

高校体育教学中篮球基础训练及提高训练实效的对策分析

蒙晓涵

(宿迁学院 江苏宿迁 223800)

摘要:基础训练是体育类课程的必备教学内容,高校体育教学过程中针对篮球进行基础训练时,应该先为学生制定教学规范,按照教学需求和学生学习能力来执行科学有效的训练方案,这能够提高训练的实效性,为篮球综合训练活动提供良好基础。篮球并不是一门依靠兴趣爱好就能够推动和发展的体育科目,它有全面的教学及训练标准。进行高效的基础训练能够帮助学生锻炼身体,尽可能地拔高在篮球方面的训练效果,达到动作标准化、技巧熟练化、能力综合化。本研究将对高校体育教学中篮球基础训练方法进行阐述,并集中对提高训练实效的策略进行讨论。

关键词: 体育教学 篮球基础训练 训练实效 效率练习

中图分类号: G642.0 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.04.157

篮球作为三大球之一,在我国有非常庞大的受众群体,深受青少年的喜爱。高校受教育阶段正是青少年经历青春期发育、机体处于旺盛状态的黄金阶段。并且由于高校已经具备了较为专业的体育训练机制,能够为学生的体育锻炼提供强有力的指导,所以篮球训练在高校体育教学中也趋于正规化、系统化。基础训练是篮球的入门训练项目,所有学生都需要在基础训练阶段了解和掌握必要的篮球运动技巧。篮球教练应该重视篮球基础训练的实效性和积极性,根据学生的主体训练情况为其制订有高效执行力的训练方案。篮球基础训练包括技巧训练、体能训练、弹跳训练等,教练应该分门别类地整理训练注意事项,重视基础训练细节,帮助学生更好地掌握篮球运动技巧,提高篮球训练的实效性^[1]。

一、高校体育教学中篮球基础训练的相关内容

(一) 技巧训练

技巧训练是篮球基础训练中最为关键的一环。技巧顾名思义是篮球运动的相关技能,运球、投球、传球等都是技巧训练的类目。传统的篮球技巧训练是强度比较大且枯燥的,因为教练需要将同一套动作反复多次地传达给学生,再一次地重复,直到技巧合格。而篮球训练中的常见技巧也有很多:球感训练、传球及投篮能力训练、快速传球意识训练等。因为训练内容非常琐碎,所以教练通常会加大单位时间内的训练强度,确保技巧训练的实效性。但真实效果往往适得其反,比如球感训练,具有很大的主观性,有的学生球感来得很快,在熟悉球性时就能很顺利地掌握拨球、传球的技巧。

但有的学生直到技术训练阶段,还无法很好地适应各种运球动作,手部经常“打架”,或者运球不稳,经常出现细节性的问题。这些因素虽然可以依靠大量单一的训练来弥补,但是学生对篮球的兴趣度会降低,学习主动性会降低,训练的实效性没有保障^[2]。

拿跳投训练举例,很多学生对跳投技巧保持巨大热情的主要原因是它来自NBA,费城勇士队的保罗·阿里辛采用了跳投的投篮技巧,并让这一动作风靡全球。但跳投技巧的训练比较难,不仅对训练人员的技巧有很高的要求,还对其反应能力、身体弹跳能力、柔韧度、力量爆发性有很集中的要求。跳投本身有突然性和出球点高的特点,和传球、运球等技巧结合起来使用,可用于突破、突围。在训练过程中,将其点面化,进行原地、行进过程中的急停,以及在不同位置进行定点跳投。训练阶段这一技巧表现比较枯燥,并且单纯从该技巧的运用角度来看,很多学生实际并不具备高效跳投的能力,自身身体素质和运动水平都不足以支撑他们应用这一技巧。从教练角度来看,应该挖掘更深层次的原因,从体能训练及其他训练项目入手,帮助学生锻炼综合能力,以达到提升跳投训练技巧效果的目的。

(二) 体能训练

体能训练是基础训练的重点和具有长效维持性的训练项目。篮球作为三大球之一,对运动员体能的要求很高,且篮球比赛过程中运动员的身体反应能力在很大程度上决定着技巧的展示和实现情况。因此体能往往是教练在每次训练之前

都非常关注的内容。体能训练跟运动员的自身身体状况有很大关系,有一些力量强、耐力强、爆发性好的学生在体能方面有一定优势,可能进行技巧训练的时机相对较早。而教练在执行体能训练的过程中,更多地要从学生个体角度考虑,根据学生的个体体能情况为制订有针对性的训练计划。比如跑步是篮球正式训练之前要完成的热身项目,体能好的可以跑2500米,激活肌肉和身体活性,体能相对较弱的就应该减少跑步的强度,可以控制在1000米或者1500米,保存体力来面对接下来的训练。

