

小学“竞技式”篮球训练模式的研究

薛英强

青岛经济技术开发区实验小学

摘要：随着全民健身热潮的兴起，篮球运动受到越来越多人的喜爱，并将篮球训练融入小学体育教学中，来丰富课程内容，有效提升学生的身体素质。然而，教师在小学体育教学中必须采用科学、高效的训练方法，并充分考虑他们的兴趣，从而为热爱篮球的学生打下坚实基础。

关键词：小学；“竞技式”；篮球训练

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.04.100

引言

在我国竞技篮球不断发展的前提下，各时期都涌现出新的训练理念和指导思想。这对于当时的篮球技术、战术、竞赛成绩都产生深远影响。随着全球篮球运动的技术化、专业化、策略化趋势，竞技篮球的规律也在发生演变。这让我们我国篮球运动发展的内外部环境越来越复杂，更让训练指导思想必须不断适应和优化。对此，深入分析竞技篮球的训练指导思想，通过不断更新训练理念，更好地指导小学阶段学生进行篮球训练，培养他们的篮球技能和竞技精神，从而为我国竞技篮球的长远发展储备人才。在这个过程中，需要教师以清晰、简洁、重点的教学方式进行，确保学生在篮球训练中能把握核心，逐步提升。

一、小学竞技篮球运动训练的指导思想

（一）“三从一大”指导思想

“三从一大”训练指导原则，最初由王世安教授在《中国篮球教练员岗位培训A级教程》中系统阐述，其中，“三从”即从难、从严、从实战角度出发，而“一大”则是指实施大运动量的训练。该原则倡导在竞技篮球训练中，应围绕高挑战性、严格标准、及实战场景模拟构建训练体系，并辅以密集的运动量提升运动员的体能和技术。受到军事训练中坚韧不拔和英勇无畏精神的启发，体育训练中也推崇“不畏艰辛，不惧失败”的斗志。在20世纪60年代，该训练原则在体育领域产生深远影响，通过恪守“三从一大”原则，不仅塑造积极向上的训练氛围，还可以显著提高训练效率和成果，深刻体现“付出超凡努力，收获超凡成就”的体育精神。随着时代的进步，进入21世纪以后，尽管中国篮球界不断提出新的训练理念和指导思想，但“三从一大”仍是其不可或缺的重要组成部分，这也充分证明该原则在竞技篮球训练中的核心地位和价值。

（二）“快速”指导思想

纵观全球篮球运动的发展史，可以看到，“快速”

和“准确”是推动这项运动进步的关键。特别“快速”既是实现“准确”的桥梁，也体现当代篮球的战术特色。在实战技术和动作表现方面，“快速”要求运动员在训练和比赛中能快速移动脚步、迅速启动、高效推进，并且在攻防之间迅速转换。在传球时，除了迅速，更要精准，体现“快”和“准”的完美结合。从战术角度看，“快速”战略往往通过迅猛的快攻来展现，这就需要团队成员之间的默契配合，共同构建起一套完备且有效的快攻战术体系。而在“快速”理念的引导下，全面提升运动员的体能、技术水平、战术素养，确保每位运动员和教练都能深入理解和实践“快速”理念，从而明确技术和战术的训练目标，并制定出具有实际操作性的训练指标，有助于篮球队打造出独特的“快速”风格，强化快攻战术，从而形成兼具“快”和“准”的篮球风貌。

（三）“灵活”指导思想

在竞技篮球中，“灵活”并不只是指运动员的身体敏捷性，更体现在技术和战术的灵活多变和应对能力。这种“灵活”性要求运动员在传球时不仅要准确，更要富有巧思；在球场上要能迅速起步和停止，灵活改变方向。同时熟练掌握和运用掩护、突分等多样化的战术也是“灵活”理念的重要部分。在该理念的引领下，运动员要加强力量训练，更要锤炼出精湛的技术动作，掌握灵活多变的技术和步法。而这种“灵活”风格的塑造，要求在实战中能灵活应对，并运用多变的技术和战术适应各种比赛场景，从而在竞技篮球领域中打造出独特的“灵活”战术风格。同时这对于提升运动员的个人能力，增强整个球队的竞技实力和适应性都具有重要意义。

（四）“以我为主”指导思想

“以我为主”的指导思想，在于强调教练员和运动员必须深刻认识并充分发挥的优势，通过增强自我认知和自信心，塑造一种无惧任何对手的竞技心态。当运动

员能真正理解并实践这一思想时，他们将在面对强大对手时保持镇定，从而发挥出自己的最佳水平，甚至有机会实现以弱胜强的赛场奇迹。在“以我为主”的思想框架下，进一步衍生出两个重要的理念分支。首先是“立足本土，借鉴外来”。在我国竞技篮球的起步阶段，并没有盲目地照搬国外的篮球打法，而是根据我国运动员特有的身体条件和技术特点，同时结合国内篮球运动的发展实际，有针对性地提出适合自己的训练指导原则，以此来推动我国竞技篮球水平的提升。另一分支理念则是“传承经典，创新发展”。在20世纪50年代到60年代，我国篮球运动员在训练中逐渐摸索出一系列有效的战术，如，快速进攻、准确跳投、及全场紧逼防守等，其中，全场紧逼防守战术作为我国篮球多年积累的宝贵经验，已成为一种极具侵略性的防守方式。随着国际篮球比赛的对抗性日益加强，这种战术也逐渐被全球更多的顶级球队采纳。

