

高校体育教学中篮球体能训练中的技巧与方法

王伟

鹤壁能源化工职业学院 河南 鹤壁 458030

[摘要]随着人们健康意识的不断提升,人们逐渐越来越重视篮球体育运动,国家也大力提倡发展篮球这项体育项目。在这种背景下,高校在篮球体育教学方面投入了大量的资金,积极组建高素质的篮球教师队伍。对于篮球这项运动来说,体育运动员的体能会对比赛结果产生重要的影响。在篮球比赛的时候,运动员需要使用各种技巧将篮球投掷到篮球框中,这样才算一次有效计分,由于篮球场地相对来说比较小,运动员的数量多,在比赛的时候很容易发生一些肢体接触和碰撞,对运动员反应速度的要求非常高。就目前来看,高校篮球体育教学的过程中非常重视学生的体能训练,然而所采用的训练方式存在许多问题,训练方法过于单一,最终造成训练效果不佳。如果只是一味地增大训练强度,忽视了运动员的身体承受条件,很容易出现肌肉拉伤的情况,所以,学校需要使用科学的训练方法,从而提升训练效果。

[关键词]高校;体育;篮球;体能训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1099

引言

大部分高校学生都非常喜爱篮球运动,而且已经在我国高校体育教学中得以推广,纳入到了高校体育教学体系中。学生通过长期进行篮球运动,不仅可以提升自己的体能、力量,同时还可以增强身体的协调能力,促进学生综合素质的全面发展。本文重点针对高校篮球教学过程中体能训练方面存在的问题进行研究,笔者结合自己的经验,提出几点建议,以供参考。

1 高校体育教学中篮球体能训练中的问题

1.1 影响体能训练的身体因素

篮球运动过程中很容易发生身体对抗,运动强度比较大,所以对运动员体能、肢体力量等方面的要求较高,因此,要想提升自己的篮球运动水平,必须要加强体能训练。一个人的体能水平受多种因素的影响,而且短时间的训练是很难收到明显的效果。高校篮球体育教学的学生,大部分都不是体育专业,他们在日常生活中缺乏体育锻炼,身体素质普遍比较差。在实际训练的时候,身体素质不达标学生在训练时会感觉非常吃力,比如,他们在进行长跑训练时,当跑到1000米的时候,学生的跑步速度将会出现显著下降,肌肉耐力比较差,很难跑完全程。另外家庭环境也会对学生的体能产生重要影响,相比城市生活的学生,来自农村的学生身体素质普遍更好。所以,为了能够提升高校学生的篮球技能水平,必须要不断加强体能训练,从而切实提升身体的综合素质。

1.2 影响体能训练的心理因素

通过对选修篮球课程的高校学生进行调查得知,大多数学生都没有明确的目标,他们选择学习篮球并不是因为喜欢,而是盲目地选择了这门体育课程。由此可见,体育课上很多学生都对篮球这项运动缺乏了解,在上课的时候积极性也不高。在开展篮球训练的过程中,由于学生的体能普遍比较差,没有篮球基础,学习起来比较困难,很容易产生挫败感。如果无法激发学生学习的兴趣,将会严重影响他们对篮球运动的耐心。长此以往将会逐渐产生厌倦的心理,不仅会影响学生掌握篮球运动技巧,也不利于体能训练的顺利开展。在实际教学的过程中,必须要对学生的心理状态进行

积极的引导,激发他们学习篮球运动的兴趣,只有这样才能显著提升训练效果。

2 高校篮球体能训练简介

2.1 速度训练是篮球体能训练的核心

通过一个学生运动速度的快慢可以判断出他的综合体能素质,如果速度非常慢,在运球的过程中很容易被抢断。特别是对于后卫来说,只有速度非常快的运动员才可以顺利地进行抢位,以获得更高的分数,这对于篮球运动员而言非常重要。

2.2 力量训练是篮球体能训练的基础力量

力量训练主要是为了能够提升运动员自身的肌肉爆发力,只有具备良好的力量素质才能够提升运球的灵活性,这与篮球运动员自身的体能水平存在着密切的联系。所以,为了能够提升体能素质,必须要不断地加强力量训练。

2.3 撇开篮球运动的体能训练

就目前来看,对于高校篮球体育运动来说,由于这项运动受到多种因素的影响,在实际进行体能训练的时候,一般都是采用快跑或者是慢跑的方式,而篮球专项体能训练相对来说比较少。

3 高校篮球体能训练技巧

为了能够提升体育教学的效果,必须要不断加强体能训练的强度,这是非常关键的一个环节。另外在进行体能训练的时候,一定要把握好训练的强度和技巧,这样才能够提升训练效果。

3.1 避免超负荷的训练

训练时一定要掌握好训练的强度和密度,如果强度与密度非常大的情况下,很容易造成学生的身体受到损伤,长时间无法恢复,最终使得体能训练适得其反;如果强度与密度比较小,将无法收到应有的效果。

