

论战术意识在中职篮球运动训练中的运用

孙婷婷

乌鲁木齐市财政会计职业学校 乌鲁木齐 830000

【摘要】：篮球比赛需要讲究战术，中职篮球运动训练也需要重视战术。培养学生战术意识，可以提高篮球运动训练效果，保证篮球运动训练的规范性，加强中职学生的团队精神。本文主要围绕“篮球运动战术意识的内涵概述”、“战术意识在中职篮球运动训练中的重要性”、“战术意识在中职篮球运动训练中的运用对策”这几个方面展开论述，重点围绕“战术意识”展开探究，希望通过有效对策，科学培养中职学生战术意识，吸引中职学生积极参与篮球训练，提高中职院校篮球运动训练整体质量。

【关键词】：中职院校；战术意识；篮球运动；运用对策

在中职篮球运动训练过程中，合理运用战术非常重要。目前，部分中职院校教师习惯按部就班地授课，很少思考过“战术”。比如说，不关注学生兴趣、不了解学生基础、不制定差异化训练方案、不考核学生综合能力……这些都是不重视战术的表现。由于平时忽略战术，在一些大型篮球比赛中，中职学生可能会不适应，可能会出现低级错误，影响正常发挥。分析战术意识相关问题，旨在关注中职学生战术思维，以战术意识培养为方向，优化中职篮球运动训练流程，推动中职篮球运动训练不断进步。

一. 篮球运动战术意识的内涵概述

从对比的角度来分析，篮球运动与田径运动，都对运动员身体素质有一定要求。但田径运动基于运动形式的特殊性，更加突出运动员个人身体素质，比如说，“耐力”、“爆发力”、“协调力”、“反应力”等。而篮球运动则不同，在一场篮球比赛中，要想取得最终胜利，运动员除了要具备良好的身体素质，还要具备灵活思维、集体精神，要与队友保持密切配合，共同迎接对手进攻^[1]。篮球运动员对比赛过程的思考、对运动技巧的思考、对集体需求的思考，都可以理解为一种战术意识。在篮球运动中，“战术意识”非常重要。

在传统的中职篮球运动训练中，教师主要关注学生个人篮球技巧，很少关注学生战术意识。由于缺乏这种意识，部分学生习惯性地无目标训练、重复式训练，很少进行自我反思，不懂得如何开展科学、有效的篮球训练。尤其在自主学习模式中，不具备战术意识的学生可能会陷入迷茫，进行一些“形式主义”训练，与篮球训练目标背道而驰。随着篮球课程改革不断深入，中职院校教师开始反思传统的篮球运动训练方式、训练理念，希望从战术意识出发^[2]，培养学生独立、自主进行篮球训练的能力。

二. 战术意识在中职篮球运动训练中的重要性

1. 提高篮球运动训练效果

培养学生战术意识，有一个循序渐进的过程。在这个过程中，相关中职教师要投入精力、摸索方法，付出很多努力。但中职教师要明白，一旦学生形成战术意识，篮球运动训练效果会明显提升。具体来说，一方面，提高篮球运动训练效率。正式开始篮球运动训练之前，通过详细的战术规划，学生可以明确篮球训练方向、目标、内容，提高学生训练效率，避免学生浪费训练时间，进行一些无效训练；另一方面，提高篮球运动训练质量。培养中职学生战术意识，有利于中职学生透过运动形式，深入分析篮球运动内涵，帮助学生梳理篮球训练内容^[3]，提醒学生“抓重点”、“抓难点”，进行有效训练。这样的篮球训练模式，可以起到更好的训练效果。

2. 保证篮球运动训练的规范性

战术的形成，需要经过严谨的思考过程。良好的战术意识，可以起到提前布局的作用。在日常篮球运动训练中，战术意识可以预防突发事件，维持篮球运动训练秩序，保证篮球运动训练的规范性。具体来说，一方面，使训练流程更规范。从战术出发，中职教师安排的篮球训练，不能过于草率，要注重训练流程的规范性，遵循学生认知规律，遵循篮球运动规律，为学生提供科学化、人性化的篮球训练方案；另一方面，避免不安全训练。在篮球运动训练中，安全问题是重中之重。战术意识包含风险规避意识。具备战术意识的同时，学生也具备一定风险规避意识，有利于中职学生自主规避一些篮球训练风险，学会更好地保护自己^[4]。

3. 培养中职学生的团队精神

要想实现战术，就要考虑多方面因素，学生要有全局性思维，不能过分专注于个人得失。从这个角度来说，培养学生战术意识，就是在培养学生团队精神。具体来说，第一，积极配合队友。在篮球运动训练中，涉及一些合作型训练项目。这个时候，“配合”很重要。基于战术意识，中职学生不会过于考虑个人需求，会主动配合队友，朝着共同的训练

目标努力；第二，乐于服务集体。通过战术意识的培养，中职学生会逐渐形成集体主义思维，乐于为集体作贡献。比如说，在篮球运动训练之前，协助教师布置场地、分发器材。在篮球运动训练结束后，主动归还各项器材，帮助教师打扫场地^[5]。无论是“配合队友”，还是“服务集体”，都是学生个人素质的提升，充分体现中职院校篮球教育的精神。

