

# 体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用

刘波 田德林

昭通学院 云南昭通 657000

**【摘要】** 篮球运动是一项具有娱乐性、竞技性、激烈性和挑战性的综合体育运动项目，因此深受高校学生的喜欢。但是在运动过程中需要消耗大量的体能，进而会逐渐出现一些身体上不同程度的损伤，为了有效降低篮球运动带来的损伤，高校运动员需要定期地进行专业的体能训练，进而有效减少在进行篮球运动时带来的损伤，本文将详细分析和探讨篮球运动造成的机体损伤及体能训练对预防篮球运动损伤的作用，以此提供参考。

**【关键词】** 篮球运动；机体损伤；体能训练；身心健康

经常性地参加一些篮球运动活动，在很大程度上可以有效地增强学生的体能，促进学生身心全面发展。因此各大高校可以积极地开展有关篮球运动项目的活动，但在此过程中篮球运动会有一些比较激烈的动作，运动员一不注意就会造成不同程度的机体损伤，对自身的身体健康造成较大的伤害。为此在高校进行篮球教学活动过程中，体育教师需要积极地对学生有关篮球运动的体能训练，采取针对性的措施预防篮球运动损伤，以此有效促进学生身心全面发展。

## 一、体能训练过程中存在的弊端

### 1. 对体能训练的重视不够

一般专业的篮球运动员会进行经常性的体能训练，并且他们有专业的体能训练教师。但是在各大高校篮球运动教学中，一般都是由体育教师向学生传授基础性的专业篮球技能，同时也是由体育教师对学生进行相应的身体素质训练<sup>[1]</sup>。但是在此过程中，体育教师过多地关注对学生篮球技能的传授，反而忽视了对学生进行定期的体能训练，使得大部分的学生由于没有长期地进行体能训练，在篮球运动过程中非常容易受到机体损伤，就算有部分的体育教师对学生进行体能训练，但是取得的效果并不是很好，进而学生的身体素质得不到切实有效的提升。

### 2. 体能训练方法不科学

目前我国大部分的高校篮球体能训练没有采取科学有效的训练手段和方法，使得体能训练负荷处在一个不良的状态中<sup>[2]</sup>。并且高校体育教师的体能训练手段过于落后和单一，训练方式缺乏一定的科学合理性，进而难以有效将体能训练控制在合适的负荷状态中。同时我国部分高校篮球运动体能训练存在较大的盲目性，没有充分的了解和掌握篮球运动员的身体力量和实际情况，进而就没有采取科学有效的具体措施进行良好的训练。也没有对体能训练进行一定的改进和创新，进而无法有效保障运动员体能训练的效果，也无法有效保障运动员身体素质的增强。在很多高校篮球运动体能训练中，其以田径为主要的训练方式，并不能很好地达到增强运动员综合素质的目的，由于起跳动作和起跳次数的频繁，非常容易导致运动员身体疲劳和肌肉拉伤。

### 3. 不能有效把握篮球运动的主要特征

现阶段，我国部分高校对现代篮球运动项目的主要特征和制胜规律认识不到位，片面地重视篮球运动技能、忽视对运动员的体能训练，进而导致在众多激烈的篮球运动比赛中，篮球运动员的身体素质不能支撑比赛的全过程<sup>[3]</sup>。早在20世纪90年代，法国篮球队就曾经深入研究和总结现代篮球竞赛中运动员制胜的关键就是篮球战术和运动员体能，但是高校篮球运动并没有充分地认识到这两个关键因素，进而没有采取科学有效

