

现阶段篮球运动体能训练理念创新研究

前言

作为一项对运动员体能水平要求十分严苛的运动，篮球具有节奏快、抗度高等特性。基于此，作为一名篮球运动员，加强体能训练，是日常训练中的必需项目。然而在当下，很多严重的理念性问题在篮球运动体能训练中逐渐暴露，不仅使体能训练无法达到预期效果，而且也影响运动员展示技巧能力。本文致力于研究当下篮球体能训练如何在理论方面推陈出新。

关键词

现阶段；篮球运动；体能训练；理念创新

一项体育运动的成功开展，需要依靠体能提供源动力。就耗时长、强度大的篮球运动来说，对运动员的体力素质要求极高。然而在当下，体能训练被很多篮球教练和运动员忽视。本文主要从多个方面分析阐述体能创新训练理念对篮球运动员的影响。

1 当下篮球体能训练之局限性

1.1 体能训练中的思想局限

第一，缺乏高水平篮球体能训练专业人才。高水平的篮球体能教练需要在对人体运动科学熟练掌握的前提下，对篮球运动的本质有足够深刻的理解。目前很多篮球队的体能教练大多依靠社交媒体上碎片的训练知识指导训练，停留在训练方法多样的阶段，缺乏主观判断能力。第二，大多数教练总是执着于透支运动员的身体，这种观念无法反映训练的真正内涵，从而使训练效果打了折扣。第三，大部分人对体能的消耗与恢复没有正确理解。相关文献^[1,2]的调查结果显

示，我国大部分运动员教练，都以为运动员在比赛中已经透支身体、耗能巨大，没必要让运动员接受额外的体能消耗。正是因为这种观念上的局限性，致使运动员极易透支身体，影响个人发挥，进而在竞赛中失利。

1.2 训练模式的系统性缺失

虽然有些教练在制定体能训练计划时会考虑球员的身体情况，但是不排除部分运动员在体能测试中的成绩和目标值有差距，间接反映了他们的训练模式缺乏系统性。第一，我国很多篮球教练没有清晰地认识体能训练的重要性，只是功利地在乎运动员成绩的提高。第二，比赛初期，不少球员和战队均有不错发挥，然而随着赛程推进，体能恢复方式不完善，球员体能下降，亏空现象频发，他们的潜力无法充分发挥出来，这些战队便开始走下坡路，成绩有了明显退步。因此，教练有必要更新自己的观念，对训练方法、模式进行推陈出新，在原来的基础上加以改进，将过往经验与科学实际相结合，让球员的训练计划更具计划性、更加系统化^[3]。

1.3 体能训练的一般性与针对性难以紧密结合

如果对运动训练学进行分类,可以分成一般体能训练和专项体能训练。一般体能训练主要是锻炼球员的速度、力量以及耐力。专项体能训练是把篮球本身特性(投篮、突破等)和球员自身的身体状况紧密结合,基于此制定出一套科学有效的训练模式,以提高运动员的专项技术能力。然而当下球员的体能训练以一般体能训练为主,缺失专项体能训练。普通体能训练达标后,再增加相应的专项体能训练,可以迅速增强运动员的专业水准。我国的篮球教练,大多没有充分理解专项体能训练的内涵,固执地认为体能决定技能水准,进而使专项体能训练和一般体能训练割裂开来,不能有效提高运动员的专业水平,使他们难以在比赛中充分发挥潜能。就篮球来说,供能主要依靠无氧耐力,同时需要有氧、无氧相辅相成。然而,教练所遵循的传统训练模式中,以有氧训练为主,并不重视无氧训练,这一点充分反映了体能训练的一般性和针对性没有紧密结合这一问题^[4]。

