

# 高职学生篮球训练的理念与训练方法研究

杜艳东

(乌鲁木齐职业大学 新疆乌鲁木齐 830000)

**【摘要】**科学的篮球训练以及训练方法能够激发学生篮球学习兴趣,培养学生终身体育精神,给学生的身心健康成长保驾护航,高职篮球训练作为高职体育教育的重要组成部分,其训练情况直接影响着学生的全面发展。本文概述了篮球训练理念,分析了高职学生篮球训练的现状,结合笔者多年高职体育教学经验,提出了有效的训练方法。

**【关键词】**训练方法;训练理念;篮球;高职

**DOI:** 10.18686/jyyxx.v3i5.44090

现阶段,我国高职篮球训练还存在一些不足,训练场地条件较差,教练员训练理念与方法落后,学生容易遇到学习和训练之间的矛盾冲突,这些都大大影响了高职学生篮球训练的有效开展,难以提高学生身体素质与心理素质水平,由此可见,研究高职学生篮球训练的理念与训练方法具有重要现实意义。

## 1 篮球训练理念概述

所谓训练理念,简单来说就是在训练过程中明确的一种基本认识与基本信念,训练理念是取得训练成功的前提条件。篮球训练理念是指教练员明确训练方法、训练使命、训练目标,对运动训练多种影响因素和运动训练本质有深度理解,经过长期积累所形成的基本思想,能够为篮球训练设计及方案实施提供正确方向,有助于构建健康、合理的训练模式。新时期的高职学生篮球训练理念应把握规范性、定额超荷性、周期性、针对性、实战性、对抗性六大篮球教学特征,控制适宜的训练强度,促使学生在篮球训练中高效、准确、稳定地学会技能操作,形成正确的篮球训练理念,具体来讲可从生理与心理两方面入手。

### 1.1 生理方面的篮球训练理念

篮球训练过程中教练员要遵循学生生理发展规律,动态了解学生现阶段的生理需求与身体素质水平,以此为依据明确技能训练与体能训练两个重点训练内容,关注学生篮球训练的生理变化,例如教练员观察学生有无呼吸过于急促现象,循序渐进培养学生的灵活性、耐力与速度,避免增加学生生理负担,损害学生身体健康。教练员结合学生训练过程的生理表现灵活调整篮球训练策略,有计划、科学地提升学生防守、进攻、运球、传球、接球等篮球基本能力,顺利实现篮球训练目标。

### 1.2 心理方面的篮球训练理念

篮球教练员要正确意识到实施篮球训练的目标不局限于提高学生体质,也在于促使学生体会篮球运动带来的

乐趣和成长,所以教练员应树立起心理训练理念,以学生为训练过程的主体,从学生角度出发,贯彻落实生本教育,有机结合人文素养教育与篮球技能训练两项工作,重视并时刻关注学生篮球训练过程的心理情况,以快乐篮球、阳光篮球为训练思想指导,引导学生保持积极乐观的态度,学会用辩证眼光理性看待比赛输赢,从而令学生消除重结果、轻过程的偏激思想,不盲目重视篮球比赛结果,学会享受篮球比赛的整个过程,将其视为自己的成长之路,从训练意识、学习态度、团队意识、协作能力、竞争意识等心理方面入手,构建体力与智力有机结合的篮球训练模式,全方位保障学生篮球训练过程的身心健康发展。

## 2 高职学生篮球训练目前存在的主要问题分析

### 2.1 训练场地条件有限

很多高职院校缺少健全完善的篮球训练场地,篮球训练活动不能顺利开展,难以满足实际训练需求,特别是不具备室内训练场地的情况下,一旦面临强风、下雨的恶劣天气,篮球训练活动只能停止下来,严重影响了篮球训练质量。

### 2.2 训练理念落后

一些高职院校篮球教练员没有与时俱进革新训练理念,在实际工作中以传统理念为指导,不重视学生的训练需求,没有结合学生身体素质水平与心理素质情况灵活训练,而是从主观意识出发进行了统一式的机械式训练,更容易引起学生的抵触情绪,影响训练有效性。

### 2.3 学习和训练存在矛盾冲突

现阶段来看,大部分高职院校组建的篮球队成员来自普通学生,他们与其他高职学生的学业要求、毕业规定、日常学习等一致,面临繁重的学习任务,想要兼顾篮球训练、篮球比赛与学业较为困难,容易遇到学习与训练的矛盾冲突。一旦没有处理好这个问题,既难以保证学生篮球训练质量,也无法保障学生的学业进度。

## 2.4 对抗实战不足

众所周知,篮球是一项具有较强对抗性的体育运动项目,学生是否具备良好的对抗能力,一定程度上直接决定着比赛过程能否把握主动权,所以做好高职篮球教学中的对抗性训练非常有必要。然而在实际现状中,高职院校篮球训练普遍存在着对抗实战不足这一共性问题。

## 2.5 训练方法不合理

有的高职院校篮球训练过程中,教师专业能力有限,存在着训练方法过于单一的问题,学生被动进行大量的运球、投篮等训练,训练过程枯燥无味,主动性较差,难以感受篮球训练与篮球这项运动的魅力,影响了学生的学习心理,削弱了学生在篮球训练过程的主观能动性。

## 3 高职学生篮球训练的有效方法

在掌握高职学生篮球训练理念与分析该项工作开展现状后,就要制定并采取有效的高职学生篮球训练方法,着力改善目前不良的训练现状,切实提升训练效率和训练水平,在实践时可以从以下路径入手。

