

高校篮球教学中运动战术意识的培养研究

前言

战术高于技术，实施系统以技术为基础。准确而丰富的战术应用可以激发运动员的斗志，为团队的成功奠定基础。本文从基本战术技术和建设高校篮球队核心技能入手，探讨了高校篮球教学中需要考虑的问题，并为提高团队战术技巧提供一些注意事项。篮球是高校教学和选修课程中必不可少的内容，深受学生喜爱，高校篮球队则是培养篮球运动员的重要基础。本文通过在高校篮球联赛后观察高校生的篮球比赛和课程，发现高校篮球队有严格的规定和正式的比赛，篮球与战术能力的关联以及输赢的战术适用性直接影响着比赛结果。

关键词

高校篮球队；运动战术意识；战术运用；能力培养

战术调度和战术应用直接关系到比赛的输赢。因此，提高球员的战术水平和战术适用性是每支篮球队都需要关注的问题。虽然通过理智训练可以进一步提高战术能力和战术适用性，但理智训练需要球员进行长期耐力训练。积累期过后，球员的运动战术意识和战术适用性会提高。本文从高校篮球队的实际运动战术意识和战术适用性出发，探讨战术文献和战术教员如何协助以促进不同高校篮球队技战术发展。

1 运动战术意识的提升与战术执行需要技术作为基础

随着素质教育不断实施，培养学生各项身体机能与促进学生协调发展已经成为开展体育教育的重要内容。在体育教学中，篮球教学作为高校生最喜爱的运动之一，已然成为了体育教学课程中必不可少的一部分。篮球教学不仅能够锻炼学生的身体机能，还能提升学生个人素质，培养学生团队合作意识。因此，教师必须重视篮球教学，改进教学方法，提高篮球教学效果，进一步推进高校阶段素质教育开展。

传统的篮球训练只有在球员具备篮球特长的情况下才能激发学生学习篮球战术的兴趣。但也可以采取反传统的做法：从一开始就让学生掌握战术篮球知识和能力，培养学生在战术方面的专长。同时，战术执行力在控球后卫的要求中更为重要，因为盲人控球，后卫可以吐球，这需要后卫在训练过程中将球保持在手中。因此，入选球员的体能训练需要完成每一节，具体包括一般体能训练和专项体

能训练。PVP释放了球员的核心力量，因为运动员的表现与其球员的核心力量有着千丝万缕的联系。

此外，在发生肢体冲突时，有必要让每个组员靠近以完成战术练习。举办篮球比赛也可以很大程度上激发学生对篮球学习的兴趣。目前，许多高校都把理论知识学习放在首位，忽略了体育活动对学生发展的重要性。因此，在这种情况下，体育教师应适时开展篮球比赛，如每学期组织一次，通过篮球比赛向学生宣传篮球，培养学生学习篮球的主动性。例如，教师可以把时间选择在星期五下午，为学生组织一场篮球比赛，每个年级内组成两支队伍进行比赛。比赛既能锻炼学生的体育能力，还能培养学生的自信心。虽然比赛只是在校内举行，仍存在不足之处，但篮球比赛的开展对篮球教学有很大的意义，定期组织篮球比赛也是篮球教学中必不可少的一部分。通过比赛，培养学生对篮球运动的兴趣，提高学生的体育技能，促进学生全面发展。

2 提高篮球运动员基本体能

在当前的教育模式下，高校越来越重视体育教学，而篮球作为体育教学中的重要部分，也越来越受到高校的关注。高校的篮球教学与中学的篮球教学有很大不同，由于高校学生的发展还未达到标准水平，因此在进行篮球教学时，就需要教师投入更多的精力，不断思考与创新，为学生设计出最适合的教学方法。作为一名体育教师，要做好高校阶段的篮球教学，通过有效的篮球教学，提升学生身体素质。

体能是战术实践的基本要求,教师需要专注练好队员基本体能,做好本职工作。不管是实战还是常规训练,基本体能训练都是对球员采取进一步训练措施的基础,教师要制定合理的训练计划开展训练,严格按照改进的策略训练球员。

