

体能训练在篮球运动中的作用及其实施

黄宇飞

广西体育高等专科学校

DOI:10.12238/er.v7i6.5176

摘要：随着现代篮球的发展，赛场上的身体对抗水平、投篮水平和战术安排都得到了精进和发展，这对篮球运动员的各项能力都提出了更高的要求。为了进一步提升篮球运动员的身体素质，以提高其在篮球技战术训练中的表现和发挥，该文将从体能训练在篮球运动中的现状、作用以及该如何实施进行分析总结，旨在促进运动员体育参与的科学性和有效性，提高运动员的身心健康水平，助力体育强国和健康中国战略的科学实施和有序推进。

关键词：体能训练；篮球运动

中图分类号：G8 文献标识码：A

The Role of Physical Training in Basketball and Its Implementation

Yufei Huang

Guangxi College of Physical Education

Abstract: With the development of modern basketball, the physical confrontation level, shooting level and tactical arrangement on the field have been improved and developed, which has put forward higher requirements for the various abilities of basketball players. In order to further enhance the physical quality of youth basketball players, in order to improve its performance in basketball tactics training and play, the article conduct an in-depth analysis and summary from the physical training in the youth basketball sports present situation, role and how to implement analysis, aims to promote the youth sports participation of scientific and effectiveness, improve the level of adolescent physical and mental health, power sports and health China strategy of scientific implementation and orderly advance.

Keywords: Physical training; Basketball sports; Adolescent

引言

篮球作为一项高强度、短时间的激烈对抗项目，对运动员的力量、耐力、速度、灵敏度和爆发力等体能素质提出了较高要求。良好的体能素质是运动员发挥技战术水平、赢得比赛的重要基础。因此，该文就以篮球运动员为研究对象，探索体能训练在篮球专项中存在的问题、重要性和应对措施，从而为我国体育篮球事业和篮球运动员体质健康提升提供一定的帮助。

1 体能训练在篮球运动中的作用

体能训练的开展，无论是对于篮球运动的初学者还是专业学者来说，都具有长期性、跟进性的训练效果。

1.1 提高耐力

篮球作为一项全身性的运动，运动员需要在场上不断地奔跑、跳跃、变向、投篮及防守，这些动作对心肺功能提出了较高的要求，同时也消耗了大量的能量，这就对运动员的耐力要求很高，所以进行体能训练在篮球运动中的作用非常显著，特别是在提高耐力方面。通过采用合适的耐力训练方法，球员可以提高心肺功能、肌肉耐力和恢复能力，从而更

好地应对比赛的要求。体能训练中的有氧训练，如长跑、间歇性跑等，能显著提高运动员的心肺功能，使得运动员在比赛中能够更长时间地保持高强度运动。无氧体能训练，如短距离冲刺、爆发力训练等，则能增强肌肉耐力，确保运动员在关键时刻能够爆发出强大的能量。再加上体能训练可以提高运动员的体能储备，使得运动员在比赛中能够更好地抵抗疲劳。这样一来，即使在比赛后期，运动员也能保持较高的竞技状态，减少因疲劳而导致的失误和失误。但是在确保合理安排训练计划的同时，球员还应保持良好的生活习惯和均衡的饮食，以全面提升自身的耐力水平。

1.2 增强爆发力

篮球是一项技术含量很高的运动项目，它的动作变化快，对抗强度大，对运动员的爆发力要求很高。在快速运动中，运动员完成传球、投篮、扣篮、盖帽等动作，主要依赖于运动员的肩、臂、体、腿等肌群的力量。因此，针对性的爆发力训练对于提升篮球运动员在场上的综合能力至关重要。常见的爆发力训练主要有卧推和引体向上两种，卧推可以帮助运动员提高胸部、肩部和手臂的力量，在做动作过程中运动

