发展素质要求

青少年不同年龄段身心发育特点不同,最适宜发展的素质也有所差异。6~9岁(儿童时期),灵敏素质:这个阶段的孩子神经系统发育较快,具有良好的灵活性。通过一些趣味性的游戏,如躲避球游戏,孩子在快速的移动和躲闪中能很好地发展灵敏素质。这些游戏要求他们迅速地改变方向、启动和停止,像在

一个小型的躲避球场地内，孩子们需要灵敏地躲避来自不同方向的球，这有助于神经对肌肉的控制能力的提升。平衡素质：可以通过简单的单脚站立、走平衡木等活动来培养。例如，在幼儿园或小学的体育课程中，设置 3~5 米长的低平衡木，让孩子们双手侧平举，从一端走向另一端，这样的活动能够锻炼他们的平衡感，为今后更复杂的运动技能打下基础。10~13 岁(少年早期)，协调素质：随着身体控制能力的进一步发展，青少年可以进行更多需要身体各部分协调配合的运动。例如，篮球的运球与传球组合练习，在规定时间内，让他们一边运球一边寻找机会将球传给队友。这个过程中，手、眼、脚的协同工作可以有效提高协调能力。同时，像舞蹈、武术等项目也对协调素质的发展很有帮助。速度素质(反应速度和动作速度)：可以通过反应训练器材，如反应球来提高反应速度。训练时，反应球随机弹起，孩子需要快速做出反应去抓住它。在动作速度方面，短距离冲刺跑是很好的训练方式，比如 30 米冲刺，每周进行 2~3 次训练，每次 3~4 组，能较好地发展他们的动作速度[1]。14~17 岁(少年晚期)，力量素质(相对力量和爆发力)：这个时期青少年的肌肉力量开始快速增长，适合进行一些基础的力量训练。可以先从自身体重训练开始，如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等，增强相对力量。随着训练的深入，加入一些轻器械训练，如使用小哑铃进行手臂力量训练，或者利用弹力带进行下肢爆发力训练，像立定跳远结合弹力带助力，能够有效提升他们的爆发力。耐力素质(有氧耐力为主)：可以进行较长时间的有氧活动，如慢跑、游泳、骑自行车等。例如，安排青少年每周进行 3~4 次慢跑训练，每次 20~30 分钟，速度适中，让心率保持在最大心率(220~年龄)的 60%~70%左右，这样的有氧耐力训练有助于心肺功能的增强。

3.2. 优化训练方法

采用多元化、系统性的训练方法。将体能训练与篮球专项技术动作相结合，设计模拟比赛场景的体能训练项目，如结合传球、运球、投篮的间歇冲刺训练等[2]。在技术训练方面，注重技术动作的完整性与实战性，通过设置多种对抗情境下的技术练习，提高球员技术运用的稳定性和灵活性。同时，运用现代科技手段，如运动视频分析软件，对球员的技术动作进行量化分析，及时发现问题并进行针对性纠正；又或是加强在训练过程中对运动员的心率等身体机能数据的监控，及时更改训练方式方法。

3.3. 合理调整训练强度

训练计划和安排不合理，体现在训练方法和手段简单雷同，少年训练成年化，成年训练简单化[3]。应根据运动员的年龄、身体状况、训练阶段等因素科学制定训练强度。对于青少年运动员，遵循循序渐进的原则，在保障身体正常发育的前提下，逐步增加训练强度。采用周期化训练模式，合理安排大、中、小强度训练的比例，在赛季前注重体能储备和技术打磨，可适当增加训练强度；赛季中则根据比赛安排，以维持和调整状态为主，降低训练强度；赛季后安排恢复期训练，进行低强度的恢复性训练和技术巩固练习。同时，加强对运动员身体机能的监测，如通过心率监测、血液指标检测等手段，及时调整训练强度，避免过度训练和受伤。

3.4. 实施个性化训练

深入了解每个球员的身体素质、技术特点和比赛位置需求，制定个性化的训练方案。在身体素质训练上，为不同身体条件的球员量身定制训练计划，例如为高个子球员安排更多的平衡木训练、核心稳定训练等，为小个子球员设计敏捷梯训练、爆发力训练等项目。在技术训练方面，以全面发展为前提的同时，根据球员位置特点，后卫加强运球突破、外线三分投篮和传球技巧训练；前锋着重中远距离投篮、背身单打和切入技术训练；中锋强化内线脚步移动、篮板球争抢和内线强攻技术训练。定期对球员进行综合评估以及监控，根据评估结果及时调整个性化训练方案。

