

探析篮球运动意识训练

◆周荣卓

(东莞市职业技术学院 523000)

摘要: 篮球作为一个复杂多变的运动项目, 需要运动员能够灵活地运用各项技、战术, 这就是意识, 被称为篮球运动的灵魂。

关键词: 篮球运动; 意识; 训练; 方法

引言: 篮球是一种集体对抗的强竞争项目, 它不仅要求运动员具有良好的身体素质、身体素质、技术水平, 而且要求运动员有良好的篮球意识。运动员有良好的篮球意识, 可以根据赛场形势的进步, 积极寻找和掌握拳手, 采取相应的对策和行动, 最大限度地发挥自己的优势和胜利。篮球专家认为: 现代篮球比赛的取胜, 60%靠思维, 40%靠体力。篮球运动的实践也证明了运动员水平越高, 这一趋势越明显。

1. 篮球意识的含义及分类

意识作为一种哲学范畴, 是指人的大脑对客观存在的反映, 这是客观世界的主观印象。从广义上讲, 篮球意识是对篮球比赛规则的理解和认识。NBA 原尼克斯队主教练纳帕特·赖利说: “球员只有在自己得到球时才移动。他不是真正的球员。如果他能为队友创造机会, 让球队受益, 那么他就能理解篮球真正的奥秘。”因此, 篮球意识可以被定义为: 运动员通过特殊的理论学习和反复练习, 根据现场情况, 通过感觉、观察、思考、判断、控制自己, 采取合理的心理过程结合起来。篮球意识可以根据球员的现场表现分为:

1.1 传、接球意识。在比赛中随时准备好从你的搭档那里捡球, 然后把球传给你的潜在搭档。寻找强大的战士传球或捡球。

1.2 投篮意识。在收到对方的传球后, 这取决于后卫。与合作伙伴的区块或政策应该进行纵向或横向切割, 及时把握投篮机会。

1.3 突破意识。当接到球时, 如果防守很近没有投篮机会, 则进行中路或底线突破上篮或分球, 给同伴创造机会。

1.4 跑动掩护意识。当你无球时, 主动给同伴做掩护, 创造进攻的机会, 或同伴给你做掩护接同伴的传球。

1.5 快攻意识。主要体现在运动员由攻转守得节奏上积极合理地运用封、堵、抢、夹、断等技术, 密切地相互协作配合, 并针对场上情况随机应变。

1.6 协同配合防守意识。指运动员既有积极能动地运用追、逼、堵、截、封、盖、抢、打、断等个人防守技术, 又要与同伴协同组成关门、交换、抢过、夹击、补防、等战术配合意识。

1.7 抢篮板球意识。是一种艺术而巧妙地顽强的拼搏意识。运动员一旦建立起牢固的抢篮板球意识, 就能在比赛中以极大的决心和顽强的毅力去机智地争夺篮板球。

2. 篮球意识的构成要素

人的意识不能被别人直接看到, 这只能反映在他们自己的运动中。球员的篮球意识也必须体现在比赛的战术动作上。运动员篮球意识的组成部分:

2.1 技术的目的性。任何技术的掌握和应用都必须有明确的目的。在训练和比赛中, 要正确运用技术和战术, 充分发挥自己的水平, 运动员必须有清醒的头脑、明确的目标和明确的目标。努力使每一个行动都有特定的战术目的。

2.2 行动的应变性。为了赢得比赛, 经常需要改变他们自己的行动, 所以进攻或防守有重大的突破, 出乎意料, 毫无准备, 并让对手措手不及。同事们, 为了改变场上的主观情况, 也需要采取及时的措施, 随时改变进攻和防守战术。

2.3 判断的准确性。正确的判断是正确的。准确的判断是技能和战术正确发挥的前提。一切行动必须以仔细观察和准确判断为基础。

2.4 动作的隐蔽性。运动员为了有效地攻击对方, 主动和优势, 必须能够熟练地使用各种操作技能(错误的行动或隐藏行动)地区的混乱和破坏对方的判断, 造成的幻觉, 而不是过早暴露他的战术意图, 赢得主动权。

2.5 行动的合理性。运动员的合理性在于多方面。如果运动员在比赛中配合得很好, 他们就会很幸运地进攻和防守。特别是在关键时刻控制比赛的能力可以更好地反映运动员行为的合理性。

