

Research on the training system of basketball referee ability improvement for middle school PE teachers

Zhuonan Zhang

Xingqiao Middle School, Linping District, Hangzhou, Zhejiang, 311100, China

Abstract

In order to improve the basketball referee ability of middle school physical education teachers, this paper introduces the characteristics of basketball referee work and the elements of the referee ability of physical education teachers, analyzes the shortcomings in the current training, and proposes to construct a training system covering the setting of training objectives, content design, mode selection, evaluation and feedback. Among them, the training objectives are clear knowledge, skills and practical requirements; The training covers many aspects, such as knowledge of rules and punishment skills. The training system is helpful to improve the teachers' basketball referee ability and promote the standardized development of middle school basketball.

Keywords

physical activity; Basketball; Teacher training; Basketball referee ability

中学体育教师篮球裁判能力提升的培训体系研究

张卓楠

杭州市临平区星桥中学, 中国 · 浙江 杭州 311100

摘要

为提升中学体育教师篮球裁判能力, 中学体育教师篮球裁判能力为着眼点, 通过介绍篮球裁判工作特点、体育教师裁判能力构成要素, 分析当前培训中存在的不足, 提出构建一套涵盖培训目标设定、内容设计、方式选择、评估与反馈的培训体系。其中培训目标明确知识、技能、实践要求; 培训内容涵盖规则知识、判罚技巧等多方面。该培训体系有助于提高教师篮球裁判能力, 推动中学篮球运动规范发展。

关键词

体育活动; 篮球运动; 教师培训; 篮球裁判能力

1 引言

篮球运动在中学体育教育和校园文化中十分受欢迎, 很多学校每年都会举办、参与各类篮球活动、赛事等, 而裁判作为篮球比赛的关键角色, 其能力水平直接影响比赛质量, 中学体育教师常兼任篮球裁判, 但部分教师在裁判能力上存在不足, 如规则理解不透彻、判罚尺度把握不准等, 这不仅影响比赛公正性, 还可能降低学生参与篮球运动的热情。针对中学体育教师篮球裁判能力提升的研究和培训体系尚不完善, 因此本文结合实践经验, 进一步深入研究并构建科学有效的培训体系。

2 篮球裁判工作的特点与要求

篮球裁判工作特点具有鲜明的规则性、公正性与即时性, 不同的特点之下也有相当严格的要求。尤其在规则性方

面, 篮球规则较为复杂, 涵盖得分、违例、犯规等诸多细致条款, 且国际篮联会基于赛事发展、球员技术演变, 定期更新规则, 如 2024 年对进攻干扰球规则做出重大修改, 这一改变直接影响比赛得分与胜负走向, 裁判教师若不及时学习, 极易做出错误判罚。公正性则是裁判工作中的核心, 一旦裁判受主场氛围、个人喜好等主观因素干扰, 做出不公正判罚, 就会引发比赛争议, 破坏比赛的公平竞技性, 损害球员、观众对篮球运动的热情^[1]。篮球比赛节奏快, 攻防转换瞬间完成, 这也需要裁判在高速运动场景下, 迅速做出准确判罚, 对其反应速度与判断能力构成严峻考验。

3 体育教师裁判能力的构成要素

3.1 规则知识

篮球裁判需掌握多层面规则知识。基本规则中, 像走步规定持球者在没有运球时, 超出允许步数移动即为违例; 二次运球指运球结束后再次运球。特殊情况处理规则, 像球出界时不同情形的判定。裁判手势也至关重要, 清晰准确的手势能让场上人员迅速知晓判罚。这些规则知识构建起裁判

【作者简介】张卓楠 (1998-), 男, 中国浙江杭州人, 本科, 二级教师, 从事中学体育教育研究。

工作的基石,只有对规则烂熟于心,才能在复杂的比赛中,依据规则做出准确判罚,引导比赛顺利进行。

3.2 判罚技巧

掌握实用判罚技巧能大幅提升裁判工作质量。在观察比赛时,裁判需全面且有重点,关注持球球员同时留意无球区域。判罚尺度上,要依据比赛激烈程度合理把控。处理投篮犯规,需观察球员投篮动作全过程,判断是否存在侵犯圆柱体等行为^[2]。面对球员申诉,保持冷静,耐心解释判罚依据,既能化解矛盾,又能维护裁判权威,确保比赛秩序不受干扰。

3.3 体能与心理素质

篮球比赛时间长、节奏快,裁判需具备良好体能,才能跟紧比赛节奏,保证判罚公正性与准确性。比赛中,观众呐喊、舆论压力,以及比赛本身的重要性,都会给裁判带来心理负担。若心理素质欠佳,压力可能干扰判罚,导致误判。而强大的心理素质,能帮助裁判排除干扰,在高压下始终保持专注,做出正确判罚决定。

