

小学女子篮球队训练方法有效性探究

任淑娟

河池市宜州区第一小学

摘要：近年来，篮球这项运动开始受到人们的重视，受重视程度在逐年提升。篮球运动属于抗性运动，有着较高的观赏价值，因此做好篮球运动，尤其是女子篮球队训练至关重要，由于性别上的差异上，男篮球与女篮球运动训练形式有所差异，需要采取适合小学女子篮球队员的形式，对女子篮球队员的体能、技能进行训练，从而提高女子篮球队员的身体素质。基于此，本文以小学女子篮球队为例，探讨有效的训练方法，仅供参考。

关键词：小学；女子篮球队；训练方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.01.196

前言

篮球运动是人们关注的重点体育运动项目，不单单有男子篮球队，还包括女子篮球队。女子篮球队开始在中小学校普及，女子篮球队技能水平也有了很大，既激发了女篮球队员对篮球这项运动的兴趣，又能够锻炼身体，协调身体各项机能。因此，在小学教育过程中，学校要加大对女子篮球队训练的重视力度，对学生进行正确引导，从而促使小学生健康成长。因此，需要根据小学女子篮球队训练情况制定针对性策略方案。

一、提高教练员自身素质

教练员不单单是女子篮球队训练的管理者，还是训练实施者，更是训练工作实践者。教练员的综合素质对小学女子篮球队训练质量有着很大影响。有调查资料显示，许多学校女子篮球发展缓慢的原因就是教练员的教练水平有限，一些学校的教练员年龄较大，学历偏低，需要相关部门对教练员队伍加以优化，提升教练员教学水平。只有教练员提升自身素质，才可以根据女子篮球队实际情况设计训练活动，采取针对性教学活动，提升各层次学生综合素养。如果教练员自身素质不强，所开展的篮球训练活动不合理，不利于队员的全面发展。因此，就需要教练员意识到自身的不足，并为教练员提供学习机会，更新教练员知识体系，掌握新型训练方法与训练技术，提升教练员业务水平。同时，学校也可通过比赛间隙对教练员进行培训，为教练员提供学习机会，并促使教练员间相互交流，总结经验。除此之外，还要完善教练员选拔考核体系，进一步提升教练员的科研能力。学校要依照自身情况组建专业化篮球教练队伍，优化聘用、上岗等制度，促使教练员积极参与到训练与日常管理中，使教练员意识到自身肩负的责任。

二、制定具有针对性的训练方案，合理安排训练内容

（一）小学女子篮球队防守能力的训练

防守主要就是指篮球队员在比赛过程中阻挠或破坏

对方进攻，并夺球反攻的动作，是非常重要的内容。球队的防守能力与球队整体水平有着密切的联系，所以需要做好防守能力的训练，保障女队员能够均衡发展。由于小学女篮球队员的年龄较小，教练员在训练过程中要保证女队员的人身安全，可以先从防守跑位这方面开始，进行步伐训练。同时，要不断提升女队员防守攻击性、主动性，让女队员掌握防守战术。

（二）小学女子篮球队体能训练

体能是篮球运动的必备，如果队员的体能不符合要求，将难以掌握技巧及高难度动作，难以参与到超负荷训练与各种赛事中。因此，就需要做好小学女子篮球队体能训练，尤其是要强调与篮球有关的耐力、力量、速度、弹跳等训练。但女队员与男队员不同，需要根据队员时期情况，循序渐进地加以训练，慢慢增加训练强度，从而保证女队员可以适应训练，不会产生逆反、不良等心理情绪。

（三）篮球技术的训练

篮球这项运动涉及的基本动作较多，需要在篮球比赛中根据对手及同伴行为做到随机应变。因此，就需要在训练中，女队员要掌握许多动作技能，与同伴默契配合，灵活运用各项动作技能。在训练过程中，教练员把握好事物间的联系，并合理组合起来，从而提升问题解决的有效性。就以转身运球、背后运球为例，教练员要指导女队员进行球绕腰部这种活动，便于女队员掌握基本技术，有利于女队员技术水平的提升。

（四）敏捷性训练

敏捷性训练也是篮球训练中不可缺少的一部分，需要教练员带领女队员进行多向的跑与训练，从而提升女队员下肢爆发力，使其能够精准判断空间，提升自身灵敏度。灵敏度训练是女队员真正发挥出技术与战术的基础，需要在进攻、防守的过程中快速移动与转变方向。小学篮球女队员正处在生长发育的状态下，有着很强的可塑性，对女队员进行敏捷性训练，可以使其对快速变

