

体能训练在篮球技术训练中的应用分析

蔡伟

郑州工业应用技术学院

DOI: 10.12238/ems.v6i5.7787

[摘要] 作为一项高强度、高速度的竞技运动, 篮球不仅要求队员篮球技术过硬, 体能素质也同样要求队员过硬。但在目前的篮球技术训练中, 经常会出现影响训练效果和队员整体发挥的体能训练方面的问题。本文旨在对体能训练在篮球技术训练中的应用进行探讨, 并对其重要性和训练方法进行分析, 提出相应的建议, 以期能为全面发展的篮球运动员提供有益的借鉴和借鉴。

[关键词] 体能训练; 篮球技术; 训练; 应用

Analysis of the Application of Physical Training in Basketball Technical Training

Cai Wei

Zhengzhou Institute of Industrial Application Technology

[Abstract] As a high-intensity and high-speed competitive sport, basketball not only requires players to have excellent basketball skills, but also physical fitness. However, in the current basketball technical training, there are often problems that affect the training effectiveness and the overall physical fitness training of players. This article aims to explore the application of physical fitness training in basketball technical training, analyze its importance and training methods, and propose corresponding suggestions, in order to provide useful reference and guidance for comprehensively developing basketball players.

[Key words] Physical training; Basketball techniques; Training; application

引言:

篮球运动在世界范围内受到广泛欢迎, 对运动员的体能和技能都有很高的要求。在比赛中, 运动员要频繁地进行快速移动。所以良好的体能素质对于提高篮球技术水平是必不可少的。体能训练是篮球技术训练中的一个重要环节。但在实际的训练过程中, 体能训练经常被忽视或存在很多问题。所以导致训练效果不佳。通过采取一些行之有效的办法加以改进。因此, 对体能训练在篮球技术训练中所出现的问题有深入的了解并寻找行之有效的应用策略, 对提高篮球训练质量促进运动员的全面发展具有十分重要的现实意义。因此, 本文将对此进行探讨。

1 体能训练在篮球技术训练中的重要性

体能训练在篮球技术训练中扮演着举足轻重的角色, 对于提升运动员的整体竞技水平具有显著的影响。以下将从提高运动表现、减少运动损伤、增强比赛信心、提高技术动作完成质量、增强运动员在比赛中的竞技能力五个方面, 详细阐述体能训练在篮球技术训练中的重要性。

1.1 减少运动损伤

篮球运动员在训练和比赛中容易出现各种运动伤害。良好的身体素质训练能够提高球员的体能和运动能力, 对于这

些伤病的发生能够起到有效的预防作用。首先, 身体训练能使周围的肌肉力量得到加强, 关节稳定性得到提高, 运动损伤也会因扭伤关节而减少。比如, 在快速转身或变向时, 球员的身体稳定性可以通过加强核心力量训练来提高, 减少腰部受伤; 关节扭伤的风险可以降低, 提高关节的灵活性和稳定性。其次, 体能训练还可以提高选手的身体柔韧性、协调性和平衡性, 使选手在完成各种复杂的技术动作时, 能够更加流畅、潇洒, 避免出现动作不到位或动作不平衡而造成的伤病。此外, 体能训练还有助于运动员心肺功能和免疫系统功能的提高, 使他们在比赛和训练中能够更好地应对压力, 减少运动损伤所带来的疲劳和免疫力下降^[1]。

1.2 增强比赛信心

体能训练不仅有利于增强运动员的体能和技术水平, 而且能使他们更有信心地面对在比赛中的各种挑战和困难, 从而在心理上获得优势。这一信心的增强对于使运动员发挥更好水平并因此取得更好的成绩具有十分重要的意义, 而良好的体能素质对于培养运动员的毅力和耐力同样功不可没, 使她们在面临困难和挫折时能够坚持不懈地努力。因此, 体能训练是提高运动员竞技水平的重要因素。

