

体育篮球训练的有效对策分析

刘妹含 刘忠宇

(辽宁省阜新市辽宁工程技术大学体育学院, 辽宁 阜新 123000)

[摘要]从目前篮球教学存在的问题来看,只能先改善篮球的教学模式,以学生的兴趣作为主要的培养目标,循序渐进地提升学生的学习能力,加强学生团队之间的有效协作,从而达到篮球教学的有效性。本文主要分析体育篮球训练的有效对策。

[关键词]体育; 课堂教学; 篮球运动; 有效性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.996

引言

为了切实提高学生的篮球战术意识,体育教师应明确学生战术意识培养的重要性,了解影响学生篮球战术培养的主客观因素,并将战术意识培养贯穿于整个篮球教学训练的方方面面。在篮球教学训练中,教师应将学生的体能训练置于重要地位,不放弃对学生身体素质以及体能的系统训练。

一、篮球教学的现状

目前来看,大部分学生都处于压力较大的阶段,而体育运动正好是他们放松的方式之一。作为一名教师,需要正确引导学生想要学的体育项目,同时还要注重教学质量。但是许多学生不愿意花费较多的时间在篮球训练上,因为相比羽毛球、乒乓球,篮球更难,所以大部分学生往往不会选择篮球。教师在教授时往往使用传统的教学方式,忽视了学生的主观能动性和团体协作的能力,久而久之,学生对篮球失去信心。对于教师来说,学生打篮球只是为了完成教学任务,因此只是为了提升学生的基本功,而没有更高的要求,在这样的情境下很难提升学生的篮球技能水平。

二、改善篮球教学方式的有效措施

(一) 加强体能训练

篮球运动强度较高、对抗激烈,学生只有具备足够的体能,才有望成为一名合格的篮球运动员。体能基础对学生篮球战术意识的培养至关重要,在体育教学中,教师要有目的地加强对学生的体能训练。加强体能训练,教师应遵循由简单到复杂、由弱强度训练到强强度训练的原则。篮球运动对运动员大腿与小腿力量的要求较高,教师可引导学生进行负重深蹲与半蹲训练。在训练中,可先测量学生的最大负重数,初次训练可采用最大负重的60%进行深蹲与半蹲训练。随着训练的成熟,教师便可相应地增加难度,如在原来基础上增加10%的负重强度等,增加单位时间内学生负重深蹲与半蹲的数量。

(二) 在实践训练中提高技术水平

在篮球教学训练中,教师不仅要重视理论知识的传授,还要特别重视在实践训练中提高学生的篮球技术水平。理论基础只有通过实践训练才能形成学生的战术意识与战术能力。首先,教师要组织模拟实践训练,鼓励学生参加。可先将学生分组,让学生对一些进攻与防守战术进行充分了解,然后基于此为学生呈现配合要求、攻击要点等信息。在正式训练时,教师可先组织学生进行局部配合训练,一段时间后再组织对抗性模拟比赛。在模拟训练中,鼓励学生小组双方尝试使用连续性进攻战术、三角进攻战术、区域联防、盯人防守战术等篮球技战术,以培养学生的观察力、反应力与控制力。

(三) 发挥体育教师的引导作用

体育教师自身的篮球素养以及篮球教学水平对学生战术意识的形成具有至关重要的影响。一方面,篮球教师要加强学习,提高自身的篮球素养与教学能力。除了要广泛涉猎关于篮球训练与教学的专业书籍外,还要积极主动地参与市级、省级、国家级的篮球竞技比赛,从而不断提高自身的篮球实战能力。此外,篮球教师要积极参与教育教学培训,与优秀的体育教师切磋教学技艺,不断提升教学技能。另一方面,发挥对学生的引导作用,促进学生战术意识的形成。例如,要在学生进行篮球训练时恰当引导、定向点拨,帮助其养成战术意识。再如,要想让学生具备较强的情绪掌控能力,教师必须以身作则,在实践训练中树立榜样,以积极乐观的情绪感染学生,教会学生如何调试心情、管理情绪等。

(四) 狠抓运动员的技战术风格和团队的作风培养

技术风格是指某运动员或运动队的技术系统,区别于其他运动员或运动队技术系统的较为成熟和定型了的,经常表现出来的技术特征。培养运动员的技术风格,应在运动员和教练员中达成共识,明确自己的特点和团队的需求前提下长时间培养。多年来,我们并没有形成自己独特的技战术风格。其原因在于没有实实在在地贯彻以运动员为本,实行以赛带练,注重提升各层次运动员训练理论水平和积极倡导创新。关于战术作风问题,往往让人想到的是拼搏精神。训练实践要求我们必须正确理解和运用拼搏精神。在势均力敌的比赛中,如果某队运动员是在投入全部体力去打球的话,90%以上的可能要输掉比赛。原因在于处在完全拼争状态下,运动员将变得不聪明。这可以从巴甫洛夫学说进行解释:当大脑皮层和皮层下中枢某些部位受一种强烈的需要支配而高度兴奋时,大脑皮层的其他中枢,由于负诱导关系而产生抑制。大量的比赛实践也证明了这一点。要取胜就必须保证运动员的训练强度不低于所要比赛的强度,而不是盲目追求大运动量。只有这样运动员才能在比赛中感到轻松,超水平发挥,以取得理想的战绩。

结束语

当前,篮球运球训练当中存在忽视基本功训练、缺乏针对性的运球训练以及运球训练不够规范等问题,影响到了学生的运球能力以及整体的篮球水平。在这种情况下,篮球教练应该转变理念,深入剖析运球技术在篮球中的重要性,并加强运球手感的练习、运球基本技术的练习以及运球组合练习,让学生掌握运球这一动作的要点,并及时纠正学生的错误,从而优化运球训练的效果。

参考文献

- [1] 陈小东. 浅析如何提高篮球教学的有效性[J]. 智力, 2020(12): 13-14.
- [2] 杨瑞发. 如何提高篮球教学的有效性[J]. 田径, 2020(2): 37-38.