3 队员应了解战术教育和战术应用的重要性

高校学生往往具备一些基本的篮球技术,但考虑到层次不同,球员也需要了解自己对战术的运用水平。所谓战术部署,是指队员之间进行合作,每个篮球队都需要对比赛有深入的了解,不仅要在场上反思,还要为队友腾出足够的时间,避免个人英雄主义。现实中,篮球队的任何一个队员都会有自己的长处和短处,但与队友相互学习可以化自身的短处为长处,这也是好的表现技巧所需要的。

在教学过程中,由于体育学科不在考试范围内,因此,部分教师经常忽略体育活动在教学过程中的重要作用,这就导致体育教学往往无法顺利开展,教学目标也无法顺利达成。为解决这一问题,体育教师应不断创新教学方法,运用多样化的教学方式激发学生对体育活动的兴趣,使学生在轻松、愉快的氛围中进行体育活动,从而提高学生的体育能力。

例如,在进行篮球教学时,教师可以利用多媒体激发学生的学习兴趣,营造课堂整体氛围。教师可以为学生介绍有名气的篮球明星,或介绍几场经典比赛,让学生简单了解篮球比赛的规则,随后为学生播放篮球比赛的视频,通过观看比赛视频,让学生体会到篮球比赛的激情,激发学生对篮球学习的兴趣。教师也可以为学生展示篮球基本动作图片,通过教师示范、学生模仿的方式,使学生对篮球这项体育活动有更深层次的理解,帮助教师顺利完成教学目标。

4 策略的使用和制定必须基于团队的状态

球员不仅是战术的执行者,也是战术形式的仲裁者。战术应用的根本来源是球员之间的相互合作。因此,要根据球员的特征和球队的实际状况制定一套制度。发掘每个学生的个性特征是制定战术方案的根本前提和基础,重新发现每个成员的特点是战术应用取得成功的关键。球场上会发生很多突发事件,因此,培养球员的应变能力尤为重要,这样才能进一步完善战术体系。同时,篮球教学的顺利开展离不开体育教师对篮球动作的讲解,详细的动作讲

解可以为学生的篮球活动打好基础,使学生掌握动作要领,更好地发挥篮球水平。因此,在篮球教学过程中,教师应为学生着重讲解动作,帮助学生更快提高篮球水平。

例如,在学习“运球”基本动作时,首先应保持两脚前后站立,膝盖弯曲,抬头但眼神平视,五指张开但掌心不碰球,主要用腕关节带动手部动作。教师可以带领学生一起将每个动作都感受一遍,并告知学生有不懂的地方及时提问,教师进行解答。学生在练习“运球”时,教师观察学生是否有错误,如果有,教师需要及时指出错误并帮助学生纠正。教师还可以限制学生的运球次数,锻炼学生的动作技巧,以提高学生的篮球水平。

5 奖惩的实用公式,优化教学评价

在教学评价方面,体育教学与其他学科是完全不同的,由于不存在成绩考核,教师无法运用传统的考核方式对学生进行评价。因此,教师应在日常生活中完成教学评价,通过考核学生的动作完成度或实际操作效果来评价学生,对于篮球水平较高的学生,要及时给予鼓励,对于篮球水平相对落后的学生,教师也应给予帮助,帮助其纠正错误的动作,鼓励其在下一次考核中取得进步。在评价过程中,应建立多元化的评价体系,根据学生的体育能力、身体状况、个人素质等多重标准对学生进行评价。教师应观察学生在活动中了解学生的优势,使学生有机会发挥自己的特长,这也有利于教师对学生开展针对性教学。建立多元化的评价方式也能够提升学生对体育活动的参与度。

6 运动战术意识的提升与培养

6.1 让学生明确进攻战术配合的意义

进攻战术配合的本质是运用多种技巧,如队友之间的传接球、跑位等,破坏对方的防线,创造一个合适的空间,让动作按照预定的方式进行。首先,为了达到足够的空间,攻击者在被球员分散注意力的时候也可以发挥防守的作用,所以空间的位置基本上是限制的,所有的战术应用都必须创造一个空旷的空间。

