

篮球技战术发展趋势及训练方法研究

崔克雄 申永记

三亚航空旅游职业学院, 海南 三亚 572000

摘要: 近些年来, 篮球运动快速地进步与发展, 科学技术发展水平不断的提高, 篮球技战术逐渐地展现出了多样化、高效化以及智能化的多重特点。这样一来, 不仅能够使得篮球比赛具有更高的竞技性和观赏性, 还对篮球运动员的训练提出较高的要求。对于现代篮球运动员来说, 他们不仅要掌握更加全面的技战术, 还应当重视提高自身的身体素质与心理素质, 从而能够满足更高强度与速度的篮球比赛节奏。本文首先分析了篮球技战术与训练方式之间存在的关系, 接下来围绕着篮球技战术的发展趋势展开研究。文章最后重点围绕着篮球训练方式展开分析探讨, 以供专业人士进行一定的参考与借鉴。

关键词: 篮球技战术; 发展趋势; 训练方法; 研究

Research on the Development Trend and Training Methods of Basketball Skills and Tactics

Cui,Kexiong Shen,Yongji

Sanya Aviation and Tourism College, Sanya, Hainan, 572000, China

Abstract: In recent years, basketball has made rapid progress and development, and the level of scientific and technological development has been constantly improved. Basketball techniques and tactics have gradually shown multiple characteristics of diversification, efficiency and intelligence. In this way, it can not only make the basketball game more competitive and ornamental, but also put forward higher requirements for the training of basketball players. For modern basketball players, they should not only master more comprehensive skills and tactics, but also pay attention to improving their physical and psychological qualities, so as to meet the rhythm of basketball games with higher intensity and speed. This paper first analyzes the relationship between basketball skills and tactics and training methods, and then studies the development trend of basketball skills and tactics. Finally, the article focuses on the analysis and discussion of basketball training methods, so as to provide some reference for professionals.

Keywords: Basketball skills and tactics; Development trend; Training methods; Study

DOI: 10.62639/sspis33.20250203

基于全球化日益深入的形势之下, 篮球运动已经发展成为深受全球人们所喜爱的运动项目。在科学技术发展水平不断提高以及篮球规则日益完善的形势之下, 篮球技战术持续不断地进步与演变, 而传统的技战术暴露出许多的弊端与不足, 往往无法满足新时期篮球比赛的具体需要。当前各种不同的新型技战术和训练方式层出不穷。文章主要围绕着篮球技战术的发展趋势和训练方式进行分析与探讨, 旨在为教练团队以及篮球运动员提供重要的参考与有益的借鉴。

一、篮球技战术与训练方法的关系

(一) 技战术是训练方法的核心指导

在开展篮球训练活动过程当中, 技战术毋庸置疑是训练方式的重要指导。在开展基础技能和战术配合等训练活动过程当中, 关键点在于要制定明确的技战术。其中从技战术来看, 它主要是规定了篮球运动员在比赛活动过程当中应当怎样采取行动以及如何配合其他人员。而从训练方式来看, 它主要是通过制定相关的练习活动, 强化运动员对技战术的熟悉与掌握^[1]。比如, 对于

进攻技战术训练而言, 要求运动员应当掌握快速突破、精准传球以及找准篮球时机等技战术。而所采用的训练方式主要包括了以下几种, 一种是对抗练习; 一种是定点投篮训练。需要指出的是, 所采用的各项各种训练方式必须以技战术要求为核心而展开, 以此提高运动员的实战能力, 使其能够在篮球比赛中有更好的表现。

此外, 挡拆配合是一项重要的篮球进攻技战术, 在这一技战术训练活动过程当中, 篮球教练首先向球员详细地讲解了挡拆的重要时机、具体位置和关键的动作要领, 明确每一位队员自身的角色。接下来, 教练需要为篮球运动员模拟比赛情境, 组织篮球运动员开展对一些抗训练活动, 在实战活动中让每一位球员能够更加深刻地体会开档之后切入、空位投篮以及二次传球等多种变化。除此之外, 通过开展定点投篮训练活动, 提高球员在拆挡之后接球投篮的能力, 保障技战术高效精准地执行。总之, 以技战术为中心开展篮球训练活动, 促进篮球运动员实战能力和应变能力的提高。

