

浅谈中职学校篮球社团的训练与对策

王铁

辽宁省盘锦市盘山县职业教育中心 124010

[摘要] 篮球社团主要指的是由学生共同兴趣及爱好组成的一个小集体,这一集体能够提高学生篮球兴趣及参与度,是优化中职体育教学的重要举措,可是分析中职学校篮球社团训练情况,却发现还是存在着一些问题,学生篮球技能掌握不足,为了改善这一现象,本文则就中职学校篮球社团的训练与对策展开了探索,希望借此来优化中职体育篮球教学。

[关键词] 中职学校; 篮球社团; 训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.1162

引言

在我国社会经济迅猛发展的时代背景之下,社会也处在一个不断进步与发展的时代,人才培养在这一过程中则成为社会得以发展的关键,如何裴燕能给出社会所需要的发展型人才也成为中职学校发展关键。为了能够更好地适应现代化社会发展诉求及速度,我国也在人才培养上提出了更高的要求,即不仅要具备专业知识及技能的人才,还需要人才具备良好的身体素质。为此,中职学校篮球社团训练也在这一过程中成为教学思考要点,而本文也是就此展开了如下探讨:

一、中职学校篮球社团训练现状

(一) 学生篮球训练兴趣不足

受传统教育理念所影响,家长、教师与学生都认为篮球训练是多余的,再加上中职学校大多是学习能力不足的后进生,所以中职学校篮球社团训练活动在开展的时候,学生及教师大多是敷衍了事,学生篮球社团训练参与度不足,在这种情况下自然无法取得良好的训练效果,学生对于篮球相关知识与技能了解可谓少之又少。

(二) 师资与场地器材不足

纵观我国中职学校发展实际即可发现,其在中职体育教学这一方面的资源明显不足,尤其是在篮球训练师资以及相关场地及器材方面的投入可谓较少,这种情况下自然无法对学生开展专业化的篮球社团训练。而之所以会如此,则是因为中职学校相关领导及教育工作者都没有意识到这一项工作的重要性,忽视了篮球社团训练,也没有为体育教师安排训练及提升自己的机会,这种情况下篮球社团训练活动自然无法有效开展。

(三) 缺少合理的篮球比赛

篮球这一项运动本就属于竞技性的体育,所以自然也应该有一定的竞争意识,毕竟对于竞技体育而言学生只有在竞争中才能提高自身专业水平,同时有效激发学生参与篮球训练的积极性。可是,分析中职学校篮球社团训练现状却发现,不少学校关注点都是学生专业课程学习,忽视了各个学校之间的交流与互动,也没有为学生组织相应的篮球社团比赛,这种情况下篮球社团训练效果自然也不理想。

(四) 训练方式有待改进

分析中职学校篮球社团训练实际情况即可发现,训练效果并不理想,而之所以会如此也与训练方式有关。篮球这一

运动本就属于专业性较强的体育运动项目,需要以教师为引导、学生为主体才能有序开展,而且还需要在确保学生掌握篮球相关理论的基础上,借助自主、合作、探究等形式来为学生组织一系列的篮球训练实践活动,这样才能促进学生运动技能形成。但就中职学校篮球社团训练实际来分析的话,部分教师指导不足,亦或者是局限于篮球相关的理论知识灌输中,没有对学生进行针对性的训练指导,这促使学生在学习过程中养成了不良运动习惯,无法真正掌握规范的篮球技术及动作,从而直接影响了学生篮球水平。

二、中职学校篮球社团训练对策

(一) 因材施教,尊重学生个体差异

中职学校篮球社团训练活动在开展的时候,相对而言对于学生专业要求并不高,更加关注的还是学生专业能力的培养以及篮球兴趣的激发,鼓励学生能够主动参与到篮球这一项运动之中,以此来起到强身健体的效果,同时让学生摆脱成绩不理想的阴影。为此,中职学校篮球社团训练活动在开展的时候,不能过分关注学生专业性知识的提升,反而需要尊重学生独立性及个性,在课程实践期间尊重学生个体差异及个性,结合学生实际情况来进行合理训练,这样才能让中职学生感受到篮球的乐趣,有效激发学生篮球参与兴趣,从而起到培养学生篮球兴趣的及运动技能的目的。例如,教师在组织篮球社团训练活动的时候,可以结合学生能力差异来将学生分成几个不同的体育小组,而且尽可能确保组间同质,为各个小组成员安排强度不同的篮球训练目标,而且在训练的时候结合学生运动兴趣来展开训练,这样才能提升训练效果,让学生整个参与积极性得到提升。

(二) 基于市场诉求优化训练

对于中职学生而言,考虑到学生在中职毕业之后就需进入社会,面临着各方面就业问题,所以教师在中职学校篮球社团训练的时候,还可以将学生今后有可能遇到的问题展示出来,借由此来帮助学生意识到一个良好身体素质对于今后工作及发展的重要性,这样学生整个篮球训练自觉性也能得到进一步的提升。为此,教师还可以结合新时代对于中职学生提出的要求来展开篮球训练,如可以在篮球社团训练过程中培养学生吃苦耐劳、不畏艰苦、敢于拼搏的精神和品质,这样学生就能在训练中获得综合素质及职业能力提升,进一步提升篮球社团训练效果。

