

高校篮球体能训练和战术意识培养策略探析

宋佳鑫 王碧怡 刘明燕

(南方医科大学, 广东 广州 510100)

摘要: 高校篮球训练中运动体能训练, 战术意识的培养, 是篮球教学中的重要环节, 教学实践中, 教师要根据学生的实际情况、身体素质差异, 对篮球战术意识、体能训练的策略进行创新与探究, 增强训练的科学性与合理性。基于此, 本文将围绕高校篮球体能训练和战术意识培养策略展开探究, 分析体能训练与战术意识培养的要素, 寻找行之有效的篮球教学策略。

关键词: 高校; 篮球; 体能训练; 战术意识; 培养策略

一、高校篮球体能训练和战术意识培养的要素分析

随着现代高校体育运动的发展, 学生的体育素养培养工作的重要性也逐渐得到了凸显。在竞技类体育不断发展完善的背景下, 篮球训练方法、篮球训练手段、篮球教学方式更加科学化, 篮球战术意识的培养与体能训练工作是学生培养工作的中心重点, 高校教学实践中, 也要从学生的身体素质方面出发, 提升学生的运动训练能力, 完善学生的体育运动能力与体育运动素养。高校阶段是培养学生的身体素质、运动训练能力的关键阶段, 在篮球训练的实践中, 需要从学生的身体素质方面入手, 对学生的身心健康发展问题展开考量。篮球属于竞技类运动, 对学生的对抗能力、身体综合能力有着一定需求, 学生需要具备一定的身体协调性, 也需要更加强健的心肺功能, 学生需要拥有肌肉力量, 保障动作的精准、流畅; 需要协调性来在竞赛中保持身体的技能得到充分发挥; 需要具备耐力以应对高强度的对抗、竞争, 保持自身的竞技状态。除此之外, 作为团队对抗性的竞技运动, 篮球训练也要重视对战术意识的培养。学生要在日常训练环节中磨练自身的意志品质, 保持积极向上的竞赛态度、良好的心理健康状态、较强的判断能力。高校学生在篮球训练中的心理状态与思维能力都对竞赛结果有着重要的影响, 教师要关注学生的赛场表现, 重视学生的认知能力与体能的同步提升, 对学生的状态进行科学化的评测, 助力学生针对性的提升, 实现全面发展。

篮球战术意识是竞赛过程中运动员对于赛场情况的变化进行高效化的分析, 及时进行应对。在对抗性较强的运动中, 运动员的情绪与思维都会对其意识产生影响, 在竞赛中形成的作战意识, 能够作为判断运动员是否具备成熟的竞赛能力的标准。一般来说, 篮球中的战术意识分为攻守双方的两类。进攻战术意识是主动接近对方并发动进攻, 篮球对抗中, 运动员需要了解对方选手的竞技方式, 进而抢占先机, 发起攻击。防守战术意识则是将重点放在防卫, 在对方的攻击下抵抗并防御, 化解对方的攻击。

二、高校篮球体能训练和战术意识培养的意义

(一) 高校篮球体能训练的重要性

高校大学生处于体能最为充沛、身体素质较强的阶段, 身体素质影响着大学生的精神面貌, 部分大学生在大学阶段疏于身体锻炼, 沉迷网络, 导致身体机能的下降。篮球作为一项综合性较强的竞技类运动, 对高校学生的身体素质有着一定的要求, 篮球运动体能训练中, 学生能够掌握更多的运动技巧, 提升学生的身体素质, 在参与篮球训练过程中, 体育教师主导下的科学化、合理化的训练技巧, 也能够使学生的身体素质能够得到加强。篮球作为一项综合性强、普及度广泛的运动, 对于学生来说参与难度低,

能够有效促进学生的兴趣提升、保障学生的身体素质得到提升, 有着重要的教育意义。

(二) 高校篮球战术意识培养的重要性

篮球战术意识的培养, 是基于团队合作的, 由两个及以上运动员的协作才能够构成战术意识。因此, 战术意识是具有一定的团队属性的, 有着自身的组织性与目标。实际的篮球竞赛中, 运动员需要根据球场上的实际情况如场地位置、队友间的距离、对手的动作进行快速判断, 选择进攻或防守战术。篮球竞赛过程中, 运动员的技术技巧、思维能力都影响着整个竞赛的最终结果, 运动技巧与思维能力二者也是相辅相成的, 所以, 高校学生的篮球战术意识培养是极为重要的。学生篮球战术意识与篮球运动水平有着重要联系, 不仅要求学生具备较强的身体素质, 也要求了学生的思维品质。篮球比赛过程中, 其发展的趋势是不可预测的, 运动员的战术选择决定了其是否具备优势, 临场发挥能力、判断能力也会成为其获得胜利的重要基础。高校篮球教学实践中, 应当重视对教学方案的制定, 着重对学生的临场应变能力、思维方法、实践能力进行培养, 提升学生的整体素质。