(二) 训练方法促进技战术的熟练与创新
通过加强对多种训练方式的应用, 不仅能够

(稿件编号: IS-25-3-4001)

作者简介: 崔克雄 (1983-), 男, 汉族, 籍贯: 河北, 三亚航空旅游职业学院, 职称: 副教授, 本科学历, 研究方向: 运动训练与体育教学。

申永记 (1981-), 男, 汉族, 籍贯: 陕西, 三亚航空旅游职业学院, 职称: 副教授, 研究生历, 研究方向: 运动训练与体育教学。

强化运动员对技战术的熟悉, 还能够全面推进技战术的发展与创新。与此同时, 这样可以使篮球运动员能够在比赛活动过程之中具有更高的灵活性与应变能力, 促进运动员的竞技水平的提升, 为推进体育事业的进步与发展注入更多的动力与活力。通过运用多种训练方式, 在实践活动中运动员展开对全新的技战术组合的深入探索与实践, 比赛的方式与手段更加丰富。比如, 对于防守训练这一环节而言, 运动员通过多种训练方式, 包括了一对一的对抗训练以及团队防守配合训练等, 使防守具有更高的灵活性, 并增强了运动员的应变能力。与此同时, 在训练过程当中, 运动员可以采用区域联防以及紧逼防守等多种防守策略, 以更好地应对不同选手的进攻特征。通过对训练方式进行创新, 不仅能够比赛中帮助运动员取得优异的成绩, 还能够进一步推进篮球战术的发展与创新。以区域联防为重要例子, 在开展篮球训练活动过程当中, 教练首先会设计多种进攻的场景, 在实践活动过程当中, 引导运动员根据对方近况特征对联防区域做出灵活的调整。比如, 对于高位挡拆而言, 可以采用二-三联防, 而对于快速突破而言, 则需要采用三-二联防。通过模拟不同对手风格的对抗赛活动, 运动员能够快速识别对方的进攻模式, 并作出相应的防守调整, 这样一来, 不仅使得团队具有更加灵活的防守效率, 还能够推进防守技战术的多元化进步与发展。

(三) 技战术与训练方法相互促进, 共同提升运动员竞技水平

在篮球运动中, 技战术和训练方式占据着重要的地位, 两者存在着相互促进的紧密关系。具体表现为, 训练方式为技战术的掌握与应用提供了重要的支撑, 而强化对训练方式的创新与发展, 助推技战术的进步与发展, 两者之间相互促进的关系不断地提高运动员的竞技能力和水平^[2]。在实际开展篮球比赛活动过程当中, 对于运动员来说, 他们需要充分地考虑对手的特征, 并结合比赛形式的变化情况, 加强对技战术方式的灵活应用, 以此来获得更多的优势。通过运用高效的训练方式, 能够强化运动员对技战术的理解与掌握, 使其能够在篮球比赛中具有更高的竞技水平和应变能力。由此可以看出, 要想全面提高运动员的竞技能力和水平, 关键一点在于要重视将技战术和训练方式两者紧密结合起来。

二、篮球技战术的发展趋势

(一) 进攻技战术的多样化与高效化

在篮球运动员身体素质不断提高以及技术水平日益提升的形势之下, 进攻技战术近些年来展现出了日益多样化和高效化发展趋势。以往在篮球比赛过程当中, 主要是通过内线进攻以及外线投篮等方式来获得得分, 而目前已经融入了多样化的进攻方式, 包括了挡拆、突破进攻以及三分球等。多样化的进攻方式不仅使得比赛具有更高的观赏性, 还能够提升球队的得分效率。与此同

时, 在篮球领域之中加强对现代数据分析技术的有效应用, 帮助教练团队根据每一位球员的特征, 并结合对手的实际制定高效性与精准性的进攻战术, 以确保在篮球比赛活动中获得更多的优势。

比如, 某个 NBA 球队, 通过现代化数据分析技术的有效应用, 明显发现其明星球员在挡拆之后的得分效率明显提高。教练团队根据这个特点设计了相关的战术, 包括了在比赛重要时刻使用挡拆配合, 通过身高和速度的优势进行突破或投射, 这样不仅能够帮助整个球队获得更多的得分, 还能够让对手无法捉摸进攻节奏, 最后在季后赛中使球队连克强敌, 充分地展现出了数据分析在篮球进攻战术创新中的重要优势。

