

论篮球运动员体能训练与运动寿命的关系

——以 CBA 外援马布里为例

张旭敏¹ 金盛²

(1. 郑州师范学院, 河南郑州 450044; 2. 武汉体育学院, 湖北武汉 430000)

【摘要】伴随着北京首钢男子篮球队在客场取得总决赛第六场的胜利,北京队再一次问鼎2014—2015赛季中国CBA职业篮球联赛冠军。而球队外援马布里在整个赛季中的表现以及在球队中起到的作用得到了大家的认可。他超强的体能储备和竞技状态,帮助球队夺冠的同时自己也荣获总决赛MVP。他究竟是如何保持身体的竞技状态和体能储备成了大家争相讨论的话题。本文采用文献资料法、数据统计法等方法去探究篮球运动体能训练的方法和保持竞技状态的手段。主要结论:篮球运动员要想保持好竞技状态、减少损伤、延长运动寿命就必须进行系统得到体能训练。建议:训练时应遵循循序渐进、因材施教原则,不能照搬照抄、操之过急。体能训练应制定严格的训练计划,完善和创新训练方法;体能的训练要密切与技战术训练相结合,还要根据篮球运动的项目特征进行训练。

【关键词】体能 体能训练 篮球 马布里 CBA

当今世界体坛的竞争愈演愈烈,各国发展竞技体育重要的任务之一就是培养优秀的竞技体育运动员。因此,在竞技运动中如何延长优秀竞技运动员的运动寿命、追求最大的训练效益,是各级体育部门和教练员亟待解决的问题。38岁的马布里究竟如何保持优秀的体能和竞技状态呢,本文将从体能训练进行探究,分析高水平竞技运动员保持竞技状态的方法和体能训练的方法。

1 马布里 C B A 各赛季数据统计与分析

从中国篮球协会官网上查询可以看出马布里在CBA征战的六个赛季中出场次数最少的赛季是在09—10赛季。出场次数最多的赛季是在14—15赛季,也就是帮助北京首钢夺得三连冠的赛季。纵观马布里征战CBA的六个赛季,场均得分、助攻、罚球等各项数据,很难想象这是一位38岁的老将所能达到的。这就让人们更加对马布里究竟如何保持竞技状态、维持体能储备和如此之长的运动寿命感兴趣。这与马布里科学合理的体能训练密不可分。

2 我国篮球运动员体能训练的基本手段

2.1 非专项类的基础体能训练(力量、速度、耐力)

速度训练的方法:运动员的速度训练要积极与其他训练手段相结合,速度训练主要是为了提高篮球运动员场上的急停急起、加速能力、反应速度、动作速度和瞬间移动速度能力等。训练的手段如加速跑、折返跑、变向跑等等。

运动员的力量训练的方法:(1)最大力量训练方法。大体有两种途径:一种是通过增大肌肉生理横断面来增加肌内的收缩力量;二是通过改善肌肉协调能力,提高神经系统指挥肌肉工作的能力。(2)速度力量训练方法。训练的主要方法有:负重和不负重训练。

运动员的耐力训练的方法很多,例如3200米跑、17趟折返跑等。篮球运动耐力的训练重要是提高运动员的摄入氧、输送氧及利用氧的能力,一般把负荷强度控制在接近无氧代谢的强度,心率控制在150—160次/min左右。

2.2 篮球运动的专项体能训练

速度素质训练方法(不持球):全场加速跑、不同姿势与方向的启动、追逐跑、折返跑、变距折返跑等等。持球的例如:跑(变向、加速、侧身、弧线)、急停、转身、起动、跳跃、滑步等综合练习。

耐力素质训练方法:全场多圈变速跑、变距折返跑、多次折返跑等等。

力量素质训练方法:多级跳、全场蛙跳、连续快速跳起摸高、三级跳上篮、负重运球和投篮等。

3 马布里的其他 N B A 球员的体能训练方法

3.1 充足睡眠,保证营养摄入

人的身体能在睡眠过程中进行大量的自我修复,球员们可以通过睡眠变得精神焕发,建议球运动员每天中午休息30到90分钟,晚上尽可能保持8小时睡眠。还应保证足够的营养摄入,尤其是保证水、碳水化合物、维生素、蛋白质等的摄入。

