

高职院校篮球运动员体能训练的策略研究

兀晓琦

(三门峡职业技术学院 河南 三门峡 472000)

[摘要] 众所周知, 篮球运动在众多运动类型中占有十分重要的地位, 它不仅能够有效提升运动者的身体素质, 还能够培养运动者的团队合作意识, 锻炼运动者的心理素质。篮球运动的魅力就在它是一项集激烈的对抗、高难度的技术动作、战术策略运用于一体的竞技运动。在篮球比赛中, 体能是影响篮球运动员技术水平、战术发挥的关键, 所以, 在篮球训练和教学中, 许多教练员、教师都提倡通过体能训练增强运动员的体力和耐力。那么, 对与高校篮球运动员来说, 体能训练究竟有何意义? 如何开展篮球体能训练呢? 基于此, 本文主要研究了体能训练对篮球技战术提升带来的影响, 希望能为我国篮球运动的发展有所启示。

[关键词] 体能训练; 篮球; 策略研究; 身体素质

高职教育是我国高等教育体系中的重要组成部分, 给我国的经济社会提供了大量高素质的技术型、专门性人才。体育是高职院校课程教学过程中的重要组成部分, 提升高职体育教学质量不仅能够提高学生的身体素质和自我保健能力, 还能够提高学生的心理控制能力和社会交际能力, 让学生在今后的劳动竞争中保持良好的身体和心理状态。在开展篮球运动中, 各运动员会根据赛场形势采用专门的动作进行应对, 篮球技战术指代的是各运动员之间进行有意识、有组织的攻守对抗, 在此过程中以篮球技术为主要基础, 赛场意识为辅, 最终目的是为了投篮得分, 由于篮球赛事对于运动员体能消耗较大, 因此体能训练对于运动员来说至关重要, 只有拥有一个良好的体能才能为运动员的行为活动提供支持, 基于此, 本文主要内容研究体能训练对篮球技战术的提升和体能训练措施具有十分重要的现实意义。

1 体能训练的重要性

从生物学的角度来看, 篮球运动员在进行篮球训练时, 身体会产生具有针对性的负荷刺激, 这也是运动员自身有机体进行改造的过程, 持续性的篮球训练能够使运动员自身长时间的处于针对性的负荷刺激下, 最终促使运动员的身体逐渐适应刺激, 进而对各器官的能力进行优化升级, 使运动员的体能水平得到升高, 以便能够在篮球运动中, 使运动员适应高强度的比赛。在运动员自身体能不断提高的过程中, 以往篮球训练强度与方式已经不能给运动员带来负荷刺激, 运动员的身体机能对符合刺激提出了更高的要求。根据竞技运动的发展情况来看, 竞技运动员想要发展需要进行系统的体能训练, 承受科学合理的运动符合, 结合竞技体育活动的实际开展情况来看, 体能较差的运动员, 往往在比赛后半程容易出现失误, 并且趋向于保守, 不敢主动进攻进而导致在比赛后半程频频失力, 与之相反的是体能较为优秀的运动员, 在竞技体育运动后半程赛事中, 仍旧能够快速奔跑主动抢位, 为自己的站位创造机会, 最终赢得比赛。教练员在对篮球运动员开展体能训练工作时, 首先需要对篮球运动项目的特点进行全面掌握, 这也是指导运动员正确开展训练行为的基础, 否则, 将会导致体能训练对运动员的作用较小, 进而造成运动员在篮球赛事中难以有效开展篮球运动技战术, 导致篮球赛事失利。

2 高校篮球运动员体能训练中存在的问题分析

篮球运动员的体能水平主要由整体力量、专项速度、运动耐力和心理机能等组成。人的体能是可以塑造、改变和提高的, 而体能训练就是提升个体运动能力的一个有效途径。确切来说,

高校篮球运动员体能训练具有以下作用: 首先, 它能增强运动员的体质, 改善运动员的身体机能。其次, 体能训练能增强运动员身体免疫力和抵抗力, 使运动员的身心处于最佳状态, 进而减少疾病发生率, 减少运动损伤对运动员的损害。再次, 在篮球比赛中, 无论是战术运用还是个人篮球技能发挥, 都要有良好的