（三）组织社团对外交流及竞赛活动

中职学校篮球社团训练活动在开展的时候，社团还可以组织对外交流或者是篮球竞赛等活动，通过与其它学校、社团之间的篮球比赛来进一步丰富篮球社团训练，同时让学生在竞赛中提高自身学习积极性，这样就能真正优化中职学校篮球社团训练。篮球这一运动本就是实践性的运动，所以在中职学校篮球社团训练活动开展的时候，实战比赛对于学生篮球技能提升而言意义非常，教师可以通过组织社团之间的篮球实战比赛来强化学生对于篮球运动的熟悉度及认识度，从而有效提升训练效果，真正让学生在实战比赛中掌握篮球运动技巧、锻炼自身身体素质。

（四）调整体能训练策略锻炼肢体协调性

篮球这一项运动属于团体性的运动，而且在运动期间还涉及到了多种复杂的动作，从某些方面而言学生篮球运动本就是对学生各项肌肉及关节的有效锻炼。学生在篮球运动过程中，需要充分发挥出自身的灵动性，借助快速移动、跳跃等多项基本动作，来让自己身体维持在一个较为良好的平衡状态，这样才能更好地适应篮球比赛中的高强度及突发事件。为此，在中职学校篮球社团训练过程中，还需要强化对学生各项肢体协调性的锻炼，这是学生篮球水平得以发展的基础。而对于这一点，教师则可以调整体能训练策略，在训练的时候关注学生膝盖、肩膀等多个关节与肢体的综合训练，还可以积极借鉴与参考网络上的合理训练设计来对学生进行篮球训练，这样学生就能在基础的体能训练中熟练掌握各项篮球动作，并且提高自身各项肢体协调性。例如，教师可以让学生在训练期间反复参与到运球、传球等动作之中，让学生在反复多次的基本动作训练中养成篮球运动惯性，这样学生整个体能才会更加协调。

（五）注重抗疲劳训练

篮球这一项运动本就是具有较大运动量的运动，所以需要学生在篮球运动过程中具备足够的体能以及支持篮球的正常运动开展，不然学生就会因为体能原因而降低篮球运动质量。为此，中职学校在篮球社团训练过程中，一定要关注学生体能情况，在训练期间做好抗疲劳训练，这样才能让学生拥有足够的抗疲劳能力来应付正常篮球运动的开展。例如，学生在一定量运动之后，会产生一种伪疲劳的现象，这个时候教师可以指导学生关注自身体能状况，并且借助合理的训练来帮助学生度过这一段疲劳的时间段，这样就能提高学生抗疲劳的能力，为学生高质量开展篮球运动提供保障。

（六）强化学生篮球技术及团队合作意识训练

中职学校篮球社团训练活动在开展的时候，教师还需要借助合理的训练来提高学生篮球技术水平以及团队合作意识，这些都是篮球运动顺利推进的关键。专业的篮球技术需要学生经过长时间的训练才能形成，所以教师一定要树立起

长远的训练意识，为了进一步提升训练效果，教师可以模仿专业运动员的技术训练模式来对学生进行训练，让学生在不断的训练中熟悉篮球技术、运用篮球技术，这样学生就能提高自身篮球技术水平。例如，教师可以借助一些专业篮球比赛选手训练的技巧来对学生进行训练，这能让学生真正掌握篮球运动技巧，并且将其合理应用于篮球实战中。另外，考虑到篮球运动的集体性，教师在训练的时候，还需要强化对学生团队意识的培养，通过一些合作、默契训练来提高学生团队之间的配合度，这样就能有效强化学生合作意识，为篮球社团训练质量提升提供良好保障。

（七）借助游戏提升训练效果

中职学校篮球社团训练活动在开展的时候，除了上述几点之外，教师还可以在训练过程中借助游戏来进一步提升训练效果，这能降低篮球这一项运动的专业性，提升篮球社团训练趣味性，这样学生才会主动参与到篮球社团训练实践中，从而真正确保中职学生对于篮球技术的把握和应用。传统模式下的篮球社团训练方式较为单一，不少学生参与积极性都不足，为了改善这一现象，教师可以利用游戏教学法来优化训练，如可以在“运球技术”训练过程中，利用全场一人运球一人防守的游戏训练来提高学生训练参与积极性，这样学生就能在趣味游戏训练中维持篮球社团训练兴趣，真正实现寓教于乐，让学生在篮球训练中获得趣味性体验及感知。

结语

综上所述，在新课改不断深入的环境下，我国中职体育教学也受到了不少的关注，篮球训练也在这一过程中成为锻炼学生身体素质的重要环节，对于学生学习及发展而言意义非常。中职学校篮球社团训练有助于改进中职篮球教学，让学生内在潜能得到有效发挥，所以身为中职体育教师一定要充分意识到篮球社团训练的重要性，结合中职学生实际情况强化训练指导，以此来提高中职学生对于篮球技能的把握，促进学生身心健康发展。

参考文献

- [1] 曾德望. 浅谈中职学校篮球基本功的现状与训练对策[J]. 科学导报, 2014, 000(005): 291-292.
- [2] 邓志强. 浅谈中职学校篮球训练教学中存在的问题及应对策略[J]. 科教导刊: 电子版, 2020(29): 2.
- [3] 李仕洲. 大专院校体育篮球训练队现状分析与对策探究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(18): 2.
- [4] 林芳. 新形势下中职学校篮球队训练管理现状与对策分析[J]. 体育世界: 学术版, 2009(10): 2.
- [5] 郑华茂. 浅谈中职体育篮球训练的有效策略[J]. 2017.
- [6] 葛晓春. 独领篮球风骚, 掀起运动高潮——浅谈中职学校篮球运动的开展策略[J]. 学苑教育, 2015(3): 1.