

以选项课的形式加强对普通高校大学生篮球裁判员培养

王 鹏, 吴飞腾

(厦门大学体育部, 福建 厦门 361005)

摘 要: 从普通高校篮球运动的不断发展所带来的对篮球裁判员的需求出发, 初步探讨在普通高校中以体育选项课的形式开设篮球裁判班来不间断培养学生篮球裁判员的模式。

关键词: 选项课; 大学生篮球裁判员; 培养模式

中图分类号: G807

文献标识码: A

文章编号: 1674-151X (2010) 01-057-02

1 前 言

随着大学生篮球超级联赛、CUBA 及普通高校内“迎新杯”“欢送杯”“校级篮球联赛”“三人制篮球赛”等比赛的普及与推广, 普通高校学生参与篮球活动的热情空前高涨, 从而加大了对篮球裁判员的需求, 而今高校内体育教学部的篮球教师由于种种客观原因, 无暇对比赛全程顾及。因此, 对大学生篮球裁判员的培养更日显重要, 而目前多数高校对裁判员的培训只是在赛前集中短期培训, 学生裁判员对规则的理解与执行情况不尽满意。本文通过在普通高校的体育课程中以选项课的形式开设篮球裁判班, 来探讨对普通高校学生篮球裁判员进行不间断培养的模式。

2 培养模式——以体育选项课的形式开设篮球裁判班

2.1 裁判员的组织

2.1.1 大学生篮球裁判员的组织可通过校学生会体育部来进行, 由校学生会体育部召集各学院的体育部长组织其学院 2~3 名有一定篮球基础并对篮球裁判感兴趣的大学一年级或大学二年级的同学来参加, 组成一个 30 人左右的班级, 以体育课的形式, 开设于课外活动时间, 通过考核的同学可获得相应的体育成绩及学分。

2.1.2 校学生会体育部除在裁判员的组织中发挥作用外, 其更重要的作用是在于对篮球比赛的组织及裁判员的安排, 由于高校内体育教学部的篮球教师无暇对比赛

全程顾及, 故校级的联赛可在体育教学部教师的指导下由校学生会体育部组织进行编排工作, 并在教师的指导下通过学生会体育部的裁判委员会进行裁判员的安排与分工。

2.1.3 课程所用的教材、裁判用的无核哨、一件深浅两色双面穿的背心亦可由学生会体育部来组织统一购买。

2.2 课程内容

2.2.1 理论课 理论课应安排 3~4 次课, 其中 2~3 次课来系统地学习篮球竞赛规则和裁判法, 要求同学们能够记忆并理解, 以期在日后的临场中能合理运用, 同时结合课末的讨论让同学们对在临场实践中碰到的或老师提出的问题进行讨论、分析, 并充分利用多媒体等现代化手段对比赛中出现的典型战例进行讨论、分析, 充分贯彻规则的精神和意图。再安排 1 次课来学习和掌握记录台工作——学会操作篮球比赛的记录表、掌握比赛计时钟和 24 秒计时器的操作、把握换人和暂停时机等。

篮球比赛的规则年年在变, 由于大超联赛在笔者所在的学校进行, 赛季前比赛监督会对新规则进行解释和贯彻, 故教师对规则的变化都能有所了解。因此, 有条件的学校应邀请一些参加过重大比赛的、有经验的国家级以上的裁判员, 为同学们作一系列的专题讲座, 就有关规则的变化、理解、执法的技巧、临场应变能力等给予指导, 为学生裁判员的水平提高提供保证。