二、小学“竞技式”篮球训练模式的优化策略

（一）丰富教学方法

在引导小学生积极参与“竞技式”篮球训练时，教师要灵活调整教学策略，避免使用强制性的教学方法，这种教学方法往往适得其反，会降低学生的兴趣和参与度。为提升学生的训练参与度，教师要深入了解学生的心理需求和兴趣点，将竞技元素和教学方法紧密结合，不断创新教学手段，如，利用游戏化教学、情景模拟等方式，来可以有效激发学生的训练热情，让他们在轻松愉快的氛围中提升篮球技巧，感受篮球竞技的紧张和刺激。

例如，在传球技巧的教学中，教师要采纳“篮球接力传球”这一富含竞技元素的游戏方式，来调动学生的积极性，并优化训练成果。但在实施游戏教学法时，教师要慎重把握游戏的比重，确保其作为篮球训练的有益补充，而非替代真正的训练内容。具体来说，教师可以构思一种“连续传球接力竞赛”，在该竞赛中，将学生分成多个团队，每队于篮球场一端整齐列队。比赛一旦开始，队伍中的首名学生将球传给后一名学生，随后该学生接力传球给下一位，如此延续，直至球传递至队伍末端的学生。这时该学生需立即疾跑至队伍最前方，开启新一轮的传球接力。如果传球期间出现任何失误，如，球触地或传递失误，该队则从头开始传递，其竞赛目标是评判哪个团队能在预设的时间内完成最多的传球循环。通过该游戏不仅能点燃学生对于传球技巧的热情，同时也可以锤炼他们的注意力集中能力和团队合作

精神。不仅如此，通过竞赛的紧张氛围，学生能更直观地认识到传球技巧的关键性，从而专注地投身于训练中。

（二）注重基本功的训练

小学篮球运动员的基本技术和体能训练，对其今后在篮球竞技领域的发展具有决定性影响。如果学生的基础技能不扎实，其竞技潜力将大打折扣。因此，教师要深入洞察学生的训练状况，精准识别他们在技术上的薄弱环节，并据此设计出既全面又富有针对性的训练计划。目前，小学生在篮球传接球技术上的普遍欠缺应引起重视。另外，加强篮球理论学习，经过学习，学生可以更深入地理解篮球技战术的演变和发展，并深刻认识到基本技术的重要性，从中学习借鉴优秀的技术应用经验。

例如，在某小学的篮球课程中，针对学生普遍在传接球技术上的不足，教师精心组织一次专门的技能提升训练。在训练展开之前，教师着重阐述传接球技术在篮球竞技中的重要地位，并通过播放精彩的传接球技术视频片段，以此来点燃学生的学习激情。在此基础上，教师为学生阐述正确的传球体态、手部操作要点、及接球的微妙技巧，并且身体力行地进行演示。当进入实操环节，教练将学生均匀分配到各个小组中，每个小组的成员站成一个圆环。初步的练习是在固定位置进行传球，要求他们在传球时要确保精准和迅速，同时接球的学生也要锤炼他们接球的准确度。当学生对定点传球逐渐得心应手后，教师再引入动态传球训练，让他们在移动中完成传球动作，以此来提升实战应用能力。为进一步巩固学生对传接球技术的领悟和运用能力，教师还特意组织小规模传接球竞赛。在竞赛中，学生需灵活运用所学技巧，以迅疾和准确为目标完成传球和接球的任务，这会显著提升学生的竞技精神，也让他们在实战中深化对技术的掌握。当完成训练以后，教师再对整场训练进行深入反思和总结，并让学生在今后的篮球训练中，不断加强对传接球技术的钻研和实践。

（三）利用游戏教学培养学生的团队精神

实际上，游戏化教学在“竞技式”篮球训练中发挥重要作用，不仅是传授篮球技能的有效手段，更是培养学生团队合作精神的关键途径。在设计篮球训练游戏时，教师要注重将游戏情境和篮球技巧学习紧密结合，让学生在比赛中自然而然地掌握篮球技能。同时通过设定需要团队合作才能完成的任务，以此来培养学生的团队意识，让他们在游戏中学会相互配合、共同面对挑

战。另外，“竞技式”篮球训练的对抗性特点也为教师提供培养学生竞争意识和团队合作能力的契机，通过竞技对抗，学生能更深刻地理解团队合作的重要性，学会在团队中发挥作用，为团队的胜利贡献力量。这不仅有助于提升学生的篮球技能，更能培养他们的团队合作精神和竞争意识。