1.4 专项体能训练的缺失

作为一项竞技性强、高消耗的运动,篮球运动要求很强的身体素质和技能水准。除职业球队以外,大多数球队的专项训练任务都交由主教练,缺少针对体能水平方面的专项教练,课时和指导供不应求。尽管有小部分教练意识到专项训练的重要性,但大多数都认为既然在技战术的训练中已经包括了体能训练,额外开展专项体能训练只是多此一举,难以提高球员的技术水平。在一场篮球比赛中,由于攻守轮换频率高、速度快,体能消耗巨大,比赛胜负的决定性因素通常是体力水平。因此,让教练转变对体能训练的看法,对于提高球队综合实力、确保球员稳定发挥有着至关重要的作用。

2 当下创新篮球训练理念的方法

2.1 对篮球训练理念推陈出新

当下,很多教练不同意在篮球体能训练方式方面进行调整,依然秉持着“重技术、轻体能”的训练原则,致使球员在进行篮球竞技时,常因身体和体力透支与胜利失之交臂,这显现出创新训练理念之必要性。创新性训练理念要求明确体能训练在全局中的重要地位,明晰战术和体能训练的异同和配合,着力提升体能训练的最终效果。这些措施可以推动篮球体能训练的具体实践。在为球员制定体能训练教学计划时,要综合考虑每个球员的自身条件和所有成员体能情况的适配程度。若忽视这一点,会致使在竞技中球队的缺点与不

足被敌方球队进行针对性突破。基于此,更新篮球体能训练观念,干预球员身体素质以平衡球队整体特质,针对特殊的条件球员实施增肌或减脂,对于提升球队整体水平至关重要。

在对抗中,球员非常容易受到伤害,正如我们所看到的每一场正规性篮球竞技比赛时,常出现球员因为各种伤害被替换的情况。如果无法排除受伤因素的干扰,在日常训练中,对受伤情况进行针对性的伤病预防训练就变得尤为重要。例如,跳到平衡球的上面,或者在球员上篮的过程中对其进行刻意地推挡。训练中根据球员的个人特点、之前的伤病史等针对性地进行伤病预防训练,提高球队竞争力。就提升运动负荷方面来说,量化指标并细致追踪这些指标是极为重要的,通过对训练过程中篮球运动员生理和心理指标的科学规划,检验训练成果,让增加的负荷和运动员身体素质更为匹配,最终高质量、高效率地完成对球员的体能训练^[5]。

2.2 提高体能训练的科学性

在日常训练过程中,主教练应重视运动员的体能训练,明确训练的最终目的,基于训练目标有针对性地制定详细的训练安排,按照各个细节分支科学地对训练日程、球员任务以及负荷控制进行安排。研究结果显示,科学完备的体能训练计划分为基础训练、专项练习、最佳竞技和竞技保持训练四个阶段。基础训练着力于提高运动员的协调水平和基本运动能力;专项提高着力发掘运动员的个体特质,培养其独特的竞技特长;最佳竞技和竞技保持训练致力于维持、恢复运动员的专项体能。主教练应该依照各个阶段的训练方式和特点,有针对性地制定科学训练安排,为运动员设立一定的训练指标,并督促他们完成^[6]。如,把100公斤深蹲的任务分别交给身高1.7米和2米的两位运动员,虽然任务相同,但由于两个人的身高差异做功也会有所不同,2米高的运动员自然要做更多的功。因此教练员在为运动员布置任务的时候,既要设计科学计划,还要把身高因素纳入考虑范围,对每个运动员的做功能力进行精密计算。考虑到每种运动都有它的独特性,篮球这项运动对日常体能训练和它独特训练模式、内容之间的融合提出了很高的要求。如果只注重一般的体能训练,和运动员个体的身体素质是不能完全匹配的。因此教练要把运动员个体的身体情况和篮球独特的运动特点、训练方式紧密结合,这对于提高球队的胜率有着举足轻重的作用。

篮球专项体能训练致力于把普通的体能训练和篮球特殊的技术要求、运动模式以及竞技战术策略训练进行相互融合。它还要求依据篮球运动员自身独特的身体特质、体能情况为其安排科学合理的负荷任务,以针对性地提高运动员的