(二) 防守技战术的智能化与团队化

就目前来看, 防守技战术呈现出了智能化与团队化的发展趋势。其中就防守端来看, 对于球队来说, 他们需要深入地分析与研究对手的进攻特征, 根据对数据的深入分析, 并结合战术演练活动制定出高效和精准的防守策略。与此同时, 对于防守球员来说, 他们要不断提高自身的判断能力和篮球智商, 确保在篮球比赛过程当中能够及时地做出准确的防守决策^[3]。除此之外, 在篮球比赛过程当中, 比赛的胜负往往还会受到团队防守的协作能力和默契度的重要影响, 通过强化团队之间的防守, 使球队能够更加高效地限制对手的得分, 并为自己的进攻创造更加有利的机会。

以某 NBA 强队为例子, 在防守端, 他们通过现代化视频分析技术有效应用, 对每一位球员的投篮特点和进攻习惯进行深入地分析, 并在此基础上制定个性化与针对性的防守方案。在篮球比赛活动过程当中, 防守球员结合数据分析的最终结果, 对防守的位置做出灵活有效地调整, 实现对对手得分进行了有效地控制。与此同时, 通过开展团队防守演练活动, 增强了球员之间的默契度, 成功地开展了区域联防和快速补防, 使得防守效率得到显著提高, 为整个球队获得了极其珍贵的进攻机会, 由此获得了篮球比赛的最终胜利。

(三) 技战术融合与创新

技战术之间的融合与发展创新将会成为今后篮球比赛的一大趋势。近些年来, 篮球运动快速地进步与发展, 篮球的规则日益完善, 传统的技战术已经暴露出了许多的弊端和不足, 很大程度上无法满足新时期篮球比赛的具体需要。因此, 对于球员和教练团队来说, 当下的重要任务在于要展开对全新的技战术组合以及篮球打法的实践与创新。其中, 从新型的技战术组合与打法来看, 其主要包括了以下几点内容, 一是高效的进攻配合; 二是有效的防守策略; 三是灵活的得分手段等。通过对各种技战术进行有效的融合与创新, 帮助球队在篮球比赛中可以获得更加充分的优势, 促进球员竞技能力和水平的进一步提升。

比如, 在开展现代篮球比赛活动过程当中, 小球战术深受广泛的关注, 这一技战术是技战术

融合与创新的代表。小球战术所强调的是快速转换进攻, 非常注重高位挡拆以及外线三分投射后的有效应对。在具体实施小球战术过程当中, 要求球员不仅要具备良好的体能素质, 还要具备较高的投射能力和广阔的视野, 通过开展有效的进攻与配合, 包括了迅速突破吸引防守后精准分球外线空位投篮, 以及通过运用紧逼防守策略使对方出现失误。小球战术使得传统的内外线的界限得以突破, 明显地加快了篮球比赛的节奏, 在比赛中获得更高的得分, 目前已经是许多球队追捧的新潮流。

三、篮球重要的训练方法

(一) 基础技能训练: 奠定扎实的技术基础

在开展篮球训练活动过程当中, 强化对基础技能的训练是至关重要的环节。从基础技能训练来看, 它主要是强调了运动员对基础动作的训练, 包括了运球、传球、投篮、防守等, 运球只有熟练地掌握这些基础动作, 才能够在比赛活动中取得更加优异的表现。其中, 就运球训练环节来看, 要求球员应当熟练地掌握多种运球方式, 包括双手运球、单手运球、背后运球以及胯下运球等, 从而使球员具有更高的球感, 并增强球员的控球能力^[4]。除此之外, 在开展传球训练活动过程当中, 球员需要不断提高自身的准确性和速度, 通过在不同角度和距离之下开展篮球训练活动, 使球员的传球精准性和变化性得到显著提高。与此同时, 对于投篮训练来说, 球员需要强化对发力技巧和投篮姿势的掌握, 通过开展运球投篮、跳投以及定点投篮等多种活动, 使球员的投篮命中率与稳定性得到明显的提高。除此之外, 在开展防守训练活动过程当中, 更多的是关注于抢断技巧、脚步移动以及身体对抗等多方面内容, 通过为球员模拟出真实的比赛防守情景, 使球员具有更高的防守能力。

