

Countermeasures of Functional Training in College Basketball Teaching

Songchen Hou Ming Yang

Chengdu International Studies University, Chengdu, Sichuan, 644000, China

Abstract

With the popularity of basketball in colleges and universities, how to improve students' basketball skills and overall physical quality has become an important topic in teaching. Functional training, as an emerging training concept, emphasizes the enhancement of students' performance and physical adaptability in the competition through diversified training methods. This paper aims to explore the application countermeasures of functional training in college basketball teaching, analyze the existing problems in current basketball teaching, combined with the characteristics of functional training, put forward effective training strategies, in order to provide reference for the reform and development of college basketball teaching. Studies have shown that functional training can not only improve students' athletic performance, but also enhance their physical coordination, flexibility and endurance, so as to comprehensively improve students' basketball level and physical quality.

Keywords

university; basketball teaching; functional training; effective countermeasures

试析高校篮球教学中功能性训练对策

侯松辰 杨明

成都外国语学院, 中国·四川成都 644000

摘要

随着篮球运动在高校中的普及, 如何提升学生的篮球技能和整体身体素质成为教学的重要课题。功能性训练作为一种新兴的训练理念, 强调通过多样化的训练方式, 增强学生在比赛中的表现和身体适应能力。论文旨在探讨功能性训练在高校篮球教学中的应用对策, 通过分析当前篮球教学中存在的问题, 结合功能性训练的特点, 提出有效的训练策略, 以期为高校篮球教学的改革与发展提供参考。研究表明, 功能性训练不仅能提高学生的运动表现, 还能增强他们的身体协调性、灵活性和耐力, 从而全面提升学生的篮球水平和身体素质。

关键词

高校; 篮球教学; 功能性训练; 有效对策

1 引言

功能性训练的理念源于对运动表现和身体素质提升的深入研究, 它强调通过针对性的训练方式, 改善运动员的运动能力和身体机能。这种训练方法不仅关注个体的力量、速度和灵活性, 还注重身体各个部位的协调性和整体性, 帮助运动员在实际比赛中更好地运用所学技能。因此, 将功能性训练引入高校篮球教学中, 是提升学生篮球水平和身体素质的有效途径。

2 功能性训练在篮球运动中的重要性

2.1 提高力量与爆发力

篮球运动需要运动员在短时间内做出快速的反应和高

强度的运动, 比如快速突破、投篮和跳跃等。这些动作不仅要求肌肉具备足够的力量, 还要求运动员能够在瞬间爆发出最大的能量^[1]。通过功能性训练, 运动员可以进行针对性的力量训练, 增强下肢和上肢的肌肉力量。举重、弹跳训练和力量训练等都是功能性训练的常见形式, 这些训练能够有效提高运动员的爆发力, 使其在比赛中更加灵活自如。当运动员在快速跑动或跳跃时, 强大的力量基础能够帮助他们更好地控制身体, 提升运动表现。

2.2 增强核心稳定性

核心肌群的强健与否直接影响到运动员在比赛中的表现, 尤其是在快速变向和高强度对抗中。功能性训练强调对核心肌群的锻炼, 通过板式支撑、旋转运动和不稳定平衡训练等方式, 能够有效增强核心的稳定性。核心肌群不仅包括腹部和背部肌肉, 还涉及到髋部和下肢肌肉的协调。强健的核心能够保持身体的平衡, 帮助运动员在快速移动时维持良

【作者简介】侯松辰(1996-), 男, 中国四川宜宾人, 硕士, 助教, 从事篮球运动与教学研究。

好的姿势，避免因重心不稳而导致的摔倒或受伤。此外，稳定的核心还能够提高运动员的投篮精度和传球稳定性，使其在比赛中表现得更加出色。

2.3 减少运动损伤风险

篮球是一项高强度的运动，运动员在比赛中经常面临快速移动和高强度对抗的情况，受伤的风险相对较高。功能性训练通过增强肌肉、韧带和关节的稳定性，能够有效降低受伤的概率^[2]。训练中，运动员往往需要进行各种动态运动，这些运动能帮助他们提高身体的适应能力和灵活性，从而在受到外力冲击时更好地保护自己。例如，增强下肢力量和核心稳定性能够帮助运动员在跳跃和落地时更好地控制身体，减少膝关节和踝关节的损伤风险。

3 高校篮球教学中功能性训练的对策

3.1 合理设计功能性训练内容

3.1.1 针对性训练

针对性训练旨在根据运动员的个体特点和比赛需求，制定个性化的训练计划。这种训练方法强调对特定技能和身体素质的提高。例如，对于一名后卫球员来说，增强其突破能力和投篮精准度是至关重要的。因此，可以通过设置一些特定的训练项目，比如运球突破、快速投篮等，来提高该球员在比赛中的表现。通过这种方式，运动员可以在训练中针对自身的弱点进行有针对性强化，进而提升整体竞技水平。此外，教练还应根据运动员的反馈和训练效果，及时调整训练内容，以确保训练的有效性和针对性。

