

技工学校篮球训练对学生身体素质提升的实践

孙彬玮

阿克苏技师学院 新疆阿克苏地区阿克苏市 843000

【摘要】随着社会的发展和教育理念的不断更新,对技工学校学生的综合素质培养越来越受到重视。身体素质作为学生全面发展的重要基础,其提升对于学生的学习、生活和未来职业发展具有关键意义。篮球作为一项广受欢迎的体育运动,在技工学校开展篮球训练不仅可以丰富学生的课余生活,还能有效地提升学生的身体素质。因此,本文将深入探讨技工学校篮球训练对学生身体素质提升的实践经验和方法,以供参考。

【关键词】技工学校; 篮球训练; 身体素质; 提升实践

The practice of improving students' physical quality in technical school basketball training

Sun Binwei

The Aksu Technician College Aksu City, Aksu Region, Xinjiang 843000

【Abstract】 With the development of society and the continuous updating of educational concepts, more and more attention is paid to the comprehensive quality cultivation of students in technical schools. As an important basis for students' all-round development, the improvement of physical fitness is of key significance for students' study, life and future career development. As a popular sport, basketball training in technical schools can not only enrich students' after-school life, but also effectively improve students' physical quality. Therefore, this paper will deeply explore the practical experience and methods of the students' physical quality improvement of the basketball training in technical schools for their reference.

【Key words】 technical school; basketball training; physical fitness; and promotion practice

引言:

在技工学校的教育体系中,学生身体素质的培养至关重要。篮球作为一项充满活力且极具魅力的运动项目,正逐渐成为提升学生身体素质的有效途径。通过科学的训练方法和丰富的实践活动,挖掘篮球训练在技工学校体育教育中的巨大潜力,为学生的全面发展和未来职业生活奠定坚实的身体基础。

一、技工学校篮球训练对学生身体素质提升的意义

(一) 全面锻炼身体各部位肌肉

篮球运动涉及到全身的肌肉运动,通过奔跑、跳跃、投篮、传球等动作,可以有效地锻炼学生的腿部、腰部、手臂等部位的肌肉力量。在快速奔跑和跳跃的过程中,腿部肌肉

得到了充分的锻炼,增强了下肢的爆发力和耐力;在投篮和传球时,手臂和肩部的肌肉需要用力,提高了上肢的力量和协调性。

(二) 提高心肺功能

篮球是一项高强度的有氧运动,在比赛和训练过程中,学生需要不断地进行快速奔跑、急停、转身等动作,这对心肺功能提出了很高的要求。长期参与篮球训练可以增强学生的心肺功能,提高肺活量和心脏的供血能力^[1]。经过一段时间的篮球训练后,学生的耐力跑成绩会有明显的提高,呼吸也会更加顺畅。

(三) 培养灵敏性和协调性

篮球运动需要学生在瞬间做出各种动作反应,如接球、运球、突破等。这要求学生具备良好的灵敏性和协调性,能够迅速地调整身体姿势和动作。通过篮球训练,学生可以不断地提高自己的灵敏性和协调性,使身体更加灵活自如。在

篮球比赛中, 球员需要在短时间内完成接球、转身、过人等一系列动作, 这对他们的灵敏性和协调性是一个极大的考验。

(四) 增强团队合作意识和竞争意识

篮球是一项团队运动, 学生在参与篮球训练和比赛的过程中, 需要与队友密切配合, 共同完成进攻和防守任务。这不仅可以培养学生的团队合作意识, 还能提高他们的沟通能力和协作能力。同时, 篮球比赛也具有很强的竞争性, 学生在比赛中可以体验到胜利的喜悦和失败的挫折, 从而增强他们的竞争意识和心理素质。

二、技工学校篮球训练对学生身体素质提升的实践方法

(一) 基础体能训练

1. 力量训练

(1) 上肢力量训练: 采用俯卧撑、引体向上、哑铃推举等练习方法。每周安排 2-3 次上肢力量训练, 每次进行 3-4 组俯卧撑, 每组 10-15 个; 进行 2-3 组引体向上, 每组尽量做到力竭; 进行 3-4 组哑铃推举, 每组 8-10 次。通过这些训练, 可以增强学生的手臂、肩部和背部的肌肉力量^[2]。

