

# 高校体育教学中篮球体能训练中的技巧与方法分析<sup>①</sup>

杨文明

(兰州理工大学体育部 甘肃兰州 730050)

**摘要:**目前大学体育教学篮球训练大多还是采取课时制,然而这并不能充分地锻炼学生的素质及其技术提高。因为每个学生的身体素质、篮球的基本功各有不同,学习篮球的兴趣与对体育理论的了解也有差异,这就使得过去那种统一安排课时和训练的方法不完善,不能让学生在体能训练中充分地成长,该文对高校体育教学中篮球体能训练中的技巧与方法进行分析,希望能对高校体育篮球教学提供一些有益的参考。

**关键词:**高校 篮球 体能训练 技巧与方法

**中图分类号:**G841

**文献标识码:**A

**文章编号:**2095-2813(2015)12(c)-0064-02

篮球运动可以起到锻炼身体的最基本作用,能帮学生改善高中生活学习紧张而缺乏锻炼导致身体素质差的情况,还能培养学生的团队协作意识,而篮球运动对运动员的身体素质要求比较高,这就要求高校体育教学中篮球训练必须有一定的体能训练,并且其技巧与方法十分重要。

## 1 高校篮球体能训练简介

在篮球比赛中,良好的体能是最基本的保障,体能的充沛可以使比赛更精彩。而高校篮球体能训练则是从全方面提高学生的体能,主要是使其反应更敏捷,肌肉更强壮,身体素质全面提高。

### 1.1 速度训练是篮球体能训练的核心

速度的快慢可以直接反映学生的体能素质,它决定着快攻能否形成,抢断能否发生。尤其是对于后卫前锋而言,足够快的速度可以主动抢位,为队伍创造更多进攻机会,以拿下更多分数,甚至影响到一场比赛的胜利。

### 1.2 力量训练是篮球体能训练的基础

力量,在篮球方面而言,指的是身体某部分肌肉的爆发力。力量素质是掌握篮球包括变向在内的各项技能的先决条件,篮球运动员的水平与其力量素质密不可分。因此,要提高体能素质,力量训练是基础。

### 1.3 撇开篮球运动的体能训练

目前高校体育教学中,由于时间、场地等诸多因素的限制,大部分体能训练还是撇开篮球运动的,例如折返跑,蛙跳,田径快跑和慢跑等,以此来代替篮球专项体能训练。

## 2 篮球体能训练的技巧

### 2.1 避免“超负荷”训练

体能训练的强度与密度与训练效果并不是完全成正比的,在达到某个临界点的时候,继续高强度密度的训练就会超负荷。超负荷训练会使运动员产生疲惫感,疲惫感越大,则其需要的恢复时间就越长,当恢复时间不足时,连续如此训练可能会导致篮球运动员的体能不升反降,而导致达不到预期的训练效果,但是这并不意味着不需要高强度的体能训练,过于轻松同样达不到训练效果,这就要求,在高校体育篮球教学体能训练中,应合理控制训练强度与恢复时间,避免超负荷疲劳堆积。

### 2.2 提高“耐受性”的训练

耐受力是身体本身素质对运动起到一种负荷能力的承受作用。通过训练时产生的运动使篮球运动员身体承载负荷并在之后让其恢复可以提高运动员的耐受力,以此来提高运动员的身体素

质,以便于更好地完成比赛。

### 2.3 体能“消退”训练

超量恢复现象是指运动员肌肉产生适度的疲劳和形态功能等方面的下降后,通过适当地休息使肌肉的力量和形态功能等方面恢复到运动前的水平并继续上升且超过其原有水平的一种现象,但这种现象并不能一直持续下去,它会随着休息时间的延长而使其回到原有水平,这就要求在高校篮球体育教学训练过程中,使篮球运动员在超量回复阶段继续进行训练,以此来保持超量回复,来使运动员的体能得以提高。

### 2.4 明确体能训练最终效果

体能训练最终效果就是使运动员体能训练提升一个等级。具体而言,在教学训练过程中,对运动员施加一定负荷的训练并使其调整自身素质,适应该强度的训练,使运动员的身体素质上升一个等级,此后,设置一个新的超过原有训练强度一个等级的训练强度,继续训练,使运动员适应新强度,如此循环,以持续提高运动员的运动能力。