三、高校篮球体能训练和战术意识培养现状分析

(一) 篮球体能训练现状分析

高校的篮球训练实践中, 对体能训练与战术意识的培养要取得最佳效果, 需要对当下的教育工作现状进行分析, 便于教师展开教学分析与反思, 提出更具针对性的教学策略。首先, 从体能训练现状看来, 学生与教师在思想层面对体能训练重视不足。部分教师、教练对篮球技术训练的重视更多, 思想上没能充分重视体能训练, 导致了高校大学生的篮球运动中, 体能出现不足的问题。训练过程中, 篮球教学时大学生的专门体能训练安排较少, 部分高校没有配备专业的训练员, 学生得不到更加专业化、科学化的训练。其次, 高校的运动体能训练关系着体能训练的成果, 部分教练员在训练过程中对训练方法的重视不足, 采用了重复训练、高负荷训练、非针对性训练等方法, 这种方式没有契合学生的实际需求, 导致了教学实效性不明显。同时, 不够科学合理的训练方式也有可能对学生造成损伤, 降低学生的运动协调性。

(二) 篮球战术意识培养现状分析

首先, 当下的高校篮球教学实践中, 不少大学生在赛场上缺少位置意识, 对选位、跑位的意识不足, 在竞赛中会出现多人围挤、运动员不能及时回位、运动过程中战术不能得到良好应用等问题。其次, 学生对时机的把握能力还需要提升, 赛场上形势变化极快, 战术的应用要基于学生的观察、及时把握时机、占据有利位置、与队友进行配合。如果错失机会, 就会将防守或进攻的优势让给

对手。再者，篮球训练中学生对整体的协调意识不充足，战术应用需要讲究配合，篮球运动过程中，大学生对团体意识的缺乏，导致了与队友的配合不足，从整体上导致团队的能力下降，影响最后的比赛成果。

四、高校篮球体能训练和战术意识培养的策略

（一）调整优化训练内容

针对当下高校篮球教育实践中教练重视动作技术、对体能训练、战术意识培养不足的问题，篮球教师需要做出一定的改革，针对训练内容的安排进行调整，强化学生的篮球训练水平。首先，需要将体能训练融入进战术训练之中，高校篮球的训练工作需要重视学生的体能训练、战术意识培养，针对大学生进行系统性的体能训练。教师要对学生的训练需求、实际身体素质进行提前调研，为学生选择更加科学的训练方法，每个学生的身体素质基础不同，教师可以为学生制定不同的训练规划，例如根据学生的身高体重计算合适的锻炼方式、饮食要求，使学生快速适应训练方法，从肌肉力量、耐力、速度、爆发、协调等各个方面开展体能训练。同时，教师也可以一同调研学生的心理类指标，与其他素质指标共同进行考量，参与科学训练体系的制定。具体来说，教师在训练过程中，除去对运动员的耐力、力量训练常见的杠铃、跑步外，训练内容不平衡的问题也能够根据对学生的调研结果进行调整；力量训练过程中，可以根据学生的特点，设计不同训练量，综合各类项目，如训练爆发需要高强度的冲刺跑、起步跑、跳跃训练，进而体现运动员训练的标准化、科学化。其次，篮球教学也需要关注理论方面的教育工作，高校教学实践中一般都会重点关注实践训练，要保障学生能力的平衡，就需要基于体能素质、战术意识的培养，强化篮球的理论教学工作。展开理论教学的同时，教师应当改进传统的教学模式，通过趣味性、直观性更强的理论教学，助力学生的理解能力提高。例如，教师可以采用案例教学模式，应用多媒体设备为学生播放篮球竞赛视频，降低教学工作的难度，也便于学生的理解。在对竞赛进行复盘的同时，教师通过绘图、慢放、放大细节等方式，能够细致讲解篮球的战术，提高学生的自主学习能力。教师也可以邀请专业篮球运动员，对大学生进行线上指导或技术教学。

