

DOI: 10.12361/2705-0866-05-12-151277

初中体育教学中篮球运动体能训练的对策

陈美彤

泰国格乐大学国际学院, 泰国·曼谷 10220

【摘要】众所周知, 篮球运动本身就是一项对抗能力较强, 既需要学生具备一定篮球技术的同时, 还需要学生具备良好身体素质一向快节奏运动项目。这就需要体育教师在对学生进行教学中, 需要训练学生的篮球技能的同时发挥学生自身运动水平。体育教师还需要注重在教学中融合体能训练, 不断增强对初中学生速度与体能的训练与增强, 并用多样化方式辅助学生拥有体育核心素养。

【关键词】初中体育; 篮球运动; 体能训练

Countermeasures for Basketball Physical Training in Junior High School Physical Education Teaching

Meitong Chen

Krirk University, Bangkok, Thailand, 10220

[Abstract] As we all know, basketball itself is a strong confrontation ability, which requires students to have certain basketball skills as well as good physical fitness and always a fast-paced sport. This requires physical education teachers to train students' basketball skills while giving full play to their own sports level in teaching students. Physical education teachers also need to pay attention to integrating physical training in teaching, constantly enhance the training and enhancement of the speed and physical fitness of junior high school students, and assist students to have core sports literacy in various ways.

[Keywords] junior high school sports; basketball; physical training

初中学生对篮球运动的喜爱度非常高, 参与篮球训练可以有效挖掘学生潜力, 不断提高学生运动水准, 增强学生身体机能。在参与篮球比赛期间, 若只想在技能方面获取胜利是远远不够的, 还需要学生体能、心理、技能多方面的系统发展, 体能作为运动的基础, 必须要具备良好的体能, 才可以保证学生在篮球运动中发挥自己的才华。

1 初中篮球教学中体能训练存在的问题

1.1 耐力锻炼力度有限

耐力作为身体的抗疲劳能力、既可在承受符合以后迅速恢复体力, 参与长时间的耐力训练中可以辅助学生快速恢复体能, 只是在初中体育教学中在开展体能训练方面还是将重点放在速度与力量方面, 如: 短跑、引体向上、跳远, 其实究其根本这些运动队耐力锻炼的作用并不大。加之

之初中体育课时安排较少, 体育教师无法耗费大量时间训练学生有氧或者无氧运动。另外, 学校方面也没有高度关注学生耐力方面的训练, 多种因素的叠加使学生对耐力训练的重视程度不高, 这些对篮球运动的开展也有一定的负面影响。

1.2 未结合学生实际情况开展体能训练

之所以存在教师与学生双方不重视体能训练问题, 是因为初中学生更加关注篮球运动技能, 在课堂教学中围绕篮球技能开展相关训练, 在训练体能方面不想花费大量时间, 最后出现初中篮球运动员体能不达标局面^[1]。还有缺乏组织体能训练的专业教师, 不管是篮球技术方面的教学还是和篮球比赛有关的教学, 都由一名教师负责, 当然教师的精力有限, 无法做到兼顾篮球技术与学生体能, 以此

影响学生体能提升。

1.3 训练时间不足

全国所有学校都需要开展体育课,并且所有学生都要积极参与体育课堂,受应试教育的影响,体育教学容易被忽视,通常每周只有两节或者一节体育课,为了使学

生有更多精力学习其他科目,很多学校会将体育课程安排在下午时段,而下午一点钟之前是青少年体力最好的阶段,在一上午学习之后,学生的大脑与身体已经出现疲惫感,因此下午的课程效果并不理想。加之篮球运动的规则相对较多,对学生的体能、技能要求相对较高。因此在下午开展篮球体能训练时效果与预期相差较大,甚至会影响学生休息。