员应保持背部挺直，双手抓住横杆，然后用力将杠铃推起；引体向上可以帮助运动员提高背部、肩部和手臂的力量，从而提高爆发力。在身体训练方面，壶铃、药球、举重等项目主要是为了增强上肢的爆发力，而快速伸缩组合训练能够有效地增强下肢的爆发力，使其能够在瞬息万变的竞赛环境中更好地完成高效率的动作。在发展爆发力的过程中，也要注意转换负荷的速度，加强专项技术的训练，增强对肌肉的控制，以及在动作发力之前的松弛，防止因训练过度而造成的痉挛。

1.3 加大力量

篮球运动是一项团队竞技运动，它需要运动员具备良好的身体素质。因为篮球是一项对抗性的运动项目，所以在对篮球运动员的训练中，不能仅仅把注意力集中在运动员的某个方面或者某个部位的力量训练上，而应从整体上对其进行全面的训练，注重对运动员在赛场上运用的技术动作和动作方式的全面发展。而且，篮球运动的基本技术动作中的投篮、传球、起动、制动、变向、过人等都离不开核心力量，特别是急停跳投、空中变向、突破过人、身体对抗等这些篮球运动中的关键性的技术动作，核心力量更是起到了举足轻重的作用。力量训练还可以帮助运动员更好地保护自己的身体，避免在运动过程中出现一些常见的运动损伤，如膝盖损伤、脚踝扭伤等。通过核心力量训练，运动员可以更好地保护自己的身体，降低受伤的风险，从而在比赛中更好地发挥自己的水平。因此，在篮球训练中，强化和重视专项力量训练，可以对篮球运动员的体质进行系统的优化，提高他们在场上遇到突发状况时的协调性，让他们随时都能保持良好的状态，从而获得良好的结果。

1.4 改善协调性

由于篮球运动的动作复杂、变化大，需要运动员的协调能力很强。最佳的协调能力，不但可以让运动员在球场上更好的完成运球、传球、投篮、防守，并能在快速移动或激烈对抗时，维持平衡及稳定。另外，篮球是一项高强度、高速度、高速度的运动，运动员在竞技中很容易受伤，通过加强协调性的训练，可以有效的改善身体的柔韧性，减少因动作不协调所导致的运动损伤。同时，通过协调能力的提高，可以使运动员对身体状况有更为敏感的感觉，从而快速地调整身体姿势，从而降低损伤的几率。这种身体各部分的默契配合，可以大大提高运动员的动作执行效率和精度，让他们在比赛中能够更加准确地掌握自己的节奏，降低自己的失误，提高自己的身体控制能力，保证自己在高速运动或者是在激烈的战斗中，都能够保持自己的动作和姿势的稳定。所以在日常篮球的四肢力量训练中，可以采用最大负荷训练，使运动员在训练过程中逐步达到身体机能极限，并在接下来的训练中采用中、高强度的训练负荷，直至四肢肌肉达到完全疲

劳状态。肌肉在恢复后能得到更好的协调、放松效果，在提高运动员肢体力量的同时身体协调性也会得到逐步的提高。

2 篮球体能训练的实施

2.1 强化单个技术动作训练

在篮球比赛的实际比赛中，一般都会使用组合技术，而组合技术又是由许多独立的技术组合而成。因此，个人技术动作的发展程度直接关系到篮球运动技能的发挥。在训练开始时运动员得有个明确的训练目标，知道自己的存在的问题，并根据自己的不足或者想要提高的地方，制定一套专门的训练计划。尤其是对于初学者而言，可将技术动作分解，反复进行练习，以加深印象，提高技术动作的精确程度，进而培养运动员的自律能力。另外，在模拟比赛情境中进行对抗练习，可以使运动员在实战中掌握并锻炼技能。在此过程中，教练要及时给予反馈，帮助运动员在实战中总结经验，分析个人的特长，培养运动员对于篮球的实战意识，及时地纠正错误动作，否则，一旦形成了肌肉记忆，就很难改正过来。

