

高中女子篮球教学训练的策略分析

梁金川

广东仲元中学 广东 广州 510000

摘要: 篮球是体育教学中的一项重要内容,承担着重大的意义,是推动学生身心素质健康发展,促进学生养成良好合作能力和集体意识的体育项目。随着教育的不断推进,体育教学也取得了较好的成果,女子篮球项目训练也有了更好的进展。本文对高中篮球教学训练方式遇到的问题进行分析,并提出了相关的改进策略。

关键词: 女子篮球; 训练方式; 策略

篮球运动是学生非常喜欢的一项运动,是改善学生身心素质、缓解压力的活动。篮球教学能够有效调动学生对该项目的热爱,促进其形成正确的价值观,对学生的合作意识、应变能力都有重要的影响。然而在女子篮球训练中,因训练方式存在的问题,对教学的有效性产生了很多的影响。

一、训练的策略

1. 投篮

坐姿双手胸前传球的原理,是依据坐姿双手胸前传球,可以避免运动员在进行一整套运动发力的过程中使用下肢蹬地发力,主要观察运动员上半身的发力和上肢力量。在进行训练的时候在篮球场地放置体操垫,女子运动员坐在体操垫上,使用双手完成投篮动作,每个人投篮两次并选取最好的成绩进行记录。

2. 仰卧起坐

标准的训练是使用腰腹的力量,采用一分钟仰卧起坐的方式进行测试。一般这种经典的测试方式适合使用与多项体育运动的测试,这项测试没有专门的场地要求,而且很容易完成测试操作。运动员屈腿仰卧起坐。以一分钟时间为单位进行记录,要求是每做一次,肩膀和背部都要着体操垫,起坐的时候双手肘部都要接触大腿。

3. 单脚助跑起跳摸高

考虑到一部分队员由于身高的原因不能摸到篮板,所以这项测试要根据高校的体育设施进行专门的改变,比如有的高校专门重新设置训练场地,测试的方法要前后保持一致并且高度也要保持一致。运动员在训练的过程中要重复进行两次的训练,由相关的人员进行记录,取成绩最好的两次作为主要的数据。

4. 原地双脚起跳摸高

在篮球上或者专门的篮球馆内标明高度,运动员手上镁粉可以清晰地观察运动员的起跳高度,每个人两次机会,选取最好成绩作为记录。一切训练都要以运动员的安全为主要前提。

5. 篮球场半场三角跑

在标准的篮球之内,运动员在线外的起跑点做好准备,教练吹口哨的时候开始起跑,按照规划好的三角形为线路跑到原本的起点,最好每一个转角点都有工作人员监督提醒。

6. 变距折返跑

在标准的篮球场地上,运动员的起跑点为原本的起跑点,听到口哨就开始起跑,每一组人员的起跑距离不等,连续进行两组的测试,运动员的起跑点相同,跑距不同,线距相同。同样两组测试,选取距离最佳为成绩记录。

7. 坐位体前屈

坐位体前屈可以很好地测试女子看篮球队员的柔韧素质。经常练习可以很好地应对篮球运动的不同的技术要求,坐位体前屈可以测试出运动员肩部、腰部、胯部、踝关节等韧带

的强度情况。除此之外,女子篮球运动员的测试指标还可以包括经典的800米,可以很好地测试运动员的反应能力和敏捷程度。握力测试能反映女子运动员的上肢力量,此外还有30米加速跑等等。值得注意的是,在实际测试过程中一些运动测试项目没有必要重复。

二、训练结果分析

现代篮球竞技在速度上和体能上的严格要求非常挑战体能的强度和爆发力,每一个运动员的身体素质是在比赛的过程中保持体能的关键因素。篮球属于一项多人同场竞技运动,在运动过程中难以避免身体的直接触碰,因此要想快速地适应高强度对抗和速度,从而在赛场上取得主动权,就要有强壮的身体、上肢和下肢的力量。上肢的力量训练在女子篮球运动比赛中使用双手胸前传球。在训练的过程中以及极度训练结束之后,可以很清楚地看出女子篮球运动员的上肢力量训练取得非常明显的效果。腰部力量和腹部力量在身体上和体育运动中都可以取得非常重要的作用,协调身体速度、强度、协调上肢、下肢的重要力量,良好的腹肌力量让运动具备更好的爆发力和弹跳能力,而在篮球竞技的过程中投篮、运球等等都需要过硬的身体素质。建议教练在训练的时候要合理安排训练的强度和内容,而且在训练之后运动员的腰腹力量得到了大幅度的提升。下肢力量的训练比较经典的训练方式是助跑单脚起跳,有助于在篮球场上,快速攻篮与快速切篮。配合双脚起跳摸高,有利于在比赛的过程中获得制空权,利于封盖、跳起投篮、抢篮等技术的使用,所以测试训练的时候采用这些方式:助跑单脚起跳、原地双脚起跳摸高。经过一个季度的训练之后运动员的下肢力量与弹跳力得到了明显的提高。速度的训练有助于在篮球上有敏捷的反应,因此半场三角跑的方式能反映出运动员的位移速度、反应等等。变距折返跑、坐位体前屈等在一个季度的训练之后得到了明显的提高。

三、结语

现阶段的篮球训练,首先教练要改变训练的方式,改变传统的训练方式和方式,变换训练的手段,创新训练方式,由于女子的身体机能与男子的身体机能有差异,应该要和男子的训练方式区分开,专门制定出符合女子篮球训练的方案,有针对性地对女子身体素质进行训练。

参考文献:

- [1] 王小丽. 青年女子篮球体能训练存在的问题及对策研究[J]. 运动, 2017(15): 43+46.
- [2] 孔庆军, 许宽. 如何提高女子篮球训练积极性[J]. 当代体育科技, 2017, 7(02): 45+47.
- [3] 彭育艺. 中职学校女子篮球队体能及技术训练探讨[J]. 当代体育科技, 2015, 5(36): 79+81.