

球场表现改变人生态度



篮球除了是竞技体育的一部分，也能让青少年从中学会做人做事的道理。

他说，传统的篮球教学训练课，都是教练按部就班地以教学大纲，传统教案为主要内容向学生传授篮球的基本技术、基本战术。比如：教练讲解示范—分解动作—(1-2-3等)—注意事项(易犯错误)—纠正错误动作等。学生则按照其要求进行练习。这种固守式的教学模式，极大地限制了学生学习的主动性，学生完全处在被动的模仿上，师生之间没有沟通交流。这种“灌输式”的教学模式完全违背了少年儿童的身心健康发展规律。

知其然也知其所以然

我们在教孩子的学习单手上投篮动作时，一般对于动作的要求是“肘关节对准篮圈”，大，小臂呈90度。但我们有多少教练会问大家：“为什么要将肘关节对准篮圈呢？当然，你不问，绝大多数的学生也不会去想去问。这时教练应该告诉大家：“因为我们的肘关节只能做屈和伸的动作。所以当肘关节对准篮圈后，投篮基本的方向就固定了。”而当投篮手最后出手时就有强调要用手指拨球的动作。这时，我们的教练可以问：“当你在接触一个物体时，想用手去触摸一下，或探一下水温，你会用手指还是用手掌，学生们一定回答“用手指。”“所以，我们持球手要把掌心空出来，最后要用手指拨球以控制球运转的速度和方向，因为我们的手指比掌心要敏感。”

在教学全场移动及快攻时，教练可以问：“是传球的速度快？还是你运球的速度快？”同样，学员一定回答“当然是球飞行的速度快。”“所以”这时教练才说：“我们要快就一定尽量用传球，而且最好最快是长传。”这样的教学不仅使学生容易掌握技术及配合的基本原则，而更重要的是使他们理解为什么与怎样去练。

要鼓励学生提问

教练每次在讲解技术动作、战术配合，及学生在练习后的总结时都应该用“有什么不懂的嘛？”“有问题吗？”等来启发学生对学习的内容进行思考，总结，这样有助于帮助学生学习的主动性，积极开动脑筋，更有效地投入到练习中去，尽快掌握技术、战术的实际运用能力。

主动学习与被动学习所得到的知识(技术)有极大的不同。主动学习得到的是知识(技术)+技能，而被动学习所得到的，只有知识，没有技能。

当然，鞠滨还会把打篮球和做人的道理相集合，灌输给学生。鞠滨认为。运动员在篮球比赛中努力拼搏不断超越自我以及其坚忍不拔的态度，折射出对生活中的态度，同样，在球场上的精神意志也可以贯穿到生活中，当球场上或生活中遇到困难时选择迎难而上还是怯懦退却，球场

上敢拼那生活中就同样可以一展身手，球场上的态度可以影响和改变一个人的人生态度。

他说：下面几个例子说明，无论是生活中还是球场上，我们都可能遇到类似的场景和选择，我们都可以做出正确的选择：在比赛中，当你和对方发生身体冲撞或冲突时，你是一直耿耿于怀伺机报复还是集中注意力，全力配合队友用自己的技术和智慧去有效遏制并摆脱对手，通过自己的不懈努力光明磊落地取得胜利。

在场上，你是不顾一切的表现自己，还是会为全队利益，宁可放弃自己的一些机会而给其他队员创造更好的机会，并在利己与利他之间找

到合理的平衡，实现全队的共赢。

面对铺天盖地的观众呐喊声，或是强有力的对手，你是紧张胆怯简单应付，还是努力调整情绪，并不断激励自己让自己冷静，机智勇敢地接受挑战，化解和克服强大的心理恐惧，并将自己的能力发挥到最大。

篮球比赛千变万化，不仅可以锻炼人的意志，而且可以磨练人的心智，而通过篮球运动的锻炼建立起来的运动精神，则可改变一个人的生活态度，并时时激励其拼搏向上勇于追求，增强其在生活中挑战困难的勇气和信心。”



