

我国篮球运动体能训练存在的问题与解决对策

刘新征

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

摘 要 :我国篮球体能训练存在思想认识重视不够、对篮球运动主要特征把握模糊、训练方法手段简单化、体能训练与专项运动脱节和体能训练缺乏系统性等问题。我国篮球教练员、运动员必须提高对体能训练重要性的认识,具有良好的体能才是取得优异成绩的保证;正确把握篮球运动项目的主要特征,根据篮球专项需要的力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质进行科学训练;加强对体能训练科学方法的研究,采用多种形式提高体能训练的科学化水平,采用科学的先进技术的手段对体能训练进行监控。建议各级篮球队配置专职体能教练员,并作为制度规定下来,制定和实施全面、系统的体能训练,以利于运动员各项运动素质得到均衡发展 and 相互促进。

关 键 词 :篮球运动;体能训练;中国

中图分类号 :G841 文献标识码 :A 文章编号 :1006-7116(2006)05-0114-03

Problems existing in physical stamina training for basketball sport in China and countermeasures against the problems

LIU Xin-zheng

(College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract :The following problems exist in physical stamina training for basketball in China :The training is not adequately recognized and valued ideologically ;main characteristics of basketball sport are not grasped clearly ;training methods/means are simplified ;physical stamina training is disengaged from single sports events ;there is a lack of systemization in physical stamina training etc. Basketball coaches and athletes in China must enhance their recognition of the importance of physical stamina training since it is good physical stamina that ensures outstanding performances ,correctly grasp main characteristics of basketball sports event ,carry out scientific training according to the strength making ,speed making ,stamina making and flexibility making as required by basketball event ,strengthen the study on scientific methods for physical stamina training ,employ various forms to enhance the scientific level of physical stamina training ,and adopt scientific and advanced technical means to monitor physical stamina training .It is required that basketball teams at all levels assign dedicated physical coaches (such a practice should be popularized gradually and stipulated as a system),and establish and implement comprehensive and systematic physical stamina training ,so as to facilitate the balanced development and mutual promotion of various sports makings of athletes .

Key words :basketball sport ;physical stamina training ;China

篮球运动是一项高强度、多间歇、持续时间较长的项目。篮球比赛中,多次反复快速的运动要求运动员具备良好的特殊体能。篮球体能训练是在运动训练中以发展运动素质为主要内容。这些运动素质训练包括力量素质训练、速度素质训练、柔韧素质训练和灵敏性素质训练。篮球体能训练是技战术训练和提高运动成绩的基础,篮球体能训练是承受大负荷训练与高强度比赛的基础,篮球体能训练是运动员在训练和比赛中保持稳定、良好心理状态的基础,篮球体能训练是

球队取得优异成绩的关键因素之一。我国男篮在世界大赛上的最好成绩是获得过两次第8名,但与当时前7名的成绩差距在30分以上,某种程度上说明我国篮球运动的水平不高。2004年男篮外籍教练尤纳斯诊断中国男篮最大的问题是体能状态差,特别是速度耐力方面,假如按欧美强队的比赛强度为标准,中国队的体能只能坚持25 min左右的比赛,而篮球比赛必须和对手进行40 min的高强度对抗。世界篮球强队对体能训练是非常重要的,如NBA强队洛杉矶湖人

队就配备了8名体能教练,姚明在美国火箭队就有一位专职的体能教练。

因此,重视体能在篮球比赛中的重要作用,加强篮球专项体能训练的研究,将体能训练纳入运动员的系统训练工作中是当前提高我国篮球竞技水平的关键措施。

本文一方面通过文献研究,从理论上探讨了篮球体能训练对篮球运动的重要性。另一方面通过对参加2005年8月份由中国篮球协会在广州举办的第八、九期《全国高级教练员培训班》的各俱乐部和CUBA91名教练员问卷调查以及多名篮球界专家学者的访谈,了解我们国家各级篮球队体能训练的状况,分析现行的篮球体能训练存在的问题,提出关于篮球体能训练的相关建议。

1 目前我国篮球运动体能训练存在的问题

1.1 思想重视不够

我国篮球体能训练思想重视不够表现在球队教练员配置、体能训练与技战术训练的代替问题和篮球专项理论研究3个方面。

各级球队教练员配置情况调查结果显示,有2名以下教练员的球队占77%,3名以上的球队占23%。国外教练员认为注重系统体能训练的球员,更能适应激烈的篮球比赛,也更容易获得成功^[1],他们的体能教练员分工明确合理,可以按位置分为中锋、前锋和后卫体能教练员;也可以按运动素质分为力量、速度、耐力体能教练员等,如NBA湖人队的8名体能教练员都是专职的,且分工细致,甚至细致到训练某一块肌肉。而我国教练员既负责技战术训练,又负责身体素质训练和管理全队的日常生活,没有专职的体能教练。

