

初中篮球队篮球意识培养及技战术训练策略的研究

路晓龙

赤峰二中国际实验学校

[摘要]当前阶段,很多学校都对学生的素质教育十分重视,已经抛弃了之前传统的教学方式和教学理念,这对学生的成长以及发展是有着一定积极的影响的。在初中体育的教育教学当中,学生们对篮球的热爱已经越来越高涨,这个时候,学校就要在体育教学中将篮球队中的篮球意识以及篮球战略技术有效的添加进去,对学生们开展丰富多彩的篮球训练,让学生们在篮球队的训练环境下对篮球产生更加深刻的认识,这样也对他们的身心健康以及综合素质的全方面提高产生十分积极的意义与作用。所以,初中学校一定要加强学生们的体育教学活动在整体学习过程中的比例,不能随意占用体育课程,尤其不能占用学生们学习篮球的时间,在对体育课上篮球队员进行训练的过程中,可以选拔出一些优秀的学生加入到校篮球队,让这些学生在篮球对的发展中有更大的进步和成就。这样既满足了初中学生在青春期阶段喜欢表现的心理,也促进了学生们的身体健康以及心理健康,减轻了学生们在课业学习当中的压力和负担。

[关键词]初中;篮球队;篮球意识;战术;策略培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.805

篮球这项运动对于我们很多人来说都不陌生,它是一项世界上都闻名的重要活动,在世界上的各项运动中得到了全世界各国人民极力追捧的一项主要运动,各个年龄段的人们也都有着打篮球的热情和激情。我们国家在篮球运动中热情也是十分高涨的,所以,在初中阶段的篮球教学当中,体育教师一定要对篮球队的建设不断地完善,为我们国家篮球事业的蓬勃发展奠定坚实并且稳定的基础,对学生们开展篮球队的训练过程中,首要任务就是培养学生们的篮球意识以及技战术,这样也能够不断推进初中学生们在篮球运动中的发展,这也是初中篮球训练的主要任务,初中体育教师一定要不断创新自己的教学方式,让学生们紧跟教师的教学方式,不断提高自己学习篮球的热情和兴趣,最终增强自己的篮球意识,身体变得更加强健,心理也变得更加阳光更加轻松。

一、初中篮球队篮球意识培养策略

(一) 体育教师给与学生篮球指导

初中阶段学生们在学习篮球的时候,教师一定要给与充分的指导和帮助,因为这个阶段的学生们虽然之前曾经接触过一定的篮球知识,但是却没有进行过系统并且专业的篮球训练,对篮球知识还存在着一定程度上的误区或者是盲点。这个时候,教师一定要对学生们在日常训练中的错误方法进行必要的纠正,这样才能让学生们在正确的篮球训练的基础上掌握更好的篮球操作技巧。因为初中阶段的学生们在思维意识上并不是十分成熟,在进行篮球比赛或者是篮球训练的过程中,也经常会有一些职责不足和反应不及时的情况,针对这些情况,体育教师一定要对学生们进行篮球意识的着重培养,科学化地对学生们的篮球意识进行指导能够起到十分重要的作用。初中体育教师在对学生们进行篮球队篮球意识的培养和锻炼的过程中,一定要作出相应的示范,还要对一些典型的动作要领进行必要的讲解,让学生们持续提高对篮球这项运动的深刻认识,对自身在篮球队的整体建设过程中的主要职责进行相应程度上的明确,最终清晰并且彻底的培养自己的篮球意识,这对初中学生们进行篮球这项运动来说是十分重要的,也是需要教师着重进行的一项作业。教师只有在篮球意识上做到了对学生们的良好引导,才能保证学生们对篮球有一个全新的认识,进而都能够喜欢上篮球这项运动。

(二) 将作风培养作为篮球意识培养的基础和前提

篮球这项运动是一项对抗性十分强的竞技型体育运动,这项运动在整个过程中有着良好的运动作风以及文明的发展形式,让越来越多的篮球运动员都具备了十分良好的体育运动精神素质和运动作风,在打篮球的过程中,一定要对篮球运动的基本规则十分注重,因为任何一项运动都有着它自身发展的原则和规则,篮球这项运动更是不能例外,初中体育教师在建设篮球队的过程中,需要将相关规则对学生们讲解清楚,这也是篮球运动意识的重要体现方式,在篮球运动中占据着十分重要的地位。所以,在培养初中篮球队员们的篮球意识的过程之中,教师一定要注重

对篮球队员们的运动作风进行首先的培养和锻炼,将教师或者是教导员的训练要求持续贯彻其中,保证初中篮球队中有很严格的纪律,并且能够让初中篮球队中所有队员的篮球意识有所提高,在篮球训练中的大局观念持续增强,不断加强篮球队中队员之间进行协作的观念和意识,全方面提高初中篮球队的运动员素质以及篮球意识,这一点对于初中学生们来说也是十分重要的,初中体育教师在对学生们进行篮球教学的过程中一定要对学生们加强引导和监督,帮助他们实现在篮球意识上的不断加强,这样才能让初中的学生们打出一场场有意义的篮球比赛。

