

高校体育课程篮球专项体能训练研究

李基柱

(广西职业师范学院, 广西 南宁 530000)

摘要: 篮球专项体能训练是依据篮球运动特征和体能训练规律设计的针对性学生深度素质训练活动, 可以有效提高学生的篮球运动技能水平与比赛能力。在现代高校体育教学中, 篮球课程具有较为广泛的学生基础, 而篮球专项体能训练则是引导学生进入篮球运动领域的前提基础, 不仅能够开发学生的运动潜能, 而且能够保障学生的安全, 进而延长运动生涯。本文即在此背景下展开研究, 通过分析篮球专项体能训练的内容、意义与问题, 进而提出篮球专项体能训练的策略与方法。

关键词: 体育课程; 篮球教学; 专项体能训练

体能训练作为篮球课程中的重要部分, 是学生篮球运动能力与竞赛水平提升的基础与前提所在。篮球专项体能训练则是建立在篮球运动特征基础之上, 对学生篮球运动能力的开发与训练活动, 不仅可以增强学生的身体素质与技术动作水平, 而且能够深化学生的技战术意识与竞赛状态, 进而促使学生篮球水平稳定提升。

一、篮球专项体能训练概述

(一) 篮球专项体能训练内容

篮球专项体能训练主要包括以下几个方面: 第一, 力量训练。主要通过跳跃、推球、跨步、单手持球上抛等动作进行练习, 通过提升肌肉力量增强身体的协调性。第二, 耐力训练。主要通过长跑进行速度耐力训练, 以保证学生具备比赛所需的体能。第三, 速度训练。主要通过冲刺跑、快速折返跑等方式训练, 用于提高学生速度耐力、反应能力与身体灵敏度。第四, 灵敏训练。主要包括快速反应训练, 通过“一步跨三步”等方式增强学生技术动作掌握水平。第五, 柔韧训练, 主要包括关节伸展与活动训练。

(二) 篮球专项体能训练的重要意义

篮球专项体能训练是高校篮球课程的基础, 并且对学生的成长与发展具有重要意义。首先, 其可以提升学生的篮球技术与战术素养。篮球运动具有强度高、持续性强、对抗性激烈、竞争性突出的特征, 因而对学生体能消耗巨大。篮球专项体能训练不仅能快速提升学生的身体素质, 而且能够使其具备更扎实的体能素养, 由此保证学生在篮球比赛中展现出更强的主动性、攻击性与对抗能力, 能够保持在长时间运动后仍有良好的传球稳定性、投篮准确率。其次, 可以进一步延长学生的篮球运动生涯。学生在长期篮球训练中, 身体机能与器官可以保持一定的训练强度, 进而不会出现或延迟出现机能退化、体能不足等问题。而通过篮球专项体能训练, 可以让学生形成终身体育意识的同时, 还能坚持长期训练, 保持身体健康与体能素质。此外, 篮球专项体能训练还能促进学生的心理建设。篮球运动对于学生的心理品质也有一定要求, 尤其在比赛活动中, 身体素质、心理素质以及战术准备是团队获取胜利的基础, 一旦心理素质不达标, 就会产生过度紧张等问题, 不仅无法发挥出应有的能力水平, 还容易影响团队其他成员的状态。通过长期训练则可以强化学生的抗压能力、耐心程度, 让学生在绝境中不言放弃, 在压力下爆发能量。

二、高校篮球专项体能训练中存在的问题

(一) 教师专业性水平不足

现阶段高校篮球教育中, 专项体能训练方面的师资力量建设较为薄弱, 不仅缺乏充足的专项体能训练师, 而且其专业程度与水平也参差不齐, 由此成为制约高校篮球教育专业化发展的重要因素。在目前的高校调研中发现, 在全体篮球教师中, 仅有不到十分之一的教师掌握了篮球运动专项体能训练技能, 而且大部分还是兼职工作。与此同时, 这部分教师尽管具备一定的篮球运动

专项训练能力, 但是也缺乏科学化、系统化的理论指导, 由此导致其无法将篮球运动专项训练活动与日常篮球课程进行巧妙融合。

(二) 教师培训方法不科学

与一般体能训练相比, 篮球专项体能训练具有较高的项目针对性, 以达成提高学生篮球运动水平为目标。因此不仅需要教师了解篮球运动所需要的体能素质与训练规律, 而且还需要其了解每一个学生具体的身体素质表现、学习能力等特征, 由此设计合理、科学的训练方案。但是在实际教学中, 部分篮球专项体能训练教师采用的教学方法较为保守, 一方面表现在训练方式枯燥性强, 学生参与兴趣较低, 很难坚持完成训练任务; 另一方面在于缺乏针对性与个性化设计, 其训练方式面向全体学生展开, 导致部分学生因训练难度高而无法达到标准, 部分学生则又达不到更好的训练效果, 由此在难度目标设计上也展现出科学的问题。

