

探索小学生篮球训练方法和心理战术的有效途径

辛立华

(甘肃省东乡县龙泉学校, 甘肃 东乡族自治县 731401)

【摘要】在新课程改革的推动下, 素质教育理念深入人心, 学校对学生体育素养的培养也愈加重视。近些年来, 篮球在小学体育教学中已较为普及, 篮球运动作为一项团体式项目, 有很强的观赏性, 同时充满对抗性, 因此需要学生身体、智力及心理等机体功能的同时参与。心理战术在小学生篮球训练方法中起到积极的促进作用, 本文以此为切入点, 论述了在小学生篮球训练方法中的较为常用的心理战术, 并就小学生篮球训练方法和心理战术的有效途径进行探索, 旨在充分发挥心理战术在小学生篮球训练中的作用, 使小学生篮球训练更有成效性, 促进小学生体育核心素养的形成和发展。

【关键词】小学生; 篮球训练方法; 心理战术; 有效途径

前言:

国家不断提高对义务教育阶段体育发展的重视程度, 篮球训练成了小学体育教学中的一项重要教学内容。心理战术在竞技体育训练中所发挥的作用越来越明显, 将心理战术运用到小学篮球训练方法中, 不仅能够提高篮球训练的质量和效率, 而且可以使训练方法更为科学合理, 起到事半功倍的训练效果, 更好地达到篮球训练教学目标。因此, 在小学生篮球训练过程中体育教师创新训练方法、科学安排篮球教学内容, 同时重视心理战术在篮球训练中的运用, 帮助学生学会控制和调节自己在训练中的心理状态, 取得更好的训练效果。

一、心理战术在篮球训练方法中的重要作用

(一) 提高学生对情绪的控制和调节能力

小学阶段的学生虽然具备了一定的认知能力, 但仍处于心理发育初期, 思考和情感都不成熟。在篮球训练过程中极易受到情绪问题的困扰, 兴奋、紧张、烦躁等, 这些都会影响教师训练方法的运用, 也直接影响着篮球训练的结果。将心理战术应于篮球训练方法当中, 让学生在篮球训练中保持情绪的稳定性, 保持较长时间的积极状态, 使篮球训练更有效, 同时有效提高学生对情绪的控制和调节能力。

(二) 增强学生思维能力和意志品质

篮球运动在训练过程中, 需要集体参与, 学生之间需要积极配合, 这是对学生思维能力和意志品质的考验。思维能力和意志品质能够使学生在篮球训练中调节行动、克服困难, 更好地达到既定目标。由于学生个体化差异, 在思维能力和意志品质方面也存在不同, 也使得在学生在篮球训练中呈现不同的表现。思维活跃、意志力强的学生在篮球训练中, 能够最大程度地发挥自身优势, 积极思考、行动果断、自信, 面对不利局面和挫折选择积极应对^[1]。而这种思维和品质不仅是篮球训练中需要的, 在生活、学习以及以后步入社会后也是必不可少的。因此, 在篮球训练过程中, 体育教师要将巧妙运用心理战术, 从中增强学生思维能力和意志品质。

(三) 有助于学生掌握训练方法和动作要领

小学体育教学中的篮球训练方法和动作要领, 是在教师专业知识、专业技能以及多年实践经验积累提炼而形成的, 在小学篮球训练中需要教师反复讲解、示范, 学生真正领悟并反复练习才能掌握的。小学生年龄特点在一次次的练习会使其觉得枯燥乏味, 而教师将心理战术与身体练习相互结合则能调动学生训练的兴趣和热情。比如, 教师在篮球训练

方法教学中,根据运动表象特征进行篮球训练的教学设计,学生在篮球训练过程中无论是力量还是方向等,都可以通过运动表象准确地展现出来,使学生在原有技术动作的基础上进行不断改进和完善,从而熟悉掌握篮球训练方法和篮球动作要领。