调查发现,89%的教练员认为体能训练非常需要进行单独训练,但实际训练中总是把技战术训练代替体能训练。目前世界篮球强队体能训练分为准备部分、技战术练习部分和单独训练部分。我国篮球教练员则认为体能训练在技战术训练中实施就行了,实际上这样做仅仅解决速度素质和耐力素质的问题,而基础力量训练没有保证,影响运动员的整体水平的提高。而美国职业球员除每天技战术训练外,结束还要加练1h的力量体能训练。

1.2 对篮球运动的竞技规律和特点缺乏深入研究

任何一个运动项目在确定训练原则和选择训练内容时,首先要明确影响比赛成绩和运动员专项竞技能力的决定因素是什么,即项目特征或项目特点是什么。教练员必须深刻理解自己所从事的运动项目特点,它是实施正确训练的前提,否则将导致训练效果甚至事倍功半,事与愿违。

1998年法国队对现代竞技篮球运动特征进行研究并总结,认为技、战术与体能是篮球运动制胜的主要因素^[2]。由于人才、信息资源全球化,使各国的技战术水平相差无几,那么,体能训练就成为提高比赛成绩的重要手段。而影响体能的诸因素中第一是力量素质、第二是爆发力素质、第三是耐力素质。据2004年FIBA统计,世界高水平篮球运动员在比赛中体现力量和爆发力素质的起跳平均每场比赛达到50次以上,内线队员要跳100次以上;后卫队员要跑3500~6104

m,中锋要跑4500~5632m,中锋要跑5352~5711m^[2]。

姚昕^[3]认为技战术发挥是建立在良好的体能和力量的基础上的。他解释说:“场上一些投篮的空位和机会都是靠全力跑动跑出来的,如果你的体能好,就能保持你的稳定性,如果体能差,气都喘不过来,还怎么投篮?但是如果你不全力跑,只为了保持稳定状态,那你也跑不出投篮的机会”。我国对现代篮球运动竞赛制胜规律的特征认识模糊,重视技术战术训练,轻视体能训练,导致我国篮球运动员体能在高水平比赛中不能完全适应激烈比赛的需要,专项体能缺乏导致技战术发挥不好。

总之,篮球运动是一项以投篮得分为目的,攻防快速多变的速度力量型,对抗性体能-技能型项目。篮球体能训练必须在速度、力量、对抗性的高强度训练中体现,旨在保证运动员在激烈的比赛中能合理运用攻防技术并准确地投篮得分。

1.3 训练手段、方法简单化

从“生物适应”理论的角度来看,影响训练效果的主要因素是训练手段和训练负荷。训练手段的选择确定了机体接受刺激的部位,而负荷的大小则决定了对某一部位刺激的程度,训练手段的正确选择和负荷大小的合理安排才能确保体能的效果训练方向发展。

我国篮球体能训练中普遍存在训练手段、方法简单化与训练负荷的盲目性。体能训练手段方法简单化反映在训练方法单一落后。如力量训练时杠铃挂帅。目前先进的力量训练方法除杠铃外,还有大强度的跳跃练习器、综合力量练习器、等动和电刺激力量训练,以及各种组合力量训练;对速度的训练单纯认为加速跑就可以提高了,耐力训练单纯采用田径式长跑。训练负荷的盲目性就是对练习次数、组数以及次与组间隔等构成没有科学体现篮球运动速度、力量、耐力的量化标准。盲目的训练使机体能力得不到有效的刺激,练习负荷没有突出专项特点,使运动员体能总是保持在低水平。

1.4 一般体能训练与专项体能训练脱离

按运动训练学的划分,体能训练分为一般体能训练和专项体能训练,一般体能训练是运用多种多样的非专项的身体训练,以增进运动员健康,提高人体各组织、器官、系统的机能水平,促使运动员身体素质全面发展,为专项体能训练打好基础。专项体能训练是采用与专项有紧密联系又密切相关的专门的身体训练,改善与专项运动成绩直接相关的专项运动需要的素质,以保证掌握合理的专项技术、战术及其在比赛中有效的运用。一般体能训练是专项体能训练的基础,专项体能训练又是专项运动能力改善和提高的基础。