三. 战术意识在中职篮球运动训练中的运用对策

1. 加强理论知识学习

加强学生在理论知识方面的学习，可以培养学生战术意识，便于学生发挥战术的积极作用。具体来说，一方面，开展思政教育。为了在篮球运动训练中传达战术意识，教师可以加强思政教育，如：“篮球与思政研讨会”、“篮球与思政故事分享”、“篮球与思政讲座”等，重点分析“奋斗精神”、“团队精神”、“比赛精神”，鼓励学生在篮球训练中发扬精神，秉持“不怕苦、不怕累”的信念，进行有效率、有质量的篮球训练；另一方面，落实篮球文化教育。中职教师可以加强篮球文化方面的教育，向学生介绍：“篮球发展轨迹”、“国际篮球比赛”、“篮球著名人物”等，指导学生从文化知识层面，理解篮球战术、学习篮球战术^[6]，并最终掌握一些切实可行的篮球战术。这样一来，学生在日常篮球训练中，可以很好地配合教师，提高篮球训练的有效性。

2. 组织篮球比赛类训练

战术可以体现在具体的篮球比赛中，中职教师可以采取篮球比赛的形式，落实篮球战术，锻炼学生综合能力。具体来说，一方面，组织校内篮球比赛。中职教师可以定期组织校内篮球比赛，将篮球比赛融入日常训练之中。比如说，进行篮球运球方面的专项训练时，可以组织3人/组的PK赛：（1）1人负责防守，2人负责传球。（2）每组训练时间2分钟。（3）时间截止后，更换学生，重新组建3人小组。（4）学生依次轮流参与PK赛，直到学生全部参与训练为止。（5）在3人小组进行训练时，其他学生要围坐在四周认真观看^[7]，倾听教师讲解战术，主动记录篮球运球方面的战术知识点；另一方面，开展校外篮球比赛。中职院校可以联系校外资源，积极组织校外篮球比赛，如：“校企篮球趣味合作赛”、“友谊第一·中职院校篮球联谊赛”、“青春杯·中职院校四强篮球赛”等。在校外比赛中，学生不仅可以强化本校的篮球战术，还可以了解其它院校、合作企业的篮球战术，多视角培养学生战术意识。

3. 积极开展心理辅导

在中职篮球运动训练中，学生心理素质非常重要。要想保持良好的训练状态，学生要懂得自我调节，具备较强的心理素质。中职院校教师可以从心理战术出发，积极开展心理辅导，帮助学生更好地融入篮球训练。具体来说，第一，指导学生正确面对挫折。在集体性篮球训练、有难度的篮球

训练中，从心理战术出发，学生要拥有强大的内心，遇到事情不慌张，遇到困难不气馁，才能更好地投入篮球训练。比如说，篮球训练结束后，教师可以开通“心理话电子邮箱”，了解学生心理状况，提出指导性建议。或者，针对学生训练情况，进行一对一交谈，鼓励学生正确面对训练中的挫折，轻松迎接下一次篮球训练；第二，指导学生正确面对得失。以篮球比赛为例，篮球比赛分为上半场、下半场，如果上半场成绩落后，有些运动员可能会心态失衡，变得浮躁起来，影响下半场的正常发挥^[8]。中职教师要意识到心理战术的重要性，通过心理层面干预，指导学生正确面对得失。比如说，上半场比赛暂时落后的情况下，中职教师可以采用这样的话术：“我们的优秀队员还没上呢”、“我们的状态已经慢慢回来了”、“上半场只是检验他们，下半场看咱们的”……教师的鼓励，可以进行心理暗示，调动学生比赛积极性。

结语：

综上所述，在中职篮球运动训练中，“战术”是一个很丰富的概念，涉及多方面内容，除了“运动技巧”，还有“训练内容”、“运动强度”、“个人安全”等。培养中职学生战术意识，既要突出运动技巧，也要突出其它方面，要指导学生以全局性思维，合理安排各项篮球运动训练内容，朝着全面发展目标努力。尤其当学生出现训练失误时，中职教师要理性开导学生，要让学生深刻意识到：篮球运动训练固然很重要，但安全问题不容小觑，保护自身安全始终是“第一要务”。只有在保证安全的前提下，战术才有意义，篮球运动训练才有意义。

【参考文献】：

- [1] 阮东. 常见篮球教学的训练方式和改进策略[J]. 南昌师范学院学报, 2017, 38(6): 43-46.
- [2] 马大程. 高校篮球教学训练中中学生战术意识培养研究[J]. 才智, 2018(29): 121.
- [3] 俞勇强, 刘刚. 中职篮球教学中运动战术意识的培养研究[J]. 运动, 2017, 000(011): 83-84.
- [4] 翟枢. 关于青少年篮球训练的有效方法探研[J]. 青年时代, 2017(30): 238-239.
- [5] 李明达. 近十年篮球快攻战术发展的新变化: 解析、启示及思考[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(5): 94-101.
- [6] 牛亮星. 高校篮球教学训练中中学生战术意识培养研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(06): 17-19.
- [7] 荆榛. 高职篮球教学训练中中学生战术意识培养分析[J]. 当代体育科技, 2018, 8(36): 26-28.
- [8] 苏笑朋, 穆培云, 王鹏. 关于高校体育篮球教学中培育学生战术意识的相关探讨[J]. 当代体育科技, 2018, 8(18): 92-93.