的方法对运动员进行专业的体能训练，运动员的身体素质也没有得到有效地增强，进而导致运动员在篮球运动中的一系列奔跑、起跳和投篮等动作没有得到有效地保障。

### 4. 体能训练中缺乏计划性和系统性

现阶段，我国部分的高校也开始进行了一些有关篮球运动的体能训练，但是在此过程中由于缺乏专业技术人员的指导，使得高校篮球运动中的体能训练缺乏一定的计划性、系统性和科学性，并同时存在较大的盲目性和随意性<sup>[4]</sup>。再加上大部分的学生也不是很喜欢枯燥乏味的体能训练，使得他们在没有进行任何体能训练活动或是体能训练没有准备充分的情况下，就直接参与到具有激烈性的篮球运动活动中，在长时间的运动中运动员的身体机能逐渐下降，进而稍不注意就导致发生身体机能损伤的危险。与此同时高校篮球运动体能训练内容大致相同，并没有根据运动员的实际身体状况制定针对性的长期训练计划，进而导致体能训练无法取得较高的效果和质量。

## 二、体能训练对篮球运动损伤的预防作用

### 1. 身体形态训练的预防作用

在篮球运动体能训练过程中，身体形态训练是现代体能训练的重要方式之一，特别是学生的身体体重是直接反映身体形态的最重要指标，它真实地反映了篮球运动员的体型特征和体型匀称度。因此体育教师需要对学生进行定期的身体形态训练，以此有效保障篮球运动员的体重始终被控制在合理的范围内，在很大程度上可以有效提高篮球运动员的关节灵活度和减少骨骼压力，进而减少一些关节慢性损伤和关节劳损，使得篮球运动员能够正常地发挥出其运动体能<sup>[5]</sup>。

比如，体育教师可以带领运动员进行身体各个部位的形态训练，从颈部到头部可以做低头、摆头、转头等动作；在进行肩部训练时可以采取提肩、压肩、展肩、前后转肩等动作训练；关于手部和手臂训练可以进行上下连续拍打的动作；腿部训练可以采取跑跳动作进行训练。这些体能训练经过长时间的影响，就会很好地塑造篮球运动员的身体形态，减轻部分人员的体重，不断刺激运动员骨骼的骨化中心，改善身体血液的循环情况，减少体内留存的多余脂肪，增强肌肉的收缩功能，进而有效地促进运动员的身心健康。

### 2. 耐力素质训练的预防作用

对篮球运动员进行耐力素质训练，在很大程度上对篮球运动取得优异成绩起到关键性作用。而一般将耐力素质训练分为专项耐力训练和一般耐力训练两种，专项耐力训练主要是指运动员为获取胜利而激发自身身体机能上限的一种方式，一般耐力训练是指对运动员进行各种长时间的体能训练，将其身体的

各个部分组织和器官的综合能力不断得到提高<sup>[6]</sup>。

因此体育教师需要针对运动员在篮球运动中奔跑、起跳、投篮等动作进行耐力素质训练,比如制定一个层次性的奔跑目标规定运动员在10分钟内奔跑3千米,然后不断地增加到30分钟奔跑12千米;周二进行间歇奔跑、周四进行节奏奔跑、周日进行长距离奔跑等耐力训练,以此有效避免训练中造成损失的危险;进行肌肉的耐力素质训练时,可以进行“快脚训练”,不用将膝盖抬得很高,只需要抬得快。同时用力地用力地摆动手臂,如此反复地进行8组训练,每组训练之间进行短暂的休息;隔两天需要在柔软的场地上进行单足跳、双足跳一级高抬腿训练,每个训练进行保持5分钟,如此反复地进行8组训练,其间可以稍作休息,以此对运动员进行耐力素质训练。通过耐力素质训练,可以有效地减轻运动员在篮球中受到的膝关节损伤、踝关节超负荷,进而有效地缓解膝盖的疼痛、胫腓骨疲劳等,进一步有效增强运动员的身体素质,有效避免篮球运动带来的损伤。

### 3. 协调性和灵敏度训练的预防作用

对运动员进行协调性训练可以有效地将其身体的各个部位、各种组织以及各种器官进行更好的协作和配合,进而高效地完成一系列的篮球运动。而进行灵敏度训练则可以让运动员灵敏的感知到外界环境的变化,及时地调整身体的方位和转换身体动作,进而不断地提高自身随机应变的能力,因此,体育教师需要针对篮球运动员的具体情况进行相应的协调性与灵敏度训练<sup>[7]</sup>。

