

高职学生篮球训练的理念与训练技巧探究

陆嘉磊

(上海中侨职业技术大学 上海 201514)

【摘要】随着新课改的推进,不少教育体系不仅仅在关注学生对于理论知识的学习,也开始着重学生的身体及心理素质,体育运动项目也越来越受到关注。在此基础上,球类运动作为一种比较受欢迎的运动方式受到了推行,其中,进行篮球运动的学生越来越多。因此,教师应当引导学生以正确的理念以及技巧,来进行篮球训练,以此促进学生的身心得到良好的发展。

【关键词】高职学生; 篮球训练; 理念与技巧; 核心素养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.688

在现代中学生教育中,篮球运动需要一定的技巧,才能够使这项运动真正的发挥其应有的作用。本篇文章,将针对高职学生篮球训练相关问题。

一、篮球运动教育现状

对于不少学生来讲,篮球运动都是一项既有利于他们身心发展,也有利于团队合作,能够促进学生之间感情的运动。高职院校也会因此,定期举办球类运动会。也正因此,球类运动会不仅仅是学生之间身体素质、球类竞技的比拼,也会在日后为学生留下宝贵的回忆。但是,并不是每个人都对篮球训练有着非常明确的理念目标,以及训练技巧。大部分人都认为篮球就是一颗球,将它投进固定的篮筐就算成功。这是对篮球运动的极大误解,在这一项运动中,无论是投篮还是防守,都有一定的技巧,否则不仅难以完成投篮或者防守,还有可能让自己受伤。所以,教育工作者需要明确在学院之内,在篮球训练的过程中,需要秉持着一个怎样的理念。要做到有的放矢,结合学生当下的生理及心理年龄进行制定,需要制定一份行之有效的篮球训练的具体内容。在这份内容里面,要把打篮球过程中所需要掌握的技巧都写出来,来供学生进行观看和学习,以此提高他们对篮球的了解程度以及认知程度,进而在实际的实践训练中提升其篮球技巧。

二、高职学生篮球训练理念

(一) 对抗性理念

篮球运动中首先应该被树立的,就是其运动理念。在运动理念中,最重要的就是篮球具有对抗性。对抗性是指在开展篮球运动时,一般分为两个小组进行比拼,双方都要做好防守,同时进攻,每一个小组都需要运用训练技巧,一方面做好本方的防守,另一方面,要将球投进对方球篮。其实,在这个过程中,看似比较容易,但实际操作起来是有一定的难度的。首先,每一个篮球队都有不同的成员,而每一个成员都有自己的难处与习惯,以及在打篮球时的一些想法。不仅需要自己有篮球队看新思维,还需要达成与团队合作的能力。在合作基础之上的对抗性才是最好的。所以,在训练的过程中,要向学生传递这样的理念。

首先,要向他们传递敢于与对方对抗,敢于迎难而上,绝不退缩的那种精神。只有敢于迎难而上,才具备了打篮球的第一步。其次,敢于对抗也不是说就是使蛮力,而是有一定的思考,在科学的基础上来进行对抗,这样才能增加命中率。这也是打篮球的选手应该具备的基本素质。此外,在训练的过程中,教师应当根据每个球员的实际情况,对其进行训练,训练必须科学不能过猛,必须让学生明白篮球运动,归根结底是一项对身体有益的运动,不能让他们得失心太重,以免在运动的过程中身体出现损伤。

(二) 实战性训练理念

在训练完成之后,就到了实战性的训练阶段,实战性的训练与对抗性的训练略有不同之处,因为它综合了对抗性训练的许多特征。在此基础上,还有很多规则等等,需要去遵守。实战性,不仅仅是单纯的篮球训练,还包括了球员们在打篮球的过程中,其心理的承受能力以及团队中成员与成员之间的默契程度,跟他们在打篮球过程中所部署的战略的配合等等,这些都是非常重要的。实战的训练换而言

之,其实就是一个模拟情景的训练,是给学生模拟了一场真实的篮球比赛应该有的样子。学生根据篮球运动比赛模拟场景,来进行实战是训练,以此提高自己的篮球运动水平。

(三) 周期性理念

篮球训练并不是一夜能成的运动,它是需要长期的训练起来的,要对于其技巧不断地夯实,巩固。在此基础上,还要进行一定的身体素质训练,以支撑自己可以更好地完成篮球训练的这样一个过程。篮球运动是具有周期性的。周期性一般分为大周期和小周期。大周期主要是在平日里进行的训练,小周期常常聚焦于比赛之前的训练。一般来说,在每个周期之内,都有一定的要求。教师应当引领学生形成训练规划,然后按照这个规划持续推进。因为运动也与学习一样,如果只是三天打鱼两天晒网,那必然无法形成一个很好的训练效果,必须结合学生日常上课情况,做到劳逸结合,从而日常推进学生的篮球技能。

