

青少年篮球运动员体能训练提升策略研究

牛大字¹ 董连凯² 王立鑫³

1 鲁东大学体育学院 2 烟台经济技术开发区第四小学 3 华侨大学外国语学院

DOI:10.12238/jief.v4i3.5151

[摘要] 近年来,随着青少年篮球的蓬勃发展,使得青少年篮球运动员作为我国后备力量越来越受关注。研究中对我国青少年篮球运动员体能训练存在的误区进行了分析讨论,针对一些问题提出几点建议。通过对文献的查阅发现,不少的教练员对体能训练的认识存在偏差,训练方法与负荷的制定不科学,应该从根本上解决问题,提高教练员的整体理论知识水平,及时调整训练方法,只有这样才能促进青少年篮球运动员的运动水平稳步发展。

[关键词] 青少年; 体能训练; 提升策略

中图分类号: G808 **文献标识码:** A

Research on the promotion strategy of physical fitness training for young basketball players

Dayu Niu¹ Liankai Dong² Lixin Wang³

1 School of physical education, Ludong University

2 the fourth primary school in Yantai Economic and Technological Development Zone

3 School of foreign languages, Huaqiao University

[Abstract] In recent years, with the vigorous development of youth basketball, youth basketball players have been paid more and more attention as reserve forces in China. In the study, the misunderstandings in the physical training of young basketball players in my country were analyzed and discussed, and some suggestions were put forward for some problems. Through the review of literature, it is found that many coaches have deviations in their understanding of physical training, and the formulation of training methods and loads is unscientific. The problem should be fundamentally solved, the overall theoretical knowledge level of coaches should be improved, and training methods should be adjusted in time. Only in this way can the athletic level of youth basketball players develop steadily.

[Key words] Teenager; Physical Training; Promotion Strategy

前言

青少年的篮球选手如果不进行体能训练就很难更进一步的提高篮球技术水平了。身体素质训练则是篮球日常训练的主要部分,是篮球技术战术的基石,是提升篮球总体技术的关键保障。而随着现代篮球运动的深入发展,对篮球选手的体育技术水平也提出了更具体、更严格的要求。所以,青春期是人从体格、心智等各方面的向成人发展的巅峰期,是发展身体素质与基本功的黄金期,也是打好基本功的关键时期,因此青少年篮球运动员应该更侧重于身体素质的全面发展。

1 青少年篮球体能训练的原则

1.1 系统性原则

系统性原则就是说在练习中,要遵循逐渐增加难度的理论方法,而且还要在有科学依据的练习方案的实施之下,长时间的进行练习。

1.2 基础性原则

力量在所有的体育运动中有很大的作用,篮球运动中力量十分重要。力量素质是篮球运动员专项对抗能力、专项速度、专项技术掌握和完善的基础和保障。比如在争抢篮板和卡位过程中,只有队员有绝对的力量优势,就能够在比赛中掌握先机,所以要想在比赛中占优势,力量训练从青少年时期就要重视。

1.3 融合性原则

融合性原则是指要使体力和技术互相融合,在篮球比赛中,特别是进入下半程的比赛,不少队员都会发生因体能透支而影响技术发展的现象,在练习过程中为了防止这一问题的出现,就需要使体力和技术互相融入,并依靠身体支撑,为技战术发展提供保障。

1.4 适宜性原则

一个好的教练在青少年篮球体能训练中也很重要。教练员

要时刻充分了解每个运动员的运动特点和身体特点,给他们分配正确的训练任务,避免因运动过度而导致肌肉损伤等问题,不至于给他们的运动生涯造成不必要的损失。

2 青少年体能训练的作用分析

2.1 促进代谢,满足机体供给

运动员的青少年时期是打基础的时期,适量进行体能训练能够促进身体的循环代谢,给机体补充能量,长久坚持还会提高运动员的骨骼强度和肌肉力量。篮球运动员如果有一个好的身体,那么运动时就会很具有天赋,适量的体能训练能够提升身体新陈代谢的水平,提高身体供给能量,为运动员在球场上更好的竞技提供了保障。不仅如此,在平时的身体素质训练中还可以提供能量,可以使运动员更好的进行训练。并且青少年时期正是处在身心生长发育中的黄金期,如果加以科学的体能训练,并进行必要的有氧锻炼、无氧练习以及克服阻力的运动锻炼,不仅能够使心血管和呼吸系统的机能水平得以合理提高,同时也使他们的身体得以全面的发展。这也就是在运动锻炼过程中,一定的体育负荷对运动员的人体各个部位产生不断影响,而人体各个部位又不断的产生适应,从而使人体的各种机能也都得以全面的发挥。

