

运动技术与训练

文章编号:1001-747 (2006)03-0095-03 文献标识码:A 中图分类号:G841.3

教练员现代篮球理念体系的构建研究*

张 军¹, 王家宏², 徐建华³

(1. 西安交通大学 体育部, 西安 710049; 2. 苏州大学 体育学院, 苏州 215021;
3 浙江工业大学 体军部, 杭州 310000)

摘 要:现代篮球竞赛不仅是运动员的体能、技术、战术、智慧、心理、经验和意识等诸多因素的综合较量,更是教练员的篮球理念之间的竞争。但是,从各种级别的比赛中反映出国内教练员在篮球理念方面与篮球强国之间存在着很大的差距。研究主要论述了现代篮球理念定义,教练员现代篮球理念包括的主要内容及其体系的构建。
关键词:篮球教练;理念;体系

Research on Construction of System of Basketball Coach's Modern Concept

ZHANG Jun¹, WANG Jia-hong², XU Jian-hua³

(1. PE Department of XI an Jiaotong University, Xi an 710049 ,China ;2. Institute of PE of Suzhou University ,
Suzhou 215021 ,China ;3. PE Department of Zhejiang University of Technology , Hangzhou 310023 , China)

Abstract: Modern basketball match is not only the athletic competition including physical conditions, skills, tactics, wisdom, mind, experience, consciousness and so on, but also the outcome of the game depends on coach's concept. Whereas all levels matches show that there are great differences between the domestic coach and foreign coach on basketball concept. In order to provide the academic basis and direction for the cultivation of domestic basketball coach. This paper mainly discusses that what's the modern basketball concept, what content it does include, and how to its system construct.

Key words: basketball coach; concept; system

1 教练员现代篮球理念的定义

“理”是指事物的普遍规律;“念”是指事物的规律在人脑中的放映和作用;理念是指人们在理性领域内的概念。日常生活中人们对事物均是在一定的理念指导下,自觉与不自觉地依照某种理念作用于这些事物。根据以上叙述把教练员现代篮球理念界定为在现代社会文化背景下,长期进行篮球理论学习和训练的实践中,教练员不断思考总结而形成的辩证哲学思想和观念。在已形成的现代篮球哲学思想与观念的指导下,确立篮球组队训练比赛的目标、原则和方法。它初步萌芽于篮球教练员的运动员生涯,伴随着从运动员到教练员的角色转换以及对篮球运动规律认识的不断深化,其篮球理念也逐渐形成并进一步丰富、发展、创新。教练员个人的篮球运动生涯和执教经历是其篮球理念形成的关键。同时,加强自身人文素质,不断地学习篮球专业理论和相关学科知识,总结球队的管理经验,认真思考现代篮球运动的发展变化趋势,并与自身队伍的

实际状况相结合也是形成其篮球理念的重要环节。总之,教练员篮球理念是篮球教练员在长期篮球实践、理论学习过程中结合对现代篮球发展趋势的研究总结、积累、提炼而成的一种篮球哲学思想与观念的总称。

2 教练员现代篮球理念的主要内容

2.1 选材与组队的理念

“篮球队人材选的好,队伍人员技术结构合理就等于成功了一半”,这是在实践中得出的成功经验之一。在选材过程中除了传统注意采用骨龄测试法测出队员的生物年龄,从队员的形态、机能、素质、技术、心理等指标选优外,还要因位而异,不同位置所需的队员除具备篮球运动员的一般素质和特点外还应具备发挥其位置特点所需的突出特长;从队伍长期稳定和发展的角度,还应注意队员年龄结构;从缩短队伍的磨合期,树立积极向上、团结协作的队风的角度,还应注意队员的性格、兴趣、爱好等心理过程与个性心理特征等。上述诸指标构成了教练员现代

* 收稿日期:2006-02-11;修回日期:2006-04-20

作者简介:张 军(1970-),男,陕西西安人,讲师,苏州大学博士生,研究方向为篮球教学与训练;王家宏(1955-),男,江苏苏州人,教授,博士生导师,研究方向为篮球教学与训练;徐建华(1977-),男,山东济宁人,硕士。

选材与组队的新理念。近些年,我国篮球界有一种选材思想,认为选拔篮球运动员身材越高越好。但上世纪 80 年代所规定的比赛场地扩大和三分球的确立,以及灵活多变的战术不断地涌现,使高大队员快速进攻和快速回防及篮下的灵活进攻等方面受到限制,而对于身材相对较矮的队员则无明显受此限制,可发挥快速、灵活、准确的优势,弥补自身内线的不足。因此,利于发挥自身优势特点符合我国篮球实际的选材与组队的理念,对教练员在现代竞争激烈的比赛取得优胜尤显重要。

