

高校篮球教学中体能训练的策略分析

张富浩

西安石油大学, 中国·陕西 西安 710065

摘要:在高校体育教学体系中, 篮球教学地位重要。学生良好的体能是提升篮球技术与比赛成绩的关键, 对高校篮球教学进行有效体能训练, 可增强学生身体素质, 还可提高耐力、力量等各项身体指标, 降低运动损伤风险。同时, 有利于培养学生坚韧意志品质以及团队协作精神, 为学生终身体育意识的养成打下基础。合理的体能训练策略能提升篮球教学质量和效果, 推动高校篮球教学发展, 让学生在篮球运动中收获更多乐趣与成就感。论文研究了高校篮球教学中体能训练的策略, 期望能为相关教育工作提供参考。

关键词:高校篮球教学; 体能训练; 策略

Strategy Analysis of Physical Training in College Basketball Teaching

Fuhao Zhang

Xi'an Shiyou University, Xi'an, Shaanxi, 710065, China

Abstract: In the physical education system of universities, basketball instruction holds a significant position. Good physical fitness is crucial for enhancing basketball skills and performance. Effective physical training in university basketball can improve students' physical qualities, including endurance and strength, while reducing the risk of sports injuries. It also helps cultivate perseverance and teamwork, laying a foundation for lifelong sports awareness. A well-planned physical training strategy can enhance the quality and effectiveness of basketball teaching, promoting its development in universities and allowing students to gain more enjoyment and a sense of achievement from playing basketball. This paper explores strategies for physical training in university basketball, aiming to provide reference for relevant educational efforts.

Keywords: college basketball teaching; physical training; strategy

0 前言

篮球运动在高校备受青睐, 是学生踊跃参与的体育项目。篮球运动发展至今, 对球员体能要求持续攀升, 现代篮球比赛节奏迅猛、对抗凶狠, 学生若体能欠佳, 既难以施展技术水平, 又易在运动中负伤。从学生长远发展而言, 拥有良好体能利于学生在篮球领域长久发展。高校篮球教学中的体能训练, 既关乎学生当前篮球学习成效, 更影响其未来体育发展与身心健康。为此, 对高校篮球教学中体能训练有效策略进行探索势在必行。

1 高校篮球体能训练的重要性

1.1 提升学生的篮球竞技水平

高校篮球领域中, 体能训练是提升学生篮球竞技水平的重要因素, 出色的体能乃发挥篮球技术的前提。例如在快速攻防转换时, 速度快且爆发力强的学生能迅速启动、灵活变向并切入篮下创造得分机会, 防守时也可更有效地限制对手; 同时, 耐力训练必不可少, 篮球比赛全程都要求学生维持高强度运动, 因此进行耐力训练会让学生在比赛末段依然能稳定发挥技术, 避免因体力不支致失误。力量训练能强化学生对抗能力, 篮板球争夺与内线对抗中, 身体强壮的学生便可占优, 更完美地完成抢位、进攻及防守等动作。还有,

协调性与灵活性训练利于学生完成复杂篮球动作, 如高难度传球、投篮还有躲避防守等。另外, 体能训练还可塑造学生意志品质, 在艰苦训练中, 学生学会战胜困难克服疲劳, 比赛时能保持坚韧不拔精神使自身竞技水平充分发挥。

1.2 促进学生身体素质的提升

高校篮球体能训练可令学生身体素质得到多方面提升, 以心血管系统为例, 篮球运动中的快速奔跑、急停、起跳等动作会加大心脏负荷, 使心脏泵血功能增强, 心血管系统耐力与弹性也随之提高, 进而降低患心血管疾病的风险。在肌肉力量和耐力方面, 体能训练中的深蹲、卧推等力量练习能锻炼不同部位肌肉, 让学生肌肉发达、身体健壮, 长期坚持还可提升肌肉耐力, 使学生更轻松完成日常体力活动。至于骨骼健康, 篮球运动中的跳跃、落地等动作会刺激骨骼, 促进生长发育, 增强骨密度, 预防骨质疏松等疾病。同时, 体能训练能提高学生柔韧性与平衡能力, 拉伸及平衡练习能增大关节活动范围, 强化身体协调性与稳定性, 令其在日常生活中降低摔倒和扭伤的可能性。

1.3 预防运动损伤

合理的力量训练能增强肌肉和韧带强度, 肌肉是保护关节的关键屏障, 更强壮的肌肉可为关节提供优良的支撑与稳定效能, 如强化腿部肌肉力量训练可降低膝关节运动时的损

伤风险,而且韧带能连接骨骼并维护关节稳定性,对韧带进行特定训练强化其韧性,也能有效减少扭伤与拉伤发生概率。良好的柔韧性可拓展关节活动范围,让学生在篮球运动时更自由地施展各种动作,进而减少因动作僵硬引发的损伤,如在进行传球、投篮和转身等动作时,柔韧性好的学生就能轻松完成动作,避免过度扭曲关节。在篮球比赛中,学生要频繁进行变向、急停、起跳等动作,而良好的平衡能力和协调性可助力学生更优地把控身体姿态和重心,以此降低摔倒、碰撞概率,并且体能训练还能提升学生的反应速度,让学生在面对突发情况时能迅即做出正确反应以避免受伤^[1]。

