

学生篮球传球技术的技巧探讨

王梓伟

(宁波体育运动学校 浙江 宁波 315000)

[摘要] 篮球运动作为集体运动项目,传球技术则是篮球运动的基础内容,常见形式有双手胸前、头上、体侧及背后传球等。中专篮球传球教学时,要选择合适的教学方法,提高传球技术技巧教学质量。

[关键词] 中专学生; 篮球; 传球技术; 技巧

引言

根据体育教学大纲的要求,中专体育课需要将学生的运动兴趣和技术规范合理统一起来。篮球课作为中专体育课程中重要的一部分同样也需要进行改革。但是,篮球运动教学却存在很多不足,教学内容不清晰、教学方式混乱、教学组织复杂等等。因此,篮球教学的改革是各大中专需要重视的问题,教练需要在不影响学生对篮球的兴趣的同时,规范教学方式,提高教学效率。

1 目前中专篮球技术课教学的现状

1.1 篮球课堂气氛不活泼

许多篮球教练在教授学生投篮时通常会一套相同的教学模式,例如,让学生练习投篮时就会让学生排成一队,一个挨着一个的练习投篮,一练就是一整节课。我认为,这些教练都犯了同一个错误——“熟能生巧”的固化思想,多次的练习确实会让同学的投篮水平有所提高,但是,教练也不能忽视长时间的重复练习往往会消磨掉学生的兴趣的耐心,学生很有可能在这中间偷懒、逃避练习,从而导致了篮球课堂的气氛消极,学生积极性大打折扣。

1.2 篮球教学理论与实际练习的比例不恰当

这里所说的理论指导与实际练习比例的不恰当分很多种。有些学校的篮球课上,只注重对学生进行理论的教学,实际的练习很少,这样就会导致学生到真正的上场打球时一脸迷茫,要知道篮球作为体育运动,只有亲身体验的越多学习的才会越深刻。通过理论与实际的合理结合,先讲解,在实操,再深入,一步一步下来,学生能够更深入的了解动作的原理,当动作的要领和原理被同学们摸清楚之后,蹦、跳、跑各种动作才会在不断的练习中越来越符合标准,学习到技术要领才能更深刻的记在脑中,才能达到我们所要求的教学效果。

1.3 忽视学生篮球水平的差异

众所周知,篮球具有简单易学的特点,许多学生可能从小就开始打篮球,甚至参加过各种篮球比赛,这些人的篮球技术自然会非常好,而其他同学可能是刚接触篮球,对篮球一窍不通,所以,整个篮球队的篮球水平参差不齐,如果教练仍一视同仁,让全队同学从投篮开始一起练习,到最后很可能出现“会的不用练,不会的练不会”的现象。

2 学生篮球传球技术的技巧

2.1 培养良好的传球意识

良好传球意识的形成是提高中专学生篮球传球技巧的关键,要求学生要快速完成由传球人到接球人再到传球人的角色转变,并在传接球的过程中迅速完成对传球对象的选择、传球时机的判断、传球方法的确立等问题的思考。同时,传接球的双方要保持步调和意识上的高度统一,要相互配合摆脱防守人员的干扰和防守,转移防守人员的注意力,然后再找准时机完成传球,实现有效进攻。由此可见,要想提高中专学生篮球传球技巧,首先要让学生明白传球的重要性,教练可总结历届的NBA篮球比赛数据,通过数据分析和对比,让学生认识到传球技术对比赛胜负的影响意义,从而切实意识到传球的重要性,进而更加自发、主动的参与到篮球传球技

术的学习中去。不仅如此,教练还要注重学生传球配合意识的培养与提升,提高学生良好的团队合作意识和传球意识。

2.2 规范学生传球动作

学习和掌握技能需要经过一定的阶段转变,一般情况下,技能的形成需要经过泛化、分化和动作自动化三个阶段。在青少年神经活动特点的影响下,中专学生的篮球技巧学习多呈现条件反射建立和消退迅速,重新建立速度较快的特征。因此,教练应结合中专学生的这一重要神经活动特征,积极运用多元化的教学方法,进一步规范学生的传球动作。通常情况下,示范教学法是中专篮球教学中最为常见也是较为有效的教学手段。教练在运用示范教学法开展中专学生篮球传球技术的教学时,应充分分析学生的技术动作问题,找到篮球教学中的关键技术动作环节,并以此为依据有针对性的向学生进行技术动作示范教学。