向有一个感性认识,使其更具有空间感,及时做出变向动作。

三、将分解训练与实战演练相结合,提高队员竞技水平

(一) 建立女子篮球社,举办比赛,建立班级联赛制度

篮球运动的魅力只能在赛场上体现,除了进行日常训练外,学校还可以组织一些竞赛活动,提升篮球活动趣味性。学校根据自身情况建立女子篮球社,定期开展训练,坚持由点带面这一原则,让对女队员来感染周围学生,使其他学生参与到篮球运动中。要想让学生对篮球产生兴趣,就要在校园内营造良好范围,从而推动篮球的进步发展。学校还要定期举办篮球比赛、女子篮球赛等,只有在校园内营造良好的氛围,才可以促使女队员参与到篮球运动中,提升女队员的篮球技能,吸引周围学生的加入。当前,一些学校的篮球比赛不激烈、欣赏水平不高,但仍要坚持下去,这样才可以推动篮球运动的进步发展。

(二) 常规训练与特殊训练进行结合

篮球训练课程较多,若是仍然采用传统训练方式的话,会让女队员感到十分枯燥乏味,因此就需要教练员将常规训练、特殊训练结合起来。比如在开始训练前,先进行热身训练是非常重要的,但在进行特殊技巧训练时,教练员要根据女队员实际情况来进行,使女队员在常规、特殊学习间学习,从而取得理想的训练效果。小学女子篮球队在训练中不要一味沿袭传统训练方式,以免适得其反。在篮球训练中,体能与技术非常关键,需要教练员进行高实效的训练,从而提升女队员的技能水平。

(三) 实施行进间运球训练,培养队员稳定控球的能力

在女队员掌握基础篮球运球技能以后,教练员要带领女队员学习行进间运球。行进间运球对女队员手脚协调能力有较高要求,这对于刚接触篮球的小学女队员来说有很大难度,教练员要重点训练女队员的控球稳定性。在训练过程中,教练员应先让女队员短距离运球或直线往返运球,在女队员能够熟练操作后,再进行长距离运球、曲线运球练习,从而使女队员具有稳定控球这一能力。在进行直线往返运球训练时,教练员可以采用以下训练方式:将女队员分成4组,分别位于篮球场圆弧边缘,教练员在篮球场圆弧的中心,女队员以此把篮球运送至中间。同时,教练员还可以采用游戏的方式来训练,如开展“运球互指”这种游戏,选出3—4人,每人手持一球运球,在运球时女队员可以拍打他人手中的

篮球,在游戏结束后,每个女队员的手中都要有一球。通过进行多样化运球训练,培养女队员控球能力。

四、激发兴趣,明确训练目的

(一) 培养积极的篮球学习兴趣

篮球运动兴趣是女队员参与篮球运动,掌握篮球技能的前提条件,只有具备篮球运动兴趣才能够进行篮球训练。但是,受各种因素影响,许多小学生对篮球运动缺乏兴趣,所以,需要教练员积极探索激发篮球运动的培养方法。在篮球训练过程中,教练员要先从培养女队员的篮球学习兴趣着手,让女队员意识到进行篮球训练的重要性,对女队员开展思想教育,使其对篮球运动有一个深入的了解,并端正态度,主动参与到篮球训练中,并养成良好品质。要对自身充满希望,彼此间相互鼓励,使女队员可以有勇气面对后续训练,让女队员热爱篮球,发自内心地接受篮球训练,在训练过程中感受到乐趣,并有强烈的求知欲,在训练中提升自身技能。在进行篮球训练前,教练员要让女队员知晓篮球的重要性,使女队员对其产生兴趣,并针对性思想教育与训练活动,让女队员意识到篮球运动实施的意义,树立正确思想,自觉接受训练,具备良好品德,防止在比赛中发生恶劣事件。教练员要多鼓励女队员,对其充满希望,肯定女队员的努力,使女队员产生信心,积极投身到接下来的训练中。

(二) 规划发展,制定训练计划

小学女子篮球队员正处于发展状态下,身心情况十分特殊,就需教练员根据女队员实际情况制定个性化训练方案,以此促进女队员身心素养的提升。首先,教练员要科学设置女队员训练时间与训练量,循序渐进地引导女队员掌握更多技能,训练的时间不宜过长,并控制好训练量。其次,要注重速度、柔韧性、耐力、爆发力等训练,注意训练强度。如果女队员处于生理期时,教练员要适当减轻训练强度,训练时间也要适当缩短,防止女队员身体方面发生问题。再者,教练员在训练时,要注重体能、技能等方面训练,从而使女队员有训练下去的信心。在训练期间,教练员还要考虑女队员身特征,对女队员进行针对性训练。在刚刚训练时,教练员要安排一些简单的内容,以此调动女队员训练积极性,循序渐进地提升训练难度,调动女队员参与度。教练员要让女队员在训练中取得成就,从而促使其按时参与训练,防止女队员出现抵触、畏惧心理。随着篮球训练的不断深入,教练员要根据女队员情况对训练内容做出调整,适当增加训练难度与训练量,并考虑女队员承受能力,开展针对性篮球训练。同时,有的女队员对超负荷训练有畏惧心理,时常在训练过程中不遵守相关规章制

度, 还有的女队员在训练中难以持之以恒, 未主动参与篮球训练, 在训练过程中不认真。要想有效解决上述问题, 就需要教练员加强与女队员的沟通, 让女队员知晓篮球训练的重要性, 彼此间加强交流互动, 从而使女队员能够积极保持良好心态参与到训练中, 使女队员产生信心。

