

初中体育教学中篮球运动体能训练的几点思考

宋 琨

(广东省湛江市第八中学 广东 湛江 524000)

[摘要]初中篮球运动中较为激烈,对学生的身体素质有一定要求,提高篮球竞技水平的核心是学生要有良好的体能基础。对此,在篮球运动中,教师必须开展学生的体能训练,提高学生的身体素质,并基于良好的身体素质强化篮球竞技技巧,以实现篮球的最终目标。

[关键词]初中体育; 篮球运动; 体能训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.833

篮球自从传入中国以来,一直受到人们的喜爱,正是因为它的健身性、合作性以及趣味性。学校还将篮球作为一种考核学生体能的教学方式,并定期在校内举办篮球比赛,这不仅丰富了学生的课余生活,而且进一步加深了学生对篮球运动的喜爱。篮球由于这项运动较为激烈,因而提高学生竞技水平的重点在于促使学生拥有良好的体能,并采用科学合理的教学方法,从而达到篮球运动的目的,增强学生身体素质。

一、篮球体能训练的重要性

体能训练能够让学生强健体魄,提高免疫力,可以减少学生在篮球赛场上意外情况的出现,减少了学习和日常生活中疾病的发生,也使学生能够及时参加体育课参加训练。在初中进行体育篮球教学时,教师不能忽略体育锻炼的重要性,而只专注于战术训练。为了在篮球训练中取得良好的效果,教师应重视对学生进行体育锻炼,以提高他们的身体素质篮球的技术水平同速提高。

二、高中体育中篮球运动的实施策略

1. 创新性体育锻炼模式

在初中篮球体育锻炼过程中,教练应注意对运动员的体能训练,并在体能训练与技术训练之间取得平衡。相比之下,建立正确的体能训练意识,认识到体能训练对于提高运动员的综合篮球技术能力的重要性,思想引导行动,将体能训练纳入运动员的篮球训练策略,并实现篮球训练的最终目标。同时,教练员应完善和优化体能训练体系,引进先进的技术手段,提高体能训练的科学性和有效性,结合体质和初中生的实际需求,制定科学的训练计划,适当地调整体能训练体系,进而实现初中篮球运动体能训练模式的创新。此外,教练必须了解并掌握篮球运动竞技规律,在力量、速度、耐力以及柔韧性等方面对运动员进行专项锻炼,指派专门的体育教练,实施各种体育锻炼规则,强化训练准备环节、基本训练环节以及训练结束后的巩固环节,提高初中篮球运动体能训练的全面性和系统性,使得运动员各项素质可以均衡、长久发展,进而达到初中篮球运动体能训练的最终目的。

2. 强化力量训练体系

在力量训练过程中,鉴于现有的训练设施,教练可以运用以下几个方面:第一,锻炼手指、手腕、上肢的力量,提高运动员的能力控制手腕和上肢的力量,然后提高运动员手臂控制球和支配球的能力。指导运动员做指卧撑,手是高位,两臂平举,掌心向下,快速屈伸手指练习;用各种体位做俯卧撑。其次,练习腰腹力量。教练带领运动员进行仰卧起腿锻炼,使用杠铃负重转体,“8”字绕环练习锻炼运动员控制球和运动重心的能力,并在运动过程中保持身体平衡,提高身体用力的协调性,在运球过程中可以很好地保护球。第三,锻炼下肢力量。教练在日常练习中让运动员做蛙跳、立定跳、多级跳、连续纵跳、摸高练习,并做负重杠铃快

速提踵练习,锻炼运动员的下肢力量,提高运动员控制下肢爆发力的能力。

3. 加强速度训练体系

为了提高运动员的速度,教练员应加强对运动员的速度训练,完善速度训练体系,进而提高运动员素质。具体措施如下:一,抓紧小步和快速跑基本的速度训练,如小步快跑、高抬腿、后蹬跑、左右交叉步跑、跨跳步跑、原地快频小跑、左右滑步等要求运动员每天练习,以提高他们控制身体重心以达到身体平衡的能力,加强运动速度。其次,教练员应在听到一定信号后,允许运动员进行各种距离的快速跑步锻炼,锻炼运动员的快速起跑,冲刺,急停和转弯速度,并提高运动员在球场上的反应和敏感性能力。并及时对体育场的变化采取应急措施,以提高运动员的综合竞技能力,进而达到篮球体育锻炼的最佳效果。

