

民办高职院校篮球运动队大运会训练与比赛的分析研究

卢嘉颖 王政元

广东创新科技职业学院, 广东 东莞 523000

[摘要]通过文献资料、录像观察、数据统计等方法对广创职院参加广东省第十二届大学生运动会篮球比赛项目进行研究,旨在对运动员训练水平不足、运动队无法长期保证充足的训练时间、比赛发挥无法达到训练水平等系列问题进行分析研究。

[关键词]篮球运动队; 训练水平; 比赛发挥

DOI: 10.33142/jscs.v6i3.19696

中图分类号: G842

文献标识码: A

Analysis and Research on the Training and Competition of Basketball Teams in Private Vocational Colleges during the Universiade

LU Jiaying, WANG Zhengyuan

Guangdong Innovative Technical College, Dongguan, Guangdong, 523000, China

Abstract: Through literature review, video observation, data statistics and other methods, this study aims to analyze and research the basketball competition project of Guangchuang Vocational College participating in the 12th Guangdong Provincial University Games, in order to reflect a series of problems such as insufficient training level of athletes, inability of sports teams to ensure sufficient training time in the long term, and inability to achieve training level in competition.

Keywords: basketball team; training level; competition performance

引言

当今高校篮球水平发展速度不断显著提升,但是各院校水平参差不齐,呈现出发展快,落差大的问题。但是对于广创职院来说,隶属于东莞的一所民办高职院校,本身东莞的篮球发展水平具备一定的能力和底蕴,靠着这个鲜明的特色,让广创职院也有了众多的机会参加各类不同的赛事,得到了一定的锻炼。例:东莞市大学生篮球联赛、广东省大学生篮球联赛、广东省大学生运动会。历经众多赛事的同时,也让我们看到了这支球队存在的一些问题,同时也是民办院校的特殊问题。

1 周期训练分析

1.1 一般准备期

按照比赛的周期时间安排,随着赛季的变化,安排的时间也有不同的区别,例如:大学生运动会的比赛时间为四年一届,那么一般准备期就会很长,但是如果说像省锦标这种周期比较短的,那么一般准备期也会短些。对于普通的民办高职院校来说,例如,广创职院男篮在那么长的比赛周期里,是很难保证那么一个比较长的训练周期的,专科的学生学习时间就是短短的三年,而这个比赛的周期时间已经大于了学生的学习周期时间。除此之外,还有其他原因,如训练时间难以保障、经费的投入、学生们训练的积极性等等。面对以上这种情况,教练们需要进行更加全面细致的训练安排,从而在有效的训练时间里进行高质量的训练。

表 1 广创男篮一般准备期训练安排

周次	阶段与核心目标	周负荷趋势	训练重点	强度示例
1-2 周	基础体能恢复	中 (PRE 4~7)	基础耐力、基础步法、基础力量、无对抗投篮、传接球跑篮	有氧慢跑(1h, 心率控制 130~150 次/分)
3-6 周	基础体能强化巩固与专项体能转化	中-大-最大 (PRE 7~9)	强度间歇跑、核心力量、增强式训练、抗阻训练、攻防转化训练、对抗投篮训练	1200 米*3 组 400 米*6 组
7-8 周	小周期调整训练	大-中-小 (PRE 9~4)	灵敏反应训练、柔韧性牵拉训练、神经肌肉恢复、低强度技术、投篮矫正	组合训练、不进行过多的跑跳训练

1.2 专项准备期

相对于一般准备期和赛前准备期来说,专项准备期体现得尤为重要。其实在很多的比赛中是无法保证充足的时间进行完整的周期训练,那么专项准备期的时间也相对会短很多,从而也体现不出这个期间的价值了。但是对于广创职院的运动队伍,我们在这个期间进行了一定的训练准备,同时我们也希望这个期间的训练能为比赛打下坚实的基础,为赛场上的发挥做好准备。同时这个阶段的训练往往是复杂的,但也是关键的,所以需要教练组精心布置。

1.3 赛前准备期

对于这个阶段的训练,是每一个比赛每一个项目都需要经历的一个阶段。虽然这个阶段的时间是整个周期训练当中最短的,但往往也是尤为重要的一个阶段。这个阶段的好坏,间接地影响着比赛中赛场上的发挥。所以这个阶段不仅要做好赛前的准备,还要做好赛前的恢复,特别是如何做好超量恢复,让我们的运动员在这个阶段恢复得最好,从而面对比赛。同时也需要强化运动员的心理,减缓压力,放松心情也是这个阶段需要做的内容,但也容易忽视。

