

中学生篮球体能训练的探讨

李丹媚¹ 刘珈玮²

1. 桂林市穿山中学, 中国·广西 桂林 541004; 2. 桂林市国龙外国语学校, 中国·广西 桂林 541004

【摘要】体能是一名篮球运动员运动能力的重要组成部分,其训练水平能力高低直接影响到篮球运动的竞赛水平。本文通过对桂林市穿山中学学生进行研究,在研究过程中发现桂林市中学生体育教师的理论较为陈旧,在篮球训练时采用多种方式进行,但忽视了核心力量的训练,体能训练结束后对恢复的重视程度不足,不注重学生的个体差异和性别差异不利于桂林市篮球体能的训练。建议加大对体育老师的培训力度,重视核心力量的训练,利用多种方法对体能进行训练,注重学生的个体差异,因人而异的制定不同方案。

【关键词】桂林市;中学生;篮球;体能训练

【基金项目】本文系广西教育科学规划2021年度立项课题《小群体教学模式在高中体育选项课中的实践研究——以篮球模块为例》(批准文号:桂教科学〔2021〕1号,立项编号:2021C580)的阶段性研究成果。

体能是指一个人身体素质的总称。反映了一个人的能量代谢水平以及做功能力的高低。体能是衡量一名运动员运动能力的重要组成部分,体能的其能力的水平主要是由其遗传,锻炼水平,年龄,性别,身体机能状态等因素有关。

本文通过文献资料法、访谈法以及资料统计法对于桂林市穿山中学学生篮球运动的体能训练进行研究,找出桂林市篮球运动体能训练特点以及不足之处,并得出相应的结论并提出相应的建议,旨在对桂林市中学篮球体能训练进行了解,对桂林市乃至广西省篮球的发展有一定的指导意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以桂林市穿山中学学生在篮球运动中体能训练情况为研究对象,并进行考察和研究。

1.2 研究方法

(1)文献资料法。为了获取有价值的资料,主要通过检索中国期刊全文、硕博论文库等数据库,收集有关篮球和体能训练的书籍,为本研究提供理论支持。(2)专家访谈法。采用走访、电话以及网络QQ联系等方式对有关专家和篮球老师确定本文所要研究的相关技战术指标。(3)资料统计法。将查阅文献和走访获取的有效资料,按体育统计学的原理和方法进行统计和处理。

2 体能对篮球运动中的作用

2.1 体能对篮球运动中的重要性

篮球运动员比赛成绩主要是由技战术水平,队员的体能状态,心理和临场调节比赛的能力几个方面决定的。在篮球运动中,体能具有非常重要的作用。

首先体能是篮球运动员的技战术基础。通过体能的训练,使篮球运动员在对抗、运动时机等方面协调发展,使他们在比赛中争抢篮板时的时机,突破时的速度和应变能力,投篮时的力度准确性等都得到提高。其次良好的体能可以减少篮球运动员的运动损伤。长期的体能训练对运动员的器官的机能促进作用,通过体能的训练可以使增强骨骼的强度和围度,增加肌肉的弹性和力量,也增强了运动员对身体的控制能力和稳定性,从而减少损伤的发生。最后,良好的体能使篮球运动员有良好的心理状态。在现代激烈的篮球运动中,运动员的心理素质及临场调节能力显得愈发重要,当比赛比较胶着,比分僵持不下时,良好的心理状态对比赛有着至关重要的作用。因此良好的体能可以使篮球运动员在比赛中保持强烈的斗志,从而更好地发挥技战术水平,最终能赢得比赛。

2.2 核心力量在篮球运动中的作用

篮球属于同场对抗类项目,在比赛当中需要地移动,并且可以在规则允许的情况下适当的进行身体对抗,而这些都需要身体有良好的核心肌肉力量作为基本的保证,而许多篮球教练员忽视了核心力量的训练,长此以往,就会对运动员有不利影响,可导致篮球运动员的身体不协调,容易引起运动损伤。

3 篮球运动体能训练中的问题

中学生篮球运动员的体能训练应严格遵循中学生的心理和生

理发育的特点,科学的制订体能训练计划。在进行体能训练的同时也要根据他们的状态及使调整。在调查和研究中得之,桂林市穿山中学学校学生篮球运动的体能训练存在一些问题,如下所示:

3.1 缺乏核心力量的训练

很长时间以来,篮球体能训练一直是重视专项素质如速度、灵敏等素质的训练,忽视了普通素质的训练。在与教练员交谈时发现,这些教练员由于知识面的缺乏,许多篮球老师对核心力量的训练了解不多,甚至有的老师根本就不知道核心力量,虽然在训练中有些训练内容与核心力量训练的内容详实,但难以满足篮球运动核心力量的需求。