我国篮球体能训练存在的不足是一般体能训练过多,专项体能训练过少。一般体能是专项体能的基础,当一般体能达到一定水平后,就需要进行专项体能训练。而我国各级球队体能训练方式与要求常年不变,训练没有针对性,使一般体能无法向专项体能过渡与转换。如运动员弹跳高度取决于两个因素,即起跳力量与起跳速度。我们采用的蹲杠铃方法发展起跳力量的一般体能训练要求,但专项素质要求起跳

速度要快,国外球员就特别重视专项速度力量的训练。我国篮球运动员摸高指标不比外国选手差,但在赛场上争抢篮板球能力则处于劣势。这就是一般体能训练过多和专项体能训练过少导致的结果。所以,体能训练一定要与专项特点结合。

1.5 体能训练缺乏系统性、计划性

NBA 著名教练哈里斯接手中国男篮之后迫切向中国篮协提出 3 个要求,第一需要一个专职体能教练;第二更多地跟欧美强队特别是 NBA 球队打比赛;第三要有一个全面、系统的体能和力量训练计划。并认为尤其第三点是现在中国篮协最需要解决的。这说明体能训练的系统性与计划性对当今篮球运动的重要性。

我国篮球体能训练缺乏系统计划性,第一表现在训练计划和安排不合理,体现在训练方法和手段简单雷同,少年训练成年化,成年训练简单化。第二表现为在国内 CBA 1 周 2 赛的联赛期间缺乏体能训练^[4]。教练员认为体能训练大量消耗而影响身体恢复和影响比赛竞技状态。这种指导思想导致跨年度 CBA 联赛只消耗而没有体能补充,到比赛中期运动员就把准备期所储备的体能基本耗尽,真正到了赛季的关键时刻,体能出现了亏空,高质量的技战术也就无法保证。相反,中国女篮 2002 年 9~10 月进行大胆尝试比赛期的体能训练方式,在比赛期间坚持每天进行 1 h 的体能训练,结果不仅没有影响比赛成绩,反而在比赛中保持充沛的体力和旺盛的斗志,在一个月之内取得世锦赛第 6 名和亚运会冠军的好成绩。但遗憾的是由于没有科学训练监控,队员出现一定的伤病引发争论,之后没有坚持实施。

为了提高运动员的体能水平,必须按照计划、系统地进行全年和多年体能训练。体能训练不能搞突击,不可能一劳永逸。现代运动训练的一个突出的特点是越来越重视多年训练的计划性和系统性,合理安排各阶段的训练任务、训练内容和运动负荷。

2 改善我国篮球运动员体能训练的对策

(1)通过各种途径的培训学习,提高教练员、运动员对体能训练重要性的认识,高度认识具有良好的体能是取得优异

成绩的必备条件之一。

(2)正确把握篮球运动项目的竞技制胜规律,根据篮球专项需要的力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质进行科学训练。

(3)加强对体能训练科学方法的研究,采用多种形式提高体能训练的科学化水平,采用科学的先进仪器设备对体能训练进行监控。

(4)在各级篮球队中,要求配置专职体能教练员,并逐渐推广,作为制度规定下来。

(5)制定和实施全面、系统的体能训练,狠抓落实,在每次训练的准备部分、基本部分和结束后进行体能训练,这样有利于运动员各种运动素质得到均衡发展和相互促进。

参考文献:

- [1] 孙欢. NBA 体能训练[M]. 北京:人民体育出版社, 2004.
- [2] 中国篮球协会. 2005 年全国篮球体能教练员培训班教材汇编[Z]. 2005.
- [3] 姚明直言国家队软肋:我们的体能训练太差[EB/OL]. <http://news.sports.cn/basketball/nba/ym-rocket/yao-news/2005-08-27/656046.html>.
- [4] 王保成. 我国篮球运动体能训练中存在的几个问题[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(2): 3-8.
- [5] 王保成. 篮球运动员体能训练的基本理论与内容[J]. 首都体育学院报, 2001, 13(9): 38-46.
- [6] 李颖川. 球类运动员体能水平的构成因素及训练的基本理论与原则[J]. 中国体育科技, 1997, 33(2): 49-52.
- [7] 袁运平. 运动员体能与专项体能特征的研究[J]. 体育科学, 2004, 24(9): 48-52.
- [8] 于振峰. 中国篮球竞技后备人才现状调查与培养对策[J]. 体育学刊, 2002, 9(3): 123-126.
- [9] 陈小平. 对我国体能类项目训练中存在的主要问题探析[J]. 中国体育科技, 2002, 38(1): 10-13.

[编辑:李寿荣]