

学生篮球训练中团队合作意识的培养措施研究

孙壮飞

三亚理工职业学院 海南 三亚 572000

【摘要】：篮球运动是一种团队竞赛，篮球队就是一个整体，每一个个体对于整体的竞技水平都会产生影响，在具体篮球运动开展中，只有每一位队员都做好自己的分工，协调合作，才能够赢得比分，获得竞赛的胜利。所以，篮球运动也成为了学生团队合作意识培养的重要手段之一。以研究篮球训练的合作意识为主，探究了学生篮球训练中团队合作意识培养的具体措施，为指导做好学生篮球训练，提升学生团队合作意识提供一些思路。

【关键词】：篮球训练；团队；合作意识；竞赛

Research on measures to cultivate teamwork awareness in basketball training of students

Zhuangfei Sun

Sanya Polytechnic Vocational College Sanya Hainan 572000

Abstract: Basketball is a kind of team competition, basketball team is a whole, each individual will have an impact on the overall level of competition, in the specific basketball sports development, only every team member to do their own division of labor, coordination and cooperation, in order to win the score, get the competition to win. Therefore, basketball has also become one of the important means for students to cultivate their sense of teamwork. Focusing on the study of the cooperative awareness of basketball training, the specific measures for the cultivation of teamwork awareness in students' basketball training are explored, which provides some ideas for guiding students to do basketball training and enhance students' awareness of teamwork.

Keywords: Basketball training; Team; Sense of cooperation; Competition

在体育领域，团队合作是重要精神，也是团队能力的重要指标之一，团队的凝聚力对于队员的发展有重要影响。在篮球运动中，个人贡献对于整体成绩的影响是肯定的，但是这种贡献并不是简单的叠加，而是需要个人能力好角色乘数效应来实现的。开展学生篮球训练包含三个主要阶段，即前期、中期和后期，在学生篮球训练中，要想强化学生团队合作意识培养，提升学生团队合作能力，必须要把握团队合作意识培养的重要性，做好相关工作，打好篮球训练基础。

1 篮球训练对学生团队合作意识培养的作用

1.1 篮球运动对学生团队意识培养作用显著

针对学校篮球训练教学，必然涉及到对学生团队意识的培养，在具体训练中，教师要注重对于学生的团队意识的培养，让学生将团队利益看得高于个人利益，削弱个人主义、英雄主义等思想，通过参加拓展项目，开展包括交通堵塞、盲人摸号、翻纸牌、驿站传书、集体跳绳等项目的拓展活动^[1]。将全体参赛团队分五组，依次进行。各团队成员积极准备，共同谋划，认真对待每一个参赛项目，尽团队最大努力取得最好的成绩。通过多样化团体活动开展，团队成员之间更加相互信任、相互理解，感受到个人的力量是有限的，只有把自己融入到团队中，才能实现个人价值，并将这种团结协作精神贯穿到以后的学习、生活中去。这对于培养成员之间互相协作的意识和创新的思维方式，提高团队的凝聚力具有重要作用，对于较好地展示学生积极向上、敢于拼搏的精神面貌也具有积极意义。

针对篮球团队式教学，提升团队意识是首要工作，教师在训练中需要坚持围绕队员的身体、心理素质以及篮球运动技术水平等内容制订周密的培养计划。在校篮球场定时开展团队意识训练，切实提高篮球队员的个人技术以及总体水平^[2]。通过篮球运动的实际参与，真正提升学生团队合作意识，让他们形成一个有凝聚力的合作团队，在团队竞技中做好分工，协调安排，确保团队荣誉和利益最大化。

1.2 篮球运动是多人运动

篮球运动需要多名成员共同参与，不同成员之间需要相互沟通、相互联系，运动中，各个队员都是团队中不可或缺的重要组成部分，他们的表现都在影响着篮球运动的过程和结果。在一定程度上，篮球运动属于典型的团体性体育活动，所以团队成员的技能就显得至关重要，但是仅仅有多个技能高超的队员是远远不够的，缺乏球员之间的相互协作和辅助，再优秀的篮球运动员也不能保证比赛就能获胜，也可能导致他们在运动中不能发挥自身的最佳水平。在篮球团队中，只有每个队员都能够做到团结合作，树立统一目标，才能够构建和谐统一的氛围，确保队员之间相互协作，进行良好沟通，保证队员和教练之间能够彼此信任，这对于增强篮球团队的实力是必要的^[3]。在篮球训练中，篮球团队成员之间保持信仰、价值观、目标的一致性，让团队的凝聚力得以形成，让队员的自信心倍增，这样他们在面对厉害的对手时，也会无所畏惧，表现出自身应该有的水平。因此，篮球运动中，团队合作精神应该是所有篮球队员的意识和目标，应该