表 2 广创男篮专项准备期的训练安排

周次	阶段与核心目标	周负荷趋势	训练重点	强度示例
1~2 周	周期恢复与战术演练	中-大 (PRE 4~8)	战术跑位、身体机能恢复、防伤养护性训练	即停即起
3~4 周	专项强化与强度适应	最大-中 (PRE 9~4)	录像分析、短时间快节奏高强度训练、全场紧逼对抗训练	连续两天或者三天的强度对抗训练

表 3 广创男篮赛前准备期训练安排

周次	阶段与核心目标	周负荷趋势	训练重点	强度示例
1 周	减量训练	中-小 (PRE7-4)	战术演练、模拟比赛	按照比赛时间与节奏
2 周	恢复调整	小 (PRE1-4)	身体防护训练、核心力量训练	强度低、训练量小

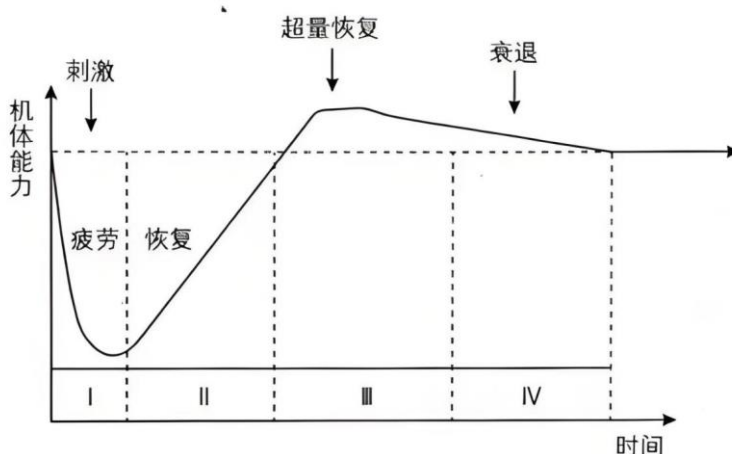


图 1 训练课的超量补偿循环

注: 本图根据《周期运动训练理论与方法》(北京体育大学出版社, Tudor O.Bompa/G.Gregory Haff 著)一书中的结论绘制。

2 训练与比赛之间存在的联系

2.1 “练”与“赛”之间的关系

关于训练与比赛之间的关系研究,存在的非常多的说法。例如:第一,训练是为了更好地比赛,只有保障了充足的训练量才能够有一个好的发挥。第二,比赛就是训练最好的体现,主张强调以赛代练的方式。实则无论是哪一种说法都没有错,只不过说法不同看待的角度也不同。第一种说法强调训练的重要性,只有在做好了训练的前提下,比赛才能够达到所想要的结果,训练是基础,比赛是结果。但在大多数高等院校的训练体系当中,训练做得不错,但

是往往在比赛的过程当中发挥不出所想要的结果。第二种说法意在表明比赛就是最好的训练,只有多进行大量的比赛,才会有进步。这种方式固然会提升球员们适应比赛的节奏,当然也会提升球员们的经验。但是这种方式在一定程度上也缺失了系统训练。所以我认为两者之间应当相互结合,无论是训练还是比赛,两者都是不可分割的。

2.2 比赛能力发挥的多维角度分析

通过结合比赛的发挥与表现,我们可以从多个角度去寻找问题。根据广创男篮在大运会小组赛的数据分析中,

我们可以看出与八强队伍的一些差距。例如：在进攻方面和防守方面都存在很大的问题。在进攻方面，对于投篮的命中率把握不高以及对于进攻篮板的保护，球员们的护筐能力体现得比较差。在防守方面，相对比进攻来说，稍微要好一些，在抢断和盖帽封盖方面的能力比较突出。除此以外，就是球员们难以保证前面的周期化训练，训练的积极性不高且训练态度不够，以及部分球员对于高强度高负荷的比赛抗压能力差等问题。

表 4 广创男篮与八强球队的攻防能力分析

广创男篮与八强球队的攻防能力分析		
评价维度	广创男篮表现	与八强差距
进攻 RSR	较弱	得分、罚球、3P%、助攻显著低于八强
防守 RSR	一般	防守能力相对还可接受
综合 RSR 评级	D 级	攻防能力不平衡、关键球处理能力差

表 5 RSR 攻防能力

维度	指标	指标等级	指标含义
进攻指标	场均得分	高优	进攻火力
	投篮命中率 (2P%)	高优	两分效率
	三分命中率 (3P%)	高优	外线威胁
	罚球命中率 (FT%)	高优	基本功
	进攻篮板	高优	二次进攻机会
	助攻	高优	团队配合
防守指标	失误	低优	控制能力
	场均失分	低优	防守硬度
	防守篮板	高优	终结防守
	抢断	高优	压迫防守
	盖帽	高优	护筐能力
	犯规	低优	防守纪律

