

# 培养大学生运动员的篮球意识

张 硕

(鸡西大学体育系,黑龙江 鸡西 158100)

**摘 要:**篮球运动是现今深受大学生喜欢的运动之一,但在大学生的篮球比赛和业余活动中存在着不少不理想的现象,如技术和战术运用死板,不合理的跑位很多,防守时不知道该如何合理选位等。这些现象产生的根本原因主要在于大学生对篮球竞赛规律的认识不足,即专项意识薄弱。培养和提高大学生运动员的篮球意识,对提高大学生运动员的篮球运动水平将产生积极而深刻的影响。

**关键词:**篮球意识;大学生;运动员;培养

中图分类号:C804.82;G841

文献标识码:A

doi:10.3969/j.issn.1674-2869.2010.04.026

## 0 引 言

篮球比赛是一项集体对抗性质的竞技项目。现今大学生篮球比赛随着篮球技术的逐渐提高,比赛的激烈程度也逐渐加大,攻守的直接对抗、地面和高空的争夺愈加激烈,特别是综合防守体系及移动进攻的出现和发展,为运动员在技、战术等方面的发挥提供了广阔的天地,同时也突出了运动员对篮球意识的需求,进一步提高了意识在篮球运动中的地位。篮球比赛不仅要求运动员具备良好的身体素质、技术水平,更要求运动员具备良好的篮球意识。运动员具备了良好的篮球意识,就能在比赛场上根据攻守态势,主动寻找和掌握战机,采取恰当的对策和行动,最大限度地发挥本队的优势,克敌制胜。美国篮球专家认为:现代篮球比赛的取胜,60%靠思维,40%靠体力。现代篮球比赛的实践也证明,运动员水平越高,这种趋势越明显。我们发现,有好多大学生个人技术和身体素质比较好,然而到场上没有好的意识就只知道单打独斗,其结果势必会影响全队的攻防质量,降低球队的士气。可见,篮球意识的培养应成为篮球运动中极为重要的一个方面。

## 1 篮球意识的概念与形成

### 1.1 篮球意识的概念

意识作为一个范畴,是指人的大脑对客观存在的反映,它是客观世界的主观印象。篮球意识从广义上说,是运动员对篮球比赛的理解和认识。NBA著名主教练帕特·赖利曾经说过:“一个运动

员只是为自己获得球才会移动,他绝不是一名真正的运动员。如果他同时又会为同伴创造机会,使全队受益,才算懂得篮球运动的真正奥秘。<sup>[1]</sup>”因此,可以把篮球意识解释为:篮球运动员在从事篮球实践活动中,经过大脑积极思维过程,而产生的一种正确反映篮球运动规律性的特殊机能和能力。它是运动员在长期篮球实践活动的认识过程中,提炼积累起来的一种正确心理和生理机能的反射性行动<sup>[2]</sup>。

### 1.2 篮球意识的形成

运动员正确“篮球意识”的形成,不只是通过比赛和训练自然形成,也不是通过几次理论课或集中一段时间进行场上意识的专门训练所能获得的,而必须要重视在整个篮球训练过程中,在身体、技术、战术、心理、智力训练的同时,始终贯穿“篮球意识”的培养,从而使运动员具有在比赛中自由而正确地驾驭技术、支配战术行动的意识才干。这种篮球运动员所具有的特殊的意识修养水平的高低,已被实践证明是衡量运动员队伍实力强弱的重要标志之一。

## 2 大学生运动员篮球意识的现状

现在普通高校大学生普遍存在着一种现象,就是运动员体力充沛,反应速度快,但失误也较多,平均每场得分率较低,意识比较欠缺,它主要表现在以下几个方面:(1)篮球基本功不扎实,传接球失误多,配合意识差;(2)攻守转换慢,经常背向对手,视线完全脱离对方;(3)防守重心高,漏人后不及时全速追防;(4)协防时补防意识差,看球

收稿日期:2010-01-17

作者简介:张 硕(1983-),男,黑龙江鸡西人,助教。研究方向:体育教学。

不看人,做不到人球兼顾;(5)快攻快下意识差,处理不好场上的情况,贻误战机;(6)阵地配合盲目乱动,移动路线不清楚,整体配合意识差;(7)缺乏控制比赛节奏的能力,往往一味求快;(8)抢篮板球缺乏冲抢和抢位意识;(9)与教师交流时间少,不能完全贯彻教师的意图。

