

哲学理论对篮球教学与训练的启示

蒋小勇¹, 欧星星², 周亚辉^{3①}

(1 湖南工业大学 科技学院, 湖南 株洲 412008

2 枳头学校, 湖南 新田 425700 3 台州学院, 浙江 临海 317000)

摘 要: 根据普遍联系的观点, 篮球训练应该注重“人球并重”、“整体训练”、“组合训练”的原则, 质量互变与度的把握原则也是苦练加巧练的哲学依据; 否定之否定规律、对立统一规律, 对分析和处理篮球攻防战术教学训练中对立双方的利弊得失、综合与特长、速度与高度等问题, 也指明了方向。

关键词: 哲学理论; 篮球教学; 篮球训练

马列主义哲学作为人类科学和哲学思想发展的光辉结晶, 是时代精神的精华。唯物辩证法是马列主义哲学的重要组成部分, 是贯穿于全部理论的灵魂。唯物辩证法有三条互相联系着的基本规律: 质量互变规律、否定之否定规律和对立统一规律, 它们由浅入深地揭示了事物的普遍联系与发展的规律。篮球运动作为一种社会文化现象, 随着它本身的不断发展, 人们对它的认识程度不断提高, 并且开始逐步用哲学的眼光来探讨其内在规律, 例如, 篮球的运动特征、规律、比赛、规则等方面的哲学分析已经有人进行了一些研究。本文试图分析和探讨哲学理论对篮球教学和训练的一些启示。

一 普遍联系的观点

所谓联系是指事物之间及其内部诸要素之间的相互影响、相互作用和相互制约。联系的普遍性既是指每一事物内部的各个要素、部分或方面及其发展的各个阶段、过程都是相互联系的, 又指每一事物与周围其他事物处在相互联系之中并通过“中介”来实现。所谓“中介”就是事物相互联系的媒介、环节或桥梁。^[1]在篮球教学和训练过程中无不体现联系的观点, 具体表现为以下几个方面:

1. 篮球教学训练中人与球的联系

篮球是以将球投入对方篮筐多少决定胜负的集体体育项目。篮球运动应该是一个“人球并重”的过程, 篮球教学训练也应该是“授技育人”的过程。在篮球教学训练过程中, 突出培养运动员的情感和责任感, 不仅有助于提高运动员“做人”的素质, 而且更有利于提高篮球运动的专项素质。^[2]长期以来, 我们往往注重篮球的技术、技能、体能等“物化”层面的训练, 却忽视了运动员的友爱、协作、敬业、竞争等“人文精神”的修炼, 导致赛场上球员的“坏动作”和“脏动作”屡禁不止及发挥失常等种种不良现象。因此, 在篮球教学训练过程中, “人球合一”应该是我们追求的新境界。

2 篮球教学训练内容上的联系

篮球教学训练的主要内容包括思想、身体素质、技术技能、战术、比赛、心理、智力、恢复等方面的教学与训练, 各方面之间存在着密切的联系。^[3]在篮球教学过程中, 我们应该尽量挖掘这种联系, 制定好训练计划, 设计好训练方案。

(1) 注重各种训练的综合渗透。在篮球教学和训练中, 每个方面的教学与训练都不是一个孤立的过程。我们在设计训练方法时应该注意综合能力的提高, 尽量使多方面的内容能同步交叉进行。^[4]如在投篮的教学和训练中, 我们所贯彻的训练原则既体现技术训练(规范的技术动作)的意图, 又有心理训练内容(让运动员假象防守或制造压力气氛), 还包括心智训练(研究防守队员的心理和自己的投篮时机与节奏)和符合比赛情形的投篮节奏训练。这样的教学训练才会符合比赛的要求, 才能达到事半功倍的效果。

(2) 注重对技、战术动作之间衔接的训练。由于篮球比赛是一个技、战术综合应用的过程, 单纯的技、战术训练已经不能适应比赛的要求, 我们应把技术动作之间的衔接看作是教学与训练的一个重要组成部分(实际上就是事物联系“中介”的训练)。尽量设计与比赛情况相类似的技、战术组合训练的方法, 缩短其中衔接的时间, 同时扩大运动员大脑的信息量, 培养他们的篮球意识。^[3]

在教学和训练过程中, 只有充分考虑到各个内容的内在联系, 突出系统观念, 有条理地把各个部分融合在一起, 才会真正达到“整体大于部分之和”的效果。

3 篮球教学和训练与管理、周边环境等外界因素的联系

唯物辩证法的联系观点认为: 事物外部的、非本质的、偶然的联系可以加速或减慢事物的发展作用, 有时还起到关键作用。^[1]由于篮球运动的广泛开展, 球队及队员与外界有着

