

对篮球运动中“时间差”的探讨

郭梅芳

云南省曲靖市体育训练中心

[摘要]现代篮球比赛竞争极为激烈,整体运动强度较高、攻防节奏较快。在这样的情况下,篮球比赛的胜负往往与篮球队伍的攻防手段息息相关。若是篮球队与篮球队员能够掌握“时间差”技术,必然能够为比赛的胜利创造机会。本文主要探究篮球运动中“时间差”。

[关键词]篮球运动;“时间差”;攻防手段

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.339

在篮球比赛中,很多优秀篮球运动员可以通过控制“时间差”来赢得赛事胜利。良好的“时间差”控制能力可以让篮球队在攻防之间掌握比赛节奏,占据主动地位。所以,篮球教练应认识到“时间差”控制的必要性,并强化队员的“时间差”控制能力。

一、时间差控制

篮球运动中的时间差一般都是从攻防双方的角度来讲的,与排球运动时间差概念较为相似。篮球运动员在进攻过程中,借助技术性动作在防守运动员防守之前制造出其不意的时间差距,以便于更好的进攻。

第一,进攻、防守时间转换。众所周知,篮球运动员在进行比赛的过程中,若是需要进攻投篮,一般都需要在规定时间内做好。所以,热爱篮球运动的人员就会常常看到进攻、防守特点不同的篮球比赛。一场篮球比赛一般为40分钟,将其平均划分为四小节,一小节自然为10分钟。一小节为10分钟,比赛时长一般为40分钟,这样的情况下,每一个篮球运动员都极为关注攻守兼备与攻守平衡问题。这些特点基本是源于篮球运动本身的特性,形成攻中有守、守中有攻的关系,攻守之间非常紧密。自第27届奥运会以后,篮球比赛全部成为四节比赛,小节时长为12分钟,使篮球运动员在进攻时必须控制时间,一般从控球开始到把球引入前场总共设置八秒时间,进攻时间为24秒。除此之外,篮球运动中的暂停次数与犯规原则也有所变化,通常为三人裁判制度。很显然,随着篮球运动的发展,无论是教练员现场指挥能力,还是篮球运动员攻守战术与运球技术都逐渐产生了更高的标准与要求,这也促使了篮球运动的攻守平衡,尤其是在正式比赛时,篮球队员的运球技巧与攻守转换能力更为重要^[1]。

第二,节奏与速度的控制。篮球运动员们在参加正式比赛时,一般都需要完全掌握快慢控制原则,在比赛中节奏与速度的控制问题。篮球正式比赛中的比赛节奏控制指的是通过篮球队或篮球队员战术配合的方法控制运动员们移动脚步的速度与频率,让篮球运动员的动作与脚步速率更加科学。既可以快速提升速率,也能够缓慢控制变化,使比赛的整体节奏始终规范有序。篮球队攻守双方在开展比赛时,运动员们能否快速改变自己的脚步移动速率和行动速度

直接决定了篮球队能否获胜,只有队伍或队员能够完美地把握比赛节奏,才能够为比赛的胜利奠定牢固的基础。除此之外,篮球队与篮球队员能否完美地控制比赛节奏,也直接表现着整个球队的综合实力。要注意的是,篮球教练员的现场指挥能力非常关键,也会对比赛节奏产生影响。与此同时,篮球运动战术的变化会影响篮球队整体行动,要想控制节奏,篮球队必须能够准确的应变和行动。无论哪一场篮球比赛,都会面临开局、进攻、防守、高潮各个环节,不同环节会产生不同的意外情况,所以篮球队技术和战术非常关键。篮球比赛是团体运动,不同队伍或不同队员有着不同的技术技巧与打法风格,有的队伍或队员善于稳扎稳打,也有的队伍和队员追求高速高效。无论是哪一种情况,只要能够完美地控制比赛节奏,就意味着能够掌握比赛的最佳时机。一旦出现问题,篮球队迅速调整战术,控制比赛节奏,不受对方影响,甚至能够直接改变对手的节奏,始终处于主动地位,而不是被动地追着对方跑。当然,比赛节奏的变化也通常来自篮球队技术或战术节奏的变化,篮球队要想在比赛中始终占据主动地位,就必须在移动对抗过程中保持优势。这既要求篮球运动员运动技巧娴熟,无论何种情况都能完成战术动作,并始终紧跟战术节奏,速度,做好快慢、动静、停顿、连续这节奏控制,与己方运动员相应和,从而借助时间差、空间差、位置差来控制节奏,帮助己方队伍取得胜利。在当前阶段的篮球比赛中,攻守节奏非常重要,控制攻守节奏就可以控制比赛结构。比如说,若是某一篮球队需要进行快攻,他们通常会在阵地进攻和快攻两种情况进行选择^[2]。阵地进攻需要改变攻守节奏。而防守节奏指的是防守过程中,己方队员需要抢在对方之前转变好防守节奏,从而抢占先机,令对方猝不及防。篮球队在参与正式比赛时,哪方可以更好地控制节奏,哪方就会占据主动地位,胜利的可能性会更大。

二、时间差控制的必要性

(一)技术要求

在篮球运动中,时间差控制属于难度较大的运动技术,若是篮球运动员想要运用该技术获得比赛的胜利,则需要付出一定的时间和精力提升自身的运动能力与运动技术。在实际比赛中,篮球运动员你来我往、有攻有守,通常比赛节奏