比如可以进行单个动作系列的重复训练:一只手臂向前、向后、向上、向下划圆摆动,同时另一只手臂也向前、向后、向上、向下划圆摆动;双脚并拢手弯向上跳、向前跳和向后跳,之后再行180度转向跳。还可以进行动作组合式训练:立卧撑跳起转体360度、全身波浪起、身体不协调动作组合训练(上右步的同时举左手、上左步的同时举右手、右步后退左手叉腰、左步后退右手叉腰)。在进行这些训练的时候需要加快速度,以此有效地进行协调性、灵敏度和速度的体能训练,增强运动员上下肢体的协调性及脑部中枢神经的灵敏度。良好的协调能力能够有效地管理和控制运动员身体各个部位的平衡,进而有

效地防止篮球运动中造成的意外伤害。

### 4. 柔韧素质训练的预防作用

篮球运动是一项非常激烈的运动项目,需要运动员的肢体关节进行大幅度 and 长时间的扭转活动才可以进行相关的篮球活动,因此篮球运动员的关节柔韧度能够有效地帮助其完成更多更高的动作难度,还能有效地减少和预防运动员各个关节的损伤。柔韧素质主要是指运动员各个关节活动幅度的大小、膝关节肌腱、表面皮肤、肌韧带收缩性强弱等,较强的柔韧素质可以帮助运动员进行更好的肌肉收缩和伸展,进而有效地减少和预防关节损伤和肌肉拉伤<sup>[8]</sup>。同时柔韧素质训练可以显著地提高运动员的关节软骨,有效提高各个关节和肌肉活动的灵活性,不断增强脑部中枢神经系统的协调性,进一步有效地预防篮球运动带来的损伤。

所以,体育教师在进行柔韧素质训练过程中,可以科学合理地融入一些比如踢腿、摆腿等具有较高动力性的动作训练。同时让运动员坐在瑜伽垫上,双腿伸直并拢,前胸向膝盖靠拢,真实地感受到拉伸感后停留20秒左右;横叉坐位,用两手在身体的前面扶地,两腿分开到自身最大承受角度,上半身慢慢地向地面俯卧,真实地感受身体各个部分的拉伸感,进而反复进行训练。这种动静结合的训练方式可以取得良好的训练效果,让运动员的肌肉可以有恢复的时间。

## 三、结语

综上所述,篮球运动员在进行高校篮球运动活动中经常会出现各种身体部位的机体损伤,因此高校体育教师需要时刻关注运动员的身体状态和运动反应,进而及时地发现技能损伤的存在,并及时地调整和优化体能训练计划内容,进而有效地减少和预防篮球运动造成的机体损伤。高校体育教师必须要充分的了解和掌握运动员的身体素质,进而制定出科学有效的体能训练方案,充分发挥体能训练在篮球运动中的作用,进一步有效保障运动员综合素质的提高。

## 参考文献

- [1] 罗魁. 体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用分析[J]. 体育风尚, 2020, No. 388(04): 26-26.
- [2] 王凡. 体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用分析[J]. 文体用品与科技, 2020, No. 438(05): 186-187.
- [3] 刘海龙. 浅析体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用[J]. 农家参谋, 2018, 592(16): 273-274.
- [4] 于嘉. 体能训练在预防高校篮球运动损伤中的价值探索[J]. 当代体育科技, 2020, v. 10; No. 307(13): 16+18.
- [5] 殷勇. 高校篮球运动中体能训练对预防损伤的作用分析[J]. 当代旅游, 2018, 000(009): 200.
- [6] 申小宝. 体能训练对预防篮球运动损伤的作用[J]. 宿州教育学院学报, 2018, 021(003): 151-152, 173.
- [7] 王卫平. 试析大学生篮球运动损伤预防中体能训练的作用[J]. 体育风尚, 2019, 000(007): 8-8.
- [8] 杨鹏. 高校篮球运动中进行体能训练对运动损伤的预防效果探析[J]. 体育时空, 2015(18).