组织了队伍,就要建立自己的努力目标。篮球训练实际上是一种目标的管理,这种目标可以有长远的,也可以有短期的,有技术上的,也可以有人格上的。根据自己的实际情况建立一个切实可行的目标,并从中制定出相应的实施计划,然后按照该目标去努力,就可以做到有的放矢。

2.2 营造篮球队和谐环境与氛围的理念

篮球运动是一项将团体和个人紧密结合在一起的体育运动项目。每一场篮球比赛所取得的胜利,不仅仅是球场上运动员能力的简单累加,更重要的是所有运动员生理与心理潜能的激发从而密切配合最终获得“ $1+1>2$ ”的结果。体育运动心理学家将这种额外的团体组成部分称为团队凝聚力^[1]。一个团队的凝聚力、战斗力受其队伍的内外环境的影响。一个优秀球队必须具有一种平等、友善、相互信任、相互督促、团结协作的和谐环境,才能保证队员团结合作,利于提高整体战斗力,保证训练与比赛任务的顺利完成。和谐的球队氛围,有利于球队管理人员与运动员之间及运动员彼此之间建立融洽良性的协作人际关系,利于充分调动个体运动员及球队整体的潜能,以达到最终提高运动队的竞技水平,保证队伍持续稳定地发展的目的。教练员应树立营造队伍和谐氛围的新理念,坚持以人为本的思想,在尊重运动员的个性基础上,引导和发展运动员的协作精神。

2.3 重视体能的训练理念

体能水平是篮球运动的技术基础和战术基础,是球队技术风格、战斗作风、精神面貌的物质基础。篮球运动员只有具备很高的体能水平,才能在现代篮球比赛激烈的拼抢对抗中充分发挥出自己的技战术水平^[2]。此外,运动员良好的体能还有助于预防伤病,延长运动寿命。现代篮球强调高速度、强对抗,强对抗是现代篮球运动发展的核心。因此,对速度耐力和专项力量的训练成为篮球体能训练的重点。而力量素质又是运动员体能的基础。国外篮球教练员把力量训练比喻为“去练习力量,如同去银行存款”,形象地概括出力量训练的重要性。只有平时

训练加强力量练习,才能在训练过程中掌握先进的技术动作,并用之于比赛过程中经得起冲撞与对抗,为比赛中争取主动,为取得胜利打下良好的基础。

2.4 训练科学化的理念

现代篮球比赛是体能、技术、战术、智慧、心理和经验、意识等诸多因素的综合较量,而以上因素的获得都是通过平时的科学化训练所获得的。反映到实践之中主要表现在:教练员首先应对球队进行全面的、科学的“起始状态的诊断”,并据此制定出含有评价标准的科学的训练计划,保证有高质量的系统训练,必须要有训练时间和训练强度保证,在训练过程中增加对抗训练和大强度训练。要增强科学化训练的意识,提高训练的科学化程度,就必须提高教练员的科学文化及与篮球运动相关的学科知识。如篮球运动员的医务监督;篮球运动员的疲劳与恢复手段的运用;体能的监控;篮球运动员的营养与补充等。过去教练员和运动员往往只重视训练,认为只要做到了苦练就会出成绩,对运动员的膳食和特殊营养补充还没有引起足够的重视。实际上,合理营养是训练的物质保证,对于运动员的体能提高和运动后体能快速恢复意义重大。

与我国的训练理念相比,欧美国家的训练科学化程度要高得多,主要表现为他们更重视训练方法的实效性和组织与安排的系统性、连贯性,训练内容随训练进程彼此合理消长。十分注意练赛结合。另外非常注重对训练的“量化”监控:对每个练习方法、手段都有具体的练习要求和量化标准与奖惩方法;十分注意对训练及训练后利用心率、血红蛋白、血乳酸、血糖、尿蛋白、白细胞计数等一系列生理生化的监控,及时通过训练数据的反馈,防止伤病与过度训练,进行训练科学化。

此外,科学化训练还要包括对运动员的科学化管理。要管理好队伍,教练员首先要从自身做起,在实施严格管理的过程中,教练员要提高自己的素质,要和队员同甘共苦,要严于言教。其次,要根据队员的不同特点,不同层次,提高他们的主观能动性,提高管理过程中的人性化成份。杜绝简单、生硬、甚至粗暴的管理方式和方法。要关心他们的训练、生活和学习,解决他们遇到的各种实际问题。最后,教练员、运动员都要加强文化学习,不断提高自身的修养^[3]。

2.5 以防守为矛盾主要方面的理念

在攻和守这一对矛盾中,防守是矛盾的主要方面。多年来,在篮球强国美国流行这样一句格言:“要赢球靠防守,要表演靠进攻。”寥寥数语道出了篮球运动的本质特征。比赛中要赢球依靠防守,训练