2 高校篮球体能训练的现状问题

2.1 训练计划缺乏科学性

部分高校教练所制篮球训练计划忽视运动员个体差异及篮球运动专项需求,太过笼统缺乏针对性,制定训练计划时未依运动员身体素质、技术水平及比赛需求个性化调整,让训练内容与实际需求脱节。教练往往更注重短期训练效果而忽略长期发展,这使训练计划欠缺长期性和系统性,造成运动员在体能训练里无连贯性和稳定性,难形成系统训练体系。还有训练计划对训练强度与训练量的安排没有科学依据,仅凭教练经验调整,缺乏对运动员身体反应及适应能力监测,这种盲目性既影响训练效果,还可能令运动员过度疲劳或受伤。

2.2 教学方法单一

部分高校在体能训练方面依旧沿用传统单一的训练模式,如简单的跑步、举重等,这些模式虽可提高运动员耐力与力量,却无法满篮球运动对综合素质的需求。篮球运动要求运动员有出色的爆发力、灵活性和协调性,而这般传统模式很难有效提升这些能力,单一的教学模式易让运动员对训练心生厌倦,降低了训练积极性及效果。并且在训练过程中因缺乏多样化训练手段,难以充分调动运动员的主观能动性,教练也无法依据运动员的不同特性和需求给出针对性指导,影响运动员的个性化发展。

2.3 学生重视度不够

高校篮球体能训练中,部分学生对体能训练的重视明显不足,这已然成为一个不可轻视的问题。部分学生对篮球运动的认知仅滞留于技术和战术层面,忽视了体能训练的重要性,他们错误地认为只要熟练掌握篮球技术和战术就能在比赛中获取佳绩,却未意识到体能训练对比赛表现而言实则起着基础性的支撑作用。而这种错误观念直接催生学生在体能训练时积极性和主动性的双重缺失,甚至令其出现刻意逃避训练的不良情形。部分学生对体能训练重视程度不够,还与高校的教育理念及教学安排存有一定关联。有的高校文化课程压力偏大,学生将大量精力投入到文化知识学习当中,对体育训练自然关注不多。并且高校篮球教学大多存在侧重技术而轻视体能的现象,教师在教学过程中过于聚焦学生的

篮球技术训练,对体能训练的关注度远远不够,这种教学倾向进一步加深了学生对体能训练的轻视程度。

2.4 缺乏体能训练的系统性与科学性

部分高校未构建完备体能训练体系,训练内容及方法欠缺连贯与层次。例如训练计划制定常无长远规划,短期目标与长期目标难以有效对接,这使运动员无法形成稳定体能提升路径,影响训练效果的持续稳定。另外,体能训练科学性不足还在训练方法和手段的选用方面有所体现。部分高校依旧采用传统经验性训练法,对现代运动科学理论利用不足,在训练强度和量的安排上缺乏科学监测调整机制,不能依运动员身体反应及适应能力有效调控,这不仅妨碍运动员体能提升,还易引发运动损伤^[2]。

3 高校篮球体能训练的有效策略

3.1 优化高校篮球体能训练计划

高校篮球体能训练计划缺乏科学性,优化计划方能提升训练效果。教练需要全面了解运动员个体差异,如身体素质、技术水平与健康状况等。赛季前,教练要对运动员展开系统体能测试,如测力量、速度、耐力、灵敏度等方面,依测试结果为每人建体能档案。若有速度快但耐力差的运动员,训练计划里耐力训练比重应增加,如安排每周 3~4 次、每次 30~45 分钟的间歇跑、长距离慢跑等项目,耐力水平会逐步提高。篮球比赛中冲刺、跳跃、变向动作多,训练计划要依篮球专项需求做个性化调整,训练内容要突出体能要素。为提升运动员爆发力,安排多组数、少次数的深蹲跳、卧推等训练很必要,如每组 6~8 次做 4~6 组,中间休息 1~2 分钟。训练计划要具有长期性、系统性,衔接好短期和长期目标。例如,制定四年训练规划,将学年分准备期、基础训练期、专项提高期和比赛期,各阶段明确训练重点目标,逐年提升体能指标要求,让体能发展有稳定提升路径。训练中利用现代科技手段,如运动监测设备和软件,实时监测运动员训练数据,如心率、运动强度、运动量等,依数据动态调整训练计划,防止过度疲劳或训练不足。心率监测带为例,监测到运动员心率长时间高,意味着身体疲劳度高,这时要降低训练强度且增加休息时间。

3.2 丰富高校篮球体能训练教学方法

传统训练以跑步、深蹲为主,如今可在此基础上融合有氧训练与无氧训练,让训练形式更为丰富。例如采用混合训练循环法,即先让运动员进行 10 分钟快步走或慢跑,之后再行 10 分钟举重训练,交替开展 3~5 组。这一整套流程下来,运动员心肺功能得到提高,肌肉力量也能增强^[3]。高校篮球体能训练可将游戏式教学法融入其中,在具体训练时可引入篮球相关的趣味游戏,如组织“篮球接力”游戏是不错的方式。该游戏中,会将运动员分成若干组,每组依次完成运球、传球、上篮等动作再接力,最先完成的组获胜。这种有趣的游戏不仅能使运动员运球、传球等技术能够提