(四) 有利缓解学生身心疲劳和压力

篮球运动较强的对抗性,学生在训练结束后肯定会出现身体和心理上的疲惫感,一般情况下都是通过休息来缓解。当前缓解疲劳和压力的方式方法是多样的,相关研究证明,心理战术不仅能够消减学生的心理压力,而且有利于缓解学生的运动后的身体上的疲劳^[2]。在学生结束一定强度的篮球训练后,教师运用科学的心理战术,就能使其身心疲劳和压力得到快速缓解,不仅能够提高学生的体育素养,而且有助于学生身心健康发展。

二、小学篮球训练方法中常用的心理战术

心理战术在小学篮球训练方法中发挥着重要的作用,要想充分体现出心理战术在小学篮球训练方法中的价值,体育教师首先要把握常用的心理战术方法。

心理暗示法:在小学篮球训练中心理暗示法是最为常用,也是非常有效的心理战术,通过心理暗示法可以激发出学生更多的内在潜能。心理暗示法可以运用到篮球训练方法中的多个环节,比如在传球时教师应暗示学生做好全身协调性,在传球时干净利落地将球传到队友手中。

心理控制法:心理控制法经由学生想象,在自己的脑海中形成一套完整、规范的动作流程,并运用到实际训练当中。心理控制法首先要使学生保持轻松的心态,以最佳的状态投入到篮球训练当中,然后集中学生注意力,将篮球训练中理论性的方法和要领讲授给学生,学生对理论进行理解和掌握的基础上,开展有效的实践训练。在实际训练中,学生将脑海中的技术动作展现出来,并针对自己的表现进行自我分析和反思,争取在下一训练中有更好的表现。

意志激励法:当前小学篮球训练中意志激励法主要有三个主要类型。第一是使用刺激性的语言来

提高学生斗志,使学生在长时间保持积极的状态完成教师所布置的训练任务,特别是学生身体出现疲劳感、思想有懈怠时,教师的语言刺激能成为其进行下项训练的动力;第二是根据不同学生的训练情况和训练需求,因材施教,对不同层次学生提出与其能力相匹配的要求;第三是培养学生的意志品质,教师尊重学生的个体性差异,但应合理加大学生的训练量及训练难度,使篮球训练更有效,并从中磨炼和发展学生的意志品质^[3]。

三、探索小学生篮球训练方法和心理战术的有效途径

不同学校面对的小学生个体存在较大差异,所以不可盲目照搬其他学校、其他班级所采用的篮球训练方法和心理战术,还需教师立足实情钻研和摸索合适的训练方法和心理战术,当然,好的经验要汲取、好的方法可以适当借鉴,可酌情参考以下内容。

(一) 小学生篮球训练方法

第一,理论讲解与动作示范相结合。传统小学篮球教学中往往是先由教师进行理论讲解,然后再进行简单的动作示范,再开始学生的反复练习活动。小学生在这种训练方法模式下,对于理论性知识和动作要领所知仅是皮毛,不利于学生的实践训练^[4]。因此,在小学篮球训练时,教师要将理论讲解和动作示范进行结合,建立学生理论与实践的联系,使学生对篮球理论和动作有更深层的理解和掌握。学生在小组练习过程中,教师要进行细致的观察,及时发现学生动作中的不足,并给予针对性的指导,使学生的训练更有效。

第二,合理安排篮球教学内容。篮球运动相对于其他小学体育运动更有更高的难度,若要在小学篮球训练中更有成效性,教师应对篮球教学内容进行科学合理的安排。教师要保证学生对篮球的基本知识和基础技能完全理解和掌握,并在此基础上,将侧重点放在篮球教学的重、难点上。一方面教师要根据学生的实际学习情况来制定教学计划;另一方面要遵循循序渐进的原则逐步加大训练的力度、强度和难度。

第三,将游戏教学法融入篮球训练中。在小学篮球训练中融入游戏教学法,更符合其认知规律和身心发展规律,不仅能调动学生参与训练的积极性和自主性,而且游戏的形式也有助于学生对知识和技能的理解和掌握,取得更好的训练效果。教师在开展篮球游戏教学时应注意游戏并不是单纯的玩闹,其目的是提高学生的参与性和自主性,所以篮球训练中所设置的游戏一定要有针对性 and 目的性^[5]。教师应将篮球教学内容与游戏相互融合,在寓教于乐的形式中取得良好的训练效果。

