**题目：青少年篮球运动员手上基本功训练**

**第一作者：童威 第二作者：冯磊**

**第三作者：李小龙 第四作者：康树昆**

**单位：阿克苏职业技术学院**

**研究方向：体育教育**

**联系电话：13779751278**

**详细通讯地址：阿克苏地区温宿县温宿镇学府路041号**

**电子邮件地址：85319619@qq.com**

青少年篮球运动员手上基本功训练

**摘要**：针对青少年篮球教学与训练中手上基本功训练情况现状,探索青少年运动员手上基本功训练的重要性,通过对手上基本功的的练习以及训练方法中要注意事项。运用了文献资料法、专家访问法。手上基本功的好坏直接影响到控制球的能力，在高强度的对抗过程中，只有较强的基本功才能够保障在比赛中能够发挥出较高的竞技水平。因此对青少年篮球运动员的手上基本功训练的研究是很有必要的。

关键词：篮球；基本功；手上功夫

**前言**

篮球运动是一项以运球、传球、投篮、跑位等为中心的集体直接对抗性体育运动项目，从各个基础技术特点来看，青少年篮球运动员手上基本功的练习有着重要作用。因此，在青少年篮球手上基本功训练有着至关重要的作用，从乌鲁木齐体育运动学校的青少年篮球运动员的选材资料分析，青少年篮球队员同以往相比主要存在技术差、素质指标低，基本功牢固的现象，通过对青少年运动员的交流中发现，青少年在篮球训练中主要是受到主观与客观因素的决定，一方面是因为青少年自己很少关注自己基本功的训练，另一方面是教练员对青少年的基本功训练，现代篮球运动具有技战术复杂、多变和对抗性强的特点，青少年的手上基础技术训练是完成技战术配合的基础，因此，在青少年篮球训练过程中，要加强手上基本功的训练，为青少年篮球运动员后期技战术发展提供基础。

1. **研究对象与方法**

**1.1 研究对象**

以乌鲁木齐体育学校专项班

**1.2研究方法**

1.2.1文献法

本研究通过查阅近十年的文献.国内关于篮球运动的文章。主要集中在以教学现状、内容、方法进入深入的研究。从以上可以看出，对篮球运动员手上基本功的研究较少，本文会对这方面进行具体的调查研究。

1.2.2专家访谈法

向老教练和专家进行访问，对他们进行篮球手上基本功训练的具体情况进行分析。

**2 研究结果**

手上基本功是运动员所学技术中，唯一一项肢体与球有直接接触的技术，手上对球的控制能力，无论从技术结构组成方面，还是从动作的训练方法上面的分析都占据着至关重要的地位。再加上与脚步的移动几种技术动作相组合，形成篮球比赛场上重要的技术组合，因此运动员手上的基本功的学习在篮球实战中发挥着非常重要的作用，应加强运动员手上基本功的训练。

1. **手上基本功的作用和训练方法及注意的问题**

**3.1 手上基本功的作用**

手上的基本功既“手感”，大家都知道，青少年篮球训练的入门基础就是体现在对球的支配与控制方面，是各种控制支配球、运球、传球、投篮等动作的基础，其中基本功的好坏可以直接从传接球、投篮等方面表现出来。手上动作的基础是指运球，运球又是手指手腕的抖（腕）、翻（腕）、粘（球）等动作来熟练球性和更好地控制及支配球，所以掌握手上的技巧熟练程度是篮球基本功夫的主要内容。手上功夫深，就必然能熟练掌握球的性能和球的运动规律，控制好用力的部位，力量的大小和球的飞行方向、速度、距离、路线，在各种复杂的情况下运用自如的境界。

**3.2 手上基本功的分类和训练方法**

手对篮球起着不可替代的作用，因此，作为一名篮球运动员，手上的基本技能如何，可以直接反映竞技篮球水平的高低。控制球的能力方面，努力控制是篮球基本技能的关键，它包括球、控制球、支配球，球的动作，这些动作都是通过手臂、手腕、手指伸展，杨，摆、转弯等动作完成的球和更好的控球很好的熟悉，这样的任意球方面，达到运球自如的能力，必须加强基本技能的训练。手的基本功主要体现在运球、传球和投篮三个方面。

**3.3手上基本功训练应注意的问题**

3.3.1培养兴趣，调动求知求新的积极性，青少年活泼好动，敏感性和模仿能力强，有渴望求知欲，喜欢接受新颖的知识技能，训中要结合青少年的心理特征，训练形式、内容、方法、手段等都要不断地变化，还可结合游戏和比赛的方法，调整长时间练习兴奋性下降和产生的枯燥感。适当增加多媒体化教学内容，让学员们接受著名球星良好形象的渲染，还可以通过慢放他们在球场上标准的动作技术从而让每个学员见贤思齐，并增加对篮球运动的兴趣，这无疑能对今后篮球教学内容的开展起到巨大的促进作用。

3.3.2贯穿循序渐进原则，青少年手上基本功练习时，不仅方法、手段多变，要求明确，还应该由易到难，由简到繁，例如熟悉球性，从最简单的抛球、接球、拨球、绕球开始，在熟练的基础上，才能进行下一个难度的动作，要根据不同的动作形式采用单练、合练、配练和对抗中练习。把手上、脚步、视野、腰胯、意识逐步结合，把掌握动作与运用技术相结合。

3.3.3训练中必须将战术意识培养同基本功训练结合起来，何时投篮?何时突破?何时传球?就需要用眼去观察，用脑去判断，需要运动员的眼明手快。这些临场判断只有在平时进行有目的地培养和有意识地训练，队员们才能在临场时有很强的战术意识。因此，平时训练时，有意识有目的的战术意识和基本功有机结合起来，才能适应现代篮球运动节奏快、对抗强、严防守的要求。

1. **结论与建议**

**4.1结论**

现役青少年篮球运动员普遍存在对手上基本功训练不重视的现象，帮助运动员养成遵纪守法、团结协作、公平竞争的道德理念和心理品质,提高运动员心理承受能力和责任感。

**4.2建议**

为了促进实验性手、脚基本功训练模式在我省少年儿童篮球运动员的手、脚功训练中积极的实施，从篮球主管部门、各级培训机构、各级篮球教练员层面提出以下几点建议：乌鲁木齐篮球主管部门应加快对少年儿童篮球运动员手、脚功训练模式的改革步伐；加大对其的宣传力度；加大对其经费的投入比例；增大中小学篮球传统项目学校、社会性业余篮球培训机构的比例；以此来促进我省少年儿童篮球运动员的队伍不断壮大，为实验性手、脚功训练模式的顺利开展提供先决条件。

重要性。

**参考文献**

1. 张道毅.大学体育课堂篮球基本功练习策略探析[J].当代体育科技,2014(24):93,95.
2. 王万里篮球运动员应具备自我训练的能力[J],内蒙古体育科技，2008,01
3. 古先斌，浅谈青少年业余篮球训练[J]，山西体育科技，2007，04

**[4]** 李娟.篮球运动员基本功训练方法探析[J].运动与健康,2008,(7).

**[5]** 孙治民.球类运动---篮球[M].北京:高等教育出版社,2001.