

篮球技术训练中的对抗训练方法研究

前言

篮球运动属于一项竞技性的对抗性运动，对抗训练是篮球基础训练中的重要组成部分，也是篮球运动员必须掌握的运动技术之一，对抗训练不仅能够有效提高职业篮球运动员的专业程度，也能够充分发挥篮球运动的竞技精神。因此，本文主要对篮球技术训练中的对抗训练进行分析，并从多个角度深入剖析对抗训练的训练手法，从而在现有训练方法的基础上不断优化革新，进一步提高篮球对抗训练的质量，让篮球运动员能够在短时间内掌握篮球运动本领，切实提高篮球运动员的对抗能力和综合素质。

关键词

篮球；基础训练；对抗训练；训练方法

新形势下，我国科学技术不断进步，综合国力不断增强，我国职业篮球赛事的专业程度也在不断提升，极大地推动了我国篮球运动事业的发展。对抗性训练是篮球技术训练中的重要组成部分，有利于提高篮球运动员的对抗能力，让篮球运动员在训练过程中更好地提升自我，塑造健全的人格，提高篮球运动员的职业修养，促进篮球运动员个性发展。因此，本文主要对篮球技术训练中的对抗训练进行详细的分析。

1 篮球技术训练中对抗训练的内涵及意义

1.1 对抗训练

对抗训练是篮球技术训练中的重要组成部分，也是篮球运动员日常训练中不可缺少的环节，通过对抗训练，篮球

运动员能够迅速提高自身的对抗能力，强化自身的综合素质。对抗训练并不是简单的技术训练，而是在训练的过程中，强调对抗性和互动性，教练员需要从整体出发，根据篮球队队员不同的技术水平进行差异化、个性化教学，对篮球运动员进行多层次、多角度地指导，在集体训练过程中全面地提高篮球队队员的对抗能力。对抗训练主要分为直接对抗训练和间接对抗训练，直接对抗训练和间接对抗训练之间有着一脉相承、相辅相成的关系。篮球运动教练也需要在坚持对抗训练的基础上，围绕相关篮球比赛的规则，在特定的时间和空间下专项培训篮球运动员的篮球技术动作，让篮球运动员能够通过对抗训练增加彼此的协作性和协调性，更好地通过协作和合作发挥自身的优势条件，进而赢得篮球比赛的胜利。

1.2 对抗训练的意义

在篮球日常的训练中加强对抗训练,能够为篮球运动员在以后的篮球赛事中获得胜利奠定良好的基础。此外,篮球对抗训练也是对篮球运动员体力、智力、综合素质的全面考验,让篮球运动员在日常的训练过程中结合自身的实际情况以及自身的优势条件,在对抗训练中尽可能掌握篮球赛场的主动权,并在训练过程中更好地获得胜利。与此同时,对抗训练也能够提升篮球运动员的多方面素质,如团队协调力、动作协调力等等,让篮球运动员与队友和伙伴更好地沟通和交流,切实提高篮球队的团队协作能力。由此可见,在篮球技术训练中开展对抗训练具有十分重要的现实意义。

2 篮球基础训练中对抗训练的特点分析

2.1 积极性

为保障篮球基础训练中对抗训练活动的质量和水平,首先要明确篮球基础训练中对抗训练的相关特点,要从多个层面出发,了解对抗训练的特征,并在深入剖析对抗训练特征的基础上不断优化篮球训练的方法,优化篮球队比赛的策略,切实提高篮球运动员的综合素质。实际上,篮球运动员的比赛过程是一种竞技体育,也是一项竞技比赛,篮球比赛可以根据不同的专业程度分为多个级别,在比赛过程中,篮球运动员的对抗次数以及对抗比例各不相同,在不同的城市比赛中,篮球球员的进攻和防守的分数也各不相同,因此为了更好地在篮球比赛中获得胜利,提前熟悉比赛场地和外场篮球运动员的打法等,篮球运动教练需要切实地采取优化措施,提高篮球运动员的积极性,让篮球运动员的心理素质能够符合赛事激烈的特点,提升篮球运动员的抗激程度。

