

篮球运动的文化透视与科学竞训

前言

高水平的篮球比赛能够给人以享受，满足人们的欣赏价值。近年来篮球文化逐渐走向大众，科学化的篮球运动训练也让更多人的篮球技术水平不断提升。本研究探索篮球文化的地域差异与篮球科学竞训之间的关系，旨在对我国篮球发展提供理论帮助。

关键词

篮球运动；篮球文化；科学竞训

1 篮球文化的基本概念及特征

詹姆士·奈史密斯（James Naismith）发明篮球运动的本意是将篮球作为学生在冬季也可以参加的娱乐活动。但是，随着社会的进步与文化的发展，篮球运动的内涵和价值也变得更加丰富，现代篮球运动已不再是简单的体育游戏，已经升华为一种社会文化。

1.1 基本概念

“篮球文化”指的是篮球运动的相关知识、风俗习惯、技术动作和风格以及相关制度的总称。从广义上讲，篮球文化就是和篮球有关联的人物、事物以及信息，是围绕篮球运动创造出的物质财富和精神财富的总和。但由于地域不同，篮球文化所体现出的方式也不相同。

1.2 篮球文化的基本特征

篮球文化的形式与人们思想中的文化形式有所不同，主要是因为篮球在运动实践过程中形成了专属的文化特征。研究篮球文化的特征有利于我们更好地理解篮球运动的价值。篮球文化的特殊性主要表现在其活动方式上，篮球是用手来控制球的运动，将球投到高10英尺球篮的高空项目。随着篮球运动的发展，从事和参与篮球活动的人群增加，篮球运动规则不断完善，竞赛制度组织与管理服务能力也逐步提高，篮球已形成了浓厚的文化特色。

由于民族、风俗、习惯、政治、经济、教育等文化土壤的不同，每个国度形成了不同的篮球文化，且篮球文化是通过比赛表现的，不同地域的比赛产生的文化形态也不同。

我们首先应该肯定的是篮球文化的形成与发展过程是比赛的核心内容。比赛场馆所在地具有的不同文化特征导致篮球地域文化存在着很大的竞争性，这种竞争性是通过球队的风格特点、当地观众的兴趣爱好以及主场环境的不同表现出来的。

2 篮球运动的观赏价值

现代的篮球比赛分差越来越小，比赛越来越激烈，许多比赛不到最后关头不见胜负。篮球超级明星们在最后一刻完成投篮时展现出来的自信心、完美的投篮技术以全队欢呼雀跃的场景让人久久不能忘怀。高水平的篮球比赛就是这样的紧张、激烈、刺激，牵动无数球迷的心弦。篮球中高空跃起的扣篮和盖帽，准确的三分远投，使人拍案叫绝。篮球运动员精湛的技艺使篮球成为一种艺术，使观众能从中获得心理满足，并欣赏到一场无法复制的视觉盛宴。精彩且富有戏剧性的得分让人领略篮球运动的乐趣和魅力。观赏篮球运动，愉悦了身、心、耳、目，更重要的是净化、陶冶、升华了人们的心灵。潇洒地看球、评球，观赏运动员的生命之美、运动之美、道德之美、精神之美、智慧之美，从而进入一种心旷神怡、物我浑然一体的愉悦境界。

3 篮球文化的区域性

篮球文化还存在着一定的地域性差异，由于城市之间的文化不同所表现出来的篮球文化自然也是不同的，比如说比赛时主场环境、球迷文化氛围、球队打法、观众习惯、表

演形式和内容等,这种共性之外的区域性特点,使篮球文化更具魅力。目前篮球文化主要有美国风格、欧洲风格、亚洲风格、南美洲风格等。

3.1 篮球运动的风格

美国篮球队员喜欢迎接挑战、好胜、勇敢、创新。美国篮球文化充分肯定了运动员的个人价值,鼓励个性的发展,积极鼓励标新立异,注重个人英雄主义。但现在美国篮球文化也在更加积极地寻求团队中个体的配合,它认为个体是团队的一个部分,团队中个体强大,整体就强大。

