

篮球进攻技术比赛应用能力的训练探讨

前言

近几年来我国男篮在国际大赛上的表现下滑严重，2019 年篮球世界杯 2 胜 3 负无缘参加东京奥运会，这是中国男篮自参加奥运会开始第一次缺席。观察中国男篮近几年在国际上的比赛，发现中国男篮进攻技术的比赛应用能力较差，在进攻端的效率差容易发生失误，无法发挥正常竞技水平。归其原因就是我们的运动员缺少进攻技术比赛应用能力的训练，从而导致在国际大赛上面对世界一流水平的队伍时无法表现出原有的竞技水平。经过研究分析本文提出以下训练方法：（1）注重基本进攻技术的训练，强调规范性和对抗性。（2）将进攻技术的训练和体能训练相结合。（3）注意进攻技术的应用时机和技术动作之间的衔接。（4）根据进攻位置进行针对性训练。

关键词

篮球；进攻技术；比赛；应用能力

1 分析中国男篮历年国际赛事的情况

1.1 近年失利原因

表 1（其中名次 0 指的是未获得参赛资格）是中国男篮历年国际赛事的排名，从中我们可以看出中国男篮在国际赛事上的排名在呈逐渐下降趋势，特别是在近十年来下降的尤为明显。在 2014 年的篮球世界杯和 2021 年东京奥运会中国男篮都未获得入赛资格，即使是在 2019 年篮球世界杯我们中国作为东道主的所取得的成绩也是十分不理想。由此我们可以看出我国的篮球水平与世界一流水平还存在着较大的差距，究其原因就是二者之间运动员的技术水平存在较大差距，特

别是在面对高强度的防守时进攻端产生的失误较多进而导致的进攻效率低下。但是我国早在 1896 年就引入了篮球，经过了长期的发展在技术水平方面的差距应该不会太大，并且我们在亚洲赛场上的成绩也是相当可观，为何一到国际赛场上却不如人意频繁发生失误，这和我们运动员平时的训练有很大的关系。运动员在重大比赛中不能表现出原有的竞技能力而导致比赛失利的现象被称作“克拉克现象”，运动员在平时训练中所学习和掌握的技术在比赛中并不能正常的发挥，说明运动员技术的比赛应用能力较差，因此我们在进行进攻技术的练习时也要注重提高该项技术比赛应用能力的训练。

表 1 中国男篮重大国际赛事年历表

世界杯	年份	1978	1982	1986	1990	1994	2002	2006	2010	2014	2019		
	名次	11	12	9	14	8	12	15	16	0	24		
奥运会	年份	1936	1948	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	2021
	名次	15	18	10	11	12	8	10	8	8	12	12	0

1.2 比赛应用能力的理论分析

比赛应用能力是指运动员在学会和掌握各种技术动作和理论的基础上,在实际比赛中表现出合理使用所学技术动作的一种能力,它包括运动员个人的专项理论、专项意识、技战术水平、竞技心理及场上的经验构成的综合反应能力。训练的目的在于能更加熟练的掌握一项技战术,让运动员在实际比赛中能发挥出更高的竞技水平。因此我们训练的最终目的就是比赛,所以我们的训练也要和比赛相符,如果我们的训练不能给比赛提供帮助那训练就变得毫无意义。

在比赛中会影响运动员竞技水平发挥的因素就是我们训练中所要克服的问题。篮球运动是技战术主导类同场对抗性项目,制约运动员竞技水平发挥的因素有很多大致分为自身因素、外界因素和竞技对手。其中自身因素主要包括运动员自身的技战术水平、体能、心理、专项理论知识和专项意识,外界因素主要是指观众和裁判员的判罚对运动员的影响而竞技对手在篮球运动中是影响运动员竞技水平发挥关键因素。在篮球比赛中运动员必须突破对手的防守才能得分,同时还限制对手得分,在整个比赛过程中竞技对手与运动员都是不可分割的。

