

女子篮球运动员赛前训练中的注意事项及方案策略探究

前言

篮球运动是人们普遍热爱的一项运动，这项运动不仅能够提升运动员的身体素质，锻炼运动员的心理与反应能力，而且还能充分展现运动员们的优势特征。女子篮球运动更是如此，若想使女子篮球运动员在竞技比赛中发挥出最佳水平，还需深入探究女子篮球运动员赛前训练中的注意事项及相关的方案策略。本文主要分析了女子篮球运动员赛前训练中的注意事项，并提出了强化女子篮球运动员赛前训练的有效方案策略，希望能够提供一定的借鉴与帮助，带动我国女子篮球运动员赛前训练高效发展。

关键词

女子篮球运动员；赛前训练；注意事项；方案策略

近年来，国际国内的体育事业飞速发展，这已成为各国民众深切关注的事宜，在各类体育运动中，女子篮球运动的竞技性与复杂性较为显著，为了更好地发展我国女子篮球运动事业，加强女子篮球运动员赛前训练的注意事项及方案策略探究极其重要。

1 女子篮球运动员赛前训练中的注意事项

1.1 把握好赛前训练的强度与量度至关重要

正式比赛之前1~2周为女子篮球运动员赛前训练的关键阶段，在此期间需要注意的事项是加强对女子篮球运动员身体状况的观察，及时发现女子篮球运动员的身体变化，谨防非战斗减员状况的发生。赛前训练中，运动强度过高或运动量过大都容易导致女子篮球运动员陷入过度疲劳的危险状态。所谓的运动性疲劳实际上就是因运动强度过高或运动量过大而引起的身体机能短暂性弱化，难以为身体活动提供强力支持，在此情况下，适当休息或者加以调整便可很快恢复。对于女子篮球运动员而言，在赛前训练过程中若承受了

过重的运动负荷量，逾越了其自身身体机能所能承载的限度，那么其身体就会出现不适之感。与此同时，其生理机能也会受到一定程度的损伤，长此以往，女子篮球运动员的身体素质与运动能力就会越来越差。而运动性疲劳就是导致女子篮球运动员出现运动损伤状况的主要因素。

通常情况下，女子篮球运动员在赛前训练期间应当加强生物钟的调整以及自身肌肉协调能力的强化等，同时还要熟练战术的应用技巧，也就是所说的适应性训练以及恢复性训练。如此一来便可将女子篮球运动员自身的身体素质与心理素质调整到最佳境界，避免女子篮球运动员出现神经疲劳、肌肉疲劳、脏器疲劳等状况。若女子篮球运动员在赛前训练的过程中出现极度疲劳、肌肉剧痛、精神涣散等问题，应当及时调整运动量与运动强度，加强自主调适，以便自身身体机能的有效恢复，严重情况下需马上停止一切活动，进入休息状态，并且做好相应的按摩、理疗等辅助性缓解工作。

1.2 赛前训练的内容与方向要与训练相统一

赛前训练方向与内容常规化是女子篮球这项运动长期

以来发展的主要路线,而赛前训练方向与内容的定位依据则是女子篮球队整个队伍的特征。女子篮球运动员通过日久的训练往往会形成特定的思维模式,在行为举动方面也会表现出自身独有的风格,而这种成型的思维模式与举手投足的表现很难在短时间内改变,若在正式比赛前仓促地进行变动,那么必定会影响女子篮球运动员机能反应的快速性、灵活性与准确性,降低女子篮球运动员的应变能力。因此,女子篮球运动员在赛前训练期间应坚持“以不变应万变”的思想理念,守住自身的运动风格,充分施展自身才能,创出佳绩。

在女子篮球运动赛前训练内容方面,需着重训练女子篮球运动员在队伍中技战术的灵活应用与专项进攻技巧。其中,专项进攻技巧主要包括立即转移位置投篮的技巧、防守者存在的情况下投篮的技巧、战术发生变化时转移位置接球的技巧、攻击技巧等,这些是赛前训练过程中需要重点注意的事项。而女子篮球运动各球队在战术应用方面一般早已形成定势,整场战术基本从1/2场战术中就可以体现出来,不管是掩护变化、里应外合还是外侧掩护等,都需要达到熟能生巧的境界。唯有明确路线与位置,在各环节比赛中才能得心应手,从而更好地完成合作任务,缔造出精彩绝伦的女子篮球运动赛。