2.2 随机性

篮球赛场上比赛情况瞬息万变,为了进一步获得篮球比赛的胜利,篮球运动教练需要在日常训练中提高篮球运动员的随机性。篮球运动员在对抗中,进攻、防守都是处于随机、动态、变化的,在参与篮球赛时,由于外界因素、运动员心理素质等多方面的影响,赛场上会出现难以预测的变故,如果运动员不能够及时的随机应变,不具有较好心理素质,难免在比赛中乱了阵脚,影响后续的比赛进程。此外,从专业角度分析,篮球运动员在一场篮球比赛中,平均的防守次数不少于100次,传球、运球的动态变化大约4到6秒,投篮过程中往往只需要3到5秒就能够完成基本的运球操作,整个投篮过程不超过20秒。因此,为了进一步取得防守的成功,

获得篮球比赛的胜利,篮球运动员需要具有一定随机性,能够灵活地根据赛场情况进行自身的调整。

2.3 准确性

篮球对抗训练能够从整体出发,全面提高篮球运动员的综合素质和专业能力,从动作技能、技术战略、心理素质等多角度入手,着重提高篮球运动员的对抗能力。篮球运动比赛的规则和动作十分复杂,投篮命中率相对较低,通过对抗训练能够提高篮球运动员的准确性,让篮球运动员在日常训练过程中对投篮等操作技巧有着更加专业、更加清醒的认知,从而更好地巩固篮球运动基础,加上篮球比赛和对抗训练中合理的战术调整,帮助运动员在篮球赛场上转攻为守,掌握篮球比赛的主动权,为更好地赢得最后的胜利做出了铺垫。

3 篮球技术训练中的对抗训练方法分析

3.1 树立科学的个性化训练目标

首先,篮球教练要坚持科学的指导思想,针对不同篮球运动员的身体素质开展个性化的训练,要真正的将科学指导思想落实到实处。比如,篮球教练要组织不同形式的篮球训练活动,明确训练标准、制定训练计划,针对篮球运动员的不同素质开展针对性的对抗训练,在合理化、层次化、多元化的训练基础上进行全过程的指导和监督,并全过程监测运动员的训练过程,实时动态纠正篮球运动员的错误动作,明确动作规范,并在开展对抗训练的过程中,培养篮球运动员的对抗和合作能力。

3.2 控制训练节奏和训练范围

篮球教练要准确地把握对抗训练的节奏,让篮球队员能够更好地掌握对抗训练的基本技巧,全面掌握、灵活运用多维度、多元化的基础动作,并逐渐扩大对抗训练的范围。由于赛场是瞬息万变的,在日常的训练中,篮球教练员要开展多层次的训练活动,要正确地引导运动员科学把握篮球比赛的节奏,全面提高篮球运动员的速度、敏捷性,在提高速度敏捷性的基础上,学会防守方法和进攻方法,并掌握多种对抗技巧,甚至让篮球运动员能够分析比赛赛场中对方球员的自身速度和节奏变化,从而在正式篮球比赛时能够通过躲闪、扩大范围、战略组合等多种方式迷惑对方,更好地通过战术配合和合理的技术应用,提高篮球队员的综合实力。

3.3 严格规范对抗训练要素

篮球教练在开展篮球运动员的对抗训练时,要坚持从

严要求的训练原则,要坚持基本技术训练为主,应用明确的规则要求和清晰的技术指标,提高篮球运动员的技术基础和技术动作。在进行基础训练时,要强调技术训练的对抗性和专业性,为篮球运动员设置更多的对抗条件,在日常的基础训练中,切实提高篮球运动员的专业素质和专业能力。如果在日常训练中,基本的基础训练要求和标准越高,那么篮球运动员在未来的赛场中,就能够更好地提升自身的战斗力,在未来瞬息变化的赛场中更快速地解决自身的问题,切实避免外界因素对篮球运动员的影响,进而获得比赛胜利。

