

高校篮球教学训练中战术意识的培养策略

郝巍¹ 李昌^{*} 通讯作者 董锋² 连萌³ 付月华⁴

邢台医学高等专科学校

摘要: 随着发展体育强国的教学目标的提出以及不断完善, 各大高校当中的体育教学都积极地开展起来。其中, 篮球教育受到广大师生的欢迎, 并且有关篮球教学的训练也逐渐增多。篮球练习除了锻炼一个人的身体素质, 在对打的过程中也十分考验战术意识。因此, 高校中开展篮球教学训练的过程中, 教师除了应当借助体育锻炼提高学生的身体素质, 同时还应当逐渐培养学生们的战术意识, 使学生能够更加灵活的运用一些策略获得胜利, 充分展现出篮球运动的深刻魅力。本文将围绕高校篮球教学训练展开论述, 重点分析有关战术意识的重要性, 篮球教学中出现的一些问题以及相关的策略探究。

关键词: 篮球教学; 战术意识; 培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.06.156

引言

篮球是一项团队性的运动, 在教学过程中, 教师需要从团队, 个人以及比赛整体这三个方面出发开展策略的探究, 从一项运动中提取出相应的智慧和价值, 帮助学生们能够用更短的时间掌握篮球运动的精髓, 同时能够在运动的过程中获得乐趣, 进一步提高身体素质以及思维能力, 以此不断发扬体育精神, 壮大体育教学。

一、培养战术意识的重要性

战术意识主要指的是在篮球比赛进行的过程中, 选手需要根据比赛的情况、自身的情况以及对手的情况制定一系列比赛策略的意识, 以此来达到取得胜利的最终结果。在篮球比赛当中, 选手不能只是仅仅凭借蛮力获胜, 而是应当一边与队友配合一边思考, 得出最能够展现出自身实力的竞赛手段。在篮球教学训练当中, 教师需要重点关注培养学生的战术意识, 其重要性主要体现在: 第一, 通过在篮球训练过程中思考战术, 可以使一个团队之间的配合更加默契, 每一个队员都能够找到自己的作用并且发挥最大的努力展现出自己的实力, 使得篮球训练当中学生们的参与感更强; 第二, 战术意识提高了篮球训练的整体水平, 展现出体育竞技真正的精神风貌, 能够更加高效地实现篮球教学的不断普及, 从而使学生们能够对这项运动产生更多的兴趣; 第三, 体育教育并不能仅仅只是将目光放在身体素质的锻炼上, 还应当不断结合学生的身体和思维, 使得学生能够掌握正确的运动方法, 发现篮球训练的乐趣和魅力。

二、篮球教学中出现的问题

高校篮球教学, 主要目的是提高学生身体素质, 并且相应地掌握有关篮球的运动技能。但是由于学生本身对篮球这项运动并不熟悉, 因此教师在开展相关教学时可能会遇到各种各样的困难, 这些困难也有可能阻碍学生进步, 阻碍教学的不断发展。例如, 由于每一个学

生的体质不同, 在课堂上的学习进度就会随着时间的不断推进而出现差异, 教师很难把握不同学生的学习进度在同一个水平线上, 也有可能浪费宝贵的课堂时间, 过分关注某一部分同学。其次, 并不是所有的学生在一开始就对篮球拥有浓厚的学习兴趣的, 有些学生认为篮球学习难度比较大, 并且对于体力和体型的要求比较高, 不适合自己的学习, 可能会产生抗拒的心理, 并且在学习的过程中不专注或者不认真。最后, 高效篮球教学并不是一门光靠使用蛮力就能够掌握的运动, 对于教师来说, 不仅需要提高学生的体力, 同时还需要培养学生技能, 在一场完整的篮球比赛当中战术以及配合也是必不可少的。这些教学内容的结合会给教师带来巨大的压力, 也让教学的难度大幅提升。

三、接触篮球运动, 培养基础技能

(一) 锻炼扎实的基本功

任何运动的熟练掌握首先就需要学生自身具备十分扎实的基本功, 基本功的反复练习不但是任何技能延伸的基础, 同时还可以确保学生们在考虑战术时拥有更多发挥的空间。因此, 在最初接触篮球这一项运动时, 教师需要首先带领学生练成相对比较扎实的基本功, 用坚实的基础开展后期的深度练习。篮球教学主要是从学生自身的身体素质展开, 教师在第一节课时就应该对每一个不同的学生的身体状况有所了解, 以便于在后期开展练习时能够为不同的学生找到他们最适合发展的方向。教师可以通过一些简单的体能测试得出每一个学生不同的身体指标, 在按照这些身体指标将学生们分成不同的学习程度, 不同程度的学生就会相应地接受不同的练习和培养, 以达到个人能力更大发挥的作用。在正式开始基本功练习时, 教学的安排和正当的流程也是必不可少的, 教师需要及时为学生整理出一套完整的练习方案, 规定在固定的事件完成固定的练习内容, 并且在练习过