3.1.2 全面性训练

全面性训练旨在提高运动员的综合素质，包括力量、速度、耐力、灵活性和协调性等。这种训练模式不仅关注某一项技能的提高，更加强调运动员在各方面的全面发展。在实际操作中，可以通过设计多种多样的训练项目，来实现对运动员各项能力的全面提升。例如，可以结合力量训练、速度训练和技术训练，制定一个综合性的训练计划^[3]。在这个计划中，运动员可以进行力量举重、短跑、变向跑等多种训练，增强身体的综合素质。同时，教练还应注重对运动员心理素质的培养，通过模拟比赛情境，提升他们在高强度比赛中的应对能力和临场发挥。篮球训练如图1所示。

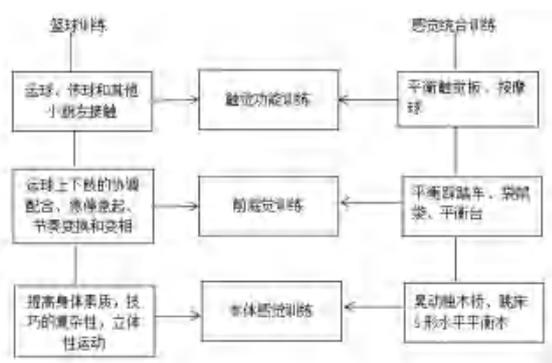


图1 篮球训练

3.1.3 渐进性训练

渐进性训练强调在训练过程中逐步提高训练的强度和难度，以确保运动员的身体能够适应不断增加的挑战。这种训练方法能够有效避免运动员因过度训练而导致的伤病风险，同时也能保持他们的训练热情和动力。在实施渐进性训练时，教练应根据运动员的实际情况，合理安排训练强度和频率。例如，在力量训练中，可以先从较轻的重量开始，随着运动员力量的增强，逐渐增加负荷。在技术训练中，可以从简单的技术动作入手，再逐步引入复杂的技能训练。通过这种循序渐进的方式，运动员能够在逐步提高自身能力的同时，保持良好的训练状态，达到最佳的训练效果。

3.2 优化功能性训练方法

3.2.1 多样化训练方法

在传统的篮球训练中，往往局限于基本的投篮、传球和运球等技能训练。然而，单一的训练方式容易导致学生的兴趣下降，进而影响训练效果。因此，高校篮球教学应引入多样化的训练方法，包括游戏化训练、团队合作训练和情境模拟训练等。游戏化训练不仅能提高学生的参与感，还能激发他们的竞争意识和团队协作能力。例如，通过组织篮球比赛、趣味赛等活动，可以在轻松愉快的氛围中提升学生的基本技能。同时，团队合作训练则强调队员之间的配合与默契，通过制定战术、演练配合等方式，增强学生的团队意识与战术执行能力。在情境模拟训练中，教练可以设置不同的比赛情境，让学生在真实的比赛环境中进行训练。这种方法不仅可以提升学生的应变能力，还能帮助他们更好地理解比赛中的战术运用。通过多样化的训练方法，学生不仅能全面提升篮球技能，还能增强对篮球运动的热爱，从而更积极地参与到训练中。

3.2.2 科学的训练强度和频率

在功能性训练中，训练强度和频率的安排直接影响学生的身体素质和技能发展。过高的训练强度可能导致学生身体疲劳，增加受伤的风险；而过低的训练强度则无法有效提升学生的能力。因此，教练需要根据学生的身体素质和技能水平，制定个性化的训练计划。一般来说，训练强度应逐步增加，初期可以采用较低的强度，以帮助学生适应训练节奏。在此基础上，逐渐提高训练强度，以达到最佳的训练效果。同时，训练的频率也应科学安排，通常每周训练3~4次为宜。通过合理的训练强度和频率安排，可以让学生在保持身体健康的前提下，最大限度地提高他们的篮球水平。此外，教练还应定期对学生的训练效果进行评估，根据评估结果及时调整训练计划，以确保每位学生都能在适合自己的强度和频率下进行训练。

3.2.3 注重训练的安全性

篮球是一项高强度的运动，学生在训练中难免会面临各种安全隐患。因此，教练在制定训练计划时，必须充分考虑训练的安全性。其一，训练场地的安全性是基础，教练应

定期检查场地设施,确保篮球架、地面等设备的安全性,避免因器材问题导致的安全事故。其二,在训练过程中,教练应加强对学生的安全教育,提醒他们注意热身和拉伸,防止因运动不足而造成的伤害。其三,教练应根据学生的身体状况和技能水平,合理安排训练强度和内容,避免因训练过度而导致的疲劳和伤病^[4]。尤其是在进行对抗性训练时,教练需要密切关注学生的状态,及时调整训练方案,以确保学生的安全。通过提升训练的安全性,不仅能够保护学生的身体健康,还能增强他们对训练的信心,让他们在愉快、安全的环境中全力以赴,提升自己的篮球水平。