是纪律性、综合性、合作性的表现。

2 篮球训练中培养学生团队合作意识的意义

篮球运动是集体育性、竞争性、合作性于一体的集体性体育运动,需要相关成员对战术做好贯彻,完成相应的竞技目标。团队个体的篮球专业技能是服务于整体战术部署的,也是个人能力在团队合作能力中的具体表现,因此,基于篮球运动教学来看,对学生能力培养在本质上也是对学生团队合作能力的培养。在学生群体中,篮球是深受广大学生喜爱的运动项目之一,学生对于篮球运动的参与意识整体上也比较强,因此,借助篮球运动训练培养学生的集体观念和团队合作能力,这是教育教学的重要策略,也是篮球教育自身的使命^[4]。在篮球教学中,对学生团队合作意识的培养还包含对团队成员的个人定位、个人和团队关系、个人在团队中的意义以及集体荣誉感等进行培养,同时,也能够强化对学生的集体风险意识、创新意识以及竞争意识进行培养。篮球教学活动在确保竞争性前提下,其本身还具有一定的趣味性和参与性,因此对于学生的身体素质和气质状态也有一定积极作用。且篮球运动项目是一项长期坚持的运动项目,需要学生在运动中坚持,锻炼学生的意志力。综合来看,篮球运动对于学生综合素养和能力培养都是有重要价值的。

3 在篮球运动训练中培养学生团队合作意识的对策

3.1 培养学生在篮球训练中的自主性

开展对学生团队合作意识的培养,目的是对学生的内在素质进行不断挖掘,相关教育策略对学生的心理结构以及知识结构都会产生影响。开展对学生的篮球训练,需要以学生的认知思维和理解能力为基础,做好深层内化。在具体过程中,学生能够实现新知识和原知识的融会贯通,能够在训练中加速自我观念的更新^[5]。可见,在篮球训练活动中,学生的主体性能够得到体现,他们在自主学习能力引导下,能够实现团队合作能力的提升,促进学生在心理认知层面得到升华。

在主动性认知思维引导下,学生在篮球运动中,会得到更加深入的认知,他们能够从中掌握基本篮球技能以及战术,让学生形成团队目标和合作意识,让他们在具体实践中掌握篮球运动的技巧和战术要领,培养学生们的良好运动素养和品质,这些素养和品质对于他们今后的学习、生活和工作都能够产生积极影响^[6]。因此,在篮球运动训练中,要关注学生自主学习能力的培养,相关篮球运动设计应该以学生自主学习能力为主导,确保运动中对学生的自主性的有效锻炼。

3.2 把握团队合作训练技巧,强化合作训练

篮球是整队的配合,要发挥集体的能量,尽到每个人的职责,发扬“不怕苦、不怕累、不怕难”的精神,培养勇敢、顽强的战斗作风,为提升大学生篮球团队合作水平,可以通

过训练赛的磨练,将学到的精神带到工作中去,为社会奉献自己的力量。也可以尝试以慢跑训练赛为主,确保准备活动充分活动开后,学生围绕一团,布置训练课程,要求每个队员需要认真的完成所有任务,认真的去对待每一个球,上进每一个篮,投进每一个球。

在团队式训练中强化技巧培训,主要演练技战术,技战术是培养队员的默契,从二防三,一防二,二攻三,三攻二做到进攻和防守的小配合,做到有球紧,无球松,怎么以多防少,以多打少,多打少进攻时要拉开距离,错落有致,要求多传球,空位队员完成最后的进攻,通过篮球团队合作要点解析,让学生对于篮球运动的团队合作有更深刻的认识,提升整体合作训练的水平。可以适当组织学生开展校际间的篮球友谊竞赛活动,进一步强化本校篮球团队的凝聚力和团队意识,双方本着“友谊第一,比赛第二”的原则,团结奋进、默契合作,用自己的努力和汗水传递着不怕苦、不怕累、敢打敢拼的优良作风^[7]。随着比赛的深入,两队球员可以在激烈的拼抢中,争球、进攻、防守、抢断、投篮,双方每一个回合都使人惊心动魄。针对高难度的防守与进攻,整场比赛,双方球员都需要严格遵守比赛规则,赛出友谊、赛出风格。通过积极组织开展类似的篮球运动竞赛,进一步增进了学生之间和校级之间的沟通交流,同时也有利于增强团队的协作配合能力和队伍的身体素质,为下一步工作的开展打下良好的基础。

