

# 力量训练对青少年篮球运动员的影响

豆林帅

西安培华学院 陕西 西安 710125

**【摘要】**随着篮球运动的发展以及在国内的发展水平,目前篮球运动的比赛项目是相对较多发的,而且在比赛的过程中篮球运动的激烈程度也是很激烈的。为适应目前这种激烈的和相对繁多的比赛项目,对于篮球运动员的身体素质的要求逐渐的得到了提高,这就去运动员需要有一个较好的身体素质,但在身体素质的要求中对于力量素质的训练和要求提出了更高的要求,力量素质在身体整体素质中的表现是运动员肌肉力量的最直接的表现形式,在另一层面上说力量素质的训练是身体素质训练的一个最重要的基础。在生理学角度对力量素质的解释是力量是身体素质的基础表现,是通过肌肉的具体表现体现出来的,在训练的过程中,对于力量素质的训练中应结合运动员所进行的项目特征进行,这样在提高运动员的整体的身体素质过程中有着事半功倍的效果。本文为研究力量素质训练对青少年的影响,通过在青少年的训练中进行分组训练,基于青少年的力量训练的敏感期的阶段是青少年处于7~16岁阶段,在这一阶段内对运动员进行力量素质的训练中,对于提高运动员的力量素质的表现上会有这很好的效果,力量素质的提高在提高运动员的身体素质和篮球运动的项目特征上有着很好的效果和作用,并对结果进行分析得出:加强青少年肌群力量和核心稳定性,增强神经控制系统和肌肉动力系统对肢体的控制能力,进一步提高机体稳定性,对于发展青少年的力量训练有着积极的效果,拓展了青少年力量训练的研究领域,为我国的青少年篮球运动的发展提供理论基础和依据。

**【关键词】**力量训练;青少年;篮球运动

## 1 前言

篮球运动在世界上取得了专业化、商业化的发展,篮球专业体能训练也随着商业化、职业化、职业化而全面发展。篮球运动是以技术和体能为主的网络运动。篮球选手的体力训练和技术训练是平等的。体系不足的体能训练是我们篮球篮球运动。球员走高水平是重要的原因。以青少年篮球运动的发展为基础,全面发展篮球运动。因此,在日常技术力量训练中加强发球技术的有效因素。为了稳定快速发球,为了稳定快速发球需要全身用力的训练法和手段。力量强调稳定和爆发力,即在运动中调节骨盆和肌肉的稳定姿势,调节上下一个运动的创造点,优化下肢的力量,强化力量的生成,加强传达和控制。通过力量训练技术水平和技术水平提高服务速度,可以增强选手的自信感。另外,力量训练也能提高训练质量。因此,篮球选手的力量训练具有重要的理论和实践价值。

## 2 研究内容

为研究力量训练对青少年篮球运动员的影响,本文的研究通过文献资料法,专家访谈,实验以及数据分析的方法,通过对实验对象进行力量训练的实验研究,对实验对象试验后的数据进行分析研究得出相应的结果,进行论文的撰写研究。

对实验对象进行为期四周的力量训练,实验前进行实验对象的力量基本测试,并对实验前的数据进行记录统计;在进行四周的力量训练后再对受试对象进行力量训练后的力量测试,力量测试的主要内容是力量训练前后,力量训练对青少年篮球运动员的篮球发球球速的影响。其中力量训练的内容主要包括:哑铃弯举训练对肱二头肌的影响、坐姿哑铃推肩训练对肩部的力量训练、核心区力量训练(坐姿转体机上的转体训练对腹内、外肌肉的训练)、以及股四头肌和背部的一些力量训练。

## 3 研究对象与研究方法

### 3.1 研究对象

以青少年篮球运动员为研究对象,其中本文的研究对象是7-16岁青少年篮球运动员作为本研究的具体研究对象,主要研究对象为20人,平均分成两个小组,每个小组的人数均为10人,研究对象的来源是各篮球俱乐部和篮球运动的培训机构。

### 3.2 研究方法

#### 3.2.1 献资料法

本文研究的是力量训练在青少年篮球专业训练中的影响,前期查阅学校图书馆、中国学术期刊CNKI《中国期刊网》、万方《数字化期刊全文数据库》,以“力量训练”“青少年训练”为关键词,搜集与学校体育有关的信息和文献资料,为本论文提供理论依据。

#### 3.2.2 专家访谈法

通过大量的访谈和观察一些教授专家学者在上篮球课时用到的有关比赛教学方面的方法,经过归纳学习再进行专家在教授访谈,并请教他们一些专业问题。

#### 3.2.3 实验法

对研究对象进行分组实验,测试对象平均分成两组,一组进行力量训练,另一组不进行力量训练只进行专业技术培训,测试四周后对受试对象进行结果采集,并对研究结果进行整理、统计。

