

篮球战术意识及其培养方法的研究

丁威瑜

广东农工商职业技术学院, 中国·广东 广州 510507

【摘要】篮球运动是深受人们喜欢的体育项目之一,也是很多学生体育必修课的内容,是大众体育项目之一。但大家只懂得篮球运动是远远不够的,想要进行篮球比赛我们必须要有篮球战士意识。在很多的球员及观看篮球比赛中发现篮球战术意识几乎没有体现,战术运用生硬,实效性差,跑位接应不合理,防守选位不合理等等问题成为篮球比赛中胜利的关键因素。清晰的篮球战术意识是运动员具备的一种基本要求,本文希望通过对篮球运动员战术意识的研究,使篮球运动员在竞技比赛中有明显的提高,为篮球运动的发展提供可参考的依据。

【关键词】篮球; 战术意识; 培养方法; 研究

1 篮球运动的特点

篮球运动是集体的运动项目,正规的比赛都是由5个人组成一支队伍,两支队伍相互比拼,哪一方投篮得分高,哪一方获胜。赛场上五名运动员的要求很高,需要他们有完美的配合能力,并且每个人都有敏锐的观察能力,在赛场上根据比赛的情况果断做出正确的应对方式。篮球运动是一项激烈对抗性的运动项目,在赛场上比赛的过程千变万化的,篮球赛场上复杂变化的情况,都是不能确定的,每名运动员的赛场意识和状态的不同,都会影响比赛的整体成绩。在赛场上运动员需要在比赛中集中精神,根据赛场的情况采取不同的战术及应对措施并且快速果断的做出正确的行动,才能在比赛中占取先机,获取赢得比赛更多的机会。

2 篮球战术意识的重要性

战术意识的形成需要一个过程,是逐步形成的。篮球战术意识是在实战训练中运动员不断实践而形成稳定的战术意识。很多教练员都认为篮球战术意识的重要性是篮球比赛获得胜利的关键因素,一个队伍如果没有篮球战术意识是没有办法取得成功的,他们认为意识比技术更是训练的重点,篮球技术是可以经过个人去不断练习学会的,但是战术意识确实考验的是所有队员,青少年运动员在比赛中如果没有正确的战术思想,就会失去方向,你而在高潮的技术也不能正常的发挥出来。

3 篮球战术意识的培养方法

3.1 加强篮球运动员战术思维的理论知识学习

篮球理论知识是培养运动员战术意识的理论基础,通过很多学者的理论与实践研究发现,不管是何种项目,运动员的理论知识与运动成绩是正相关的,理论知识理解通透的运动员相比较理论稍弱的运动员,他们的运动成绩更好,所以说理论知识的水平与运动员运动成绩是有密切的联系。篮球战术理论知识的积累是运动员思维活动的基础,没有牢固的理论基础,战术思维也很难形成。篮球理论知识的学习能够更好的发展运动员战术思维,让运动员主动思考,在比赛中如何进行实践,所以加强篮球运动员的理论知识的学习,教练员应该理论结合实际让运动员更好的理解篮球战术思维,让运动员将知识与技能结合起来才能最大限度的运用到比赛。

3.2 加强篮球运动员思维能力的启发

篮球运动员战术意识的形成离不开思维能力的启发,战术思维的启发是培养战术意识最重要的途径。篮球运动员的思维能力启发主要是通过教练员在训练中,有意识的培养以及运动员们在训练中积极地进行思考,战术该如何进行有自己的想法,然后进行实践,使训练和思维同步进行,从而形成战术意识。战术意识的形成是运动员思维活动在进行战术运用时的具体表现形式,运动员的思维活动创造性、思维的灵敏性、一级预见性,都可以决定运动员战术意识水平的高低,因此教练员要善于在训练中有意识的使运动员为战术目的而训练,使技数、战术在运用中与每个时机、方向和队员之间的相互配合达到高度的一致。

3.3 篮球运动员进行技术规范的训练

运动员技术规范训练是战术意识培养的基本条件,篮球运动员只有具备娴熟和过硬的篮球技术,才能使战术思维在赛场上得到体现,所以篮球运动员要有牢固、规范的技术动作,教练员在训练中不断深入贯穿篮球战术意识,使规范的动作与战术思维、战术意识相结合,从而使篮球技战术的综合运用能力的得到提高。

3.4 通过对篮球运动员进行实践、总结、再实践总结

通过不断地实践和总结增加运动员面对实践中不同情况的处理问题的能力,分析总结能力,这样的时间与总结是培养运动员提高战术意识的源泉。

3.4.1 在训练和比赛中不断进行总结分析

运动员在训练与比赛中的实践中,使篮球战术意识不断地运用,每一次的总结都是对战术意识的一种巩固,在训练与比赛中教练员主要教授运动员让学习内容、练习方法、实战三者合一的运用。使运动运在高强度、激烈的比赛训练氛围中提高篮球技战术的运用能力和心里压力的承受能力,从而提高战术意识。运动员只有进行多次的比赛才能对技战术运用自如,积累更多的战术意识,在实践中不断进行总结才能不断提高战术意识。

3.4.2 合理运用比赛中的规则

在比赛中合理通过暂停、换人的规则,发现运动员的不足,找到解决的办法,通过总结再进行实践,让他们在实践中进行改变,找到最合适的战术,从而形成团队的战术意识、在合理利用规则的同时让队员们成为自己的领导者,找到应对办法,使运动员逐步形成发现问题和解决问题的能力。战术意识意识的培养教练员在训练比赛中不断地提醒,使队员清楚每一个战术、动作的使用方法时机,领悟到战术意识的真谛。

4 结论

战术意识是篮球运动最重要的部分,需要运动员在训练与比赛中不断形成。战术意识的培养队运动员整体成绩的提高是很有帮助的,我们在篮球训练与比赛中需要实践、总结、再实践再总结,才能使运动员理解战术意识,并且合理在比赛中运用战术意识。在激烈的比赛中运动员们要有高度的契合度,每一个小的动作相互之间都能理解,预见不同的问题,有决策能力,都是篮球运动员需要具备的素质,篮球比赛经验的积累和总结是提高篮球战术意识的保证,篮球运动员战术意识水平的提高,必定会提高篮球运动水平。

参考文献:

[1]朱昌荣. 篮球运动员战术意识及其培养方法的探讨[J]. 体育世界(学术版). 2007(11).

[2]刘殊华. 篮球战术意识培养方法研究[J]. 体育世界(学术版). 2016(4).

作者简介:

丁威瑜(1982.12.29—),男,学历:硕士,职称:讲师,研究方向:运动训练学。