高,同时在游戏中,速度、灵敏性等体能素质也能得到锻炼,还能大大增加训练的趣味性,让运动员参与的积极性变得更强。

高校篮球体能训练中也可以运用情境教学法,可凭借模拟比赛场景展开体能训练。例如设置“比赛加时赛”情境,运动员需要在高强度的模拟比赛环境下,进行最后几分钟的冲刺、防守等训练,这样做能让它们在这过程中提升体能,心理素质以及适应能力都能得到增强。高校篮球体能训练不能固步自封,也要引入一些新兴训练方法和技术,此外还要考虑功能性训练、悬吊训练,功能性训练可以模拟篮球运动中的实际动作模式,提升运动员身体协调性、平衡能力以及关节稳定性。例如,进行单腿蹲起、平衡板训练等,每次训练 3~4 组,每组 10~15 次。这样的训练能让运动员在比赛时的身体控制能力增强,受伤抵抗能力也会有所提升。

3.3 提升学生对高校篮球体能训练的重视度

高校可举办篮球体能训练专题讲座,邀请专家学者或优秀退役运动员分享体能训练对篮球表现的积极影响,如讲述 NBA 球星勒布朗·詹姆斯借科学体能训练维持长时间高水平竞技状态,让学生深知体能乃篮球技术发挥的根基、比赛胜利的重要倚仗,从而借助宣传教育使运动员充分认识体能训练的重要性。高校要优化教育理念与教学安排,合理调配文化课程和篮球训练的时间,确保学生有充足精力投入体能训练。例如重新调整课程表,将篮球训练与文化课程交叉安排,还应建立体能训练和文化课程的学分互认机制,激励学生积极参与体能训练。在篮球教学中,教师应改变重技术轻体能倾向,将体能训练和技术训练有机融合,给予体能训练足够重视和指导^[4]。例如,在教学时安排一定比例体能训练课程且纳入考核体系,让学生知晓体能训练和技术训练同等重要。同时可组织校内篮球比赛、体能挑战赛等活动,如举办“篮球体能之星”评选活动,表彰奖励在体能测试和训练中表现突出的运动员,激发学生训练热情。

3.4 构建高校篮球体能训练的科学体系

高校篮球体能训练存在缺乏系统性和科学性的问题,需要构建完整的体能训练体系。训练内容方面,要从基础体能训练逐步过渡到专项体能训练,如基础体能训练涵盖力量、速度、耐力等一般性体能训练,能为专项体能训练打基础,而专项体能训练要依据篮球运动特点进行爆发力、敏捷

性、协调性等训练。例如先开展为期四周的基础力量训练,借助深蹲、卧推等动作增强肌肉力量,之后进行三周的篮球专项爆发力训练,凭借跳绳、垂直跳跃等让运动员体能训练契合专项需求。在训练方法方面,高校需要引入现代运动科学理论并抛弃传统经验性训练方式。例如在确定训练强度及训练量时,务必要利用运动生理学中的最大心率百分比法,也是依据运动员的最大心率(220-年龄)算出不同强度区间,且利用心率监测设备实时监测运动员心率以保证强度合理,与此同时依循渐进式负荷增加原则且每周将训练负荷增加 5%~10%,由此达成训练效果最大化^[5]。高校还应安排教练参加培训与学习以提升他们的科学素养及专业水平,需要定期让教练参与体能训练相关的培训课程和学术研讨会,使其知悉最新的体能训练理念及技术。例如,邀请运动科学专家为教练开设讲座,介绍功能性训练、运动营养学等知识,令教练更新训练理念并掌握科学训练方法,为运动员更具科学性的训练指导。

4 结语

为提升篮球教学质量,教师要不断丰富更新训练方法并融合多元手段增强学生综合身体素质。现代科技在训练领域的飞速发展,使构建科学化、系统化体能训练体系成为可能,这能助力学生在篮球运动中取得卓越表现,同时降低受伤风险。高校篮球教学发展趋势是体能训练与技术训练会进一步整合,教师和教练需要深入了解学生需求运动特点,制定精准高效训练计划促进学生篮球技能和身体素质共同进步以培养全面性篮球人才。

参考文献:

- [1] 李贵.高校篮球教学训练中体能训练的策略[J].体育风尚,2024(11):141-145.
- [2] 弓剑.分层教学法在高校篮球教学中的应用——评《体育教学与篮球体能训练研究》[J].我国教育学刊,2023(2):151.
- [3] 肖亮,王丽娜.基于“教会、勤练、常赛”策略的大学体育教学改革研究[J].华北理工大学学报(社会科学版),2024,24(5):69-73.
- [4] 刘达天,王一鸣,白莹,等.高校公共体育课篮球教学中体能训练策略研究[J].拳击与格斗,2024(9):114-116.
- [5] 刘荣江.基于高校体育教学中篮球体能训练的技巧与方法分析[J].冰雪体育创新研究,2020(24):17-18.