4. 强化耐力训练体系

在耐力训练的过程中,教练员必须将有氧训练有机地结合在一起,以便两者能够融合,取长补短,并发挥耐力训练的作用和价值。首先,在训练开始时,教练应要求运动员定期进行10-15分钟的跑步,其强度为55%-65%。做6~8次变速赶超,在场地上排成两路纵队慢跑,听口令排尾突然加速跑到排头,所有人依次跟进做加速跑,强度55%~65%或加速跑中可进行变向“s”形跑。其次,结合训练目标和训练情况,做反复变向跑,在田径场地或足球场,听口令或看信号做前后左右变换方向跑,每次进行2min,重复3~5组,组间间隔3~5min,强度55%~60%,变向跑的每个段落均为往返跑,跑出后返回起跑位置,每次至少完成50m,间歇后心率恢复到每分钟120次以下。这样,可以有效地锻炼运动员的耐力,提高运动员整体耐力的质量,进而可以提高体育锻炼的水平。

结束语

体能训练是初中篮球训练不可或缺的一部分,也是学生参加篮球运动的必要身体素质。篮球是一项综合性运动,运动员必须处于良好的身体体能,同时具备良好的素质和球技,这有助于篮球运动员更好地完成篮球运动并增强提分能力,真正促进学生的总体发展。

参考文献

- [1]王学武.浅谈快乐教学法在初中体育教学中的运用[J].考试周刊,2017(104)
- [2]保毓毓.试论快乐教学法在初中体育足球教学中的应用[J].新课程(中),2017(1)
- [3]沈洪淑,王志伟.游戏教学法在初中体育篮球教学的应用分析[J].中国农村教育,2019(26)

拓展训练在高中体育教学中的应用探讨

王华忠

(江西省抚州市临川区第十中学 江西 抚州 344114)

[摘要]在高中体育教学中开展拓展训练是锻炼学生思维品质和毅力的重要途径,对学生的健康成长能够起到有利作用。在高中素质拓展训练中,教师可以结合素质拓展训练内容对学生的心理素质、身体素质、技能素养三方面进行有效锻炼,合理设计心理素质训练内容,有针对性地进行身体素质训练,有意识地开展科学的技能训练,以增强学生的课堂参与度,提高学生的体育综合能力。

[关键词]高中体育; 素质拓展; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.834

拓展训练是高中体育老师为了进一步确保教学的成效,在指导学生进行体育课程的时候,把学生带到特定的场景内,开展对应的训练的一种全新的教学方式。在高中体育教学中运用拓展训练,不仅可以提升学生的默契程度,而且可以锻炼学生的意志品质,也可以提升学生的整体能力。

一、设置相应的拓展项目,提升学生的团队精神

高中阶段的学生正处于长身体和心理发展的关键时期。体育教师不仅要培养学生形成良好的身体素质,学习相应的体育技能,还要结合学生的心理特点进行相应的素质拓展训练,加强学生的心理素质。高中阶段的学生由于时刻面临严峻的升学压力,对团队合作精神以及团队合作意识认识不够深。基于此,高中体育教师需要结合教学内容,适当地在教学过程中安排相应的拓展训练,并以团队合作精神为主题展开针对性的拓展训练。教师要帮助学生进行合理分组,促使学生在团队合作过程中形成良好的团队合作精神,强化自身的团队合作意识。教师在进行团队分组时,需要在充分了解学生的个性特点以及体能基础的前提下进行,以保证每个分组之间都不至于出现能差距过大的情况,否则可能会导致拓展训练达不到预期的效果。

例如,以篮球教学为例,教师在教学生基本的篮球动作的同时,需要引导学生通过合理的团队合作活动提升自己的集体荣誉感以及团队合作精神。篮球运动是

一项集体运动,个人能力固然可以占据良好优势,若是少了团队合作,必然难以得到最终的成功。教师在教学生运球技能时,可先向学生讲解运球的基本动作和动作要点,引导学生进行练习。在学生掌握运球的基本动作之后,教师可根据学生的身体协调能力帮助学生进行分组。小组之间可通过合作来完成“运球接力”活动。其中,使用时间最短的小组就会成为最后的冠军。由于每个人的运动神经和动作协调性大不相同,通过小组合作之后,学生们可以相互弥补。这样的教学方式不仅可以提升学生的个人能力,并且能通过团队合作完成最终任务,提升学生的自信心和团队合作精神。

二、重点进行身体素质训练,帮助学生建立良好体魄

身体素质包括耐力、力量、爆发力、速度等要素。在传统的体育教学中,教师喜欢以某个单项素质训练为主,通过短时间、高频率的训练来提高学生该方面的能力,但长期采用该种训练方式容易使学生对体育锻炼产生厌倦心理和身体疲劳,不利于训练效果的提高。在素质拓展训练中,教师可以采用游戏活动方式将各项身体素质训练集中于同一个活动中,并为游戏增加适当情节或者惩罚机制,以提高学生训练的热情。

在某次田径训练中,教师采用素质拓展方式,以力量训练为主,其他素质训练