3.3 加强功能性训练的评估与反馈

3.3.1 定期评估训练效果

只有通过系统的评估,才能准确了解训练对学生身体素质、技术水平及竞技能力的影响。高校可以设定明确的评估指标,例如体能测试、技能测评和比赛表现等。通过定期的测试,教练可以收集到大量的数据,这些数据不仅能够反映出学生的训练效果,还能为后续的训练调整提供科学依据。例如,在每个学期结束时,教练可以组织一次全面的评估,依据评估结果分析每位学生在力量、速度、耐力等方面的进步情况。这种系统化的评估方式,能够帮助教练及时发现学生在训练中的不足之处,从而有针对性地进行改进。

3.3.2 及时调整训练计划

根据定期评估的结果,教练需要对训练计划进行灵活调整,以适应学生的实际需求。例如,如果在评估中发现某些学生在某项技能上进步缓慢,教练可以增加该项技能的训练频率,或采用不同的训练方法来激发学生的兴趣和潜能。同时,针对不同学生的个体差异,教练也应设计个性化的训练方案,以确保每位学生都能在最适合自己的环境中进行训练。这样的调整不仅能够提高训练的有效性,还能增强学生的参与感和积极性,使他们在训练中感受到成就感,进一步激励他们的学习动力。

3.3.3 重视学生的反馈意见

学生在训练中的体验和感受,往往能够提供宝贵的信息,帮助教练更好地理解训练的实际效果。高校教练可以定期与学生进行交流,了解他们对训练内容、训练强度、训练方式等方面的看法。通过问卷调查、小组讨论等形式,教练可以收集到学生的反馈,从中识别出训练中的优缺点。例如,如果学生普遍反映某个训练项目过于枯燥,教练就可以考虑调整训练方式,加入更多有趣的元素,以提高训练的趣味性和吸引力。此外,学生的反馈也可以帮助教练发现一些他们未曾注意到的问题,从而有针对性地加以解决,进一步优化训练过程。

3.4 提高教师的功能性训练指导能力

3.4.1 加强教师的专业知识学习

高校应鼓励教师不断学习与篮球及运动科学相关的最新理论和实践知识。这包括运动生理学、运动心理学、运动生物力学等领域的知识,这些内容不仅可以帮助教师更好地理解运动机制,还能为他们设计科学合理的训练计划提供理论支持。教师可以通过阅读专业书籍、查阅学术期刊、参加网络课程等多种方式进行自主学习。同时,学校也应提供相关的学习资源和平台,鼓励教师进行自主学习。通过不断更新自己的专业知识,教师能够更好地应对训练中遇到的各种问题,进而为学生提供更专业的指导。

新理论和实践知识。这包括运动生理学、运动心理学、运动生物力学等领域的知识,这些内容不仅可以帮助教师更好地理解运动机制,还能为他们设计科学合理的训练计划提供理论支持。教师可以通过阅读专业书籍、查阅学术期刊、参加网络课程等多种方式进行自主学习。同时,学校也应提供相关的学习资源和平台,鼓励教师进行自主学习。通过不断更新自己的专业知识,教师能够更好地应对训练中遇到的各种问题,进而为学生提供更专业的指导。

3.4.2 鼓励教师参加相关培训

高校可以组织或引导教师参加各类专业培训,如功能性训练、运动康复、心理辅导等方面的课程。这些培训不仅提高了教师的专业知识水平,还能使他们掌握更多实用的训练技能和教学方法。此外,培训还为教师提供了与其他专业人士交流的机会,让他们能够学习到更先进的训练理念和技术。通过参加培训,教师在实际教学中能够应用新知识,更新训练方法,从而提升教学质量和训练效果。高校还可以通过专业机构和运动队的合作,引入外部专家举办讲座和指导,进一步拓宽教师的视野。

3.4.3 促进教师之间的经验交流

学校可以定期组织教师之间的交流活动,分享各自的教学经验、训练方法和成功案例。通过这些活动,教师可以相互学习,借鉴他人的成功经验,改进自己的教学方式。在交流过程中,教师可以探讨不同训练方法的优缺点,分享如何解决训练中遇到的具体问题^[5]。此外,教师之间的互动还能增强团队合作精神,营造良好的教学氛围。通过建立教师之间的学习共同体,大家可以共同面对挑战,携手提升整体教学水平。

4 结语

综上所述,功能性训练在高校篮球教学中具有重要的意义和价值。通过科学合理的训练设计和多样化的训练内容,教练能够有效激发学生的潜力,帮助他们在篮球运动中取得更好的成绩。未来的篮球教学中,我们应进一步探索和实践功能性训练的有效方法,以更好地服务于学生的成长与发展。

参考文献

- [1] 申婷婷.高校篮球教学中功能性训练的应用[J].新体育(下半月),2024(5):17-19.
- [2] 付波.高校体育教育专业篮球教学中开展体能训练的必要性及对策思考[J].齐齐哈尔高等师范专科学校学报,2024(3):98-100.
- [3] 康亚志.高校体育教学中功能性体能训练的应用研究[J].大学(研究与管理),2024(2):46-49.
- [4] 王灿.功能性训练在高校篮球训练中的应用[J].拳击与格斗,2024(16):55-57.
- [5] 李子颐.高校篮球教学中功能性训练的应用研究[J].内江科技,2023,44(7):92-94.