## 3 高校篮球体能训练的方法

### 3.1 身体力量训练

训练身体力量的方法,在高校体育教学篮球体能训练中,以俯卧撑最为常见。它能锻炼运动员的胸大肌、肱三头肌甚至能有效地锻炼到背后的背阔肌。此外,还有引体向上、曲臂悬垂、卧推举和平卧推等几种方法,也可有效锻炼大肌群。卧推举时,应保持收缩上举时间相同,2~3 s最佳,还需注意推举速度,过快过慢均容易造成损伤。在时间和经济条件允许的情况下,还可以采用杠哑铃的训练和卧推举呼吸的训练,前者可以锻炼胸大肌肌肉,后者则可以使供能和储存氧气的细胞数量增加,达到力量训练的根本目的。

### 3.2 弹跳训练

在弹跳训练之前,学生需要对身体各个关节部位进行活动和拉伸,以免受伤。热身之后便可进行半蹲跳训练,半蹲之后,向上跳起,跳起高度最佳为20~25 cm,接着进行提踵训练,即后脚跟抬高至离地面最远。还可以进行台阶跳跃训练,即将一只脚放在椅子上,腿与椅子成直角,之后用尽全力跳并在跳跃过程中换腿,如此循环。弹跳训练方法还有脚尖纵跳两种,脚尖跳是指脚跟高提起膝关节和脚踝都不能动,始终保持这个姿势,只用脚趾的力量完成跳跃,脚尖快速跳起的高度应控制在3 cm以内;纵跳是指膝关节锁紧,不弯曲,只用脚踝和脚趾的力量来完成跳跃。弹跳训练方法多样,且能将灵活性、速度、身体的协调性、柔韧性全部体现出来,虽

(下转 66 页)

<sup>①</sup>作者简介:杨文明(1970,3—),男,汉,甘肃武威人,大学本科,兰州理工大学讲师,研究方向:体育教学与训练。

以相继进行心理教育的渗透,如在参加不同类型的游泳比赛过程中,要求其他学生组成啦啦队为参赛运动员呐喊助威,教育学生班级就是大家的集体,每一个成员之间都应该相互关心、相互帮助,团结友爱、共同进步,通过活动现场的氛围熏陶,以及循循善诱的思想教育,学生对于集体主义以及相互之间友好相处、团结互助等方面具有了更加深刻的认识,升华心理教学效果。

### 3.3 通过相互谈心交流,深化心理教育

教师在抓好游泳课游泳教学的同时,还应当转变角色,拉近与学生的心理距离,与学生定期进行沟通,知道学生具体的思维。通过对当前学习过程中存在的心理问题进行合理地引导。从而优化学生对游泳教学的学习效果。教师在谈心交流活动中,应针对学生与教师交流中表现出来的各种消极情感,采取针对性的教育,同时也可以自身的一些学习锻炼经历引导学生,帮助学生分析出现这种心理状况的原因并拿出改进的方案和措施,老师应该重点加强针对学生心理教学培养的专项教育,通过对积极思维、意识的正确引导,加上对学生相关技能水平的有效提升,从而实现游泳教学与心理教育的协同化培养<sup>[1]</sup>。

### 3.4 分层次教学中渗透心理教育

所谓分层次教学,这主要是从当前学生的基础,以及学习兴趣等存在差异化,所实施的教学活动。随着高校游泳教学活动不断开展,我们可以发现学生之间存在很多不同。学生之间,身体素质、对游泳运动的兴趣和积极性都存在不同。而从教学状况出发,做好游泳教学,就必须结合这一现状,实施分层教学。通过充分了解、认识学生的学习状况,结合完善的方案,优化教学结果。而在这一过程中,实际上更便于我们开展心理素养教学。从教学实际看,存在不好情绪的学生,通常都是技能理解、掌握、应用能力较差的学生。因此,通过这一教学方法的实施,能够帮助我们有针对性地进行心理素养教学。通过对每一个学生的有效涉及,实现教学效果的全面覆盖。

(上接64页)