### 3.1 (教练员)树立现代化训练理念

新时期的高职院校篮球教练员要树立现代化训练理念,全面了解篮球运动起源和发展历史,把握该项运动的本质,与时俱进更新训练理念,遵循高职学生身心发展规律以及篮球运动实际特点,在以生为本、分层教学、快乐体育等科学理念的指导下制定可行的训练方案,加强对高职学生体育核心素养的培养,明确训练目标。

例如,高职院校篮球教练员可以利用互联网平台主动搜索篮球训练相关内容,积极学习国内外此方面的优秀经验,保证自身训练理念与国际接轨,能够紧随时代进步脚步,促进训练质量不断提升。

又例如,高职院校可以加强对篮球教练员的专业培养力度,为其提供充足的研修机会,使其通过研究与进修丰富理论知识,提升训练指导综合水平。

### 3.2 适度力量训练

高职学生篮球运动的力量训练要把握好难度、时长、方法,避免出现体能超负荷情况,损害身体健康,打击训练积极性。教练员依据学生现状设置合理的训练周期,充分考虑学生此阶段相对于成年人而言身体素质相对薄弱,所以按照4天/周的力量训练频率开展工作。例如,教练员了解学生目前最大限级负重量,按照60%-85%最大限级负重量的适宜强度实施力量训练,学生每组训练次数在6~8之间即可,便于发展最大力量,配合蛙跳、台阶跳等有效的力量方法,全面提高学生力量素质。

### 3.3 做好耐力训练

高职学生篮球运动耐力训练讲究技巧和方法,教练员

设计变速负荷、均速负荷、持续负荷相结合的策略训练学生耐力,动态了解并控制学生心律强度,使其始终保持在150次~170次之间。配合8~10次抢篮板、上篮、快速运球等全场往返训练,有效提升学生耐力素质,为学生篮球运动中良好的用氧能力、持久能力奠定稳固基础。

### 3.4 提升学生灵活性

高职学生篮球运动灵活性训练涉及弹跳性、柔韧性、反应时间、反应速度等几大方面,教练员从各个方面入手全方位提升学生灵活性。例如,针对弹跳性训练,其功能主要体现在促进学生垂直起跳高度、侧向变向能力、侧向移动能力有效提升,教练员采取腹背肌肉爆发力训练、快速起跳训练、踝关节弹跳训练等训练方法实现弹跳性训练目标。教练员为了增加灵活性训练的趣味因素,可以引入跳绳等游戏活动,借助练习器械更好地激发学生积极性,辅助训练活动顺利实施,让学生感受训练带来的快乐体验,助力学生树立终身体育理念。

### 3.5 优化速度训练

高职学生篮球训练中的速度训练内容主要包括动作速度、移动速度、反应速度几方面,教练员以科学训练理念为训练指导,优化速度训练工作。

例如,针对学生反应速度的训练,教练员引入发球机这一辅助设备,提升训练现代化水平,让学生可以在随机发球、高速发球的训练中不断提升反应速度。又例如,针对学生移动速度,教练员采取冲刺、快速跑的训练方式,配合力量训练措施,综合对学生上肢力量、腰部力量、腿部力量的全面培训,提高学生移动速度水平。

### 3.6 训练有针对性

高职篮球教练员重视学生差异性,在制定训练策略时充分调查学生的实际情况,包括体力恢复水平、进攻能力、合作意识、训练态度等,以学生个性化训练需求为出发点,保证训练有针对性,满足学生个性化的训练需求。例如,针对团队合作意识较差的学生,教练员有意识的设计“两人三足”游戏,一方面利用游戏提高学生动作反应能力、反应速度、腿部力量;另一方面促使学生认识到团结合作的重要性,进而调动学生的合作意识,令学生可以在学习、生活、篮球训练以及比赛中更好地团结他人,获取更多集体荣誉。

### 3.7 集中学生注意力

面对高职生在篮球训练中容易分散注意力这一现象,教练员要创新训练方式,避免灌输式的讲解动作要领,引入多媒体教学技术,运用图文并茂的直观教学内容集中学生注意力,让学生轻松理解动作要领,提升学习效率。此外,教练员要增加实战训练比重,树立理实结合的训练理念,让学生可以在实战对抗训练中进一步消化吸收理论知识

识,及时发现目前存在的技能问题,及时解决问题,提高学生篮球运动兴趣和实践能力。

除上述篮球训练方法之外,高职院校要为学生篮球训练活动创造更多便利条件,增加软硬件基础设施的投入,促进篮球训练信息化不断提高,立足高职,通过开展篮球训练提高教练员职业技能水平,为高职学生全面发展提供支持,保障教练员设计的训练活动可以在安全舒适的场地环境中落实,充分体现篮球训练资源的应用价值,建立篮球训练校本课程,解决学生篮球训练和学业冲突问题。

#### 4 结语

总而言之,篮球训练是高职体育教育的重要内容,对学生身心素质发展有深远影响。高职篮球教练员设计与实施训练方案时,应从现代化训练理念出发,讲究训练方法,促进学生德智体美劳和谐发展,不断提高学生驾驭篮球技术的实践能力,让篮球成为学生美好生活的一部分。

**作者简介:**杜艳东(1977.11—),湖南常德人,讲师,研究方向:运动训练与体育教学。

#### 【参考文献】

- [1] 王明明.篮球教学与训练的新方法探究——评《高校篮球教学理论与实践探索》[J].中国教育学刊, 2018, 11(9): 138.
- [2] 李兢.探究高中篮球训练特点及教学策略[J].科学咨询, 2021, 8(4): 248-249.