

适合高校篮球内线球员协调性和平衡性训练的方法研究

李江宁 陈龙

(山东省日照市日照职业技术学院 山东 日照 276800)

[摘要]作为现代篮球进攻体系的核心所在,内线的攻击力量往往是一个球队整体攻击实力的重要表现,考虑到现今的篮球竞赛中,运动员需要在高强度的身体对抗状态下完成,而作为内线球员所面对的对抗程度更加激烈,在日常比赛过程中会设计更加频繁的身体对抗,因此,关注内线球员的平衡性和协调性的训练就显得极其必要,有利于提高其内线攻防能力,帮助球队取得胜利。

[关键词]内线; 篮球; 平衡性; 协调性; 训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.276

内线攻击往往是整个球队攻击的根本所在,作为一名合格的篮球内线运动员,必须拥有较高水平的内线攻击力。通常内线运动员需要将自身的身体重心保持在一定高度,随后完成各种进攻技术动作,确保自身的重心转移以及速度的保持,同时兼顾投篮命中率。这对于内线运动员的平衡性和协调性有着较高的要求,关系到技术动作完成之后,身体躯干的平衡以及对于躯干的合理控制。

一、篮球速度训练中平衡能力的培养

现代篮球竞技对于内线运动员的速度和爆发力有着更高的要求,尤其是内线运动员在做动作的过程中,要求其能够保持放松协调,同时表现出一定的节奏感,也就意味着在追求运动速度和爆发力的同时,还需要兼顾身体的平衡以及协调。考虑到篮球运动项目自身的特点,要求内线运动员在进行跑位和速度训练过程中,必须做到准确,迅速,如此才能够针对平衡能力进行有效锻炼。除了要求在短时间内针对自身的爆发力进行提高之外,还需要针对跑动过程中各项准备工作进行落实,关注助跑和跳跃动作之间的衔接顺畅性,并要求在跑动以及跳跃过程中对自身躯干平衡进行有效控制。具体而言,关于内线篮球运动员在快速跑动中的平衡能力训练可以采取以下方案:一是100m控球可控速度跑,不仅要保证运球速度达到控球的最大强度,同时还需要进行速度和节奏上的变化,在保持运动员训练兴奋度的同时,对其协调和平衡能力进行锻炼;二是控球状态下的60m平均强度跑:该训练主要是基于篮球运动员最大速度的训练而制定的,也是训练篮球运动员爆发力的重要手段。

二、篮球力量训练中平衡、协调能力的培养

力量是一切体育竞技活动的根本,而对于篮球运动而言,尤其是内线篮球运动员,在日常竞技过程中所面临的力量对抗最为明显,要求在力量训练过程中也需要融入平衡协调能力的训练内容。常规的力量训练手段为杠铃负重,这对于内线篮球运动员的上下肢力量,腰腹力量以及登春力量,都有着良好的训练效果。通常会不断加大力量训练的负荷强度,直至极限负荷,能够达到对篮球运动员力量,素质得充分激发和训练效果。在保证力量训练强度的同时,增加关于协调和平衡的训练内容,例如加入一些跳跃性训练和短距离冲刺跑训练,如30—60m的单足计时跳跃训练;30—60m的跨步跳,要尽可能减少跳跃步数;立定跳远;台阶跑跳训练;蛙跳训练;支撑单足跳训练;跳深后开展单足跳或跨步跳训练,培养运动员反跳起跳后的前行能力等。

三、篮球技术训练中平衡、协调能力的培养

内线篮球运动员需要掌握十分丰富的进攻技术,尤其是篮下的各种进攻脚步以及跳跃投射技术等,因此技术训练同样属于内线篮球运动员的重要训练内容。故此也有必要在技术训练中增加关于平衡协调能力的训练内容。本文选择以跳跃和投射

技术为技术训练代表,该项技术对于那些运动员的跑动技术前街能力有着较高的要求,通常需要在短时间内快速完成,涉及了动作,包括起跳,投篮,落地等,并且作为内线运动员,还会在拼抢过程中出现连续起跳的情况,跳跃过程中发力较猛,幅度较大,对于运动员的平衡协调能力有着较高的要求,关系到技术的完成度以及投篮命中率。训练方案可以参照以下内容:一是急停投篮训练:在短程快速跑的情况下开展,在做出快速、准确的跳跃投篮动作后保持身体平衡;二是助跑跳跃摸高训练:短程快速助跑后挑起摸高,触摸物的高度要循序渐进的提高;三是60m计时跨步跳训练:篮球运动员要尽快保证动作的大幅度、快速、平衡性和协调性;四是60m计时单足跳训练:在训练中,运动员可以左右腿交替进行,尽可能大动作的幅度和速度指标。

四、篮球心理素质训练中平衡、协调能力的培养

体育竞技不仅对运动员的技术和体能有着较高的要求,同时对于其心理素质也有着一定的要求,作为篮球内线运动员,良好的心理素质能够保持其竞技状态,即使在面对比赛劣势的情况下,也能够维持良好心态,稳定输出。对于有着较高水平的内线运动员而言,其身体素质和心理素质基本成型的情况下,心理素质对于其赛场上的发挥影响占比达到80%。建议通过心理辅导的方式,了解运动员在比赛过程中的心理变化情况,帮助其疏导负面情绪,保持正确的心态,端正比赛态度,这样篮球内线运动员即便在激烈的对抗比赛环境下,也能够保持身体平衡能力,稳定的发挥自身的技战术素质。

五、结语

综上所述,需要重视篮球内线运动员的身体协调平衡能力的提升,有利于其对各种进攻技术的完成,加强身体的控制能力,更好地应对激烈的对抗,实现技战术素质的提升。

参考文献

- [1] 郜瑞睿, 黄鹏, 胡扬. 不同频率全身振动训练对篮球运动员动态平衡能力训练效果的对比研究[J]. 体育科技, 2015(01): 44-47.
- [2] 丰士凯. 浅析提高大学篮球有效性方法与研究[J]. 体育世界(学术版), 2018(09): 52-53.
- [3] 皇甫闻. 核心力量训练对青少年篮球运动员专项能力的影响[J]. 中国体育教练员, 2019, (4): 60-61.
- [4] 杜思聪. 核心力量训练对高校篮球运动员专项体能的影响--以西安体育学院篮球专项生为例[D]. 西安体育学院, 2017. 1-52.
- [5] 王佳祺. 核心力量训练在篮球训练中的作用和运用探究[J]. 文体用品与科技, 2020, (15): 33-34.
- [6] 李鹏伟. 核心力量训练在高校篮球训练中的应用探讨[J]. 山东农业工程学院学报, 2019, (12): 165-166.