2.3 进行传球技术的训练

篮球传球技术学起来容易,但是想要真正达到精通却十分不易,需要教练进一步提升传球技术的教学力度,从基础、实战以及难度控制等方面,全方位训练和提升学生的篮球传球技术。首先,基础训练。基础训练的开展旨在进一步规范学生的传球动作,让学生掌握更加标准、正确的传球技术,因此教练应进一步加强基础训练的重复性和训练量,采用多元化的训练方式尽可能的提高基本动作的练习量,并在此基础上适当融入一些其他的篮球技术训练内容,以便于更好的强化学生的篮球实战能力;其次,实战训练。实战训练的形式主要以比赛为主,一些具有比赛性质的教学环境也可用于实战训练的开展。传球动作的完成需要学生手脚并用,通过大脑思考出准确的传球时机和传球方式,并利用手来最终完成传球。因此,学生思考能力和判断能力的培养是实战训练的关键,教练应着重培养学生准确判断传球时机和选择传球方式的思考能力。对于学生的实战训练,教练应善于观察、总结,分析学生的技术动作问题所在,并找到适宜的解决办法予以及时的纠正,从而让学生领悟传球技术的真谛;最后,从难训练。教练应适当增加中专学生篮球传球技术的训练难度,如增设障碍、提高训练难度和强度等,以此来培养学生独具特色的传球技术,培养学生娴熟的篮球传球技巧。

结束语

总之,篮球教学中选择合适的方法,实现对中学生传球技能的培养,逐步培养与提高学生的篮球运动意识。体育教练要根据实际情况,选择合适的切入点,大幅度提高篮球体育教学质量。希望通过文章论述,为类似研究提供借鉴,推动中专篮球教学质量提升。

参考文献

- [1]刘永超.现代篮球传球技术表现特征及发展趋势分析[J].当代体育科技,2015,5(16):246-247.
- [2]任亚风.2014年篮球世界杯比赛中传球技术的运用研究[D].首都体育学院,2015.
- [3]相馨.浅析高职中专学生篮球传球技术的技巧[J].当代体育科技,2019,9(18):52+54.

高等艺术院校校园文化建设研究

——以大连艺术学院为例

高全梅

(大连艺术学院 辽宁 大连 116000)

[摘要] 校园文化建设作为社会主义先进文化的重要组成部分,在高校文化育人的过程中发挥重要作用。本文首先阐释校园文化的内涵,接着阐述校园文化建设的必要性,最后以大连艺术学院为例提供校园文化建设新思路。

[关键词] 校园文化; 艺术院校; 大连艺术学院

一、校园文化的内涵

文化,是人类在社会历史发展过程中所创造的物质财富和精神财富的总和。文化作为一种精神力量,能够在人们认识世界、改造世界的过程中转化为物质力量,对社会发展产生深刻的影响。

校园文化是一所学校的品牌,是一所学校长期发展实践积淀的产物,是在各种活动中形成并被认同的价值观、办学思想、思维方式、行为规范等,是一个学校赖以生存和发展的精神支柱,也是一所学校办学精神与环境氛围的集中体现。

高等艺术院校校园文化作为校园文化的重要组成部分,依托丰富的艺术教学资源,在校园文化建设方面有独特的方式。大连艺术学院作为专门的高等艺术院校,在长期的校园文化建设中,针对艺术生的特点,通过丰富的艺术资源和教学资源,利用专业优势,立足艺术类院校的实际,坚持以人为本,注重人文素质、社会主义文化导向与特色文化的综合教育。

二、艺术院校校园文化建设的必要性

(一) 提升艺术院校文化软实力迫切要求

艺术院校文化是艺术院校文化软实力的重要组成部分,也是提升艺术院校文化软实力的重要内容。建设艺术院校文化,有利于为构建和谐校园提供坚实的价值基础和强大的思想道德力量;有利于大学生实现文化共识,增强校园凝聚力;有利于大学提高办学质量和办学效益;有利于学校以服务学生为根本,确保艺术院校文化软实力建设的正确性和科学性,推动学校改革的进步。有利于提升艺术院校文化软实力和学校教育水平。

(二) 建设和谐校园文化的需要

大学生的主流价值取向具有很强的凝聚力,决定着艺术院校文化建设的方向和性质。艺术院校文化精神也反映了大学生群体的思想观念和价值取向。通过艺术院校文化建设,进而确立积极向上的艺术院校文化的主导信念和理念,对于促进艺术院校文化氛围的高品位和良好形象是非常必要的。

(三) 促进学生全面发展的需要