On the Vision of Basketball Players

Junhao Zhao, Guanghui Guo

Hubei Water Resources Technology College, Wuhan, China (lzhao899@gmail.com)

Abstract—In basetball teaching and training, many teachers/coaches often overlook the vision practice of students or players. The limited vision affects the technical and stratigical level of the whole team. In this study, I conducted systematical and scientific analyses on the character of basketball players' vision, the effecting factors of vision, and raised some suggestions for training.

Keywords—vision, characters of vision, effecting factors, training suggestions

浅谈篮球运动员的视野

赵俊浩 郭广辉

湖北水利水电职业技术学院, 武汉, 湖北, 中国

摘 要 在篮球教学与训练中往往忽视了大学生或运动员的视野练习,造成视野能力的局限而影响了全队的技、战术水平的提高。在这里我们将对篮球运动员视野的特点,影响因素进行科学、系统的分析,并提出一些训练建议。

关键词 视野,视野的特点,影响因素,训练建议

1. 篮球运动员视野的特征

1.1 广阔性

视野是指双目在相对静止状态下,两视轴平行时所看到的范围。篮球运动员的视野是指在比赛中运动员在一瞬间能观察到场上情况及变化范围,行动及时、反应敏捷的作出合理的技术动作。由此可见观察是形成视野的行动,篮球运动中的观察与一般的观察有所不同,一般观察大多是注视,只对视野内某事物进行观察,而篮球运动中特有的观察是对多个事物同时或先后发生的情况进行观察,包括球场内外整个立体空间的一切事物。对方队员、同队队员、球篮板、场地以及教练、裁判观众等。因此,篮球运动员的视野强调其广阔性。

篮球比赛双方的争夺是在至少 $28 \times 15 \times 7 = 2940\text{m}^3$ 的立体空间进行,为了战术的需要,队员不停的移动,球不停的传递,攻防转换瞬息万变攻防的机会如配合都不可能只在一个点上出现。它可能出现在场上的任何一个“点”,也可能在场上若干“点”同时出现,这就要求篮球运动员具有广阔的视野。例如:篮球比赛中,控球队员应随时观察到四个同伴及防守队员的活动情况,以便任何一名同伴出现战机时,准确及时地传出球,从而进攻得手。如果控球队员

只看到一两名同伴的活动情况,无疑会遗漏许多进攻良机。因此,视野的广阔性是篮球运动员进行观察所必备的首要特点。

1.2 隐蔽性

篮球运动中各种技、战术隐蔽性的作用,是不可忽视的,而观察事物的隐蔽性是形成技、战术隐蔽性的前提。如在进攻时,持球队员可以用视线、突破、投篮等把防守队员的注意吸引到自己身上,而将球迅速准确地传给余光观察到的处于有利位置的另一同伴,使对方措手不及,达到“声东击西”的效果。这就要求篮球运动员在技战术上灵活宽广虚实实,为了加强观察的隐蔽性,运动员的观察方式应是充分利用余光观察。

1.3 迅速性

现代篮球运动的战术配合攻防转换速度都在加快,比赛场上的情况瞬间就会发生变化,战机出现的时间很短促,如果观察延误,一次机会即刻失去,运动员只有具备敏锐的观察力才能及时捕捉到各个战机。例如:NBA比赛中经常可以看到,在比赛结束前几秒,甚至一秒钟之间完成进

攻配合投篮得分。如果没有迅速的观察力是不可能抓住关键战机的。

1.4 动态性

篮球运动本身就是动态的,观察的对象包括运动员本身都在不停的变化,位置的跑动、球的转移、攻转守、守转攻等等,双方的运动势必会影响观察的准确性,所以,运动员必须具备在静中观察动态,在动中观察静态的特有观察力,才不至于导致观察结果失真。例如:长短传快攻时,传球队员的奔跑速度,路线直接影响传球的落点,落点的选择是否正确应结合自己同伴奔跑速度和防守动态来定论,此时在行进当中及时准备的捕捉到进行配合的关键点,即成为取胜的前提。如果运动员延误了任一个观察要素则会导致传球不到位或不及时。因此,观察的动态性是运动员视野能力一个基本特点。

