

高校篮球运动中速度素质及意识的养成

周 波

(昆明学院 体育学院, 云南 昆明 650214)

摘要:以篮球发展的客观规律为依据,结合当下高校篮球教学与训练的实际,从专项速度的角度,对篮球运动中速度素质的发展与培养中的理论问题进行探讨和分析,提出提升速度素质的核心要素是致力于培养团队意识的理论观点,且应不断充实篮球理论,提升篮球意识,更好地培养大学生的团队意识和合作意识,促进大学校园篮球运动的高水平发展.

关键词:高校;篮球;速度素质;团队意识

中图分类号:G841 **文献标识码:**A **文章编号:**1674-5639(2016)03-0130-03

DOI:10.14091/j.cnki.kmxyxb.2016.03.029

Speed Quality and Consciousness Development in Basketball Sport in Colleges

ZHOU Bo

(College of Physical Education, Kunming University, Yunnan Kunming 650214)

Abstract: Based on the objective law of basketball development, together with the basketball teaching and the training reality in colleges, from the special speed angle, the theoretic problems in speed quality development were discussed and proposed that the core essential factor to improve the speed is to develop team spirit and the substantial basketball theory, promotes the basketball consciousness so as to promote the team consciousness, cooperation consciousness and university campus basketball movement to a high level.

Key words: college; basketball; speed quality; team spirit

1 概述

速度是指:运动物体在某一个方向上单位时间内所通过的距离.^[1]在体育运动中,速度素质是指人体快速运动的能力,也即指人体或人体某一部分快速移动,快速完成动作和快速做出运动反应的能力.^[2]在篮球运动中,速度素质是指人体在有球或无球的状态下快速运动的能力,篮球运动中的速度素质包含反应速度、移动速度和动作速度.篮球比赛中,良好的意识能对比赛趋势做出更好的反应,以便在最短的时间内采取最佳应对方法.篮球意识的养成及提升所带来的最直接的效应就是反应速度的提升.

2 高校篮球运动中速度素质和意识培养存在的问题

纵观当今高校篮球的教学及训练,大都以发展个人有球或无球状态下的启动速度、移动速度、动作速度和反应速度为主.主要的练习形式为:无球状态下的快速启动、快速跑动、往返跑、变速跑、变向跑等.有球状态下的快速启动、快速运球推进、变速变向运球、突破、快速传球、快速投篮等.这些练习形式都是以发展个人的专项速度素质及提高个人的篮球专项技能为主.当然很多时候也通过组织各种形式的对抗和比赛来提升竞技能力和篮球意识,但对团队意识的发展和培养却没有专门的针对性练习.而篮球运动的特点主要就是要突出集体性和团队意识.即使在当今社会,也极力提倡团队内的合作与竞

收稿日期:2016-03-24

基金项目:云南省教育厅科学研究基金资助项目(2013C086).

作者简介:周波(1969—),男,云南曲靖人,讲师,主要从事体育教育及运动训练研究.

争,团队间的合作与竞争.因此,大学生一定要具备敢于竞争和积极合作的精神,处理好个人与集体的关系,正确看待成功和失败,才能更好地培养高尚的人格,适应社会的发展.所以高校篮球的教学和训练在强化学生篮球技能、提升篮球意识的同时,更应该注重大学生团队意识的培养.

3 速度素质与意识的相关重要性

3.1 速度素质与篮球意识

意识是指:人的头脑对于客观物质世界的反映,是感觉、思维等各种心理过程的总和,其中的思维是人类特有的反映现实的高级形式.存在决定意识,意识又反作用于存在.^[1]在篮球运动中,篮球意识是篮球运动员对篮球比赛和篮球运动的反映,是通过运动员的行动表现出来的,发挥出来的神经应答反射意识.^[3]从篮球运动的专项角度来看,比赛中如果每一个人主观意识上都希望加快比赛节奏,而且速度素质都很优秀,那么比赛朝着高速度、快节奏的方向进行.如果每一个人主观意识上都希望放慢比赛节奏,并且速度素质也都一般,或者体力不支无法加速,那么比赛朝着低速度、慢节奏的方向进行.如果场上人员速度素质差别很大,那么则有快和快的叠加,慢和慢的叠加,快和慢的混合,比赛的速度和节奏状况就时快时慢.这些只是篮球比赛场上直观的表现形式而已,但本质上还是篮球意识在支配比赛速度和节奏.人的速度素质在目前的体育理论中基本已达极限,篮球基本技术的完美程度又与人的身体素质息息相关,在球员速度和力量都基本已达极限的时代,篮球运动发展到今天,依靠速度和力量取胜的大趋势已经逐渐过时,决定比赛胜负的主要因素就是篮球意识.当个人的速度素质已充分具备,这就是实力,是客观存在,在主观意识对速度素质有需求时,客观存在完全可以满足主观意识,主观意识是思维的高级形式,越高级的思维越能促进客观存在,并爆发出强烈的化学反应.亦即“存在决定意识,意识又反作用于存在”.它也反映出了篮球运动中技战术的相互促进与提高,这更进一步地说明了篮球意识支配和影响速度素质的发挥.

