

现代篮球传球技术表现特征与发展趋势研究

周焱鑫

(沈阳现代制造服务学校, 辽宁 沈阳 110148)

摘要: 篮球运动的发展伴随着篮球理论的不断优化, 提高篮球比赛成绩应当以优秀的篮球理论作为指导。传球是篮球技术的重要组成部分, 传球在比赛中具有穿针引线的作用, 优化传球理论才能提高篮球比赛的成绩。本文主要分析篮球传球技术的特征, 总结篮球传球的优化方法。

关键词: 篮球; 传球技术; 优化方法

现代篮球更讲求技战术的配合, 强调建立攻防一体化的体系, 传统是实现篮球技战术配合的主要手段, 传球技术在现代篮球体系中占有更加重要的地位。传统技术的分类方式较为多样, 不同风格的篮球运动的传球理念也有所差异, 从整体上看篮球的传球是着快速、灵活和精准的方向发展的, 尤其是高水平的比赛中, 面对快节奏的攻防, 传球更是实现战术意图的主要手段。

一、篮球传球技术的表现特征

篮球项目的本质特征是集体性, 传球是串联球员的主要手段, 比赛中优质的传球不仅可以起到掩护队友的作用, 而且可以为队友制造得分机会, 极大的减少比赛中的失误, 起到控制球权的作

用, 通过传球还可以调动队手, 达到有效节省体能, 保持比赛节奏, 增强比赛流畅性等作用。

(一) 篮球传球发展情况

从国内外篮球运动项目的发展情况来看, 篮球运动的传球技术具有多样化特征, 现代篮球教学普遍地把传球作为主要训练内容, 持球技巧、传球方法、传球的运动轨迹等等都是研究的重点。目前国内倡导的主要传球方法有双手胸前推出传球、双手低手传球、双手过肩过头传球等, 以及一些单手传球技术。有关篮球教学的理论普遍的采用理实一体化的方式, 强调在篮球传球技术训练同时融入篮球思维的教学, 注重设置运动员练习传球的情境。

目前我国篮球训练的体系还不完善, 教学体系差异性较大, 篮球传球训练的方式方法创新有限。目前世界篮球运动主要以过头传球、双手胸前推出传球为主, 单手肩上传球技术应用的较为广泛。从世界篮球运动的发展趋势来看, 传球技术处在不断进步当中, 篮球队后卫传球采用的是双手胸前传球, 传统的速度较快, 而且篮球传球的准确度较高。过头传球往往是一种不得已采用的传球方法。

教学方法, 帮助学生提高学习效率, 实现综合能力素质的提升:

1. 实训教学法

中职院校根据课程安排以及教学内容布置情况应用实训教学法, 即有效利用有限的教学资源, 为学生组织模拟环境, 以此丰富学生的实训体验, 巩固、检验已学的课程知识。该方法要想取得良好的应用效果, 应从基础课程和环境模拟两方面入手。其中, 基础课程是指, 整合、提炼理论知识, 为了便于中职学生记忆, 还应将理论知识系统化连接, 增强知识环节的紧密性, 以免理论知识过多、过于复杂, 导致专业课程任务延时完成。

2. 多媒体教学法

多媒体技术正是信息化背景下代表性的事物和手段, 多媒体教学法的应用也能优化国际贸易课程教学质量。多媒体设备具有多适用性的特点, 并且多媒体技术应用于课程教学已成为必然趋势。因此, 多媒体教学法的应用就可以有效帮助学生提高学习成绩, 实现良好的教学效果。

(三) 完善教学体系

中职国际贸易教学体系的改革已经势在必行, 信息化背景下, 国际贸易形式与内容正在发生一系列的新变化, 出现一系列的新事物。由此, 教师应当主动吸纳这些新事物, 将这些新事物积极融入到教学工作的改革中, 完善教学体系, 从教学体系层面对中职国际贸易课程进行全面的改革完善, 提升教学水平, 实现帮助学生掌握信息化背景下国际贸易知识的目的。

教师要确立以提升中职学生国际贸易综合知识为目的的教学指导思想, 在课堂上多为学生讲解信息化背景下的国际贸易具体知识, 让学生能够结合现代信息技术手段增加对国际贸易的认识, 从而帮助学生提升知识与实践活动相结合的能力。在教学过程中, 教师必须要致力于完善教学体系, 教学体系绝不仅限于理论知识的讲解, 教学工作应当为学生创造无限接近社会实践的学习机会, 让学生感受到综合能力的培养不应该仅限于理论知识的学习, 也应该包括与社会实践的结合能力, 从而帮助学生在提升国际贸易综合素质能力。

三、结语

中职国际贸易课程是一门具有显著时代特点, 需要教师不断丰富教学内容, 与时俱进创新教学方法的学科, 教师应当总结信息化背景下这一课程的具体内涵要求, 总结出适宜的教学方法, 以提升学生的理论水平和综合能力素质为目标, 为社会培养国际贸易专业的优秀中职学生。

参考文献:

- [1] 林姗姗. 高职院校“国际贸易”课程教学探讨[J]. 兰州教育学院学报, 2018, 28(03).
- [2] 熊悦. 国际贸易实践教学改革的相关研究[J]. 南昌教育学院学报, 2018, 33(01).
- [3] 徐丽娟. 以案例教学法为核心: 谈中职国际贸易实务课程的创新途径探索[J]. 知识经济, 2017(15).