1.5 综合性

人的视野是有一定自然条件限制的,运动在比赛场上往往以一个角度不可能观察到全局的情况,只有借助于眼珠、头颈,脚步变化甚至身体的转动,以不同的角度来观察,并将其先后观察的孤立情况有机的联系起来,才能感知全局情况,即运动员只有将前一个视野观察的情况通过思维对其发展趋势作出正确的判断,并与这一次视野观察的情况相结合,在大脑中形成连续的情势运动图象。新视野内的情况与前面的系列旧视野内的情况通过思维有机的结合,在运动员头脑中形成了全场的动态图,在此基础上,运动员才可对全局形势的发展迅速作出正确的估计,为自己下一步战术行动作好准备,这就是观察与思维相结合而构成的篮球运动员特有的专项视野。

2. 影响篮球运动员视野的因素

2.1 篮球运动员生理机制对视野的影响

从解剖学角度来看,人的两眼在头的前部,只能看见前面的事物。从生理学来看,当眼前看到 6m 以外的东西时,两眼的视轴是平行的,随着目标的移近,视轴逐渐向鼻中线会聚,视野也随之缩小。而篮球比赛是短兵相接的近战,而且人们观察天生习惯于注视,这无疑使视野的范围受到了影响。

当然,近视野对视野的影响也是不可忽视的。近视眼看事物一般都是聚光注视,即要看清事物就要眯眼聚光才行,而且由于视力本身就差,余光观察的能力就更差了,这样大大的影响了视野的范围。

2.2 篮球运动员技术对视野的影响

心理学告诉我们,人在同时间内做到“一心二用”是可能的,其生理机制是:支配当前主要活动的是大脑皮质的优势兴奋中心,支配那些熟练活动的相应区域处于一定程度的抑制状态,在几种活动中必须使其中一种活动技能达到“自动化”的程度,才有可能同时进行其它工作,这就是注意的可分配性,例如:运动员球性不熟,在运球时就要在控球上集中“注意”,甚至有的还要低头看球才能控制球,这样就不可能把“注意”集中用来观察,影响视野能力。所以,应该把观察作为集中“注意”的活动,而把技术动作变为相对“自动化”的活动来扩大视野范围,捕捉更多的战机。篮球运动员的战术意识、跑位能力、传球的准确性及其任何一项个人技术的应用,首先取决于运动员是否有快速准确地处理所接受视觉信号的能力,这种能力又取决于运动视觉器官的发育程度和训练水平,取决于其视觉与运动系统相互协调的训练程度,许多的成功与失误应把它归纳入“眼睛运动”视野。

2.3 篮球运动员战术意识的影响

优秀篮球运动员视野开阔,新手视野狭窄,之所以产生这种现象是由于他们之间战术意识的显著差别所造成的“有效视野”的差异。篮球比赛对抗激烈,如果运动员能熟练掌握许多种战术配合、较强的战术意识,那么不管场上如何变化,运动员都能选择最佳位置把更多的“关键点”纳入视野范围。他们进攻时能“穿透”防守人来观察了解全场情况,作出正确的判断,不放掉任何处于最佳位置的同伴得分;他们防守时能用宽广的视野合理调整自己在球、对手、球篮之间的位置,作出正确的判断和行动,阻止对方得分,或快速抢断得分。

3. 结论

在日常生活和训练中,注意改善视觉习惯,锻炼视轴扩散,以获得较宽注意分配的广度。特别要提高余光观察的能力。例如:做眼睛顺时针方向的转动。

加强眼珠、头部、脚步动作及身体转动的灵活性,提高快速、灵活的观察能力。例如:三人结成等边三角形传球,从传一球逐渐增加至同时传三个球。右手摸右脚转头看右边,左手摸左脚转头看左边等。

习惯于观察动态事物,特别是在运动中观察周围动态。例如:进行两人至三人短传全场上篮练习,在途中逐步增设障碍物,运动员进行中注意避开特设的障碍物。

加强技术训练,使运动员达到“自动化”程度。例如:为加强控制球能力而进行多球运球、蒙眼运球等。

熟练掌握多种战术, 培养良好的战术意识扩大“有效视野”范围, 观摩国内外高水平的篮球比赛等。

参考文献(References)

- [1] Y. Guoxiong and C. Shuhua, *Basketball Research Reading*. Beijing, China: People's Sports Publishing House of China, 1999

- [2] L. Yudong, *the Modern Technics of Basketball Teaching and Training*. Beijing, China: Beijing Sports University Press, 1992
- [3] The textbook Committee of National Institutes of Physical Education, *the Textbook for Institutes of Physical Education—Basketball*. Beijing, China: People's Sports Publishing House of China, 1991