

# 高校篮球教学与训练中培养学生战术意识的培养研究

李冠华

(江苏师范大学科文学院, 江苏 徐州 221132)

**摘要:** 篮球战术是指在篮球比赛中为实现攻防目的, 队员根据篮球运动的特点和规律, 有目的、有组织地加强相互之间协调行动的特定的组织形式和方法。组织运用战术的目的是为了扬己之长, 攻彼之短, 制约对手。一个高素质的球队一定由一群懂得战略和战术的运动员组成。作为一种团队球类项目, 只有球队内每个运动员都具备优良的作战意识, 整个球队才能有统一思想和行动。因此, 培养运动员们优良的篮球意识很重要。本文主要对篮球运动员战术意识的培养进行论述, 以期对篮球教学提供参考。

**关键词:** 篮球; 战术意识; 策略研究

随着教育部门的重视, 学生的体育意识不断增强, 篮球运动也越来越受到学校学生的欢迎。作为一项广受欢迎运动项目, 篮球在高校内也受到了学生的喜爱和欢迎, 许多大学生都将篮球视作爱好与特长, 在课余时间用实际行动表达了自身对于篮球的喜爱程度。因此高校的篮球教学也变得很重要, 除了要教给学生特定的篮球技巧, 还要培养他们的战术意识。

长期以来, 高校篮球运动, 都重视技巧、轻战术, 这限制了学生篮球技能的提升。在本文中, 我将就如何提升学生的战术意识展开论述, 分析当前高校学生, 在篮球战术意识上的发展现状, 并提出对应的解决策略。

## 一、高校学生篮球战术意识现状

### (一) 忽视战术意识到培养

当前, 大部分高校并未建立起针对篮球战术意识的系统化的培养模式, 而且对篮球意识的认知均相对匮乏。而在实际教学环节, 战术意识的实际应用也不到位。

绝大部分高校, 在开展篮球教学活动时, 都未将学生篮球战术意识的培养作为重点内容, 并未对其予以关注, 加之学生自身对战术意识的认识又不足。因此, 在比赛和训练中, 球员极易出现各种失误, 球员的身体素质和随机应变能力都未得以充分体现。

### (二) 忽视文化素养培养

当前, 大部分高校的篮球教师, 在对学生开展篮球教学时, 只重视培养学生的实践能力, 而忽视了文化素质教育的重要作用, 并未对此投入过多的时间和精力, 导致学生对篮球相关理论知识掌握较少。

在篮球教学中, 理论知识是十分重要的组成部分, 它可以培养学生正确的篮球意识, 使学生具备扎实的基本功, 进而在实际训练和比赛中, 充分运用篮球技巧。

### (三) 战术思维比较弱

根据我在教学调研中的发现, 相当一部分高校学生的观察判

断能力较弱, 缺乏有效的篮球思维, 在篮球赛场上, 过分关注技术上的比拼, 忽略从宏观上把握战局。

除此之外, 在比赛环节, 一些学生无法及时发现对方的战术变化, 无法及时调整自己的战术。总体来说, 学生缺乏战术思维, 观察能力和判断能力都比较弱。而在实际比赛中, 球员是否具备良好的观察和判断能力, 往往是整场比赛胜负的关键。

## 二、高校篮球教学与训练中对战术意识的培养

战术使用是否得当在很大程度上影响篮球比赛的胜负。在组织篮球训练的过程中, 教师需要针对这一战术进行重点培养, 加强相关思想意识的宣传与教育, 让球员能够形成良好的战术思维, 有效地进行攻防处理, 从而提高篮球队的整体实力。

### (一) 提高学生观察能力

学生要想掌握篮球运动技能, 提升战术意识, 必须首先要提升自身的观察力, 能够及时观察球场上对方球员的战术调整和其他调整, 必须要以灵敏的反应力应对战局, 从全方位把握战场动向。篮球比赛的观察能力表现为对时间、空间等的预判, 对队友、对手攻防的随机应变能力。

如果不具有良好的观察能力, 运动员在临场中, 容易思路不清晰、盲目行动。因为篮球是团队运动, 不管在球场任何位子, 都需要敏锐的观察力, 在突破对方防守队员时要紧靠人员, 避免对方将球断下, 还要随时观察我方队友的跑动位子, 若队友有空位可以传球, 不能强行上篮。

在篮球场上多变万化, 这就需要组织者如何运用场上队友的跑动, 从中取得投篮机会。例如, 我在上课时强调让学生用余光观察球场动向, 以使他们的视野足够宽阔, 使得他们目光投放到整个球场, 掌握敌我双方的动向, 从而更加精准地防守, 在进攻上主动寻求先机。

### (二) 加强基本技术训练

培养学生的战术意识, 还需要全面提高学生反应的灵敏程度。在篮球场上, 运动员战略战术的调整是迅速而密集的, 很多反应是身体和大脑的自然反应。运动员只有具备敏锐的反应能力才能在瞬息万变的篮球场上抢占先机。

因此, 在训练时, 教练员一定要重视对运动员反应能力的训练。要强化运动员的反应能力, 首先要使运动员熟练掌握篮球运动的各个技巧。只有熟练掌握个技巧, 运动员才能减少反应时间, 从而提高反应能力。

其次, 要加大对篮球运动员的技术训练, 扎实基本功, 提高其技巧运用的纯熟度。教师可从运动员的性格特点和接受能力等方面考虑, 设计训练内容和训练强度。在日常训练中教师就要重