2.2 提高运动员竞技水平与健康水平

运动员在青少年时期还在发育生长,身高和体重均会增加,肌肉的力量也会成长。而青少年篮球运动员则是篮球运动的后备储备力量,一定要抓住身体发育的重要时间点,加大对技战术的发展。经过体能训练,体力增强了,队员在比赛中,用速度和力量优势占据先机、进行攻守交换、投篮得分。体能训练使队员拥有高效的跑步力量,这样队员在竞赛过程中也可以降低受伤发病的几率,从生理角度分析,身体素质锻炼还可以提高队员对感冒等流行病的抗性。体能的训练可以同时提高队员的耐力系统,队员在心血管、呼吸系统的机能上都可以得到提高。

2.3 帮助提升运动员心理素质

身体素质训练不但可以让队员的身体素质获得充分的发展,增强身体机能,同时还能够训练队员的心理素质。在进行比赛时,胜负不断发生变化,这时候就要考验队员们的心理能力,不但要在有优势的时候好好表现,在劣势时,还要有能抗压的能力。一个优秀的运动员往往会具备远超常人的意志力,在面对艰难的局面往往能够发挥出自己的潜力,才能激起更强的斗志。体能的训练往往是比较枯燥乏味且艰难的,但它是锻炼意志力的方式之一。意志力的锻炼,要不断增加训练的强度与难度,使运动的负荷达到了人体限度,以便克服心理疾病,为优秀成绩的获得奠定了基础。

3 青少年篮球体能训练中存在的问题

3.1 教练员对体能训练的认识存在偏差

重技术轻身体的观点,普遍存在于篮球活动中。在比赛中,两方的球员不断进行攻防,每个回合都很窒息,要利用双方身体对抗完成技术动作和策略,投篮得分决定输赢,所以在比赛的过程中,进攻节奏快,身体强壮的一方,往往占有优势。篮球是一项

综合性、竞技性程度较高的运动项目,任何一项运动素质都不可偏废。所以,篮球选手应该拥有优秀的身体、技术。现代篮球运动不仅要求运动员有一定的身高,还要求运动员具有强壮的体格。身体的锻炼,能不断提高选手的技术水平和心理素质,所以,具备优秀的身体,就能够更好的展现出运动水平。调查表明,大多数教练对体能训练的认识存在不足,想要从根本上提升青少年篮球的全面技术,首先要改变传统的观念。目前来讲,不少的教练员,尤其是基层教练员,还存在重技能轻体能的观念。

3.2 对篮球项目的规律和特点缺乏理解

每项运动都有其独有的程序功能和身体技能要求,篮球项目也是如此。在制定运动训练计划和规划运动训练内容时了解篮球训练的原理,同时在实施中弄清楚运动表现和战术协调的决定因素,有助于运动员更好地了解体能训练,同时更好的进行训练。篮球是集体项目,它对运动员各个部位的关节、肌肉等都有很高的要求,需要全身各个部位的协同配合,对上肢力量、下肢力量、腰腹力量还有身体的平衡感也有很大的要求,此外,在比赛中进行攻守转换,也很考验运动员的反应能力与体力,在日常的体能训练中就要重点关注这几项。

3.3 对于训练方法和负荷的制定不科学

训练流程中练习负荷的设定非常重要。锻炼的方式落后,锻炼负荷设置不合理,训练内容单调乏味。对锻炼的频次、组数以及间歇时间缺乏正确的定义,这严重阻碍了运动员身体素质健康速度的发展。体能训练要依靠训练强度,大强度的训练过后,会忽略放松练习,放松练习可以说是训练中的最重要也是最不可或缺的一部分,好的放松可以提升训练的效果,如果经常忽略训练后的放松练习,会严重阻碍运动员体能素质健康快速的成长。此外,还要注意训练的安排,力量训练与专项技能训练要合理的进行分组,不同的训练之间要做好区分,将各个类型训练的效果发挥到最大。

3.4 一般体能训练与专项体能训练脱离

通常情况下,教练员在安排训练时会把“一般体能训练”跟“专项体能训练”相混淆,青少年时期的运动员,他们身体的各项素质应该都要兼顾到,要做到平衡发展,那么首先就要将“一般体能训练”放在第一位,在身体发育比较成熟的时候,就应该将重心转移到“专项体能训练”,为青少年篮球运动员以后的发展奠定基础。

