

高校男子篮球运动员开展专项力量训练的实践策略

屈 洋

(西安体育学院运动训练学院 陕西 西安 710068)

摘 要: 男子篮球运动员专项力量训练, 对其篮球运动能力提升的影响性非常明显且深刻。教师能否在教学活动中, 积极采取相应措施, 对学生进行训练引导及力量训练, 能否在具体力量训练过程中, 借助相应的方法, 促使学生对力量训练形成正确认识, 继而配合教师积极参与到力量训练活动中, 主动提升核心力量水平, 是考验高校体育教师教学能力的关键。因此, 教师还需对此提起高度重视, 能够在教学活动中主动提升自身的教学能力, 确保为学生提供更加可靠的教学指导。本文就是以“高校男子篮球运动员开展专项力量训练的实践”为研究对象, 通过具体分析何为力量训练及专项力量训练、专项力量训练的意义等内容, 结合力量训练活动中存在的相应问题, 切实给出几点可行的训练建议, 以助力提升高校男子篮球运动员运动能力水平。

关键词: 高校; 男子篮球运动员; 专项力量训练

Practical Strategy of Developing Special Strength Training for Male Basketball Players in Colleges and Universities

Qu Yang

(School of Sports Training, Xi'an Institute of Physical Education, Shaanxi 710068)

Abstract: The special strength training of men's basketball players has a very obvious and profound impact on the improvement of their basketball ability. Whether teachers can actively take corresponding measures in teaching activities to train students, guide and train strength, and whether they can use corresponding methods in the specific strength training process to promote students to form a correct understanding of strength training, and then cooperate with teachers actively participate in strength training activities and actively improve the level of core strength is the key to test the teaching ability of college physical education teachers. Therefore, teachers also need to attach great importance to this, to be able to actively improve their teaching ability in teaching activities, to ensure that more reliable teaching guidance is provided for students. This article is to carry out the practice of special strength training for college men's basketball players as the research object, through the specific analysis of what is strength training and special strength training, the significance of special strength training and other content, combined with the corresponding problems in strength training activities, and give some practical training suggestions to help improve the level of athletic ability of college men's basketball players.

Key words: colleges and universities; Men's basketball players; Special strength training

高校体育教学活动开展, 其专项特征越发明显, 教师需要在实际教学活动中, 对学生进行更为专业的教学指导, 促使学生能够在专业领域获得更高水平的学习指导, 助力提升专业学习水平。如本文重点叙述的高校男子篮球运动教学活动中, 专项力量训练项目活动的开展, 就对学生篮球运动技能的掌握及具体水平提升有着重要影响。教师还需充分考虑该项工作开展的实效性问题, 能够从学生实际情况角度出发, 对学生进行更为专业的力量训练指导, 从篮球运动员整个机体协调性、灵敏度以及运球、投篮等稳定性方面入手, 对学生进行更为有效的教学指导, 促使其在充分提升肌肉力量以及肢体协调性的基础上, 确保该项运动能力整体提升。不仅如此, 高校还需针对该项活动开展, 主动提高教育设施水平及师资力量等, 以此确保该项教学活动的有效开展, 为社会培养更多优秀的体育运动人员及篮球专项运动人才, 助力全民运动风尚的实现。

一、力量训练与专项力量训练

男子篮球运动员专项力量训练活动的开展, 还需在充分区分开力量训练、专项训练的基础上进行, 方便对学生进行更好的篮球运动所需力量训练, 保证提升男子运动员篮球技能水平。

(一) 力量训练

力量训练的目的在于为进一步提升运动员的力量水平、耐力水平, 力量训练的正确进行, 能够给予锻炼人员健康回馈, 增加功能性利益、改善骨骼、肌肉以及肌腱、韧带强度、韧性都等, 同时对改善关节功能、减少运动损伤以及促进新陈代谢、改善心脏功能等, 均具有显著效果。一般情况下, 力量训练是以“增加体重、肌肉量输出”方式, 运用各类锻炼方法及特定肌群锻炼设备进行。以力量训练为中心的运动项目有举重、健美、铅球以及力量举重、举重和铁饼投掷等, 而发展至今, 强调力量训练的项目已经不局限于此, 很多其他运动项目中同样涉及该部分内容, 如网球、田径、钢管舞以及本文重点叙述的篮球等^[1]。

(二) 篮球专项力量训练

篮球专项力量训练是指, 在篮球运动日常训练活动中, 针对促进篮球技能水平提升的各个关键需求力量进行有效锻炼, 是篮球技能与力量训练的有效结合。如篮球运动中, 运球、投篮等动作中, 手指、手臂以及手腕的肌肉群协调能力, 就需要依靠专项力量训练来完成, 在强化相应部位训练的基础上, 促使其几处肌肉群力量提升且达到一定水平, 能够在控球时, 保持一定的协调性、灵敏度, 整体确保篮球训练水平、运动技能的提升^[2]。

(三) 男子篮球运动员专项力量训练内容

本文所讲的男子篮球运动员专项力量训练内容, 主要包括以下两点:

1、有氧训练

有氧训练主要是为强化运动员耐力进行, 以有效提升运动员的体能转化水平。具体由基础铺垫性训练、单一体能训练、核心力量训练等几方面。如基础铺垫性训练包括长跑、原地蛙跳以等, 对运动员下肢力量进行锻炼; 单一体能训练, 则主要为强化运动员心肺功能进行, 包括游泳、短跑等基础训练项目, 其中游泳可以改善运动员机能条件, 方便其适应相应的运动环境, 而短跑则是锻炼长跑耐力, 利于激发运动爆发力, 促使运动员能够在短时间内, 将身体机能转化为力量, 为运动需求提供保障; 核心力量训练方面主要从肢体力量、训练均衡以及强化反作用力、盆骨运动灵活性等方面进行, 如俯卧撑、仰卧起坐以及凳上反屈伸、仰卧挺髋以及后箭步蹲等动作练习等, 均能够达到一定的核心力量提升效果。

2、机械训练

机械训练主要是针对各类机械运动提升力量而言, 需要相应的辅助器材, 达到强化运动员力量训练的目的。具体包括主要器材以及辅助器材两方面, 如力量训练主要器材包括杠铃、哑铃以及瑞士球等, 而辅助器材则包括收腹机、倒立机以及扩胸器等。不同

器材的运用所达到训练目的不同,如收腹机的运用就主要是为提升胸腹部肌肉力量进行,杠铃等的运用则是为提升运动员平衡力进行。具体训练需求还需依据运动员实际情况进行^[3]。

二、高校男子篮球运动员专项力量训练实践的意义解析

高校男子篮球运动员专项力量训练实践活动的具体开展,主要具有以下几点切实意义体现:

(一) 提升机体灵敏性、协调性

篮球运动员的专项力量训练有效开展,对特定肌群力量提升具有重要影响。尤其是在篮球运动技能所需力量得到有效训练的情况下,学生的整个肢体协调性会得到有效提升,且力量作用下,机体运动灵敏度方面能够得到较高水平的保障。如上述内容中就有提到手指、手腕以及手臂肌肉群力量及三者之间的协调方面,可以依靠相应力量得到有效锻炼,确保为动作的变换提供力量支持,继而方便整个动作协调度提升。

(二) 提升运球稳定性

运球稳定性方面是指,在整个运动过程中,控球、运球时,可以通过相应的专项力量训练,整体保证控球运球动作中,手指至上臂以及整个机体的稳定性提升,即使在跑步运动中,控球、运球的稳定性也能够得到一定保障,整体提升篮球技能水平。如哑铃推举训练中,主要就是针对持球突破以及被打时控球能力提升而进行的一项训练,其能够使运动员练就坚实的肩部及三角肌,使其整个特殊环境的控球技能提升^[4]。

(三) 提升投篮稳定性

投篮稳定性提升,是整个篮球运动项目的核心内容之一。为此对学生专项力量训练,如手臂力量、胸肌以及下背部肌肉力量训练等,能够有效保证运动员在投篮过程中,提升与对方的力量平衡水平,一定程度上保证其准确投篮。如屈臂伸、臂弯举以及杠铃卧推、仰卧两头起等训练项目的加持,就能够有效锻炼运动员的上臂力量及胸肌、下背部肌肉力量等,为运动员起跳投篮提供可靠的核心力量支持,整体提升其投篮稳定性。

(四) 避免运动损伤

专项力量训练是针对篮球运动所需的各方面力量进行的专项训练,其能够达到有效提升运动技能水平的目的。主要还是从力量对机体耐力、协调性以及灵敏度等方面的支持角度出发,也因此,在为篮球运动提供可靠的力量支持同时,确保机体整个协调度提升,应对运动损伤的能力提升,继而保证有效防止各类运动损伤可能事件的发生^[5]。

三、高校男子篮球运动员专项力量训练现状

就目前对部分高校男子篮球运动员专项力量训练情况的了解发现,在具体开展各项训练活动时,存在以下两方面较为普遍存在的教学问题,影响力训练效果,对篮球运动技能水平的提升产生了较为消极的影响。

(一) 训练设施不完善

训练设施不完善现象较为普遍,也就是针对机械训练项目而言,相应的运动器材加持,是保证力量训练效果的关键。而部分高校并未就具体训练项目所需的器材予以完善,尤其是一些不以体育专项运动教学为主要教育内容的高校,其体育运动器材的专业水平、完善程度有待提升。还有部分高校则是由于经济状况,导致器材配备不完整,整体影响运动项目、专项训练教学活动的有效开展^[6]。

(二) 训练教师教学能力有待提升

部分高校体育教师的专业教学能力有待进一步提升,其主要还是由于对体育教学活动的不重视引起,不能够就体育教学的实际需求,聘请高素质、高水平相对更加专业的体育运动人才担任教师,整体的体育师资力量不足,严重影响了各项专项训练活动的开展,如针对篮球运动员专项力量训练,就需要相对专业水平较高的教师,但是高校往往缺乏这样的教师,影响整个教学活动开展的有效性。