程中不断规范学生的动作。长期反复对于基本功的强化有助于学生提高身体素质，这也是各项战术能够顺利开展的重要基础。教师需要让学生意识到基本功的重要性，在任何时候都不能够忽视这些基础性内容的学习以及巩固。

（二）形成篮球运动基础意识

篮球运动的基础，对于学生战术意识的提升来说具有很大的作用。在对相关战术的设计以及布局的过程中，运动员通常都需要用到一些篮球的相关技巧，这些技巧都是由最为基本的技巧延伸出来或者是排列组合形成的，因此任何深入性的教学开展都要以基本功为原则。教师需要努力帮助学生们形成篮球运动基础意识，重视基础能力的培养，并以此为中心不断向外展开。从学生发展的角度看，教师首先帮助学生们掌握一些基础性的动作要领，按照一定的教学顺序形成完整的教学框架，在后续不断巩固的学习当中，教师就要监督学生们开展持续性的练习，逐渐形成肌肉记忆，在后期调动使用时就能够更加灵活。从教师教学完善的角度来看，教师可以在教学过程中将基础意识以及战术意识更好地结合起来，鼓励学生能够调动自己的思维进行对于篮球学习的积极思考，并且将自己的想法和一些基础性的技巧更好地融合在一起，这样做有利于学生在学习篮球的初期阶段就能够产生比较成熟的思维意识，主动思考战术并且对相关的情况进行布局。在基础学习阶段，教师从意识方面影响学生，能够使学生用更加认真的态度对待篮球练习，在不断思考和摸索的过程当中巩固基础，实现能力的逐渐提升进步。

四、加强团队合作，培养合力意识

（一）认识合作的重要性

篮球是一项团队性的运动，因此对于篮球运动的成功来说十分重要。在很多篮球比赛的战术当中，都需要团队成员之间相互配合，共同助力才能够取得成功，因此，教师在组织学生们以团队为单位开展篮球练习时，应当引导学生们认识到团队合作的重要性，在团队当中将个人的能力最大化，使得整体功能大于部分功能之和。首先，为了确保团队内成员的战术意识是相一致的，教师应当在组队时为学生们挑选各自最为合适的队友。从学生们的个人能力，性格特点以及自我意愿等各种角度出发进行考察，将学生们分成若干个小队，并且以小队为单位展开训练，锻炼相互之间的默契程度。其次，由于学生们刚刚组合在一起，因此前期的磨合以及在观念上的相互理解是必不可少的。战术意识在正式比赛场所当中的形成也需要小队成员之间的默契配

合。因此，教师可以适当为学生们组织一些能够锻炼相互之间默契的小练习或者是小游戏，使得学生们能够在轻松愉快的环境之下配合更加默契，并且认识到合作的重要性。最后，除了默契之外，一些硬性的能力培养也是必不可少的，每一个小队在长期的发展中都会形成一种独特的风格，教师可以从这一风格展开为学生们设计相应的战术，并且引导学生如何合理运用战术展开练习，高效发展。

（二）高效合作，战术取胜

团队之间的高效合作是使得战术完整展现的重要因素，为了能够在关键时刻依靠战术取胜，队员之间的配合是必不可少的。教师除了培养学生们团结合作的意识，同时还应当让学生们在反复练习的过程中形成战术意识，不能仅仅依靠自己的单打独斗取得胜利，还需要和自己的队友相互配合。这一意识的形成需要长期的锻炼，例如在日常的练习当中，一个队伍可能会逐渐发现团队中的一些长期无法克服的短板，这些短板就需要学生们用战术进行化解，这就是战术意识最初形成的过程。教师在日常的教学锻炼过程中，需要适当向学生们灌输战术的重要性，并且在一些正式的比赛开始之前，积极地为学生们制定适合他们在赛场之上发挥的一些战术，这样学生们就可以更加灵活地反映，并且获得较好的经验总结。利用战术取胜除了在赛场上能够发挥巨大的作用之外，还能够在平常的练习当中使学生们获得对于篮球运动更多不同的理解，例如一些比较难完成的动作，教师可以指导学生们采用战术将它进行适当的化解，这样就能够更加省力并且更加高效地完成。总而言之，教师在篮球教学开展的初期，可以借助团队的力量为学生们灌输战术意识的重要作用，并且让团队成员之间相互影响，相互帮助，最终达成共同的默契。

五、重视学生思维，鼓励战术制定

（一）体育教学也要注重思维培养

体育教学虽然从表面上看主要重视的是学生在身体素质方面的锻炼，但是单纯地锻炼体能并不能使学生们获得更好的效果，还有可能因为练习方法的不当而导致一些不良现象的产生。为了让学生们能够发现篮球运动新的一面，并且在运动的过程中也能够及时地调动起自己的大脑思维，教师应当注重对学生运动思维的培养，让学生在锻炼的过程中也能够积极思考，不断探索更加高效的篮球练习战术方案。在体育课中练习篮球，除了完成基本的练习项目，教师在时间和精力允许的情况之下，还可以引导学生开展一些战术分析活动，通过一些趣味性的理论交流打开学生的思维，让学生发现这项运

