

中职篮球教学中学生篮球意识的培养分析

◆杨晓宁

(石家庄交通运输学校)

摘要:篮球体育项目是培养学生身体素质、心理素质、临场应变能力、节奏控制能力、观察力、技战术能力的教学,并且能够培养学生良好的团队协作精神,对学生整体发展来说有一定的教育意义。目前,在中职院校中,学生在进行篮球课程训练时由于篮球意识不强,使得整体团队能力不到位、不专业,没有更好的完成篮球体育项目的学习。所以,本文对中学生篮球意识的培养提出了一些策略,希望帮助学生加强篮球意识,提高整体篮球技能。

关键词:篮球意识;形成问题;改良策略

树立较好的篮球意识可以帮助运动员更好的开展篮球战术,但是对中学生来说,更容易把篮球当成普通锻炼项目来进行,所以缺乏严谨的篮球意识。这样一来,使得部分中学生的篮球技能不够硬,临场发挥屡屡失常,篮球精神得不到很好的体现。要想在中学生中培养比较专业的篮球队伍,就要以专业的训练来规范学生的各项篮球技能,让其在锻炼中不知不觉形成正确的篮球意识。

一、篮球意识的构成要素

(一)迅速的临场应变能力

篮球竞赛要求学生有一定的临场应变能力,在对手做出战术改变或者假动作时,可以迅速的做出反应,及时改变原有的攻防方式来有效的应对对手,并通过战术变动加强进攻方式来控制对方^[1]。

(二)细微的观察力

细微持久的观察力在篮球竞技中发挥着重要的作用,可以帮助学生在篮球场上迅速的找出对方的进攻弱点。在这个过程中,学生把注意力从主要的目标区域逐渐转移到更大区域,有利于培养学生在篮球竞技中的临场发挥力。

(三)准确的判断力

在需要快速反应的篮球场上,准确的判断力是必不可少的要素,有效的判断可以帮助学生及时更改攻防方式,来应对对方的临场改变,并采取合理的方式主动进攻,达到投篮进球的目的。

二、现阶段中学生在篮球意识形成方面的问题

(一)没有形成良好的团队协作意识

篮球竞技是以团队合作形式来完成的,但是,由于中学生处在心理成长的特殊阶段,所以个人英雄主义较强。部分学生在篮球训练或者竞技中,缺乏一定的团队协作精神,与队友之间没有达成默契、有效的配合,使整体团队在篮球竞技中队形混乱,传球及进攻完全以个人形式进行,其他队员的配合形同虚设,形成了很大的战术漏洞,最后以失败告终^[2]。

(二)篮球基本功不扎实

导致学生篮球基本功弱的主要原因,还是由于学生没有树立正确的篮球意识,没有严肃的对待这个项目,把篮球当做普通的娱乐来进行。所以,在篮球训练中,由于部分学生的基本功较弱,使得运球、传球以及其他动作不到位,更别说战术的加强和改变。在这种情况下,如果进行比赛的话,队员对篮球没办法进行有效的掌控,从而造成丢球率高的局面,成为了对手的陪练目标,最后使得整体团队的士气下降,失去篮球比赛的意义。

(三)主动攻传意识弱

在进行篮球攻传的过程中,由于学生缺乏一定的主动意识,所以无法采取及时应对的策略。并且在已经掌握主动权的情况下,也没有积极的发起进攻,而是依然采取保守战术,使得进球机会丢失。

(四)节奏控制能力掌握不到位

篮球节奏过程贯穿整个比赛,很多学生由于缺乏篮球意识,所以在阶段性的节奏掌握及控制环节中表现较差。另外,在整体

节奏的过渡中,由于心态调节不到位,无法及时改变战略,掌握新的节奏。这样一来,就会产生惊慌的心理,节奏开始凌乱,最后失掉胜利的机会。

三、中学生篮球意识的培养策略

(一)加强团队合作意识

有效的团队合作能力可以使队员之间配合默契,在篮球训练或者比赛过程中,共同协作、灵活改变技战术,从而取得进攻的主动权。所以,教师在日常训练过程中,要注重培养学生的团队精神与集体荣誉感,加强学生之间的精神交流与技术交流,强调英雄主义在篮球竞技中的缺陷,让学形成共同锻炼、相互学习的训练习惯。另外,教师在篮球的日常教学中,要加强培养学生之间的默契,使学生形成共同协作的习惯,以良好的团体面貌应对篮球对赛。

(二)加强篮球基本功锻炼

篮球基本功是篮球训练最基础的环节,没有基本功的辅助,所有技能以及战略、战术都无从开展。所以,教师在开展篮球训练的整个期间都要加强学生基本功练习,这是整个篮球训练过程中必备的环节。教师要让学生意识到,所有体育竞技项目都要以坚实的基本功为基础,才可以展开其它技能的培养,要让学生把基本功的锻炼融入到所有的锻炼环节中,秉持着“台上一分钟,台下十年功”训练原则来培养学生^[3]。

(三)培养学生的主动意识

学生在篮球竞技中的主动性,与其良好的篮球意识有很大关系。教师要让学生意识到篮球是一项严肃的体育项目,不能够以娱乐的心态去对待。要全面培养学生的荣誉感,让学生在训练过程中集中精力,全力以赴,以积极主动的精神面貌去进行比赛。在学生形成主动性习惯方面,教师要进行长期的培养,使学生在战术改变、进攻防守,尤其是篮板球上面一定要主动应对,不可以有任何松懈的态度。

(四)培养学生的观察力

学生对战术的观察力直接影响其判断力,并做出相应的应对。在篮球训练中,学生的观察力也是其篮球意识逐渐形成的表现。所以,教师日常训练过程中,要加强学生对赛场视野的培养,打开学生视野的局限性,观察整个赛场上所有队员的排位,以更好的对下一步动作做出准确判断,展开有效的进攻手段。

(五)加强战术训练

篮球是一种以五人为一队的战术训练,在掌握坚实基本功的基础上,通过团队的协作,可以灵活的运用战术来展开攻势。教师在训练过程中,要加强学生的判断力、攻守意识以及队形的调整,使学生在比赛过程中,通过判断对手的攻防方式来有效的改变队形,避免出现防守盲区以及攻传盲区的情况。这样一来,学生可以通过有利的配合顺利投篮进球得分。

结束语:

由于中学生处于青春期状态,所以娱乐心里较强。在中职篮球的教学中,要想树立学生正确的篮球意识,需要教师的合理培养及长期的训练才可以实现。篮球教师要吸取职业篮球的训练方法,使学生的篮球意识迅速的向专业程度靠拢,这样一来,才可以有效培养学生的各项篮球技能,最终达到篮球训练的目的。

参考文献:

- [1]何道东.中学篮球训练中中学生篮球意识的培养分析[J].西部皮革,2017,39(10):12-12.
- [2]张亚龙.浅析高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):164+168.
- [3]高国民.关于高职篮球教学中中学生篮球意识的培养研究[J].当代体育科技,2017,7(16):110-110.