然弹跳训练优点多且应坚持训练,但应注意在训练过程中不能操之过急,训练次数宜控制在每周2~4次,以便于身体机能和肌群的恢复。

### 3.3 耐力训练

耐力是衡量一个人长期的做某一件事或者某一个动作能坚持的持久多久的一个指标,耐力越好,克服长时间运动后的疲劳的能力就越强。大学体育教学篮球体能训练中,一般采取的有氧耐力训练方式是跑步,但这种训练方法太过单调,机体能对这种重复的刺激做出相对精确的反应,这不利于机体机能的发展与完善,因此训练时应该采取有氧运动和无氧运动(高校无氧耐力训练方式有短跑,跳高,跳远等)相结合的方式,以此来使学生的肌肉保持强烈的不适应状态,更好地完成体能训练的目标。

### 3.4 提高短跑速度训练

短跑速度对于持球突破、快速退防等都具有非常重大的意义。提高短跑速度的方法主要是采取转身式起跑、转身式短跑的起跑姿势,另外,训练的场地和训练温度也会影响到训练的效率 and 效果,其中地面以硬度适中,质量良好,干燥平坦为宜,从温度方面而言,天气温暖时训练效率更高,天气寒冷时应先做好热身运动。

### 3.5 慎重分组,重视在比赛中升华

高校体育教学不能仅有理论,应更注重实践,在理论知识传授完毕后,可以迅速组织学生进行比赛,以让学生更快地融会贯通。

### 3.5 鼓励增强学生自信心

教师事先应该了解学生的心理活动,要重视消除学生的不良心理,如让学生亲身体验水的特性,逐步适应水的环境,消除怕水心理并在学习上给予学生热情的鼓励,比如当学生会某个动作并做得比较到位或者比以前进步很大时,要及时用语言给予肯定“你做得很好,继续加油啊!”,也可以叫她将掌握的动作在同学面前进行展示,不仅能激发其游泳的信心和热情,同时也能激发其他学生学习和相互竞争意识,此时教师给予她们热情地辅导,真诚地帮助她们,给学生信念。

## 4 结语

对高校体育老师来说,想要做好本职工作,不但具备相应的知识和丰富的技能,还要具备相应的教育心理知识。能够对学生的心理发展特点以及教育渗透方式等方面具有较深造诣,在教学活动中能够将心理教育渗透各个环节,对学生的思想成长、各种人生观念形成产生引领与纠正作用,让学生沿着正确的人生道路茁壮成长。对游泳项目教学来说,其开展心理教学意义更为深远。多数学生对游泳运动存在距离感和陌生感,存在一定抵触。所以,开展必要的心理教学,意义深远。通过融入心理教学,实现教学效果质的提升。

## 参考文献

- [1] 王蓉.浅谈如何克服游泳初学者的怕水心理[J].东方教育,2011(35):221-228.
- [2] 彭伟.公共体育游泳课教学模式的初步解析[J].教育界,2013(12):176-179.
- [3] 刘锟.浅析在游泳教学中如何克服心理障碍[J].科技视界,2014(1):26-28.

要想顺利地进行实践,则应根据学生各方面能力的差异进行分组,分出不同组别的等级,并根据不同的等级对其安排不同的训练内容,充分挖掘每一个学生的潜能,提升他们的身体素质。并且让他们经常切磋比赛,从强到弱,不同的对手能够使年轻的运动员们更快地积累实战经验。还可以让其互相挑战升级,以此来激励学生们更认真地训练。分组比赛更接近实战,实战中体能得到训练的同时,战术也得以升华,可以综合提高学生的素质。

## 4 结语

随着各项篮球赛事的普及,篮球运动渐渐成为高校中最热门的活动,每年学校中的各种篮球比赛也是进行得如火如荼,这就使得篮球体能训练更为重要,良好的训练技巧与方法能够更好地提升学生们的身体素质,该文对此进行了探析,希望能使高校体育教学篮球体能训练更为合理,效率更高。

## 参考文献

- [1] 周延涛,李硕.谈我国高校篮球运动员体能训练的新特点[J].中国校外教育:理论,2008(S1):1490,1456.
- [2] 陈规宁.论高校篮球运动员的专项身体素质训练[J].长春理工大学学报:高教版,2010(1):176-177.
- [3] 王保成,匡鲁彬,谭朕斌.篮球运动员体能训练的基本理论与内容[J].首都体育学院学报,2001(3):38-46.