小学女子篮球队的管理效益探析

——以中山市西区昌平小学为例

梁钊健

中山市西区昌平小学

**摘要**：篮球运动在小学体育教学中属于球类项目课程内容，国家教育部大力推广篮球进校园，在校园中逐渐形成了一种特有的篮球文化，从而达到立德树人和团队协作的目标。但在小学篮球队的管理效益中发现，女同学与男同学在身体发育、爱好、性格等方面有很大差异，同时在管理女子篮球队的过程中也存在着硬件、师资、制度、时间、地域等一系列的问题。通过多年一线的实践和经验，形成以课余时间、寒暑假集训和篮球比赛为主，体育课、大课间为辅的训练模式，然后加上对球队队员、球队目标的集中管理，同时一系列女子篮球比赛取得的佳绩又提供一定的基础，最终形成一套比较完善的小学女子篮球队管理效益方法。

**关键字**：小学女子、篮球队、管理效益

在对小学女子篮球队的管理中发现，女同学对篮球普遍兴趣不大。一方面篮球属于有对抗性的竞技项目，女同学认为篮球运动过于激烈，而且容易发生肢体的碰撞，从而削弱对篮球的兴趣；另一方面是组织纪律观念淡薄，缺乏吃苦耐劳和团队精神。女生的身体素质普遍较差，主要表现在力量、耐力、速度等方面，并且缺乏篮球基本功，基本功缺乏导致篮球比赛难以开展，从而体会不到篮球魅力；而基本功的提高过程往往是枯燥无味的，女同学难以有内在动力坚持练习；另外语数英和其他兴趣班占据了学生大部分的时间，训练时间难以保证。

针对以上问题，结合中山市西区昌平小学的实际情况，做出了以下办法对女子篮球队的管理效益进行探析。

1.篮球进校园

1.1体育课

中山市西区昌平小学根据学校和学生的实际情况，在2014年就把篮球特色学校创建定位为“全员篮球”，其宗旨就是要让篮球走进课堂，建设自己的篮球校本课程，让每一位昌平学子都能享受到篮球运动的乐趣。学校从2015年开始就把篮球纳入校本课程计划，每周每班开设一节篮球课，体育教研组根据学生年龄特点，结合篮球的技术要求，制定篮球课程标准，采取循序渐进的方法，从兴趣开始培养，逐步转为训练技术要领，根据不同的水平情况设定相应的教学内容，然后结合学生的实际情况进行调整，将篮球融入学生的体育课中，使学生人人会篮球，并在2019年7月评为全国青少年校园篮球特色学校。在这过程中，老师重点发掘优秀的篮球苗子，加入到学校女子篮球队中。

1.2篮球比赛

学校每年会从学生队伍中选拔优秀篮球队员并组建男、女子篮球代表队，代表学校参与各种篮球赛事，同时各年级组建篮球代表队进行校内比赛。学校每年举办为期一个月的体育节，将篮球单独设置成一个项目，根据各年级水平情况设定篮球比赛内容，让教师和学生全员参与其中。学校通过举办体育节和班级男、女子篮球赛等一系列活动，让女子篮球队员了解篮球的魅力所在，在比赛中学以致用，为荣誉而战，同时学校也得以检验训练成果。并且通过长期与市内兄弟学校的篮球交流联谊赛，积累女子篮球队员的比赛经验。

学校女子篮球队每年都参加区、市、省级的比赛，2017、2018、2019年均荣获中山市西区小学生女子组亚军的称号；2018年梁慧淇和江钰婷代表西区参加中山市小学女子组荣获季军；在2018年中山市小篮球比赛中荣获U12女子组亚军；在2018年中国小篮球联赛广东赛区省级决赛中荣获U12女子组季军。

1.3大课间

学校的篮球大课间是根据不同的年级分别进行相应的篮球技术训练：一、二年级学生以篮球直线或曲线运球等球性练习为主，三、四年级学生以传、运、投球等相结合的技术练习为主，五、六年级学生则进行篮球比赛活动；这充分让每个年龄段的学生都能体会篮球的魅力所在，从而更好地调动学生练习篮球的积极性。领导小组为了把篮球大课间落实到位，制定了《大课间、早操分工》，学校每个年级都有对应的行政人员负责团队管理，并且有专门的体育老师负责培训，对学生提供专业的篮球运动技术指导,从而促进大课间篮球项目的顺利开展，达到每位学生都能练习篮球提高技术的目标。

1.4课余时间和集训

学校每个学期都会招收新的篮球队员，为校队注入新鲜血液和优秀人才。好的篮球苗子需要老师主动去发掘并从小栽培，尤其是女同学具备先天和后天等一系列的不足，需要慢慢引导她们对篮球的兴趣。学校安排落实每天晨练和放学后的训练时间，保证学生们每天能有一个小时以上的训练量。早上以球性练习为主，让女子篮球队员巩固基础，下午进行传、运、投球等相结合的练习，进一步提高队员的篮球技能。同时适当的时候增加教学比赛，一方面检验队员的水平，另一方面提高队员的兴趣，让队员体会篮球的魅力所在。另外，为了培养学生的篮球运动兴趣，学校专门设置了篮球自取自存窗，学生在课间十分钟、课后活动时间自由拿球进行练习，体育教师轮流到场进行专业指导和管理，这样学生们不但充分利用课余时间进行运动，而且可以在自由玩耍篮球中提升技能和兴趣。

寒假集训为期7天，暑假集训为期12天，每天坚持训练2.5小时，风雨不改。集训能让队员集中进行系统性的训练，连续的训练更有利于提高队员的篮球技术，加强和凝聚团队的合作精神。