欧洲风格讲究配合,团队作战,善于动脑打球,传球意识特别好,投篮准确。身体强壮,动作有力,篮球运动发展仅次于美国。

亚洲风格讲究快速、灵巧、准确。队员身体相对单薄,一定程度上讲,力量较低,爆发力较弱,在与欧美篮球队的竞争中经常吃亏。亚洲篮球文化是东方文化,强调团队、谦恭礼让、谦虚和睦、与人为善,表现为“天人合一”的哲学基础与和谐的团队价值观。

南美洲是多移民国家,多文化交流地。受西班牙文化影响较深,运动员多身体强壮且灵活,性格外向活泼。

4 中国和美国体育篮球运动现状

4.1 中国篮球体育现状

目前,中国的体育市场形成了以比赛为基础、体育用品为支持的初步市场,体育媒体、体育竞技场、体育训练、体育转播等体育产业呈现出快速发展的良好态势。中国体育比赛的主要组成部分是职业体育,可以说职业体育是中国体育市场最重要的部分。从我国的国情来看,中国职业体育的开展具有明显的优势。

第一,中国人口规模大,不仅可以接受各种流行体育项目的发展,还可以支持许多小众体育项目的发展。

第二,中国有很多大城市,大城市数量远超任何国家、甚至可以和欧盟相比,可以支撑很多体育项目的产业化发展。

第三,中国的互联网行业和数据产业发达,互联网普及和应用程度高,网络空间的体育服务很容易传达给广大消费者。

4.2 美国职业篮球现状

篮球起源于美国,在美国有着非常广泛的群众基础,美国人对篮球的认同感很强,很多人即使不打篮球也会对篮球比赛感兴趣。NBA 对美国篮球的推动力是巨大的,如果没有 NBA,篮球可能就不会具有今天的影响力。NBA 每年培养

出众多篮球明星,这些明星就是美国篮球的代表。在美国本土,NBA 经过多年的运营,已经在篮球领域占据了最高位置。而且,随着 NBA 的世界化战略的实施,NBA 已成为了世界瞩目的职业体育比赛。

5 基于地域差异的篮球的科学竞技

与美国的篮球运动员相比,我国篮球运动员不具体能优势,许多教练员和篮球运动员为了赢得比赛而进行了专项体能训练。但部分教练与运动员没有完全遵循正确、科学的周期化体能训练方法,导致体能训练的作用无法发挥到极致。因此,应该通过周期化有规律的体能训练与正确的饮食习惯去积极提升弹跳力、加速力及耐力。

如果科学地实施力量训练,运动员的肌肉力量就会提高,如果持续按照周期化程序进行训练,就能减少训练疲劳。因此可以利用静态、动态、等速性负荷训练来提高肌肉力量或肌肉耐力。也可以利用这种方法做好训练设计,以力量训练原理为基础,根据篮球选手所需的体力要素和目标,灵活运用力量训练技术。

5.1 静态训练

静态训练是指在肌肉长度不变的状态下的肌肉收缩。这种类型的训练无需装备,随时随地都可以进行,但静态训练的缺点是只有训练中使用的关节会增加肌肉。因此,为了增强身体全范围肌肉力量,必须从多个角度进行运动。同时静态训练的肌肉力量增加程度取决于反复回收、收缩时间、收缩强度和训练的频率。

静态运动多用于肌肉损失及肌肉萎缩的康复训练,但是这种类型的运动方法会增加毛细血管的压力,可能会减少从静脉到心脏的血液静脉回归,增加心脏负担,提高血压,因此会对冠状动脉疾病或高血压患者产生不利。

5.2 动态负荷训练

动态负荷训练是对固定或可变阻力,包括肌肉的缩短性或伸长性收缩的运动,利用杠铃或哑铃等自由重量、固定式或可变式运动机械。在动态方法的抵抗训练中,关节通过全运动范围移动,肌肉收缩。设计动态负荷训练项目时,非常重要的概念是运动强度、反复次数、配套训练、训练量以及训练部位的运动顺序。运动强度以个人最大肌肉的比率或给定的反复次数的运动量来表示。