由于缺乏篮球意识,许多篮球运动员虽然个人技术比较好,然而到场上不能正确发挥其技术,不仅影响了运动员个人的技术、战术水平的提高,也降低了全队的攻防质量。可见,篮球意识的培养应成为篮球训练中极为重要的一个方面。其培养不能靠自然形成,必须有目的、有步骤、有计划地长期严格训练,才能取得较好的效果。

### 3 影响大学生运动员篮球意识的相关因素

#### 3.1 动作的熟练性对篮球意识的影响

运动员掌握的技术动作越多,技艺越高,动作越熟练,其在比赛中表现篮球意识的活动能力就越强,这对运动员个人是如此,对全队也是如此。技术动作越熟练的球队就越能正确有效地抓住时机,这就是篮球意识的效应。

#### 3.2 思维的灵活性对篮球意识的影响

只有在意识的控制和支配下,运动员才可能根据场上情势即兴发挥。当今篮球比赛中运动员的身体素质和技能水平相差无几,其智力水平往往决定比赛的胜负。如果平时训练就养成了开动脑筋、发挥创造力和想象力的习惯,有意识地练习各种条件下相应动作技能,使其在运用与应变中具有针对性和灵活性,比赛中就能左右逢源,把握战机<sup>[3]</sup>。

#### 3.3 对抗的应变性对篮球意识的影响

现代篮球比赛从跳球开始即进入对抗状态,无论攻守转换和持球与否,都离不开激烈对抗,因此要求运动员具备适应对抗的应变能力。通常防守方是根据进攻方的变化而变化的,例如,当攻方由于有命中率很高的投篮点或优秀的进攻组织队员,给守方造成很大威胁时,守方应根据本方条件和特点及时调整防守战术,由联防变为盯人或混合防守,破坏对方的进攻配合,抑制其得分点的发挥;攻方则要适应守方的应变,及时调整进攻方法。在对抗中,攻守双方的球员都有其特点和弱点,运用的战术也各有利弊,谁能根据场上变化,灵活、及时地应变,以己之长攻彼之短,篮球意识体现得好,谁就能掌握对抗的主动权,处于有利地位。由此可见,对抗的应变性是篮球意识活的灵魂<sup>[4]</sup>。

#### 3.4 心理控制的稳定性对篮球意识的影响

稳定的情绪对于保持动作的熟练性、思维的灵活性和对抗的应变性具有重要作用。例如,运动员不能控制情绪,就会产生焦虑、失望、沮丧和失去信心等心理反应,甚至出现无礼、粗暴等不良现象。此时,运动员的生理机能也发生改变,呼吸急促、心率加快、血压升高和肌肉僵硬,导致动作变形、失误增加,直接影响比赛结果<sup>[5]</sup>。反之,如果运动员对复杂多变的客观环境能保持稳定的心态,就能使神经中枢不断积蓄能量,发挥出机体的最大潜能,表现出高度的工作能力。因此,运动员良好的心理控制能力,在比赛中可以自始至终使其保持正常的情感状态,这是篮球意识临场得到最佳发挥的具体表现<sup>[6]</sup>。

### 4 大学生运动员篮球意识的培养

#### 4.1 重视篮球理论的学习

运动员在比赛中对场上出现的复杂情况,从感性认识到理性认识,需要有一定的概括能力和较强的逻辑性。应该让运动员在理论知识的学习中,充分了解篮球运动的基本知识和基本规律,深刻理解规则和裁判法,学习一些生理、心理、运动力学、运动技巧等基础知识,开阔他们的眼界,提高他们的思维能力和丰富的想像力。

#### 4.2 培养观察能力

培养观察能力是培养正确“篮球意识”的门窗,是形成正确“篮球意识”的重要条件。篮球运动员在比赛过程中,对任何一项技术动作、战术的运用,都取决于能否周密地在瞬间内作出正确的观察、判断。为此在技术训练中就必须重视观察能力的培养,加强运动员的视野训练。技术训练中,要考虑有助于扩大视野的技术动作<sup>[7]</sup>。