(三) 多与学生沟通, 安排合理训练

只有女队员对篮球有一个初步的了解, 才能够积极参与到篮球训练当中。对此, 教练员要密切关注小学女篮球队员的身体素质, 以便及时发现篮球训练中的问题, 及时采取有效措施解决, 并在训练过程中多关心女队员, 让女队员感受到教练员与同伴的关心, 就会在内心深处产生自信心, 悉心接受教练员的教诲, 使女队员主动参与到训练中。所以, 教练员要在训练中根据女队员身体、心理特征, 进行针对性篮球训练。

五、强化篮球技能培养

(一) 运球训练

在篮球比赛中, 运气是一项重要技术环节, 是篮球运动员常用的一种技术手段。在进攻、突破、上篮、得分这几个方面中时刻存在着。若是一个球队的运球较差, 就会在比赛过程中频繁发生失误, 处于被动局面。因此, 就需要教练员在训练过程中要强调女队员的运球姿势, 要让女队员用小臂来发力运球, 在运球过程中还要做到粘得住, 并时刻关注周围状况。在日常的篮球训练中, 女队员要使用小体操垫来进行换手运球, 训练“S”形运球, 能够做到急起急停、变向运球等, 根据教练员的手势、口令来运球, 在女队员掌握基础技能后, 教练员在慢慢增加训练难度, 并采用游戏、惩罚相结合的方式来进行训练, 不仅让篮球训练更具有实效性, 还调动了女队员训练积极性。这一练习尽量安排在训练开始、结束阶段, 长此以往, 女队员的球性将会有很大提升。

(二) 传、接球训练

传接球也是篮球比赛中一项重要技术, 是篮球在比赛场联系、组织的主要纽带, 是技术配合的手段, 传接球质量对整个球队作战能力有很大影响, 需要教练员在训练中重视这项技术。这项技术包括女队员视野、跑位、卡位等内容, 教练员在训练过程中要组织女队员多进行传接球训练, 掌握标准手形、传接球姿势。同时, 教练员还要在训练中强调传球快、准、狠、稳这一特点, 在传接球时要全身用力进行推送。并且, 还要进行移动传接球、跑动传接球、跳步练习接球等训练, 实现人到球到这一目标。

(三) 持球突破训练

教练员在开展篮球训练时, 要加大持球突破训练比

重, 做好交叉步突破、同侧步突破训练, 帮助女队员了解前转身突破、后转身突破等内容, 训练女队员两脚都可以做中枢脚的能力, 并做到灵活运用。教练员要先从持续突破不同动作着手教学, 在训练过程中注重女队员脚步的变换, 在女队员掌握交叉步后, 在进行同侧步训练, 并与身体运动相结合, 最后在与速度相结合训练。教练员要想亲自实践与示范, 着重强调动作细节, 这是因为小学女队员刚刚接触, 难以在短时间内理解, 无法记住训练内容。因此, 教练员要着重强调动作规范性与正确性, 并分步骤训练, 不断提高女队员动作熟练性, 引导女队员将此项技术与其他技术联系起来, 增强女队员的综合能力。

(四) 防守技术训练

防守脚步是比赛中防守者在防守过程中所运用的一种移动步伐, 是防守技术的基础。教练员在进行防守技术时, 要保证女队员滑步, 撤步, 上步, 交叉步, 碎步等动作规范, 并与身体动作相配合, 以便在赛场上抢占有利防守位置。在做上述脚步动作时, 要降低中心、双脚用力扒地, 两腿则弯曲扩大站位面积, 并通过手臂动作来干扰对手的视线, 在快速移动过程中保持身体平衡。同时, 教练员还要在日常训练中强化女队员的攻守转换意识, 树立不怕困难、积极向上的勇气, 为后续的侵略性防守技术训练奠定基础。

结语

总体来说, 小学女子篮球队训练是一项漫长的工作, 除了需要教练员认真对待自身工作外, 还要从基础做起, 强化自身教学水平, 根据女队员实际情况制定科学的训练方案, 激发女队员对篮球的兴趣, 引导女队员掌握各项技能, 充分将理论与实践结合起来, 为其今后发展助力。

参考文献

- [1] 尉蓝天. 淮北市高中女子篮球队体能训练方法探究[J]. 新体育, 2022(24): 58-60.
- [2] 贺湘源. 中职学校女子篮球队体能及技术训练的技巧分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(11): 41-43.
- [3] 曾泽韞. 女子篮球队体能及技能训练策略[J]. 体育风尚, 2019(05): 49.
- [4] 张丽思. 女子篮球队体能及技能训练策略[J]. 现代商贸工业, 2018, 39(32): 191-192.
- [5] 陈力雄. 广东高中篮球联赛女子篮球队的防守特点和训练方法研究[J]. 体育师友, 2018, 41(04): 24-26.
- [6] 刘淑媛. 深圳市第二实验学校女子篮球队发展现状调查[D]. 华中师范大学, 2017.