体能训练通常是基础技巧的延伸环节,教练可以利用体能训练的时机为学生巩固基础技能,并根据学生的训练情况,对应加强某一部分体能训练的强度,比如在力量训练上较为薄弱,就相应地增加对抗训练,增强对抗意识的同时也起到了力量训练的作用。

(三) 弹跳训练

弹跳训练主要集中于下肢力量和上下肢的协调性。在训练过程中需要着重强调学生对力量的控制、身体柔韧度以及灵活性。弹跳训练也是极易受伤的训练内容,训练强度过大,腿部肌肉会受到影响,训练过于激烈,可能在训练过程中出现肌肉拉伤、骨折等情况。所以一般在体能训练到一定强度,且具备了基本篮球运动技巧之后,教练会根据学生的弹跳情况集中给出一套训练方案。半蹲跳、抬脚尖、台阶、蹲跳都是常规的弹跳训练内容,在训练过程中要注意保护学生的膝盖,并在训练结束之后及时进行肌肉的放松。

二、高校体育教学中篮球基础训练及提高训练实效的基础

(一) 帮助保持学生的运动兴趣

兴趣是学生最好的老师,高校体育教学阶段,学生对体育教学内容及教学模式都有了自己的认知,此时兴趣的培养和延伸更为关键。当任何学习开始模式化和制度化之后,保留兴趣就成为非常艰难的事情,因为长期单一的训练和打磨会让学生失去最原始的冲动和热爱,在训练过程中接受失败和挫折是常态,因而保持对运动的兴趣,保留对篮球的热爱,并不是易事。篮球基础训练不仅仅能够帮助扎实篮球技术,培养更高的篮球水平,基础训练阶段也是打磨和提升运动兴趣、锻炼学生运动维持能力的关键时期。因此教练如果以提高训练实效性作为发展的目标,就应该认识到兴趣保持的重

要性。兴趣的维持要从两点进行考虑。第一是要抓准学生对篮球这一运动的认知水平,很多学生在训练过程中习惯被动的安排,没有自己的主观能动性,虽然能够很好地完成基础训练的各项内容,但是并没有突出的运动精神和思维表达,一旦离开教练或者熟悉的训练环境,其篮球能力会迅速退化。教练需要唤醒学生的主体意识,让学生认识到篮球基础训练的目的在于帮助自身培养更好的运动能力,从而转变被动学习的状态,在训练项目和执行过程中与教练有更深层次的交流,让教练能够更好地获取学生的训练信息,以此达到间接提升训练实效的目的。第二是要灵活地调整训练项目的强度,在学生能够接受的范围内进行训练,可以不断试探底线,但不要一味地尝试突破底线。学生在长期稳定的篮球训练中大多会产生肌肉记忆,其思维意识也会发生一定的变化,此时鼓励的作用要大于批评,无止境地加大训练量容易造成学生的逆反心态,尤其篮球训练很多时候无法立刻看到成果,技巧训练大多穿插在其他的体能训练和弹跳训练过程中,学生在无法迅速捕捉自身进步的时候,兴趣感会陡然减少。此时教练应该辅助心理教育,让学生认识到自己在训练过程中的不足,但也进一步观察到自己的进步,并维持稳定的训练效率,稳扎稳打。由此可见,训练实效性把握的重点不在于突破,更多在于将固定训练项目内容完成到位。

(二) 帮助平衡学生的训练内容

平衡训练内容在篮球基础训练提升实效性过程中至关重要。根据对过去训练模式和训练强度的观察,研究发现教练在制定训练目标时,看似观察和考虑了学生的个体情况,但万变不离其宗,为了追求匀速发展,很多教练会强行加大学生单位时间内的训练量,在不科学的状态下弥补训练丢失的一些时间,美其名曰追平训练成果,但实际上影响了整个训练的规划,使得学生的训练过程不平衡,长此以往,学生也无法始终维持这样的紧迫状态,其训练实效仍然无法保障。因此本研究提出建议,从训练整体出发,从学生个体意识和能力出发,制定小的训练目标,并相对延长训练目标的达成时间,给学生一定的缓冲余地,不以单位时间内的执行效率为准,而是以小目标内学生的训练成果实现情况为准。这样一来,学生有目标,训练有目标,教师也有目标。篮球基础训练执行过程中学生可以出现意外情况,并且有了改正和发展的空间,也有助于培养学生的篮球训练兴趣。看似降低了

