

篮球教学中接传球意识的培养策略

董亚光 严春辉 曲 强 徐川傲

西安交通大学 陕西 西安 710049

摘要: 篮球是一项传统而且经典的体育运动项目,具有广泛的受众群体。篮球运动不仅可以增强人体的协调能力,同时还可以激发人体的应变能力。因此,篮球运动在体育教学中得到具体应用,成为一项比较热门的体育教学课程。作为团体运动,在篮球教学过程中,接传球成为必不可少的内容,接传球意识的培养也成为学习的重要目标。由此,本文就篮球教学中接传球意识的培养进行分析,认为篮球教学中接传球意识培养中,在增强应变能力、提高专业技能以及锻炼创造思维等方面都具有积极的意义。在此基础上,总结出篮球教学中接传球意识培养的具体方法。以此能够为篮球实际教学提供一定的理论参考。

关键词: 篮球教学;接传球意识;培养策略

Training strategies of receiving and passing consciousness in Basketball Teaching

Dong Yaguang Yan Chunhui Qu Qiang Xu Chuanao

Xi'an Jiaotong University, Shaanxi, Xi'an 710049

Abstract: Basketball is a traditional and classic sport with a wide audience. Basketball can not only enhance the coordination ability of the human body, but also stimulate the adaptability of the human body. Therefore, basketball has a specific application in physical education and has become a relatively popular physical education course. As a team sport, in the process of basketball teaching, passing the ball has become an indispensable content, and the cultivation of the sense of passing the ball has also become an important goal of learning. Therefore, this paper analyzes the training of the awareness of passing the ball in basketball teaching, and believes that the training of the awareness of passing the ball in basketball teaching has positive significance in enhancing adaptability, improving professional skills and exercising creative thinking. On this basis, it summarizes the specific methods of cultivating the awareness of passing the ball in basketball teaching. This can provide some theoretical reference for the actual teaching of basketball.

Key words basketball teaching; passing awareness; training strategies

随着篮球运动的发展,在篮球教学中,篮球教师也开始更加关注篮球意识的培养。接传球意识成为篮球教学中重要的内容,这不仅是个人篮球技术能力的培养,更是篮球队员之间的一种合作意识。对于提高球员应变能力,提高篮球技能等,都具有积极的意义。由此,当前篮球运动的发展中,有必要对篮球教学中接传球意识的培养进行分析,以此更好地培养篮球队员之间的团队协作能力。

一、篮球教学中接传球意识培养的意义

(一) 增强球员的应变能力

篮球教学中,接传球意识的培养,可以更好地增强球员之间的应变能力。在球员具备成熟接传球意识的基础上,便可以在比赛中掌握更多的传球技能,与球员之间保持顺畅的传球关系。从而为球队创造更多的进攻机会,增强运球的连续性。如此一来,对方的防守将变得更加艰难,更加容易击破对方队员已有的防守战略,从而为自己球队获得更多的赢球机会。同时,在球员之间掌握良好接传球意识的基础上,队员还可以能够及时就对方队员不断变化的防守策略和防守站位,做出相应的接传球战略的调整。增强球员的应变能力,快速寻找到在最佳空位的自我团队的队员,增加进球的机会,打断对方原有的防守战略。此外,接传球意识的培养,可以促使球员具备良好的团队协作能力。在篮球赛场上,能够从团队利益出发,最大化的根据每个队员的优势和长处,以接传球的形式,加强队员之间的有效合作。篮球战术更加的多

样化,接传球具有了更多的选择性,进一步增强每一个球员的实际应变能力。

篮球比赛中,以接传球的形式,将所有的队员团结起来,篮球项目的集体性特点,可以更好地培养成员之间团结协作的精神。增强球员之间的彼此信任,而且,在相互的接传球中,团队成员需要保持高度的警惕,配合默契,才能做出有效的应变。这对于提高球员的应变能力,具有积极的意义。

(二) 提高球员的专业技能

篮球作为一项体育运动,具有一定的难度。^[1]需要球员不断的训练和掌握相应专业技能的基础上,才能更好地进行篮球比赛,赢得进球的机会。而篮球技术的提高需要以一定的专业知识为基础,篮球队员接传球意识的培养,需要球员在来球速度、脚步移动以及接球准备动作的调整等方面,都加强日常技术的训练和联系。在掌握良好接传球意识的基础上,可以根据经验就能够准确判断来球的方向。通过前、后、左、右、高吊以及反弹等不同的来球方向,从而采用不同的接球和传球动作。

在接传球意识不断的培养中,球员的专业技能,将得到有效的提高。专业知识的加深,对于篮球运动便具有更加清晰的了解和认知。具备更加成熟的接传球意识,达到提高篮球队员专业技术能力的目的。篮球接传球技术的训练是传好球和接好球的基础性技能,如果球员不能有效掌握正确熟练的接传球技能,那么即使拥有在成熟的接传球意识,也不能

很好地协调球员之间的合作和防范能力,不能更好地适应篮球比赛中接传球的需求。由此,篮球接传球意识的培养,对于更好地发挥球员的专业技能,巩固篮球专业知识,都具有积极的作用。