动的内涵所在。例如在两支队伍对战的过程当中，教师可以将当前的形势都展现在一个平面上，让学生们对照这个平面分析后期每个队伍不同的进攻方案以及对方可能会采取的措施，平面分析的方法理论性以及不确定性比较强，要求学生们充分考虑到多种不同的情况，因此十分考验学生思维的灵活程度以及思想的深度。教师在教学过程中需要适当开展一些相应的课堂思考环节，让学生们能够一边练习一边思考，并且在下一次练习中积极地运用，检验思考成果的可实施性。这样的教学方法能够有效提升体育课堂的趣味性，唤起学生们主动分析战术的意识。

（二）在运动过程中制定战术

由于篮球运动的激烈性，在运动过程中学生们可能会耗费大量的体能，这时学生就有可能忘记思考或者是忘记原先制定的战术，一味地按照自己的意愿展开行动。为了避免这种情况的出现，教师需要逐渐培养学生在运动过程中随机应变制定战术的能力，只有在长期的练习当中形成习惯，学生们才能够在正式的比赛场合当中发挥自己最好的状态，并且学生自身的战术意识也能够得到锻炼和提升。在日常的训练当中，教师首先可以为学生们假设一个可能会出现的场景，并且在这一场景之下为学生们分析如何应对的正确方法，不同方法的罗列主要考虑到应对各种可能会出现的情况。学生们在学习了老师制定战术以及灵活使用的方法之后，就可以举一反三进行后续的战术制定。战术意识就在这种情况下不断地培养，使学生们逐渐形成一种习惯，积极地思考并且快速给出新的方案。为了使学生能够对自身的战术充满信心，教师可以在课堂上积极开展相关的战术模拟训练，运用更加专业的方式帮助学生们逐一寻找漏洞，并且从中获得感悟和提升。总而言之，教师对于学生在思维发展方面的影响，可以改变学生们对于篮球练习的态度，引导学生们自觉地形成战术意识，并且对篮球这项运动更加熟悉，形成更多独属于自己的想法。

六、积极实践探索，不断完善战术

（一）将战术运用到实际

战术意识的培养主要是为正式的篮球运动服务的，因此将战术真正运用到实际的环境当中对于提高学生相关技巧以及能力是必不可少的。在实践的感受以及练习过程中，学生可以一边练习一边思考，不断完善相应的战术，并且产生更多新的想法，作为教师，也应当在这一方面给予一定的帮助，在学生们联系的过程中，教师主要是以一个旁观者的身份观察整场比赛，因此教师的

角度更能够看清某些方面存在的一些问题，并且为学生们提出比较中肯的战术修改建议。学生的战术意识并不是简单地在打篮球的过程当中思考具体应该做些什么，而是在经过了反复的实践之后不断完善方案，使得相关的战术能够更加成熟。教师在开展篮球相关的教学时，应当积极地为为学生提供相关训练的场地，合作练习以及竞争练习的机会。学生只有反复地将自己之前制定的战术运用到实际的练习当中去，才能够更加精准地发现问题，并且找寻到问题出现的原因，后续在战术意识的不断支撑之下反复修改。在实际运用的过程中，教师需要密切关注学生的情况，及时提出一些教师的意见和建议，与学生展开积极的讨论了解具体情况。学生在教师的指导之下，能够逐渐形成自主性更强的战术意识。

（二）结合经验不断完善

为了在教学不断深入的过程中提升学生的能力，学生的战术意识也应当不断加深，并且在越来越多经验积累的基础之上使自己的大脑思维更加活跃。为了进一步帮助学生们开发更加高效的战术，教师可以从以下几个方面开展教学探索：第一，帮助学生们指出一些当前战术中的不足之处。教师首先需要引导学生们有纠错的意识，篮球运动当中的战术并不是永久性的，他必须通过时刻更新以获得完善，发现错误也是战术意识的其中一个方面，能够避免后期实践过程中出现错误。第二，鼓励学生们自行发现一些可以改善的方面，经过多次的实践练习以及在练习当中的经验积累，学生们需要产生自主的意识，主动寻找一些可以突破的方面，使得最终呈现的战术更加缜密严谨。第三，学生战术意识的培养需要长期的实践感受才能够不断加强，作为教师，应当重视实践的作用，将实践练习放在篮球教学放在最重要的位置上，以此让学生能够在反复练习的过程中充分调动身体和思维的活跃性，不断强化自身的综合能力。

结语

本文通过对高校篮球教学训练中战术意识相关的教学培养，深刻揭示了在篮球教学当中所蕴含的大智慧。通过相关体育课程的渲染，学生们能够学会在运动当中活跃自己的思维，使得身体与大脑相互配合，更加高效地开展任何活动。总而言之，战术意识的培养能够有效提升学生体育课效率，并且使体育教学展现出更多的魅力。

参考文献

- [1]王凤岭.高校篮球教学训练中战术意识的培养策略[J].文体用品与科技,2020(4):213-214.
- [2]周健.高校篮球教学训练中培养学生战术意识的策略分析[J].当代体育科技,2020,10(35):93-95.