(2) 下肢力量训练: 进行深蹲、蛙跳、提踵等练习。每周进行 2-3 次下肢力量训练, 每次进行 3-4 组深蹲, 每组 12-15 个; 进行 3-4 组蛙跳, 每组距离为 20-30 米; 进行 3-4 组提踵, 每组 15-20 次。这些训练可以提高学生的腿部肌肉力量和爆发力。

2. 速度训练

(1) 短跑训练: 包括 30 米、60 米、100 米短跑练习。每周安排 2-3 次短跑训练, 每次进行 5-6 组 30 米短跑, 每组间隔时间为 1-2 分钟; 进行 3-4 组 60 米短跑, 每组间隔时间为 2-3 分钟; 进行 2-3 组 100 米短跑, 每组间隔时间为 3-4 分钟。通过短跑训练, 可以提高学生的起跑速度和加速能力。

(2) 反应速度训练: 采用反应球、听口令起跑等练习方法。在训练中, 让学生站成一排, 教练随机抛出反应球, 学生需要迅速做出反应将球接住; 或者教练发出不同的口令, 学生根据口令迅速做出相应的动作, 如起跑、转身等。通过这些训练, 可以提高学生的反应速度和神经肌肉的协调性。

3. 耐力训练

(1) 长跑训练: 进行 800 米、1500 米、3000 米长跑练习。每周安排 2-3 次长跑训练, 每次进行 2-3 组 800 米长跑, 每组间隔时间为 3-4 分钟; 进行 1-2 组 1500 米长跑, 每组间隔时间为 5-6 分钟; 进行 1 组 3000 米长跑。通过长跑训练, 可以提高学生的心肺功能和耐力水平。

(2) 间歇训练: 采用高强度间歇训练法, 如进行 30 秒快速跑, 然后休息 30 秒, 再进行下一次快速跑, 重复多次。每周进行 1-2 次间歇训练, 每次进行 8-10 组 30 秒快速跑间歇训练。这种训练方法可以提高学生的有氧耐力和无氧耐力。

4. 灵敏性训练

(1) 变向跑训练: 在篮球场上设置多个标志物, 学生按照规定的路线进行快速变向跑。每隔 5 米设置一个标志物, 学生从起点出发, 快速绕过每个标志物, 然后返回起点。每周进行 2-3 次变向跑训练, 每次进行 4-5 组。

(2) 绳梯训练: 利用绳梯进行各种步伐练习, 如小碎步、侧滑步、交叉步等。在绳梯上进行小碎步练习, 双脚快速交替在绳梯的空格内移动, 每次练习进行 3-4 组, 每组持续 30-60 秒。通过这些训练, 可以提高学生的脚步移动速度和灵敏性。

(二) 专项技术训练

1. 运球技术训练

(1) 基础运球练习: 包括原地高低运球、体前变向运球、背后运球等。在训练中, 让学生进行原地高低运球练习, 每次练习持续 2-3 分钟, 然后进行体前变向运球和背后运球练习, 每种运球方式进行 3-4 组, 每组持续 1-2 分钟。通过这些基础运球练习, 提高学生的控球能力和手对球的感觉。

(2) 行进间运球练习: 进行直线运球、曲线运球、运球突破等练习。在篮球场上设置一些障碍物, 学生进行曲线运球绕过障碍物的练习; 或者进行运球突破练习, 模拟比赛中的突破场景, 提高学生在行进间运球的能力和应对防守的能力^[3]。

2. 投篮技术训练

(1) 定点投篮练习: 在篮球场上的不同位置设置投篮点, 学生进行定点投篮练习。在罚球线、三分线等位置进行定点投篮, 每个位置进行 10-15 次投篮, 每组练习进行 3-4 组。通过定点投篮练习, 提高学生的投篮准确性和稳定性。

