

辅助器材在篮球技术训练中的应用研究

李伟

内蒙古科技大学包头医学院, 内蒙古 包头 014010

[摘要] 进入 21 世纪以来, 人们越来越重视竞技体育。随着人们的高度重视, 越来越多的辅助器材被用于实际训练过程中。篮球比赛是当前竞技体育中极受欢迎的比赛项目, 因为其比赛进程快, 运动过程观赏程度高, 所以运动团队要想在比赛中获得胜利, 那么也就需要重视日常篮球技术的训练。随着时代的不断发展, 传统的篮球技术训练项目, 已经难以满足篮球比赛的实际要求, 因此要想确保篮球技术训练的水平, 那么也就不得不重视辅助器材在篮球技术训练中的运用。这样, 提高了篮球运动员的综合实力, 为篮球比赛打下了坚实的基础。文中研究了辅助器材在实际篮球训练过程中的应用现状, 探讨了可能存在的不足, 并提出了相应的发展策略。可以清楚地了解到, 辅助器材对于篮球技术训练活动的重要性, 需要重视对其应用的研究。希望在一定程度上促进辅助器材在未来篮球训练过程中的良好应用, 将辅助器材与足球训练相结合, 保证训练质量, 以此全面提高足球训练的效率及质量, 为我国篮球运动的发展做出贡献。

[关键词] 篮球训练; 辅助器材; 策略

DOI: 10.33142/fme.v2i4.5185

中图分类号: G80

文献标识码: A

Research on the Application of Auxiliary Equipment in Basketball Technical Training

LI Wei

Baotou Medical College, Inner Mongolia University of Science & Technology, Baotou, Inner Mongolia, 014010, China

Abstract: Since entering the 21st century, people pay more and more attention to competitive sports. With people's great attention, more and more auxiliary equipment are used in the actual training process. Basketball game is a very popular event in competitive sports at present. Because of its fast competition process and high viewing degree, if the sports team wants to win in the game, it also needs to pay attention to the training of daily basketball technology. With the continuous development of the times, the traditional basketball technical training items have been difficult to meet the actual requirements of basketball games. Therefore, in order to ensure the level of basketball technical training, we have to pay attention to the application of auxiliary equipment in basketball technical training. In this way, it improves the comprehensive strength of basketball players and lays a solid foundation for basketball games. This paper studies the application status of auxiliary equipment in the actual basketball training process, discusses the possible shortcomings, and puts forward the corresponding development strategies. It can be clearly understood that the importance of auxiliary equipment for basketball technical training activities needs to pay attention to the research on its application. I hope to promote the good application of auxiliary equipment in the future basketball training process to a certain extent, combine auxiliary equipment with football training to ensure the training quality, so as to comprehensively improve the efficiency and quality of football training and contribute to the development of basketball in China.

Keywords: basketball training; auxiliary equipment; strategy

引言

近年来, 竞技体育发展迅速, 竞争也越来越残酷。因此, 对运动员运动技能的要求也随之提高。传统的训练方式已不再适合竞技体育的要求。这就要求教练员在常规训练的基础上, 不断拓展新的训练方式, 提高运动员的身体素质和技能, 以适应竞技体育快速发展的要求。如何贯彻国家的方针政策, 保证篮球训练的有效性, 越来越受到广大从业者的关注和关注。篮球不同于其他类型的运动。影响训练效果的因素比较复杂, 包括训练场地、训练安全和训练设施等。训练器材的应用可以大大提高篮球训练的整体效果, 保证篮球训练的安全性, 降低训练风险事件的发生率。同时, 篮球训练器材可以有效吸引学生的注意力, 大大提高篮球训练的效率, 甚至可以凸显学生个人篮球训练的优势。但是, 我国篮球辅助器材的使用还面临很多问题。因此, 本文将围绕我国篮球训练中辅助器材应用的现状, 针对当前存在的问题提出相应的解决方案, 进而提高篮球运动员的训练效果和竞技水平。