3 赛前恢复与赛后恢复的区别

3.1 赛前恢复

通常在进行大周期的训练以后，运动员的身体情况将出现一定程度上的疲劳反应。针对这一阶段的疲劳反应，我们将通过合理化的周期训练安排，帮助运动员快速地从疲劳反应过程中恢复过来，使身体机能恢复到正常水平线。同时我们还将通过超量恢复的手段，将运动员的身体情况调整至最佳状态。那么通常这个阶段我们也时常叫做激活后增强。这一类的恢复阶段可用的手段与方式有非常多种，例如主动恢复或者是被动恢复和 PNF 牵拉技术，主动恢复将通过训练方式的调整，如进行低强度的训练，训练负荷严格把控。被动恢复将通过一些外力手段或者静态调整的方式进行。该阶段周期恢复的好坏，在一定程度上也导致了我们在赛场上发挥的表现，通过结合大量球队统计分析研究，比赛状态好的队伍，通常在这一阶段投入的重视

度是比较高的，通常整个训练周期下来也是比较完整的。

3.2 赛前恢复的手段与方式

篮球项目是多种运动素质相结合的一项运动，那么对于运动员的恢复来说我们需要注意的点也有很多，例如神经系统的调节、乳酸清除、肌糖源补充、肌肉组织的修复、关节放松等。这些恢复的关注要点都需要多加重视。同时面对不同的训练周期，恢复重点各不相同。现如今恢复的手段与方式越来越科学化，不仅仅只是停留在传统的恢复方式，而是通过先进的技术设备与基本恢复要素逻辑相结合，使运动员们的恢复变得越来越好。当然，对于身体差异不同水平的人群，恢复速度的快慢和质量都是不相同的，我们需要根据个体需求的特点，制定针对性的恢复方式。例如：面对身体存在伤病的运动员或者身材较高、体型比较大的中锋，我们都需要运用不同的恢复方式，才能使恢复的效果达到最大化。同时为了考虑个别队员的身体发展，还将采取保护性的训练方式。个别队员还可能因为心理情绪或者赛前压力等多重因素影响，造成身体的应激反应或者内分泌代谢失衡的情况。

表 6 篮球项目恢复训练的专项技术手段

方式方法	主要作用	适用阶段
冷水浴或者冰敷	抑制炎症反应、消肿镇痛、减少乳酸堆积	高强度训练过后的短时间内
热水浴或者热敷	促进血液循环、缓解疼痛与肌肉紧张	日常训练后
气压裤	促进血液淋巴回流、排除乳酸	日常训练后
高压氧舱	促进细胞修复、抑制炎症、加速恢复	日常训练后
泡沫轴+拉伸	松懈肌肉筋膜、缓解肌肉紧张	训练前后皆可

3.3 赛后恢复

大部分球队或者教练时常会忽视赛后恢复的这个阶段，像大运会或者省运会的比赛进度相对都比较赶，有的可能是一天一个场次或者两天一个场次。由于赛程时间赶，所以比赛的进度也就比较快，那么比赛强度大所造成的结果是球员们身体疲劳、肌肉过度紧张、伤病复发、精神状态下降等问题。所以这个时候赛后恢复体现得尤为重要。这个阶段的恢复我们也叫做重建与再生，那么大部分的队伍在这个阶段可能主要以休息调整为主。以休息调整的形式并没有错误，但在实际的意义上却体现不出太大的作用。例如：高水平的职业队伍或者 CBA 与 NBA 顶级赛事的球队都会进行赛后主动恢复，这个恢复的时间是从赛后 24 小时内开始计算的，甚至有的 NBA 联赛的球队在比赛后的第一时间就开始做恢复性训练。所以这个环节是极其