Balloholic青少年球员可以参加区域性的联赛。

Xavier: 在训练中建立自信

事实上，鞠滨和Dave执教的Balloholic也的确帮到很多学生建立了自信心或者悟道了一些做人做事的道理。华裔家长Annie告诉记者说，很希望他们能把成功的经验推广给世界上其他的国际学生和家。

她说，当自己第一次来到俱乐部，最初的想法就是想儿子Xavier来运动场锻炼一下，玩一玩并改善他的哮喘，但后来所得到的不仅仅是玩玩那么简单。在来训练营以前，儿子因为哮喘和四肢不协调很少参加体育活动，好像总是不如其他的孩子。每当自己劝他去运动，他总是拒绝，但是现在他变越来越自信，训练营教给了他许多篮球以外的东西。

Annie续说，作为家长我感受到训练营提倡公平竞争，教导孩子们学会尊重、纪律、合作，并贯彻在整个教学过程中，帮助他们在训练中建立个性和自信，这种理念深得孩子们的喜爱，各种不同背景的孩子家庭都可以享受打篮球所获得的益处，他们从不指责，而是鼓励孩子，而这真是快乐篮球核心最好的诠释，即是尊重、鼓励和爱。

Johnathan: 从打篮球学到坚持到底

现年12岁的天津男孩Johnathan Xu也是学习打篮球的受益人。起初参加篮球运动完全是因为让母亲随便报些课外活动课。他说：“当时我也没想到去打篮球，就是妈妈问我要不要参加些活动课，我就说你随便帮我报一些就可以。结果妈妈就让我去打篮球了。”

参加训练营时从没想过要成为职业运动员，就是想培养一下兴趣，多一个好爱好。后来练习得多了之后，就越来越爱这项运动。而且教练的训练方式也很合自己的胃口，并非高强度，高压迫的密集训练，他们总会在训练中穿插一些游戏，所以整体的训练氛围都是十分和谐。即使参加比赛，发挥的不好，教练也不会到场边咆哮和抱怨，每次都是赛后总结和鼓励。

被问及打篮球之后学到了些什么时，Johnathan就表示，潜移默化中觉得自己变了很多，例如知道如何进行团队工作，明白做事情要坚持不懈有耐力等，而这些特质也不经意间

的在他平日的生活中体现出来。

Johnathan的母亲Camellia Yang对记者说，从篮球中学到做人、做事道理正一点点的影响着儿子。记得Johnathan学校校长和她说，有一次小学举行篮球赛，参赛者水平参差不齐，由于Johnathan受过训练，所以打球基础相对好很多。在比赛中，Johnathan所在的球队领先，当时他有一个绝佳的投篮机会，但他最终把球传给了队友，让队友投篮，结果没投进，Johnathan又抢到篮板球，把球再交给队友，投篮得分。原来这场比赛除了那个小队员，其他球员都有得分，Johnathan就把机会让给了对方。校长当时就觉得很自豪，认为一个7年级的学生，竟然就懂得团队合作和牺牲精神。

Camellia续说：“还有就是以前儿子做一些事情，只要不成功就容易选择放弃，现在很多时候他都会和我说，妈妈我再试试，我要坚持到底，努力把它完成，作为母亲的我不自然看在眼里，乐在心里。觉得当初帮他报篮球球完全不是错误的选择。”

Balloholic Youth Basketball 位于本拿比，两位教练鞠滨和Dave目前首要的任务就是希望把训练营的这种快乐篮球的理念推广至中国。Dave本人在今年7月的时候已经收到杭州星极小飞人篮球俱乐部的邀请，前往当地授课教学。

他希望让更多喜爱篮球的孩子拥有“出色的技术+挺拔的身姿+坚强快乐个性”。于此同时，中国星极联盟篮球训练营计划明年来到温哥华进行青少年篮球访问，届时本地的篮球好手不仅可以切磋球技，还能学习一些中华文化，可谓娱乐和教育两不误。



星島日報 娛樂猛料 · 潮流 · 旅遊 · 美食

August · 26 · 2016

星島日報 SINGTAO DAILY

極速同居 搬離公屋

沈卓盈 咬實富二代

簡易紅燒肉

蒙古生態遊 探索草原沙漠