

# 篮球基本功训练对于运动员未来发展的重要性

林瑞麟

(广东省清远市第三中学 广东 清远 511500)

**【摘要】**通常情况下,基本功训练对篮球运动员应用各项运动技能具有重要的影响,相关单位需要对其进行深入分析,定期组织运动员开展基本功训练,确保能够使其充分掌握各项运动技巧,本文分别从训练原则,个人技能,团队意识,运动损伤和综合能力五个方面探究基本功训练的重要意义。

**【关键词】**篮球;基本功训练;运动员;未来发展;重要性

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1030

## 引言

在开展篮球运动时,基本功训练的科学实施具有重要的意义,能够确保运动员在未来得到更大的发展,相关单位需要对其加强重视,科学实施基本功训练,确保运动员能够充分掌握各项基本功,进而使其在篮球运动中高度应用各项技术,实现其篮球能力的有效提升,为了对其基本功训练具有更为充分的认识,特此进行本次研究工作。

## 一、坚持训练原则

通常情况下,在篮球运动中开展基本功训练时,需要严格遵循保护原则,连续性原则,规范原则,科学原则,统一原则。其中,统一原则具体是指在运动员进行基本功训练时,需要为其设置统一的动作标准,在具体开展训练时,需要有效结合眼睛,手部,腰部,脚部的基本训练,确保运动员各部位具有更高的运动水平<sup>[1]</sup>。在具体进行运动训练时,教练员还需要针对学生的动作水平和身体条件进行训练方式的科学制定,确保运动员能够更为高效的开展基本功训练,有效提升训练效果,同时还需要保障其训练的训练频率和重复度,所以在具体开展连续训练时,运动员和教练员需要确保劳逸结合。最后,保护性原则是运动员和教练员在参与基本训练时,需要做好保护措施,对其休息时间和训练时间进行合理安排,避免训练时间和训练强度过大。

## 二、强化个人技能

进行基本功训练,可以使运动员具有更高的个人技能,保障运动员具有扎实的基本功,可以使其对各项技术动作合理应用,进而确保能够对其技术能耗进行有效的控制,使其处于最小范围之内<sup>[2]</sup>。与此同时,夯实基本功能够对其技术动作进行合理规范,进而提升投篮精准度,大大减少犯规动作。通常情况下,如果运动员具有篮球运动的天赋,但是没有进行基本功训练,则会使其在部分低效技术方面浪费天赋,影响运动员未来发展。所以,技术员通过进行基本功训练,可以对其个人技能进行合理优化,使其能够更为充分的发挥自身天赋,因此,在组织运动员进行训练时,需要对其运球,脚步,投篮等各项基本动作加强重视,高度重视日常训练。

## 三、提升团队意识

在篮球训练中,基本功训练的科学开展可以保障运动员具有更高的团队意识。而篮球运动对团队协作能力具有较强的要求,在开展基本功训练时,可以使运动员所具有的自我意识逐步缓解,进而使其对团队合作的重要意义具有更为充分的理解,确保能够充分调动球队资源,使整个球队能够得到全面发展。基本功训练的科学开展,可以使运动员进一步理解比赛规则,团队分工和队友支持<sup>[3]</sup>。运动员在参与运动比赛时,可以对其战术目标准确把握,进而实现合力的有效形成,基于统一战术目标,可以使运动员进行更为默契的传切与跑位,进而使其可以和队友进行更为合理的配合。通过科学开展战术训练,对其团队分工进行科学分解,可以使运动员对自身在运动场上的职责具有更为准确的认识,进而提升其团队意识。例如,在篮球运动中进行传球助攻时,该项技术不仅是转移球和进攻控制球的主要手段,同时还是控制

比赛节奏,提高攻守速度的重要手段,篮球运动员在参与具体运动时,充分掌握基本功,可以使其进行更为有效的团队协作,进而确保球员能够充分掌握传球助攻技术,使篮球队伍具有更大的竞争力。

## 四、避免运动损伤

首先,在以往开展篮球训练时,部分运动员缺乏器材保护意识,因此,需要对其自我保护意识进行科学培养,要求运动员在参与训练时佩戴护膝,护腕等保护器械,确保能够有效避免出现脚踝扭伤,韧带拉伤等各种情况。其次,身体素质训练的有效落实能够科学防范运动损伤。通过进行核心力量训练,可以保障运动员具有更高的对抗能力,在具体参与比赛时,如果运动员具有较高的对抗优势,则其起跳空间较大,在使用封盖上篮,投篮等动作时,具有更高的安全性,进而大大降低运动损伤几率。与此同时,在具体进行篮球运动时,通过进行四肢肌肉训练,能够保护各关节,通常情况下,在具体开展篮球运动时,运动员关节处容易出现挫伤或损伤,通过进行科学有效的训练,可以使关节处所具有的包袱肌肉得到有效增强,进而使其具有更高的抗挫伤能力和抗扭伤能力。最后,还可以实现运动员自身柔韧性的有效增强,使其关节损伤得到有效减少。

## 五、提高综合能力

篮球运动员在参与篮球运动时,充分掌握基本功,可以使其具有更高的综合能力,进而确保运动员在运动过程中具有更高的弹跳能力,柔韧性和灵敏性,能够大大提升其整体综合能力<sup>[4]</sup>。例如,当运动员具有较强的基本功时,才能够确保更为有效的适应篮球,同时,在支配球和控制球方面也具有较高的能力。当运动员手腕和手指具有较大的爆发力时,能够使其充分应用各项运动技巧,进而确保运动员在参与篮球比赛时,能够更为有效的应用运球,传球和投篮的动作。

## 六、结束语

总之,在进行篮球运动时,基本功训练的科学开展具有重要的意义,能够确保运动员在运动过程中始终坚持训练原则,同时还可以确保运动员具有更高的专业技能,实现其团队意识的有效增强,使其在运动过程中能够有效避免运动损伤,最后还可以保障运动员具有更高的综合能力,确保运动员可以更为高效的与篮球比赛,进而使其在篮球运动中处于有利地位,能够有效推进运动员的进一步发展。

## 参考文献

- [1]葛磊.浅谈篮球运动中基本功训练对运动员发展的重要性[J].拳击与格斗,2019,000(018):70.
- [2]唐中鉴,向欣悦.论锻炼核心力量对于篮球技术发展的重要性[J].文体用品与科技,2019,13(013):85-86.
- [3]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,2019,000(002):P.80-80.
- [4]刘宋.篮球运动中基本功训练对运动员发展的重要性[J].当代体育科技,2019,009(011):33-34.