

篮球运动体能训练中存在的问题研究

徐大林¹ 周广宇²

(1. 即墨区书香幼儿园, 山东 青岛 266200; 2. 青岛市即墨区特殊教育中心, 山东 青岛 266200)

摘要: 随着时代的发展, 篮球逐渐走进千家万户中。作为一项历史悠久的全国性比赛项目, 如今的篮球比赛拥有更加完善的规则, 也对运动员的身体素质提出了更高的要求。要想在篮球比赛中获得最终的胜利, 不仅需要篮球运动员掌握高水平的篮球技巧和相应的战术知识, 还需要运动员拥有强大的体能基础, 这样才能完成高强度的训练和比赛, 允许运动员在篮球比赛中展现自己的篮球技术和篮球战术。目前篮球运动员在体能训练中还存在一些不足和问题, 影响到了篮球运动员的比赛成绩。文章基于篮球运动特征, 探讨现代篮球运动中开展体能训练的必要性以及体能训练中存在的问题, 最后针对篮球运动体能训练策略方法进行讨论。希望能够为篮球运动员提供一些理论参考和帮助, 提升他们的身体综合素质。

关键词: 篮球运动; 体能训练; 技术动作; 问题策略

【中图分类号】G841

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)12-119-02

和其他运动项目相比, 篮球运动是一项非常激烈的团队竞技体育项目, 主要以团队的形式开展。而在两个团队对抗的过程中, 需要团队发挥集体的智慧, 还需要团队每一个成员都具有极高的默契, 在团结合作的过程中赢得胜利。一般情况下, 篮球运动比赛需要持续较长的时间, 在这段时间中, 运动员需要进行高强度的身体对抗, 这就需要运动员拥有极高的身体素质。要想提升篮球运动员的篮球技能水平, 则需要以良好的体能作为基础。在通过体能训练培养运动员的身体素质时, 需要教练员结合运动员的身体素质特点以及篮球的动作技术要求制定科学合理的训练计划。然而目前部分教练员的体能训练理念仍然较为陈旧, 并且一般体能训练以及专项体能训练二者没有进行有机融合, 缺少训练重点。教练员应该针对现存的问题进行深入分析, 制定科学合理的训练策略。

1 篮球运动特征

1.1 快速 快速指的是在比赛中, 篮球运动员应该在最短的时间内获得更多有利的空间, 并将其转换成分数。一名优秀的篮球运动员应该在比赛中进行激烈身体对抗的同时观察对手, 观察自己的队员, 了解赛场的节奏变化, 掌握对手的战术技术特点, 并及时做出针对性的应对策略。不仅如此, 篮球运动员还需要在短时间内领悟到教练员所布置的技术, 可以整合对手的战术特点和战术运用方式。此外, 还包括横向滑步的移动速度, 投篮动作速率, 各种技术动作之间的衔接速度等。一支足够快速的篮球队可以在短时间内瓦解对方的战术体系, 让对方措手不及, 从而获得更多的分数, 夺取比赛胜利。

1.2 高度 高度实质上也可以看作是制空权, 高度则有运动员的弹跳能力以及本身的身高共同组成。针对大量篮球比赛进行研究可以发现, 绝大部分的冠军队伍, 其队员的平均身高都要高于前三名的平均身高, 但这并不意味着身高足够高就一定能够夺得冠军。也就是说高度是获得比赛胜利的必要条件之一, 但并不是唯一条件。只有结合完美的动作技术、强大的爆发力和科学的战术计划, 才能够发挥高度优势。

1.3 持久 篮球运动作为一项团队竞技体育项目, 需要持续较长的时间, 一般情况下打满四节要耗费将近两个小时的时间。而且身体对抗激烈程度较高, 运动员在比赛中需要折返跑将近180次, 跑动的总距离大概在5000~6000m, 而且跑步速度较快。除了跑动之外, 运动员还需要在攻防对抗下完成急停跳投、上篮突破和运球启动等各种技术动作。也就是说这一过程需要运动员长时间保持激烈的对抗状态, 这对运动员的持久力提出了很高的要求。

1.4 全面 篮球运动随着时代的发展, 规则更加完善, 而且内容也更加丰富。现代篮球比赛要求队伍拥有丰富多样的战术体系和技术技巧, 而且还需要球队在重视进攻的同时注重防守, 因此需要运动员拥有较高的个人运动技术水平。篮球运动不仅注重个人优势的发挥, 也要求运动员能够在团队里相互配合, 需要融入球队的攻防体系中, 因此具有明显的全面性特点。

