

篮球运动竞技能力影响因素及对策分析

熊 锋

(湖北工业大学 湖北武汉 430064)

【摘要】 篮球运动竞技能力是指运动员在篮球竞赛中, 所表现出来的综合性的参赛能力, 竞技能力水平直接影响到篮球竞赛的结果。因此, 在竞技篮球运动中, 提高运动员的竞技能力迫在眉睫。对此下文展开对篮球运动竞技能力的影响因素的全面分析, 通过把握篮球运动竞技能力的发展特征, 采取相应解决对策, 实现运动竞技能力的全面提升。

【关键词】 篮球运动; 竞技能力; 影响因素; 优化对策

DOI: 10.18686/jyfzj.v2i12.33155

纵观篮球发展史可知, 竞技篮球一直是篮球运动的主要形式, 通过举办篮球竞技活动能够对当地的经济、社会文化建设起到积极作用。而举办一场优质的篮球竞技活动, 要求具有竞赛性、对抗性的特点。对此, 篮球运动员要能够不断提升自己的参赛能力, 这才能够为观众呈现出一场精彩绝伦的篮球比赛, 也能够借此不断地提升自己专业素养和能力。为此展开对篮球运动竞技能力的相关探索研究具有紧迫性和重要性。

1 篮球运动竞技能力影响因素

从横向上来看, 篮球运动竞技能力分为运动员个人竞技能力和团队竞技能力; 从纵向上看是由篮球专项特征的体能、技能、战术能力、心理能力以及运动智能所组成, 在竞技篮球运动中, 这几个因素是彼此关联且相互影响着的。如, 高超的竞技能力可以带动整个团队的竞技能力提升。下文基于竞技篮球的实践活动, 总结出运动竞技能力的主要影响因素有以下几个方面:

1.1 个人身体素质

根据竞技篮球活动可知, 在篮球场上, 不同位置的运动员的身高、体重等具有一定的标准。如, NBA 竞技篮球活动中, 传统中锋位置的运动员身高需要在 2.1 米以上。而不论是处于哪一位置的运动员都必须拥有较高的协调能力、弹跳能力和对抗能力。这些能力素质属于运动员的先天身体素质条件。当前拥有优质身体素质的运动员, 其篮球运动的各种竞技能力的提升也更快。如, 拥有越好的神经系统机能, 在赛场中的竞技能力达到高峰的可能性就越大, 因为, 其反应能力更强, 应对速度更快。

1.2 篮球训练活动

竞技篮球是一项训练性运动, 通过持续的训练完成对抗。对此大大增加了运动员竞技能力的不稳定性。当前运动员不仅仅需要面对现场纷纭变化的赛事形势, 还要面对不能稳定发挥的竞技能力。通过分析可知, 篮球训练的各个环节、各个主体对于运动竞技能力带来影响。第一, 教练能力对竞技能力培育具有关键作用。教练是一个篮球队的核心人物, 教练的专业技能、执教风格会对运动员的竞技能力产生一个初步评估, 并且对于整

体竞技能力的发展带来影响。如, 教练的训练风格属于保守式的, 在竞技能力培育中, 就会倾向于提升运动员的心理能力和个人体能, 确保整个团队能够坚持整场比赛。第二, 训练的科学性影响竞技能力发展水平。人的潜能是无限的, 若是能够采取最科学优质的训练方式, 则有利于激发运动员的最佳竞技潜能。同时不科学的训练计划、训练内容, 也会对运动员的竞技能力发展带来制约因素。如, 当前可以利用计算机技术, 形成运动员各种竞技能力发展规律的评估判断, 基于每个运动员的实际发展水平制定个性化的训练方案, 最大限度地激发运动员的各项竞技能力。

1.3 社会背景环境

社会文化背景对于篮球这类对抗性的球类运动具有重大影响。一方面社会对于竞技篮球的看法会影响竞技篮球所获得的资源水平, 如竞技场、篮球运动员日常的训练资源等, 对竞技能力的训练效果起到一定影响。另一方面是竞技篮球的团队环境会对每一个运动员个人的发展水平以及整个团队的合作能力等带来影响。如, 当球队内部环境和谐的时候, 整个团队的竞技能力的整合可以远远超过单个运动员的竞技能力。

1.4 篮球竞赛现场因素

在对抗赛中, 有一个“主场优势”概念, 这主要是因为, 在熟悉的环境下, 运动员的心理能力较为平稳, 能够更好地承受更多的压力, 更好地调动其他的竞技能力, 使整体都能够稳定发展。与此同时, 在平时的篮球训练和篮球竞技场内的目的完全不同, 如, 竞技场上, 运动员是想要赢, 因此能够激发更加激烈的竞技技能, 影响竞技心态等。而在训练场中, 运动员是需要明白自己哪些技能还有所缺失。在不同任务的刺激下, 篮球运动竞技能力的水平呈现出差异化发展。