3.2 有氧耐力训练方法单一

篮球运动对运动员的有氧耐力有着很高的要求,因此,有氧耐力的训练时学生篮球运动员训练的重点,而普遍采用的方法就是大强度的在操场进行耐力跑。这种方法枯燥无味,运动员普遍都有畏难怕累的情绪。

3.3 体能训练结束后不恢复手段

篮球体能训练的强度和运动量一般都很大,在体能训练结束后,运动员的机体也很疲劳,这就要求在体能训练结束后要严格要求重视运动员的恢复。在调查中发现,学生在训练结束之后的恢复没有统一的管理,一般是在训练结束后,队员之间进行互相放松后便疏于管理,而中学生的自律性较差,使得恢复效果较差。

3.4 没有因人而异合理安排训练

人体在速度、耐力和力量等素质方面个体差异明显,篮球运动员也是如此,因此体能训练应照顾到学生的个体差异,在体能训练时不能千篇一律,针对运动员弱的方面加强训练,尽量在安排运动强度和训练计划时照顾到学生的个体差异。在对广西省桂林市篮球教练员交谈时得之,在对运动进行体能训练的时候,没有因人而异,几乎采用同样的训练方法,而男生和女生之间,几乎没有训练内容的变化,仅仅是运动量的变化,在训练内容上,几乎没有变化。

4 促进桂林市篮球体能发展的对策

4.1 加大教师的培训,掌握先进的体能训练理念

体育教师知识和能力的高低影响着训练效果,桂林市中学体育老师对学生有关体能训练的指导不多,特别是核心力量的训练,教师几乎没有相关的知识。

4.2 重视训练后的恢复手段

训练后恢复对运动员体能的发展非常重要,恢复好的话可以超量恢复,有利于体能的锻炼效果;不重视恢复对运动员的身体不利,容易造成肌肉僵硬,体内代谢产物排出体外缓慢而影响到体能训练的效果。其次合理饮食可以促进运动后的恢复,碱性食物有利于训练后的恢复。因此为了更好的恢复,体育老师或者教练员可采用水浴、按摩以及保证充足的睡眠等手段进行恢复,多进食一些水果蔬菜等碱性食物,并进行必要的监督。

4.3 重视核心力量的训练,利用多种方法对运动员体能进行训练

(下转136页)

的评价和考核,因此会计专业学生也忽略了创新意识的重要性,民办高校对学生的评价不够全面,没有办法全面把握当前会计专业学生的性格特点,对会计专业学生后期的指导过于简单,从而影响了学生的全面发展。

4 民办高校会计专业学生基于大数据创新能力个性化培养的对策

4.1 会计专业学生创新培育理念

在大数据时代的趋势下,目前民办高校会计专业的教学观念必须有所改进,树立创新教学观念,将要对学校开展的各项教育教学活动产生了重大影响。所以,为了推动民办高校会计专业学生创新工作,首先要让学校教师认识到创新在教学中的重要作用,并且不断改进使学校更加全面的建设会计专业民办高校大学生创新教育模式,并且能在学校开展更加专业的活动,更加注重学生在学习发展中的差异,根据不同学生的特长,创建相应的创新训练实践项目,可以让学生能够更多地全身心的投入到创新实践活动中去锻炼加强自己的理论知识,更新企业对会计人才的需求。从而不断增强自己创新能力,培育更多的专业,高素质的会计专业人才。会计专业创新训练教育意识的提高,也将使教师在教学中该百年教学方式。在会计理论知识的教学过程中,也会将相对应的创新训练知识融入到教学中,使学生获得更丰富的会计实践知识和未来的工作经验。帮助学生更加深入地了解目前的会计理论和会计工作内容^[3]。

4.2 会计专业创新能力培养体系的建立

在民办高校会计专业学生的教育教学过程中要加强创新能力培养教学体系的建立完善,当学校可以为学生提供很多的会计专业学校的资源,为民办高校会计专业学生提供新颖的创新教育意识的同时,也能使学校为学生提供广泛的创新训练理论资源,使学生能参与到创新实践中来。为提高学生的创新训练实践水平,学校还应不断增强创新训练能力培养教学体系建设,制定规范的教学方案,在学校开展创新训练理论教学,让学生学习更加丰富的创新专业知识。在教学过程中,将会计知识和创新知识有所结合,提高学生对会计知识的理解,帮助学生理解对应的会计知识概念。在民办高校创立创新创业系,可以融入学生所学的理论内容,使学生在理论创新和会计专业活动中训练学

生对会计专业理论知识的能力,让学生对会计实践进行模拟,加强学生对会计专业实践活动的适应能力。

4.3 会计专业教育教学方法的创新

教学方法教师在创业教学过程中要进行改变,要擅长转变教学方法,加强整体教学能力和新的教学方式的多元化,充分学习新知识,使学生更积极地参与创新活动,在开展创新教学中,教师可以设置相应的创新创业活动,学生可以利用自己的专业会计知识进行创新,增强创新课程的体验。在创新的这段时间,教师可以对学生创新行为进行教导,让学生在创业的过程意识到自己的错误。教师在创新的同时,还要加强学生对进行更多的案例的创新分析,让学生讨论创新教育过程中出现的问题,让学生对自己的创新行为进行改正,从而促进学生的创新训练能力。