#### 4.3 提高场上情况分析判断能力

锻炼运动员爱动脑筋,提高对球场复杂变化情况的分析判断能力,在培养篮球意识中,占很重要的位置。运动员通过场上的观察预测,掌握对方的技术特点及战术规律而采取相应的行动。从心理学角度讲,运动员必须具备在篮球上进行感知、分析、判断和思维等综合性心理活动的的能力,就能准确判断出对手的配合意图,有的放矢,调动对方,避其所长,攻其所短,采用针对性强的进攻和防守对策。在防守的技术训练中强调“观察判断,意在动前”的防守意识,就是防守对手的意图应在防守对手动作之前,只有做到根据对手的意图,采取先发制人的防守手段才能真正实现攻击性防守<sup>[8]</sup>。如果不注意观察判断,及时发现、分析

对手意图,一味盲目地跟随对手动作进行“应答性”防守动作,就很难摆脱防守固有的被动性。

要正确分析判断对手的进攻意图,保持沉着冷静的头脑,密切注视球的传递变化和进攻队员的活动。呆板、懒散、一时疏忽都将导致致命的后果。运动员通过观察,预测出进攻者将采取的真实意图,对其动作的真假虚实能有合理判断,以便在必要时间内用必要的防守动作,先发制人地阻挠进攻,也只有做到这一点,才能使防守变被动为主动,才能真正发挥防守的攻击性。

#### 4.4 在技术训练中渗透篮球意识

在技术训练中渗透篮球意识训练,是培养篮球意识的基础。篮球意识是在长期的有计划的训练过程中科学地、潜移默化地形成的,一个篮球运动员从开始接触篮球活动到结束篮球比赛生涯,教练员都应对其不间断地采取各种途径和手段进行篮球意识的培养和深化,而这种过程在最初的技术基础训练阶段却是个关键<sup>[9]</sup>。在技术训练阶段培养运动员的篮球意识应着重培养观察能力、分析判断能力、应变能力。

#### 4.5 在战术训练中强化篮球意识

篮球运动是一项集体性的运动项目,必须充分体现集体的力量、配合和智慧,篮球战术正是场上队员紧密结合、协同作战的纽带。战术训练的主要目的,除了使运动员熟悉一种或多种战术的模式组合外,还要培养和提高其篮球意识及战术运用能力。比赛中每一个行动都属于战术性的活动,都有其明显的战术目的。在同伴间的战术配合中,篮球意识起着支配行动和战术衔接及变化的作用。它关系到战术的实现和成功与否,所以,应在战术训练中强化篮球意识训练。在战术训练阶段培养篮球意识应着重培养运动员的视觉选择力、战术思维能力、应变能力。

#### 4.6 注重间接经验的积累

意识是一种经验的综合反应,意识的形成和提高依赖于经验。作为经验的重要组成部分的间接经验积累是十分重要的,因为积累间接经验即是对前人经验的借鉴,是认识客观事物的一个捷径<sup>[10]</sup>。积累间接经验,应注重教练的理论传授,使理性知识得到升华;阅读前人的经验总结(有关专业文献、资料),从中得到启发;系统学习有关专业理论知识。

#### 4.7 教练员的主导作用

篮球意识的培养应贯穿于每次训练中,教练

员起着主导作用。在实施训练过程中,教练员要把篮球运动的基本规律、本质特点、关键环节等,用形象正确的示范、准确简明的讲解传达给运动员。使他们明确不同情况、不同位置职责的具体要求,同时对训练中出现的问题及时发现,正确解决,不断地提高运动员的战术意识<sup>[11]</sup>。篮球运动员的意识问题是篮球教学、训练中一项复杂、重要的内容。应在教学训练的基础上,从意识源于实践出发在训练中有针对性地因人施教,有目的、有计划、有组织地培养运动员的篮球意识,通过看、学、讲、练等手段,达到提高篮球意识的目的。

## 5 结 语

大学生运动员篮球意识的培养是篮球训练工作中一项复杂而又重要的内容。从意识来源于实践这一观点出发,我们应当有计划、有目的、有组织地培养运动员的篮球意识,通过看、学、评、练等手段,使运动员反复认识和掌握篮球运动的规律,把意识视为关键环节,贯彻在技、战术训练中,并根据实际情况加以指导,才能有效地培养运动员的篮球意识,为今后进一步的发展和提高打下基础。