1.3 心理训练是赛前训练中不可或缺的内容

优异的心理素质与不屈不挠的精神品质对于女子篮球运动员职业发展而言十分重要,随着国际国内体坛的不断发展,新时期女子篮球这项体育运动在全球范围内的竞争态势也日益显著。根据有关资料显示,女子篮球运动员在赛场上的表现,30%是由心理素质导致,70%则是由于其他因素导致,心理训练所涉及的内容则较为广泛,包括明确目标任务、自我认知的提升、技战术的深度掌握以及女子篮球运动员球场比赛中创造性的发挥等。

总而言之,女子篮球运动员在球赛中的表现一定与赛前训练具有潜在性的关联,赛前训练乃连接常规训练与正式比赛的一个桥梁,怎样将此阶段的女子篮球训练工作落实到位,把握好女子篮球运动赛前训练的各项标准与注意事项,乃女子篮球运动比赛取得胜利的关键所在。

2 强化赛前训练的有效方案策略

女子篮球运动赛前训练往往具有很高的难度,挑战性极强,为了更好地提升女子篮球运动赛前训练的时效性,应科学合理地制定女子篮球运动赛前训练计划,不断拓展女子篮球运动赛前训练方法,使女子篮球运动赛前训练更

具实效性。

2.1 深化落实女子篮球运动员思想工作

女子篮球运动员自身所具备的思想素质、道德品质以及整个团队所表现出来的队风队纪在很大程度上决定了该队的稳定性以及该队日常训练、正常比赛的整体水平。所以,在女子篮球运动员赛前训练期间,教练必须狠抓思想工作,加强对女子篮球运动员的思想引领。对此,需从以下几个方面着手:

首先,需加强女子篮球运动员责任意识、拼搏进取精神及团队精神的培养,使每一位女子篮球运动员都能自觉打开思想格局,牢固树立大局观念,积极改善自身的缺点与不足,尽自己最大的努力为集体争光。

其次,教练不仅要关注女子篮球运动员的训练状况,还需及时关注女子篮球运动员的思想动态、心理动态、情绪变化等,与女子篮球运动员建立良好的关系,及时了解女子篮球运动员的需求,尽力为女子篮球运动员提供心理、思想、生活等全方位的辅导与帮助,助力女子篮球运动员走出各种阴霾与难关。

最后,要注意调整女子篮球运动员的心态,使女子篮球运动员一直保持谦虚求实、乐观向上的态度,在得意时不要忘乎所以,失意时不要丧失斗志与信念。

唯有在赛前训练中扎实做好女子篮球运动员的思想工作,明确战术目标,提升女子篮球队的集体凝聚力,才能形成无坚不摧的团队力量,在比赛中赢得胜利。

2.2 注重赛前训练方法的针对性应用

首先,应充分结合女子篮球运动员自身的身体状况、基础水平等重要因素,科学合理地制定女子篮球运动赛前训练计划。在女子篮球运动赛前训练工作实施的过程当中,需按照相关规定严格落实女子篮球运动赛前训练任务,在每一场女子篮球运动赛前训练结束之后,还要及时对此次赛前训练的成败做出客观全面的总结,深挖女子篮球运动赛前训练中的问题与需要改进的地方,分析问题产生的根本性因素,进而对照之前制定的女子篮球运动赛前计划进行充分整改,不断完善女子篮球运动赛前训练计划内容,使女子篮球运动赛前训练计划更具应用价值,为女子篮球运动员的后续训练提供更加可靠的指导依据。

其次,应结合新时期视域下我国女子篮球运动员普遍展现出的心理需求与性格特征,利用大家都乐于接受的方法展开赛前训练,在女子篮球运动赛前训练的过程中,需突出重难点的练习,介于部分女生存有自尊心强、自信心缺失等

