

# 高质量的美国 FIU 篮球队训练案例研究

李晋龙<sup>1</sup> 杨霞<sup>2\*</sup>

(1. 云南体育职业技术学院 云南昆明 650000; 2\*. 云南大学体育学院 云南昆明 650506)

**【摘要】** 美国大学的篮球水平领先于世界各国, 其教练员选拔制度、训练比赛条件、运动员后备人才储备等都是其成功的主要经验。本文通过对美国 FIU 大学篮球队的训练比赛进行实地考察和训练案例的研究, 以期为中国大学高水平运动队提供值得借鉴的经验。

**【关键词】** 美国大学; 篮球; 高质量训练

DOI: 10.18686/jyfyj.v2i5.26679

位于美国迈阿密市的佛罗里达国际大学 (Florida International University, FIU) 有来自 100 多个国家的 3 万多名学生, 有包括篮球队在内的 20 余支运动队。本文将重点介绍 FIU 男子篮球队的情况, 包括: 高水平的教练队伍、运动员、训练和比赛条件、日常训练等, 以期能够提供值得学习和借鉴的经验。

## 1 研究方法

通过对美国 FIU 篮球队进行实地考察和案例分析法, 结合查阅的最新文献和与 FIU 篮球队教练组进行访谈, 采用逻辑分析法研究美国大学高水平竞技体育的成功经验。

## 2 研究结果与讨论

### 2.1 教练员、运动员和训练比赛情况

#### 2.1.1 高水平的教练队伍及训练相关的专业人员

据美国学运动员协会 (National Collegiate Athletic Association, NCAA) 的规定: 在美国大学执教的教练员必须具有相关专业的学历, 并通过全国教练员考试, 获得教练执照。另, 据美国运动员训练者 (National Athletic Trainers' Association, NATA) 的规定: 从事训练相关工作的专业人员, 必须具有相关的学历 (如: 运动医学、运动生理学等), 并通过全国运动员训练者的证书考试 (注: 1 年举行 1 次, 平均只有约 1/3 的能通过该考试) 以 FIU 篮球队为例, 教练组由 4 名教练和 2 名专业人员组成。其中, 包括主教练在内的 5 人具有硕士学位。44 岁的黑人主教练 Donnie March 具有“运动员管理”专业的硕士学位, 其曾被亚特兰大鹰队选为 NBA 的选拔队, 曾执教美国大学篮球队多年, 是 FIU 男子篮球队的第 4 任主教练。其核心理念为“年轻的队员们首先是学生, 然后才是运动员”。

#### 2.1.2 高水平的运动员

据美国联邦高中 (National Federation High School Association, NFSH) 报告: 美国有超过 100 万高中学生参加篮球训练。

美国大学能提供高质量的学历教育和优越的训练和比赛条件, 吸引了大量的有运动天赋的年轻运动员。美国大学为运动员提供了较高的奖学金, 以维持运动员正

常学习、吃、住等开销。运动队和运动员的报道、照片、比赛情况等, 经常出现在当地和学校的报纸、网站、传单等多种媒体上。美国大学运动队实行业余训练, 队员们除参加正规的训练和比赛外, 需要和普通学生一样完成各自专业所要求的全部课程的学习, 并获得学分。如: FIU 篮球队的队员来自该校的“国际金融”“会计”“教育”等不同专业, 均为本科生。美国大学运动队虽实行业余训练, 但运动水平很高。如 FIU 男子篮球队的队员, 除美国队员外, 还有两名参加过欧洲联赛的年轻队员。该篮球队曾为 NBA 输送过队员。

#### 2.1.3 优越的训练和比赛条件

美国大学为运动队的训练和比赛提供了雄厚的资金和优越的条件。以 FIU 为例, 学校“财政办公室”在每年全校的费预算中统一安排经费, 且每年都有一定涨幅。

运动队的训练条件优越。如: FIU 的篮球队的训练馆里有一标准的篮球场, 场边有四块可以升降的活动篮架, 供练习投篮。训练场备有可移动的康复练习仪器, 以便受伤队员一边观看训练, 一边进行康复练习。球队训练时有专人负责调控大屏幕的计时器、球场地面的清洁、准备专用饮料、水、毛巾等训练辅助工作。力量训练在设备先进齐全健身中心进行。另, 该校有 6 个不同运动项目的“损伤治疗和康复”室。

运动队有包括校际、地区、全国的各级比赛机会, 为运动员提供了很好的学习和锻炼的机会。以 FIU 男篮为例, 4 个月比赛季共 28 场, 平均每月 7 场正式的比赛。(注: 大学比赛多是售票的, 学生票一般在 3 至 7 美元)。

运动队注重宣传, 可在学生活动中心、运动员训练办公室、体育馆、宣传手册、传单、报纸、网站等查询到详细资料, 如: 比赛日程、历年成绩、人员变动等等消息。

### 2.2 训练课案例分析 (附: 训练计划)

FIU 篮球队每周训练 7 次, 每次 2.5 小时, 周末加一次半小时的力量训练。以下为一次普通训练课的训练计划。时间: AM11: 30—PM2: 00; 重点: 全力及强度。准备活动: 共 16', 8' 为 PNF 练习。训练以 3 次“自由投篮和喝水休息”分为 4 节。第一节 (包括: 3 人配合全场进攻跑动 4'; 讲解训练 6'; Z 字形带球跑动 3'; 1 对 1 全场攻防 5')。第二节 (包括: 2 对 2 全场攻防; 3 对 3 全

场攻防 10' 交换; 接端两边低线的防守练习 6'; 防守屏障的建立与突破 8'; 建立防守“壳”全场 15')。第 3 节(包括: 讲解 Duke 投篮练习 8'; 3 对 3 半场人盯人攻防 15'; 3 对 2 半场人盯人攻防 7')。第 4 节(包括: 5 人无防守全场进攻配合 15'; 往返冲刺 5' 等)。