(2) 移动投篮练习: 结合运球技术, 进行移动中的投

篮练习。学生在运球过程中突然急停进行投篮,或者进行接球后的跳投练习。这种练习可以提高学生在比赛中的投篮能力和应对不同情况的能力。

3.传球技术训练

(1) 双手胸前传球练习:这是篮球传球技术中的基础动作。学生两人一组,进行双手胸前传球练习,每组传球次数为20-30次,进行3-4组。通过反复练习,提高学生的传球准确性和力量控制能力。

(2) 其他传球方式练习:包括单手肩上传球、击地传球、背后传球等。在训练中,让学生进行不同传球方式的组合练习,提高他们在比赛中根据实际情况选择合适传球方式的能力。

4.防守技术训练

(1) 个人防守技术:包括脚步移动、防守姿势、抢断技巧等。进行滑步练习,提高学生的脚步移动速度和灵活性;进行防守姿势的训练,让学生掌握正确的防守站位和手臂动作;进行抢断练习,提高学生的防守反应能力和抢断技巧。

(2) 团队防守技术:进行区域防守、人盯人防守等练习。组织学生进行区域防守的战术演练,让他们明确各自的防守区域和职责;进行人盯人防守练习,提高学生在比赛中的防守配合能力和团队协作能力。

(三)团队协作训练

1.战术配合训练

(1) 进攻战术:包括传切配合、挡拆配合、突分配合等。在训练中,教练通过讲解和示范,让学生了解各种进攻战术的原理和执行方法。然后,学生进行分组练习,在实际操作中掌握这些战术配合。进行传切配合练习时,一名学生持球,另一名学生通过无球跑动,接球后进行投篮或突破。

(2) 防守战术:包括区域联防、人盯人防守等。进行区域联防练习时,将学生分成若干个防守区域,每个学生负责自己区域内的防守任务,通过团队协作来阻止对方的进攻。进行人盯人防守练习时,让学生一对一地防守对方球员,

注重防守的位置和身体对抗。

2.团队沟通训练

(1) 语言沟通:在篮球训练和比赛中,学生需要通过语言进行交流和沟通。在进攻时,球员之间需要互相呼喊传球的路线和位置;在防守时,需要互相提醒防守的对象和位置。教练可以通过模拟比赛场景,让学生进行语言沟通的训练,提高他们的沟通能力和团队协作意识。

(2) 非语言沟通:除了语言沟通外,篮球运动员还需要通过眼神、手势等非语言方式进行沟通。在比赛中,一个眼神或一个手势就可以传达出防守的意图或进攻的信号。教练可以通过专门的训练,让学生掌握这些非语言沟通的技巧。

3.团队凝聚力培养

(1) 团队活动:组织学生参加各种团队活动,如篮球比赛、户外拓展训练等。定期组织班级之间的篮球比赛,让学生在比赛中增强团队荣誉感和凝聚力;或者组织学生参加户外拓展训练,通过各种团队合作项目,提高学生的团队协作能力和相互信任程度。

(2) 团队文化建设:营造积极向上的团队文化氛围,让学生在团队中感受到归属感和认同感。在篮球队中设立队徽、队歌、口号等,增强团队的凝聚力和向心力;或者定期组织团队成员进行交流和分享,让大家互相了解和支持。

三、结语

综上所述,技工学校篮球训练对学生身体素质的提升具有显著且积极的实践意义。通过长期坚持科学的篮球训练,学生在力量、速度、耐力、灵敏性等方面都取得了明显进步。这不仅有助于他们在校园内更好地参与体育活动,更能为他们未来的职业发展和生活奠定良好的身体基础,使其成为技工学校培养全面发展人才的重要助力,推动学生身体素质不断迈向新的高度。

参考文献

- [1]钱江. 篮球运动员的身体素质与训练方法研究[J].冰雪体育创新研究, 2024, 5(01): 176-178.
- [2]葛岩. 专项力量训练在篮球训练中的重要性研究[J].体育视野, 2024, (01): 140-142.
- [3]赵博. 篮球训练中体育游戏的运用与实践研究[J].当代体育科技, 2023, 13(36): 187-190.