体能做支撑, 体能训练可以为运动员战术实施、技能发挥提供良好的条件。我国高校篮球运动员体能训练以速度、力量、柔韧性和爆发力新练为主, 如今, 高校篮球运动员体能训练已经系统化、规范化, 但是, 整体来看, 高校篮球运动员的体能水平并不乐观, 如一些篮球运动员在比赛中经常会因为体能不足而出现技术失误和动作变形, 高校篮球运动员在体能训练中存在问题。

2.1 目标不明确

很多高校篮球队把体能专项训练与普通训练混为一谈, 具体表现为专项训练少, 而一般训练多。虽然专项训练是以普通训练为基础的, 但是为了提高运动员的体能水平, 必须进行大量的专项训练。然而, 我国普通高校目前采用的体能训练的方法和要求常年保持不变, 训练目标不明确, 使普通训练无法顺利过渡到专项训练, 不利于提高专项体育的竞技能力。长期以来, 高校以普通训练模式为主要训练方法, 没有根据运动员的个人身体状况进行针对性调整, 使普通训练无法转化为专项训练。

2.2 体能训练不被重视

我国高校高水平篮球队没有专门的体能教练, 运动员的体能训练一般由教练负责, 高校篮球队教练员既负责技战术训练, 又负责体能训练和管理球队的日常生活, 许多篮球教练员认为体能训练可以在技战术训练中实施, 由于高校篮球运动员的基本体能训练得不到保障, 在一定程度上会影响运动员技战术水平的提高。

2.3 训练方法不科学

训练方法和手段的简单化、训练负荷的盲目增加是我国高校篮球队体能训练中普遍存在的问题, 体能训练方法和手段的简化体现在训练方法的单一, 如以杠铃为主要力量训练方法。下肢力量训练是蹲杠铃, 上肢力量训练是推杠铃; 耐力训练是以简单的跑圈为基础。只要看到球员们的流汗, 盲目认为体能训练的目的已经达到。篮球体能训练的专项要求和量化标准在练习次数、组数、组间间隔等方面没有科学的量化, 身体得不到有效的刺激, 专项素质没有得到提高, 运动成绩也没有突破。

3 高校篮球运动员体能训练措施

3.1 明确训练目标, 制定科学的训练计划

体能是人体运动能力的简称。体能良好, 是一切活动的基础。对于篮球运动员来说好的体能尤为重要。不过, 高校篮球运动员体能提升有一个由低到高、循序渐进的过程。所以, 在高校篮球运动员体能训练中, 教练员要明确体能训练目标, 制定科学的体能训练计划, 包括体能训练长期计划和短期计划。而在制定体能训练计划时, 教练员还要立足于运动员体能检测, 根据运动员体能状况来制定计划。通常来说, 高校篮球运动员体能计划要包含训练时间和周期、训练目标和训练要点和篮球体能训练方

法。在围绕训练计划开展篮球体能训练时,教练员还要根据运动员的体能发展状况、发展规律及时调整训练方案,以确保篮球体能训练的有效性。

3.2 增加体能训练投入,合理安排训练时间

导致高校篮球运动员体能较弱的原因非常多,主要原因就是体能训练经费紧张,体能训练强度低,训练的科学性有待强化。就目前来说,我国高校篮球运动还无法像美国那样实现产业化,完全靠球队自己来筹集资金就可发展,我国高校篮球运动发展离不开领导部门的关注和支持。而要想解决篮球运动员体能训练不足等问题,需要有关部门加大篮球资金投入,给予高校篮球运动员体能训练以有力的资金。与此同时,有关部门还要放宽政策,引导高校篮球队走产业化运作之路,鼓励球队借鉴发达国家高校篮球队商业化发展经验,完善经费结构,多渠道筹集资金,以发掘高校篮球队的经济潜力,走中国特色的高校篮球竞技之路。在此基础上,高校篮球队要做好运动员体能训练服务工作,包括饮食、后勤、心理咨询服务,合理安排运动员体能训练时间,同时确保运动员体能训练强度和负荷合理,以逐步提高运动员的体能水平和技能水平。