2.2 科学规划组合技术训练

在实践比赛过程中，篮球运动员通常会将两种以上（含两种）技术融合于同一动作中，即形成组合技术。篮球运动中的组合技术是考验运动员间的默契、提高比赛效率的关键所在。主要分为无球和有球组合进攻技术。当球员们运用无球组合技术，如巧妙的掩护与切入、精准的策应与空切，他们通过无球跑动和默契的配合，为球队创造出更多的进攻机会。而在有球状态下，球员们则需要运用传切配合和突分配合等有球组合技术。他们需要在持球时迅速作出判断，通过精准的传球或犀利的突破找到最佳的得分机会。这种能力不仅要求球员们具备出色的个人技术，更需要他们具备出色的战术意识和团队配合能力。在进行技术训练时，教练员要确保配合的连贯，比如，在带球的急停与后进行投篮，前者是以前一动作为基础，后者是前一动作的延续，这是一种符合篮球运动规律的；其次，要根据具体的情形，根据实际的情形，采取适当的配合手法，如：滑步与退步的配合是最有代表性的。三是要结合实际，确保配合技巧和个人的能力相结合，创造出符合自身特点的条件。

2.3 体能训练的针对性与系统性

要注意有目的、有系统地进行体育锻炼。在篮球运动中，体能训练是非常重要的环节。如何开展科学的体育训练，对促进高校学生的身体健康，促进高校篮球运动的发展具有重要意义。高校体育教学应根据学生的年龄特征、体质特征和运动能力特征，制定科学的体育训练计划。首先，将年龄因素考虑在内。因年龄而异，体质发育程度亦有差别。在普通高校体育教学中，应注重基本技术和协调能力的培养，避免过于强调身体素质的培养。而到了高中，可以适当增加锻炼的强度，增强身体素质和爆发力。其次，要把学生的身体状

况也纳入考量。在体育教学过程中，学生普遍存在着力量不足、柔韧性差的现象。基于这一点，有针对性地培养学生，才能取得较好的教学效果。比如，对于肌肉紧张度较高的同学，可以做一些伸展运动，增强身体柔韧性；针对身体柔韧性不佳的学员，可在练习中加入柔韧性锻炼，以改善关节的柔韧性。在此条件下，有针对性地进行体能训练，既能防止运动损伤，又能提高竞技水平。

2.4 理论与实践相结合

在篮球教学中，实践环节是一种行之有效的检验方法，它不仅能促进篮球的发展，而且能使学生更好地理解篮球运动的发展，并能提高他们的领悟能力。这样的组合，可以提升选手的实力，也可以让团队更上一层楼。例如，在射击课的教学中，以理论为指导，要求学员先要做到身体平衡、足蹬地、膝盖微曲、脚掌蹬地、上抬；松开手腕，用手指用力，找到发力的点，注意手指，手腕，手臂的协调。整套动作依次为蹬，提，屈，拨。在具体的教学过程中，可以将投篮的教学动作分解成单手徒手练习、单手握球练习等，并对学生讲解其要点。这是一个非常实用的测验，既能反映体能训练的效果，又能让运动员发现自己的不足与不足。同时，以实

战为基础，对训练方案的修改与改进具有重要意义。教练员通过竞赛练习，能够发现运动员身体素质的优劣，并据此对训练的内容、强度进行有针对性的调整。

3 结论

篮球运动对于运动员的整体素质有着很高的要求，而一个好的身体素质又是整个比赛过程中，技术和战术水平得以发挥的根本条件。所以，在对篮球运动员进行体能训练的时候，要针对不同类型的球员的体质特点和比赛特点，进行科学、合理的体能训练方案，对体能训练的方法和内容进行合理的选择，并始终坚持因材施教的原则，这样才能确保体能训练的效果，从而推动整个篮球团队的整体水平的提高。

参考文献：

- [1]章艳.青少年篮球专项体能训练方法的研究[J].当代体育科技,2019,(19):60+62.
- [2]石卫.青少年篮球运动员体能训练分析[J].文体用品与科技,2021,(24):168-169.
- [3]周维.我国高校篮球运动员专项体能训练方法研究[J].文体用品与科技,2021,(19):27-28.