第四,制定完善的篮球赛制,不断进行教学反思。通过篮球比赛来了解学生篮球训练情况,是最简单、最直观的方式。在对抗性的比赛中,无论是学生的篮球基础技能、身体素质还是学生的情绪状态、心理素质等,在篮球训练中的弱点和不足都会明显暴露出来。因此,教师要在学生的比赛中不断进行教学反思,针对学生出现的共性问题运用行之有效的方法去改进和完善。同时,教师也应不断完善篮球赛制,制定科学的比赛规则,让学生在实践中增强篮球技能。

第五,挖掘不同学生在篮球训练中的亮点和潜力,让他们站在更正确的位置,才可以短时间让学生体现出应有的价值,这对提升学生自信心有较大益处,这对于教师是一项艰巨的考验,如此才可以让学生少走弯路、错路。当然,要对不理解的学生讲清楚、讲明白道理,才可以避免师生矛盾产生。与此同时,还要针对运动潜能过大、运动基础过于薄弱的学生指定针对性训练,才可以帮助个体学生实现长远进步,也可以确保篮球训练起到应用的作用和效果。

(二) 心理战术应用在小学生篮球训练中的有效途径

第一,使用心理战术调节学生心理、树立学生信心。小学篮球训练过程中,学生的心理变化会导致训练方法和训练结果的不同。在正式开展训练前,体育教师要对学生心理进行调节,以达到放松学生身心的目的。比如,教师引导学生通过自我暗示法,在内心进行自我刺激,诱发自己积极的、正面的心

理状态,驱散心中消极的、不良的心理情绪,并长时间保持这种积极心理投入到篮球训练当中。在正式投入到篮球训练时,学生容易出现思想高度紧张的情况,这时候学生的压力也会增大,通过积极的自我暗示,有助于消减学生紧张情绪,让其保持稳定的心理状态,防止因心理波动大影响训练效果情况的出现。

在结束训练后,教师可以运用心理放松法来缓解学生的运动疲劳和精神疲劳。心理放松法比单纯依靠休息来缓解疲劳更为有效,让学生以自己舒适、放松的姿态使自己的骨骼肌放松,从深吸气、自然屏气再到深呼气,在有节奏的呼吸中,配合自我暗示,使自我身体和情绪都进入到一个忘我的状态,在使肌肉放松的同时,缓解心理上的紧张^[6]。此外,小学篮球训练中教师还要借助心理战术建立学生的自信心,让学生具备在篮球运动中灵活应对各种意外的能力。

第二,运用表象训练促进学生基本篮球动作技能的提高。表象训练是体育学的定义,是竞技体育中被广泛应用的一种心理技能,指的是以暗示语为指导,在脑海中不断构建某种运动动作或运动场景等,不仅是获取和学习技能的有效途径,而且可以将已有技能在实践中很好地展现出来。

比如,我在教学人教版小学三四年级(水平二)篮球《原地运球》的过程中,在正式开始训练前,先带领学生们玩一场在中圈运球的对抗游戏,在保护自己球不被对方抢断的情况下,想方设法将对方球抢断或拨出圈外即为胜利。在开课伊始就仿佛进行了一场小型的篮球对抗赛,既达到了热身的目的,学生们的兴趣和热情也被有效地调动了起来^[7]。这就到了发挥学生教学主体作用的时候。首先我会让学生说说对于篮球运动中“运球”这项技能的看法,在学生畅所欲言后对学生的看法进行补充和总结,进一步向学生阐明运球在篮球运动中的重要性,让学生对这一基本技术动作加以重视。然后向学生具体介绍原地运球基本的动作要领和方法,包括身体姿势、手臂动作、球的落点以及手脚的协调配合。之后我会对理论性