2 篮球进攻技术比赛应用能力的训练分析

2.1 篮球比赛中的进攻技术的特征

篮球比赛中的进攻技术分为投篮技术、传接球技术、移动技术、持球突破技术和抢篮板球技术,这每一项技术运动员都应当熟练掌握且在比赛中能够正确的运用。在篮球比赛中进攻技术强调快速、精确、有力量,球员的进攻技术只有具备这些条件才能够适应比赛时的强度从而创造得分的机会。在实际比赛中空位投篮的机会少之又少,大部分的投篮都是迎着防守投出的,其他的进攻技术也是一样,无论是传接球还是运球突破都是面对积极的防守进行的,防守人不会轻易的让你创造得分的机会。所以在进行进攻技术的训练时不仅要能熟练的掌握该项技术,更重要的是能够运用该项技术突破防守创造得分机会。这也是进行进攻技术训练的根本目的。

2.2 注重基本进攻技术的训练

基本进攻技术的训练是进行高难度训练的前提,同时也决定了球员进攻技术所能达到的高度。基本进攻技术的训练是比较容易被忽视的一个方面,在比赛中出现的很多失误都是由于基本功不够扎实而导致的。基本技术的训练首先要强调规范性,规范的技术动作有利于运动员今后技术的发展

与培养,有利于帮助运动员培养良好的训练意识和训练习惯,是篮球训练中最基本也是最重要的内容。规范的技术动作强调的一般都是一些细节的问题,例如投篮时脚尖指的方向、眼睛瞄准的位置以及投篮出手后手的跟随动作,亦或是运球突破时护球手的位置,这些小小的细节都会影响运动员投篮的命中率和突破防守的效率。所以在基本技术训练中应当强调训练的规范性,这有利于提高运动员训练效果和整体水平。其次基本技术的训练要富有对抗性。进行训练的最终目的就是在比赛中获得胜利,然而在比赛中进攻和防守是一个整体同时又存在着对抗性,对抗性是篮球运动的基本规律也是篮球运动技术的本质,进攻和防守二者之间不可分割。因此在进行基本技术训练时要增加对抗的条件,尽可能的还原或超过实际比赛时的对抗强度,这样才能提高运动员技术的比赛应用能力。

2.3 将进攻技术的训练与体能训练相结合

体能训练存在于每一个运动项目中,是任何运动项目训练计划中都不可缺少的一部分。实际比赛中运动员的体能水平在一定程度上会制约技术正常发挥,中国男篮在国际大赛与世界一流水平国家比赛时前两节的分差都比较小甚至一度领先,到了后半场由于运动员的体能水平开始下降,分差逐渐拉大。体能训练分为一般体能训练和专项体能训练,一般体能训练并不等于专项体能训练。运动员应该结合自己的专项更多的发展专项体能训练。在篮球体能训练中,应当将体能训练与技战术结合训练同步提高,仅仅坚持超负荷的体能训练是不符合篮球运动特点及规律的,更不会达到理想的效果。所以应当将进攻技术的训练融入到体能训练当中,在提高进攻技术训练质量的同时发展体能水平,使运动员的体能训练更加符合篮球运动的规律特点,提高运动员进攻技术比赛应用能力。

将进攻技术训练与体能训练相结合主要就是以实战的需要为出发点,围绕着篮球运动自身的特点和规律进行。例如运球或无球进行全场折返跑练习、全场3V3练习、对抗上篮练习和二防一运球突破练习等,在练习中可以根据运动员的体能水平逐渐增加训练的强度,例如增加跑动的速度或次数、增加防守的强度或增加防守人等。这些训练都是运动员在实际比赛中需要提高的能力或可能会遇到的一些局面,符合实战的需求,在提高运动员技术水平同时也提升了运动员的体能水平。