2 篮球运动竞技能力的培育对策

2.1 提升竞技篮球准入门槛提高篮球运动员基本能力

篮球运动竞技能力的稳定提升和发展需要基于一定的身体素质来展开。对此通过制定更加详尽的竞技篮球准入门槛, 能够为发展篮球运动员的竞技能力奠定良好

的基础。如, 准篮球运动员拥有较高的身体素质、心理素质能力, 其能够应对大量的篮球训练活动。制定详尽的准入门槛时, 其必须具有柔性化特点、个性化特点, 不同级别的竞技篮球运动不能采用同样的标准, 要能够根据竞技篮球的发展特点, 强度情况制定出相适应的选拔标准。

2.2 基于篮球运动竞技能力发展规律制定个性化训练计划

第一, 把握篮球运动竞技能力各自的发展特点。当前组成篮球运动竞技能力的五个层面, 其特征表现是不同的, 具体表现为: ①篮球体能具有综合性特点, 要求在篮球运动训练中, 能够采取多种多样的体能训练活动, 提高运动员的身体素质。②篮球技能则拥有复杂性, 主要分为基本技能、组合技能、位置技能、模糊位置技能等等, 在技能的学习中需要采取循序渐进的方式, 一步步打好基础。③篮球战能则是指运动员具有战术观念、战术意识, 能够制定相应的战术行动, 取得既定的战术效果。在战能培育中, 需要能够综合整个篮球团队的各个运动员的竞技能力水平, 实现各种能力、专长的优化配置。④篮球心能主要是指运动员的心理素质, 在竞技比赛中具有时效性, 比赛中运动员要能够对临场赛事展开全面的分析, 采取有效的措施转变竞赛情况。⑤篮球智能指的是运动员的篮球智力能力, 如, 能够掌握篮球运动的规律, 提前感知对手所要采取的战术情况。在篮球竞赛中, 优质的智能能够扭转比赛的最终结果。当前需要根据竞技能力的不同内涵和不同特征, 制定其相应的训练计划。第二, 要求能够制定个性化的篮球运动竞技能力训练计划。篮球运动员是整个竞技篮球赛的主体, 只有发挥篮球运动员的最优化的竞技能力, 才能够达到

事半功倍的比赛效果。当前在运动员训练中, 要求能够借助信息技术手段, 为每一个篮球运动员的竞技能力展开科学全面的分析, 并且制定起相应的训练计划。从训练内容、训练强度再到训练考核实现全过程的竞技能力强化培育。

2.3 优化社会背景环境营造积极向上的篮球竞技氛围

随着全民健身理念的进一步发展, 营造良好的竞技篮球环境, 让全民都能够关注竞技篮球, 参与到竞技篮球活动中, 这对于竞技篮球运动员以及竞技篮球团队的竞技能力的提升至关重要。第一, 要重视竞技篮球, 组织竞技篮球的竞赛活动。让运动员能够在专业的对抗赛中提升竞技能力。第二, 为竞技篮球提供必要的资源支持, 如, 在全城市范围内建设篮球体育场, 为竞技篮球的发展提供硬件设施。

3 结语

综上所述, 提升篮球运动竞技能力是篮球体能、篮球技能、篮球战能、篮球心能和篮球智能等多个能力辩证整合的过程。基于运动训练理论可知, 篮球运动员竞技能力并不是稳定不变的, 运动竞技能力受到多种因素影响, 处于动态变化中。对此如何将运动竞技能力稳定下来成为竞技篮球持续发展的重要内容。当前可以在把握竞技能力的影响因素和发展特点的基础上, 对症下药对于每一个影响因素进行优化控制, 达到提升篮球运动员运动竞技能力的目标。

作者简介: 熊锋 (1978.6), 男, 湖北天门人, 副教授, 研究生, 研究方向: 篮球教学与训练。

【参考文献】

- [1] 周海澜, 罗露. 核心力量视角下篮球运动员竞技能力提升研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2019 (05): 7-8.
- [2] 张博, 曾泽. 中国大学生篮球后卫队员竞技能力现状与提升策略分析 [J]. 运动, 2018 (18): 16-17.
- [3] 贾梓鑫. 技能主导类同场对抗性篮球运动的项群训练内容与方法研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2016 (09): 68-69.
- [4] 毛华平. 我国青少年篮球运动员竞技能力分析 [D]. 华东师范大学, 2016.