(二) 战术配合训练: 提升团队协作与执行能力

篮球毋庸置疑是一项十分重要的团队型运动项目, 通过强化战术配合训练活动, 对于提高球员的执行能力和团队协作能力具有重要意义。其中, 在开展战术配合训练过程当中, 要求球员应当懂得根据比赛发展形势并结合对手的特点选择最佳的进攻战术和防守战术。其中从进攻战术来看, 主要包括了以下几种方式, 阵地进攻、快攻、突破分球以及挡拆配合等。在开展战术配合训练活动过程当中, 要求球员应当熟悉地掌握, 熟练地掌握这些进攻战术, 并根据教练的指挥对其进行灵活地调整。其中从防守战术来看, 主要包括了以下几种策略: 一是盯人防守; 二是区域联防; 三是紧逼防守^[5]。在训练活动过程当中, 要求球员应当根据对手的特点开展高效的防守。总之, 通过开展高效的战术配合训练活动, 强化每一位球员对团队战术精髓的认识与理解, 促进球员执行力和团队协作能力的进一步提高, 确保在篮球比赛活动过程当中能够将团队整体的优势充分地

发挥出来。

(三) 体能与心理训练: 增强身体素质与抗压能力

在开展篮球比赛活动的过程当中, 对于球员本身的身体素质和心理素质提出了越来越高的要求。通过开展一些体能方面的训练活动, 要求每一位球员要进行有氧和无氧运动, 使球员具有更高的耐力和速度^[6]。比如, 通过组织球员进行跑步、跳跃以及力量训练等活动, 不断地增强球员的身体素质, 使其在篮球比赛中具有更好的表现。除此之外, 为了使球员具有更高的心理素质, 有必要开展一些心理训练活动, 帮助球员建立起更加强大的自信心, 并增强球员的抗压能力和专注力。与此同时, 在篮球比赛活动过程当中, 球员通常会迎接各种各样的挑战和心理压力, 通过强化对球员的心理训练, 使其能够以更好的状态迎接各种挑战, 在比赛活动过程当中始终保持一种沉着、冷静和高度专注的品质, 确保能够将球员的最佳水平充分地发挥出来。除此之外, 通过对球员实施相关的心理训练, 还能够促进球员团队协作能力的全面提高, 使其具有更高的战斗力和团队凝聚力。

四、结语

总而言之, 近些年来, 随着篮球技术的进步与发展, 其逐渐呈现出智能化和高效化、多样化的发展趋势。为了能够顺应篮球技战术的发展趋势, 加强对训练方式的创新与完善是极为必要的。通过开展以数据驱动的训练活动, 或者战术模拟演练活动, 以及强化球员心理素质培养等多种方式, 不断提高运动员的竞技能力和水平, 使其具有更高的团队协作能力。展望未来, 在现代科学技术水平不断提高形势之下, 篮球技战术和训练方式势必将会迎来更多挑战和发展机遇, 我们期待篮球运动将不断地取得更多的进展和突破。

参考文献:

- [1] 程鑫磊, 特尼格尔. 我国篮球运动训练理论的国际发展趋势研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14 (22): 17-19.
- [2] 孙启鹏. 丹尼斯·施罗德 在 2023 年篮球世界杯比赛中的技战术分析 [J]. 体育科技文献通报, 2024, 32 (05): 25-26+43.
- [3] 关浩, 张庆超, 王凯. 人工智能在篮球技战术实时分析中的运用分析 [J]. 文体用品与科技, 2024, (04): 190-192.
- [4] 国洪雨, 王淼, 马怡冰, 等. 体育院校大学生男子三对三篮球技战术特点分析 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2021, 39 (04): 87-91.
- [5] 王昌运. 基于竞赛特征的现代三人制篮球运动技战术训练研究 [J]. 体育科技文献通报, 2023, 31 (09): 79-83.
- [6] 高山林, 胡灵慧. 篮球规则的演变对篮球技战术发展的影响研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12 (05): 191-194.