4.4 会计专业创新实践平台的建立

民办高校搭建创新实践平台,让学生参与实践创新活动,对学生的创新能力有重要影响,正因为如此,学校会计专业民办高校大学生的创新能力的培养,学校还将建立创新实践平台,为学生开展创新训练实践活动,提供相应的条件,减少在传统会计教学模式中对会计专业学生的限制,可以让学生运用所学到的会计知识进行业务创新,让学生感受到目前会计行业时间的具体工作内容。

5 结论

民办高校培育更多的创新型专业人才为主,创新民办高校会计专业在教学中对目前教学概念的改进和加强,把教学创新加强以培养学生的创新能力,并根据目前会计专业学生的实际学习和实践情况创新培养方案,创新学校与企业的联系,使学生在实际工作中学习创新实践能力,使学生可以掌握丰富的工作经验并且提高自己的创新实践能力,提高民办高校会计专业学生的创新能力,能让学生掌握更多专业知识,提高创新能力。

参考文献:

- [1]赵月娥.大数据时代管理会计的机遇、挑战与应对分析[J].全国流通经济,2019(18):183-184.
- [2]周四军,陈天姿.基于数据分析能力的统计学本科专业人才培养与改革[J].人才资源开发,2017(16):118-119.
- [3]李雄伟.微课和翻转课堂在中级财务会计课程教学创新中的应用[J].中国乡镇企业会计,2018(12):258-259.

(上接134页)

目前桂林市篮球体能训练的方式缺乏灵活性,同时缺乏对核心力量的训练。为了避免练习过于枯燥,在进行体能训练时,可以根据当地的条件采用多种方式进行。锻炼灵敏素质时,可以利用游戏的方式来锻炼他们快速反应的能力。总之练习的形式可以组合变化,多种多样,以增加运动的趣味性。

4.4 注重学生的个体差异,因人而异的制定不同方案

个人的体能水平相差很大,因此在训练时除了进行常规的训练外,还要因人而异,针对他们体能各方面的差异和性别进行有针对性的指导,同时要及时发现运动员的心理变化和心理问题,及时给予鼓励和支持,以便更好的训练。对于女生篮球运动员,还要注意他们的生理期的变化,在生理期间,尽量避免剧烈和大强度的体能训练。而在桂林市中学生的体能训练中往往忽视个体差异,很多学生一起安排同样的负荷,对他们个体的差异照顾的较少,这对桂林市中学生体能的发展极其不利。

5 结论与建议

5.1 结论

(1)体能对篮球运动有非常重要的作用,良好的体能是运动员技战术的基础,减少运动损伤的发生。(2)广西省桂林市采用负重抗阻练习与克服自身体重等综合性的方法进行力量训练,采用顺风跑、下坡跑、牵拉跑等方法进行速度训练;采用室外越野跑和大强度间歇快速跑的形式进行耐力训练。采用敏捷梯及跳绳训练等方法进行灵敏素质的训练。(3)忽视了核心力量的训练,有氧耐力训练方法单一,体能训练结束后对恢复的重视程度不足,不注重学

生的个体差异和性别差异不利于桂林市篮球体能的训练。

5.2 建议

(1)体育主管部门定期对体育教师进行培训,让他们多接受一些先进的知识和体能训练的最新研究理论。(2)要重视训练后的恢复手段,可采用水浴、按摩以及保证充足的睡眠等手段进行恢复,并进行必要的监督。(3)注重核心力量的训练,在利于篮球运动发展的前提下,利用已有的条件采用多种方式进行体能的训练,以增加运动的趣味性。(4)注重学生的个体差异,针对他们体能各方面的差异和性别进行有针对性的指导,同时要及时发现运动员的心理变化和心理问题,及时给予鼓励和支持,以便更好的训练。

参考文献:

- [1]周波.新疆青少年篮球队体能训练的调查研究[D].新疆师范大学,2011.
- [2]王保成.球类运动体能训练理论与方法[M].北京:北京体育大学出版社,2005:1-2.
- [3]王保成.篮球运动员体能训练的基本理论与内容[J].首都体育学院学报,2001年(第3卷):32-33
- [4]杨世勇.体能训练学[M].成都:四川科学技术出版社,2002.
- [5]厉丽玉.略论体能及其训练[J].福建体育科技1997,16(1):40-44.

作者简介:李丹媚(1991-),女,满族,河北唐山迁安人,中小学一级,研究生,研究方向:体育教育训练学。

刘珈玮(1994-),男,汉族,河北唐山迁安人,中小学一级,本科,研究方向:运动训练学。