4 体育教师篮球裁判能力培训体系构建

4.1 培训目标设定

4.1.1 知识目标

本次培训的知识目标,旨在助力教师全方位、深层次地掌握篮球比赛规则和裁判法,并敏锐洞悉规则的最新动态。教师需熟知诸如带球走、非法掩护、回场违例等基础规则,以及特殊场景下的处理方法,像决胜期比赛的规则运用,不同节次间的时间规定等。同时,深入学习裁判法,包括裁判分工与配合、比赛流程的把控。尤其要对国际篮联定期更新的规则变化保持关注,比如新的犯规判罚尺度、对干扰球规则的调整等,确保在裁判工作中判罚依据准确无误。

4.1.2 技能目标

培训的技能目标应聚焦于全面提升教师判罚的专业性与精准度。在判罚各种犯规和违例时,教师需要能识别常规的打手、阻挡、走步等情况,面对复杂场景,如多人争抢中的隐蔽犯规,也要能做出准确判断,达成80%以上的犯规动作判准率。培训要求教师规范且清晰地运用裁判手势,让球员、教练和观众都能第一时间理解判罚内容^[3]。此外,还需培养教师与各方的有效沟通能力,面对球员和教练的疑问,能够条理清晰、态度平和地解释判罚依据,确保比赛的顺畅进行。

4.1.3 实践目标

培训实践目标应旨在借助大量实践教学,帮助教师将理论知识转化为实战经验,全面提升在真实比赛场景中的应对能力。培训过程中,安排教师参与各类中学篮球赛事的裁判工作,设定具体实践目标,让每位教师能够独立完成至少5场正规篮球比赛的裁判任务。在实践中,教师会遭遇球员冲突、突发伤病、设备故障等各种突发状况,通过对这些状况的妥善处理,进一步强化应急处理能力,真正成长为能够

把控比赛节奏、维持赛场秩序的专业篮球裁判。

4.2 培训内容设计

4.2.1 规则知识培训

在规则知识培训板块,应按照篮球比赛规则体系,从基础到复杂,进行全面、系统的讲解。同时深入剖析新旧规则间的差异,如近年来对防守三秒、进攻干扰球规则的修订,让教师们精准把握规则的演变。培训过程中,引入大量真实的规则争议案例,例如NBA、CBA某些重要比赛中,球员在三分线外投篮时身体接触的判罚、阻挡进攻等情况引发争议。针对这类案例,详细讲解规则的适用范围、判定标准,以及不同情形下应采取的判罚方法,助力教师加深对规则的理解,提升规则运用能力。

4.2.2 判罚技巧培训

在判罚技巧培训中,为帮助教师提升实际裁判能力,应从多维度展开教学。通过讲解站位与视线移动,让教师掌握观察比赛的有效方法,无死角捕捉场上动作。借助大量比赛视频,分析不同强度赛事,帮助教师精准把握判罚尺度。同时以标准示范视频为参照,规范教师裁判手势,确保传递信息准确无误。此外,设置模拟沟通场景,训练教师与球员、教练的沟通技巧。并组织模拟比赛,让教师在实战中综合运用所学,反复练习判罚技巧,加深对各项技能的理解与运用。

4.2.3 体能与心理素质培训

在体能与心理素质培训中,针对篮球裁判工作特点,为教师详细介绍实用的体能训练方法。跑步项目里,通过设定不同距离、速度的慢跑与间歇跑,锻炼耐力与爆发力;跳绳以单摇、双摇等多种方式,提升手脚协调性与节奏感;折返跑模拟比赛中频繁的快速移动场景,增强敏捷性^[4]。与此同时,借助心理讲座,剖析裁判在比赛过程中可能面临的心理压力来源,如观众的高期待、比赛的紧张氛围等,并运用案例分析法,复盘因心理波动导致判罚失误的典型赛事,为教师提供应对心理压力的策略,帮助教师学会自我调节,在复杂比赛环境下维持良好心态,公正且专注地执裁。

4.2.4 实践教学

培训工作中还要重点关注实践教学环节,应致力于为教师打造丰富多元的实践平台,助力他们将理论知识转化为实战裁判能力。一方面,要积极与各类学校、体育赛事组织方建立合作,组织教师参与不同级别和类型的篮球比赛裁判工作。从校内班级友谊赛开始,让教师熟悉裁判工作流程,适应比赛氛围,接着参与校级联赛,提升应对复杂比赛局面的能力,随后再安排教师执裁地区性中学生篮球锦标赛,在高水平赛事中锻炼业务能力。

4.3 培训方式选择

4.3.1 理论教学

在理论教学板块,可以借助课堂讲授与专题讲座这两种方式,搭建系统且全面的篮球裁判知识学习体系。课堂讲授时,通过深入浅出的讲解、直观清晰的演示,让教师对篮

球裁判知识形成初步认知。与此同时,积极邀请在篮球裁判领域拥有丰富实战经验的资深裁判进行专题讲座。这些专家和裁判凭借深厚的专业知识与独到的行业见解,不仅能详细解读篮球规则、裁判法的要点和难点,分享裁判工作中应对复杂场景的经验,还会引入前沿的裁判理念和方法,多维度助力教师深化对篮球裁判知识的理解,能帮助提升教学质量,为后续的实践工作筑牢理论根基。