四、高校男子篮球运动员开展专项力量训练的实践策略

高校男子篮球运动员开展专项力量训练的实践活动,还需借助对上述内容的了解进行,具体如下几点内容所述:

(一) 强化基础设施建设,合理规划力量训练周期

强化基础设施建设,是确保专项力量训练活动有效开展的关键,高校可以采取与企业合作的方式,引入企业资金、强化设施建设,为训练活动有效开展奠定设施基础。

例如高校合理为企业提供广告宣传服务,通过精准投放,提升广告宣传效果,为企业拓展营销范围。而高校则可以借此有效引进企业资金,予以基础设施建设需求保障。除此之外,还需在基础

设施需求得到满足的情况下,合理规划训练周期,满足训练效果得到保障的需求。如首先对运动员的肌肉强度、所需提升的水平进行分析,一起确定力量提升范围,为具体力量训练规划提供依据。且需要注意力量训练的周期与整体技能训练相协调,保证训练强度的同时,保证力量训练与技能训练之间相辅相成,整体提升运动员机体协调性。

(二) 注重综合训练提升,促进多项运动交叉运用

教师的专业训练能力提升,是保证整个训练项目活动有效开展的关键。因此,在教学活动中,还需以 STEAM 教育理念为指导,对运动员进行综合性实践训练、交叉训练,促使运动员身体机能水平提升,专项力量水平提升,为篮球运动的技能提供可靠保障。

例如从专业师资队伍建设角度出发,从“内外”角度,引进、培养专业的师资队伍,使其具备综合教学、训练能力,使其能够运用交叉训练,最大限度弥补细节训练不足,争取在短时间内将运动员身体机能、运动能力以及专项力量水平提升上来。如下肢力量强化目标的达成,可以采取小腿肌肉力量、大腿肌肉力量交叉训练方式进行,而针对上肢力量训练方面,则可以通过肩肘、大小臂以及胸肌等几项训练的交叉进行,整体提升其上肢协调性、机体活动灵敏度。

(三) 重视顶层设计提升,制定针对性的训练规划

专项力量训练活动开展,可以从训练方案的具体制定及落实角度出发,通过做好相应的顶层设计,为具体落实提供指导、奠定基础来进行。整个还需对训练活动、个体运动员进行针对性的规划,以保证最终的方案落实效果,切实为运动员技能水平提升提供可靠保障。

例如,依据不同运动员身体素质不同的情况,可以借助科学调整,将专项力量训练有效融入运动员基础训练项目中,以辅助性增强其各方面的篮球技能。如体能素质低运动员,适合提升耐力训练,适当降低短期运动强化方面的安排更有利。从心肺功能及生理机能方面入手,对其进行强化训练,能够为后期训练提供可靠基础保障。

(四) 重视夯实训练基础,专项应与基础训练协同

训练基础的夯实,有助于后续训练活动的有效开展,教师应该注意将专项训练与基础训练相结合,保证二者能够相辅相成,继而整体提升训练效果。专项训练以基础训练为依据,积极发挥基础、专项训练优势。

例如,下肢耐力训练及爆发力持久性训练中,可以将蛙跳、凳上反屈伸以及短跑等训练项目结合起来运用,在其腿部力量得到强化的基础上,为其耐力、爆发力持续性等提供可靠保障。

结束语:

综上所述,高校篮球运动教学活动开展,对整个提升篮球运动员运动技能水平具有重要影响。但是需要明确的一点是:产生积极影响的前提,是教学活动的有效开展。也就是说教师需要认真分析专项教学活动开展的意义及其特点,结合学生的学习特点、身体素质等,为学生合理设计相应的教学计划,尤其是本文叙述的男子篮球专项力量训练等专业类型的教学活动开展,更需要教师制定系统性、完整且具有较高水平实践可行性的教学方案,对学生进行专项的教育教学指导,促使学生能够在教学活动中,整体保持一定的学习兴趣、训练兴趣,能够在教师的有效指导下,切实提升自身的专项能力。

参考文献:

- [1] 陈强. 高校男子篮球运动员专项力量训练方法研究[J]. 普洱学院学报, 2020,36(6):59-61.
- [2] 邵文凯. 专项核心力量训练对高校男子篮球运动员身体素质和进攻技术影响的实验研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2021.
- [3] 郑占飞. 核心训练法对高校男子篮球运动员专项体能状况影响分析[D]. 北京: 北京体育大学, 2019.
- [4] 杜鑫, 王兴怀, 赵凡. 西藏高校藏、汉男子篮球运动员体能比较研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2021,37(7):66-69.
- [5] 李依文. 核心力量训练对普通高校男子篮球快速变向移动能力影响的实验研究[J]. 灌篮, 2020(23):16-17.
- [6] 张祁帆. 核心力量训练对高校男子篮球运动员身体素质及基本技术影响的研究[J]. 青春岁月, 2020(5):124.

作者简介: 屈洋, 出生年: 1990, 性别: 男, 民族: 汉, 籍贯: 陕西西安, 现任职单位: 西安体育学院运动训练学院, 邮编: 710068, 职称: 讲师, 学历: 研究生, 研究方向: 篮球教学训练理论与方法