4 青少年篮球运动员体能训练的建议

4.1 制定系统、科学的体能训练目标与计划

进行系统科学的体能训练,是青少年阶段能力与水平提升的前提和保障。青少年阶段是运动员成才的基础阶段,一个好的训练计划能够深远的影响选手的篮球生涯。青少年是正在成长发育的,身体的各项器官都是不完善的,所以训练的强度与难度要循序渐进,要科学的安排负荷,科学安排运动负荷原则是指在体能训练过程中根据训练的目的与任务科学地组合负荷的量、强度与休息时间等因素,以保证训练的针对性和有效性。不要一开始就对青少年进行过于密集的训练,强度也不能一开始就很

高,不然容易影响青少年的骨骼发育与肌肉的发育,影响今后的篮球生涯。青少年儿童时期不应进行系统体能训练,而应遵循自身的生长规律,注重多元化动作的练习。制定的目标要以中长期的目标为主体,而且要较为精细,做到目标与计划的高度结合,这样进行科学的安排,才会对未来的竞技水平提供保障。另外,计划的制定不能过于死板,要根据每个队员的个人情况,因人而异,针对参赛选手体质特点,掌握合理时机,针对性的做好训练内容调整,使运动员潜力得到最大限度的充分发挥,这样为其今后的更好发挥提供了坚实基础。

4.2 结合技战术特点进行针对性的体能训练

如今的篮球运动越来越激烈,球员们往往不得不适应快节奏的比赛,比如侵略性的抢断、快节奏的移动和不断的跳跃,从而使其技、战法加以发挥。有研究者指出:对高水平的篮球选手而言,进行体能训练可以更好的促进战术的发起,但对年轻篮球选手而言,要用技、战术水平作为常规手段,就需要有针对性、协调地发展身体锻炼水平。所以,全面的身体训练与技、战术水平锻炼将更加重要。在练习中应当融合更多学科的基础理论和实际理论知识,特别是把体育解剖学、生物力学、运动训练学和体育生物化学等方面理论知识,与现代篮球的专项技、战术相结合,增强了练习手段的有效性和针对性,以使青年篮球选手的技能、战术和身体活动协调地发挥。

4.3 衔接好体能与专项训练

青少年运动员在体能训练中与专项练习相匹配,将平时的体能训练计划与专项练习紧密结合交替进行,同时不断更新体能训练计划,将体育活动与专项训练相融合,更能帮助青少年篮球运动员进一步提升运动水平。体能训练与专项练习相结合,可以在很大程度上培养年轻球员的身体素质,保证青少年在篮球运动过程中良好的身体机能。

5 结语

我国的篮球事业正在飞速发展,对于篮球运动人才的培养需求也逐步提高,其中青少年篮球运动员是推动我国篮球事业

创新发展的重要力量,只有着力打造一支综合素质过硬的青少年篮球运动员队伍,才能够增加后备力量,推动篮球竞技运动的长效建设。青少年篮球运动员,他们训练的基础就是体能训练,强大的体能是他们在篮球运动当中显现出良好技术水平的必要支撑。加强体能训练必须要选用科学化的训练方法,同时还需要和篮球技战术训练进行有机结合,提高青少年篮球运动员综合素质的培养有效性。

[参考文献]

- [1]孙明宇,赵梦楠.后疫情时代大众篮球运动的发展路径研究[J].体育科技文献通报,2021,29(11):154-158.
- [2]张宇琨,贺京周.新冠疫情影响下中国男子篮球职业联赛发展问题与对策[J].湖北体育科技,2021,40(08):738-741.
- [3]张鸣钊.“新冠疫情”背景下吉林省高校篮球专项课线上教学效果探究[D].吉林大学,2021.
- [4]何鹏飞.疫情视域下的篮球“核心力量”在居家健身中的应用研究[J].运动精品,2021,40(04):92-93.
- [5]宋君毅,张嘉元.新冠疫情影响下中国男子篮球职业联赛本土球员出战球队进攻能力研究[J].广州体育学院学报,2021,41(01):74-78+88.
- [6]李佳宸,李璐.新冠疫情期间篮球运动员焦虑成因及调节方法探析[J].体育科技文献通报,2020,28(12):178-180.
- [7]张琨,代永胜.后疫情时代篮球运动的发展趋势和使命探究[J].湖北体育科技,2020,39(09):802-803+816.

作者简介:

牛大宇(1996--),男,汉族,山东烟台人,在读硕士,山东省烟台市芝罘区红旗中路186号鲁东大学,研究方向:运动训练。

董连凯(1992--),男,汉族,山东烟台人,硕士,烟台开发区第四小学,研究方向:体育教学。

王立鑫(2000--),女,汉族,山东潍坊人,本科,华侨大学,研究方向:体育教学。