

篮球一般体能训练

一、力量训练

（一）上肢力量训练

1. 哑铃腕屈曲和腕伸展

哑铃腕屈曲：坐在椅子上或站立，手臂放在大腿上或者专门的训练长椅上。手持哑铃，掌心向上，手腕悬垂在大腿边缘或长椅边缘。缓慢地屈曲手腕，尽量将哑铃向手掌方向拉，感受腕屈肌的收缩，然后缓慢回到起始位置。哑铃腕伸展：手持哑铃，掌心向下，手腕悬垂在大腿边缘或长椅边缘。缓慢地伸展手腕，将哑铃向上提，感受腕伸肌的收缩。

2. 杠铃肱二头肌弯举

双脚自然站立，与肩同宽或略窄，膝盖微微弯曲，核心收紧，背部挺直。双手正握杠铃（掌心向下），握距与肩同宽或略宽。手臂自然下垂于身体两侧，肘部贴紧身体。保持上臂固定，收缩肱二头肌，将杠铃向上弯举，直至肱二头肌完全收缩。稍作停顿后，缓慢控制杠铃下降，有控制地将杠铃还原至起始位置。

3. 仰卧杠铃肱三头肌伸展

仰卧在平板卧推凳上，双脚踏实地面。双手正握杠铃（掌心向前），握距比肩稍窄，手臂伸直，将杠铃举在头顶上方。保持上臂固定，肘部紧贴头部，缓慢弯曲手臂，将杠铃向额头方向下放，直到肱三头肌充分伸展，杠铃接近额头上方的位置。停顿片刻后，用力伸展手臂，将杠铃推回起始位置。推起时，要依靠肱三头肌的力量，将杠铃向上推起，直到手臂完全伸直。

4. 直立划船

双脚自然站立，与肩同宽，膝盖微微弯曲核心收紧，背部挺直。双手正握杠铃，握距比肩稍窄，手臂自然下垂在身体两侧。肘部向两侧抬起，将杠铃向上拉起，直至杠铃接近下巴位置。停顿片刻后，缓慢控制杠铃下降，有控制地将杠铃还原至起始位置。

5. 水平杠铃卧推

平躺在平板卧推凳上，双脚踏实地面。双手握住杠铃，握距比肩稍宽，将杠铃从卧推架上取下，杠铃位于胸部上方，与乳头齐平。肘部向两侧打开，缓慢下放杠铃，直到杠铃接近胸部。停顿片刻后，用力推起杠铃，将杠铃推回起始位置。推起时，要依靠胸部肌肉和三头肌的力量，将杠铃向上推起，直到手臂伸直。

6. 单臂哑铃划船

双脚自然站立，与肩同宽，膝盖微微弯曲。身体向前弯曲，核心收紧，背部挺直。一只手握住固定物体，保持身体的平衡。另一只手握住哑铃，手臂自然下垂。保持上臂固定，

收缩背部肌肉，将哑铃向身体方向拉起，直至哑铃接近腰部位置。稍作停顿后，缓慢控制哑铃下降，有控制地将哑铃还原至起始位置。

（二）下肢力量训练

1. 深蹲

双脚自然站立，与肩同宽或略宽，膝盖微微弯曲，核心收紧，背部挺直。双手正握杠铃，握距比肩稍宽，将杠铃放置在斜方肌上，手臂自然下垂。臀部向后移动，同时屈膝，缓慢下蹲，直到大腿与地面平行或略低于平行。停顿片刻后，用力伸展腿部和臀部肌肉，将身体推回起始位置。站起时，要依靠腿部和臀部的力量，将身体向上推起，直到身体完全直立。

2. 登阶

双脚平行站立，双手正握哑铃，手臂自然下垂在身体两侧。导向腿踏上台阶，用力伸髋、伸膝，将身体向上推起，使支撑腿也踏上台阶。下落时，有控制地将一只脚先离开台阶或箱子，然后另一只脚也跟着离开，回到起始位置。

3. 硬拉

双脚自然站立，与肩同宽或略窄，脚尖稍微向外转动。双手正握杠铃，握距与肩同宽或略宽，手臂自然下垂。此时，杠铃位于脚背上方。用力伸展腿部和臀部肌肉，将身体向上拉起，同时将杠铃拉起，直到身体完全直立。下放时保持背部挺直，核心收紧，臀部向后移动，同时屈膝，缓慢下蹲，直到杠铃接近地面。

4. 双臂壶铃甩摆

双脚自然开立，与肩同宽或略宽，脚尖朝前或微微向外。双手正握壶铃把手，手心向下，将壶铃置于双腿之间，手臂自然下垂。利用腿部和臀部的力量，快速伸展髋关节和膝关节，将壶铃向前上方甩出，直至壶铃达到与胸部同高或略高于胸部的位置。当壶铃达到最高点后，利用壶铃的惯性，控制其沿着弧线向后下方摆动，回到起始位置。