1.3 提高技术动作完成质量

篮球运动包含很多复杂的技术动作,如跑位、跳跃、转向等,完成这些动作的质量直接影响到球员在比赛中的表现,所以体能是完成高质量技术动作的前提,而体能训练可以提高球员的肌肉力量,柔韧性,协调性和耐力等身体素质,从而改善技术动作的精确性和流畅度。比如,通过力量训练可以增加球员腿部肌肉的力量,提高跳跃的高度和稳定性;通过柔韧性训练可以增加关节的活动范围,提高转身及应变能力;通过协调性训练,提高球员在复杂动作中对身体的控制能力,从而使球员在球场上发挥更好。因此,加强体能训练,提高球员的身体素质,对于篮球运动的发展至关重要。

1.4 增强运动员在比赛中的竞技能力

篮球比赛是一项对各种突发状况都需要有足够体能储备的高强度、高对抗性运动。体能训练使运动员在比赛中更具优势,通过提高反应速度,提高爆发力,提高抗疲劳能力。体能好的运动员在紧张激烈的比赛中能够较好地适应比赛节奏,在提高竞技水平的同时也能发挥自己的技术特长。总之,在篮球技术训练中,体能训练功不可没。通过强化体能训练,为球员打好篮球比赛打下坚实的基础,有效提高球员的运动成绩,降低运动损伤,增强比赛信心。

2 体能训练在篮球技术训练中的应用方法

体能训练的地位在篮球中至关重要。一名球员的体能在比赛中的发挥直接影响着他,所以在篮球技术训练中,体能训练占据着决定性的位置。本部分将以有氧训练、力量训练、柔韧性训练为主,详细探讨体能训练在篮球技术训练中的应用方法。

2.1 有氧训练

有氧训练是体能训练的重要内容之一,其目的在于提高运动员的心肺功能和耐力水平,从而在运动中保持稳定的运动表现,减少由于体力不支而影响技术发挥的情况发生^[2]。在篮球技术训练中,由于有氧训练的方式多种多样,所以可以采用长跑的方式是最有效的有氧训练方式。长时间的慢跑或快跑,对运动员的心肺功能和耐力有明显的提高作用。另外,除了长跑之外,游泳和骑车也是很好的有氧训练方式,不仅可以锻炼全身肌肉,而且可以提高身体的整体耐力水平。由于在篮球技术训练中要充分考虑到有氧训练的作用,所以运动员要根据自己的实际情况进行合理的训练安排。这样才能真正起到提高有氧训练的效果。如按比赛的时间表安排有氧训练的时间,循序渐进地提高训练的强度和持续时间,使机体逐渐适应并提高耐力水平,以达到比赛的要求。

2.2 力量训练

通过力量训练,可以提高运动员的下肢爆发力、核心稳定性和上肢力量,从而更好地完成技术动作和应对比赛中的各种挑战。在篮球技术训练中,力量训练可以采用多种方式进行。使用杠铃、哑铃等器械进行针对性训练是一种常见的方法。通过这些器械,可以针对下肢、核心肌群和上肢肌肉进行有针对性的锻炼,提高肌肉力量和爆发力。除了器械训练外,还可以结合篮球技术动作进行力量训练。例如,通过

进行运球、投篮等动作的重复练习,可以锻炼上肢和核心肌群的力量。同时,这些练习还可以提高运动员的技术水平和协调性。在进行力量训练时,运动员需要注意训练的强度和频率。过高的强度可能会导致肌肉拉伤或过度疲劳,影响训练效果和比赛表现。因此,运动员需要根据自己的实际情况合理安排训练计划,逐步增加训练的强度和难度。

2.3 柔韧性训练

良好的身体柔韧性和关节活动范围可以帮助运动员更好地完成技术动作,提高比赛表现。瑜伽和拉伸是常见的柔韧性训练方法。瑜伽可以通过各种姿势和呼吸练习来提高身体的柔韧性和平衡性。而拉伸则可以针对性地放松和拉长肌肉群,减少肌肉紧张和疼痛。在篮球技术训练中,运动员可以在每次训练结束后进行拉伸练习,以缓解肌肉疲劳和紧张。同时,也可以将瑜伽等柔韧性训练融入到日常的训练计划中,以提高身体的柔韧性和协调性。需要注意的是,柔韧性训练并不是简单的拉伸或放松练习。它需要根据运动员的身体特点和需求进行有针对性的设计和安排。因此,在进行柔韧性训练时,最好有专业的教练进行指导,以确保训练效果和安全性。

