

初中篮球训练中中学生防守意识的培养策略

——以宁夏大学附属中学为例

高阳

宁夏大学 宁夏 银川 750021

摘要:中学生在篮球场上积极的防守思维体现的核心内容是防守意识。篮球运动发展迄今,球员个人的篮球防守意识高低是和篮球水平成正比的。篮球训练中的关键任务是如何把本人防守意识迅速的传递到大脑中,进而推动球队总体防守意识的。个人的篮球防守意识对整体比赛防守意识有极大的作用。青少年阶段是参加学习培训篮球的最好环节,在此过程中除了练习球性外,训练学生的防守意识对其篮球能力的发展是至关重要的。因而,本文研究旨在对宁夏大学附属中学篮球教学班学生的防守意识从理论和实践两个层面进行对比研究和分析,发现宁夏大学附属中学篮球教学班在篮球运动中关于防守意识形成中存在的问题以及产生问题的原因,从而设计出学生篮球防守意识的培养和训练方法,为学生篮球防守意识提供一定的建议和理论。

关键词: 篮球运动; 防守意识; 篮球技术

随着时代的进步,人们生活水平的提高,篮球项目的大众化,也加深了人们对篮球知识的理解,例如:篮球的基本技战术及场地等。篮球训练方法、技战术也发生了改变。随着篮球学生意识和个人技术的提高,不仅是进攻技术影响着比赛结果,防守对于比赛结果也有影响。

“球队在比赛中要想控制和改变比赛的节奏,只进攻是无法完成的,必须跟防守结合。”球队有高效的防守能力,即提高篮球运动员及球队在比赛中的控球技术权,进而导致进攻球队防守难度系数提升;一个擅于防守的队员,了解对手是怎样防守他的,他便会想办法攻克另一方的防守,使攻击更为流畅。因此,做好防守很重要。

本文通过对宁夏大学附属中学初中部开展篮球课程调查研究,找出篮球授课过程中和教学设计中在培养篮球防守意识方面的不足,分析研究并提出科学的培养方案,目的是为宁夏大学附属中学篮球教学班学生今后在培养篮球防守意识方面提供科学的、有效的理论依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以宁夏大学附属中学初中部篮球教学班防守意识现状为研究对象。以宁夏大学附属中学初中部篮球教学班 150 名学生、5 位体育教师为调查对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过在宁夏大学怀远校区图书馆搜索关键词“篮球、篮球防守意识、篮球进攻意识”等词汇在中国知网、百度学术、万方等网站查出 84 篇文献,筛选出有效文献 15 篇,阅读并分析总结与篮球防守意识相关的近 10 年的研究现状。

1.2.2 访谈法

通过对宁夏大学附属中学初中部篮球课程的 5 位体育教师采用关于《中学篮球防守意识训练》访谈提纲内容进行访谈,了解宁夏银川市初中学校对于篮球教学现状。

1.2.3 问卷调查法

根据本论文研究目的,查阅相关资料和专业书籍,设计出调查问卷《中学篮球防守意识的训练方法调查问卷》。并向宁夏大学附属中学 150 位学生和 5 位老师发放问卷调查,了解宁夏大学附属中学初中部篮球课程教学对防守意识培养的方法。

1.2.4 数理统计法

本文对问卷实际调查获得的各项数据进行剔除和分类整理,运用 2010 Excel 应用软件对调查所得的数据资料进行统计。

2 研究结果与分析

1.1 宁夏大学附属中学篮球教学班学生防守意识调查

1.1.1 宁夏大学附属中学篮球教学班学生对篮球防守意识认知调查

表 1 宁夏大学附中篮球教学班学生对篮球防守意识认知调查表

重要性	非常重要	重要	一般	不重要
人数	78	41	24	12
百分比 %	50.3	26.5	15.5	7.7

分析表 1 数据分析得知,分别有 50.3%、26.5%、15.5%、7.7% 的学生认为篮球意识的作用非常重要、重要、一般、不重要;学生对篮球防守意识的重要性一旦认可,在运用篮球技术的过程中能够快速做出反应,利用思维活动及时采取对策,在规则内合理的运用篮球技术和队友进行配合

的能力以及实施新的进攻手段。所以就可以对篮球运动项目中起到积极的影响。

1.1.2 宁夏大学附属中学篮球教学班学生防守过程中的行为意识调查

表 2 宁夏大学附中篮球教学班学生防守过程中的行为意识指标调查表

防守意识指标	人数	百分比 %	排序
防止运球突破	96	61.9	1
根据球的位置盯人	75	48.4	2
防守人盯人	52	33.5	3
防止跑位	45	29.0	4
不让进攻队员拿球	33	21.3	5

分析表 2 数据分析得知，篮球教学班学生的防守意识以防止运球突破为主，占比为 61.9%，可以得出教学班学生更多的是针对运球突破防守；其次为根据球的位置盯人，占比为 48.4%，；再次为防守人盯人，占比为 33.5%，在进攻中根据球的位置去进行盯人防守是对球队体力的考验；第四是防止跑位，占比为 29.0%；最后为不让进攻队员拿球，占比为 21.3%，这种防守会干扰进攻球队的节奏。

1.1.3 学生防守抢断球的行为意识调查

表 3 宁夏大学附中篮球教学班学生抢断球时的行为意识指标调查表

抢断意识指标	人数	百分比 %	排序
传球路线	99	63.9	1
持球失误	85	54.8	2
控球不稳	56	36.1	3
传球方向	40	25.8	4
抢断时机	36	23.2	5