1 篮球训练器材概述

篮球辅助器材是指提高训练效果、吸引学生兴趣、保证训练安全、根据篮球训练要求合理安排训练内容的重要工

具。辅助工具的出现,有效地保证了教练员和学员更好地完成训练任务,并为始终遵守篮球训练规定提供了有力的支持。从目前我国篮球训练水平来看,普遍存在忽视训练环节或训练强度不足的问题,例如,无法有效模拟真实的篮球竞赛场景等,以至于难以调动学员的实训热情及积极性,直接影响总体实训效果,因此合理科学地应用篮球训练辅助器材非常关键。

2 辅助器材在篮球技术训练中运用的必要性分析

2.1 提升篮球竞技水平的必要手段

在篮球技术训练过程中,由于某些技战术动作难度较大,往往会在球员心中引起恐惧,难以有效执行。最终的训练效果还不够明显。科学地运用各种有效的训练技巧。达到预期目标也成为当前任务的重中之重。在这样的前提下,合理使用辅助器材进行训练是十分必要的,但相关人士也需要明确,训练中辅助器材的使用并不是万能的,因此,在使用辅助器材时,要选择性地使用辅助器材,才能有效增强体质,掌握篮球技战术。

2.2 推动篮球运动不断进步的迫切需要

根据职业篮球队长期的应用研究发现,训练辅助器材主要是篮球技战术和体能训练的重要物质保障。训练器材的合理应用和研究,也可以满足篮球运动的不断改进和发展。随着篮球运动的飞速发展,某些高科技装备和器材会陆续出现。这也充分体现了高科技在篮球领域的应用和延伸。此外,训练器材的科学使用,也极有利于促进篮球训练科研水平的提高,也能从另一个角度展示国家的经济实力和研发水平。因此,在选择使用运动器材时,不仅要引进国外先进器材,还要注意国内自主研发。也正因为如此,辅助器材的使用成为篮球技术训练不可或缺的重要设施,大多数篮球队应该在这个过程中投入更多的研究精力。

3 篮球训练辅助器材在篮球训练中的应用要点分析

3.1 调动训练兴趣

篮球技术的形成是一个长期的、渐进的联系过程。换句话说,简单的技术动作往往需要数百万次的反复练习,练习过程比较枯燥。一旦练习时间过长或者练习方法比较简单,学员就会难免对技术练习感到厌烦。可见,相关教练员坚持实事求是的训练原则,灵活运用多种辅助训练器材,改变原有训练方式和训练方式,反复练习各种技术动作,调动训练积极性。

3.2 保护训练安全

人身安全是教练员在篮球训练中关注的一项重要工作,尤其是篮球相对特殊,与其他运动项目不同,各种安全风险事件在所难免,如学生个体体质差异、运动器材、运动场地等。如何保证篮球训练的科学性、系统性和安全性,越来越受到广大从业者的关注和关注。因此,在实际训练过程中,相关教练员选择合适的训练器材来改变目前训练安全性不足的问题。

4 我国篮球训练辅助器材面临的问题

4.1 研发技术人才的匮乏

目前,我国篮球辅助器材研发人员严重短缺。所谓专业的研发人员,不仅要科研能力出众,还要精通研发技术。结合篮球,我国目前需要的人才复合型人才。各学科人才和科研团队。为了普及篮球训练中的辅助器材,对研发人才有两个要求:一是要有更多的专业研发技术人员,即需要足够的专业人才来进行辅助器材的研发设计;二是研发技术。人才要“精”,即具有技术人才的知识结构和突出的科研能力。但是,就我国目前的情况而言,可以称为研发技术人才的人很少,甚至可以称为专业研发技术人才的更是寥寥无几。

4.2 国内篮球训练器材不及国外强队先进装备

进入 21 世纪以来,我国经济发展迅速。随着人们运动意识的提高,人们对竞技体育的关注度也相应提高,篮球辅助器材的生产和推广也被提上了日程。但是,与国外先进的意识形态相比,由于我国竞技体育发展较慢,对辅助器材重要性的认识和应用时间相对较晚。因此,我国在使用辅助器材的经验上与国外存在明显差距。从世锦赛和奥运会的篮球比赛不难看出,在中国篮球运动员与欧美强队的交锋中,球员的个人技术和身体素质存在明显差距。这清楚地体现在辅助器材的研发上。