① 收稿日期: 2007-10-15

作者简介: 蒋小勇, 男, 湖南宁远人, 湖南工业大学科技学院讲师, 硕士研究生, 研究方向为体育教育训练与管理。

密切联系,队员的管理以及各种关系的协调显得尤其重要。好的管理和环境能更有效的组织教学与训练。因此,教练员应该对管理和协调工作予以足够的重视,以保障教学训练工作的顺利进行。

二 质量互变规律

1. 关于量变的两种形式

马列主义哲学认为事物的发展是从量变开始,从量变到质变。量变到质变的形式有两种,其一是数量增减引起的质变;其二是内部结构变化引起的质变。^[1]篮球的教学与训练也离不开这一哲学规律的指导。一项技术或战术的掌握离不开艰苦的反复磨练,这是由量的积累达到质的变化。也可以通过某些技术结构的改进和某些战术环节的调整达到新的境界,这是事物内部结构的改变而引起的质变,它常常可以收到事半功倍的效果,这就是苦练加巧练的哲学依据。

2 关于“度”

所谓“度”就是事物保持自身“质”的数量限度。在篮球教学与训练过程中,要实现技、战术的飞跃也有一个训练量积累到什么程度的问题。正确地把握好度将十分有利于训练效果的提高。过早地转换训练内容不能使技、战术达到质的飞跃,过晚转化则又浪费时间和精力。

三 否定之否定的规律

1. 辩证的否定观认为任何事物都包含了肯定和否定两方面

肯定中包含了否定,同样否定中也包含了肯定。在复杂的篮球运动中成功与失败、利和弊往往相对的。基于这种认识,在篮球教学训练过程中,当我们发展某一技术,设计某种战术取得成功时,不能忘记成功里面包含着失败因素。而当我们的技、战术失败时也不能对其全盘否定,应保留某些合理因素并寻求新的发展。^[4]

2 事物的发展是由肯定到否定再由否定到否定之否定的周期性发展

一般来说,事物的发展只有通过二次否定才能克服前两个阶段对立双方的消极因素,保留积极因素而实现向更高层次的发展。在篮球教学与训练中,首先是运动员的全面发展,尔后每个队员都会形成自己的特长,随着技术水平的全面提高,这些特长也会慢慢地“消失”,形成新一轮的全面发展。同时我们原来根据队员技术特点制定的战术也随着他们的变化而不断地在肯定和否定中提高。这也是处理全面与特长关系的依据。

四 对立统一规律

1. 矛盾的同一性

在篮球教学训练中,对立的矛盾比比皆是,面对进攻与防守、速度与高度、真与假、队员的个性与球队的共性问题,应根据矛盾双方互相依存、互相渗透的理论,正确处理和协调矛盾,通过全面的训练促使其和谐发展。^[5]如在对待进攻与防守问题这个矛盾上,首先必须在技、战术中协调,攻中有防,防中有攻;其次还应该充分挖掘、分析、利用进攻中的防守因素和防守中的进攻因素,科学地安排教学与训练。

2 矛盾的斗争性

矛盾的斗争性是绝对的,教练员应致力于对矛盾的分析,弄清楚其实质,并抓住不同时期、不同阶段的主要矛盾。如研究防守时,教练员首先应分析主要矛盾在哪里,是个人技术不适应战术的需要,是战术结构上的缺陷,还是身体素质跟不上?这些矛盾在不同情况下有不同的特点,教练员应在细致分析的基础上抓住关键,并设计出适当的训练手段引导矛盾顺利解决以达到提高篮球技战术的目的。另外,矛盾双方力量的不均衡是事物发展的动力。教练员可以利用这一哲学规律,适当的制造某些“不平衡”来促使球队水平的提高。如狠抓防守的提高来暴露进攻中的问题,从而促使进攻的进一步提高等办法使球队在“不平衡”中不断前进。

总之,在篮球实际教学和训练过程中,根据普遍联系的观点,不仅要注重对人的培养,做到“人球并重”,而且要注重整体训练和同步训练,并要重视技、战术组合训练;根据质量互变的规律,则应正确把握苦练、巧练和训练的强度;运用否定之否定规律则要正确对待教学与训练过程中的得失,并正确处理发展过程中的问题;依据对立统一观点,则可正确协调对立双方的矛盾,并抓住主要矛盾,充分利用矛盾的不平衡性促使球队快速发展。

参考文献:

- [1] 江俊文. 马克思主义哲学教程[M]. 北京:经济日报出版社, 2005
- [2] 王福华. 对篮球运动基本特征的哲学思考[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2003(2).
- [3] 全国体育院校教材委员会. 篮球运动高级教程[M]. 北京:人民体育出版社, 2000
- [4] 翁培荣, 许根平. 从哲学角度探索篮球及其发展规律[J]. 体育科研, 1997(2).
- [5] 刘庭友. 篮球运动的哲学思考[J]. 吉林体育学院学报, 2004(1).

(责任编辑: 骆晓会)