个人素质和竞争实力,最终提高其比赛成绩。篮球运动的特点是对抗性高、强度大、节奏快、变数多,而人的体能素质包括体态、机能和个人素质这三个方面。在运动员的个人体态方面,篮球要求运动员在体重上有绝对优势,这一点可以显示一个运动员的力量大小和对抗能力。在个人身体机能方面,篮球运动要求运动员有足够而持续的能量供应,其中无氧功能占据主要地位。因此在制定训练计划时,可以多设立一些原地负荷起跳、助跑负荷起跳类型的运动,以帮助运动员增强其无氧代谢率。在身体素质方面,对篮球运动员的速度、力量、协调程度、柔韧度、灵敏度都有很高的要求,需要这些方面全方位配合^[7]。

2.3 注重篮球专项训练方法的多元化

为了避免田径式、力量举式训练的枯燥乏味、模式单一,提高专项训练的科学性、有效性,高质量、高效能地完成体能训练,应当采取多元化的训练模式,开展多样的训练活动。通过分析得出结论,当今的篮球运动员大都缺乏体能训练意识,这多半是因为之前所接触的体能训练内容和过程过于单一、枯燥乏味,而且对体能的消耗太大,再加之教练对他们缺乏体能方面相关知识的教授,使得运动员对于体能训练大

多秉持一种逃避心理和畏难情绪。身体综合素质的强弱直接决定比赛胜负走向,在对运动员进行体能训练时,要采取多元化的教育模式和训练方法,以提高他们对于体能训练的积极性和接受度,进而提高运动员的体能水准。篮球专项训练的方法包括专项肌力训练、速度训练、弹跳力训练、耐力训练、身体柔韧度训练、灵敏度训练这几项。篮球运动的动作基本技巧有传球、运球、变向以及投篮,如果想要顺利完成上述动作,运动员必须要具备与之相匹配的肌力、速度、耐力与柔韧度。作为身体素质的根本练习法,肌力练习以手指、手腕、手臂、腰臀肌、腹部肌肉、背部肌肉以及下肢力量的加强提升为主要训练内容,并结合了有球练习^[8,9]。

3 总结

我们不能忽视篮球训练对于篮球这项运动的基础性作用和关键意义,本文主要研究篮球运动体能训练理念的提升,从制定合理计划、采用多种方式、科学安排赛程、注重赛前训练四个方面阐述了如何转变篮球体能训练理念,对于提高运动员的竞争力、提升竞技成绩、降低比赛过程中的伤病率有着举足轻重的作用。

文/温泉(上海泉能体育科技有限公司,上海 201206)

作者简介:温泉,男,山西太原人,上海泉能体育科技有限公司总经理,研究方向:体能训练、运动损伤恢复。

参考文献:

- [1] 刘新征,蒋纯金,赵志明.中国篮球运动体能训练理念创新研究[J].北京体育大学学报,2009,32(5):111-113.
- [2] The Effects of Different Types of Eccentric Overload Training on Strength, Speed, Power and Change of Direction in Female Basketball Players[J]. Joey O'Brien, Declan Browne, Des Earls. Journal of Functional Morphology and Kinesiology. 2020(3).
- [3] 欧雅怡,支俊才,张瑞洁.功能训练理念对篮球运动体能训练借鉴意义的探讨[J].唐山师范学院学报,2010,32(5):97-100.
- [4] 蒋威.中国篮球运动体能训练理念创新研究[J].当代体育科技,2013,3(25):37-39.
- [5] 孙凤龙,姜立嘉,张守伟.特征与启示:美国学生篮球运动员培养体系[J].沈阳体育学院学报,2018,37(6):120-124+131.
- [6] 徐豪.NCAA篮球联赛体制对我国高校篮球的启示[J].哈尔滨体育学院学报,2019,37(3):92-96.
- [7] 刘或含.探讨篮球训练中体能训练存在问题[J].当代体育科技,2020,10(8):60-61.
- [8] 杜秀磊.篮球运动体能训练理念创新研究[J].当代体育科技,2016,6(20):19-21.
- [9] Comparison of leg explosive power between basketball and volleyball players[J]. R. Kalai Arasi. International Journal of Physical Education Sports Management and Yogic Sciences. 2019(3).