3.2 提高耐受性的训练

实际开展训练的过程中,一定要高度重视耐受性的训练,这样对提升耐受性具有巨大的帮助。

3.3 专门制定体能训练技巧课程

在训练的时候需要对学生的基本情况进行综合分析,针对不同学生各自的体能情况,对训练课程和训练方式进行科

学的调整。

4 篮球体能训练方法

4.1 专项训练

相比于普通的运动方式, 篮球运动对运动员的体能素质要求比较高, 所以在实际开展训练的过程中, 一定要高度重视下肢力量的训练。另外, 为了能够提升训练效果, 需要根据篮球运动自身的特点, 制定一套更加科学的方案。由于篮球这种运动形式比较特殊, 在运动的时候, 篮球场上的运动员会在场地中不断奔跑, 对运动员运动速度要求比较高, 如果长时间高强度的运动很容易出现身体疲劳, 这会严重影响他们的投篮命中率。在训练小腿力量的时候, 可以让学生进行踮脚跳, 30米为一组, 每两组为一次。在训练的过程中尽可能不休息, 但是在运动的时候, 教师要时刻观察学生的身体状况, 如果发现学生出现体力不支的情况, 要立即停止训练, 安排学生进行休息。对于上肢力量的训练, 可以通过引体向上进行训练, 这种运动方式可以有效提升学生的上肢力量。对于一个人的身体结构来说, 神经系统负荷强度相对来说比较弱, 针对这种特点, 我们可以尽可能降低训练的频率, 采取合理的方式提升神经系统的反应速度。一般情况下, 要想提高学生的核心力量, 需要进行专门的训练, 因为在训练的时候会应用到一些专业的健身器材, 如果没有专业教师的指导, 在训练的时候容易出现受伤的情况。

4.2 弹跳力训练

对于篮球这项体育运动来说, 运动员的弹跳力是非常重要的, 一般情况下, 弹跳力好的运动员其肌肉力量以及身体协调性也都比较好。为了能够提升他们的弹跳力, 在教学的时候需要安排学生每天拉伸肌肉, 并坚持进行力量训练, 为了使训练受到更好的效果, 教师需要事先制定好科学的训练计划, 并要求学生每天按计划进行反复训练。在进行弹跳力训练的过程中, 需要注意运动的频率和方式, 避免在运动的时候出现肌肉拉伤, 在训练之前, 学生要先对身体进行热身, 逐渐提升训练的强度, 这样才可以显著提升弹跳力水平。

4.3 其他体能训练

4.3.1 耐力训练

一般情况下篮球比赛的时间相对来说都比较长, 大部分都会超过一个小时, 所以对运动员的耐力要求相对来说比较高, 在进行体育训练的过程中, 一定要高度重视耐力训练。就目前来看, 大部分高校在进行耐力训练的时候, 都会要求学生进行长跑, 女子一般会进行6千米跑, 而男子通常会进行8千米长跑训练。在实际训练的过程中, 一定要控制好跑步的速度, 每周训练的次数不能低于4次, 由于长跑训练相对来说非常枯燥, 很容易让学生产生厌倦的心理, 所以教师可以更换训练形式, 比如可以每周进行一次负重越野, 这样也可以达到耐力训练的效果。

4.3.2 平衡力训练

篮球比赛的过程中, 难免会出现肢体碰撞, 对运动员自身的平衡性要求非常高。因此高校在进行篮球体育教学的

过程中一定要加强平衡力训练。然而, 一个人的平衡力是无法通过短时间训练提升的, 需要长时间进行高强度的体育锻炼, 只有具有良好的平衡能力, 才可以提升运动的灵活性, 在比赛中有更好的表现。另外, 通过进行平衡力训练还可以刺激学生的神经系统, 进行提升他们的反应速度。

5 高校体育篮球教学中体能训练的重要性

5.1 提高运动员的综合身体素质

对于篮球这项运动来说, 对运动员体能的要求非常高, 所以为了能够提升学生的体能, 必须要加强体能训练。体能是一个比较宽泛的概念, 通过一个人的体能可以判断出他的健康状况与身体综合素质。对于高校的学生来说, 这个阶段进行体能训练可以收到较好的效果, 身体的各项机能还未完善。另外, 每个人的身体都存在着巨大的差异, 身体综合素质也各不一样, 在进行体能训练的时候需要对学生的身体情况进行综合考虑, 并制定出更具针对性的训练计划与方案。通过体能训练可以提升运动员的身体素质, 从而在比赛中获得更高的分数。

5.2 使运动员进行更好的技能训练

篮球运动员需要进行高强度的专业技能训练, 才能有效地完成整个机体的改造。运动员在实际的篮球比赛中, 个人技能水平要得到良好的发展必须以良好的体能为前提。但是每个运动员自身所能够承受的负荷量却是固定的, 这也就造成了运动员技能差异。而通过有效的体能训练就能够对他们的负荷量局限进行冲击, 提高他们的抗击能力, 改变运动员各个器官的机能, 才能更进一步提高运动员的体能水平。

6 结语

综上所述, 良好的体能对于篮球训练而言非常重要, 它能够使运动员在比赛的时候保持高效精神集中, 而且能够提升运动系统、内脏系统和神经系统的准备效率, 使训练者大脑反应速度提高, 动作反射时间缩短, 有效地防止肌肉韧带拉伤。但是我国高校体育体能训练中依然存在部分专业技巧性弱的训练技巧, 需要在实际训练中不断摸索、创新, 建立一套完善的体能训练计划, 为提高学生的专项体能提供保障。

参考文献

- [1]叶泽波. 论游戏在篮球教学改革中的积极效应[J]. 现代经济信息, 2018(7): 436.
- [2]胡勇波. 论游戏在篮球教学改革中的积极效应[J]. 灌篮. 2019, (36).
- [3]刘海元. 我国青少年校园足球改革发展情况及对当前主要问题的思考[J]. 首都体育学院学报. 2018, (3). 209-213.
- [4]陆光耀. 关于影响高校篮球队持续高水平发展因素的探讨[J]. 当代体育科技, 2017, 7(18): 135-137.
- [5]司亮. 新时代背景下我国普通高校校园篮球文化建设的实证研究[J]. 科教导刊, 2019(27): 185-186.
- [6]宋卓. 高校体育教学中篮球体能训练的技巧与方法分析[J]. 文体用品与科技, 2019, (24): 227-228.