2.2.2 实践课

(1) 学习和掌握临场裁判的基本功

临场裁判基本功主要包括手势、哨声、判罚、基本步伐、读秒和抛球等练习, 应在每次实践课中都有所安排。手势要做到及时、准确、清晰、大方、有节奏; 哨声要吹得准、快、响, 能表现出裁判的果断性, 对初学者应要求配合口语同时应用; 判罚要练习哨声与手势的默契配合及宣判后到记录台报告的顺序; 要熟练的掌握跑动的基本步伐, 即快走、慢跑、快速奔跑、侧身跑、滑步、撤步、交叉步、后退步等等, 在不同的区域采用不同的移动方法; 对于规则中 3 秒、5 秒、8 秒违例, 要经常对电子手表默数, 同时对 8 秒违例要学会看 24 秒计时器; 抛球一定要练习到垂直并要达到规则要求的高度。

(2) 临场实践 在学习和掌握了临场裁判的基本功后, 可将班上的同学分成 4 组, 以 2 人裁判作为重点, 两组同学进行教学比赛, 一组同学临场实践, 一组同学学习和掌握记录台工作。同时, 有条件的学校应组织裁判员对较高水平的比赛进行现场观摩与学习。

(3) 学习篮球的基本技战术 很难设想一名优秀裁判员, 不懂篮球技、战术, 而能准确判断各种违例和犯规动作。裁判员懂得技、战术, 才能分析某些动作是否合理和必要, 才能找出违犯的主因, 不会被表象和假象所迷惑。因此, 裁判员懂得技、战术, 才能够及时地把握住宣判重点。裁判员对篮球技、战术认识越深刻, 他的预见能力就越强, 反应就越快, 判断更及时准确。篮球裁判班的同学大部分有一定的篮球基础。因此, 在裁判员临场实践的

投稿日期: 2009-11-10

作者简介: 王鹏 (1973~), 讲师。研究方向: 体育教学与训练。

同时,应适当进行篮球的基本技、战术的学习。

(4) 身体素质练习 要圆满完成一场比赛的执法工作,就要求裁判员必须具有良好的身体素质,能在场上不停地跑动,反应灵敏。有关研究表明,裁判员在高水平的篮球比赛中奔跑距离不少于3000米,大约50~100次的比赛干预,期间要对场上出现的各种违反规则的行为做出迅速的反应和判罚,而体能不佳是导致裁判员反应下降、判罚失误的重要原因。因此,学生裁判员的体能训练应常抓不懈,除在每次实践课中安排以耐力练习和折返跑为主的练习外,还应要求同学们充分利用早操、课外活动时间,对速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等素质进行综合训练,以保证学生的体能基本上满足激烈比赛的需要。

2.2.3 考核

(1) 理论考核 理论考核应在期末按篮球三级裁判员的要求进行闭卷考。

(2) 身体素质考核 篮球裁判班作为一门体育选项课,故裁判员的身体素质测试除应按照教育部的要求进行外,还应按篮球三级裁判员的要求进行身体素质考核,如莱格尔往返跑、3000米(男子)、1500米(女子)测试。

(3) 实践考核 实践考核以同学们在

实践课中临场实践的表现为主,同时结合其在院级或校级比赛中的临场和记录台的执裁次数和表现。

3 结合裁判等级考核,形成梯队

通过考核取得篮球等级裁判员证书,是对大学生篮球裁判员水平的肯定,也是其动力。因此,我们应积极与所属的省高校体协或省市体育局联系,为同学们通过三级考试创造条件,对于比较优秀的裁判员,更应鼓励其参加二级甚至是一级的考试。

经过裁判班的学习及1~2年的临场实践锻炼,笔者所在的学校会在每年的校级篮球联赛后组织大学三年级的同学报名参加三级裁判的考试,对于少数通过三级裁判考试且比较优秀的裁判员,会在下一个年度的校级篮球联赛后组织其报名参加二级裁判的考试,如此循环,形成梯队,最大限度地保证了高校内各级篮球赛的顺利进行。

4 结束语

通过几年来以体育选项课的形式开

设篮球裁判班的摸索与实践,篮球裁判班的同学在学校篮球赛中发挥了不可缺少的作用,成为学校和学院内各级篮球比赛的中间力量,确实保证了校内各级篮球比赛的顺利进行,并在很大程度上减轻了体育部教师的工作压力。部分获得等级的裁判员在毕业后亦能在当地的篮球赛中发挥作用,在为社会输送了合格的篮球裁判员的同时也为普通高校在对大学生篮球裁判员的培养模式上提供参考与探讨。

