

关于高水平篮球裁判员的培养路径研究

前言

随着参加甲乙级篮球联赛队伍的扩军和各系统单位、大型企业、农村社区、学校之间赛事的增加，厦门市的裁判员队伍在数量和水平方面已难以满足篮球运动发展的需要，对篮球裁判后备力量的培养越来越重要且迫切。本研究基于对厦门市晋升一级篮球裁判的学员培训，探讨如何培养兼具较强业务能力、良好身体素质和稳定心理素质的裁判员，归纳有效的培训途径和方法，分析现有的不足并提出相应的改进建议。

关键词

篮球运动；裁判员培养；临场能力

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以参加 2021 年厦门一级篮球裁判等级晋升的 78 名学员为研究对象，其具体情况如下表。

1.2 研究方法

使用文献资料法，查阅近年国际篮联制定修改的《篮球规则》、《裁判手册》和与培养篮球裁判相关的专著论文等文献资料，同时广泛收集观看国内外篮球比赛战例和影像资料，作为本研究的坚实基础。实际培训中使用比较法和讲解示范法授课，在多媒体教室或篮球场向分若干组的学员进行讲解、示范、演示，及时收集和比较学员对规则疑点、难点的反馈意见，再另加讲解示范。使用分类考核的方法，考核学员的手势、移动、身体素质、易犯理论错误、比赛战例分析等。

中就对 78 名学员进行了普遍选材，其中生理选材包括形象气质、身高、体重、肢体语言、行为动作和身体素质等，心理选材则关注受教育程度、性格特征、行为动机等。从心理方面进行考查，观察学员知觉的整体性、持久性、情绪的稳定性和意志的坚定性，了解学员的个性、从事裁判工作的动机和相关的各种能力水平。在体能方面的选材尤为重要，体能和毅力是选材的主要内容。裁判员培训严格遵守中国篮协的规定，把“莱格尔跑”作为裁判员晋升裁判等级、获取执法资格、等级裁判员注册的必测项目。培训开始时有 65% 左右的学员无法完成全程莱格尔折返跑，因此在培训期间每天增加跑 60 趟的运动任务，并要求隔二天逐渐增加趟数直到完成全程，通过此训练培养学员坚强的意志。

表 2 研究对象体能情况

组别	29 岁以下组	38 岁以下组	女生组
莱格尔跑（趟）	86	76	70
参测人数	21	45	9
%	28	60	12
完成人数	19	41	7
%	90	91	77

2 培养高水平裁判的方法

2.1 通过普遍选材进行筛选

篮球裁判员必须具有良好的一般身体素质能力，培训

表 1 研究对象基本情况

类别	年龄（岁）			性别		原等级	体育专业学历				总课时
	23-27	28-32	33-38	男	女	2	研	本	专	其他	27
人数	13	37	28	68	10	78	3	41	26	8	
%	17	47	36	87	13	100	4	53	33	10	

培训学员年龄差异较大，因而将男生 68 人分为两大组进行测试。除过请假的 3 人，参加测试的 75 人中有 67 人完成了全程规定趟数，合格率达到 89.3%。在选材中发现了 9 名各方面表现优秀的青年裁判，他们作风正派、谦虚好学、勤学苦练，其个人形象气质、基本功都比较突出，临场移动积极，比赛能力控制强大。现已将他们安排到后备梯队中进行重点培养，为其晋升国家级、国际级裁判员做各项准备。

2.2 夯实理论基础

培训班要求学员必须牢记住篮球规则中的重要章节，理解规则精神，熟练掌握裁判法。要逐渐提高临场执裁能力，就要重视对身体接触对抗的判断训练，能否把握好身体接触与侵入犯规的临界点正是优秀裁判员的试金石。在一般情况下，判断身体接触是否构成侵入犯规，需要掌握以下参考方法。

首先，身体接触不一定是侵入犯规，但侵入犯规必须有身体接触；其次，发生了身体接触，但没有使对方处于不利，就不是侵入犯规；再次，身体接触若对对方有利，亦不是侵入犯规；身体接触若使对方处于不利，才会判定为侵入犯规。

特殊情况下对身体接触尺度一定要按其具体情况处理，在规则规定范畴中进行判断，以保证比赛顺利进行。

培训学员必须熟知的重点信息有持球队员与无球队员发生身体接触时所处的位置、空间、时间、垂直面等，同时要掌握无球队员之间身体对抗的时间与空间，要判断合法掩护与非法掩护时的距离和野内外处理的技术要求，要深刻理解规则中这些重中之重的概念。

2.3 重视基本功训练

裁判员的基本功包括“手、眼、声、法、步”。手代表各种手势，眼代表视野要眼观六路，声代表哨声和口语，法代表对规则裁判法理解深入、运用熟练，步则代表各种脚步的移动。在培训期间加强了裁判员基本功的规范训练，尤其重视裁判员的哨音、手势和合理的移动与选位及规范的宣判程序等，通过这几项基本功能能够反映裁判员的基本水平、气势和权威性。