2.球队的管理

2.1球队队员的管理

女子篮球队员的学习和篮球是相辅相成、相互促进的。我们教育女子篮球队员将篮球精神融入到学习和生活，把赛场上敢拼敢闯敢搏的精神运用到日常学习和生活中，防止重视篮球队的训练、竞赛成绩，而忽略队员的思想品德教育和人文教育。经过实践得知，小学女子篮球队的选拔主要有五项参考指标；一是速度，以快制胜，田径是一切体育项目的基础，以50米跑步作为参考依据，并且结合每年的国家体质测试数据和体育课的观察；二是身高，毕竟篮球属于有对抗的竞技比赛项目，身高占一定的优势，所以我们会挑选一些身高有优势的女同学；三是性格，性格开朗活泼的学生更容易对篮球产生兴趣；四是家长是否热爱篮球并支持孩子打篮球，是否积极配合学校和教师工作；五是学习成绩是否良好或者良好以上，篮球与学习是相辅相成的，篮球是一项在场上要随机应变的体育项目，学生头脑灵活，学习领悟能力好，学习上能举一反三，在赛场上更善于随机应变。

2.2球队目标的管理

篮球的基本功练习是一个枯燥的过程，女同学在短期内很难体会到篮球的魅力所在，所以很多时候都会处于被动练习的状态，针对这种情况，我们给不同水平的女同学设定不同的目标和奖励。例如利用奖品等一系列的激励措施吸引她们的兴趣，激发她们的内在动力，从而提高训练的效率。并且在每学期开学时设定一个球队的目标，如果目标实现了，我们就会举行小型派对来庆祝。目标管理有利于激发和强化女子队员的训练动机，化被动为主动，事半功倍。例如2019年我们学校为六年级的篮球队员举行一个简单的退役仪式，给她们颁发纪念品（含有篮球队合照的相框）和证书，让队员增强荣誉感，今日我以学校为荣，明日学校以我为荣，同时也给队员对过往的训练和比赛留下一段专属难忘的回忆。

2.3比赛的管理

比赛一般分为比赛前的准备，比赛中的管理，比赛后的总结。比赛前，先组织好队伍，内部选拔女子篮球运动员的参赛名单，并且进行个人技术和团队战术的安排。由于小学女子运动员的年龄相对较小，很多时候个人技术不一定能在场上发挥出来，所以我们学校女子篮球运动员的重点团队战术是防守。

篮球比赛是一项瞬间万变的项目。在比赛中，队员保持精神饱满、斗志昂扬的精神面貌，队员的一切行动听从指挥，认真贯彻教练制定的战术，并懂得随机应变。教练员在比赛中要充分地肯定学生，提醒学生，鼓励为主，及时沟通，适当的时候制造我方呐喊助威声势，为我们场上拼搏的女子篮球队员加油，做最坚强的后盾。

比赛结束后，对队员的文明礼仪、体育道德也会有所要求。例如：比赛后，不论输赢，都要列队和对方握手并且感谢对手、教练和裁判，最后团结在一起为自己加油助威。关于赛后的总结，先充分肯定学生的优点，让学生建立信心，同时也要发现并指出其具体的不足，及时纠正，并且在训练场上不断演练，让队员能清楚知道遇到这种情况应如何应对；同时让学生写赛后总结，增强她们的感悟，并培养她们独立思考的能力；篮球比赛，有输有赢，一方面教给孩子们如何在规则的约束下去赢；另一方面教会孩子如何体面、并且有尊严的输；使球队能成为一支有组织、有纪律、团结友爱的队伍，从而达到立德树人的目标。

2.4师资和场地的管理

良好的师资是基础。学校共有7位专职体育教师，其中2位教师具备国家篮球一级裁判证书、篮球专项体育教师，均拥有丰富的篮球带队训练经验，所指导的女子篮球队曾多次在省、市、区赛中获奖。

中山市教师进修学院每学期组织全市100多位体育新教师到我校观摩篮球大课间、篮球示范课，将我校作为篮球课的新教师入职培训基地。篮球教育科研助力专业发展，体育教研组不但研究出校本教材、技术考级等，还研究得出关于篮球方面的论文、课题、调教课、录像课、微课、精品课等一系列的成果，并且多次荣获市、区颁发的奖项。

此外，我校积极发展篮球硬件设施建设并形成了一种氛围浓厚的校园篮球文化，我校现拥有13个大、小篮球场地，设置了专门的篮球自取自存窗口，以及增加一系列关于篮球的文化宣传栏。充分利用学校的开放式展厅电视、宣传橱窗、黑板报、广播站等宣传阵地，宣传学校篮球特色工作。

3.结论与建议

3.1队员兴趣是前提

3.2苗子选拔是关键

3.3教师水平是桥梁

3.4篮球精神是核心

3.5参加比赛是动力

3.6训练时间是保障

3.7学校、家长支持是基础

小学女子篮球队员的培养是一个长期、艰巨、细致的工作，不仅要有长期计划，短期目标，持之以恒的精神，每时每刻更要有“随风潜入夜，润物细无声”的培养行为。毕竟女生的性格、爱好等与男生不同，我们要循循善诱，从兴趣、爱好到习惯，并能坚持训练，形成以课余时间、寒暑假集训和篮球比赛为主，体育课、大课间为辅的训练模式，然后加上对球队队员、球队目标的集中管理，到最后参加比赛取得成绩，这些都需要队员、教师、家长和学校的支持和合作，让我们静待花开。

4.参考文献

[1]孙民治.现代篮球高级教程[M].北京：北京人民教育出版社，2010.

[2]刘玉林,张勇.论现代篮球防守的观念和要求[N].北京体育大学学报，2004,11-27.

[3]张利超.中美篮球训练体制的比较研究[J].山东体育科技，2009,（1）.