

提高中学生篮球投篮命中率实践研究*

周良¹ 周训康² 王飞²

(1. 平潭第一中学 福建福州 350400;

2. 平潭二中 福建福州 350400)

摘要: 篮球是中学公共体育课中的重要训练科目。帮助学生提高篮球技术,不仅让学生获得体育学科的核心素养,而且还能提高学生的身体素质,为学生的未来发展奠定良好的基础。处在中学阶段的学生,其身体机能和心理素质正处在快速的发展期。他们对篮球这种激烈的对抗运动有着浓厚的兴趣,而很多中学为了减少学生的学习压力,往往会举办一些篮球比赛。而投篮的命中率是影响学生篮球成绩的重要因素。文章阐述篮球投篮的动作要领,并总结了影响投篮命中率的因素,本文教师教学中存在的问题,并从多个角度提出了针对性的解决策略。

关键词: 中学 投篮命中率 策略

中图分类号: G623.8 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.06.133

在素质教育的理念中,教师是学生学习的引导者和促进者,是学科建设者和研究者。因此,教师必须开展学科探索活动,切实提高教学的效果。在篮球教学中,关于投篮的教学是核心的内容之一。但是从实际情况来看,很多教师在教学的过程中还存在一定的问题,如教学的方式单一、学生的学习兴趣不足、无法有效地提高学生的投篮命中率等。实践证明,影响投篮命中率的因素是多方面。只有帮助教师和相关主体认识到这一点,采取针对性的提高策略,才能够帮助中学生提高投篮的命中率。因此,针对提高篮球命中率策略的研究就显得尤为重要。

一、投篮的技术动作

中学生在投篮的过程中一般要注意两方面的技术动作,第一是身体姿势,第二是持球手法。而投篮基本上分为原地投篮、行进间投篮和跳起投篮这三种投篮方式。其中,原地投篮是最基本的投篮方法,也是后两种投篮方式的基础,因此,以下就对原地投篮的技术动作进行讲解和分析。

1. 双手胸前投篮

在这种投篮方式中,双手的出球点比较低,出球之前双手对篮球控制的稳定性比较好,同时也具有很强的隐蔽性,能够对篮球进行有力量的传递,比较适用于远距离的投篮。其动作方法为双手持球,两肘下垂,篮球位于胸前。同时,两脚开立、膝盖弯曲、重心落在两脚之间。投篮时,双脚蹬地、腰腹发力、双臂向前伸出、拇指压球、中指拨球,球飞出以后,脚跟提起,身体向篮球飞出的方向进行自然延伸。

2. 双手肩上投篮

这种投篮方式的出球点在肩上,往往和头上的传球动作相配合。其动作手法是双手持球,球位于头部之上,膝盖微屈,两脚前后开立,重心位于两脚之间,投篮时,双脚蹬地发力,手腕外翻,拇指压球,食指和无名指拨球,球飞出以后,身体呈现放松状态。同时,在投篮时,眼睛应该瞄准篮筐。

二、关于篮球投篮命中率的影响因素

很多学者对篮球投篮命中率的影响因素进行了研究,但是由于研究视角的不同,目前还没有形成统一的认识。笔者查阅有关学者的研究文献,从大体来看,影响投篮命中率的因素基本上分为以下五个方面。

(1) 心理因素。心理因素能够对投篮的命中率产生非常重要的影响。首先,篮球是一种激烈的身体对抗运动。在激烈的对抗当中,人的情绪体验会受到重要影响^[1]。而运动员只有在情绪稳定的状态下,才能够保持稳定的心理状态,最终呈现良好的技术输出。其次,运动员对自身技术的自信也是其运动能力发挥是否有效的关键因素。如果运动员对自身技术能力并不自信,那么在投篮时会感觉到犹豫不决,容易造成肌肉紧张^[2]。而投篮需要运动员在身体放松的情况下调动全身肌肉才能够有效完成。最后,运动员的投篮动机也会对投篮的命中率产生影响。如果运动员是为了彰显自身的个性和能力来投篮,而忽视了和其他队友的配合,那么其投篮就缺乏有效的外在环境。

*项目:2020年度平潭综合实验区基础教育教学研究课题“提高中学生篮球投篮命中率实践研究”(课题编号:pt202047)。

(2) 身体素质。有学者认为篮球这种激烈对抗的运动其基础是身体素质的对抗。而身体素质所包含的因素是多方面的,如运动员的耐力素质、爆发力素质、身体协调性素质等。实践证明,篮球运动员上半场的投篮命中率远远高于下半场,这就充分说明了身体素质的重要性。一方面,如果运动员具备良好的身体素质,那么其可以增加身体的稳定性,同时让上下肢的配合更加协调,提高力的传导效率,能够更加轻松地完成投篮^[3]。而另外一个方面,如果运动员具备较好的耐力素质,那么就能够获得更加充沛的体能。而充沛的体能能保证运动员投篮动作的规范性^[4]。