#### 参考文献:

- [1] 蔡树林,赵红.论篮球意识的培养[J].武汉体育学院学报,2003(5):131-132.
- [2] 刘佳,寇明阳.青少年篮球意识培养之研究[J].吉林体育学院学报,2003(3):96-97.
- [3] 孟凡晶.谈体校学生篮球意识的培养与训练[J].牡丹江师范学院学报,2009(1):62-63.
- [4] 侯广庆,宾国宇.浅谈篮球运动意识的培养[J].长春师范学院学报,2008(6):83-84.
- [5] 王少华.青少年篮球运动员专业素质培养之研究[J].南京体育学院学报,2009(1):51-53.
- [6] 陈晓芝.大学生终身体育意识的培养[J].武汉工程大学学报,2009(8):83-85.
- [7] 叶巍.论篮球意识的培养[J].安徽师范大学学报,2006(3):304-306.
- [8] 孙云,蔡雪梅.在技术训练中培养运动员的“篮球意识”[J].南京体育学院学报,2005(4):58-60.
- [9] 林政梅.大学生篮球选项课中篮球意识的培养[J].吉林体育学院学报,2007(4):126-127.
- [10] 宋良忠,马毅.对篮球运动员防守意识的初步研究[J].沈阳体育学院学报,2005(2):88-90.
- [11] 杨志高,陈长生.大学生运动员篮球意识的培养[J].南京体育学院学报,2002(6):100-101.

---

# Cultivating students' awareness of basketball sports

ZHANG Shuo

(Jixi University Sports Department, Jixi 158100, China)

**Abstract:** Basketball is now one of the popular sports like college students. College students amateur basketball games and activities, there are many undesirable phenomena, such as rigid technical and tactical application, unreasonable Paowei and the reasonable selection of spaces facing many defensive players. These phenomena mainly caused by the neglect of enough knowledge about the law of basketball competition. Cultivating and enhancing the awareness of college athletes in basketball will give rise to positive and profound impact.

**Key words:** basketball consciousness; college students; athletes; culture

本文编辑:吴晏佩

☆

---

(上接第 100 页)

无论是专业教育还是建筑设计课程的教学,平衡思维的培养一直会贯穿人才培养的始终。在风景园林专业建筑教育中,培养学生的平衡思维的具体方法,还有待进一步的研究、探索与实践。

参考文献:

- [1] 高翅.我国风景园林教育之断想[J].中国园林,2008(1):20-23.
- [2] 周评.论企业团队管理中的平衡思维[J].华东经济管理,2004(8):64-67.
- [3] 国际风景园林师联合会.联合国教科文组织风景园

林教育宪章[J].高翅,译.中国园林,2008(1):29.

- [4] 王朋.景观规划专业建筑教学体系中的若干问题[C]//中国风景园林学会.第三届全国风景园林教育学术年会论文集.北京:中国建筑工业出版社,2008:112-115.
- [5] 布莱恩·劳森.设计师怎样思考:解密设计[M].杨小东,段炼,译.北京:机械工业出版社,2008.
- [6] 罗曼·克罗,保罗·拉赛奥.建筑师与设计师视觉笔记[M].吴宁江,刘晓明,译.北京:中国建筑工业出版社,1999.
- [7] 赵壮志.浅议自然平衡观与创新思维[J].成人教育,2000(11):45.

## Training and application of balance-ideas in education of architecture design in landscape architecture discipline

HE Cheng, WU Xue-fei, QIU Hong-fei

(College of Horticulture & Forestry Sciences, Huazhong Agriculture University, Wuhan 430070, China)

**Abstract:** It is the internal requirement of landscape architecture discipline that training balance ideas from the training target of the professional teaching. Based on the concept of balance ideas, this paper investigates the teaching concept, organization and assessment of architectural education. The paper deals with the keystone of architectural education, which stresses more on the cultivation of balance ideas than merely on imparting architectural knowledge. Meanwhile, this teaching idea should run through the whole course of architectural creating, teaching and designing teaching.

**Key words:** landscape architecture discipline; balance-ideas; architectural design; coordination

本文编辑:毛小华