中,没有防守就没有训练质量^[4]。平时训练,对抗需要防守,进攻技术的提高需要防守来加以促进,如果没有防守的进攻将是空洞的进攻,是虚拟的进攻,所以说美国的篮球常胜不衰的原因就在于此。由于美国篮球界普遍具有以防守为主的训练和比赛理念,所以使其篮球水平和竞赛成绩独霸世界蓝坛。

2.6 强调对抗的理念

现代篮球无论进攻与防守都朝着更加积极、主动、凶狠、快速的方向发展,强对抗是现代篮球技、战术发展的核心。中国男篮国家队外籍教练哈里斯与尤纳斯人性化的指出“禁区是你的家,内线的攻守好比战争”。依此来树立全方位强对抗的理念,采用合乎规则的技术、战术、身体和智慧在地面与空间始终进行凶狠地、巧妙地制约和控制对手。在球场的两个内线进行短兵相接的贴身搏斗,甚至这种强对抗有时扩大到球场的各个区域,形成如同近身格斗一样的“以人中心”的追击性紧逼型防守和贴身强行投篮、强行突破、强打篮下的进攻。为此,如何在训练与比赛的过程中贯彻“三从一大”科学训练原则,提高运动员拼搏意志与对抗意识,发展攻守技术、战术,已经是摆在教练员面前新的课题。

2.7 强调准确的理念

篮球运动是以特制的球和悬空的球篮作为工具、运用多种层面的技术达到进球目的的集体对抗类项目,投篮准是现代篮球运动攻守对抗的核心和目的,是制胜的第一要素。“现代篮球比赛如同现代战争,打的是精确制导,是准确无误的打击对方的要害目标,因此投篮要如同远程导弹一样准确”——哈里斯和尤纳斯概括性地指出了其对篮球运动的理解,特别是在比赛的决定阶段,往往具备高准确性的球队能笑到最后。因此现代篮球要求在高速度、强对抗的条件下强调准确的理念是广大篮球教练员不断思考的又一新课题。

3 教练员现代篮球理念的培养方法

篮球运动是不断发展的,只有根据篮球的发展趋势,加强篮球科学研究及训练实践,提出先进的现代篮球训练理念,才能使我国篮球队成为世界蓝坛的一支劲旅。既然教练员篮球理念如此重要,那么如何在实践中对其进行培养和提高就显得尤为重要。

(1) 充分利用现代科技,通过国际互联网及时了

解现代篮球训练理念,做到与时俱进。同时篮球教练员要以运动训练的基本理论知识和篮球专项理论知识为核心,以哲学思维科学知识和工具学科知识为基础,才能提出先进的篮球理念。

(2) 加强与国外篮球强国的交流,在交流和借鉴中求发展。如:举办短期的由国外篮球教练员指导的培训班或篮球训练营;选派优秀的中、青年教练员出国进行半年至一年的跟队学习,让教练员较为系统地了解篮球强国的先进篮球理念,促进其对现代篮球运动训练与管理的方法、手段的学习及现代篮球理念的提高。

(3) 继续引进国外优秀篮球教练员来华执教,选拔国内年青教练员做为其助理教练,让他们给国内年青教练员起到“传、帮、带”作用。并经常请来华执教的国外优秀篮球教练员与全国各地选派的教练员召开座谈会,进行理论讲授和训练实践课演示。

(4) 由于篮球训练和比赛是一系统工程,要想对篮球运动的认识达到较高的水平,需要教练员具备完备的知识结构,所以要加强篮球教练员对篮球相关学科知识的培训,特别是加强教练员岗位培训的教学安排与管理,把运动科学学科理论与篮球训练理论相结合,提高广大教练员的科学化训练意识与能力。

教练员现代篮球理念的建立是转变观念的问题。第 28 届奥运会的篮球比赛再次说明我国篮球理念落后于篮球强国,其根本原因是我们的训练和比赛理念还未能突破过去的固有思路,未能及时跟上现代先进的篮球理念。由此看来,树立全新的现代篮球理念是当前中国篮球界刻不容缓要解决的首要问题。

参考文献:

- [1] Richard H C. Sport Psychology - Concept and Applications [M]. 北京:清华大学出版社,2003. 125.
- [2] 谭朕斌,王保成,黄黎. 篮球运动员体能训练的理论与方法及评价指标体系的研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(8): 1128-1131.
- [3] 卢亮球,许宗祥. 现代篮球科学化训练主要趋势特征研究[J]. 广州体育学院学报, 2004, 24(2): 10-12.
- [4] John W S. The basketball book [M]. Allyn and Bacon, 2001. 135-137.
- [5] 孙民治. 现代篮球高级教程[M]. 北京:人民体育出版社, 2004.
- [6] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社, 2000.