3.2 体能训练的准备阶段与放松阶段

N B A 体能训练师都会在球员体能训练开始时督促球员进行训练前的热身,着重强调的是身体的伸展训练,这样可以扩大身体各个部位的活动范围,以此来改善竞技状态、减少运动损伤。前提是在身体充分活动开的前提下。例如:静力性伸展运动、动力性伸展运动、被动伸展运动以及 P N F 伸展运动(本体感受器神经肌肉的助长)等。做完热身和伸展训练后进行一些常规的慢跑、跑的专门性练习,之后才进行有球训练。在训练和比赛结束后会让球员进行积极的放松性训练,能使球员的肌肉得到恢复、消除疲劳和减少损伤。

3.3 速度训练方法

速度训练与我国球员训练的方法基本一致,就是一些跑的专门性练习、球场四步加速跑、变速跑、折返跑等。训练时更加注重运动员的身体姿态、跑动的手型、腿部蹬地的伸展性以及跑动的节奏感。

3.4 耐力训练方法

耐力训练的基本手段主要是通过让球员在有球和无球状态进行,也是通过连续跑动、多次数运球上篮和投篮、折返跑等等。训练的过程中更加注重运动的实时监测,把更多的先进监测仪器运用到训练过程中,这是国内体能训练所不具备的,因此应积极的学习和引进先进的训练方法和仪器设备等。

3.5 力量训练方法

球员都希望自己变的强壮有力,有的球员不知道如何进行力量训练导致在训练过程中回避力量练习或举重练习,有的球员还因为训练方法不正确导致损伤。马布里和 N B A 球员在常规的力量训练完成的同时还进行身体核心力量的训练,主要是通过核心力量训练提高身体核心肌肉的力量来稳定脊柱和骨盆,以此来提高人体核心稳定性、平衡性和改善身体的控制力,使得身体运动时更加的合理和可控,核心力量训练也能提高能量的输出,降低能量的消耗,增强力量的传递速度和预防运动损伤的作用。

3.6 特殊训练方法

马布里的私人体能训练师是 N B A 著名的体能教练,有着独特的训练方法。在马布里征战 C B A 的时间里对马布里的体能训练投入了大量的时间和精力,我国著名的篮球运动员刘炜以及游泳运动员孙杨都曾受过他的指导和训练。他们都有其独特的训练方法,例如:单车训练、泳池踏板训练、压缩衣训练法、冰敷、协调性和灵活性

.....下转第236页

作者简介:张旭敏(1962—),女,汉族,河南郑州人,教授,大学本科,研究方向:体育教育与训练。

的热销。而对于滞销或过季商品打折销售,奢侈品牌也可以定期举行一些品牌的销售,挖掘更多的潜在客户,培育客户的忠诚度。

2.4 针对表现内在自我动机的潜在消费者

随着时代的发展,消费者知识、经验的积累,人们的生活观念也发生了变化,自我意识的增强,很多人消费心理越来越理性,他们开始关注产品的质量、细节和实用价值。一部分消费者从原来的对实质性产品的消费逐渐开始追求享受性体验和服务,追求更高层次的精神享受。他们喜欢购买和选择那些品牌形象与自我更契合的奢侈品,表达自己的个性,强化自我意识,表现内在自我动机成为新奢侈品消费时不可忽视的消费动机。他们买的不仅是产品本身,还包括和产品相关的服务,奢侈品重视情感和个性。鉴于此,企业可以通过情感和文化营销,不仅要传递出其产品的信息,也应该像消费者传达其品牌背后悠久的历史 and 独特的文化,以产品独特的品位、丰富的内涵为人们带来丰盛的内心感悟,建立情感上的沟通与交流,与目标消费者建立联系,让目标消费者走近产品,走近品牌,帮助目标顾客彰显自己的生活态度和个性。同时,奢侈品牌还可以通过赞助与品牌相关的赛事或重大事件、参与公益活动,向社会、灾区募捐等提升品牌的知名度和美誉度。此外,在产品的设计上应追求独特性,设计出具有独特设计理念或风格的产品,或有投资价值的产品。