的知识和技术进行动作性示范,在整体示范和分解示范中使学生对原地运球建立完整的动作形象。最后让学生根据我的示范构建属于他们的视觉表象,并在实际训练过程中将脑海中的画面转化为身体运动的信息。当然学生要像放电影般不断重复自己的动作,才能取得显著的训练效果,才能更好地实现教学目标^[8]。

不管运用什么心理战术,都需要相关教师科学指导、正确引导和积极感染,确保小学生受到正面启发、正面激励,从而生出勇气、生出不服输的精神,才有望在篮球训练中表现出色、进步快速。教师除了多鼓励,还要多奖励,可为训练中表现出色、练习卖力的学生准备物质奖励,确保小学生对篮球训练不产生厌烦心理,同时也借此机会,拉近师生间的关系、升华师生间的情感,如此一来,教师所制定的训练计划才可顺利、高效实施。

(三) 确保各项素质锻炼贯穿训练全程

要在掌握篮球训练方法和具备心理战术途经基础上,重点培养小学生的各项素质,确保篮球训练方法、心理战术发挥更强大作用,也确保小学生篮球技能愈加出色,教师要着重培养小学生的速度素质、力量素质、耐力素质等。其中,在培养小学生速度素质过程中,要主抓小学生反应速度和短距离的移动速度训练,要在一般速度中加强下肢力量训练、步幅和步频训练,而专项速度则要求学生做到反应快、起动快、动作转换快、攻守转换快等。最终促成专项速度和一般速度的密切结合;在身体素质训练中,可以让学生练习各种步法,从而在篮球运动中灵活控制自身平衡,增强运动中的稳定性,可灵活性开展后蹬跑练习、跨跳步跑练习、上步后撒步练习等。还可以针对性锻炼学生的快速反应能力和灵敏性,可以开展快速起动、冲刺、急转弯、转身等练习。又或是对学生开展观察力方面的训练,让学生可以结合篮球场上的局势合理选择位置进行防守,确保对方自由行动能力受限等等;在力量素质训练中,建议对学生力量划分最大力量、快速力量和力量耐力三个等级,结合学生力量等级情况开展针对性训练,可利用手指手腕上肢力量练习提高

手腕上肢的爆发力量,可以做传球练习、投篮动作练习、杠铃练习等等。

结束语:

综上所述我们可以得知,作为一名在体育教学一线工作多年的教师来说,探索小学生篮球训练方法和心理战术的有效途径,对小学生体能发展和体育素养都产生积极的影响。在实际篮球训练中要充分考虑小学生的年龄特点,运用科学的篮球训练方法和心理战术,促进学生健康全面发展。实现小学生篮球训练方法和心理战术的有效性,并不是一朝一夕的事,需要正确的引导和长时间的坚持,因此,教师要保持足够的耐心和责任心,让学生保持放松的心态和心理,投入到篮球训练当中,并借助心理战术提高篮球训练质量和效率,提高学生终身体育意识,为学生体育素养的形成和发展奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 张寒.小学篮球训练中培养学生球性球感的策略研究[J].拳击与格斗,2022,(01):19-21.
- [2] 朱钰辰.基于球性球感训练的小学篮球训练质量强化分析[J].文体用品与科技,2022,(01):33-35.
- [3] 衡思顶.团队式教学法在小学篮球训练中的应用研究[J].文体用品与科技,2021,(23):163-164.
- [4] 席建康.功能训练与小学篮球运动训练的融合实践[J].漫画月刊,2021,(14):34-35.
- [5] 宫玉玺,贺鑫,崔宝春,巴山,魏亮,鲍雪成.分层教学法在农村小学篮球训练中的应用分析——以北京市通州区潞城镇中心小学为例[J].当代体育科技,2021,11(14):80-83.
- [6] 赵启龙.提高学生体能视域下的小学篮球分层训练探讨[J].文化创新比较研究,2021,5(01):101-103.
- [7] 曲文彬,冯志源.青少年篮球训练中的战术意识培养与心理状态训练研究[J].青少年体育,2019(07):73-74.
- [8] 许荣广.探究心理训练对青少年篮球运动员的作用[J].科教文汇(中旬刊),2018(06):72-73.