

# 中职体育篮球训练的有效策略研究

黄镇

(镇江技师学院 江苏 镇江 212100)

**[摘要]**随着我国新课程改革的逐步发展和深化,中职院校的教学越来越受到重视。中职院校是培养技术人才的机构,引起了社会的广泛关注,其中篮球训练是教学的重点。现在越来越多的青少年喜欢打篮球,篮球不仅可以树立正确的观念,让学生放松,提高技能,而且有助于提高他们的身体素质,避免肥胖。因此,在中职院校篮球训练中,教师应转变教学观念,制定相应的教学计划,运用科学合理的教学措施,让学生积极参与篮球训练,提高篮球训练质量,促进学生的德育、智育的全面发展。

**[关键词]**中职体育; 篮球训练; 有效策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.694

## 一、中职体育篮球训练的特点分析

(1) 有着较强的竞技性。篮球运动中包括丰富多样的展示和繁多的动作,学生之间需要围绕赛场空间的变化进行争夺,既有单兵作战,也更强调团队配合。在篮球竞赛和训练过程中,学生需要结合速度、机会、战术等等,有着较强的技术性、对抗性和策略性,体现出了多变性和立体性的竞技特点。在篮球训练中,教师应把握这种竞技性,利用学生争强好胜的特点组织教学活动。(2) 有着较强益智性。篮球运动比的不仅仅是身体素质,对于学生的技巧和战术素养要求也比较多,学生需要结合场地的变化做出各种动作,并且利用多种策略来实现自己的目的。在篮球运动中,学生能够锻炼自己多方面的能力水平,可以促进自己的身心健康发展。学生在参与篮球运动的过程中,能够提升心理修养和生理机能,可以锻炼中枢神经的支配能力,增强器官的功能,进而提升智力,发掘身体和智力方面的潜能。在篮球训练中,应突出这种益智性,重视策略和战术的讲解,让学生能够用脑子打球,而不是仅仅依靠手打球。(3) 有着较强的教育性。篮球运动并不是简单的身体运动,这种运动有着丰富的文化背景,学生能够从中学到一定的人生哲理,获得积极教育。这种运动主要通过集体方式进行比赛,通过队员之间的相互配合和统一行动,才能获得胜利。想要获得胜利,队员必须统一行动并且有效配合,他们应具备一定的感情基础和彼此的相互信任,能够把共同的荣誉和责任感当作精神支柱。在篮球运动中,如果过分表现自己,或许会对自己的集体造成损害,可能受到公众的指责和批评。通过篮球训练,学生能够发展集体主义精神,能形成坚毅的品质。在篮球训练中,教师应持续发掘其中的教育因素,利用篮球精神激励和鼓舞学生。

## 二、中职体育篮球训练的有效策略

### (一) 培养和训练学生篮球技术和团队意识

一个熟练的篮球技术,是经过长期不懈的篮球训练完成的。通过这一漫长的训练过程,学生就会具备正确的动力定型,通过长期地对专业运动员的技术的模仿训练,再加上教师的指导加以改正,会使学生的篮球技术渐渐成熟。通过篮球比赛,将所学的篮球技术和实际运用相结合,使得学生自己在篮球比赛中真正的熟练掌握和运用篮球技巧,不断提高自己的篮球运动水平。在这一系列篮球运动中,需要教师去引导学生,对学生的训练进行严格的要求,并注意随时总结学生在训练中常犯的错误,要对篮球的训练方式进行改进,尽力使每一位学生的篮球技术和动作都达到团队合作要求的目标,培养学生逐步提高团队意识。

### (二) 对学生进行协调性训练

任何运动都是学生身体全身器官的运动,而不同的运动只是注重点不一样。因此对于篮球训练而言,教师在对

训练的时候要根据训练参考文件来对学生进行头部、各个关节、躯干等等全面的训练。在训练中教师也要保证学生的安全,及时的观察学生的情况,从而对训练强度、训练量做出相关的调整。在教学之前,教师要对学生进行有效的引导和教导,从而使的学生能够充分的锻炼每一部分关节,且尽可能的避免受伤。

### (三) 对学生进行重力训练

在篮球运动中,不仅仅要有着灵敏的身体素质,还要对重力进行对抗。因此在篮球训练中,重力对抗训练是十分重要的。所谓重力对抗训练就是训练学生的弹跳能力,跳的越高,就能有效的防止在运动中被抢球,同时也能够动作迅速快速反应。因此教师在训练的时候要对学生进行有效的重力对抗训练,一般而言,最为简单的重力对抗训练就是人为的给学生增加身体的重量,从而让学生进行锻炼。例如在双脚上或者小腿上绑上沙袋,通过这些有效的方法来训练学生的重力对抗能力。

### (四) 身体平衡训练

保持身体的平衡是进行任何一项运动的基础,尤其是篮球运动,它直接的影响着篮球基本技术和篮球的技巧,是一个至关重要的因素。在篮球运动的投篮运动过程中,身体并非静止的状态,而是处于运动状态。因此,保持身体的平衡性是十分重要的。教师在对学生进行平衡训练时,需要着重培养学生的腿部平衡性、头部平衡性、胳膊的平衡性以及眼睛的平衡能力。学生自己在进行平衡训练时,应该多训练自己身体的多角度方式移动的能力,就是说身体在朝着一个固定方向移动时,应试着朝各个方向移动,以便学生在不同的节奏变换中自己逐渐掌握平衡的要旨,从而养成良好的平衡性,例如急停跳投空中身体平衡的控制。通过有效的训练提升学生的平衡控制能力以便更好地进行篮球运动。

### (五) 疲劳对抗训练

篮球运动中所需要面对的最大的困难并不是对手的技巧,而是在于自己。进行长时间的剧烈运动,身体上的疲劳是必然的,但是比赛不会给自己身体恢复的时间,因此这就需要训练学生的疲劳对抗能力。教师在进行篮球训练的时候,除了技巧之外,这是最为重要的训练环节,并且学生拥有这种对抗疲劳的精神就能够在高强度比赛中坚持下来。

## 结语

总而言之,中职体育中的篮球训练是一项具有专业性和团队性的训练,需要学生具有良好的身体和心理素质,因此这就需要教师对学生采取针对性的训练,从而使学生具备良好的专业素质,以便更好地进行篮球运动。

## 参考文献

- [1] 尚军. 中职体育篮球训练的有效策略研究[J]. 课程教育研究, 2019(23).
- [2] 郑山. 中职体育篮球训练的有效策略研究[J]. 中外交流, 2019, 26(35): 74.