

# 初中篮球教学战术意识的培养方法和途径研究

李文华

(义乌市第五中学 322000)

**摘要:** 篮球运动员在竞技运动中所具备的能力水平高低决定了其在比赛中的参赛水平。而该能力中具备决定性作用的是运动员掌握和运用战术的能力,特别是作为战术能力最中枢部分战术意识的培养尤为重要。本文提出加强思维训练、强化教师指导,以及重视理论与实践相结合等策略,希望能为培养和提升初中生篮球战术意识提供一点帮助。

**关键词:** 初中; 篮球教学; 战术意识; 培养

## 1. 学生对篮球战术意识的认知及掌握情况

### 1.1 学生对战术意识的了解情况

表 1-1 学生对篮球战术意识的认知

选项	频数	频率
非常了解	12	8.00%
比较了解	24	16.00%
一般了解	25	16.67%
比较不了解	55	36.67%
非常不了解	34	22.67%
合计	150	100.00%

由上表可知,调研对象中,对篮球战术意识比较了解的所占比例为 8%,比较了解的占 16%,一般了解的占 16.67%,而比较不了解和非常不了解分别占比 36.67%和 22.67%。整体来看大部分学生的篮球战术意识较薄弱,少部分有过校队经历的同学篮球战术意识相对丰富。学生接触篮球战术理论学习比较匮乏,只有少部分篮球队队员会在平常训练中,通过教练口述进行学习,主动学习战术理论少之又少,

### 1.2 学生篮球战术理论学习现状

表 1-2 在学习篮球战术的时,学生是否先进行理论学习的调查结果

选项	频数	频率
是	65	43.33%
否	85	56.67%
合计	150	100.00%

### 1.3 学生篮球战术掌握情况

表 1.3 在练习篮球战术过程中,学生是否能观察战术执行时机的调查结果

选项	频数	频率
是	47	31.33%
否	103	68.67%
合计	150	100.00%

表 1-4 在实战过程中,学生是否能观察场上变化并且合理运用的战术的调查结果

选项	频数	频率
是	32	21.33%
否	118	78.67%
合计	150	100.00%

通过调查结果来看,在练习篮球战术的过程中,学生能够观察到战术执行时机的学生所占比例为 31.33%,而能够观察场上变化并

且合理运用的战术仅仅占 21.33%。总体上来看,学生更注重个人能力,对于团队配合较轻视,导致在篮球比赛中,队员在进攻的空位时拿不到球,运球队员在遭遇包夹时没有第一时间分球,而是想通过自身进行突破包夹,控球时间太长,每个进攻回合下来,人均能接触到球的次数少,学生在场上战术观察能力薄弱,队员跑出好的位置时没有第一时间将球传出,在进行战术跑位时,没有摆脱充分,成功率不高。在进行战术配合时,启动没有同时进行,队员之间默契较差,在防守队员察觉战术意图时,还进行原来战术,导致失误率增大,临场判断能力较弱。学生对于战术意识薄弱,较轻视,学生更注重提升个人技术。

## 2. 培养学生篮球战术意识的方法

作为赛场上的“精神支柱”和运动员过往经验中最精华部分的果实,战术意识对中学篮球运动员的影响是不可替代的,培养战术意识也是每位运动员的必修课。在一定程度上,战术意识,决定了运动员在赛场上所能发挥出的战术和技术水平的最大限度,也代表着一个球队的水平。因此,我们要重视战术意识的重要性,吸纳前人的经验,结合运动员的实际情况,采用科学,合理的方法训练运动员,也要注重理论与实践的平衡,既要讲的详细也要练的到位。最重要的是,作为领路人的教练,首当其冲要跳出固有思维,不能认为意识不需要特意培养,可以在比赛中自己形成。尽可能详细地为学生讲解有关战术意识的概念、特点以及作用,在训练与比赛过程中有意识地培养学生的战术意识。