在训练过程中,教练要向球员讲解他们在球场上的工作,比如过渡战术和切入的协调,告知训练球员应快速摆脱防守。防守动作可以这样插入:固定的包袱位置,然后随着球员的固定位置过渡到防守姿势,最后到移动和训练的防守姿势。这样可以使防守难度逐步增加,传切难度增加,以模拟战斗本身。

6.2 根据对手的情况应用战术，确立惯常的练习和风格

战术执行首先要有外线进攻的机会，因为它具有额外的杀伤力，给对手构成威胁后，迫使对手建立防守，并给篮筐足够的时间接球。当然，比赛瞬息万变，对战术的练习也不能太拘谨，教练要有预判能力，提前设计，确定赛场上的形势，使用有效的技术手段。例如，如果与对手的身高差距较大，则需要通过几种技巧或战术来制造不对称的对位攻击，并根据比赛模式加速对手的防守，安排不同的筛选挡拆。

6.3 战术关键在于对症下药、严格执行

执行战术是关键，如果最好的战术战略不能正确实施，那只能是纸上谈兵。因此，战术执行的力度和准确性也能体现出学生使用战术的能力和战术本身的适用性。一般来说，教练的解释应该简短、清晰、具体，并着重于人的角色。教练应该清楚地告诉每个人在球场上该做什么，同时制定

关键点，让每个篮球队员知道核心问题，而不是试图解决所有问题。总之，通过参加训练和比赛，可以在一定程度上提高学生的抽象概括能力，提高学生的篮球技能。

7 结语

综上所述，高校学生对战术教育和战术应用有一定程度的了解，但只有通过不断的训练和比赛，才能让篮球队的整体水平不断提高。只有真正参与到比赛中，才能理解理论与现实的联系。因此，每位篮球队员都必须清楚集体战术和自我责任的重要性。此外，高校篮球教学作为体育教学中必不可少的部分，对于学生发展以及体育素质提高都有着重要意义。因此，在高校篮球教学方面，教师应该加强对于篮球活动的重视，把培养学生身体机能、提高学生体育素养作为基本教学目标，在活动中不断总结经验，创新教学方法，提升教师能力，完善课堂教学内容。

文 / 杜为鹏（辽宁财贸学院，辽宁兴城 125105）

基金项目：辽宁财贸学院教学改革研究课题《“两性一度”背景下体育理学课程教学改革研究》（2023JG-03-30）

作者简介：杜为鹏，男，辽宁大连人，辽宁财贸学院讲师，研究方向：体育教育训练学。

参考文献：

- [1] 黄帅. 探析篮球训练训练中运动战术意识的培养[J]. 体育风尚, 2019(5):32.
- [2] 牛亮星. 高校篮球教学训练中中学生运动战术意识培养研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(6):17+19.
- [3] 陈心雨, 王志柱. 2011年福州市高校篮球联赛前四强队战术运用研究[J]. 科教导刊: 电子版, 2014(27):87.
- [4] 樊琪. 竞赛引导教学在高校篮球教学中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(26):84-86.
- [5] 张涛. 提升高校篮球教学的有效性提升与训练方法[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2022(13):55-57.

（上接 119 页）

- [14] COHEN A I R I, KEELE S W. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition [J]. 1992, 16(1):17.
- [15] WILLINGHAM D B, NISSEN M J, BULLEMER P. On the development of procedural knowledge [J]. Journal of experimental psychology Learning, memory, and cognition, 1989, 15(6):1047-1060.
- [16] SCHWARB H, SCHUMACHER E H. Neural evidence of a role for spatial response selection in the learning of spatial sequences [J]. Brain Res, 2009(1247):114-125.
- [17] FRINGS C, HOMMEL B, KOCH I, et al. Binding and Retrieval in Action Control (BRAC) [J]. Trends Cogn Sci, 2020, 24(5):375-387.