4.3 高科技辅助器材价格昂贵

随着高新技术的发展,辅助器材也在不断改进。近年来,科研人员开发了高科技辅助器材。这些器材无论是在使

用上还是在提高运动员能力方面，都远远强于传统的辅助器材，更不用说不使用辅助器材的传统训练了。但是研发人员的时间成本和高科技的成本，使得辅助器材的生产成本不断增加，所以价格会相对昂贵，体校和一些职业篮球队对辅助器材的需求更大。因此，面对高昂的成本，资金有限，难以采购到先进的高科技辅助器材。

4.4 对器材功能认识不足

运动员和教练员是篮球辅助器材的最终用户。他们在训练比赛中总是伴随着项目装备，最熟悉装备的性能。因此，他们对辅助器材的要求和建议，往往起到决定辅助器材研发方向的作用。但我国很多器材完全依赖进口。运动员和教练员的注意力集中在如何获得优质的进口器材或如何选择进口器材上。教练员在训练中对助教器材的熟悉程度不够也是他们无法在篮球助教器材开发中发挥作用的另一个原因。

5 我国篮球专项训练辅助器材的发展对策

5.1 国家帮扶科技型的体育用品企业

在国家层面，政府支持是一针强心剂，让企业敢于放手辅助器材的研发和推广，而不是不敢往前走。因此，政府可以通过税收等财政政策或研发资金支持，帮助一批实力雄厚的企业，通过减少企业不必要的支出，将资金投入科技研发创新，进一步增强企业创新能力，着力提升公司产品研发能力。同时，企业可以以政府为桥梁，拉近与国外先进科技的距离，通过与国外高新技术企业的合作，更好地学习高新技术，为未来的自主创新能力奠定坚实的基础。

5.2 各种辅助装备的适当应用，可以促进玩家基础能力的提升

篮球运动需要科学的训练，才能使球员掌握基本功。借助器材，基本技术的训练更有效。首先，通过装备的辅助，玩家可以熟练掌握基本技能；其次，装备的辅助训练可以让球员拓宽训练方向，增加球员对抗训练的技术含量，使球员获得最大的训练效果，帮助运动员提高技能，增加他们的训练动机。

5.3 加强校领导对篮球训练器材的重视

在国家大力推广篮球训练辅助装备的同时，各地区、各部门也要响应国家号召，加强对本地区篮球专项训练装备的关注。由于学校领导和教师的疏忽，学校的篮球训练器材严重不足。同时，教练员缺乏教学热情，严重影响了篮球运动的发展。学校应该清醒地认识到，拥有一支强大的运动队，不仅可以在一定程度上提高学校的知名度和宣传作用，而且还可以培养学生的自律和良好的身体素质。

5.4 培养训练辅助器材研发核心部门

体育科学研究所是篮球训练辅助器材研究的核心部门。科研人员有针对性地开展篮球训练辅助器材的研发。同时，要发挥核心研发部门的凝聚力，吸纳全社会潜在的科研力量，让更多的科技资源在篮球训练装备领域找到用武之地。

6 结束语

通过本文的探索，认识到辅助器材在篮球训练中占有极其重要的地位和作用，说明合理使用辅助器材可以大大提高篮球训练的效果，突出训练的真实性和趣味性。因此，相关教练员秉持“具体问题、具体分析”的工作原则，高度重视篮球训练，结合学员的实际情况和教学内容的差异，灵活运用各种辅助训练器材，切不可忽视各种协助种类根据装备特点，制定有针对性、有针对性的训练计划，以高效完成训练目标，进一步真正为社会输送更多高素质的篮球人才。

[参考文献]

- [1]李祥林.“倒金字塔式”篮球运球突破辅助器材的制作与运用[J].中国学校体育,2019(4):64.
- [2]纪德林.辅助器材在篮球技术训练中的应用[J].当代体育科技,2018,8(34):26-27.
- [3]刘泉.辅助器材在篮球技术训练中的应用探讨[J].中外企业家,2018(28):195.
- [4]李振宇.高校篮球训练中辅助器材应用研究[J].亚太教育,2016(29):246-247.
- [5]王鼎.辅助器材对青少年篮球运动员技术影响的实验研究[D].长春:吉林体育学院,2019.

作者简介：李伟（1971.12-）男，内蒙古自治区，包头市，汉族，副教授，体育教育专业。