3.3 做好课前、课中以及课后工作

首先,在开展篮球训练教学前,教师需要结合团队合作能力培养来规划相关教学活动。在篮球教学活动规划中,注重对学生自主学习能力和互动性的强化训练,让学生有更多的实践机会。相关教学活动内容需要以篮球课程教材为主,以学生的篮球运动实际情况为前提,让学生能够在教学活动中快速适应,发挥篮球训练的导向作用。在教学活动组织前,教师需要结合篮球教材内容中篮球知识重点以及学生的兴趣点,设计合理的篮球训练目标,以具体的目标来引导学生自主学习能力培养,让学生在自主学习过程中,更好的把握篮球知识和技能,培养学生的团队合作意识,强化学生的团队合作能力。

其次,在课堂教学训练环节,教师要关注对篮球教学活动中学生自主学习能力培养,避免教师过度的干预和控制,更好的突出教师在教学中的主导作用。在具体篮球训练实践中,教师要对篮球运动技巧进行简明扼要的讲解,让学生把握课堂教学内容,能够更好的投入训练中,并留足一定的时间来开展课堂互动,强化交流。在理论内容完成后,对篮球技术动作进行示范,教师要想学生布置学习任务并组织小组分工^[8]。学生在此基础上基本能够掌握篮球理论知识和技术,需要通过互动性的实践来强化知识学习,巩固篮球技能,在

这一过程中,逐渐形成团队意识。各个小组在完成分工合作后,组织组内成员相互协作,让他们能够独立完成任务,建立学生在训练中的责任感,强化学生团队合作意识培养。

最后,在完成篮球运动训练后,要注重课后评价工作开展,课后评价应该形成坚持性评价与总结性评价相结合,注重对学生在篮球训练中综合表现的系统评价,对学生的自主学习能力、沟通能力以及风险精神进行培养,促进学生团队合作意识提升,让学生对课程有更系统的认识,也能够及时指导自己在篮球训练中的优势和不足,帮助教师进一步优化课程教学设计,弥补上节课教学中存在的不足和问题,为下一步篮球教学活动提供更多的优化方案,加速课程教学质量的提升。

参考文献:

- [1] Ways to Cultivate College Students' Teamwork Consciousness in College Basketball Teaching[C].//Proceedings of 4th International Conference on Modern Management, Education Technology and Social Science(MMETSS 2019)(Advances in Social Science, Education and Humanities Research, VOL.351), 2019:21-24.
- [2] 蒋安宁.论高职高专院校业余篮球训练中团队合作意识的培养[J].当代体育科技,2014,4(09):32+34.
- [3] 吴淑琼.篮球教学中合作学习运用研究[J].科技资讯,2020,18(05):169-170.
- [4] 张晨玉.新时代大学生篮球教学训练中的合作意识培养策略[J].辽宁经济职业技术学院.辽宁经济管理干部学院学报,2019(06):134-136.
- [5] 罗文强.学校篮球教学中培养大学生团队合作意识的途径[J].当代体育科技,2019,9(02):64+66.
- [6] 张亚龙.浅析学校篮球教学训练中的篮球意识培养策略[J].体育世界(学术版),2017(11):161+165.
- [7] 曹宏俊.谈篮球训练中教师多元角色对学习效果的影响[J].当代体育科技,2016,6(36):34+36.
- [8] 魏从礼.篮球教学与训练中培养学生合作意识的策略[J].高教学刊,2016(18):117-118.

4 总结

篮球是团体性运动,对于团队的合作意识和凝聚力是一种考验,只有每个队员都有很强的团队合作意识,才能够打造一支强有力的篮球运动队伍。通过篮球训练来强化学生的团队合作意识,是有效途径之一,所以需要在篮球训练中,强化训练目标,明确指定训练计划,做好课程教学设计,确保学生的团队合作意识能够得到有效锻炼,加速团队合作和发展,提升运动训练成效。就本文的研究来看,说明了篮球训练对学生团队合作意识培养的重要性,但是目前学校篮球训练中还存在一定不足,需要把握问题所在,积极采取有效应对措施,促进学生团队合作意识的有效培养目标实现。