3.5. 强化心理训练

将心理训练纳入篮球专项训练体系的重要组成部分[4]。开展抗压能力训练,如在日常训练中设置模拟比赛压力情境下的罚球、投篮练习,逐渐提高球员在压力下的技术发挥稳定性[4]。通过心理讲座、大量高强度训练后的间歇罚球、心理咨询等方式,帮助球员应对比赛中的疲劳、挫折等心理问题。采用心理暗示、目标设定等方法,增强球员的自信心和比赛专注力。同时,有条件的球队配备专业的运动心理辅导师,为员工提供一对一的心理辅导和咨询服务,及时解决球员在训练和比赛中出现的心理障碍。

3.6. 改善训练设施与场地条件

加大对篮球训练设施与场地的投入和建设。确保训练场地地面平整、摩擦力适中,定期进行场地维护和检查。选用符合国际标准的篮球架和篮板设施,保证其高度、稳定性和弹性等指标符合篮球训练和比赛要求。对于一些条件有限的地区或基层训练单位,可以采用可移动、可调节的篮球训练设施,以满足不同训练场景和球员需求。同时,利用现代科技手段,如虚拟现实技术,为员工创造更加逼真的训练环境,弥补场地设施的不足。严格控制好球场周围设施,排查安全隐患,以防有硬物、破损广告牌等有可能对球员造成伤病的客观因素。严格控制球场内人员的出入,如球场无观众看台,应该在球场边设立专门的观众通道,以防人员过多过杂从球场内走时造成危险发生。

3.7. 提升教练水平

加强教练队伍的建设与培训。定期组织教练参加专业的培训课程和学术研讨会,学习现代运动训练理论、运动生理学、运动心理学、运动营养学等相关知识,更新训练理念和方法。鼓励教练开展教学研究和经验交流活动,分享先进的训练经验和教学心得。建立教练考核与评价机制,对教练的理论知识、教学能力、训练成果等方面进行综合评估,督促教练不断提升自身水平。各学校引进具有高水平、丰富经验的国内外教练人才,加速提高教练员团队的自身水平。

3.8. 增强战术演练的针对性

深入分析对手和自身球队的特点,制定具有针对性的战术演练方案。在面对不同风格对手时,提前研究其常用战术、球员特点和比赛习惯,针对性地设计防守和进攻战术。例如,针对进攻型球队,加强防守的紧逼性和轮转速度训练;针对防守型球队,注重进攻的战术配合和外线投篮能力训练。在战术演练过程中,增加对比赛特殊情境的模拟训练,如设置比赛最后几分钟的战术演练、模拟关键球员受伤后的战术调整等,提高球员在复杂比赛情况下的战术应变能力。同时,通过观看比赛录像、战术分析软件等工具,对战术演练效果进行评估和总结,不断优化战术体系。除此之外,还应多多观看世界强队的比赛,学习强队战术,提高教练战术素养,以便丰富战术体系以及发现对手球队的战术漏洞。通过现代化教学模式的应用,营造理论教学的多样化,趣味性。实践教学与理论培训的综合教学模式,可以更好地满足篮球运动员的综合素养要求[5]。

4. 结论

篮球专项训练中存在的:青少年训练安排不合理训练安排不合理、训练方法不科学、训练强度不合理、缺乏个性化训练、心理训练不足、训练设施与场地问题、教练水平参差不齐以及战术演练针对性不强等问题,在一定程度上制约了篮球运动员的成长和篮球运动的发展。篮球专项训练的根本问题在于“训练与比赛、个体与整体、身体与心智”之间的系统性脱节,而改进的关键在于构建“以比赛为导向、以运动员为中心、以科学为支撑”的一体化训练体系。具体而言,当前篮球专项训练中暴露出的种种问题——无论是训练方法的碎片化、强度的随意化、个性的忽视、心理训练的缺失,还是战术演练的形式化,本质

上都源于训练与实战需求之间的割裂、对运动员个体差异的忽视,以及对科学训练原则的贯彻不足。因此,提升训练质量的核心路径,不在于零散地修补某一环节,而在于将训练重新锚定于比赛的真实情境之中,围绕运动员的全面发展,整合体能、技术、心理、战术等要素,形成目标一致、衔接紧密、动态适应的训练系统。在未来的篮球专项训练实践中,还需不断探索和创新,持续关注训练过程中的新问题、新挑战,并及时寻求有效的解决方法,以适应篮球运动不断发展的需求。

参考文献

- [1] 徐跃捷. 篮球运动训练中若干问题与对策[J]. 武汉体育学院学报, 2002, 36(3): 79-80.
- [2] 王保成, 匡鲁彬, 王川. 我国篮球运动体能训练中存在的几个问题[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(2): 258-260+275.
- [3] 刘新征. 我国篮球运动体能训练存在的问题与解决对策[J]. 体育学刊, 2006, 13(5): 114-116.
- [4] 李希水. 篮球运动员竞赛心理特征及赛前心理训练研究[J]. 武汉体育学院学报, 2004, 38(4): 145-147.
- [5] 刘雷. 篮球技术与篮球战术的内涵质重——评《篮球技术与训练精要》[J]. 科技管理研究, 2023, 43(9): 236.