视运动员的基本功，要让运动员将各种动作都达到非常熟练。在训练过程中要将战术意识有效融入，采用多种化篮球训练方法，加强其基本功。

### （三）采用多元化教学策略

要培养球员形成良好的战术意识，教练员需要根据具体的训练目标，加强训练方式的多元化创新，从而进一步优化训练环境，促使球员掌握良好的运动技能，并在此基础上形成综合性的战术意识，从而在今后的篮球运动和实践训练当中稳定发挥技能水平。

首先，教师可以创设情景，以多媒体为载体，播放具体的篮球比赛视频，在引导球员进行直观观察的过程中，对其中所蕴含的具体战术进行精讲与分析，从而丰富球员的战略知识储备，促使其掌握更加丰富的战术处理经验。

同时，在训练活动中采用多类型的模拟战术。将球员进行合理分组，然后设置模拟对抗训练活动，在此过程中引导球员自主总结与归纳自身在战术设定方面存在的问题，让球员积极学习对方的优秀经验，加强战术思维方法方面的互动与交流，全面提高整体运动水平。

不仅如此，教师还要重点加强球员体能素质的强化训练，通过蛙跳、台阶跳、俯卧撑等多种训练方式来提升运动员的综合素养，促使其在参与篮球运动的过程中呈现出较强的运动实力，灌输篮球战术意识的内容。

### （四）在实践中培养战术意识

无论采用什么样的方法培养学生的战术意识，最终都逃不开实践锻炼。篮球场上瞬息万变，对抗激烈。在高度紧张的球场上，学生们的反应神经都被调动起来，平时学到的运动技巧和战术都可以被效用运用，而且学生的学习成果最终都要通过实践进行检验。

比如，在对抗赛中，每个人拿球的时间都比较短，大部分人都长期处于无球可控的状况下，这时学生只要将平时学校的战术应用起来才能为自己、为团队抢占先机。而这也是真正体现球员战术意识水平的时候。因此教师要多给学生实践机会，让学生在实践中体会战术的效果，段增强运用战术的能力

在实践中，学生的观察能力和判断力能够被有效提升。因为在实践中，学生可以根据目标的行动对手下一个动作进行预测，从而提前做准备，把握时机。其次，在实践中，学生对，攻防双方的相对位置，可以有更清晰的观察和体会，由于篮球场上传球、截球等各个动作，都离不开队友的配合，把控好方位可以让团队的效益达到最优。

例如，在传球时，学生可以通过判定自身、对手、同伴三者之间的位置关系确定好传球的时机，把握传球方向和力量，从而让队友获得有利的接球机会。同时在实践中，学生也可以学会如何隐藏个人的行为意图，怎样运用假动作干扰对方，从而为自己创造最有利的环境。

### （五）树立全局意识

全局意识是作为一名优秀球员，在篮球运动领域必须要具备的一种专业品质。在实践训练的过程中，教练员需要针对这一内容加强思想重视，强化球员的全局意识培养。通过渗透专业知识技能的渗透，让球员对篮球战术形成准确的认识，以便其在实际参与篮球训练的过程中，能够保持全局意识，调整自身的战术思维和思想观念，并以此作为支撑自主规范自身在训练中的行为表现。

在实际训练的过程中，需要引导球员针对整个比赛场的训练环境进行全面的分析。通过战略统筹对篮球的运动轨迹和方向进行模拟分析。判断对方球员的战略意图，然后在此基础上进行有效的进攻，从而保证在篮球训练领域所呈现的传球率和配合能力实现有效提升。

### （六）培养冷静分析能力

在篮球运动领域，攻防转换也是一种比较重要的战略思想，同样地在球员运动能力建设方面发挥着重要的影响。也就是说，在实际运动的过程中，一名优秀的球员，需要根据运动场的整体环境做出冷静的预判然后在攻防之间进行灵活的转换。这需要运动员具备强大的心理素质，在球场上不慌不忙，随时调整战略战术，提升比赛胜利概率。

在培养球员攻防转换能力的过程中，教练员需要站在其自身基础层面考虑，对训练内容、方法进行整合与更新，营造良好的训练环境，加强球员心理素质的建设，从而促使其在实际训练的过程中保持冷静的应对状态，对场上的实际环境进行精准预判，然后做出攻防转换的战略决定。

## 三、结语

在篮球训练领域重点培养学生的战术意识，所呈现的教育意义十分突出，能够让学生在良好战略思维的支撑下，对具体的训练方案和运动表现力进行合理规划，以提升学生的整体运动素养。总之，培养学生战术意识对提高学生的篮球水平具有非常大作用。高校篮球教师应该树立战术意识，在教学中加强对学生战术意识的培养，可从训练学生的观察能力，反应能力，加强实践锻炼入手，可根据具体的训练目标加强训练方式与活动形式的多元化创新，让球员拥有良好的训练条件，提高整体的训练效能和运动品质。这对于促进学生综合素质的发展具有非常大的好处。

## 参考文献：

- [1] 张亚龙. 浅析高校篮球教学训练中的篮球意识培养策略[J]. 体育世界(学术版), 2017, No.77311: 161+165.
- [2] 温成乡, 周兴富. 浅析青少年篮球运动员篮球意识的培养及训练[J]. 当代体育科技, 2017, v.7; No.21630: 25-26.
- [3] 王洪, 张琦. 大学生篮球运动员个性心理因素对篮球意识的影响研究[J]. 青少年体育, 2017, No.5410: 59+114.