

篮球运动员专项速度训练实践研究

前言

篮球一直是我国球类运动事业中的一项重要组成部分，国家无时无刻不关注着篮球运动的发展和创新。随着篮球运动员个人身体素质的不断提高，现代篮球正朝着快速、高空、技巧和对抗这几个方向飞速发展。先天的出色身体素质是成为一名优秀篮球运动员的基本素养，但后天刻苦的训练同样十分重要。篮球是一项速度运动，更具体的说是一项加速度运动。由于运动场地的限制，篮球运动员必须在短时间内达到最大速度，加速能力也影响着运动员的进攻和防守水平。客观而言，良好的速度训练对运动员的比赛表现、比赛气质以及战术质量都具有重要意义。由此可见，速度训练在篮球运动项目中可以发挥较大作用。

关键词

篮球；运动员；速度训练

篮球运动在当今世界范围内的受欢迎程度一直非常高。作为“三大球”之一的篮球在我国球类运动中占据重要地位，国家对篮球运动的发展和创新都给予了高度的重视。随着篮球运动员个人身体素质的不断提高，现代篮球正朝着快速、高空、技巧和对抗这几个方向飞速发展。篮球是一项速度运动，更具体的说是一项加速度运动。之所以这样说是因为篮球运动局限于场地的原因，运动员必须尽可能快的达到最大速度，加速能力对高水平的进攻和防守都至关重要。同样的，运动员在篮球比赛环境中产生并运用速度的能力与加速度一样重要。

1 篮球运动速度素质的概念及特点

篮球运动员的速度素质也叫做功能性移动速度，它建立在运动员的力量素质的基础上，是篮球综合能力的一种重要体现。速度素质包括加速度、灵敏协调、运动时间和速率，其技术动作最终以时间的概念体现，反映了篮球运动员速度能力的不同方面，这些方面既相互依赖又有各自的独立性。反应速度是动作速度和移动速度的前提，在速度素质训练当

中会受到动作和移动的快慢而影响，一般速度是专项速度的根基，一般速度和专项技术两个因素共同对专项速度的发挥起着影响作用。

2 篮球运动员专项速度训练的作用

2.1 有助于锻炼运动员的意志品质

篮球运动中的速度训练大多以无氧训练为主，无氧训练过程对运动员的意志是极大的考验，身体在缺氧状态下会消耗ATP产生大量乳酸，速度训练造成的疼痛感和疲惫感需要运动员去积极克服。优秀的篮球运动员需要克服这种生理上的疼痛和疲劳，进而在精神层面也得到锻炼。运动员在面对比赛时的良好心态能帮助其较好的发挥出平日的训练水平，且在比赛关键时依旧有足够的速度储备帮助运动员完成正确的技术动作。专项速度训练的经历也会帮助运动员在比赛中遇到压力和困难时从容处理。

2.2 有助于增加运动员的反应能力

反应速度属于速度素质的表现形式之一，在篮球运动中，反应速度是指运动员对场上发生的各种情况刺激发生反

应的快慢。比赛中攻防转换的瞬间变化要求运动员快速做出反应应对。反应时是指从人体受到信号刺激到开始做动作所经历的时间,反应时可作为衡量人体应答能力的重要指标。简单反应速度练习可以通过练习缩短运动员视听和身体感觉接受信号到做出动作反应的时间;复杂反应速度练习可以通过练习缩短运动员视听和身体感觉接受信号到神经中枢做出反应判断的时间。由此可见,专项速度训练能帮助篮球运动员在比赛中面对各种情况更快的做出正确反应,提高运动员在比赛中的表现。