总之,人们的消费动机多种多样,某一消费行为背后往往是多

种动机同时在驱动,个体的消费动机也并非固定不变的。且随着我们经济的发展,我国人民将越来越富有,奢侈品消费也将更加广泛,消费动机更加多元,奢侈品行业者不仅需要了解当前中国奢侈品消费的主要动机,更应该与时俱进,根据人们消费动机的变化趋势,主动迎合消费者,去设计生产奢侈品,开展营销策划,采取相应的营销策略。同时,本土的奢侈品消费要参考中国特殊的文化背景,争取政策支持,结合当地特色,从建筑、品牌到服务,全方位满足私享需求,让顾客拥有奢华舒适的购物体验。市场的繁荣,对人才的要求也越来越高。企业可与高校合作,共同培训和培养高水准的“专业技术人员”,增强高端消费领域的人才储备力量,在各个环节做好人才对接,不断提升服务水平和质量,提高竞争力。

参考文献:

- [1]Veblen,Theory of the Leisure Class[M], Kessinger Publishing, 2004.
- [2]Vigneron F,Johnson L.W.Measuring Perceptions of Brand Luxury [J].Journal of Brand Management.2004.
- [3]胡润发布《2010胡润财富报告》[J].上海企业,2010(05).
- [4]胡翠华.中国消费者的奢侈品购买动机及营销对策研究——以苏州市场为例[D].江苏大学硕士学位论文,2012.

.....上接第234页

训练等,一些阻力训练方法如:沙地负重、泳池行走、阻力带训练等等,还有一些提高身体灵活性的训练方法如:变向侧滑步、负重侧滑步、绕场跳绳、星型跑、滑步接网球等等。

4 结论与建议

篮球运动员要想保持好竞技状态、减少损伤、延长运动寿命就必须进行系统得到体能训练,训练时应遵循循序渐进、因材施教原则,不能照搬照抄、操之过急。体能训练还应制定严格的训练计划,完善和创新训练方法。体能的训练要密切与技战术训练相结合,还要根据篮球运动的项目特征进行训练。训练时必须重视恢复训练,所有的训练必须要系统。

本文对我国男子篮球运动员和马布里及其他NBA球员的体能训练的研究基本是在理论研究层面上展开的,研究尚不够深入,建议以后对国内球员和NBA球员体能训练的进行深入研究,这对

我国篮球运动乃至其他运动项目体能训练的完善与创新会有很大的帮助。

参考文献:

- [1]全美篮球体能教练协会.NBA体能训练[M].北京:人民体育出版社,2004:3.
- [2]孙民治.现代篮球高级教程[M].北京:人民体育出版社,2004年版.
- [3]全国体育学院教材委员会.运动训练学[M].北京:人民体育出版,2000年版.
- [4]王保成,等.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,2002.2.
- [5]王保成,等.篮球运动员体能训练的基本理论与内容[J].首都体育学院学报,2001.3.
- [6]孙欢.NBA 体能训练[M].北京:人民体育出版社,2004:15-21.
- [7]孙文新.现代体能训练——核心力量训练方法.-北京:北京体育大学出版社,2010.4.

.....上接第233页

4 结语

工伤保险的有效落实可以在很大程度上保障劳动者的权益,提高安全生产水平。当然实现工伤保险有效落实,则要求满足工伤保险的原则,即无责任补偿原则、雇主缴费原则、补偿与预防、康复相结合的原则,如此才能够促使工伤保险的作用充分发挥出来。总之,工伤保险的落实是非常有意义的。

参考文献:

- [1]亦清.浅谈工伤保险的类型和基本原则[J].《中国医疗保险》,2008(02).
- [2]施卫祖.建立工伤保险与安全生产相结合的管理体制[J].现代职

业安全,2003(03).

- [3]于宝妹,蔡静,王立谦,宋秉文.建立工伤保险与安全生产相结合的管理体制探讨[A].2008年科技学术研讨年提速安全与和谐铁路论文集[C],2008.
- [4]杜红兵,杨瑾娣.我国煤矿企业职工工伤保险的现状与发展[A].2003年中国科学技术协会学术年会、“安全健康:全面建设小康社会”专题交流会、全国第三次安全科学技术学术交流大会论文集[C].2003.
- [5]广东省劳动和社会保障厅 关于印发贯彻国务院《工伤保险条例》的指导意的通知[J].创业者,2004(03).
- [6]周华中.以科学发展观统筹工伤保险事业是建设和谐社会的必然选择——兼论工伤保险的发展及其基本功能[A].中国职业安全健康协会2007年学术年会论文集[C],2007.