(三) 通过多媒体技术强化初中篮球队学生的篮球意识

在当前阶段,各行各业的发展都离不开多媒体技术,教育事业也是如此。在日常的数学、语文等学科中,教师为了提高学生的学习兴趣,更多地多媒体技术引进到课堂之中,对于初中体育教学来说,也可以引进一定的多媒体技术,特别是在培养学生们的篮球意识这一方面,教师就可以利用多媒体技术,将篮球实际操作中的战略和战术通过多媒体展现在学生们的面前,在多媒体当中对篮球运动的战术以及篮球的演化历史等等进行一定程度上的模拟,这样不仅能够及时培养学生们在篮球训练中的篮球意识,更重要的是,它能够提高学生们的参与篮球的兴趣,实现对各种篮球运动场景的模拟安排,在这些场景中让学生们增强篮球意识。初中体育教师也可以利用多媒体将篮球的发展历史给学生们进行一定的讲解,或者是在多媒体中给学生们播放一些篮球比赛,让学生们在观看比赛的过程中提高篮球攻防意识以及防守水平,不断提高初中篮球队员的篮球意识水准。

二、初中篮球队篮球技战术训练策略

(一) 初中篮球队篮球技战术的心理训练策略

在篮球这项运动当中,运动员的心理素质是十分重要的,在一定程度上也决定了整场比赛能不能成功,篮球教练也是知道这一点的,所以在日常对篮球队员的训练当中,首先对他们的心理素质进行强化训练,因为队员的心理状态对其在篮球运动中的能力和水平上的发挥起着决定性的作用,也对篮球运动员的技术水平能不能得到最大的发挥起着直接作用,教练对相关战术的安排也大多根据队员们的心理状态来进行主要的安排。初中篮球队员在建设以及发展的过程中,队员们的心理细微之处也处在逐步发展的阶段和时期,体育教师在对学生们进行篮球战术的训练当中,一定要注重对学生们的心累素质进行强化训练,打造出学生们强大的心理素质和战略意志,并且还能够通过对初中学生们的心理强化不断提高学生们在篮球训练或者是篮球比赛中的自控能力和自制力,让学生们在篮球比赛中都能够对自己的心理状态进行及时并且有效的调整,最大程度上避免因为自己的心理状态出现问题对整场比赛或者是整个篮球训练过程产生负面的影响,也避免因为队员们的心理状态问题导致他们的发展实力和战术战略受到严重的影响。我们经常说,心理状态足够强大的人,能够办成跟多人不能办成的事情,这说明心理素质是十分重要的,初中体育教师一定要抓住这一点,在对学生们教学篮球技巧和战术之

前,让学生们保持一个良好的心理状态,这样对篮球的训练以及学习是有着很重要的帮助的。

(二) 初中篮球队篮球技战术的体能训练

不管是篮球技术还是篮球战术在落实与发挥的过程中,都有着一定体能上的要求,体能训练是进行篮球训练或者篮球比赛的基础,在篮球比赛或者是篮球训练中对篮球队员的身体素质要求是非常高的,所以,初中体育教师在对篮球队中的学生们进行篮球训练时,就一定要全面提高学生们的身体素质,让篮球技术的发挥和篮球战术的不断发展提供必要的保障。传统的体能训练无非就是跑步或者是单脚跳格、仰卧起坐等等,这样的训练形式没有一定的创新和发展,让学生们在训练的过程中不能积极主动地参与进去,对自身体能的训练是没有一定的好处的,初中体育教师在对学生们进行体能训练的过程中,一定要进行创新和完善,这样才能不断将学生们的兴趣提高,让学生们十分愿意并且主动参与到体能训练当中来。

例如,初中体育教师在对学生们进行长跑训练的科目当中,就可以将学生们分成两组,让其中一个小组进行慢跑,并且在跑步的过程中演示出一个当前比较热门的话题,这个话题可以是游戏,也可以是学生们耳熟能详的歌曲或者是电视剧等等,然后让第二个小组中的成员们来猜一猜是什么内容,当第二组的成员猜出来之后,就将两个小组调换位置,再来进行这样的慢跑比赛,最后看一下哪个小组的成员猜出来的答案最多最快,给成绩优异的小组进行物质上的奖励,对表现不好的小组成员也要给与极大的鼓励。这种形式的体能训练是很多学生都非常喜欢的,也能够将他们不断地带入到体能训练当中来,为将来更好地参与篮球运动奠定坚实的基础。

(上接第1618页)

时,在听的过程中,作者与孩子们进行了家庭游戏。家长们跟着孩子们读的每一句话。这种家庭教育活动对笔者的语文教学活动的很大的启示。在培智语文教学的实际过程中,我采用家庭作业的形式安排学生对古诗词等语文知识的记忆,以激发培智学生学习语文课程内容的兴趣。同时,笔者还为学生设计了“我可以照顾自己”的校本课程内容,并组织学生在课余时间帮助家长整理家务。在这种实践教学形式中,培智学生可以在家庭教育环境中与家长更亲近,在与家长沟通的过程中培养良好的语言表达能力,从而提高培智小学语文课程的教学质量。