例如，在体育课程中，教师可以组织融合竞技和挑战的篮球接力赛，来锻炼学生的篮球技术和团队合作能力。先将学生分为数个小组，并为他们阐述赛事规则和篮球控球要领，赛事命名为“接力传递篮球赛”，规则是要求每个小组的成员必须依次持球从起始点冲刺到终点，再传递给下一位队员，直至全队完成接力。为进一步提升赛事的竞技层次和吸引力，教师要在赛道上布置若干障碍，如，标志桶、跨栏等，考验学生在控球过程中灵活应对障碍的能力。在赛事启动之前，教师可以为每位学生准备各式各样的动物面具，如，犬面具、猫面具、兔面具等，让学生在比赛中佩戴，为赛事增添一抹童话般的色彩。这样的设计能让比赛更生动有趣，还可以激发学生的创造性思维，提升他们的参与热情。当比赛哨声响起，每个小组的首位学生将迅速持球出发，巧妙地绕过赛道上的障碍，抵达终点后迅速折返，将球安全传递给下一位队员，而在整个赛事过程中，学生要充分展示他们的篮球控球技术和团队合作能力，确保小组都能流畅完成接力任务。当赛事结束以后，教师将根据各小组的完成时间和控球表现评判胜负，并对优胜小组进行嘉奖，以此来有效提升学生的篮球技术和团队合作能力，更培养他们的竞技意识和比赛精神。同时这种结合趣味性和竞技性的教学方式，将在一定程度上激发学生的学习兴趣，让他们在轻松愉悦的氛围中掌握篮球控球技巧，深刻体验篮球运动的独特魅力。

（四）增添课堂的音乐氛围

在篮球课堂中，教师应建立教学情境，让学生深入感受运动中的力量和美学。在这样的环境下，学生自然会增强对篮球运动的理解，细化篮球技术，同时也推动他们身心的均衡成长，通过不断篮球学习和实践，学生会逐渐养成优秀的篮球学习习惯，极大地提升他们的综合素养。而学习和娱乐的完美结合，让学生在享受学习过程的同时，真正体会到快乐的源泉。为进一步点燃学生的学习和运动激情，将音乐元素巧妙地穿插在游戏和竞赛环节，借助篮球世界杯的经典音乐旋律，会激发学生的斗志，同时借助音乐的节奏和韵律，让学生深刻领略到篮球文化的深邃和魅力。在这样的篮球课堂中，

音乐和情境的结合，极大地提高学生练习篮球技巧的热情和效果，同时也让教师在教学过程中获得更多的成就感。而校园篮球作为一种集体活动，更是培养学生团队合作精神、增强集体荣誉感的有效途径，它不仅能调整学生的心态，锻炼他们的意志，更有助于营造一个和谐融洽的校园环境，从运动的本质和影响来看，校园篮球运动在中小学的推广具有得天独厚的优势。在校园篮球的赛场中，每个学生的潜能都得到充分挖掘，他们的个性将得到充分展现，每个人的运动才华都得到应有的认可。而这种寓教于乐的教学方式，能充分调动学生学习篮球的积极性，让他们更主动地投入到篮球学习中。对于小学阶段低年级的学生来说，篮球课堂中的情境创设显得尤为重要，可以有效地提升学生的参与度，更会增强他们的自信心，让他们更积极地投身到篮球运动中。

结语

总而言之，经过研究小学的“竞技式”篮球训练模式，要认识到该训练模式的作用远不止于提升学生的篮球技能。更能培养学生的团队合作意识和竞争精神。通过模拟篮球比赛环境进行实战训练，学生能在紧张且有挑战性的竞技场中历练和成长。这会对他们的个人成长轨迹和今后社会适应能力产生深远的影响。同时“竞技式”篮球训练为小学校园体育文化带来新的气息，让学生的课余生活更多姿多彩，从而提升学校体育教学的水平。

参考文献

- [1] 赵航. 篮球体能训练模式研究[J]. 体育风尚, 2020(11): 64-65.
- [2] 蒋州德, 蒋明军. 小学篮球队训练模式发展的理论思考[J]. 精武, 2012(3): 29-30, 32.
- [3] 郑程鹏. 小学篮球训练方式的研究与探讨[J]. 青少年体育, 2018(4): 110-111, 107.
- [4] 荆榛. 团队式教学模式在高校篮球训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2024(1): 186-189.
- [5] 衡思顶. 团队式教学法在小学篮球训练中的应用研究[J]. 文体用品与科技, 2021(23): 163-164.

作者简介：薛英强（1990.01），男，汉族，山东青岛人，本科，一级教师，研究方向：小学体育教学。

基金项目：本文系山东省青岛西海岸新区教育科学“十四五”规划立项课题《小学“竞技式”篮球训练模式的研究》（课题编号：2022XHA145D048）阶段成果。