

# 高职学生篮球训练的理念与训练技巧分析

马凤阳

云南经济管理学院

DOI:10.12238/jief.v2i12.3065

**[摘要]** 素质教育背景下,对体育教育提出了新要求,而篮球作为一项融合了竞技、健身、娱乐等综合性运动项目,深受高职学生喜爱。为有效提升高职篮球学生篮球技术水平,教师需要明确篮球训练理念,在此基础上采用科学的训练方式,开展篮球训练,从而有效落实对学生的体育素质培养目标。本文主要分析当前高职院校篮球训练现状,并提出了正确的篮球训练理念和方法,以供参考。

**[关键词]** 高职学生; 篮球训练; 理念; 训练技巧

**中图分类号:** G841-4 **文献标识码:** A

篮球运动可以缓解学生紧张的学习氛围,促使学生身心健康发展。但是就目前我国高职院校篮球教学实际发展情况看,教师训练方法不够合理,难以符合学生个性发展需求,这主要是因为篮球训练理念出现了问题,从整体情况看,高职院校与普通院校相比,在体育系统、教学模式等方面相对滞后,这导致高职院校篮球训练过程中出现了诸多问题。因此,本文分析了篮球训练现状,并有针对性地提出了解决方法,希望可以为高职篮球教学指引方向。

## 1 高职院校篮球训练发展现状

现阶段,绝大部分高职院校已经结合了篮球教学要求,制定了相关训练机制,但由于受到训练理念的影响,导致大部分教师非常重视训练而忽视了教学和指导,进而出现了训练方法非常单一、僵化等问题。再加上部分院校在体育设施、器材等方面没有保障,导致一部分教师存在应付了事的心态。很多在篮球训练过程依然在沿用传统的讲授式、示范式教学法。而在篮球训练过程中,侧重于讲解篮球知识、步伐、手势、动作,虽然此种由浅入深方式可以促使学生掌握篮球运动知识,但却严重影响了学生学习主体地位,并不能更好的掌握篮球运动技巧。

## 2 提升高职院校篮球训练的理念和方法实践应用

### 2.1 遵循“以生为本”理念,融合心理与生理训练

对于篮球训练,高职院校体育教师应当有效融合心理与生理的训练,提高篮球训练的实效性。对于高职院校而言,首要任务需明确训练目标,即培养学生专业篮球素养,培养学生创新能力,促使学生全面发展人才,在此基础上,体育教师需要强调训练模式、方法以及内容中的人文性,突出“以生为本”理念。

首先,在生理训练理念上,高职院校可以引入哲学理念,按照短期、长期目标进行设定,并从学生实际出发,根据篮球训练特点、学生运动技能,对学生实对抗训练,通过对抗、实战等形式,促使学生形成体育思维,提升篮球技能。其次,在篮球心理训练理念上,体育教师需要将培养学生意识品质作为目标,而对于具体的训练目标,则需要细化分解目标,最终的目的以促使学生的篮球技能和心理素质同步发展。最后,为有效提升篮球训练效果,高职院校应当提升对体育教学的支持,及时更新陈旧的教学设施,加强完善篮球场地,并提升对体育教师队伍的建设力度,从而为学校篮球教学和训练提供良好的条件。

### 2.2 篮球心理训练技巧

人的心理素质会直接影响到行为,而对于篮球运动员而言,心理素质可以直接影响到实际战术水平,会对篮球运动员的临场发挥起到至关重要的影响。在篮球训练或者参加竞赛过程中,都需要参与者在实际运动过程中具备强大的身体能量,更重要的是要始终保持一个良好的心理素质,不然一旦心理承受能力不足,将会严重影响到学生实际训练效果,影响比赛结果。

对此,体育教师需要在日常篮球心理训练中,制定相应的训练计划,比如注意力集中训练、表象训练、意志训练等。首先,集中注意力训练,教师需要结合学生日常形成的动作形象,提升学生对篮球动作的关注度,引导学生积极运动,同时要规范每一个篮球动作;其次,表象训练,此种训练主要指是在在篮球训练、比赛中,体育教师需要激发学生对运动表象的认识,对自身动作进行相应的调整,从而提升身体运动灵活性;最后,意志训练,体育教师需要在比赛中,引导学生建立比赛信心,增强学生心理承受能力,消除紧张心理,从而有效提升学生技术发展水平。

在篮球训练中,为有效提升心理训练效果,体育教师需要从学情出发,其中包含了学生个性、运动能力、身体素质等,做好因材施教,充分发挥学生个性,例如,对于一些虽然技术好但缺乏合作意识的学生,教师可以渗透集体主义价值观念,帮助学生在潜移默化中形成团结意识,感受到集体的力量;而针对技术能力弱的学生,教师可以在心理训练基础上,提升生理训练,有效激发学生动力积极性。

### 2.3 篮球生理训练技巧

篮球生理训练对学生篮球运动能力的提升起到至关重要的作用,通过篮球训练、比赛可以促使学生生理系统、器官等得到充足的锻炼,为保证篮球生理训练实效,需要教师选对方法,例如,在锻炼肌肉耐力时,教师可以结合学生身体情况制定相应的训练周期,如在初期力量训练中,每一周加入4天的力量训练,包含负重训练、蛙跳、台阶跳等,达到强健肌肉的目的。而耐力训练的重点则主要是增强学生学生身体输氧、用氧能力,通过耐力训练方法提升学生匀速负荷、变速负荷等能力。其中还涉及到速度,教师可以采用滑步、后退技巧训练方式,通过场地练习、快速跑、冲刺跑等提升训练效果。此外,灵活性训练也非常重要,教师可以有针对性的训练学生反应速度、反应时间、柔韧度等,比如弹跳性训练、跳绳等。

## 3 结语

总之,篮球作为体育教学中重要组成部分,加强其训练理念,训练技巧,可以有效培养学生体育素养,帮助学生学会调节学习和运动,在劳逸结合中养成一个好习惯,从而全面发展。

### [参考文献]

- [1]赵博.高职学生篮球训练的理念与训练技巧探讨[J].科学大众(科学教育),2020,67(07):181+190.
- [2]王海瑞.高职学生篮球训练的理念与训练技巧探讨[J].花炮科技与市场,2019,78(02):168-169.
- [3]李国强.高职学生篮球训练技巧的有效提升策略[J].体育风尚,2020(10):44-45.

**作者简介:** 马凤阳(1991.06-),男,汉族,云南普洱人,高校辅导员,助教,体育,云南经济管理学院,本科。