单位时间内的训练实效,但是却极大地增加了训练的稳定性,维持了最终的训练成果,将训练的效益最大化。

三、高校体育教学中篮球基础训练及提高训练实效的具体策略

(一) 捕捉训练细节,构建项目框架

篮球基础训练分多个训练项目,但在实践过程中大多穿插进行,所以教练既要有大的训练项目执行框架,也要有小的项目完成框架,对不同训练内容进行翔实的记录。比如在进行技巧训练之前,先要完成体能锻炼,有部分学生体能锻炼的表现不佳,询问其原因,在考虑综合因素的影响之后,对应调整学生后面技巧训练的强度。这样一来,学生不会因为体能训练出现问题,进而影响到后面的技巧训练,降低训练的效果,打击学生的训练自信心。如果有体能训练和技巧训练都表现非常突出的学生,则根据学生综合素质表现情况,进一步加大技巧训练强度,增加技巧训练内容,比如跳投训练,就可以提前让学生接触,并在体能训练中加入相关的内容,全面深化个别学生的训练实力。在整体训练过程中既起到了示范作用,也突出了训练的实效性,并不因为集体训练的原因就影响个体的发展,而是一一对应进行训练。当前我国高校体育教育普遍接受的是整体系统的单元式教学,不对学生个体发展做过多干预,一是硬件设备的持有量不足,教练很难对学生个体展开定点调查,制订与个体关系密切的训练方案。所以考虑实践效率和实践能力,建议先初步从整体单元教学入手,从项目训练入手,转换训练形式,将原本的项目挑学生变化成为学生挑项目,这样固定的单元模式没有变化,但是学生能够在自己的能力范围内选择更适合自己的训练模式,教练可以辅助学生了解自身训练需求,不断磨合,最终达到提高训练效率、保证训练整体性的目的。

(二) 多元训练方式,重视训练内容规划

传统的训练模式太过枯燥,教练可以灵活运用训练手段,加入游戏式训练法或者对抗式训练法。游戏训练法就是在游戏中达到训练的目的,比如传球和投球训练,可以增加趣味性,加入传球比赛或者投球比赛,哪一组投球数量多,相应后面的训练中可减轻强度,或者有额外奖励。对抗式训练法是提前为学生树立运动对抗和团队合作的意识,定期为学生举行篮球比赛,教练作为裁判,让学生在实战中展现自己

的训练实力,教练从中发现问题,并进行赛后总结。让学生在集体运动和比赛中更深一步地认识篮球、了解篮球。

重视训练内容的规划也就是明确学生在训练过程中的薄弱环节,借力打力,有目标地进行训练。例如学生在弹跳训练中的表现普遍比较差,那么在考虑整体训练效益之后相对减少一部分其他的训练内容,增加关于弹跳训练的内容。并帮助学生雕琢训练细节,夯实训练基础。比如脚尖弹跳练习,要强调脚尖和地面的距离,以及速度的控制和肌肉的控制。台阶弹跳可以根据学生体能情况进行调整,过程中强调学生腿的角度控制,一定保证训练内容稳扎稳打。这样一来学生的篮球基础训练会朝着更为平衡的方向发展,其基础能力的培养会更加扎实,技能的发挥会更加娴熟,保障了训练的实效性。

除此之外,还可以适当地放开训练周期检测的时间,例如以前传统的单个操作训练需要一星期一检,那么现在可以放松到一个半星期甚至两个星期一检,但是要扩大检验项目的种类,同时检验几个操作的完成情况。这一策略改革的目的是树立学生的综合训练意识,不要定点训练,教练考什么,学生练什么,什么时候考就什么时候突击训练的情况尽量不要发生,因为篮球训练是一个持续性的行为,需要学生摆正自己的心态,才能走得更加长远。在此教练通过改变检测周期,增加检测内容的数量,与一定程度上改变了传统的操作模式,提高了学生的全面训练意识。

结语

高校篮球基础训练有助于提高学生的篮球技能,提升其综合体能素质,教练应该从基础训练内容和学生个体情况两个角度出发,选择学生接受的训练方法,以提高训练实效性为目的,细化训练目标,全方位培养学生的篮球运动水平。

参考文献

- [1] 耿汇东. 高校体育专业篮球专项学生体能特征及训练方法研究[J]. 文体用品与科技, 2022(13): 172-174.
- [2] 王双变. 拓展性训练在高中体育篮球教学中的实践探究[J]. 灌篮, 2021(2): 5, 7.

作者简介

蒙晓涵(1996—),女,汉族,籍贯:贵州六盘水,硕士研究生,助教,研究方向:篮球训练与教学。