

# 浅谈初中篮球运动体能训练存在的问题及对策

## 前言

篮球活动简单易行、趣味性很强，可因人、因地、因时间、因所需而异。作为中国初中体育运动的主要部分，篮球活动一直受到全国少年儿童的广泛欢迎。进行篮球教育有助于培养学生的良好身体素质，并积极促进他们体魄和心智能力的共同发展。但是，目前在初中生篮球运动的体能训练过程中，还面临着很多的技术问题，严重影响着学生练习篮球的效果。为此，提供了一些具体的处理办法，期望可以带来一点帮助。

## 关键词

初中篮球运动；体能训练；问题及对策

由于对抗性、群体、观赏性、兴趣和锻炼性强的特点，篮球活动也开始成为了中体能检测重点考察的内容。此外，篮球活动时间可长也可短，但要求参赛者迅速奔跑、动作突发变化和连续起跳、灵敏反应速度和强力抗击，所以篮球活动对中学生的体质要求也相当高。运动能力是指身体对引起体育运动的心脏功用支持的能力，决定了身体在锻炼体系中动机学运用的力度和范畴。现在的人们对体育活动的认识多表现在能力、反应速度、耐心、柔韧性和协调性等几个基本方面素质，而当前中学对篮球活动的身体素质培训多侧重于开展能力练习、反应速度练习、耐心练习和反弹力的锻炼，很难和现代科学技术、健康营养、医学等领域方面的高新技术结合，也造成了训练方法难于掌控等许多问题的发生。《运动训练学》认为，篮球选手的体格是根据其人体外形、体格机能和体育素质发展情况而确定的，是其篮球竞赛实力的主要部分。但是当前部分中学校园篮球运动的体能训练还面临着不少问题，这对中学生的成长发展极为不利，所以找到问题并进行处理是当前中学篮球教育的第一目标。

## 1 初中篮球体能训练存在的问题

### 1.1 训练时间不合理

体育课作为我国法律规定的全国大中小所有学校的必修课，在中国学生的发展素质教育进程中发挥了重要作用。但是针对应试教育思想的大环境，体育运动课程也是很容易而不被人关注的，一般中学生每周有二节体育课，同时为使他们更精力充沛的练习数学或英文方面的课程，部分中学都把体育课时间设置到了下午。但是，学生精神状态最佳的时间是在下午一点钟之前，如果进行了一上午的练习，学生们的头脑与身心就会觉得很疲劳，所以下午的教学效果并不能比上午的

好。由于篮球运动要求项目较多而且也非常复杂，所以同时对学生的体质条件和综合素养也有极高的要求。所以，在下午进行的篮球体力训练并没有起到一个很好的作用，相反，可能还会影响到他们的休息，从而妨碍他们在后续时间的练习<sup>[1]</sup>。

### 1.2 力量与技术的训练存在偏差

在中学校园篮球体能训练工作方面，还是存在着一定的问题。这一问题也严重限制着中学生在篮球领域方面综合能力的提高。由速度、力量和敏捷等基本因素所组成的良好身体水平，是初中生进行高强度篮球练习的重要保证，同时也是进行技能与战术练习的重要基础。如果体能训练得不够好，就可能会出现跑不快、跳不高以及身体反应不灵敏等各种不良的结果，从而严重影响了学生对篮球技能的培养。在篮球活动方面，我初中学生和其他各初中学生技术水平层面并不是巨大的差距，如果可以克服身体素质练习上的不足，全初中学生的篮球技术水平必然会更上一层楼。

### 1.3 缺乏一定的耐力锻炼

对时间相对较长的篮球运动来说，学生的耐力强劲程度也是取胜的一项关键点。所谓耐力，就是人体的抗疲劳能力及其在受到负荷以后快速复原的能力。通过长期的耐力练习，可以更好更快地恢复体力。但是就目前全中学篮球运动的实际状况而言，该校所开展的体育锻炼更倾向于在速度和力量方面，而且一般都是五十米左右竞速赛，引体向上和跳远等，对耐力的提高没有任何意义。而初中学校的体育课由于上学时间较紧，且课程时常短，因此体育教师们也往往没法开展费时相对较长的有氧或无氧耐力练习<sup>[2]</sup>。学生们对耐力训练并缺乏太多的重视，而老师们也不会分配一定的课程时间到耐力练习方面，所以中学生当然也就没有重视耐力的训练。所以，在中学生发展篮球体育上的另一大短板