都会比较快,运动员没有足够的思考时间,都需要依靠下意识的反应。而运球机会或投篮机会往往都是瞬息之间,可以说是稍纵即逝。所以篮球运动员必须有能力及捕捉战机,做好时间差控制,才能达到比赛的目的。当然,若是谈及时间差控制理论,篮球运动员必然能够迅速掌握,但理论与实践绝不相同,在实践中运用时间差技术很有难度。篮球运动员要想在比赛中得心应手,必须具备高超的运动技术水平,如此才能够获得胜利,达到预期效果。具有高超技术水准的篮球运动员才能最大程度地在比赛中发挥战术意识,成为比赛中真正的最佳球员。篮球比赛中的攻防都应借助与动作来体现,而篮球运动员若想表现出完美的时间差控制能力,则必须具备牢固的技术基础。从一定意义上来讲,娴熟的技术可以直接提升战术效果,也能够让篮球运动员在转变攻防的过程中迅速做好时间差控制。篮球比赛赛场情况多种多样,无论是哪一种运动技术都没有办法完全做好预测划,需要篮球运动员具有较高的临场应对能力。如果运动员没有掌握到高超的篮球运动技术,遇到突发情况,必然会影响赛场上的攻防效果。

(二) 身体素质要求

作为篮球运动员,必须具备良好的身体素质。要知道,在篮球比赛中,篮球队队能否获得胜利,队员的体力、灵敏性、力量、柔韧性、耐力、速度在其中有着决定性的作用。所以,篮球教练在强化篮球运动员技术的同时,也应关注篮球运动员的身体素质状况,要求篮球运动员必须进行相应的锻炼,特别是腰腹力量^[3]。良好的腰腹力量可以促进时间差的创建。而肩部训练则可以有效增强篮球运动员的弹跳力和跨步幅度。在比赛过程中,无论是运球还是投篮,都要求篮球运动员能够保持迅速敏捷的动作,甚至做到行如风。这样一来,篮球运动员就可以在攻防转换中迅速反应,呈现出其不意攻其不备的效果。除此之外,篮球比赛中的双方队伍都始终处于你攻我防、你追我赶的状态,整体形势极为复杂,如果篮球运动员没有良好的体力,即使掌握了比赛先机,也无法轻易获得胜利。

(三) 战术意识要求

篮球运动属于团体性运动,但也需要个人在运动中展现出良好的技术能力,尤其是时间差控制能力。一旦比赛需要单兵作战,个人能力就可以得到充分地展现。篮球运动员的个人战术与篮球队队伍的整体战术相配合,就可以真正辅助整个队伍取得预期效果。若是某个篮球运动员具备较强的时间差控制能力,必然战术意识高超、头脑冷静,并能够具备全局意识,始终对比赛状况心中有数。即使无法立即进行时间差控制,也能够准确判断传球机会。同时,这样的队员也能够帮助队友产生赢球机会。当时间差与战术完美结合时,篮球运动员才能最大的发挥自身的作用。

三、篮球进攻“时间差”的能力训练

要想加强篮球运动员时间差控制能力,必须训练篮球运动员的篮球技术能力、战术意识、应变能力、抗压心理、身体素质、集体配合能力等,让篮球运动员做好“时间差”控制,帮助篮球队队伍取得胜利。首先,篮球教练员应有意识地提升队员的单兵作战能力。只有个人具有较高的攻击能力,才能够有效配合整个队伍的战技战术。所以,日常训练应当不断加强。其次,篮球运动员必须具有较高的战术意识与应变能力。比赛环境瞬息万变,只有具有全局观念,始终保持冷静头脑,才能够与整体比赛节奏相应和。在这样的情况下,篮球运动员也会产生较高的应变能力。一旦时间差运用失败,就可以及时转变其他手段。篮球教练员应对运动员积极开展战术纪律教育与思想纪律教育,提升运动员的观察能力。再次,胜败乃兵家常事,篮球队队伍在参与比赛的过程中必然会有胜负差距。在现场观众呐喊声中,若是篮球运动员心理素质较差,必然会直接影响自己的动作技术效果,对比赛结果产生不利因素。所以,篮球运动员应主动参加抗压心理能力训练,保证自己具有较高的心理素质。除了心理素质以外,篮球运动员的身体素质能力训练必不可少。要想实现进攻时间差,篮球运动员必须具有较高的身体素质。篮球教练员应在日常训练中不断加大队员身体素质训练程度,通过反复的训练增加队员的力量素质。最后,在团体运动中,篮球运动员必须具备较高的集体配合能力。各队员默契配合才能保持顺利的进攻^[4]。所以,篮球运动员应对队员开展相互掩护练习、相互传球练习、快攻练习等,让每一个篮球运动员都具备集体配合意识,从而共同创造时间差,占据赛场主动权。

结语

综上所述,篮球运动中的“时间差”值得探究。良好的时间差控制能力可以帮助篮球队队伍在比赛过程中迅速转换防守形式,保持赛场主动权,为比赛的胜利奠定牢固的基础。所以,篮球运动员应积极训练自己的时间差控制能力,提高技战术。

参考文献

- [1]刘苏建.基于核心素养的初中篮球教学策略探析[J].试题与研究,2021(26):193-194.
- [2]杜文革,朱凯凯.高职院校篮球课程与思政路径初探[J].武当,2021(09):89-90.
- [3]刘旭光,赵汝卿,张雅男.“三力”模型下篮球投篮最佳角度的实验研究[J].四川体育科学,2021,40(05):57-61.
- [4]全粤华,莫少强.篮球运动形态发展特征研究[J].广州体育学院学报,2021,41(5):77-81.