2 初中体育教学中篮球运动体能训练的对策

2.1 强化体能力量训练体系

在初中体育篮球运动教学过程中,必须要开展对应的力量训练,倘若学校并未准备合适的训练器材,未能具备专业的体能教师,体育教师可以从以下几方面来妥善解决此问题。首先,在教学过程中要加强对

学生手腕、手指、上肢力量的训练,提高学生自身力量,从而更好控制篮球^[2]。比如可以要求学生手指快速向下屈伸或是引导学生做抛球、抓举、杠铃等训练方式。其次,还要适当提升学生腰部、腹部力量,可以采用八字环绕的训练方式,提升学生在训练中身体重心和控制能力,确保在篮球运动中可以维持身体平衡,提高学生身体协调能力。最后,还需要加强学生下肢力量的训练。可以通过体能训练中练习重杠铃,意为提升学生下肢力量,锻炼学生下肢爆发力,但是教师需要谨记与学生的实际情况相结合,以学生为课堂主体位

置开展教学活动,提高学生体能训练效果与质量。

2.2 训练速度与素质

要想保证篮球运动的质量,运动员的速度、应变能力、身体素质、身体协调性对其有直接的影响,速度训练可以有效提高学生在篮球运动中的攻防速度和回防速度,还能最大限度降低运动员受伤的概率。在对学

生进行速度训练时,与其他运动训练存在一定差异,需要学生在控制中心的前提下提升速度,体育教师可以组织后

蹬腿跑、高抬腿等训练,提高学生爆发力。除此之外,在对学

生进行速度训练时,还要适当对学生的应变能力进行训练。比如转身、冲刺、急停等,需要爆发力的训练,体育教师可以使用口令来发出命令来进行应变能力的训练。再将速度训练和应变能力训练进行结合,确保学生可以在篮球运动中更好发挥自身技能^[3]。最后,在体能训练中身体协调性也是至关重要的,篮球运动会导致学生部分时间处于高速运动,这就需要学生不但需要具备应变能力,还需要具备协调能力,这样可以避免在行动中发生犯规以及学生受伤的现象,教师可以对学生对于这些较为复杂的动作进行引导。

2.3 用比赛激发学生潜能

引用创新性体能训练方式提高体能训练的趣味性与持久性,如:视频打卡,利用微视频为平台展示体能训练结果,帮助学生完整记录学生体能训练过程,在训练结束之后通过视频查找自己训练中存在的问题,该方式既可以帮

助学生解决问题,还可以迎合学生喜欢信息化技术特征,激发学生参与体能训练热情。教师在训练中,组织学生参与5V5的篮球比赛,用比赛的方式激发学生潜能,提升体能训练效果。但是在比赛中要坚持:组间同质、组内异质的原则,教师将学生参与比赛的状态、表现、动作等详细记录下来,在比赛结束以后,及时点评,并且还能利用比赛在潜移默化中提升学生体能。

2.4 编制针对性训练计划

要想强化学生篮球运动体能训练效果,教师需要结合学生体制、学习能力、接受能力情况制定针对性训练计划,并在篮球教学中贯穿体能训练,保证体能训练的有计划开展。教师在制定体能训练计划时,要观察学生运动规律、发展规律、发展需求。若教师在开展体能训练期间,没有关注每位学生的兴趣与学生实际情况,可能会降低学生对体能训练的重视程度^[4]。结果就是体能训练效果与预期存在较大的差异,体育教师在锻炼学生体能期间,需要结合学生实际情况编制针对性训练计划。教师在训练班级学生期间,需要考虑男生与女生体能、身高方面的区别,还有个别学生对篮球的兴趣并不浓厚,学生身体素养有限

等等因素,教师在训练期间,需要针对不同学生编制不同的个性化方案,一般来说男生体能和女生体能存在一定差异,体育教师可以要求男生进行1千米跑,而女生只需要参加800米跑即可。在培养学生兴趣的同时,体育教师还可以对学生所崇拜的篮球明星入手,为学生讲述篮球明星的部分训练素材,缩短学生与篮球之间的距离,引导学生对篮球运动有较高的好感。