5. 半蹲提踵

双脚平行开立，比肩稍窄。双手放在髋部或扶住固定物以保持平衡。大腿与地面大致平行，双脚脚跟同时向上抬起，尽量抬高，感受小腿肌肉的收缩。保持这个姿势1~2秒，然后缓慢放下，脚跟不落地。

（三）核心力量训练

1. 死虫式训练

仰卧在平面上，双臂伸直，与地面垂直；双腿屈膝抬起，大腿与地面垂直，小腿与地面平行，膝盖指向正上方，双脚脚尖朝向膝盖。一侧手臂向头顶方向伸展，同时对侧腿向地面方向伸展，手臂和腿尽量接近地面但不触碰地面，然后缓慢还原，换另一侧进行。在

整个练习过程中，腹部始终保持收紧状态，下背部紧贴地面。

2. 瑞士球屈体

双手与肩同宽，支撑于地面，双腿放在瑞士球上，身体呈一条直线。保持骨盆稳定，收腹向胸前拉动膝部，带动瑞士球向前移动。保持该姿势片刻，缓慢伸展双腿，回到开始的位置。

二、速度训练

（一）反应速度训练

1. 四点移动

将四个标志桶摆成四边形，运动员站在四边形的中间。队友随机指出一处标志桶，运动员做出不同步伐迅速触碰标志桶。完成触碰后立即返回起点位置等待下一个指令。

2. 抛接网球

运动员和队友面对面站立，队友双手各持一个网球。随机向不同方向抛出网球，运动员迅速上步，在网球落地前接住，再交还给队友，回到起点位置连续练习。

（二）动作速度训练

1. 基本移动步伐组合

运动员站在A点，迅速跑向B点，向左做横滑步至C点，然后向右交叉步至D点，接着向左做横滑步到B点，最后做后退跑回到A点。

2. 前倾启动

以站姿开始，听到口令后，上身前倾，身体重心缓慢前移。在完全失去重心前，一条腿快速向前跨出，用力蹬地，身体迅速向前移动，同时手臂自然摆动，帮助增加启动的速度。

（三）位移速度训练

1. 上坡加速跑

选择一段合适长度和坡度的上坡路段。运动员站在坡底，听到起跑信号后，双脚用力

蹬地，身体迅速向前上方移动。起跑时，要利用腿部和臀部的力量，推动身体向上坡方向前进。在上坡过程中，逐渐增加跑步的速度。

2. 见线折返跑

运动员站在球场的底线，听到信号后，加速跑到第一个罚球线，用手触摸线后折返回底线。再加速跑至中线，用手触摸线后折返回底线。最后加速跑至另一侧底线，用手触摸线后全速加速跑回起点。

三、耐力训练

（一）一般耐力训练

1. 3000米加速跑

将3000米划分成3个1000米，每个1000米的用时要少于前面的时间。通过不断提高速度增强运动员的心肺功能。

2. 5000米定时跑

根据运动员的实际水平，设置5000米的用时。

3. 变速跑

100米快跑，100米慢跑。通过多组次训练提高运动员的速度耐力水平。

4. 见线折返跑

运动员站在球场的底线，听到信号后，加速跑到第一个罚球线，用手触摸线后折返回底线。再加速跑至中线，用手触摸线后折返回底线。最后加速跑至另一侧底线，用手触摸线后全速加速跑回起点。

四、灵敏性训练

（一）一般灵敏素质训练

1. X 字形跑

将4个标志盘摆成X字形，间距为3米，练习运动员在快速跑动状态下的减速、制动、变向和再加速能力。

2. 限制区运球

运动员站在限制区的底线端点外，运球快速跑向罚球线端点，运球横滑步至另一侧罚球

线端点，后退跑回到底线外。

五、柔韧性训练

（一）静态拉伸

1. 直臂后伸

双脚自然开立与肩同宽，将双手放于背后，掌心相对，十指相扣。肘关节伸直，缓慢抬起手臂。保持抬头挺胸，颈部放松。

2. 脊柱旋转

坐在地面上，躯干与地面接近垂直，右脚置于左膝的左侧。用左臂肘关节的后部顶住右膝膝关节的右侧，右手撑在臀部后方。左肘尽可能地将右膝往左侧推。眼睛向后看。

3. 仰卧屈膝

仰卧在平面上，双腿伸直。屈曲右侧髋关节和膝关节，右腿往胸部靠。双手放在右侧大腿的后方，继续将大腿拉向胸部。

4. 侧卧股四头肌拉伸

侧卧在平面上，双腿伸直。屈曲右臂撑在地面上，屈左腿，左脚脚跟向臀部靠近。用左手抓住左脚脚踝前面，并将其拉向臀部。

5. 单腿屈膝分叉

坐位，躯干与地面接近垂直，双腿伸直。右脚脚底正对着左腿膝关节的内侧，而右腿的外侧置于地面上。屈髋使躯干前倾，左手抓住左脚脚趾，将脚趾轻轻拉向躯干，同时胸部也向左腿靠近。