重要的，顶级的赛事通常受主客场的限制需要长途奔袭，并且可能经历背靠背的比赛，相对来说大运会或者省运会通常是在封闭的场所内进行一个小周期的赛程任务。

3.4 赛后恢复的手段与方式

随着现代化篮球水平的快速发展和运动训练周期的系统化、科学化，赛后的恢复已不再是简单的休息调整所能够满足了。部分球队的教练团队配置比较高，一般由教练员、体能教练、康复师等组成。所以这个时候教练们会辅助主教练帮助球队球员们完成赛后的恢复。例如：专业的运动队伍在赛后的第一时间内会采取科学化的力量训练，通常赛后的48小时内是下一次比赛的恢复窗口期，为了实现最大化的机体恢复，理想状态下的力量训练安排在赛后的一个小时以内开始，此时身体的神经系统仍处于在线状态，利用比赛的叠加效应，进行一次短时间（30分钟）内的中等强度低训练量的刺激，同时采用多关节参与的复合性训练动作进行，24小时内将采取慢跑、牵拉、冰敷、营养补充和增加睡眠，48小时内将进行心率变异检测HRV记录、全身筋膜松解、恢复性慢跑。所以这一阶段的过程是一个紧密的环节，环环相扣，看似是一个简单的过程，实则需要经历一个连续的过程。

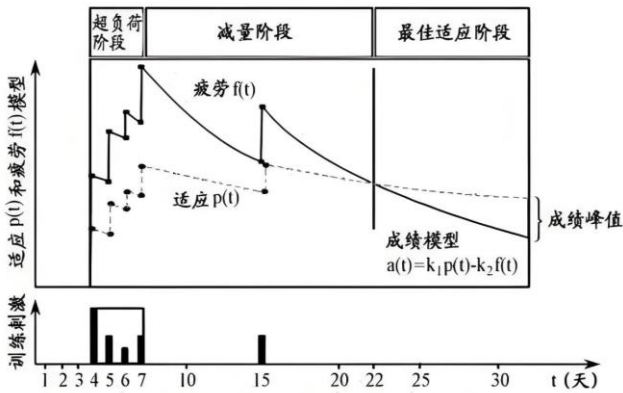


图2 疲劳-适应模型

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 对于周期化的系统训练应当与比赛高度结合，两者不可分割。同时细化训练的内容，为比赛保驾护航，做好高质量的训练，迎接高强度的比赛。不论训练还是比赛都需要教练员和球员之间紧密联系，相互沟通。时刻关注球员们身体情况和心理状况，做好思想工作。

(2) 在周期化的训练过程中，应当保证球员们训练的连续性，在整个训练周期当中，我们应该坚持完成所有

的训练安排内容，不应中断训练。但我们的球员们常常会由于各种原因请假中断训练，从而导致训练的效益大打折扣。这也直接影响了我们整个周期化训练的进程。

(3) 赛场上的比赛发挥，除了需要我们教练员的标准指导以外，还需要我们球员自身的正常发挥，不要畏惧比赛，敢于发挥。有部分的球员在赛场上畏手畏脚，打得完全不像自己，比训练赛打得还差。

(4) 大部分的球队很难做好赛前的恢复，同时无法保证赛后的恢复，这将大大影响球员的比赛发挥，因为在恢复的环节，大多数教练或者队伍都将以休息调整作为定论，所以错过了这个极佳的恢复阶段。

4.2 建议

(1) 做好训练规划，强化体能根基。明确每一个比赛周期和运动队伍的“优点”与“缺点”，为训练计划的制定提供数据化的统计。并且重体能、提技术。充分的体能保障是比赛的基础，优秀的技术则是比赛的关键。

(2) 结合多种方式，提升球队管理。一支优秀的球队，离不开良好的管理模式。结合现代AI人工智能监控技术，严格管理每一位球员的训练情况，通过整理分析和对球员们的针对性评估，提升队伍的管理质量。

(3) 深挖校园篮球人才，加大球队投入建设。民办高职院校时常会出现球队人才断层，每一届的球员水平都有很大的偏差。对于这种情况我们需要做好球队的长期建设，不断地挖掘校园篮球人才，为球队不断地输送优秀人才。同时加大球队的曝光度，做好媒体账号运营，吸纳更多的篮球人才，并且加大球队的资金投入。

(4) 完善球队队伍配置，深入学习构建新型训练模式的新路径，打造一支极具竞争力的队伍。

[参考文献]

[1] 王卫星, 韩春远. 实用体能训练指南[M]. 汕头: 汕头大学出版社, 2017.
 [2] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
 [3] 王卫星. GSCA 中国篮球体能训练指南[M]. 新加坡: 维泽科技出版社, 2020.
 [4] Bompà T O, Buzzichelli C A. 周期训练理论与方法(第6版)[M]. 曹晓东, 黎涌明, 尹晓峰, 杨东汉, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2019.
 作者简介: 卢嘉颖(1993—), 男, 汉族, 广东东莞人, 本科, 助教, 广东创新科技职业学院, 研究方向: 体育教学与训练; 王政元(2006—), 男, 汉族, 广东梅州人, 专科在读, 广东创新科技职业学院, 研究方向: 体能训练。