## 2.3 训练特点

### 2.3.1 严格执行训练计划

每次训练都准备详细、操作性强的训练计划。在训练中, 每位教练都备有一份训练计划, 球场边的记录桌上, 备有多份训练计划的复印件, 提供给观看训练的师生, 能清楚了解训练课的内容和安排。在训练中, 有专人按训练计划的安排调控大屏幕的计时器, 提醒教练员。从准备活动到训练结束, 整个训练课的内容、节奏等, 严格按照训练计划的安排进行。整个训练中各种练习的分组、不同的组合、场地的交换等细节, 均按照训练计划有条不紊地进行。这种表面上较为形式, 近乎程序化的训练, 体现教练组对训练计划的制定和应用的熟练和完善。

### 2.3.2 训练计划安排合理, 重点突出

该训练课 2.5 小时, 用 3 次喝水休息的间歇分成了 4 个部分, 与比赛的安排是一致的。各部分的训练时间不一, 在 23—42 分钟之间, 每次休息时间为 2 分钟。在每段训练中, 大强度的攻防训练后, 都安排了 3 分钟的带有“过渡性质”的“分组投篮”的练习。训练安排既符合运动生理、运动医学的有关规律, 又与“实战”结合紧密。

训练的安排紧凑, 在整个训练中, 训练内容的更换很顺畅, 没有出现松懈的状态, 包括多次不同的分组练习。在训练计划中, 每次分组练习的队员的名单, 都是提前在训练计划中安排好的。运动员的训练服是两面不同颜色的, 在训练中便于不同的分组。由于训练各环节的合理安排, 使训练课的时间得到了充分保证。

本次训练课重点强调的是: 全力、大强度。在训练中, 无论是进攻或防守; 有球或无球练习; 1 对 1 还是半场 4 人的策应练习, 教练始终都在要求: “全力”“跟上”, 而队员们也始终按照教练的要求, 全力以赴地完成训练。

本次训练安排了 16 分钟的准备活动, 重点突出, 要求较高, 对专项训练中易损伤的部位和组织进行了有针对性的准备活动。包括 8 分钟的“PNF”练习和“跟腱”等易伤部位的专门拉伸练习等。

### 2.3.3 注重对核心技术的分析和训练

在训练过程中, 教练员对一些重要的技术、成功率较高的战术组合等内容的训练, 进行详细讲解、分层次

的练习和反复练习。如: 三人全场进攻配合训练, 安排了: 无球跑位练习; 有球无防守、有干扰、全力防守等多层次的训练。如: 在进行如何摆脱防守队员近距离的防守练习中, 主教练仔细讲解并多次示范“手里的球应该如何移动”, 让队员清楚球的移动路线, 反复练习, 出现错误时, 及时停止练习, 进行讲解、示范、纠正等。在全力攻防练习时, 一位教练指挥进攻, 另一位教练负责防守, 对运动员出现的问题、错误等要求很高, 精益求精。

一些重要的技术练习始终贯穿在整个训练中。如: 先后安排了 4 次 2 人一组的投篮练习, 每次 3 分钟; 训练中的奖罚也用“投篮”来代替。在对抗训练中, 失利的一方; 在训练结束前, 奖励最突出的队员等等。这种训练的严格要求有利于运动员真正领会这些重要的技战术, 并通过训练掌握, 并最终能在比赛中灵活应用。

### 2.3.4 对训练投入度高

在 FIU 篮球队的普通训练课中, 教练员和运动员表现出了很高的专业素养, 在训练中, 全部教练及场边的计时等辅助人员, 始终处在非常投入的状态, 配合默契。高质量高效率的训练从体能教练的准备活动开始, 贯穿整个训练过程, 直到训练结束后, 一名助理教练员留下, 回答问题, 并感谢观众观看训练。

训练中运动员对教练的安排和指挥完全服从, 2.5 小时的大强度训练, 没有出现任何队员跟不上训练节奏的情况, 队员们对每个训练内容都认真对待, 训练结束前, 表现突出的运动员赢得了全体教练员运动员及场外人员的热烈掌声。

## 3 结语

(1) 高水平的教练队伍及训练相关的专业人员队伍是美国大学篮球高质量训练的前提和保证。

(2) 美国大中学业余训练体制, 及美国大学优越的训练和比赛条件, 为高水平的竞技体育提供了源源不断的高水平后备人才。

(3) 日常训练中认真制定并严格执行训练计划, 训练安排合理, 重点突出, 训练安排紧凑, 理论与实际结合紧密。

(4) 在训练中教练员和运动员表现出较高的敬业精神和专业素养。

**作者简介:** 李晋龙 (1965—), 男, 副教授, 研究方向: 大学高水平运动队管理; 杨霞 (1964—), 女, 教授, 美国佛罗里达国际大学 FIU 访问学者, 研究方向: 大学体育文化。

## 【参考文献】

- [1] 王永盛, 王超. 美国大学竞技体育强势发展的三大因素解析 [J]. 北京体育大学学报, 2017 (9): 1-8.
  - [2] 秦海权, 姜丽萍, 梁同福. 美国一流大学体育社团管理模式研究——以杜克大学为典型案例 [J]. 武汉体育学院学报, 2014 (5): 79-82.
  - [3] 王萍丽. 美国高校运动奖学金管理探析 [J]. 体育文化导刊, 2012 (3): 121-124.
  - [4] 杜放. 美国大学竞技体育文化透析与启示 [J]. 体育学刊, 2018 (6): 117-120.
- 注: 衷心感谢 FIU 篮球队教练组以及 Dr. Richard Lopez 的帮助!