2.3 有助于提升运动员的攻防表现

在进攻端,运动员通过专项速度训练可以提升自身的进攻能力。中锋队员可以利用速度通过脚步过掉防守队员完成直接得分,或者在队友投篮时利用速度提前占据有利的篮板位置,拼抢进攻篮板完成二次进攻得分,以及利用速度为队友完成掩护等。以上这些都是专项速度训练给运动员在进攻端带来的提高。在防守端,运动员通过专项速度训练可以提升自身的防守能力。外线队员可以通过脚步移动和积极逼抢来造成进攻队员的失误,从而造成球权转换或直接转守为攻发动反击。内线球员则可以利用出色的移动速度,在换防面对对方小个子队员的情况下在速度上不落下风,进而提高自身换防能力。因此,专项速度训练对运动员攻防两端的表現都有巨大提升。

3 篮球运动员专项速度训练方式

就运动素质而言,速度素质是运动员体能组成中占比较大的一项,也是组成较为复杂的综合素质。专项速度素质的提高离不开全面、详细、科学的训练计划,制定好计划只是训练的一半,更重要的是严格按照计划去执行。

3.1 正确奔跑技术训练

篮球比赛中要使速度达到最大就需要确保力和加速度的方向都是向前的,这些需要高效的冲刺动作来保证。运动员必须保持正确的加速动作,这点是必须和运动员一直强调的。在篮球运动中存在四个加速时,要点是手臂动作、髋部动作、身体前倾和高效的脚步移动,主要包括步频和步幅。快速奔跑时手臂动作十分重要,手臂动作影响腿部动作,手臂摆动越快腿部移动越快,从而达到更高的速度和产生更快的加速度变化。

3.2 专项反应速度训练

专项反应速度的训练对篮球运动来说至关重要,比赛

中运动员的反应速度会帮助其提升对比赛的判断能力和比赛表现。信号刺激法是训练反应速度最常用的一种方法,主要是通过教练员通过各种训练器械发出不同的信号,运动员要根据这些信号所代表的含义完成相应的训练动作,以此来训练运动员的反应时。

3.3 动作速度训练

篮球运动中运动员的动作速度在攻防两端都有着巨大的影响,更快速的完成动作既能帮助球员在进攻时快速得分,也能帮助球员在防守时完成抢断或者及时补防,可以说动作速度的快慢是衡量一个球员能力高低的重要指标。专项动作速度的训练方法有助力训练法、后效训练法、变换训练法。助力训练法主要借助外力来帮助运动员提升动作速度,外力包括自然外力如顺风跑、下坡跑;人为外力如弹力绳牵引等。这些特殊训练能迫使运动员提高步频在内的动作速度频率,为了维持身体平衡被动加快步频保持身体重心稳定,通过循序渐进的训练,在潜移默化中就提高了运动员的动作速度。

3.4 篮球运动员的速度训练实践的影响因素

专项速度训练作为篮球运动员身体素质训练中的重要一环,其在实践过程中存在诸多影响因素,如训练计划不完善、对速度训练的认识不充分、训练过程中动作不规范等。这些影响因素会从不同方面影响运动员的速度训练效果,因此在日常的专项速度训练中需要加强训练强度,根据不同运动员的身体特点和差异性,制定符合每个运动员的训练计划,并且要严格按照计划开展训练,这样才能保证运动员在运动负荷和身体休息中保持一个平衡状态,提高运动员的训练质量,同时减少伤病的发生。

3.5 对速度训练的认识不足

随着现代科学的飞速发展,现阶段的各种训练手段越来越趋向于科学化,训练计划的制定更符合运动员的个体差异,运动员在训练的前、中、后期的各项身心指标都会得到精确的数据,这样才能提高运动员的速度训练效果。但科学的训练需要和实战相结合,既要使训练的成果顺利的转化到实战中去,又要通过实战积累经验为以后更好的训练打好基础,反之,一味地重视训练过程,而忽视了实战经验的积累反而会影响运动员在比赛中的竞技表现。因此,教练员需要对速度训练有一个科学全面的认识。