问题便是耐性训练不强,也就直接影响了在篮球比赛流程中体质的恢复快慢。但是耐性训练对学生身体协调性的提高也有着一些帮助,因为身体协调也是发展篮球运动中必须的一点,所以,缺少耐性训练对发展篮球体能训练也有着一定的限制。

#### 1.4 缺乏针对专项体能的训练

每个学校都是一个单独的个体,而且各个学校对待每一个事物的接受程度也都是有所不同的。无区别地,通用方式也并没有很好地确保每位学生都受到了相应的培训。但是,各个学校一学期的体育运动教学都是在开课以前就已经制订好的,因此也并不会为针对性的培训教学留有过多的空隙。在初中体育教学中,教育老师和学校并不很重视学生篮球运动项目练习中的身体部分,在教学过程中,体育教师和学校很可能会根据学生某一种篮球技能,进行重复数次的练习以满足学生熟练运用的目的。可是,在体质训练方面却很难做到根据学生的身体不足之处,进行重复数次的练习<sup>[3]</sup>。这也可能导致学生的体质并不合格,而长此以往,就必然会影响到学校对于篮球技能的了解与学生身体素质和综合素养的培养,也会影响初中生篮球练习的积极性和对篮球运动的热情。

## 2 解决初中篮球运动体能训练问题的方法

### 2.1 合理安排训练时间

要使初中篮球活动体能训练达到应有的成效,科学合理地设置锻炼时段是非常有必要的。用恰当的时机做恰当的事,才会得到良好的反响。对中学篮球课程而言,学生练习的时间严重不足是中学生篮球练习的重要障碍。因此该校将尝试改革长期不变的教学计划,重新安排学生篮球练习时间,以力争获得一个不错的反响。上午才是他们最有积极性的时间,因为这种时候比起室内教学更有利于进行一些户外项目。学生篮球技术水平并不是非常高的,一大因素是学生往往缺乏充分的时候进行体力锻炼,在费时较长的篮球比赛中体力或许无法支持打完全场。学生们还能自觉的积极组织好同伴共同开展体能训练,并利用彼此的时间沟通交流克服自己身体方面的缺陷,所以需要合理的安排训练的时间<sup>[4]</sup>。

### 2.2 平衡力量与技术的训练

篮球运动中,能力才是技术的根本,只有初中生的能力达标,才能最有效的发挥篮球技能。为不由于能力的不足限制技能的发展,该校在对学生进行篮球培训时必须注重平衡能力和技能,使得学生在这两个方面都可以提高。

#### 2.2.1 合理分配课堂时间

在进行篮球培训的过程中,要把学生体能训练和技术置于

同样重要的地位,并合理分配课程时段,力量训练和技能培训各占一零点五,从而使得学生体力和技术都能够获得有效的提升。

#### 2.2.2 教师在力量训练中投入更多的时间

在进行技能练习以前,老师要保证学生的身体素质已经完成,所以,为了不影响技能练习活动的进行,老师适当地加大力量练习的时候,使学生的身体素质增加上去,使得学生的体力可以帮助他们完成更高强度的练习。

#### 2.2.3 有计划地开展体能训练

在体能训练过程中,老师们应该优先制定训练规划,每节体育教学都根据规划对每个学生实施训练,包括在第一节课参加长跑,第2节课参加深蹲等。这既能够保证每个项目都进行了训练,又防止了重复性训练浪费。

#### 2.2.4 速度训练方法

首先,要将速度跑动和篮球专项技能动作训练衔接配合起来,保证队员在使用技能过程中不减少奔跑速率。速度训练中专项技术的难度也不能过高,而应该将重点注意力放到提升速度上。

第二,初中生体能训练要有针对性。初中生篮球选手一般的年龄段大都在13~17周岁左右,而这个年龄的选手各项素质发展速度也都较快。应该着眼于提高肌腱的可塑性、可伸性以及肌腱内部与肌肉群之间的协调性,从而发展移动与加速训练能力。在各专项素质练习的设置中,速度素质应该排在力量与耐力素质的前边,以保证选手能在较好的体力条件与精神状态下,进行加速训练。