参考文献:

- [1] 杨士荣.普通高校学生篮球裁判员的培养[J].北京体育大学学报,2007(11):455-456.
- [2] 袁兰军,丁锋.关于在高校体育中培养普通高校学生篮球能力的研究——大学生篮球裁判知识教育与执法能力培养[J].南京体育学院学报,2005(1):95-96.
- [3] 陈再红.对普通高校学生篮球裁判员培养的探析[J].体育世界,2006(12):11-12.
- [4] 李注凯,苗凤藻.篮球专项班学生裁判能力的培养[J].上海体育学院学报增刊,1996,20(12):40-42.

(上接第53页)

由于我国运动员确定专项太早,过早开始“专项化”训练,科学系统性训练不够,造成运动员身体素质发展不全面,根基不稳固。虽然“早期专项化”训练,会使运动员的成绩在较短的时间内很快提高,但最终却导致运动员难以达到最高水平,并难以将高水平的成绩保持较长时间。除此之外,运动员退役的安置困难也是影响我国运动员退役过早的原因之一^[9]。为此,教练员在运动员的基础训练阶段应抓好基本功,全面发展运动员的身体素质,避免过早“专项化”训练,为运动员今后取得优异成绩打下坚实基础。国家应制定应采取相应的政策,解决运动员的后顾之忧,使他们能够安心从事跳高训练工作,做好以老带新,解决好后继人才的衔接工作。

4 结论与建议

4.1 我国男女优秀跳高运动员的身高、体重和克托莱指数等身体形态方面与世界男女优秀跳高运动员相比有一定的差

距,表明我跳高国运动员在肌肉发展程度上和世界优秀运动员有一定的差距。

4.2 我国优秀男女跳高运动员开始跳高训练的平均年龄与世界男女优秀跳高运动员开始跳高训练的年龄没有明显差异,但从训练到个人最高成绩的平均训练时间具有显著性差异分别相差2年和3.36年。

4.3 我国男女优秀跳高运动员保持高水平的平均年限分别为4.19年和3.53年;世界男女优秀跳高运动员保持高水平的平均年限分别为8.9年和8.5年,二者相比,分别相差了4.71年和4.97年。

4.4 我国男女优秀跳高运动员的平均退役年龄分别为27.8岁和25.9岁;世界男女优秀跳高运动员的平均退役年龄分别为32.1岁和31.2岁,二者相比,分别相差4.3岁和5.3岁。

参考文献:

- [1] 曹景伟,李军.论当今世界优秀田径运动员身高、体重和克托莱指数的项群特征[J].体育科学,2000,20(2):43-47.

[2] 张玉泉,张华新.中外化秀田径选手身高、体重和克托莱指数的比较研究[J].北京体育大学学报,2002,15(6):789-791.

[3] Gary B. Specific Strength Development in the High Jump [J]. Modern Athlete Cosch, 1992, 30(3): 3-7.

[4] 戴维红,陈少华.青少年跳高运动员启蒙训练研究[J].哈尔滨体育学院学报,2003,21(4):86-87.

[5] 杨国庆.优秀运动员“运动寿命”影响因素的系统分析[J].体育与科学,1988(1):28-30.

[6] Matthew P. Greig and Maurice R. Yeadon. The influence of touchdown parameters on the performance of a high jumper [J]. Journal of Applied Biomechanics, 2000, 16(4): 367-378.

[7] 马淑泰.浅谈延长运动寿命应注意的几个问题[J].河南教育学院学报,2002,11(1):53.

[8] 肖焕禹.我国与世界各国优秀田径运动员运动寿命的比较研究[J].体育科学,1991,12(3):29-33.