2.4 进行全面考核

对 78 名学员进行了理论、临场实践与英语能力三项考核。理论考试中 42 人考到了 90 分之上的成绩、达到优秀标准，其占比 53%，学员们的裁判理论进步明显、进步幅度大，搞清楚了许多以前似懂非懂的概念问题，对处理身体接触和侵入犯规的尺度把握上有了明显的认知提高；而临场考核中只有 28 人获得 90 分以上成绩，优秀率仅有 36%，可能因为平时比赛临场机会少，大部分学员在临场考核中比较紧张，

移动常常不到位，视野分配多盯着球，宣判程序也有待进步；另外英语考试中只有 17% 的考生成绩优秀，说明 78 名考生的英语水平普遍有待提高。

表 3 研究对象各项考核情况

类别	优	良	中	差	考核总人数
	90-100	85-89	80-84	79 分以下	
理论（人）	42	17	15	4	78
%	53	22	20	5	
临场（人）	28	31	13	6	78
%	36	40	17	8	
英语（人）	13	20	9	36	78
%	17	25	12	46	

2.5 培养良好心理素质

在心理问题方面，培训重点指导学员克服在比赛最容易犯的错误，即“思过”。年轻的篮球裁判在比赛正常进行时，能做到心态保持平静、情绪稳定沉着、头脑清楚，但比赛中若突然发生双方队员强烈的身体对抗犯规，而相应宣判引起某方队员的强烈不满和场外教练员的指责时，年轻裁判往往容易变得不冷静、不克制，和队员和教练较劲，使比赛失去控制；或是忍气吞声，但心情慌乱、精力不集中，脑海中还不时浮现出上一片段的事，接着又容易出现错判或漏判，这种现象就叫做“思过”。

一旦出现这种情况，裁判需要在思想上进行自我暗示，强化“不要紧张，不要紧张，我会控制比赛”的意念，不要在脑海中回忆已发生的比赛片段，注意心理情绪的自我调节和控制，促进紧张心理向放松转化、消极情绪向积极转化。对队员和场外教练不礼貌的指责甚至谩骂，可先采取“半聋、半瞎、半哑”的应对方法，不去加以理会，使大脑进入“仙境”一般的平静，好像队员和教练不存在似的，以控制情绪、掌握比赛。但在实际比赛之中，临场裁判要一点都不聋、不瞎、不哑，需要之时先礼后兵果断判罚，掌握对球场的控制，显示裁判的果断与威严，只有这样才能克服比赛中的复杂局面、顺利完成临场任务。

2.6 利用现代教学手段

在培训中利用直观性较强的教学录像资料、多媒体战例分析课件和录像资料，通过各种现代教学手段，丰富和提高学员的感性认识，以提高裁判员水平。也可以让学员们观看录下的临场表现视频，由教师指出优点和不足，增强学习氛围，更有针对性地改进不足。

3 研究结论

学员中拥有体育大专以上学历的占90%，其中硕士3人均具有较好的篮球技术且热爱篮球裁判工作，少部分学员经常参加基层篮球比赛因而具有一定临场能力。大部分学员虽已在各体育院校中学习了篮球专业知识，但仍缺乏对规则的深入研究，他们的求知欲更高，对授课内容和授课方式的要求也高。培训选派的老师既是篮球教师又是国家级裁判，有着丰富的理论知识和高水平临场能力，能够举一反三、通俗易懂地进行授课，并利用多媒体课件对疑难问题多次强调、重复演示。在裁判员培养理论、基本功和临场能力的提高以及学习方法等探讨中，培训取得了较为显著的成效。

4 结语

把加强基本功训练、夯实理论基础、提高判断水平和临场执裁能力作为培训的重头任务，通过新颖的培训方法和手段，加之学员们的刻苦努力，能够较好地实现高水平篮球裁判员的培养。然而现行培训中仍有许多可改进之处，如在进行篮球裁判员晋升一级培训班报名时，应增加学员参加基层比赛时的名称、执裁场次的登记；应当组织传达最新篮球动态的定期学习，使学员掌握最新信息，并定期召开裁判员见面会讨论比赛战例；同时，在培训班结束之后仍要关注年轻裁判，以防其放松对理论的继续研究和对临场水平的持续锻炼；另外，还要加强对后备人才英语术语和日常用语的考核培训。

文 / 马黎磊（厦门软件职业技术学院，福建厦门 361021）

作者简介：马黎磊，男，青海西宁人，厦门软件职业技术学院讲师，研究方向：大学体育教学、篮球训练。

参考文献：

- [1] 中国篮球协会. 篮球规则 2020[M]. 北京：北京体育大学出版社，2020. 12.
- [2] 中国篮球协会. 篮球规则解释 [M]. 北京：北京体育大学出版社，2021. 08.
- [3] 中国篮球协会. 国际篮联裁判员手册 [M]. 北京：北京体育大学出版社，2021. 09.
- [4] 张霖. 篮球竞赛规则教学指导 [M]. 厦门：厦门大学出版社，2020. 12.
- [5] 孙民治等. 篮球运动高级教程 [M]. 北京：人民体育出版社，2000:388-395.
- [6] 刘春来，罗林. 论高校体育专业学生篮球裁判员的培养 [J]. 体育师友，2006(1):63-64.
- [7] 常冬冬，马亚军，高峰. 体育专业学生篮球裁判能力的培养 [J]. 河南平顶山学院学报. 2005, 20(2):103-105.