心理特点,在女子篮球运动赛前训练的过程中,教练应当多施加赞美、表扬、鼓励等具有积极促进意义的语言来展开对运动者的评价,使运动者充分感知自身的光芒所在,从而以更加严谨认真的态度对待赛前训练任务,提升女子篮球运动员赛前训练整体质效。

2.3 加强赛前训练中的兴趣培养

在女子篮球运动员赛前训练的过程当中,当运动员们已经充分掌握正确的动作技巧时,应针对性地开展一些具有价值意义的篮球游戏,借助篮球游戏来巩固与强化女子篮球运动员们打球的技术动作,为女子篮球运动员们营造轻松愉悦的训练氛围。例如:当女子篮球运动员们对原地投篮技术掌握到一定程度时,教练可顺势组织运动员们开展“投篮晋级”“罚球比赛”等活动,从而使女子篮球运动技术游戏化,提升女子篮球运动员们的投篮技术水平。在女子篮球运动赛前战术训练中,借助“贴膏药”“你追我赶”等各种具有移动性质的游戏来训练队员们的跑位意识,使女子篮球运动员们对篮球防守的战术拥有更加深刻的领悟,两位球员在飞速跑动的过程中练习传接这项游戏,从而使女子篮球运动中快攻战术得到更好的训练,通过“传球触人”激发女子篮球运动员的传球意识。另外,在女子篮球运动员赛前训练的过程中,还应当着力培养运动员们的篮球兴趣,对此,可采用“活动篮筐”等具有综合性质的游戏,降低女子篮球运动员赛前训练难度。

2.4 重视基础配合并强化战术素养

在赛前训练女子篮球运动员们基础技战术时,教练应当充分利用相关动作要领的口令,这样就会使女子篮球运动

基础技战术赛前训练充满生动性与趣味性。例如制定原地双手胸前投篮口诀:双手持球于胸前,眼睛瞄准篮上沿,蹬地伸臂要斗腕,指拨球出向手转。引导女子篮球运动员们边轻声念口诀边通过练习参悟其中的道理,在训练的过程中反思自己所做出的动作与口诀是否对应无误,从而提升动作的准确性与规范性,为日后更好地发展夯实基础。在赛前训练的过程中,女子篮球运动员对每一项动作都必须掌握到位,不得有丝毫误区的存在。对于女子篮球运动战术方面的训练,应以小组合作训练为中心,例如二人传切配合中:二过一要配合好,传球之后切入跑。抓住时机别错过,配合默契才为高。此外,在女子篮球运动员赛前训练的过程中,应加强对本队重量级队员特点、进攻篮球常规性举动的观察,并加强与之相匹配的战术训练,便于充分发挥女子篮球运动员的优势,增强女子篮球运动员赛前训练的自信心,提升球队整体凝聚力与斗志。

3 结语

综上所述,女子篮球运动员赛前训练一直是女子篮球体育事业发展中非常重要的一个环节,加强女子篮球运动员赛前训练中注意事项的渗透与方案策略的研究不仅是相关教练职业发展的重中之重,更是保障女子篮球运动竞技比赛顺利高效发展的前提,因此,必须对此提高重视与认识力度,妥善落实好相关方面的工作事宜,为女子篮球运动员提供更为优质的赛前训练服务,打造出更多具有发展潜能的女子篮球运动精英。

文/孙珍珠(浙江体育职业技术学院,浙江杭州 311215)

作者简介:孙珍珠,女,浙江杭州人,浙江体育职业技术学院中级教师,研究方向:篮球体能训练与方案。

参考文献:

- [1] 付瑶瑶.高校篮球运动员赛前心理研究与心理训练措施[J].体育世界(学术版),2019(12):105+115.
- [2] 吴正平.篮球放松性训练对拳击女子运动员赛前状态调整影响的研究[J].文体用品与科技,2018(21):194-195.
- [3] 陈坚达.篮球运动员的心理特征及其赛前心理训练方法探讨[J].改革与开放,2010(4):149.
- [4] 陈立民.体能训练的超量恢复变异——篮球运动员赛前疲劳析因与应对[J].甘肃科技纵横,2007(1):194+114.
- [5] 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(4):145-147.