

# 基于身体协调性提升的中职篮球运动员训练路径分析

胡平志

(嘉禾县职业中等专业学校, 湖南 郴州 424500)

**摘要:** 篮球作为一项备受广大学生喜爱的体育运动, 在中职体育教学中占据着重要地位。科学有效的篮球训练, 不但能够缓解学生的学习压力, 促进学生身心的健康发展, 还能推动学生综合素质的培养, 是中职学校落实素质教育和“立德树人”教育目标的重要路径。而在篮球运动训练中, 运动员身体协调性的提升是一个关键性环节, 做好该环节的意义对于提升中职篮球训练水平, 促进中职篮球运动员全面发展有着重要意义。本文在分析中职篮球运动员身体协调性提升价值的同时, 就基于身体协调性提升的中职篮球运动员训练现状和有效对策路径进行了探讨, 仅供广大教师参考。

**关键词:** 中职篮球; 运动员; 身体协调性

训练路径通常来说, 一个人的身体协调性如何直接决定了他的运动能力。特别是在篮球运动当中, 运动员身体协调性如果不好, 将会影响到他们的一些技术动作, 导致其出现动作不到位或者反应迟钝等情况。而身体协调性其实也是可以通过后天的训练来提升的, 在中职阶段, 学生的身心都处于快速发展阶段, 在该阶段做好篮球运动员身体协调性的培养工作, 能够增强他们的运动能力, 促进他们身心的健全成长。但是, 我们也能够看到, 在中职篮球训练过程中, 身体协调性训练还存在缺少“丰富性”“多样性”以及“差异性”等问题, 这也直接影响了运动员身体协调性的培养, 阻碍了他们的篮球运动的健全成长。对此, 在把握中职篮球运动员提升身体协调性价值意义的同时, 探索有效的对策路径势在必行, 正当其时。

## 一、中职篮球运动员提升身体协调性的价值

身体协调性主要指的是人身体各个部位以及器官之间能够保持同步并且密切合作, 在人进行运动时保持高度一致, 共同协作支持人的运动活动。就篮球运动来说, 身体协调性是一个运动员身体水平如何的重要标准。如果运动员身体协调性不足, 则很有可能在做一些技术动作的时候出现动作变形等情况, 进而影响到他们的传接球以及投篮质量。同时, 如果运动员身体协调性不足, 那么他们也往往难以完成教练制定的技战术, 没办法和队友之间进行有效配合, 成为球队的“漏洞”。这也要求中职体育教师必须明确身体协调性培养的重要性, 在教学实践中, 制定科学有效的训练手段以及训练方案, 引导运动员展开身体协调性的训练, 促进他们身体肌肉组织、器官之间的充分协调, 以提升运动员身体平衡力, 提高运动员整体运动水平, 从而使他们能够在篮球运动中更好地发挥和表现。

## 二、基于身体协调性提升的中职篮球运动员训练现状

### (一) 训练缺少“丰富性”

结合当前中职体育教学实际情况来看, 体育教师普遍拥有良好的技术教育能力, 在篮球训练教学过程中也注重引导学生展开身体协调性方面的训练。但是, 也有一些教师对于身体协调性

训练缺少重视, 同时在教学过程中不知足运用有效的教学设计或者制定科学的训练计划来提升学生们的身体协调性。这种情况也导致一些中职篮球运动员, 身体协调性不足, 进而在实战中无法很好地完成相关技术动作或战术任务, 因此, 如何有效改善训练认知缺少“丰富性”这一问题, 是我们在推进中职篮球训练改革的需要重点思考的点。

### (二) 训练方法缺少“多样性”

众所周知, 良好的教学方法和训练方法是保证中职体育、篮球训练质量的重要基础。在中职篮球训练当中, 一些教师也看到了提升学生身体协调性的重要性, 但是他们往往因为缺少多样的方法而无法很好地落实运动员身体协调性培养工作。例如, 一些教师只是通过让学生展开横向移动训练来培养学生的身体协调性, 缺少其他方法的融入, 不但影响了篮球运动员的训练兴趣, 而且也使得身体协调性培养效果不尽如人意。

### (三) 训练内容缺少“差异性”

对于篮球运动员而言, 他们身体协调性的训练需要有着一定的针对性, 这里的针对性指的是要结合他们身体的具体情况来实施针对性的计划, 体现出来彼此之间的差异, 保证他们能够快速提升。但是, 我们结合现实情况来看, 中职篮球训练中教师往往缺少对运动员个体身体情况的关注, 在推进身体协调性训练的过程中不注重差异化、个性化设计, 这种“一刀切”的身体协调性训练模式也使得一些运动员“吃不了”、一些运动员“吃不饱”, 影响了运动员整体身体协调性的培养质量。

## 二、基于身体协调性提升的中职篮球运动员训练路径

### (一) 强化知识储备, 提升重视程度

良好的知识储备是保证教师教育质量的关键基础。面对当前中职体育教师在身体协调性训练认知方面的不足以及训练手段单一的问题, 应当注重强化教师的知识储备, 全面提升教师对于身体协调性的重视度。首先, 在学校方面, 应当关注体育运动员身体协调性的培养工作, 把握放弃中职篮球运动员在身体协调性培养方面的实际情况, 定期联系相关专家来校进行指导培训, 强化

教师们对于运动员身体协调性培养的重视度。同时,学校方面还可以积极促成校际之间的教师交流,让教师在彼此交流以及学习当中强化对于身体协调性培养的认知,丰富他们身体协调性培养的方法。其次,在教师方面,应当利用好课余时间做好“知识补充”工作,利用互联网、图书馆等途径来不断强化自身对于身体协调性培养的认知,提升对于身体协调性培养的重视度。在此基础上,教师要注重结合具体的教学行动来进行实践尝试,要在教育实践中进行检验和创新,最终寻找到一条适合于中职篮球运动员的身体协调性提升之路。