### 2.3 注重加强耐力训练,培养学生的综合素养

耐力是人类身体素质的基础,是证明身体可以持续活动的基本力量。为了改变学生由于耐心缺失,而在篮球体能训练中所产生的各种后续问题,体育教师要着重强化对学生的耐心锻炼,培养学生的综合素养。而耐心又可以分成二类,一是力量耐心,二是速度耐心。其体现特点是在短暂的实战时间里,能保证有相当的能力、速度,并有相当的密度与强度。对篮球体质训练者而言,大学也应当倾向于开展力量耐力方面的培训。比如:参加变速3~5千米长跑时,以五十米的间距完成交叉快慢走,在长跑时要注意把自身的心率限制在每分钟一百五十个以内,并连续20~25分钟;跳绳锻炼时,每三分钟休息一分钟,同时进行三次,甚至可以不间断地直接完成三十分钟锻炼等。在开展力量与耐力练习时必须重视训练学生的身体肌肉,并利用蛙跃,开合步跑,深蹲等方法做好热身。而教练们在进行耐力练习时也要注重安排好训练的数量、力度、反复次数、间歇时间,以及休息方法;根据

学校篮球活动的特点和初中生的身体素质,尽可能制定专项耐力练习计划;并重视训练和养成受训人员吃苦耐劳和坚韧的意志品质,以保证练习的科学性和有效性。

### 3 结语

综上,人体姿态作为中学篮球练习中不能忽略的环节以

及初中生参加篮球练习所需要的体能素质等,能够帮助初中生正确的进行篮球教学活动,提升篮球技能。但是,当前初中生篮球身体姿势仍面临着不少的需要改善的不足,该校的体育教师应联合进行科研工作,为初中生篮球身体姿势提供锻炼环境,制定科学的锻炼计划,努力提高初中生体质和心理,多方面提升初中生针对性篮球运动的体能训练成效。

文/刘宇(郑州高新区朗悦慧外国语中学,河南郑州 450000)

作者简介:刘宇,男,河南商丘人,郑州高新区朗悦慧外国语中学二级教师。

参考文献:

- [1] 张志雄. 初中篮球运动体能训练存在的问题及对策探究[J]. 考试周刊, 2020(40):125-126.
- [2] 邓东文. 初中篮球运动体能训练存在的问题及解决对策[J]. 文体用品与科技, 2020(11):216-217.
- [3] 梁华绍. 初中篮球运动体能训练存在的问题及对策[J]. 当代体育科技, 2016, 6(26):45-46.
- [4] 姚宇. 分析初中篮球运动体能训练存在的问题及对策[J]. 当代体育科技, 2017, 7(15):53, 55.

### (上接 065 页)

观评价。建立优秀的教师队伍,提高专业的教育质量。

4.3 加强教职工工资队伍建设,必须对在校教师进行专业能力培养,让教师队伍从理论知识到实践操作都得到提升,只有这样才能提高教师的职业能力与学术水平。

4.4 学校要从基础硬件设施上满足每位在校学生的需求,因为体育专业的学生对体育设施的要求比较高,因此学校要加大对体育设施的投入,尽可能开发更多的运动场地,这样不仅能满足体育专业学生的场地需求,还能满足全校师生强身健体的需要。

4.5 在体育专业学生的课程设置上,学校必须进行实时更新,课程设置要立足中小学体育运动课程的要求,这样才能做到因材施教,为社会培养出专业达标且优秀的体育专业教育人才。

文/史兰(鞍山师范学院体育学院,辽宁鞍山 114007)

作者简介:史兰,女,辽宁盖州人,鞍山师范学院体育科学学院讲师,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 史兰. 体育教育专业大学生人格特质的研究[D]. 吉林体育学院学报, 2010(03):91-92.
- [2] 王浩然. 辽宁省体育教育专业大学生学习倦怠及其影响因素研究[D]. 辽宁师范大学, 2021. DOI:10.27212/d.cnki.glnsu.2021.001481.
- [3] 谭佳智. 知识图谱视域下国内体育课程研究动态的可视化分析[D]. 牡丹江师范学院, 2021. DOI:10.27757/d.cnki.gmdjs.2021.000211.

### 5 总结

通过对问卷调查进行分析我们得出,毕业生虽然对学校体育专业的整体满意度较高,但体育专业在实践教学方面仍有所欠缺,所以高校要不断加强学生在校期间的实践教学课程以及未来职业能力方面的培养。学生对学校基础硬件设施的满意度很低,可见学校要不断对基础硬件设施进行更新,促使毕业生在未来职业生涯中得到发展。毕业生的教育质量满意度高低与他们自身对教育的接受能力以及受教育程度有着非常直接的关系,由于大学生的情感与主观性都较强,因此毕业生的教育质量满意度评价只是一个参考依据。在对教育质量满意度数据进行分析的过程中,我们必须综合各种因素做,得出最公平、公正、客观数据总结。