2 现代篮球运动中体能训练的必要性

2.1 提升身体机能减少运动损伤

通过开展科学系统的篮球运动体能训练, 能够大大提高运动员身体各

个器官的功能, 并增强运动员的身体免疫力, 可以让运动员不会因为外界的环境受到巨大影响。不仅如此, 利用科学系统的体能训练手段还能够促进运动员的骨骼进一步发育, 强化运动员生理机能, 最大化发挥运动员的身体优势。在高强度的体能训练中, 运动员将会形成更加坚强的意志品质, 敢于克服篮球运动遇到的各种困难, 使其在赛场上也可以调节自己的心理情绪, 保持良好的心态。而身体机能提高之后, 运动员本身也能够拥有更为强壮的身体, 避免在赛场上出现崴脚、肌肉痉挛或者躯干部位损伤等各种问题, 有效避免运动员的身体出现损伤, 延长其运动寿命。

2.2 为高强度训练和比赛打下基础

相关研究表明, 长时间系统性的体能训练能够大大提高篮球运动员的身体适应能力, 让运动员可以在短时间内适应比赛时的状态。除此之外, 体能训练还能够针对性强化运动员的爆发力、速度和耐力, 满足篮球比赛的要求。而这样则可以让运动员在长时间的篮球比赛中承受高强度的身体对抗和负荷, 支撑到比赛结束。而且在比赛过程中拥有出色的体能也会大大提高胜利概率, 如果篮球运动员本身的身体素质较差, 或者体能训练不到位的话, 在篮球比赛过程中会经常出现失误, 进攻效率和防守效率都会大大降低。而身体素质优越的篮球运动员在长时间的对抗中可以逐渐取得优势地位, 尤其是在后半场比赛中, 他们依然有足够的体能进行灵活的抢拼, 提高获得比赛胜利的机会^[1]。

2.3 允许运动员在篮球比赛中展现技术和战术

在篮球比赛过程中拥有很多不确定性影响因素, 比如篮球比赛路线的不定向、对方战术的变化以及随时切换的攻击战术等等, 这些都会让篮球运动员在比赛过程中消耗大量的体能。因此要想发挥战术战略, 需要篮球运动员拥有扎实的身体基础, 良好的身体素质。否则即便再高超的篮球技巧, 也很难在长时间的篮球比赛中获得胜利^[2]。

3 篮球运动体能训练中存在的问题

3.1 体能训练理念落后

大部分教练员并不愿意创新和改革体能训练手段, 没有树立先进的体能训练理念。在实际培养篮球运动员时, 仍然注重战术知识方面的讲解, 忽视了体能训练。这就导致很多运动员会在实际比赛中因为体力不支, 爆发力、耐力、速度等不足输掉比赛。还有部分教练员对体能训练的认知出现了问题, 认为让运动员汗流浹背, 利用单一的田径训练方式压榨运动员的体能, 就算是完成了体能训练, 而这则导致训练效果并不明显。除此之外, 部分教练员的体能训练理念出现田径化发展趋势, 用单一的手段来提升运动员的体能, 这种体能训练方法会导致运动负荷过大, 训练节奏出现问题, 甚至会损伤运动员的身体^[3]。

3.2 体能训练系统性不足

虽然绝大部分教练员都会结合运动员的身体素质特点以及实体的身体情况制定不同的体能训练方案, 但仍然会在体能训练结束之后检测出部分运动员体能不达标现象。而这也说明当前我国很多教练员并没有科学制定系统性的体能训练计划, 不符合篮球运动体能训练的要求。首先, 我国很多教练员并不明确体能训练的具体内容, 这些教练员并没有学习科学先进的体能训练方式, 大多凭借自己以往积累的经验主观调整体能训练内容。没有科学认识到运动员身高、年龄等

作者简介: 徐大林(1986.11-)男, 汉族, 山东青岛人, 即墨区书香幼儿园。

因素的差异,只注重训练计划是否可以提升他们的运动成绩。其次,通过分析篮球运动比赛可以发现部分球队在刚开始比赛时成绩不错,但是随着联赛进程的深入,这些球队的成绩也不断下降。而到了比赛的后期,部分运动员的体力出现问题,无法跟上比赛的节奏,有心无力。即便想要进行激烈的身体对抗,也没有多余的体能可以压榨,出现很多失误动作,影响到最终的比赛成绩。而这则是因为教练员没有有效结合科学训练与经验训练,导致训练计划缺少系统性和针对性^[1]。