（二）优化篮球训练模式

大学生体能素质与战术意识的培养需要教师应用更加灵活的训练方式，提升学生能力培养的效率。首先，教师可以应用趣味化的训练模式，提升学生的训练动力，减少枯燥的训练方式，促进高校学生的全面发展。趣味化训练模式下，教师可以将游戏教学与日常的训练内容进行整合，设计体能训练的游戏，例如在冲刺跑环节引入竞技、奖励的机制，鼓励学生突破自己的成绩，获得更强的训练动力。游戏化的教学模式要重视多元化的选择，根据体能训练与战术运动的需要，创新游戏训练活动，实现寓教于乐。其次，教师可以应用模仿训练的形式，体能训练与战术意识的培养，可以应用模仿性教学，通过对篮球竞赛视频、录像的模仿，学生可以意识到自身能力的不足，培养学生的战术意识，在竞赛中应用视频中学到的技巧。教师要选择能够体现战术的经典竞赛，在细致分析的同时探讨战术技术，对学生进行分组，进行模仿训练，学生通过理论与实践训练的结合，能够对战术的应用产生更加深刻的认知，进而提升自身的战术意识、赛场判断能力。再者，

教师要重视辅助性训练的开展，辅助性训练对高校篮球教学来说是必要的，为保障学生的能力得到充分发挥、提升训练实效性，需要教师合理规划辅助训练。具体来说，教师可以应用运动器械，辅助学生的耐力、爆发力训练，为学生制定自主训练的规划，同时在线上教学中分享优质的视频教学、线上课程、比赛录像，为学生提供更加丰富的资源，助力学生的战术意识与体能训练。

（三）组织各类篮球竞赛训练

高校篮球教学实践中，教师要认识到实践训练对学生的重要意义，大学生的体能素质、战术意识的培养，都要建立在实践的基础之上，通过对篮球竞赛的组织、开展，才能够有效促进学生篮球水平的提升。首先，教师可以设计专题化的竞赛训练，重点突出对学生某一方面素质的养成。教师要基于学生素质发展需要，展开专项的竞赛，如针对学生的爆发力展开对抗性训练，通过将学生分为小组展开对抗，将重点放在进攻速度、身体对抗上，激发学生的好胜心，使学生的爆发力获得一定程度的提升。其次，教师可以组织校内的竞赛互动，让学生与其他班级、其他年级的学生展开竞赛，训练学生对对手球员的观察能力、对赛场变化的判断能力，提升与自己队伍的配合性，激发学生的训练热情。同时，校内比赛中，教师可以自主制定规则，如将团队配合作为竞赛的重要判定标准，锻炼学生的合作能力。大学生的体能素质发展与战术水平应用，需要在实践中得到训练与平衡。因此，教师也要组织各类联赛活动，让学生感受不同队伍的特点，使学生积累更多竞赛经验，例如，教师可以组织与社区的篮球竞赛，让学生与不同年龄段、不同训练方式的对手进行竞赛，使学生的篮球学习视野得到拓展，提升学生的运动经验，发展学生战术意识。在竞赛过后，提高分对手析运动员的技术动作、传球实际、进攻方式、假动作等的应用，教会运动员在攻守转换的情况下灵活利用好各类技巧。

总而言之，高校篮球训练中，对战术意识的培养、体能训练的重视都是重要的教学环节，二者间有着重要的关联。在新时代背景下，教师要构建更加高效化的教学体系，培养学生的综合素质，借助理论与实践融合的教学模式，创新高校的篮球教学形式、积极优化训练内容，促进教学成效的提升，为学生的素质全面提升打下良好基础。

参考文献：

- [1] 董帅，衣刚，霍占东等. 普通高校男子篮球专项体能训练的作用、困境及解决路径研究 [C]// 中国班迪协会，澳门体能协会，广东省体能协会. 第七届中国体能训练科学大会论文集. 第七届中国体能训练科学大会论文集，2022：1044-1047.
- [2] 刘宇鹏. 水中体能训练在高校篮球运动队的可行性研究与应用展望 [C]// 中国体育科学学会体能训练分会，全国学校体育联盟（游泳项目）. 第三届国际水中运动论坛论文摘要汇编—墙报交流. 第三届国际水中运动论坛论文摘要汇编—墙报交流，2021：110-112.
- [3] 赵军. 篮球运动战术意识的训练与体能训练调查分析与对策建议 [J]. 九江学院学报（自然科学版），2020，35（02）：121-123.
- [4] 郑汉，任春香，祝振军. 高校篮球教学与训练中中学生战术意识的培养研究 [J]. 青少年体育，2019（09）：96-97.