3.2 速度素质与团队意识

篮球比赛是过程重要还是结果重要,这个问题应该是仁者见仁、智者见智,速度和节奏展现出比赛的过程,但速度和节奏的快慢并不能左右比赛的结

果,这也就可说明比赛中的高速度、快节奏并不优于低速度、慢节奏,当然获胜方取胜的方式方法是应该提倡和发扬的,然而,从失利方仍然可以找到学习和借鉴的闪光点,在赢球才是硬道理的理念中,不管是谁的专利,只要适合我,都要“拿来”用.篮球比赛是集体性非常明显的对抗性比赛,比赛过程中,对抗体现为个人与个人的对抗、个人与多人的对抗、多人与多人的对抗等各种形式,而比赛的结果却只有胜负两种情况,无论胜负都是团队协作的价值体现,都有客观存在和经验总结的价值,从而更好地激励、鼓舞个人及团队去努力拼搏,去争取更好的成绩.团队意识的形成离不开团队成员的相互信任与了解,依靠团队成员身体和技术特点的相互支持与互补,使团队成员各自在战术体系中的作用和功能达到最大化.团队成员在一致的战略战术思想统一指导下,个人的作用和价值得到最充分的体现,达到个人的最佳状况,团队的合作呈现出最完美的效果,这样的团队就是最优化的组合.所以,在高校篮球运动中,不能把胜负作为评判一个团队是否优秀的最终标准.以速度素质的发展和提高为最终目的的学习和训练方式在高校体育中应该大胆地进行一些改革和创新,高校篮球运动是学校体育重要的组成部分,它以育人为本,以团队意识的培养为重点,既要渴望美好的结果,又要追求灿烂的过程;既让每位团队成员的个人价值得以充分体现,又要凝聚整个团队集体的合力,让团队发展得更好更强.

3.3 篮球意识与团队意识

篮球作为集体性项目,如果练习的重心都侧重于个人的移动速度和动作速度方面,这对篮球运动本身来讲就弱化了集体性这一关键点.从教育的角度来看,这存在着对大学生的需求实际考虑不周的问题,同时忽略了“百年大计教育为本”的理论观点.高校篮球的教学和训练可以增强学生体质,增进学生健康,加快比赛的速度和节奏,提高篮球运动水平,这只是体育的基本功能,更重要的是以人为本、培养人、塑造人,为国家及社会的发展输送德智体全面发展的高素质人才,这才是体育的最终目标.为达到此目标,教学及训练中应时刻不忘篮球意识的灌输和团队意识的渗透.篮球意识和团队意识的形成离不开教学、训练、比赛,在这一过程中,一定要清楚篮球意识和团队意识的区别和联系.篮球意识主要是技战术方面的效果体现,团队意识主要是人员最

佳组合搭配的艺术体现,它们的联系就是追求共同的科学合理.具体表现为,某个人或某几个人的技术特点适合某套战术体系的需要,能促进战术体系的成功实施,就让他们成为团队的主角,让他们挥洒聪明才智的同时去展现真实的自我,为团队荣誉而奋斗,去争取比赛最后的胜利.

3.4 反应速度与意识的形成

反应速度是指人体对各种信号刺激(声、光、触等)快速应答的能力.^[2]篮球比赛中的速度和节奏,不管是个人的还是集体的速度和节奏都不是绝对的,而是相对的.场上人员的绝对速度都很快,在比赛过程中需要整体推进高速度、快节奏时,也就是之前所说的需要达到速度叠加的情形时,这样的需要结果可能不一定会体现出来.如果希望这样的结果一定会出现,那么就只有靠场上人员的意识了.在比赛过程中的某个片段,客观来讲意识就是执行力,是对教练的战略战术思想的严格服从和绝对执行,教练此时的思想或决定一定是在平时的练习中多次实践演练过的配合模式,因此教练的决定场上人员是不容怀疑的.团队配合意识需场上人员各司其职,各展其能.而篮球意识在于对场上形势的阅读和应答.在这样的理论体系引导下,比赛趋势的应答就是场上人员各自的正确行动和团队的默契配合.要实现对比赛趋势的阅读和应答,最直接的因素来自于场上人员的反应,如果反应速度快,则阅读和应答的效率高,相应行动所需的反应时间就短.直观来讲,进攻过程中只要看到某个同伴的行动,就知道其他同伴各自下一步会采取的行动以及自己应该采取的行动,达到意识在先而提前行动,让对手防不胜防,使我方战术意图顺利完成.同样,在防守过程中,通过可靠的预测来判断对方的战术意图,提前采取行动以瓦解对手的意图实现,或者达到降低对手行动成功率的目的.因此,从理论层面和直观表象来看,都可得到反应速度的快慢取决于篮

球意识的提升和团队意识增强的观点,所以高校篮球速度素质的练习更应侧重反应速度,这对于学生综合素质的提升以及篮球运动本身而言都是非常有价值,应该大力提倡和积极推崇.

4 结论与建议

1)速度和节奏的快慢是相对的,篮球运动中极端要求绝对速度的观点,与当今高校大学生对篮球文化的理解有一定冲突,高校篮球的教学和训练过分追求高速度、快节奏的观念应当逐步弱化.

2)实施战术体系所需的速度和节奏,取决于整个团队的实力和场上人员的搭配情况.左右战术体系成败的关键因素,实质是篮球意识和团队意识.

3)团队意识的强弱与反应速度的提升息息相关,整体反应速度的快慢是团队意识优劣的直接体现.

4)无论在速度素质练习的何种形式中,都要积极灌输篮球意识,渗透团队意识.

5 结语

运动速度没有极限,而人的速度是有极限的.篮球比赛是集体项目,在人体的速度素质接近生理极限的时候,不可能再去要求绝对速度的提升,而意识的提升却能带来相对速度的提升,这更有利于人的发展和篮球运动的发展.

[参考文献]

- [1]中国社会科学院语言研究所词典编辑室.现代汉语词典[M].北京:商务印书馆,2005:1302-1618.
- [2]田麦久.运动训练学[M].北京:高等教育出版社,2011:176-177.
- [3]周波.解析篮球意识的培养[J].内江科技,2014(6):111-112.