3.3 一般体能和专项体能脱离

基于篮球运动体能训练进行分析,可以发现主要的训练模式分为两种,一种是一般体能训练,另一种则是专项体能训练。一般体能训练主要锻炼的是运动员的基本身体素质,比如耐力、速度和爆发力等。而专项体能训练则需要充分结合运动员实际身体情况以及篮球的固定技术动作,比如突破、投篮等等制定相应的训练计划,针对性提升篮球运动员的篮球技能水平和体能水平。但目前很多教练员在开展体能训练时,并没有重视专项体能训练。很多教练员仍然认为只要运动员拥有强大的体能,运动技能也会自然而然得到提升。因此在实际开展体能训练时,仍然以一般体能训练为主。例如在篮球运动中需要通过无氧和有氧混合进行供能。然而教练员一般会更多进行有氧体能训练。导致一般体能和专项体能相脱离,不利于提升运动员的综合体能素质^[2]。

3.4 训练重点不明显

目前我国教练员在开展运动员体能训练时存在两个误区,一方面很多教练员喜欢讲解更多的战术技巧知识,并没有科学开展体能训练,下意识会认为运动员体能本身就已经合格,不需要再浪费时间提升他们的身体素质。另一方面,有一部分篮球教练员的体能训练理念出现偏差,只重视体能训练,而忽视了战术训练。在实际比赛中,运动员虽然拥有较好的体能素质,但是没有积累足够的比赛经验,更无法在比赛中掌握对手的进攻防守节奏,了解对方的攻守战术。而且自身的进攻防守手段也都非常单一,在实际比赛中很难获得优势。体能训练是为了帮助运动员发挥战术技术优势的重要方式,而通过融合战术技术的培养能够促进体能训练更加科学,更具有针对性。二者相辅相成,相互融合之后可以起到更好的训练效果^[3]。

4 篮球运动体能训练策略方法

4.1 创新篮球体能训练理念

篮球作为一个个体差异较大的集体性运动,每一个运动员在运动素质和形态身高方面都存在较大的差异。因此在开展体能训练时,教练员应该满足不同运动员的个性化需求,确保所有人的体能水平都适合其所在的球队。但大多数情况下,教练员对运动员的个体差异并不重视,在实际进行篮球比赛的过程中,一旦出现失误或者不平衡的地方,如果被对方球员观察到,则会将这一失误无限放大,从而失去比赛的优势。这就需要教练员进一步深化篮球运动体能训练的作用价值,结合实际情况,对运动员进行体重干预,比如利用增肌或者减脂的方式。提升运动员的运动素质^[4]。

篮球作为一项团队竞技对抗体育项目,其特征非常明显,比如有篮球时的对抗次数和对抗强度等,都要远远大于无篮球时的对抗次数和强度。不仅如此,有球对抗时运动员所使用的进攻技术动作以及防守动作相较于无球对抗要更加复杂繁多。不仅要上下跳动、前后左右移动,而且还需要扭曲自己的身体动作,这些技术动作在实际对抗中很容易造成运动员的身体出现损伤。因此在日常训练中,教练可以尽可能模拟一个容易受伤的环境,比如上篮时候的有意推打或者跳到平衡球上的动作,教练可以在可控的条件环境中利用这些可能受伤的因素,在逐渐增加强度的基础上引导运动员进行体能训练,帮助其在提升对抗能力的同时学会如何减少身体损伤。除此之外,教练员还应该在体能中量化训练指标科学规划训练过程,将训练指标细化成生理指标、生化指标等等。从而最大化体能训练的效果,使体能训练更符合运动员的实际身体情况^[5]。

4.2 制定科学系统训练计划

在开展体能训练时,需要教练员转变传统的思想观念,积极细化制定的体能训练计划目标,结合具体训练目标合理安排训练内容,调整运动负荷量,帮助运动员明确具体的训练任务。一个科学完整的体能训练计划应该包含四个阶段,

首先是基础训练阶段需要强化运动员的身体素质。其次是专项提高训练阶段主要强化的是运动员的篮球竞技体能,例如上篮、突破等比赛中用到的动作技术,结合这些动作技术的要点开展体能训练。而其他两个则是最佳竞技训练阶段以及竞技保持训练阶段,这两个阶段都需要教练员强调体能的保持与恢复帮助运动员拥有强大的身体对抗能力^[6]。