3.3 突出重点,强化专项体能训练的效能

在身体运动能力中,肌肉力量是运动的动力源泉,速度是体能水平的直观反应,心理机能是最重要的体能影响因素。所以,在高校篮球运动员体能训练中,要以力量训练为基础,以速度训练为核心,以心理机能训练为关键,开展专项力量、速度和心理机能训练,以增强高校篮球运动员体能训练的整体效能。其中,力量训练的基础性,要求教练员要将力量训练贯穿篮球运动员体能训练的始终,贯穿于篮球运动员周期性、长期的体能训练中。篮球力量训练方法有提高运动员最大力量,通过快推、抓举、负重高抬腿等提升运动员的速度力量,或者利用卧推、负重高抬腿强化肌肉收缩力量。篮球运动员速度训练方法以30m跑、跳台阶、负重高抬腿、立定跳、跨步跳等爆发性动力练习为主。篮球运动员心理训练方法有放松训练、注意力集中训练、模拟训练、念动训练等,心理机能训练的重点是通过训练让运动员放松身心,在运动员头脑中建立意念,培养其自信心。此外,鉴于篮球运动的复杂性,在篮球运动员体能训练中,高校还要将体能训练与战术训练结合起来,制定不同阶段的战术和体能训练计划,以

确保运动员的战术能力和体能并重发展。

3.4 体能训练与战术训练同步发展

篮球训练是一个系统的整体工程,经过系统训练的运动员能更好地适应激烈的篮球比赛。为了取得优异的比赛成绩,篮球体能训练和技战术训练必须同步进行,保证运动员在激烈的比赛中合理运用攻防技术,准确投篮得分,将体能训练作为一项重要的训练内容和科学的训练计划,可以改变过去用技战术训练代替体能训练的误区。根据篮球运动的特殊需要,科学安排力量素质、速度素质、耐力素质和柔韧性素质,进行科学训练。综上所述:我国高校篮球队的体能水平普遍较差,在激烈的比赛中,两队篮下对抗性的场面较少,进攻节奏较慢,得分较低,特别是决赛选手的体能状况严重下降,篮球技术动作变形,投篮命中率降低,缺乏科学的体能训练已成为制约高校篮球队可持续发展的重要因素。因此,高校篮球队组织体能训练时,必须遵循大学生篮球运动员的生理和心理特点,开展体能训练,科学、系统、有计划地不断提高体能训练效果,从而提高高校篮球竞技水平。

4 结语

在开展篮球运动时,对运动员的耐力、速度、灵敏性等方面都要严格的要求,无论是引用篮球技战术还是在球场上的奔跑跳跃,都是在体能训练的基础上完成的,如果运动员不进行体能训练那么就会导致篮球比赛难以开展。本文认为应该制定明确的体能训练目标,强化体能训练重点,并将体能训练与战术训练同步发展,可以有效提高高职院校学生的篮球技能。

参考文献

- [1] 韩程爽,樊腾龙.浅谈篮球运动技战术特点和体能训练方法[J].当代体育科技,2017,7(11):35-36.
- [2] 徐国文.核心力量训练对篮球跳投技术稳定性影响——以云南大学体育学院篮球专项班为例[J].当代体育科技,2017,7(14):64.
- [3] 柴翰林.浅谈下肢增强式训练对提高篮球运动员爆发力的必要性[J].科技资讯,2017,15(24):192.
- [4] 唐健,李敏华.篮球规则的演变对篮球技战术发展的影响分析[J].当代体育科技,2017,7(04):188.
- [5] 潘金星.篮球进攻战术“挡拆配合”的特点与训练策略[J].当代体育科技,2017,7(06):33.

(上接第377页)

我首先摸索了录屏软件的各项功能,它是全中文,可以快速上手的一款好软件,对于我这样的新手再合适不过了。熟悉操作后,开始屏幕录制。

通过多次录制、观看,达到最佳效果:画面清晰、语言精练无卡顿、无杂音。带着欣喜把这节微课嵌入课堂教学中,大大提高了学生自主学习的能力,新颖的教学模式,给课堂注入了新的血液,带来了新的视听感受。

总之,在“微课”被广泛应用的时代,教育不再是一成不变的模式,唯有不断的学习抓准微课的契机,才能适应现代化课堂教学。微课作为一个学习平台,凭借“短小精悍”的外壳,可随意切换课堂内外的自由学习方式。在这场由技术掀起的教育变革

中,“微”课堂已如火如荼的展开,唯有不断的学习对微课应用的能力,才能以更好的状态投身这变革的舞台,给孩子们创造更多的学习资源。

参考文献

- [1] 赵国忠,傅一岑.《微课:课堂新革命》,南京大学出版社2015年版。

作者简介:

朱晓艳(1981-),性别:女,籍贯:安徽省马鞍山市和县人,民族:汉 职称:小学数学老师,学历:本科。研究方向:微课,数学课堂。