(三) 训练时间安排不合理

在高校篮球教学中, 为了达到更好的专项体能训练效果, 教师应当结合学生的日常课程、实际需求与学习能力, 建立科学的训练环节与时间安排体系。但是部分体能训练教师缺乏科学的设计与安排意识, 在实践教学过程中过度重视技战术训练, 因此一般在技战术课程中融入适当的身體素质训练活动, 其训练的针对性与强度均不足, 进而带来诸多问题, 比如体能训练时间分配不科学、训练过程缺乏规范性、训练环节缺乏系统化设计等, 由此不仅无法达到应有的训练效果, 甚至还存在负面影响。

三、高校篮球专项体能训练策略与路径

(一) 推进师资队伍建设和引进与培训两手抓

优质的师资力量是高校篮球专项体能训练达标的前提, 高校必须充分开发校内外师资资源, 既要通过多元渠道引进优秀的篮球专项体能训练教师, 又要在内部开展强化培训课程, 提升篮球教师的专项训练技能。

首先, 高校应与体育院校、体育科研院所等达成合作关系, 一方面要积极聘请专业的篮球专项体能训练师, 通过全职或兼职方式引进校园, 以此全面提升篮球课程的水平与专业化程度。另一方面则要聘请专业人员、专家、教授等人员进入学校开展讲座、座谈会、教师培训等活动, 针对性提高篮球教师的专项训练技能水平, 进而解决高校篮球训练师资力量薄弱的问题。其次, 高校应建立完善的篮球教师培训机制与课程体系, 针对篮球专项体能训练设置理论课程、体能训练标准课程、训练方法实践课程等, 有效提升篮球教师的训练水平。同时也要组织篮球教师建立内部教研机制, 通过相互交流、沟通、提问与分享, 针对实际教学中存在的问题, 提出可靠的解决办法, 进而不断增强教师的训练技能与实践经验。

(二) 制定科学训练规范, 坚持因人而异原则

在篮球专项体能训练课程中, 教师应针对不同学生设定不同

的训练方法,同时建立科学的训练环节与规划体系,确保学生在健康与安全的前提下提升身体素质。

首先,教师应坚持“全面、系统、综合”原则,在制定训练计划时需要了解学生个体的身体素质、篮球专项技能以及心理素质三个方面的表现,并针对设计三个层面的训练活动。其次,教师还应根据训练情况与结果动态调整训练方式。比如部分学生有着常年的篮球运动经验,体能比正常学生更为突出,教师即可在其可接受范围内逐步增加训练强度与负荷,进一步挖掘其潜力。而对于部分心理素质不佳、难以适应训练强度的学生,教师则要优先提升其意志力、吃苦耐劳精神,以此接受并适应训练强度。其三,在篮球专项体能训练中,教师还应根据制定好的训练计划,选择正确且合适的方式进行落实实践,确保体能训练活动中各项内容之间存在一定的衔接关系与协调性。比如在身体爆发力的训练中,教师可以选择“推拉练习”方式,而在柔韧性与协调性训练中,可以选择“单脚站立”和“双脚站立”两种方式交叉训练。最后,教师还应在篮球专项体能训练中深化人文关怀建设,关注学生的健康发展。比如可以在教学活动中渗透心理辅导、情感教育等方式,以此引导学生建立运动信心,提升训练积极性,并能够保持正确的竞技状态。

(三) 科学安排训练课时,逐步提升身体素质

对于篮球专项体能训练来说,训练时间的合理性与科学性安排同样至关重要。首先,在实际训练中,教师应以学生实际情况为依据,设置训练课时。比如对于篮球初学者而言,腰部力量是其在篮球运动中对抗与技术发挥的基础与前提,但教师不能将全部精力用于腰部力量训练,而是要形成循序渐进的设计机制,一方面要在以腰部力量为中心的前提下融合其他方面的力量训练,另一方面要在训练时长和强度上设计递增关系,以此让学生逐步提升能力素养。其次,篮球专项体能训练应以服务学生篮球技能发展、竞技状态成长为目标,因此在课时安排上,一要将篮球实践训练、技术动作训练、对抗训练等训练活动与体能训练进行融合,确保学生综合能力的协同发展;二要根据学生篮球竞赛活动进行体能训练安排,尤其在临近比赛时,要保持频率降低强度,以保证学生安全,并维持体能状态。