开展技能训练时,需要结合不同运动员的身体素质差异,合理安排训练内容。例如一个身高2m的运动员和一个身高1.8m的运动员同时做100kg的深蹲,看似训练量是一样的,但是个子高的运动员想要完成深蹲需要做更大的功。针对这一情况则需要教练员考虑不同运动员的身高差异,重新计算做功能力。教练员可以将篮球基本技术结构与不同的运动形式相结合,针对性提升运动员的篮球技能水平和身体素质。篮球运动本身具有变化多、节奏快和对抗性强等多个特点,对运动员的身体素质、机能、形态等都要求较高。而且在实际比赛中,篮球运动主要以无氧功能为主。因此教练员可以采用原地复合起跳或者助跑复合起跳等方式,强化运动员的无氧功能。

4.3 采用多元化体能训练方法

采用单一的体能训练方法不仅会降低体能训练的效果,而且很难调动运动员的积极性,因此需要教练员采用多元化的训练形式,避免采用以往单一枯燥的田径式体能训练手段,这样才可以有效提高体能训练的质量和效率。身体综合素质的强弱能够直接影响到篮球比赛的胜负,在教练员开展体能训练时,应该学会用多样化的训练方法来调动运动员的训练积极性,结合速度、专项肌力、耐力、身体柔韧性等多个方面进行灵活训练。在篮球运动中,基本的动作技巧包括传球、运球、变向、投篮等。而想要完成这些动作技术则需要运动员拥有与之相匹配的速度耐力、身体柔韧性和肌肉力量。比如在训练运动员的手指、手腕力量时,可以结合篮球的投篮这一动作技术开展体能训练。再比如训练运动员的弹跳素质时,可以安排快速连续起跳、抢篮板等进行体能训练^[7]。

4.4 融合战术意识开展体能训练

篮球比赛不仅重视个人的体能水平,更强调团队的作战意识。这就需要教练员在开展体能训练时积极融合战术意识训练,发挥二者相辅相成的作用,让运动员在运用战术进行配合的同时,提升自己的身体素质。要想融合战术意识开展体能训练,则需要教练员加强篮球理论知识的传授,让运动员熟悉篮球深层次的理论知识,掌握篮球技巧之后再开展体能训练。教练员需要让运动员们自由发挥,自主制定进攻战术和防守战术,并结合他们所制定的战术,打造相应的体能训练计划。教练员可以尽量将比赛演习和体能训练相融合,帮助运动员将篮球战术发挥到极致。让运动员可以在提升自己身体素质的同时,通过及时的沟通和互动,形成良好的战术意识^[8]。

5 结束语

综上所述,作为一名优秀的篮球运动员,需要拥有强大的耐力速度和爆发力,能够长时间保持激烈的对抗状态,这样才可以在篮球比赛中保持优势的同时寻找对方的破绽,获得比赛的胜利。要想拥有优秀的身体素质,则需要篮球运动员积极进行体能训练、速度训练、力量训练和耐力训练等,保障自己的体能素质过关。除此之外,在体能训练的同时教练员还需要融合战术意识,使二者能够相辅相成,起到良好的化学反应,进一步提高体能训练的效果。日常训练中需要教练员结合不同运动员的身体素质差异,制定针对性、多元化的体能训练方案。减少运动员的运动损伤,延长他们的运动寿命。

参考文献

- [1] 道杰才让.乡村体育教学中的篮球运动体能训练研究[J].体育视界,2023(02):143-145.
- [2] 李冠霖.篮球运动战术意识培养与体能训练[J].新体育,2022(24):28-30.
- [3] 张小宁.现阶段篮球运动体能训练理念创新研究[J].文体用品与科技,2022(18):16-18.
- [4] 许维刚.体能训练在防止青少年篮球运动损伤中的价值[J].当代体育科技,2022,12(23):183-186.
- [5] 王彦猛,朱浩天.功能性体能训练对预防青少年篮球运动损伤的研究[J].当代体育科技,2022,12(21):20-24.
- [6] 冯旭晨.初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策[J].拳击与格斗,2022(07):97-99.
- [7] 陈强.高校篮球运动体能训练和战术意识培养研究[J].当代体育科技,2022,12(17):40-43.
- [8] 严晓雨.体能训练在篮球运动中的作用及其实施[J].田径,2022(05):35-37.
- [9] 梁超.篮球运动体能训练要点及方法研究[J].拳击与格斗,2022(01):100-102.
- [10] 韩磊.功能性体能训练在篮球运动中的应用[J].拳击与格斗,2021(10):120-121.
- [11] 谢志勇.篮球运动中运动员体能训练的方法和技巧研究[J].体育风尚,2021(09):62-63.