(3) 训练手段因素。不可否认,训练手段因素能够对篮球的投篮命中率产生非常重要的影响。一方面,不同的训练手段对学生的兴趣培养程度是不同的。同时,其有效性也存在着很大的差异。比如,传统的训练手段就很难持续性地集中中学生的注意力。如果能够引入一种新颖的训练方法,如表象训练法,那么就能够锻炼学生的思维能力和联想能力,最终提高学生的投篮命中率,达到事半功倍的效果。除此之外,训练的手段也要遵循科学的原则。

(4) 技术动作因素。完整的篮球投篮动作包括持球和投篮。持球指的是投篮之前双手的持球姿势。投篮指的是在掌握动作要领的前提下进行的投篮动作。很多运动员并不重视投篮的细微技术。而细微的动作偏差往往会降低篮球投篮的命中率。因此,体育教师在教学的过程中应该锻炼运动员手指之间的调整能力和双手的持球能力以及身体的发力能力等。

(5) 投篮环境因素。投篮环境因素包括微观和宏观两个层面。宏观的环境因素包括体育教师对教学的重视程度、篮球的硬件质量、校园的篮球氛围等。而微观的投篮环境因素包括场地的质量、时间、天气以及对手的篮球能力等。而要提高投篮环境的有效性,就必须调动多个主体进行努力,为运动员开展训练营造良好的环境,提供强有力的支持^[5]。

三、中学体育篮球投篮教学中存在的问题

1. 教师缺乏对篮球训练的重视程度

虽然素质教育的理念已经深入人心,社会主体要求要提高中学体育教学水平,要帮助学生获得学科的核心素养。但是从实际情况来看,很多中学仍然用考试的成绩作为评价学生和教师的重要参考依据。因此,很多中学比较强调基础学科的教学,而中学体育学科教学得不到有关主体的重视。在这种环境下,很多中学体育教师对自身的教学工作存在敷衍的态度,缺乏对篮球训练的重视程度。比如,部分体育教师在讲解完篮球的技术动作要领以后,就开始组织学生自由

活动,甚至有的教师将体育教学局限在理论教学,较少地向学生提供篮球训练的实践机会。

2. 教师的专业素质不足

篮球训练是一项专业性较强的教学活动,需要体育教师具备过硬的专业素质能力和强大的身体素质。然而,从实际情况来看,很多中学的体育教师缺乏篮球运动的专业素质。首先,部分体育教师的专业并非体育学科,而是由其他学科的教师兼任的。其次,这些教师忽视了对篮球教学的学习,导致长期无法获得篮球教学的必备知识。最后,由于教师的专业素质不够,这就导致部分中学的篮球教学存在盲目教学和无效教学的情况。

3. 缺乏完善的教学条件

不可否认,任何一项运动都需要具备一定的教学条件,而篮球训练也不例外。然而,从实际情况来看,很多中学缺乏篮球教学的必备条件。首先,部分中学缺乏良好的篮球训练场地。很多中学的篮球场地破败不堪,甚至有的场地还存在场地垃圾,这无疑会给学生的篮球训练埋下安全隐患。其次,一些中学的篮球数量和质量都严重不足,而且体育器械的管理人员对购入的篮球缺乏必要的维护和保养,导致篮球损坏率居高不下。由于篮球数量不足,很多学生在开展篮球投篮命中时无法增加投篮的频率,这大大降低了篮球教学的效果。

4. 教学方式枯燥单一

从中学篮球教学的实际情况来看,很多教师的教学模式单一枯燥,不仅无法培养学生篮球学习的兴趣,也不能够激发学生主动学习的欲望。比如,部分教师会对学生进行理论性的篮球知识讲解,然后进行篮球技术动作的示范。最后,教师会让学生们亲自实践。这种教学过程完全是照本宣科式的,而且在教学的过程中,教师缺乏对学生篮球学习能力的认知,不能够根据学生的实际情况开展针对性地教学。最后,教师也没有认识到学生的身心发展特点。中学生正处在身体健康和心理技能快速发展的时期,他们对新颖的事物充满了兴趣,对于枯燥单一的教学方式存在抵触情绪。

四、中学体育提高篮球投篮命中率的策略

1. 加强运动员的心理素质训练

在激烈的篮球比赛中,运动员的心理素质至关重要,其要求运动员具备强大的心理抗干扰能力。首先,应该着重提高运动员的情绪稳定性。有研究证明,人的情绪体验和肌肉的效能方面存在密切关系。只有人的情绪稳定,才能够保证肌肉效能的有效发挥。所以,在投篮训练开始之前,体育教