表 2-1 老师教授学生篮球战术的主要方式

选项	频数	频率
口述	132	88.00%
示范	121	80.67%
比赛实战	87	58.00%
观看比赛视频	101	67.33%
其他	10	6.67%
合计	451	/

## 3. 教师针对学生篮球战术意识训练的主要内容

作为一项团体对抗运动,篮球既要求队员有整体意识,顾全大局,把自己整合到整体中,又需要队员保持一定的个性,有自己的闪光点。而要做到这两点,就需要队员拥有分析场上局面和制定应对策略的能力。这就需要教练在日常训练与比赛中多加训练。作为战术意识的重要组成部分,战术思维的前瞻性、灵活性和创造性可以帮助队员更好地完成从意识到行动的过渡。战术意识的形成是思维活动部署战术的具体体现,两者密不可分。因此,教授可以从锻炼运动员思维活动这方面下手,帮助队员更好地完善与发展他们都

战术意识。

据笔者对第一中学、南苑中学、硖石中学调研了解,认为篮球战术重点训练为中考项目所占比例为100%,而篮球赛训练项目的为22%,认为应该为综合训练的为44.67%,这点与实地观察结果比较相符合。通过实地观察可以了解到所调研的学校训练内容的实际情况如下:

(1)第一中学:以体育中考项目为主,体育课堂大部分时间练习体育中考项目,对于篮球战术意识培养不太重视,校篮球队有正常安排训练时间、次数、内容,相对规范,教练员对于个人技术以及全队战术意识比较重视,队员已掌握基本的篮球战术(传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合、人盯人、23联防、32联防、1盯4联)在市比赛中成绩稳定。

(2)南苑中学:以体育中考项目为主,体育课堂大部分时间练习体育中考项目,对于篮球战术意识培养不太重视,校篮球队有正常安排训练时间、次数、内容,相对规范,教练员对于个人技术以及全队战术意识比较重视,有针对个别队员安排的战术,每次进攻,球都会在每个队员手中轮转至少一次,团队氛围较好,缺点:掌握深度不够,主要依靠主力队员得分,替补得分能力相对较弱

(3)硖石中学:以体育中考项目为主,体育课堂大部分时间练习体育中考项目,对于篮球战术意识培养不太重视,校队平常训练次数少,只有在赛前有安排集训,队员篮球战术意识弱,比赛主要依靠个别优秀队员的得分能力。

#### 4.初中生篮球战术意识训练中存在的问题

##### 4.1 理论学习知识薄弱,学生对战术意识学习重要性认知不足

扎实的理论基础是应用战术意识的提前,而在调研中可以了解到,调研对象中,对篮球战术意识比较了解的所占比例为8%,比较了解的占16%,一般了解的占16.67%,而比较不了解和非常不了解分别占36.67%和22.67%。整体来看大部分学生的篮球战术意识较弱,少部分有过校队经历的同学篮球战术意识相对丰富。这说明调研对象中很多学生战术意识的理论基础是相对薄弱的,这需要体育教师在此进一步的提升和加强,因此只有充分了解何为篮球战术,才能够与团队的队员之间亲密合作,相互配合,取得最大化的效果,才能够有效的多方面的应对对手的进攻。因此具体而言,可以强化教师对于学生战术意识传授的重视程度,多和学生一起分析和研究战术,精彩的比赛,组织学生进行篮球比赛实际操作,将理论与实践相结合,让学生们在观摩和实践中,吸收营养,认识到篮球运动的内在规律,从而养成良好的战术意识。

##### 4.2 以考试为目的,忽视思维训练

中学生运动员是一个心理生理都在全面发展的阶段,根据这一特性,其战术意识培养和形成要比其他成长阶段更加容易。随着其认知水平的增加,中学生抽象思维能力水平有了较大水平提升,也有足够的去理解以前所接受不了的抽象概念。与此同时,其大脑对观察事物的准确能力和观察事物的持久能力也在逐步提高,好奇心与求知欲较重,是端正思想和提高能力的最好阶段。因此,要充分利用这一特征,赋予学生经常性开动大脑,锻炼其思维能力的机会,帮助其锻炼对赛场上的局势更好做出快速准确的判断,这十分有利于培养战术意识。