三、高职学生篮球训练的训练技巧

篮球训练的内容是非常全面的,首先要对学生的身体素质进行训练,因为只有一个良好的身体素质,才能保证之后在进行的篮球训练,是有能力承受并且对抗所有的难题的。在身体素质训练结束之后,要对学生进行一个球性的训练,让学生打篮球的时候,能够比较有“球感”,能够运球自如,传球自如等等。在对学生完成的球性运动之后,还要引导学生进行脚步的一些运动训练,因为篮球离不开不停的奔跑,非常考验学生脚步的一些运动训练。此外,还有对篮球的传球训练以及投篮训练,包括抢篮板都是非常非常重要的。此外,还要对他们进行一些突破性的训练。比如说,在小组内要形成一个怎样的战术,这个战术是否可以突破对方的心理防线等等,都要进行一一的训练。这个过程是辛苦的,也是十分重要的。在训练的过程中,不仅可以提高学生的篮球技巧,也可以提高学生的心理承受能力,以及全局部署能力。

四、结束语

篮球运动不仅仅是对学生来讲,对很多人来讲,都有十分重要的意义,它不仅可以成为人们生活中释放压力的一个出口,也对人的身体素质,包括心理素质都有一定的利好作用。所以在高职院校之内,让学生保持一个良好的篮球运动训练的方式,不仅仅可以帮助他们增强身体素质还可以,让他们养成一定的理论体系,在打篮球的过程中,使他们的技巧变得更好。

参考文献

- [1]胡勇波. 高职学生篮球训练的理念与训练技巧探究[J]. 汽车世界, 2019, 000(021): P. 241-241.
- [2]相馨. 高职学生篮球训练的理念与训练技巧探究[J]. 体育风尚, 2019, 000(007): 55-55.
- [3]周学刚, 赵楠, 韩雪. 高职学生篮球训练的理念与训练技巧探究[J]. 体育风尚, 2020, 000(006): P. 49-49.
- [4]吴爱华. 浅谈高职篮球训练的理念与方法[J]. 新课程研究: 中旬, 2019, 000(012): P. 41-42.

互联网视角下高职院校思想政治理论课教学改革的策略试析

罗群

(六安职业技术学院 安徽 六安 237100)

【摘要】当前社会科学技术发展巨大,互联网等互联网技术得到飞速发展,对我国社会带来巨大的影响。而高职院校教育作为我国重要的教育单位,对于我国社会发展有着重要价值,承担着为社会培养优秀技术人才的重任。其中的思想政治教育是高职院校的重要教育内容,是我国落实思想建设的关键步骤。但是,随着网络技术的进一步深化和成熟,互联网技术不仅为思想政治教育带来机遇,还展现出新时代的挑战,值得相关教育工作者和各个单位引起重视。对此,本文首先叙述互联网时代下思想政治教育工作所面临的机遇,随后简要说明互联网时代下高职院校思想政治教育工作所面临的挑战,随后针对互联网时代下高职院校思想政治教育工作未来的发展策略进行详细的分析。以此来供相关专业人士交流思考。

【关键词】互联网; 高职院校; 思想政治理论; 教学改革; 策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.689

互联网作为当前二十一世纪最为重要的技术,对于当前时代的各项工作和行业都有着巨大的影响效果。在这个时代之下,人们的生活、工作、起居都离不开互联网等信息智能技术的帮助。加之,当前时代我国对相关的信息基础设施建设逐步完善,而高职院校学生作为年轻人,更是成为先进技术的主要用户,其在实际的学习过程中就能够体验到网络等信息技术带来的效果。此外,互联网自身所带有的开放性、共享性、高效性的特点更是推动着教育工作的稳步发展,但是也为教育工作尤其是思想政治教育工作带来了新的压力和挑战。

一、网络时代下思想政治教育工作所面临的机遇

(一) 丰富思想政治教育的内容

由于互联网自身具有较强的交互性,因此通过互联网这一渠道可以将世界各地的相关知识和信息数据联系在一起,在通过互联网平台进行整合,大大凸显信息化技术的效果,丰富实际的知识架构。这样的技术平台,能够让学生只需借助相关的互联网设备平台,就能够浏览远在几千公里外其他国家和专业的知识架构和数据资

料,对于学生自身能力的提高有着巨大的推动性作用。其次,通过网络信息平台,还能够将相关思想著作展现给更多的用户,不仅仅是当前的碎片化知识和当前的思想体系知识,对于过去的马克思和恩格斯相关著作、列宁的相关著作都能够借助这一平台很好地进行展示,大大拓宽学生的知识获得渠道,对我国的思想政治教育工作有着巨大的积极影响^[1]。

(二) 打破时空限制

互联网之所以能够受到社会各界的关注,其主要原因就是互联网自身具有极强的联系性等技术优势,它不同于其他的科技手段,它能够在现实世界之外搭建一个虚拟世界,并且还能够通过相关渠道将两个世界联系在一起。基于这样的技术优势,互联网在进行实际运用的过程中,会大大打破原有的空间限制,这对于社会的各个工作的开展都有巨大的积极影响,对于我国的教育工作也是如此。高职院校在开展相关思想政治教育过程中,就可以积极利用互联网技术进行辅助教学,以此达到预期的教学效果和教学目标^[2]。