3.4 灵活设置对抗战略

教练员要明确篮球运动员的实际情况,采取多元化的手法,应用先进的信息技术,将现代的教学方法和训练手段有效地融入到对抗训练中,并采用图文并茂、动静结合的训练方式,改变传统枯燥乏味的对抗训练,让训练在降低难度系数的同时,又能够有效地满足篮球运动员的实际需求,提高篮球运动员训练的积极性。此外,在训练中教练要融入抗战策略及防守方法,将相应的篮球比赛理论结合到日常的训练过程中,并采取任务驱动法、目标责任制等方式,优化篮球对抗训练的全过程,避免篮球运动员脱离组织或者是偷懒,切实提高对抗训练的实效性,提高篮球运动员的综合素质。例如,在对抗训练中可以采取组合动作、假动作、徒手组合技术等多方面技术要素的专题训练,避免单一练习一种技术或一种动作衔接,要尽可能地将不同动作组合起来,既能够发现运动员训练过程中的错误,也可以对其进行有效纠正,确保运动员后续正式比赛中能够流畅使用。篮球比赛中,很多运动员都是“无球”队员,但他们也需要始终保持进攻或防守的状态,因此可以在对抗训练战略安排中增加无球对抗训练,注重运动员的短对抗,提高运动员的协调配合,综合防守与养护水平,提高瞬间对抗的综合技巧和实践效果。

3.5 适当提升对抗训练难度

对抗训练过程中,篮球教练要根据比赛要求和比赛规则,开展相应的对抗训练工作,在特定条件下,为了获得比赛的胜利,教练也需要开展专业化和针对性更强的对抗训练。因为篮球运动员在未来的比赛中,比赛的对象和场次是无法确定的,甚至可能会采取车轮战,对篮球队员的身体要求较高。因此,篮球教练在开展对抗训练时,必须超过篮球比赛的基本要求,尊重运动员的身心发展规律,开展强度较高的技术训练和对抗训练,训练强度和训练次数可以超过篮球比赛的基本维度,切实提高运动员的身体技能,让运动员身体机能的负荷程度能够满足并超出正式的比赛要求,从而更好地在未来的篮球比赛中掌握主动权。此外,对抗训练的基本目标就是力求在篮球赛场中获得胜利,并力求在篮球赛场中争得主动权。因此,篮球运动员要明确先发制人的基本目标,要在篮球赛场上变被动为主动,并通过日常的对抗训练,强化心理素养,在攻守对抗中不胆怯、不懦弱、不畏惧,在篮球赛场中发挥自身的专业技术,进而获得篮球比赛的胜利。

4 结语

综上所述,篮球运动比赛具有较为广泛的受众群体,并且篮球比赛是一项竞技体育,对抗能力是篮球运动员的必备素质和基本要求。因此,在日常开展篮球技术训练时,教练员必须开展对抗训练,并结合篮球运动员的实际能力进行合理化的反思和总结,不断在现有训练体系的基础上,优化并完善对抗训练的方法,让篮球运动员在多样化的基础训练过程中,灵活地运用战略战术,合理开展对抗训练,更好地提高篮球运动员的全面素质、竞技能力,让篮球运动员在瞬息万变的篮球赛场中获得胜利,促进我国体育事业的繁荣和进步。

文/白云飞(陕西省汉中体育运动学校,陕西汉中 723000)

作者简介:白云飞,男,陕西汉中,陕西省汉中体育运动学校,研究方向:篮球技术、战术、选材。

参考文献:

- [1] 琚开明. 浅谈高校高水平篮球队的对抗训练[J]. 文体用品与科技, 2021(17): 154-155.
- [2] 王昱翔. 青少年篮球训练中对抗训练与组合技术的研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(2): 40-42.
- [3] 徐燕红. 青少年篮球训练中对抗训练与组合技术的研究[J]. 读写算, 2020(22): 56+58.