

# 简谈青少年篮球意识和基本技术的训练培养

盛宏财

(北京体育大学 北京 100000)

**【摘要】**青少年运动员战术意识的培养是一个长期的、复杂而重要的系统工程,要经过艰苦的培养和训练才能获得成果。因此,在教学与训练中要有计划、有目的、有措施,这样才能提高篮球战术意识水平。

**【关键词】**青少年; 篮球意识; 训练

## 一、篮球意识的概述

意识是心理发展的高级阶段,是人类独有的最完善的反映形式,是人脑对客观现实自觉能动的反映。战术意识是运动员在比赛过程中,按照一定的战术目的,正确合理地运用战术和技术的自觉心理活动。篮球战术意识是运动员对篮球运动基本规律的认识和合理的运用。篮球战术意识来源于运动员在训练和比赛中对变化着的客观事物的初级认识过程,产生于运动员对所从事的运动项目本质和发展规律的高级认识过程,并通过运动员的具体行动表现出其主要的特征和作用。

## 二、青少年篮球意识培养的意义

### (一) 有利于促进青少年在篮球领域的认知发展

具有篮球意识的青少年常常会问自己“怎么做”“怎么配合”“怎么办”,为解决这些问题,他们会启动思维,搜寻头脑中的原有知识,对其重新分析、理解,从而对知识的掌握更为深刻。此外,解决篮球意识方面问题的欲望还会促使他们去查阅资料,请教别人,这就使他们的篮球知识得以扩充,具有篮球意识的青少年不只是关心篮球的结果,更关心获得篮球知识的过程。在积极的思维、探索过程中,零星的篮球知识会变得系统有序,原有的篮球知识结构更为完善、合理,这就提高了建构知识的能力,为今后的篮球知识摄取创造了有利条件。

### (二) 有利于培养青少年在篮球领域的主体性

学习是学生主动建构的过程,学生是学习的主体。而事实上,有不少课堂中仍然是单调的师讲生听,师问生答,学生对书本、对老师只有被动的服从、接受,没有自己的思想、情感,没有自己的观点、主张,毫无主动性可言。青少年篮球意识的培养能使青少年主动发现篮球方面的问题、思考篮球方面的问题、解决篮球方面的问题,在这一富有挑战性的过程中,成为篮球培养过程中的主动参与者。他们由此可获得丰富的情感体验,他们的个性品质会得到很好的锻炼,他们对篮球的主体性会逐步形成、发展。

## 三、如何培养和训练青少年篮球意识

### (一) 培养青少年篮球运动员的兴趣爱好

青少年时期正是长身体、长知识的时期,他们肯于学习,模仿能力很强,接受新鲜事物快。一般说来,他们爱好广泛而不固定。因此要根据他们这一特点,从小培养他们对篮球运动的兴趣。经常组织青少年运动员参加优秀队比赛,帮助他们分析比赛中出现的惊奇巧妙的配合和细腻精炼的技术动作。学习比赛中队员大胆、果断、勇敢、顽强的球场作风,使他们从小养成认真刻苦、勇猛顽强、一拼到底的精神。提倡和支持他们在平时训练中大胆使用掌握还不很成熟的技术动作,启发、鼓励他们发挥自己的智慧和才干。还要注意培养队员具有良好的心理素质和准确的投篮技术,使他们在任何不利的形势下都不受干扰,发挥自己的投篮和其他技术水平。

### (二) 培养青少年篮球运动员的文化修养

由于现代科学的发展和各学科的相互渗透对体育科学的影响,推动各专项体育运动的迅速发展。一个球队整体的知识结构水平的高低,直接影响着教练员能否用现代科学知识进行训练,是把他们培养成现代篮球运动员的又一重要因素。作为未来接班人的青少年篮球运动员正处于打基础、学本领的阶段,更应注意

不断充实自己,把文化学好,更好地发挥自己的才智,掌握好技战术并培养正确的篮球意识。

### (三) 加强理论学习,提高运动员的意识

加强理论学习和智能训练,改善知识结构,丰富篮球意识,才能比较深刻地认识和理解篮球运动的发展规律。因此,运动员和教练员必须加强文化科学知识的学习,提高自己分析问题和解决问题的能力,更好地理解 and 运用各种战术意识。理论和智能训练是培养篮球意识的基础条件,可采用多种方式如写训练日记、比赛分析、开总结会、学习文化知识等。还要创造条件进行实践与观摩,只有理论结合实际才能提高篮球水平。

### (四) 培养基本技术运用的意识

首先,基本功训练必须符合比赛时技术运用的基本规律,对最基本的动作要领要反复练习,如手指手腕对球的控制能力、球感等。但单一技术训练不能拉得过长,要根据比赛规律逐步过渡到与其他技术相结合的训练,训练时要多假设情况,不断地提出问题,设置障碍,使之形成条件反射,能根据场上情况进行预判以提高技术动作的灵活性和创造性,对一些难度较大的动作要认真模仿体会,使之消化理解,在队员对整个动作有了初步理解的基础上再进行多次的分解与综合练习,以提高动作的准确性。其次,大力加强观察能力的训练,因为运动员必须通过视觉准确地观察空间、方位和距离,特别是准确判断迅速变化的各种关系,才有可能确定运动方向,采取有效动作,训练时应注意,要加强眼睛余光观察能力的训练,要考虑有助于扩大视野的范围。最后,要在意识培养和基本技术运用的基础上,根据队员各自的特点注意有意识地发展其特长的技术动作,引导他们练出一手或多手绝招诸如神投手,控球能手快攻的突击手等战术意识的培养,使已掌握的动作技巧和战术意识,能根据场上变化的情况灵活运用。

## 结束语

篮球意识的培养是一项复杂而系统的工程,必须从青少年时期抓起。在日常训练中,必须有计划地、具体的把篮球意识的培养落实到训练和比赛的各个环节中。提高青少年运动员的篮球意识还应与观察能力、判断能力、战术思维训练、基本技术训练和战术意识训练相结合,并根据实际情况加以指导,才能有效地培养队员的篮球意识,为今后进一步的发展和提高打下基础。同时努力提高青少年的科学文化知识和篮球专项理论知识水平,对青少年篮球意识的形成具有十分重要的作用。我国篮球水平目前已经成为篮球大国,但不是篮球强国,一项运动的发展和崛起最重要的就是青少年后备人才的培养和梯队的建设,我们的青少年跟国外高水平运动员的差距也主要体现在大脑在场上的运用,而篮球意识就是其中的一块,望广大教练员引起重视!

## 参考文献

- [1] 旺旺勤. 论篮球技术训练与篮球意识培养[J]. 才智, 2011(14): 158-159.
- [2] 何小军. 篮球意识概念的理论误区及其界定[J]. 天津体育学院学报, 2010, 25(03): 249-252.
- [3] 张莉华, 叶巍. 试析篮球意识的内涵[J]. 体育与科学, 2009, 30(06): 57-59.