师可以引导运动员开展放松性的心理练习,如可以聆听歌曲、观看小视频等。其次,教师应该帮助运动员树立篮球的技术信心。因为,只有在拥有篮球自信的情况下,才能够放心大胆地进行技术发挥。如果运动员在篮球训练中存在一种自卑感,那么就会在赛场上表现得畏畏缩缩,犹豫不决,影响篮球技术的发挥。最后,教师还应该引导篮球运动员树立健康的参赛动机,让运动员认识到团队合作的重要性。篮球毕竟是一项集体性的运动,单靠个人能力是无法赢得比赛的。除此之外,教师也可以故意地进行错判、误判,以此来锻炼篮球运动员的心理承受能力。

2. 加强篮球运动员的身体素质训练

不可否认,人的身体素质能够对激烈的对抗运动产生重要的影响。因此,教师应该着重加强对运动员的身体素质练习。首先,教师可以引导运动员开展不稳定的静力性训练。而这种训练能够提高运动员对自身身体的掌控能力,稳定其核心肌群,能有效地提高在不同的对抗环境下的投篮能力。其次,要逐渐加强身体素质的锻炼强度,如可以将核心稳定性力量训练和动力性训练结合起来,并且要注意把握呼吸的节奏。同时,教师还应该开展分层教育,因为每一个运动员的身体基础素质是不同的,如果一味地加大训练强度,那么很多运动员容易出现肌肉受伤的情况。最后,教师还应该加强针对运动员的耐力训练,可以开展跑步或者骑单车练习。除此之外,教师还应该注意,针对运动员的身体素质锻炼应该遵循“循序渐进、由易到难”的原则,同时,还应该根据不同阶段篮球技术的特点,开展针对性的身体素质练习,让练习更加具有针对性。

3. 优化教师的训练方式

首先,教师应该增加训练方式的多样化。比如,教师可以在篮球训练中引入表象训练法。很多运动员会在大脑中形成关于技术动作的具体形象。而运动员会根据大脑中的这种现象,对自己的技术动作进行调整,从而形成规范性的动作,强化肌肉记忆。其次,教师还应该增加篮球训练的趣味性。很多中学生认为篮球训练量大,而且,教师的要求比较严格,在训练中感受不到乐趣。所以,针对这种情况,教师可以让篮球运动变得更加有趣。比如,教师可以在篮球训练中开展篮球小游戏,将学生们分为若干小组,开展传球游戏练习。最后,教师还应该采取分层教学策略。教师应该认识到,每一个学生的篮球综合素质是存在很大差异性的。因此,教师应该对运动员进行分层,针对每一个层次的学生,开展针对性教学。

4. 规范篮球投篮技术

首先,教师可以组织学生们开展篮球投篮的徒手练习,让学生们开展原地投篮动作,感受投篮的力度、角度和投篮的方向把控。其次,当运动员对投篮的基础动作有所掌握之后,教师还应该提高运动员的手腕力量和手指力量,如可以通过单手推球的方式来进行锻炼。最后,教师还应该强化运动员的投篮训练,让运动员从不同的角度、不同的位置,运用不同的投篮技术进行投篮。多样化的投篮训练能提高运动员的综合投篮能力。

5. 优化投篮环境

应该让有关主体认识到篮球教学的重要性,真正地为学生训练提供条件支持。首先,中学应该加大对体育教学的资金投入,不断优化篮球场地条件和工具条件,加强对篮球设备的维护和保养。其次,中学应该营造篮球运动的文化氛围,可以定期开展篮球比赛,并为比赛的获胜者提供一定的奖励。最后,要提高中学生对篮球的重视程度,积极培养学生对于篮球的兴趣。

结语

篮球训练的重要性不言而喻,而投篮命中率对篮球比赛的结果具有重要影响。文章阐述了投篮的技术动作,并分析了影响投篮命中率的因素。最后,从多个角度提出了提高篮球命中率的策略。期望文章的研究能为篮球投篮命中率的提高提供参考和借鉴。

参考文献

- [1]吴念思.中学生篮球跳投的训练策略[J].文体用品与科技,2020(14):43-44.
- [2]黄河.核心稳定性训练对中学生定点投篮命中率影响的实验研究——以某中学为例[J].当代体育科技,2019,9(30):87-88.
- [3]祁兆锋.影响投篮命中率的因素分析及训练方法[J].甘肃教育,2018(08):93.
- [4]刘清江.自信心对篮球运动投篮命中率的影响因素分析[J].运动,2015(01):68-70+82.
- [5]廖海明.影响中学生投篮命中率的心理因素及对策[J].中外企业家,2014(02):170.

作者简介

周良(1976.05.30—),男,福建平潭第一中学,中学一级教师,本科。