## (二) 创新训练方法,提升实际效果

在篮球训练以及教学过程中,教师要积极引入多样的训练方法来促进学生身体协调性的培养。具体来说,可以从以下几个方面着手:1.侧向交叉步训练在篮球训练当中,该项训练主要针对的是手脚以及胯部的协调性,通过引导运动员展开侧向交叉步移动来提升他们对于身体的把控能力,促进各个部位以及器官趋于协调,属于比较常见的身体协调性提升训练方法。在该训练中,要引导运动员向左或者向右展开交叉步练习。以向右交叉步训练为例,运动员需要左脚向右脚前进行交叉步,同时屈膝并且上体向右稍转,把自己的中心放到左脚之上,左腿伸直,然后右脚向右侧一步前脚掌落地并且保证上体挺直,接着,左脚在右脚后面进行交叉同时上体稍微向左边进行旋转,在将中心调整到左脚之上,通过胯部扭转以及左右脚中心的转换来达到身体协调性训练目的。2.纵跳训练在篮球训练当中该训练方法属于比较常见并且有效的方法之一,对于运动员身体机能以及协调能力的培养有着重要的促进作用。该项训练的要点是要注重双脚放直,使其与自己的肩部通关,然后进行纵向跳跃(小腿发力),期间只允许脚踝弯曲,保证膝盖部分绷直。训练中,要让运动员落地之后迅速起跳,保证一定频率。同时,在纵跳的过程中,不要在意运动员跳的高度如何,而是要求运动员能够很好地控制好自己的重心,这里可以画一个圆圈来辅助运动员训练,让他们保证自己在快速纵跳一段时间后不出圈,以此来培养他们的身体协调性。3.侧跳训练在篮球训练中侧跳能够帮助运动员打开下肢的侧方向胯部幅度,对于提升他们下肢协调性以及灵活度有着重要的促进作用。在引导运动员展开该项训练时,教师可以利用标杆、摆盘等器材来设定一定的间距,然后让运动员进行侧跳训练,期间可以结合他们具体的表现来加大或者是缩小间距,以此来提升训练效果。同时,当运动员身体协调性达到一定程度时,教师可以要求他们在这个训练基础上进行高抬腿,以此来增加难度,促进他们身体协调性的进一步提升。4.变向跑训练该项训练主要是让运动员在移动中快速变向,以达到提升他们重心控制能力以及身体协调性提升的目的。在训练中,教师可以引导运动员在篮球场上展开变向跑,期间在篮球场两侧分别摆上标杆,让运动员折返跑触模以

达到训练目的,期间要强调学生做好变向前的重心控制、脚掌控制、腰部控制等等,使他们能够在训练中逐步掌握身体变向控制技巧,有效提升其身体协调性。5.开合跳训练这项训练虽然比较简单,但是在培养篮球队员身体协调性以及提升学生心肺功能方面有着重要作用。在教学中,教师可以引导运动员进行站姿跳跃,期间双腿向外张,宽度大概是肩宽的1.5倍,同时双手摆向头顶击掌,期间要保证肘部尽量伸直并在头顶加紧。然后,再跳一次过程中需要合拢双脚,双手摆向腿部拍打大腿两侧,整个动作连续快速进行,保证身体垂直,以此来锻炼运动员身体控制以及协调能力。

## (三) 注重因材施教,助力学生提升

由于中职阶段的学生,身心均处于快速发展阶段,他们的体能、身体素质以及认知能力各有不同,这也给体育教育制造了诸多问题。在此背景下,如何结合中职生的特点,打造人性化、个性化的篮球训练模式,是广大体育教师需要重点思考的问题。而分层教学作为一种以“因材施教”理念为中心的教学模式,注重结合学生们的个人特点来展开差异化、层次化的教学,从而帮助每一个学生都能够改善学习情况,提升综合能力。所以,在体育训练过程中,教师也要注重结合篮球运动员的具体情况来展开差异化、层次化的教学设计。具体来说,首先,教师可通过摸底测试等方式来把握运动员具体的身体协调性情况,在此基础上,对他们进行层级划分,针对不同层级的运动员,为他们设计不同的身体协调性训练目标和训练计划,如针对身体协调性较差的运动员,可以让他们展开基本的开合跳、交叉步练习等训练,提升他们的身体协调性;针对身体协调性一般的学生,可以让他们通过变向跑训练、侧跳训练等来展开身体协调性训练;针对身体协调性较好的学生,可以让他们结合篮球来展开相关训练,如让他们在变向跑的同时运球、投篮等等,以此来充分促进其身体协调性、人球结合能力以及篮球综合能力的提升。总之,在当前的中职篮球训练当中,运动员身体协调性的培养依然存在一些问题。广大教师应当立足现状问题的同时,不断运用新的思路和方法去创新篮球运动员训练模式,打造现代化、科学化、高效化的篮球运动员身体协调性提升以及培养路径,全面推动篮球运动员身体协调性的提高,进而为他们篮球能力以及体育综合素质的培养奠定坚实基础。

## 参考文献:

- [1] 胡江华.基于身体协调性提升的高职篮球运动员训练路径[J].灌篮,2019(27):2.
- [2] 崔真予.高中篮球运动员专项身体协调性训练方法研究[D].东北师范大学,2023.
- [3] 闫志强.力量训练对高校男子篮球运动员专项技能影响的研究[D].内蒙古师范大学,2019.