2.5 谨记体能训练要素实现体能与技能“双赢”

体能训练要素的关键在于耐力、力量、速度,在对篮球技能进行训练时,需要将体能训练三要素牢记于心,在依次制定训练范围,达到提高体能训练的效率。训练学生力量方面,需要对学生的运动习惯有高度的关注与正确的引导,精确学生力量负荷范围,及时调整力量训练指标。开始训练速度与耐力时,可以选择跑步的训练方式,变速跑和负重跑等,变速跑和负重跑可以提高学生反应速度和思维,而且长跑又可以锻炼学生耐力,根据体能训练三要素的侧重点不同,在对篮球体能进行训练时,就要确定训练目标,针对不同层面制定不同计划,既保证了体能训练的独立性,又使三者之间相互关联。需要确定的是篮球体能训练并不能独立存在,需要将体能、技能相结合,达到提升学生综合素质的目的。训练学生运球敏感性的时候,可以采取折返跑、绕杆跑的方式,提升学生篮球技能。但是必须要谨记体能训练与技能训练协同发展,可以使枯燥的训练变得更加有趣。

2.6 适当延长运动时间

学生参与篮球运动时存在的耐力不足、常常出现身心疲惫的情况是影响运动顺利开展的重要因素,教学质量产生不利影响。因此体育教师应当采取有效措施,提升学生耐力,但是也需要结合学生的个性化需求以及初中学生身心发展特点。在此过程中,想要有效避免学生在耐力训练中会产生其他负面情绪,教师可以适当采用游戏训练的方式来帮助学生训练自身耐力,提高学生训练时间。教师在讲解关于运球知识的时候,班级内教师可以带领学生进行运球跑,学生在匀速前进的时候,还要单手拍打篮球,此时,学生就可能会存

在因为过于重视匀速跑,手里的篮球“丢失”,或者有学生反复几次操作以后失去耐心和信心。教师需要针对性指导学生技法的应用,并鼓励学生大胆尝试、坚持不懈,向学生分析运球跑的重难点^[5]。即:学生在持球跑动时,可以通过运用运球方式来解决无法快速持球前进或控制篮球能力不足的现象,可以采用双膝微屈、身体微倾的方式,不需要运球的另一只手臂向外延伸,从而保证身体平衡性。其次,在持球快速冲刺时,也要将身体维持前倾状态,将球拍向前方,从而保证了球的稳定性,还提高持球速度。此外,体育教师还可以和学生分享专业运动员在比赛中常用的突破方法,使得学生可以在游戏中轻松掌握篮球运动技巧。最后,教师可以针对学生情况,将有氧运动和无氧运动相结合应用,邀请学生自己设计运动游戏,用多种方式调动学生参与体能训练的积极性和主动性,发挥学生课堂主体的位置,使学生有更多参与感和体验感。

结语:

综上所述,在篮球运动中体能训练也是重要的一个环节,因此教师需要及时改变传统训练理念,提高对体能训练的重视程度,将体能训练并入篮球训练中。在训练期间对存在的问题及时改正问题,不断优化训练方式,保证体能训练质量与效率。

参考文献:

- [1] 张俊. 体能训练在预防青少年篮球运动损伤中的价值[J]. 田径, 2023, (06): 80-82.
- [2] 温泉. 现阶段篮球运动体能训练理念创新研究[J]. 体育世界, 2023, (05): 120-122.
- [3] 张飞月. 刍议青少年篮球运动员体能训练对运动损伤的防治[J]. 田径, 2023, (04): 21-23.
- [4] 张小宁. 现阶段篮球运动体能训练理念创新研究[J]. 文体用品与科技, 2022, (18): 16-18.
- [5] 王秋林. 高校学生篮球运动体能训练的改进策略[J]. 文体用品与科技, 2021, (02): 72-73.