(三) 锻炼球员的创造思维

篮球运动是一项竞技体育运动方式,球员之间的对抗性和竞争性较为激烈。^[2]在篮球赛场上,每一分钟每一秒都可能发生意想不到的情况。而且实在迅速的时间内发生的,同时由于是突发情况,在处理起来还具有一定的复杂性。

篮球比赛中接传球动作的实施,需要传球者进行仔细的观察和分析,需要敏捷果断的判断行为,去选择传球的方向。如果在即将传球的时候,发现不利的情况,要及时改变传球的对策。这就需要球员具备更加快速的反应,在球场上进行积极的创新,从而及时改变创球的策略。在此过程中,接传球意识起到积极的作用,通过成熟接传球意识的培养,可以更好地应用良好的接传球技能,及时作为调整并且做出创新性的应变。在意识的惯性思维下,球员知晓在篮球比赛中首先要保障传球的精准性,之后在进行隐蔽性的传球,从而保障传球的效率。

篮球教学中,接传球意识具有一定的抽象性,意识的培养并非是短时间内就可以完成的,需要教师和球员在日常中进行不断的训练,按照固定的模式进行接传球意识的养成训练。促使篮球队员形成良好的习惯意识,进一步形成一种下意识的思维。但是篮球赛场上具有变动性,还应当在培养接传球意识中进一步实施创造性思维。这可以很好地锻炼球员的应变能力,提高创新能力。

二、篮球教学中接传球意识培养的方法

(一) 专业讲解,丰富理论知识

篮球作为一项实践性较强的运动方式,当然也离不开日常篮球理论知识的学习。在具备丰富理论知识的前提下,教师才能够进行专业化的讲解,从而丰富学生的接传球理论知识,进一步提高学生的接传球意识。如果篮球队员在没有进行专业篮球知识的学习之后,便进行具体的实战。球员将在赛场上显得手足无措,这将大大影响实际的比赛效果。

篮球教师应当在日常教学过程中,向学生灌输篮球理论知识的重要性,同时设置更多的篮球理论知识学习课程。通过专业的讲解,让篮球队员接触到更多的接传球理论知识,以此更好地培养学生的接传球意识。具体来讲,教师在进行篮球技战术以及接传球意识技能的讲解过程中,可以实施言传身教的讲解方法。以自身的实际比赛经验,向学生传授理论知识。在丰富接传球意识理论知识的同时,进一步增强自身实践贯彻的能力。同时,教师还可以设身处地参与学生的实际训练当中,通过实战,进行篮球接传球意识理论知识的讲解。让学生结合实战,学习到专业的理论知识和接传球经验。学生可以更好地将实战中所学习到的接传球意识应用到实战当中。发现篮球接传球意识的规律,结合理论知识,

全面提高接传球意识。

(二) 优化方法,拓展教学方案

篮球接传球意识作为篮球比赛中的一种技能,需要相应的方法,进行有效的实施。教师在实际训练中,需要进一步优化方法,调整教学方案,提高接传球意识培养的效率。例如,在实际的训练中,教师可以应用意识训练法,在教学方案中阐述意识训练法。进一步指导篮球接传球意识的培养,为学生提供篮球接传球的真实环境。意识训练法,具体指的是教师在进行篮球接传球意识培养中,对学生心理状况做出清晰的认知,让学生更好地理解训练的战术。^[3]在此过程中,教师需要对学生详细讲解篮球接传球知识和技术。同时进行实战训练,让学生学会理论应用实践的能力。在增加经验的基础上,增强自身的接传球意识。该方法的优化,还需要教师进行良好的心理暗示,让学生之间具备竞争性。在相互竞争中,改善自身已有的错误认知,具备良好的接传球意识。

三、结论

总之,篮球教学中接传球意识的培养,并非是短时间内就可以得到有效提高。这就需要教师和学生进行不断的努力。在篮球教学中,篮球技术以及能力的培养不可缺少,但是接传球意识同样是必不可少的。流畅的接传球对于增强学生应变能力、提高专业技能以及锻炼创造思维等,都具有积极的意义。因此,在篮球教学中,教师应当重视对自身专业知识的升级,通过优化教学方案,对接传球意识进行有效的讲解。增强学生学习接传球意识的兴趣,认识到接传球意识在篮球教学中的重要作用。最终掌握成熟的接传球意识。增强团队协作能力,提高篮球比赛的水平。

基金项目:陕西省社会科学基金项目(2019R022)

作者简介:董亚光(1989.12-),男,汉族,硕士,西安交通大学讲师。

参考文献:

- [1] 王岩红.新课程下高校体育教学中篮球传接球意识的培养策略研究[J].当代教育实践与教学研究:电子版,2018(7):1.
- [2] 邓桂勇.浅析高校体育教育专业学生篮球传接球意识的培养[J].当代体育科技,2018,8(26):2.
- [3] 傅小红.关于提高中学生篮球传接球技术的研究[J].考试周刊,2019(59):1.
- [4] 张选静.高校体育教育专业学生篮球传接球意识的培养[J].当代体育科技,2019,9(31):2.
- [5] 杨静.培养高校学生篮球传接球意识的实用策略探析[J].文体用品与科技,2018(23):2.
- [6] 石坚.浅析篮球比赛中传接球技术的运用[J].当代体育,2021(7):0198-0198.