2.6 配合的整体性。篮球比赛是高度综合性的比赛。球员应

积极配合他们的同伴, 努力创造进攻机会和组织严密的防守。与此同时, 运动员个人技能的表现不能被理解为单独的活动。任何技术都是在集体合作中, 是团队整体战术的组成部分。篮球意识的形成, 反映了主观因素影响的复杂性, 主要有: 观察能力、专业知识的掌握程度、对学习训练游戏的态度、战术知识和战术训练、集体观念、教练员、同伴水平等。

3. 篮球意识的培养方法

根据人们的经验和他们自己的感觉, 意识比技术更重要。技术不能学习; 但由于缺乏意识, 这很难改变。培养和提高运动员的意识应该是全面的、系统的, 应该放在与技术战术训练同样重要的位置上。

3.1 观察能力的培养。观察能力是形成篮球意识和正确篮球意识的前提。一些运动员缺乏“意识”, 往往表现在不明朗的情况下, 不清晰的思维和盲目的运动, 这限制了我整个团队的技能和战术的运用。因此, 必须重视观察习惯和观察能力的培养。你可以通过经常观看和训练比赛来丰富你的间接经验。鉴于积极的思考, 将视作为一种有机会拥有一场实战的机会, 有意识地进入角色, 并且在场上每一个变化都做出了一种假设的思考反应, 并对场上的每一情况变化都做出假设性的思维反应, 然后再同场上队员处理该情况所使用的方法和效果进行比较。要注意培养运动员的动态观察能力, 特别是两个以上动作的组合与衔接。培养运动员用眼睛余光观察的能力。

3.2 注重间接经验的积累。意识是经验的综合。意识的形成和提高依赖于经验, 间接经验积累是经验的重要组成部分。由于间接经验的积累是对以往经验的借鉴, 是了解客观事物的捷径。为了积累间接经验, 我们应该重视教练员理论的教学, 使理性认识升华。阅读之前的经验总结(相关的专业文献和材料), 从中获得灵感。系统学习相关专业理论知识。

3.3 基础技术训练与篮球意识训练相结合。在基本的技术训练中, 它不是独立的训练技术素质的运动, 而是贯穿篮球意识的内容, 聚集了基本的技术训练, 将篮球意识有机地培养起来。有利于提高技术应用能力, 加快培养篮球意识。

3.4 战术思维训练。当赛场上的各种信息都进入运动员的大脑时, 运动员需要通过自己的思维做出快速判断。只有快速准确的判断, 才能及时采取适当的技术和战术行动。因此, 我们应该重视战术思维的训练。运动员需要动脑筋, 认真思考和练习组合。这是激发球员战术思维的重要训练方法, 对篮球意识的形成和提高有很大的帮助。

3.5 注重节奏。比赛节奏是一种集体的艺术与默契的合作。为了加强球员的节奏意识, 我们必须统一整个团队的思想, 使反应和行动产生积极的影响。在技术和战术的教学和训练中, 节奏应该明确。

3.6 教练员的主导作用。篮球意识的培养应贯穿于每一次训练, 教练员发挥主导作用。在训练过程中, 教练员应将篮球的基本规则、基本特征和关键环节向运动员传达正确的示范和准确、简明的解释。明确不同岗位的具体要求和岗位职责, 同时及时发现培训中的问题, 正确解决问题, 不断提高运动员的战术意识。

结束语: 篮球意识的培养应该从青年开始, 从年轻开始, 许多实践活动都渴望尝试。在训练中学习和运用各种方法是很重要的, 以加深对运动员篮球意识的理解和掌握。因此, 培养篮球意识是篮球训练的基石。篮球运动员的意识是篮球教学和训练的一个复杂而重要的组成部分。应在教学实践的基础上, 从实践意识的实践出发, 以培养教育的差别待遇为目标, 有计划、有计划地培养运动员篮球意识的培养, 通过实践、观察、学习、说话, 达到提高篮球意识的目的。让更有激情的学生进行后期的学习, 我们应该大胆地在体育课上探索, 使体育课教学更加生动明亮, 增添一道美丽的风景。

参考文献:

- [1] 陈章云. 篮球意识研究. 北京体育大学学报, 1996.10
- [2] 杨桦. 论现代篮球战术意识. 成都体育学院学报, 1998.12
- [3] 姚建平. 篮球运动员战术意识的构成及培养. 上海体育学院学报, 1998.6
- [4] 刘粤. 篮球. 体育系通用教材. 人民出版社, 2000.3