##### 4.3 重视单一项目训练,忽视比赛实践活动对战术意识的提升

战术意识不是具体的东西,要将其真正运用到实战里,即在赛场上真正用出来,才能赋予它真正的意义。我们可以通过技术和战术的日常训练,在这个过程中培养战术意识,不失为一个有效果有可行性的方法。在战术的训练过程中,不管是控球后卫的角色,还

是小前锋、中锋,不管是哪两个还是全队的配合,都应该明确自己的站位、所负责的区域、哪些作战安排、怎么走位,解读战术,让各个角色更清楚自己和他人,完善战术的思考模式。同时也需要根据情况增加训练的困难程度,增加要求,让队员能够在更加有难度的情况下能够掌握赛场的变化,提前预判,提前部署,成功选择,能够增加战术意识的实施的效果。

## 5 结论和对策

### 5.1 结论

5.1.1 从学生战术的认知情况来看,大部分学生篮球战术意识较弱,仅少部分有过校队经历的同学篮球战术意识相对丰富。学生接触篮球战术理论学习比较匮乏,仅有少部分篮球队员会在平常训练中,通过教练口述进行学习,主动学习战术理论少之又少。

5.1.2 从学生篮球战术意识的掌握情况来看。学生在场上战术观察能力薄弱,无法很好的将战术意识运用到篮球实践中,同时对于战术意识较轻视,更注重提升个人技术。

5.1.3 从体育教师培养学生篮球战术意识的主要途径来看,教师主要通过口述,实战练习以及观看视频等方法等多种形式相结合的方式来开展教学,但是整体学习效果可能一般。

5.1.4 从教师针对学生篮球战术意识训练的主要内容来看,学校训练篮球战术重点以中考项目为主,除针对专门的篮球队外,其他学生的战术训练内容较为薄弱。

5.1.5 从义乌市初中生篮球战术意识训练中存在的问题整体来看,存在理论学习知识薄弱,学生对战术意识学习重要性认知不足;以考试为目的,忽视思维训练;重视单一项目训练,忽视比赛实践活动对战术意识的提升等问题。

### 5.2 策略

5.2.1 要重视战术思维的训练。作为战术意识的中枢和,战术思维的激发的重要性不言而喻,提高战术思维灵敏度与矫健度也是重中之重。学生在进行篮球训练时要充分发挥大脑的主观能动性,多加总结与反思,有意识地将战术思维与日常训练想融合,从而提升自身战术。

5.2.2 要强化教师指导。教练可以多加引导,帮助学生认识篮球战术意识培养的重要意义,避免学生脱离战术目的,帮助学生达到时机、方位、配合三者合一,达到平衡状态。

5.2.3 要将篮球战术意识理论与实践相结合。篮球运动的特性也决定了战术意识在赛场上的必要性,剧烈、身体抗衡、变化多端是篮球的代名词,意味着在赛场上比赛状况的变幻不定。这更加考验运动员的随机应变能力,需要学会将所学理论知识与实践紧密结合,多开展篮球比赛实践。

### 参考文献:

- [1]刘春青.浅谈中学生篮球战术意识的培养[J].拳击与格斗,2020(06):91-92.
- [2]李旺.高校篮球教学中学生战术意识的培养策略[J].当代体育科技,2020,10(14):52-53.
- [3]黄凌云.篮球战术意识基本内容及训练研究[J].体育风尚,2020(06):63.
- [4]蒋旭军.高校大学生篮球战术意识培养面临的困境与对策研究[J].现代职业教育,2020(14):140-143.
- [5]姚国盛.初中篮球队篮球意识培养及技战术训练策略的研究[J].体育风尚,2020(04):140.
- [6]高翔.浅谈高校篮球战术意识的培养[J].文体用品与科技,2020(05):25-26.