四、高校篮球专项体能训练方法选择

(一) 力量训练

人的力量素质是指其神经肌肉系统克服压力或对抗阻力的能力。篮球专项力量训练则可以针对训练并提高学生的篮球技术动作水平,一般可以采用无球与有球两种训练方法。无球训练主要针对学生上下肢力量、腰腹力量与爆发力量进行训练,一般采取重复训练法,比如通过杠铃负重半蹲练习、卧推练习等动作增强上下肢与腰腹部位的力量,通过平板支撑来增强核心力量,通过腿部负重跳台阶训练增强爆发力。有球训练主要以提高学生篮球对抗中处于碰撞后阶段的身体稳定性能力,一般采取对抗性持球训练方法,比如在学生运球时给予外力推拉、二打一对抗训练等。

(二) 速度训练

人的速度素质是指人体提高速度运动的能力。在篮球专项速度训练中,教师也可以设置有球与无球两个训练环节。有球训练环节主要包括持球位移速度训练与传球速度训练,一般该训练环节直接与运球、传球等技术动作训练进行结合。无球训练环节则以学生的位移速度为训练对象,主要包括防守时的脚步移动能力、攻防转换时的快速移动和位置调整能力,一般需要学生具备变向跑、侧滑步、前后滑步、后退跑、8字环形跑等能力,具体训练方式则包括10米和30米折返跑、阻力或助力跑、变速间歇跑、

变向组合跑等。

(三) 耐力训练

人的耐力素质是指人体长期运动过程中抵御疲劳与疼痛感知的能力。耐力素质主要表现在肌肉与心血管两方面,肌肉耐力即力量耐力,而心血管耐力可以分为有氧与无氧两种状态。篮球专项耐力训练中,教师则可以借助一分钟立卧撑跳、原地高抬腿跑等方法强化学生的肌肉耐力,同时可以通过400米跑组合跑、50米折返跑、5000米跑等方式强化其心血管耐力。

(四) 协调性训练

人的协调性素质是指人体不同系统、部位以及器官之间协同完成动作的能力,表现为对核心力量与肌肉力量的控制水平。高校篮球专项协调能力训练中,教师一般应选择“绳梯变换脚步”方式进行训练,也可以通过反向技术动作训练、信号刺激引导前后加速跑、非习惯性动作纠偏训练等方法。

(五) 柔韧训练

人的柔韧素质是指人体关键部位的活动幅度以及跨越关节部位韧带、肌肉等组织的伸展能力。高校篮球专项柔韧训练一般在每节课前课后开展,将其融入拉伸预热动作与运动后放松动作之中。课前一般采取动力性拉伸练习,包括弓步转体、腿伸直向前踢等方法。课后放松时可以采取静力拉伸练习,比如弓步静力拉伸、跨栏步静力拉伸、双手触碰脚尖静力拉伸等方法。

(六) 灵敏训练

人的灵敏素质是指在运动目标或诉求突然转变的条件下,个体快速变动身体运动的位置与方向的能力。在篮球运动中,灵敏训练可以提高学生篮球技术动作的速度、协调性与准确度。在篮球专项灵敏训练中,教师通常可以借助躲闪练习活动、跳起落地后做口令动作等方法进行练习。

(七) 心理训练

人的心理素质是指个体在篮球运动与竞赛活动中保持良好心态、竞争意识、拼搏精神的能力,以及在面对压力、困难时的心理调整与抵抗能力。在高校篮球专项体能训练中,教师同样要深入贯彻心理训练,以此增强学生的抗压能力与临场应变能力。教师可以采取模拟比赛、激励教育、赛后反思等方式,引导学生消除比赛恐惧感,强化自信心,避免训练懈怠感,并养成胜不骄败不馁的正确心态,在运动或比赛中展现出强大的精神力量与挑战意识。

综上所述,在阳光体育活动的全面推进过程中,体育教育的重要性不断提升。篮球作为高校体育课程中的重要组成部分,其体能训练活动是影响学生篮球运动水平和竞技素养的关键因素,因此高校必须明确现阶段篮球专项体能训练面临的问题与缺陷,进而通过推进师资队伍建设和制定科学训练规范、科学安排训练课时等策略,构建完善的篮球专项体能训练机制与体系,并选择科学合理的训练方法,为学生的篮球技战术素养与体育精神发展创造良好的环境条件。

参考文献:

- [1] 蔡煜浩.普通高校篮球专项体能训练研究[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第八届中国体能训练科学大会论文集.第八届中国体能训练科学大会论文集,2023:1298-1302.
- [2] 李传强.高校篮球运动专项体能训练路径解析——以广西体育高等专科学校为例[J].广西教育,2023(03):162-164.
- [3] 刘江红.高校体育教育专业篮球专项体能训练内容[J].田径,2022(12):32-34.