总之,体能训练在篮球技术训练中具有重要的应用价值和作用。通过合理安排有氧训练、力量训练和柔韧性训练等体能训练方法,可以有效提高篮球运动员的身体素质和技术水平,为他们在比赛中取得优异成绩奠定坚实的基础。

3 体能训练在篮球技术训练中存在的问题

在篮球训练中,体能训练与技术训练是相辅相成的,但当前体能训练在篮球技术训练中仍存在一些问題,这些问題不仅影响了运动员的个人发展,还可能对比赛结果产生不利影响。

3.1 缺乏个性化的训练方案

目前,缺乏个性化训练方案的问题普遍存在于很多篮球队的体能训练中。没有充分考虑球员的年龄、性别、体能和技术特点,这些队伍往往采取一套统一的训练方案^[3]。如此“一刀切”的训练方式,尽管管理起来得心应手,却难以适应不同选手的个性化需求,个人特长得不到充分发挥。对于身体素质和技术水平还没有完全成熟的年轻球员来说,在体能训练和技术指导上还需要更多的基础。而对于久经沙场的老将来说,在力量练习、柔韧性练习和速度耐力的提高上,可能更需要有针对性。但这些需求往往因为缺乏个性化的训练计划而得不到满足,从而导致球员在训练中出现困惑和挫败情绪。

3.2 训练内容单一且缺乏针对性

体能训练上,部分教练只重力量速度及耐力的训练,而对柔韧性协调性及平衡能力等同样很重要的素质,往往有所忽视。对于职业篮球运动员而言,上述素质是同等重要的,直接影响着动作的完成和受伤风险的高低。另外,在训练内容上往往缺乏针对性,没有结合运动员个人情况及比赛需求来设计相应的训练计划。举例说吧,对大前锋球员而言,增

强对抗能力是当务之急;对得分后卫球员而言,增强快速移动和变向能力可能更为迫切一些。但是,由于训练内容的不针对性,很多需求往往是得不到满足的,这就致使运动员在比赛时很难将自身的特长发挥出来。由于针对性不足,训练往往不能充分发挥其效用;而在比赛中,运动员所面临的挑战是更加具体的,这就对训练的要求更高了。

3.3 过度强调体能训练而忽视技术训练

有些教练在篮球训练中偏重于体能训练,而相对忽视技术训练的要害地位,认为只要运动员的体能达到一定的水平,就一定能在比赛中获得好的成绩^[4]。其实这样的看法是有局限性的。技术训练是提高篮球运动员竞技水平的关键一环。在技术的练习与战术的密切配合下,运动员在实战中能较好地运用自身的潜能发挥出来。如果只重体能训练而忽视技术的训练,使运动员在实战中因技术运用不熟练而错失良机,也会因对战术的认识不到位而影响整个球队的表现。所以,在篮球训练中要兼顾体能与技术的训练。

因此,教练必须对技术训练的重要性有充分的认识,并将技术训练与体能训练紧密结合在一起制定出既全面又科学的训练方案的同时,也要考虑运动员的实际情况和比赛需求来随时调整训练内容和方式,从而使之能够在比赛中最大程度地发挥自己的特长和优势。这样,教练的工作才能真正起到应有的效果。

4 体能训练在篮球技术训练中的应用策略

体能训练在篮球技术训练中起到了决定性的作用。体能水平的提高,对于球员技术的发挥和比赛能力的提高都有很大的帮助。因此,本部分将从以下几个方面对体能训练应用于篮球技术训练的策略进行详细的探讨。