2.4 注意进攻技术的应用时机和技术动作之间的衔接

想要提高技术动作的应用能力,技术动作的应用时机的

把握是非常重要的一个部分。在篮球技术动作的训练中,许多教练员比较注重运动员对技术动作外部现象学习和巩固,而减少和忽视对运动员技术动作应用时机和应用方法的训练。在比赛中如果运动员对技术动作的应用时机不明确很容易发生失误,例如在面对防守队员的贴身防守时,如果使用体前变向很容易就遭到对手的抢断,在这种情况下使用后转身和背后运球技术会更加合理,能够更好的保护球。教练员在教授运动员技术动作时就应该强调技术动作的应用时机,并设置相应的情境让运动员进行练习。篮球运动属于开放性运动在比赛中包含很多不确定性,场上情况瞬息万变,单一的技术动作并不能适应比赛情况的快速变化,因此除了要掌握技术动作的应用时机外还要注意各个技术的有效衔接。例如变向突破后可以衔接一个急停跳投、接球后的快速投篮、转身后的投篮或传球等,这些技术动作之间的组合和衔接可以创造更好的进攻机会让球员有更多的进攻选择。技术动作之间的组合和衔接可以有很多种变化,不只是局限于两个技术动作,只要合理可以是三个或更多,也可以把技术组合融入到战术中使用。教练员应当加强运动员进行组合动作的训练,并在训练时引导他们开发更多的技术组合培养他们运用技术组合的意识。

2.5 根据进攻位置进行针对性训练

位置技术是在篮球实战中,在不同的攻守位置(区域)所表现出来的较为稳定的专门的动作方法,是篮球实战中技术的一种特定的表现形式。在篮球赛场上根据运动员的身体特点区分出了不同的进攻位置,每个位置都有着不一样的技术特点,对运动员的技术训练也有不同的要求。尽管“小球

时代”的到来使场上球员的位置逐渐模糊化,要求每个位置的球员都有着较为全面的技术,但是由于不同位置的运动员身体条件和在赛场上的站位存在差异,对于不同位置运动员之间的技术要求还是有一定的区别,应当有区别的有针对性训练。例如在投篮技术上后卫更多的是外围中远距离的投篮,前锋则是更偏向于急停跳投,而中锋更多的是在罚球线附近的转身投篮或勾手。因此教练员在训练时在保证基本技术训练的同时,也需要根据运动员从在场上的不同进攻位置进行针对性训练,让运动员的训练更加贴近比赛,提高不同位置运动员进攻技术的比赛应用能力。

3 结语

篮球运动属于开放性技能,没有固定的运作程序,篮球技能的学习依赖于非程序性的适应。学习篮球进攻技术的目的是为了能在比赛中合理应用创造得分机会,然而在篮球比赛中场上的情况瞬息万变,进攻时需要运动员根据场上情况快速做出选择,这就对运动员的进攻技术的实际比赛应用能力有很高的要求。很多运动员训练时各项技术动作都完成得非常好,但是一旦到比赛中就频频失误甚至用不出来。针对这种情况在运动员进行进攻技术的训练时就应当把比赛应用能力的元素融合进去。要提高比赛应用能力就要从比赛出发,根据实际比赛的强度以及会发生的变化进行训练,同时也要考虑到运动员的个人特征、在场上的进攻位置。这种训练更加贴合比赛实际、更具有针对性,让运动员在实际比赛中更加合理地应用进攻技术动作,从而提高运动员比赛应用能力。

文/张耀祠(福建师范大学体育科学学院,福建福州 301600)

作者简介:张耀祠,男,江西赣州人,福建师范大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:体育教学篮球专项理论。

参考文献:

- [1] 李益群. 体能类项群重大比赛的“克拉克现象”[J]. 中国体育科技, 1990(11): 1-6+47.
- [2] 韩宏义, 汪玲玲. 篮球技术动作比赛应用能力影响因素分析[J]. 浙江林学院学报, 1998(2): 109-112.
- [3] 王冰. 海南省高中女子篮球运动员进攻技术训练效果的研究[D]. 太原: 中北大学, 2020.
- [4] 李杰凯. 论篮球教学训练中技术概念界定及其分类的理论误区[J]. 体育科学, 2008(1): 82-88.
- [5] 程冬美, 刘丹, 郭永波. 篮球实战训练理念的探讨[J]. 中国体育科技, 2007(3): 67-70.
- [6] 薛岚. 篮球比赛位置技术略论[J]. 中国体育科技, 2002(7): 32-34.