3.6 速度发展的潜力和限制

运动员的速度能力可以通过速度训练来进行提高,但这

种提高并不是没有限制的,速度训练的上限仍然受到基因的限制。肌肉纤维的类型、激活程度、运动员的体型和身体结构等遗传因素是限制运动员运动表现的主要因素。优秀的运动员可以通过专业训练在职业生涯中不断提升自己的速度,尽可能的接近他们自身速度的上限。伴随着速度训练方法的不断改进,越来越多的运动员通过训练接近他们的上限,释放速度的全部潜能。

3.7 速度训练过程存在的伤病隐患

对运动员来说伤病也是竞技体育的一部分,一名优秀的运动员一定懂得如何在比赛和训练当中避免伤病保护好自己,但伤势必会对运动员的训练造成一定的影响。训练过程中的伤病一般分为两种情况,一种是直接伤病;一种是慢性伤病。直接伤病是指在某次训练过程中身体某部位突然出现的受伤情况,该部位以前没有过伤病史。这种情况主要是因为单次训练强度过大,运动员注意力不集中导致的。慢性伤病大多是在日常训练中一点点积累下来的,长时间的训练导致肌肉劳损,常表现为患处反复疼痛时好时坏。这两种情况对训练的影响都很大,因此需要运动员采取更加科学合理的训练方式,减少伤病的产生。

4 篮球运动员的速度训练实践对策

从上述研究可以看出,专项速度训练的方法组成十分复杂,训练作用十分多样,同时也存在诸多问题。需要运动员在训练中掌握正确的训练技巧,遵循科学合理的训练计划,这样才能在比赛中发挥出最好的竞技状态。

4.1 掌握科学的专项速度训练知识

专项速度训练要求从事训练的教练和运动员要掌握系

统的运动训练和运动竞赛知识体系。这个体系由基础理论科学和应用训练科学两部分组成,基础理论包括基本的生物学、心理学等,应用训练科学报过一般训练学和专项训练学两部分组成。掌握科学的训练知识能够指导教练员安排合理的训练内容,也能帮助运动员进行有效的竞赛。在充分利用可获得的资源框架下获得最佳的运动成果。

4.2 制定科学合理的力量训练计划

篮球运动是一项结合了体能、技能、心理于一体的运动,对于运动员的各项身体素质要求都很高,其中力量训练是最不容忽视一条。力量训练对其他专项训练提供的支持十分重要,没有好的力量基础运动员就无法在其他专项训练中通过增加重量来强化某一专项素质,就比如专项速度训练。好的力量基础可以帮助运动员通过增加训练负荷来增加自身的爆发力,启动能力,制动能力,同时保护运动员避免因为较大的训练负荷而受伤。具体操作可以在专项速度训练的间隙,穿插一定量负荷运动员自身情况的力量训练,让运动员的力量素质循序渐进的提高。

5 结语

专项速度训练对篮球运动员来说是十分重要的一项专项训练。科学合理的专项速度训练可以提升运动员在比赛中的表现,提高运动员的身体素质,并且在攻防两端都会产生巨大的影响。目前存在的问题在于如何根据运动员的个人特点制定合理的训练计划和训练负荷并能严格执行。因此,在今后的训练中需要教练员和运动员共同努力,提升自身的训练知识储备,提高训练质量,这样才可以最大限度的通过专项速度训练提升速度能力。

文/侯祥(山东工艺美术学院,山东济南 250399)

作者简介:侯祥,男,山东日照人,山东工艺美术学院助教,研究方向:体育。

参考文献:

- [1] 乔纪龙,李延奎.篮球运动教程[M].北京:北京体育大学出版社,2017.10.
- [2] 王梅.基础训练阶段篮球运动员速度训练中适宜负荷原则训练学要点探讨[J].运动精品,2019,38(2):80+82.
- [3] 郝晟廷.简析篮球运动中的速度素质及其针对性训练[J].运动,2017(14):18-19.
- [4] 卢元镇.训练科学、科学训练与训练科学化[J].体育科研,1996(2):1-7.