

篮球裁判员基本功——鸣哨技术的研究

董志元

(云南省迪庆州少体校教练员、篮球一级裁判员 674400)

摘要:裁判员的哨子就好比战场上将军手上的指挥刀,音乐家手中的指挥棒。它是比赛中用来控制比赛的工具,篮球裁判员可通过鸣哨来反映出比赛的威慑力。只有通读规则,精通裁判知识,多实践多总结不断提高自身的篮球比赛执裁能力,才能更好的服务于所有篮球比赛。

关键词: 篮球裁判员;基本功;鸣哨

引言:篮球运动项目的可持续发展离开国家层面的引导与重视,同时也需要社会各个层面齐心协力,团结协作,努力将篮球运动落到实处。迪庆藏族自治州的人们特别喜爱这项运动项目,随着体育强国战略的提出,全民健身理念的影响下,篮球运动在全国上下通过不同的途径形式广泛热烈地开展下来,迪庆各族人民也积极响应这一号召,笔者作为一名迪庆香格里拉雪域高原的体育工作者,怀揣着对篮球运动的热爱与坚持,参与与感悟,立足于自己周边的篮球运动环境、篮球运动发展形状和自己参加比赛进行执裁经历的所见所思所想。笔者赞同篮球运动的发展与进步,需要竞技篮球做引领、大众篮球做基础、校园篮球做宣传教育三者相互促进,相互影响,共同助力于我国篮球运动的发展与壮大。同时篮球运动需要营造深教、勤练、常赛的环境。因此,比赛在篮球的自身发展、运动员技术水平与裁判员执裁水平的提高中具有重要的影响意义。笔者在本文中主要讨论裁判员的鸣哨技术在篮球比赛中的重要性及注意事项进行分析研究,力图为篮球裁判员的鸣哨技术提供意见及建议,使篮球裁判技术能更进一步的向规范化与正规化发展,使篮球比赛趋向于现代化与国际化接轨,使篮球运动发展正规化与时代化。

1. 裁判员挑选口哨的研究

口哨是篮球裁判员临场指挥比赛的武器,哨声是篮球比赛中的主要信号之一。为了适应激烈比赛的需要,裁判员要选择一个声音大、音调高、音质尖的高频率口哨。目前,不同区域、不同阶段、不同类别的篮球比赛中,广大篮球裁判员公认的最好的口哨是:日本摩腾的海豚哨和加拿大FOX40系列哨两大类。据了解这两类口哨有如下点:一是省力,用小劲吹就可以发出大、高、尖的声音;二是易含,此口哨的嘴扁平而长,哨口装有软保护套,容易含在口中;三是好听,声音清脆响亮,虽频率高,但不刺耳;四是好看,哨子设计美观大方,款式层出不穷,色彩缤纷,能提供更多的篮球爱好者最满意地选择。

2. 鸣哨技术方法的研究

2.1 篮球裁判员鸣哨技术的要求

对于任何比赛而言,鸣哨是裁判员的有声语言,裁判员有声语言的质量与效果直接体现着一名篮球裁判者的执裁能力水平,更影响着比赛的质量与效果。因此,笔者认为在鸣哨时必须吐气有力、达到短促、果断、干脆、响亮的哨声。为此,在鸣哨过程中,只允许鸣哨一次,就能反映裁判员宣判违例或犯规的坚韧与自信。此外,笔者建议在比赛时裁判员应准备二只声音大而清脆,尖而高频的口哨。一只临场用,一只备用。

2.2 篮球裁判员鸣哨技术的合理做法

笔者立足于自身及周边优秀篮球裁判员的执裁经验建议:篮球裁判含哨要正,要把口哨含在上下嘴唇的正中央,否则,既不好看,又不好吹;含哨要紧,除上下嘴唇紧紧贴住,还要用上下牙咬住口哨;鸣哨时,先吸足气和憋足气,然后再突然快速吐气,只有这样,哨声才能洪亮;有的裁判员临场中口哨吹得不太响,气憋不足和哨响过慢,气流通过口哨的量就小而慢,哨声就有气无力,另外,没有掌握好吹哨的时机,有的裁判员在呼气即将结束时才吹口哨,所以口哨就吹得不太响。

3. 裁判员篮球比赛临场鸣哨的分析研究

3.1 使用口哨的要求

跳球时,执行抛球的裁判员,口哨不要含在口中,防止受伤;在活球的任何时候,口哨要始终含在嘴里,不要拿在手上,以免急需鸣哨时,措手不及而影响比赛;鸣哨犯规后,到记录台附近进行宣判程序时,要把口哨吐掉,不要含着口哨宣判;裁判员临场前,最好有一把备用口哨;使用口哨前要检查,用后要清洗消毒,然后装在干净的盒子里或者口哨袋里,不要把口哨借给别人,也不要借别人的口哨,这是卫生的要求;新口哨在使用前,最好在哨嘴套上护齿,以减少牙齿对口哨嘴的磨损;同时由于护齿较软,便于含紧口哨;吹气,吹气前,舌尖必须顶住哨口,运气造成足够的气压,吹气时,打开舌尖,让肺和口中气体一下子、爆发性地涌向口哨内。根据所需的哨音长短,然后再用舌尖顶住哨口而结束;吐哨,鸣哨后必须吐哨,防止哨哨向记录台报告和口语联络,有利于在死球期间处理各种情况等等。

3.2 比赛临场运用哨声的研究

只能吹一声干脆的哨音,但能吹长、短二种哨音。短哨音:运用在违例和犯规的宣判中;长哨音:运用在比赛开始进场时,比赛结束时或提醒双方队员时,以及裁判员要暂停时。

注意问题 ①防止鸣哨中出现:a.重复哨(二声以上)b.语调哨(哨声有轻有重有调)c.碎哨(短而碎哨的哨音)d.漏哨(犹豫时漏的轻声哨)e.跟哨(鸣哨后另一裁判再跟一声哨)。②特别对得分尝试的队员犯规的宣判,严防长哨音,有利于宣判后“算与不算”“罚与不罚”的罚则正确性。

4. 结束语

鸣哨技术是裁判技术体系的一部分,是比赛的开始、中间与结束,一直贯穿于整个篮球比赛,不容忽视且必须稳扎稳打、认真对待的工作。因此,笔者根据篮球裁判员的鸣哨技术的分析研究提出如下建议及意见:

(1) 首先挑选一个好哨子;

(2) 体会与掌握哨音、吹气、吐哨等技巧;

(3) 练习短哨音和长哨音的吹法;

(4) 训练吹气力度

①不要在室内训练,要到空的地方练,检验吹气力度和声响;

②边跑步边练,加大难度,从实践出发;

③鸣哨比赛。二名以上裁判,排成队或围成圈,每人鸣一声哨,比谁的哨音响亮,反复比赛,次数不限。

篮球裁判员基本功——鸣哨技术技能的形成与进步需要不断的练习与强化巩固,篮球裁判员的执裁能力也需要不断熟悉比赛规则并结合赛事多实践多总结来进行提高。裁判技术是一个完整的体系,初学者不能心浮气躁,急于求成,要静下心来一步一个脚印地把每一个环节学懂弄通并多加运用,才能熟练掌握。

参考文献:

[1] 中国篮球协会.篮球裁判员手册[M].北京:光明日报出版社,2018

[2] 中国篮球协会审定.篮球规则[M].北京:北京体育大学出版社,2018