4.1 制定个性化的训练方案

每个运动员的体能状况和技术特点都有不同之处,所以制定个性化的训练计划必不可少。教练要全面了解运动员的身体情况,技术状况,心理特点,结合个人实际情况,制定出与个人需求相适应的训练方案,在训练中要兼顾运动员的年龄,性别以及运动经历等因素,对训练内容及强度进行合理的安排,做到既安全又有效。另外,个性化训练方案要充分发挥运动员的个人特长,针对个人在体能及技术方面的优势进行有目的的训练,使运动员在训练中能更好的发挥自己的潜能。另外,教练还应对运动员的心理状态予以重视,在训练中给予正面的鼓励和支持,促使其积极面对挑战,在心理上得到锻炼和成长,从而在意志上得到增强和坚定。

4.2 丰富训练内容并注重针对性

体能训练涵盖力量,速度,耐力,灵活性,协调性,平衡性等多个方面。在篮球技术训练中,教练员要制定涵盖体能各方面的综合训练计划,根据运动员的实际情况和比赛需要进行针对性的训练。同时训练内容也要针对不同队员的特点和需要,做到有的放矢。比如对于投篮手类型的球员来说,在加强手腕力量训练的同时,投篮的稳定性和准度也会有所

提高;在比赛中加强移动速度和反应能力的训练,提高防守效果,这对于防守能力较弱的球员来说未尝不可。另外,教练员还可以在训练中更好地适应比赛的节奏和强度,并结合比赛场景进行模拟训练的设计。

4.3 平衡体能训练与技术训练的关系

体能训练与技术训练在篮球技术训练中是相通的,也是互相影响的。身体素质是技术发挥的基础,熟练的技术对球员在比赛中更好的发挥有很大的帮助。所以,体能训练和技术训练的关系,教练要处理好,保证二者均衡发展。体能训练和技术训练的时间和强度,教练在训练过程中要合理安排。一方面要保证队员在比赛中有充分的时间进行体能训练,增强比赛能力;另一方面,保证球员对篮球技术的熟练掌握,还必须重视技术训练的核心地位。同时,教练员也要适时调整训练计划,以保证训练效果的最大化,根据运动员的实际情况和训练进度适时调整^[5]。

总之,体能训练在整个篮球技术训练中占有举足轻重的地位。在个性化训练方案的引导下进行丰富的训练内容,在着重针对性的前提下进行体能训练和技战术培训的融会贯通。在教练的辅助下提高球员的体能水平并使之与技战术训练相得益彰。从而使球员在实战中能够较好地发挥自身技战术水平取得优异的成绩。通过这样的训练,无论是对篮球运动本身还是社会体育的可持续发展都会起到良好的促进作用。

总结:

体能训练在篮球技术训练中起到了决定性的作用,但目前的一些问题已经使训练的效果受到了影响。制定个性化的训练计划,充实训练内容,注重针对性,平衡好体能训练与技术训练的关系,从而使体能训练更好地发挥作用。只有这样,篮球的训练质量才能得到提高,球员的整体发挥才能得到促进。在今后的篮球训练中,教练和队员要更加注意身体素质训练的重要性,要积极探索有效的训练方法和策略并加以应用。同时,为篮球运动的发展提供强有力的支持和保障,有关部门和机构也要加强对篮球体能训练的研究和指导。

[参考文献]

- [1]汪志康. 辅助器材在学校篮球技术训练中的影响分析[J]. 文体用品与科技, 2024, (07): 171-173.
- [2]王硕. 功能性训练在篮球体能训练中的应用[J]. 健美, 2024, (01): 139-141.
- [3]王时锐. 核心力量训练在青少年篮球体能训练中的应用[J]. 新体育, 2023, (24): 37-39.
- [4]朱晟. 功能性训练在高中篮球体能训练中的应用[J]. 拳击与格斗, 2023, (12): 74-76.
- [5]戴宁宁. 功能性训练在篮球体能训练中的应用研究[J]. 田径, 2023, (07): 23-24.

作者简介: 蔡伟(1981.05-),男,汉,河南长垣人,本科,副教授,研究方向: 体育教育训练学。