(五) 创新校园文化,深化学生理解

学校是培智学生学习语文课程知识和进行有效交流的重要场所。有针对性的校园文化建设对培智学生个人语言能力和思维能力的发展有着重要影响:校园内的图片或宣传口号对培智学生个人知识学习能力的发展有着非常重要的影响。为了提高培智语文课程的教学效果,教师应充分利用校园文化环境,创新培智语文课程的教学形式,促进学生在周围生活中感受语文知识内容,提高学生的语文理解能力。

以笔者的培智语文教学活动为例,我将在课前教学过程中为学生收集不同的校园口号,然后让学生在课堂上阅读。例如,在校园名人肖像下,通常会有不同的名言和相关名人的简介。然后我会在课堂上向学生解释这些名人的成就以及不同名言的意义。此外,针对校园里的温馨提示,我将结合学生的实际行为向学生解释这些提示的主要意义,以培养他们的良好性格。这样,我们就可以结合校园文化,培养学生的文化理解能力,提高智力语文课程的实效性。

(六) 组织语文实践,增强学生应用

培智小学语文课程与普通语文课程有一定的区别——开展培智小学语文课程不仅要推动学生对语文知识点形成有效的记忆,同时还要促进学生理解能力的发展。教师应组织学生参与不同的语文实践活动,帮助学生挖掘语文课程与学生实际生活的内

(三) 科学化制定训练内容,强化初中篮球队的战术意识以及技术水平

篮球战术意识本身就有着强烈的抽象性,这个特点也是篮球这项运动所独居的特点,也只有在实际的篮球比赛当中,才能运用到实际的战略和战术,篮球战术意识在这个时候才能具有其本质上的意义和价值。在初中篮球队的技战术训练过程中,体育教师一定要结合初中学生的身体综合素质以及实际能力水准来制定出科学化的训练内容,再根据这些训练内容对学生们进行不断地指导和训练,锤炼出学生们的篮球技术,对他们的战术意识进行不断地强化,最终在篮球比赛中展现出初中篮球队的技战术训练效果,推动整个初中篮球队的建设和发展。

结束语:

综上所述,篮球这项运动在当前阶段是受到很多人关注和喜欢的一项运动,初中体育教师一定要对学生们的篮球意识进行更高水平的提高,同时还要对学生们的体能技术进行一定的培训,让学生们在进行篮球训练以及篮球比赛的过程中有着良好的心理素质,加强学生们技战术的训练,提高初中学生篮球队的建设水平,推动整个初中阶段篮球队的发展。

参考文献:

- [1]钟明星.论中学篮球教学训练中对学生战术意识的培养[J].体育世界(学术版),2019(04):174+173.
- [2]张成来.基于计算机技术的学生篮球攻防意识的培养[J].自动化与仪器仪表,2018(6):114-115.
- [3]曲文斌,冯志源.青少年篮球训练中的战术意识培养与心理状态训练研究[J].青少年体育,2019(7):126-127.

在联系,感受语文课程知识的魅力。例如,为了提高学生的理解,放松学生的个人情绪,在组织学生学《寻找春天》课程内容时,我没有直接向学生解释本文的主要内容,而是带领学生走出课堂,在确保学生人身安全的前提下,组织学生在生活中寻找春天,然后回到教室组织同学们谈谈春天的特点。在这样的实践活动中,学生可以感受到生活中春天的风景,从而增加对季节的了解。

(七) 创新课堂评价,培养学生自信

培智学生不知道自己想要什么样的生活,也没有未来的计划,所以他们无法通过绘制蓝图来激发学习兴趣。然而,尽管培智学校的学生在个人认知上存在障碍,但他们也愿意受到表扬,希望得到老师的肯定。因此,为了提高学生的学习动机,我们在语文教学中需要注意观察学生的言行并及时进行评价,从而激发学生的学习动机。例如,当学生表现好时,老师可以表扬他们表现好,也可以通过微笑和竖起大拇指来肯定学生。此外,老师还可以为学生准备小礼物,督促学生在课堂上表现出色。

结语:

综上,要做好培智学校的语文阅读教育,教师首先要做的就是尊重学生,理解学生,以学生为中心。在培智小学语文教学中,教师首先要合理划分学生的层次,根据学生的综合情况制定不同的教学计划。其次,教师还需要采取多种不同的教学方法来满足学生的心理需求,激发学生的学习兴趣。最后,教师还需要合理评价学生,用鼓励的话语督促学生进步。通过系列的举措,提高培智生在语文课堂上的参与度,并让学生感受到教师和家庭、社会的关怀,从而养成良好的语文学习态度,提高语文课程学习质量。

参考文献:

- [1]张秀玉,高智渊.创新思维在中职语文教学中的应用[J].文学教育(上),2021(1):102-103.