坚持运动的人要根据自己的肌肉水平、运动目标和运动时间,改变训练计划。根据动态负荷训练的目的到底是肌肉发达水平还是体力维持、肌肉耐力提高,要调整训练的运

动强度、反复次数、频率。

5.3 运动强度

在肌肉训练中,强度表现为负荷的比率或一次最多重复次数。运动强度是训练中对神经刺激的强化功能,由肌肉的肌肉活动和中枢神经系统的能量消耗来决定。对刺激的强化取决于负荷、动作速度和反复之间的多种休息时间的变化。一般来说,训练负荷以强度表示,超额最大负荷是指超过个人最大肌肉的负荷。超额最大负荷使用时,杠铃的两端有2名辅助者,可以预防事故。

为了提高肌肉力量,运动强度必须达到最大肌肉力量的80%~85%,大部分人可以反复6~8次。但是要想提高肌肉耐力,运动强度要设定在最大肌肉力量的60%以下,反复次数为15~20次。从低强度到中强度的运动强度虽然有利于肌肉耐力或身体锻炼,但肌肉力量的提升有所局限。如果将肌肉力量、速度和耐力锻炼相结合,可以获得更好的效果。

5.4 组合训练

一套组合训练是指在一堂训练课中将多种训练内容组合在一起。组合数取决于运动的次数和肌肉力量的水平。至少要进行1组以上的训练,才能获得更有效率的运动效果。在设计运动处方时,身体运动部位的布局不仅要根据个人的运动目标来设定,而且要根据运动的时间间隔来制定。特别是对于体力低的人来说,根据实际情况去制定运动处方是更有效的运动方法。与此相反,在为职业选手提高肌肉力量的项目中,同一身体部位要进行5~6组的两三种不同形态的运动。

5.5 频度

体力低于平均水平的人每周只做1次运动也能提高肌肉力量。但是从很多研究结果来看,每周进行3次以上的运动才能大幅度提高肌肉力量。针对职业选手的负荷训练项目,每周要进行5~6次训练,才能提高肌肉力量。

5.6 运动顺序

应该交替进行四肢和肌群运动,以便更有效地恢复。如果想运动身体的所有部分,最好按照“腿、胳膊、腹部、腿、胳膊、腰”的顺序进行。在选择运动次数时,应考虑是否包括与该项目技术有关的运动。

关于肌肉训练,很多教材和期刊都提出了建议了顺序,他们建议先锻炼大肌肉组,再锻炼小肌肉组。因为如果小肌肉组疲劳,选手们将无法进行大肌肉训练。并且优秀的负荷训练项目至少要包含一个对我们身体主要肌肉的运动,只有这样主动肌、长项肌、左右肌肉、上肢和下肢的肌肉才能保持均衡。

5.7 赛道训练

赛道负荷训练是利用动态抵抗训练方法,为提高肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力而开发的方法。赛道训练是指进行高强度、低反复次数的运动,这比传统负荷训练提高肌肉力量的幅度更大。赛道训练计划每场赛道有10~15个运动项目。全体运动时间要达到20~30分钟,并且要循环2~3次,各运动项目间休息15~20秒。并且赛道训练一般每周进行3天,最少进行6周以上。该训练方法有利于锻炼时间受限的人,同时最好在各运动项目之间进行有氧运动,例如在超级赛道训练中添加有氧运动可以提高心肺功能。

6 结语

综上所述,科学的篮球运动训练是篮球运动技术提高的必要条件,在篮球的科学竞训中,应当具有针对性和目的性,将篮球竞训过程与自身运动特点相结合,达到相辅相成的作用。盲目或者过分的增加训练强度,不仅对能力的提升没有任何效果,反而会危害自身的身体健康。所以,在竞训时应该关注运动员的身体状态和技术水平,遵循循序渐进的原则,对不同层次水平的队员进行科学化、针对性的竞训指导。

文/王耀辉(东北师范大学,吉林长春 130024)

作者简介:王耀辉,男,河南省漯河市人,东北师范大学助讲,研究方向:篮球。

参考文献:

[1] 高东梅. 高校篮球运动的科学化训练与监管[J]. 文体用品与科技, 2014:132.

(下转 123 页)