4.3.2 视频教学

教学中可以多引入视频案例,精心筛选大量经典比赛录像与专业裁判教学视频,为教师提供全方位、多角度的学习素材。教师通过观看这些视频,能清晰、直观地了解裁判工作从开场准备、比赛执裁到终场结束的完整流程,掌握各类判罚的规范动作与方法。同时,针对视频中呈现的裁判判罚案例,组织教师深入分析,从常规判罚到极具争议的判罚,引导教师思考判罚依据与合理性。

4.3.3 模拟比赛

在学校的一些对抗比赛过程中,可以利用真实比赛的流程与规则,为教师搭建高度还原的比赛场景,让教师担任裁判,沉浸式实践裁判工作,在高强度模拟对抗中锻炼判罚反应速度,提升判罚的准确性与合理性。模拟比赛期间,可以同时安排专业裁判全程跟进,观察教师的判罚动作、沟通方式,利用他们的专业经验和技巧分析教师的判罚行为和动作。比赛结束后,专业裁判从规则运用、判罚尺度、裁判手势、与球员和教练的沟通等多个维度,进行全面且深入的点评,帮助教师精准发现问题,并给出针对性的改进建议,助力教师持续提升裁判水平。

4.3.4 现场实习

为切实提升教师裁判能力,学校可以开展现场实习环节,主动与当地篮球赛事组织部门达成深度合作,拓宽实习渠道,为教师争取丰富的实习机会。实习过程中,安排教师担任裁判助理或副裁判,让他们身处真实比赛环境,在协助主裁判完成计时、计分、记录犯规等工作中,熟悉裁判工作的每一个环节,学习应对各种突发状况^[5]。借助现场的实战经历,教师不仅能将理论知识与实践紧密结合,还能从资深裁判的工作方法中汲取经验,在实践中不断学习,持续提高自身的裁判素养。

4.4 培训评估与反馈

4.4.1 评估指标体系建立

为精准衡量培训效果,学校方面可以构建一套全面且科学的评估指标体系,从理论、技能、实践三个方面来着手搭建。理论知识考核通过笔试,考查教师对篮球规则、裁判法的掌握程度,占总评估的30%,依据题目难易程度和知识点覆盖情况制定评分标准。技能操作考核设置模拟比

赛场景,考察判罚动作、手势规范,占总评估的30%,对各动作环节细化评分。实践表现评估则依托教师在真实比赛执裁中的表现,包括判罚准确性、沟通能力等,占总评估的40%,按赛事级别、执裁质量进行评分。借助这一体系,有助于实现对教师培训成果的量化、客观评价。

4.4.2 具体评估方式设置

为全方位、多维度评估教师培训效果,可以采用考试、模拟比赛考核、实际比赛评估三种方式。考试环节,通过线上或线下的理论试卷,考查教师对篮球规则、裁判法等知识的掌握情况。出题时需涵盖各类知识点,保证试卷的全面性,同时严格考场纪律,确保成绩真实反映教师水平。模拟比赛考核,组织教师参与模拟赛事,从判罚准确性、手势规范、沟通能力等多方面进行观察评分。安排专业裁判团队负责评判,营造真实比赛氛围,让考核更具实战性。

4.4.3 确立反馈机制

为打造持续优化的培训体系,建立全面、高效的反馈机制。在培训过程中和结束后,可以借助问卷调查、座谈会和一对一访谈,收集教师对培训内容、方式、师资等方面的意见与建议。问卷设计围绕培训体验和收获,设置封闭式与开放式问题,全面了解教师想法。座谈会鼓励教师分享培训中的感受与改进建议。一对一访谈则针对特殊问题和需求深入交流。同时结合理论知识考核、模拟比赛考核和实际比赛评估的结果,分析教师在知识、技能和实践环节的薄弱点。

5 结语

本文聚焦中学体育教师篮球裁判能力提升,构建了一套较为系统的培训体系。通过明确知识、技能和实践目标,涵盖规则知识、判罚技巧等丰富的培训内容,结合理论教学、视频教学等多样化培训方式,以及科学的评估与反馈机制,为教师裁判能力提升提供了全面路径。当然,在实际推行过程中,需持续关注篮球规则的更新、教学方法的优化以及教师个体差异,加强与各方合作,不断丰富实践资源,强化培训师资力量,确保培训体系紧跟篮球运动发展步伐。

参考文献

- [1] 徐璐璐,姚尧.篮球竞赛规则与相关技术训练[J].拳击与格斗,2023,(19):55-57.
- [2] 王耀辉.高校体育专业篮球裁判能力培养的路径和策略[J].体育风尚,2023,(16):65-67.
- [3] 周逸臣.影响小篮球裁判员临场执裁因素的分析及研究[J].体育世界,2023,(06):117-119.
- [4] 何昊.新时代体育专业学生篮球裁判能力的培养现状及策略[J].当代体育科技,2024,14(26):52-55.
- [5] 金光辉,罗义朝.民办高校篮球裁判员培养现状及对策分析——以贵州黔南经济学院为例[J].当代体育科技,2024,14(21):122-125.