分析表 3 数据分析得知，有 23.2% 的学生认为在合理的抢断时机时进行抢断；有 25.8% 的学生则认为是在判断准对手传球方向时进行对球的抢断；36.1% 的学生是在对手在持球控球时处理不当时进行抢断；54.8% 队员是在对手持球失误时进行抢断；有 63.9% 的学生是在在观察场上形势后准确进行判断然后在传球路线时进行抢断。

1.2 宁夏大学附属中学篮球教学班学生防守意识的培养与训练

1.2.1 学生防守基本技术的意识培养与训练

(1) 对手跑位时

对手跑位时，阻拦对手跑动位置。若对手向篮底跑位，在篮球规则内进行阻拦对手，另外要用两手动影响其接球，使跑位的人接不到球，而传球的队员不敢随便的开始传球。假如对手开展横切跑位，防守人先要毁坏对手往前传球的线路，形成合理的防守。

(2) 对手传球时

当进攻球队开展传球时，要阻拦进攻球队传球。在比赛中，时刻关心运球队员的持球部位，分辨传球点和接球方位。另外，对进攻球队员要持续影响传接球。当对手收到球时，防守队员要立即赶来，快速占领防守部位。

(3) 不让进攻队员拿球时

假如进攻队员在攻击强的一侧开展跑位接球时，防守队员要阻拦，阻拦对手在篮底传球；若对手早已接到球，防守队员开始干扰，使对手不能顺利完成进攻。假如进攻端队员在弱侧开展解决时，则要先阻拦，阻拦对手跑向有球的另外一侧，还要还记得封禁通向篮底的路线。

(4) 对手无球时

在比赛中，防守多为防无球队员，为了不许攻击球队跑位到合理位置传接球。若对手离球位置较近，防守人要挨近对手，身体朝向对手，靠近球的一侧手臂和脚维持在前，封锁传球线路，不许对手轻轻松松传球。假如进攻队员距离篮球位置较远，防守队员应当距离对手位置较远一些，同时防守视线偏向有篮球一侧的方向，那样既能有效防守对手，又能与队员开展配合。

1.2.2 球队整体防守意识的培养与训练

(1) 平时训练

在平常的训练全过程中，球队教练员要留意塑造队员的基本功训练及其队员的判断能力和观察场上情况的能力，教会队员发觉而且精确分辨场中的各种各样情况。此外，也要留意训练球队中间防守的相互配合。只有持续的训练，才可以在球队队员内心产生整体防守的定义，提升他们的防守意识。

(2) 比赛训练

篮球运动特性决定了篮球比赛中的防守情况是变化的，球队队员务必随时随地关心比赛中的情况转变，做出分析后持续改变防守方法和战略。另外，也要具备前瞻性，可以观察到对手的信息，精确地分析对手的攻击用意，而且应用有效的防守动作干扰。因而，多参与篮球赛，获得比赛的经验是尤为重要的，所以说通过比赛代替训练是最好是的训练方式，因为在比赛中能够更加直观的检验学生在日常训练中学到的防守技术动作和战术，也能累积学生的的实战经验，从而不断提高学生的篮球防守意识和技术动作。

3 结论与建议

2.1 结论

2.1.1 篮球中防守意识的作用调查分析

认为篮球中防守意识的作用非常重要和重要的宁夏大学附属中学篮球教学班学生占总人数的 50.3% 和 26.5%，总调查数据总体来看，篮球教学班的绝大多数学生都认为篮球防守意识是很重要的。

2.1.2 篮球中防守行为调查分析

防守意识以避免进攻队员运球和进攻队员持球突破为主要方式；次之为防守队员会根据球的位置从而进行盯人；再次为人盯人的防守方式；排名第四的则是防止进攻队员进行跑位；最后为不让进攻端的无球队员能够在场上轻易拿到球。

2.1.3 篮球防守中失误原因的调查分析

造成比赛中经常在防守中失误的主要原因意识指标是

首先队员自己的技术水平不高;其次为己方队员在处理球的时候经常犹豫,错失比赛中的机会;最后为运动员在场上体能的极大消耗,导致身体疲惫,从而导致防守效率降低等。

2.2 建议

2.2.1 制定训练计划

老师和教练要制定教学工作计划,根据各种各样的教学工具和方式提升学生的基础知识基础理论水准,为提升学生们判断能力、在比赛场上应对突发情况的能力埋下伏笔。

2.2.2 制定训练内容

老师和教练应高度重视学生篮球防守意识的塑造全过程,循序渐进由浅入深得分配课程内容以及安排教学内容,训练方法要形式多样,有随机应变,根据具体情况有目的性的练习。

2.2.3 提升学生防守效率

学生观察和判断能力是学生能精确快速分析场上情况,才可以迅速明确自身在比赛中的运动方位,采取正确的防守姿势;要重视塑造学生坚定不移的意志力在训练或比赛中,提升篮球队整体的自豪感。

参考文献

- [1] 杜向晖. 浅谈篮球学生的防守意识 [J]. 甘肃科技, 2017, 33(16): 33-34, 66.
- [2] 于忠坤. 论篮球学生防守意识的训练与培养 [J]. 极光, 2016(6): 34.
- [3] 杨攀. 普通高校篮球选项课培养篮球意识的探讨 [J]. 当代体育科技, 2015.

作者简介: 高阳 (1998.07——), 男, 汉族, 籍贯: 陕西榆林, 职务: 无, 学历: 硕士研究生在读, 单位: 宁夏大学, 研究方向: 体育教学