（二）篮球传球技术特点

篮球传球技术具有转移速度的特征，要求篮球运动员掌握好准确的传球时机，运动员普遍的采用不停传球运转的方式，篮球传球具有明确的目标，注重通过传球达到转换攻防节奏的效果。传球往往与移动、突破、投篮训练相结合，高水平的运动员往往可以及时准确的把球分出去，注重出其不意和攻其不备。现代篮球传球的动作幅度较小，而且传球的方式日渐多样，要求在传球时减少失误和犯规，注重在传球时调整队形，控制内外线传球角度，并且具有良好的传球意识。

二、现代篮球传球技术发展趋势

衡量篮球传球好坏的主要标准是传球时是否会出现失误以及支配球能力。现代传球技术优化改进的主要目标是减少传球的失误率，强调采用低风险的传球方法，做到在传统的过程中更好的保护球。目前国际赛场上通常把由传球获得的助攻数作为衡量球员的重要标准，这也可以看到传球技术的发展趋势。

（一）传球技术发展方向

现代篮球比赛中的传球要求运动员提高比赛的阅读能力，能够掌握正确传球时机，运动员需要在场上不停的跑位以制造传球机会。运动员需要根据场上的形势自己寻找攻击点，在明确的目标中通过传统调整攻守，寻找最佳的出手时机。篮球运动的传球更注重突破技术的运用，要求运动员以强健的体魄、灵活的动作、较好的时机向对手突破分球，从而达到改变攻击点的效果。传球的方式更加多样，传球的速度不断加快，传球灵活性更高，比赛中传球的频率也不断增加。

（二）传球技术训练特点

现代篮球比赛不仅要求运动员有好的身体对抗能力，更重要的是要求运动员有精益求精的传球技术，球员必须有好的控制球能力，熟悉在移动中穿插进攻的方法，只有扎实的打好传球基本功，才能获得比赛的主动权。篮球比赛是抗性较强的比赛，篮球运动不仅仅是身体的对抗，更多的是技术方法与比赛策略的对抗。现代篮球运动是头脑+技术的运动项目。

篮球运动员应当在日常训练中注重传球基本功的训练，注重结合身体素质采用正确的传球方法，在传球运动中将自己的技战术特点体现出来。在复杂情况下做出正确传球判断，提高传球技巧的灵活性，在把握赛场形势的基础上选择正确的传球路线，这已经成为对球员的基本要求。

现代篮球运动的位置界限越来越模糊，随着运动员身体素质的不断提升，篮球比赛的竞争激烈程度不断提高，运动员需要适应多个位置，能够根据比赛形势出其不意的传球。运动员应当根据赛场情况灵活的变化传球的方法，因此需要在日常训练时经常变换传球训练的方法，创新训练活动的模式，做到在传球技巧训练中兼顾头脑训练。

首先，提高篮球运动员的转移速度，强调提高运动员的移动意识，减少运动员的站位时间，要求运动员合理的运动传球调动对方的防守，基于传球寻找最佳的攻击机会。其次，现代传球训

练应当与投篮、突破训练相结合，促进运动员在突破时及时分球，注重在隐藏传球意图的基础上进行传球训练，力求经常的改变攻击点，减少传球的呆板感。第三，还要提高传球的隐蔽性，减少传球的运作幅度，在传球训练时同步进行队形、位置、角度和时间方面的训练，强调培养运动员的观察与判断力，提升运动员传球的应变能力。

（三）快攻技术广泛应用

快攻已经成为主要的得分手段和扰乱对手进攻节奏的技术，快攻也是小球时代篮球技术的重要标志。近年来世界篮球强国普遍重视采用快攻这种高效的进攻方式。运用快攻的打法可以充分的掌握比赛的主动权，从而迫使对手打乱比赛的节奏。球员做到精准的传球是快攻战术成功的关键，只有球员传球到位，运动员及时到位，这样才能提高快攻的质量。

快攻战术要求球员在跑动中传球，主要有长传快攻、短传快攻和运球突破快攻等。在球员获得球权后应当及时把握传球的时机，做到快速、准确和出其不意的传球，从而打出快攻的机会。快攻快传已经成为现代篮球技术的重要趋势。因此教练员训练球员时不仅要提高运动员的传球基本功，还要促进球员熟悉快攻打法，提高快速攻击的意识，注重根据场上形势合理的判断传球路线，在隐瞒进攻意图的基础上通过快速传球来打乱对手的节奏，进而达到快速得分的效果。

教练员应当在日常训练和队内比赛中演练快攻战术打法，培养运动员之间的默契，降低快传的失误率，多进行跑动路线的练习，加强推进中传球练习，这样才能实现快攻打法的进攻目标。快攻套路较多，教练还要提高运动员的攻防转换意识，树立运动员在场上形成以多打少、以快打慢、形成区域优势的意识，在对方尚未组织有效防御时达到快攻意图，从而取得比赛优势。

三、结语

传球技术在篮球比赛中的重要性不言而喻，日常训练中应当大力的进行传球基本功训练，促进运动员掌握传球的基本方法，还要加强运动员传球思维的指导，促进运动员在掌握传球原则的基础上灵活的传球。篮球教学时应当设置符合赛场的传球情境，帮助运动员分析成功与失误传球的原因，引导运动员根据身体素质、队友情况、比赛形势采用恰当的传球方法。只有鼓励运动员做到传球时积极配合，调整好传球的心态，加强日常传球技战术的训练，掌握传球的队形、方式、掩护等方法，才能在比赛中更好的获得竞争优势，提高篮球综合水平。

参考文献：

- [1] 张铭鑫, 练碧贞. 现代篮球发展新特征——美职篮勇士队阵容解构分析 [J]. 中国体育科技, 2017 (1): 125-133.
- [2] 李超. 第30、31届奥运会中国男篮防守技术运用的比较分析研究 [D]. 河北师范大学, 2017.
- [3] 叶赵国, 王明亮. 高负荷、大强度发展学生体能——“多种方式的篮球运球与传球组合”一课给我们的启发和思考 [J]. 体育教学, 2017 (37): 9.