#### 3.2.4 数据分析法

对研究中的数据利用Excel等处理软件进行分析处理,并对分析结果进行分析论证和阐述。

#### 3.2.5 逻辑分析法

为方便论文的研究,在论文书写前通过对文献资料以及转接访谈的问题进行整理归纳,并将相同研究内容进行整合,

进行逻辑归纳, 以便后期论文的书写。

#### 4 结果分析

##### 4.1 力量训练对青少年篮球运动员的重要性

力量训练的特点是没有特定的提高跳跃成绩的练习。在这样的话, 我们想验证抵抗训练中中等强度、中等负荷的篮球训练对运动员的爆发力有积极的影响力量。换句话说, 我们想知道一个程序其训练变量未明确报告给爆炸强度的提高将得益于这项运动的爆炸性特征(通常包括大量的跳跃和短跑), 导致垂直起跳和投球水平(MBT)表演。事实上, 阻力训练应该是匹配的结合具体运动实践充分利用训练引起的神经肌肉适应, 因为它是如果有以下两种情况阻力训练与运动训练。就这样, 它似乎应该加强对篮球的了解进行阻力训练, 以便教练能够能够提高其质量的工作工具对爆发力发展的干预。在这种情况下, 篮球训练之外的阻力训练项目诱导青少年篮球运动员爆发力的提高力量和篮球训练本身不能提高爆炸强度等级。因此, 本研究的目的是确定上下体阻力的影响青少年男子爆发力训练方案篮球运动员。

青年男子篮球运动员力量发展的研究 14-15 年。为了解决之前提出的假设, 2 组(实验组对照组)被选中。实验组进行了阻力训练, 每周两次, 连同常规篮球训练继续进行常规篮球训练。所有受试者都接受了蹲姿测试跳跃, 反向运动跳跃, 40 厘米的深度跳跃平台和 MBT 之前和 10 周训练计划。

##### 4.2 青少年运动员的身心发展特点

青少年进行一定的力量后对于青少年的身心及发展的研究过程中, 需进行标准化的热身程序包括跑步、健美操和伸展运动。有 5% 增加训练负荷, 无论何时运动员容易超过最后一组通过了 12 根绳子。作为运动员参加抵抗运动的有效时间训练计划与普通篮球的时间练习和休闲活动以及学校时间表。我们的发现证实了季节性阻力训练 10 周的假设除了篮球训练支持之外垂直跳跃和 MBT 值显著增加。另一方面, 得到的结果证实了第二个假设是篮球训练本身不能提高自身的爆发力水平, 因为受试者在深度跳跃和检验的统计学意义值, 尽管显著增加。最后在研究中, 在所有方面都有显著差异评估变量。我们的研究结果支持了之前的研究结果据报道非篮球运动员的垂直跳跃高度和健身球距离。然而, 与我们的发现相反, 其他的研究没有发现垂直跳跃的显著改进运动员和非篮球运动员提交抵抗训练计划。尽管青少年运动员的成长和成熟对力量发展有着众所周知的影响, 但令人惊讶的是受试者

降低了下半身的爆炸强度, 显示出在这个年龄篮球本身不能增加年轻篮球运动员的爆发力水平。在同样的, 篮球先发球员在赛季中保养程序, 降低了下半身的强度值。可能, 在这项研究中, 减少了篮球运动训练经验说明, 技战术表现不足以维持初始爆炸力水平。这一事实突出了在季节内应用阻力训练计划。另一方面, 可能导致这些科目缺乏动力, 减少了训练后测试的工作量享受负重机上的阻力训练, 因为运动相对容易学习和执行。在整个研究过程中, 没有参与任何阻力, 测斜, 或联合训练计划, 只是一个人坚持常规的篮球训练。

##### 4.3 力量训练对青少年的篮球发球的影响

在进行四周的力量训练后再对受试对象进行力量训练后的力量测试, 力量测试的主要内容是力量训练前后, 力量训练对青少年篮球运动员的篮球发球球速的影响。强大的力量使动力链上力量有效传递, 整体力量发挥作用的保障条件。本文通过对篮球运动员进行为期 10 周的实验, 结果显示经过力量训练后的学生在篮球的发球的影响上表现出, 经过力量训练后的学生篮球的发球的成功率上有着比较明显的提高。

#### 5 结论

5.1 篮球青少年运动员体能训练要素中快速力量的训练为核心要素。发展快速力量是青少年篮球运动员成为优秀运动员的重要助力。

5.2 篮球运动员的快速力量训练, 应该在保持稳定高速运动的前提下, 增加训练负荷, 快速力量训练更加关注力量释放过程中的速度, 就是用最快的速度释放最大力量的能力, 而力量与速度处于最佳结合点时能够产生最大输出功率的能力。

5.3 随着篮球运动职业化的程度的加深, 在运动员技术基本定型的情况下, 专项力量的提高是改善运动员竞技状态和提高运动成绩的重要途径。更为重要的是, 篮球作为快速力量性的运动项目, 运动员需要强大的快速力量为急起、急停、急转、加速及发球速度等提供力量支持。

5.4 篮球专项肌力训练方法更有助于提升篮球技术, 对于青少年篮球运动专项肌力训练方案的制定都有着重要的参考意义。

##### 作者简介:

豆林帅(1991.6—), 男, 山东省德州市人, 毕业于西安体育学院, 体育硕士, 工作单位: 西安培华学院体育中心, 专职教师, 助教, 专项篮球。