

对中学生男篮组织后卫能力的分析

——以厦门海沧中学为例

宁峰¹, 叶晓忠²

(1. 集美大学体育学院, 福建 厦门 361021; 2. 中国邮政速递厦门分公司, 福建 厦门 361000)

摘要:采用文献资料法、数据分析法及观察法对厦门海沧中学男篮近几年取得优异比赛成绩的原因进行研究分析。从应变指挥能力、防守能力和精神领导能力三个方面入手, 客观地分析了厦门海沧中学男篮组织后卫的能力, 并对影响中学生男篮组织后卫能力的相关方面情况进行了研究。

关键词:中学生男篮; 组织后卫; 控球

中图分类号: G841

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2019)03-0051-05

Analysis of the Ability of Middle school Men Basketball Guards to Handle the Ball ——Taking Xiamen Haicang Middle School as an Example

NING Feng¹, YE Xiao-zhong²

(1. College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China;

2. Express Mail Service, Xiamen 361000, China)

Abstract: Using the literature method, interview method, data analysis method, observation method and logical analysis method to study the reasons of why the men basketball team of Xiamen Haicang Middle School has gained excellent competitiveness in recent years. Starting from the three aspects of contingency command ability, defensive ability and spiritual leadership ability, the analysis of the ball handling ability of the men basketball guards in Xiamen Haicang Middle School is objectively analyzed. All aspects of the ability of the middle school men basketball guards to control the ball were studied.

Key words: middle school students; men basketball guards; ball handling ability

组织后卫是一支球队的灵魂人物, 在比赛中担任组织全队进攻的角色, 对球队整体水平的发挥起着至关重要的作用。组织后卫在场上通过精准的判断力和丰富的比赛经验决定将球传给合适的球员, 并且根据场上的实际情况组织采用合理的战术, 带领球队争取比赛的胜利。因此, 组织后卫的能力是决定比赛胜负的关键因素。厦门海沧中学男篮拥有优秀的组织后卫, 具有良好的临场指挥能力、防守能力以及精神领导能力。本文通过分析厦门海沧中学男篮组织后卫在以上几方面的能力, 为科学有效地提高中学生男篮组织后卫的能力提供思路。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

厦门海沧中学男篮组织后卫。

1.2 研究方法

文献资料法。检索与篮球组织后卫能力相关的文献资料, 为本文提供理论支持。

数据分析法。收集论文需要的数据资料, 整理分析汇总, 制作成图表并与论述相结合。

观察法。观看厦门海沧中学男篮的现场比赛及比赛录像, 收集相关资料。

2 结果与分析

2.1 厦门海沧中学男篮的特点和历史成绩

厦门海沧中学创办于 1949 年,是福建省厦门市海沧区的公立一级达标学校。学校占地面积 4 万平方米,包括教学楼、学生宿舍楼、篮球馆及塑胶运动场等,建筑面积 15 299 m²。该校不仅拥有先进的教学理念和良好的教学水平,其男子篮球队更是在近几年取得了优异的成绩。表 1 是近 5 年来厦门海沧中学男篮参加海沧区中学生比赛的成绩排名一览表,从这个表中可以看出:2012 年和 2013 年,该中学男子篮球队的成绩都在第 5 名左右;2014 年,海沧中学男篮取得了第 3 名的好成绩;在 2015 年和 2016 年,海沧中学篮球队都取得了优异的成绩——海沧区中学生篮球锦标赛冠军。在对厦门海沧中学的教练员和球员的访谈中得知,该中学男篮的成绩之所以进步这么快,最主要的原因在于,对组织后卫的重视和培养。篮球是一个集体项目,而组织后卫作为一个球队的“灵魂人物”,是战术变化和进攻节奏变化的轴心,提高球队组织后卫的水平是提高球队整体水平的关键因素^[1]。

表 1 厦门海沧中学男子篮球队历届比赛成绩一览表

年份	比赛	名次
2012 年	海沧区中学生篮球锦标赛	第 5 名
2013 年	海沧区中学生篮球锦标赛	第 5 名
2014 年	海沧区中学生篮球锦标赛	第 3 名
2015 年	海沧区中学生篮球锦标赛	第 1 名
2016 年	海沧区中学生篮球锦标赛	第 1 名

组织后卫是篮球队中的灵魂人物,他不仅在赛场上要肩负着领悟教练员比赛意图,传达并指挥队员进行战术的配合的职责,还要负责在赛场上根据比赛的实际情况进行球的分配,为其他队员创造更多的得分机会。组织后卫各方面的能力越强,分配球的技术越合理,队友配合得越默契,就能更好地团结队员,发挥集体力量,提高球队的整体战斗力^[2]。组织后卫是球队战术运用的组织者和主要实施者,是全队进攻的主要发起者。一名优良的组织后卫是决定比赛胜负的关键因素。许多优秀的球队,甚至 NBA 的球队往往都将培养能力突出的组织后卫作为球队的主要任

务之一。表 2 是 NBA2014—2015 赛季一些优秀的组织后卫的场均比赛数据一览表。从表中可以看出,一名优秀的组织后卫应在得分、篮板、助攻、抢断等方面都有良好的表现。

表 2 NBA2014—2015 赛季优秀控球后卫一览表(场均数据)

球员	得分	篮板	助攻	抢断
克里斯-保罗	19.1	4.3	10.7	2.5
拉塞尔-威斯布鲁克	21.8	5.7	6.9	1.9
史蒂芬-库里	24.0	4.3	8.6	1.7
凯里-欧文	20.8	3.6	6.1	1.5
约翰-沃尔	19.3	4.1	8.8	1.8

2.2 厦门海沧中学男篮组织后卫能力的优势

2.2.1 防守能力方面

蓬勃发展的篮球运动,对于球员的各方面篮球技术水平的要求越来越高,组织后卫的防守能力也越来越受到重视。篮球运动中的防守能力是指运动员利用脚步和手臂动作配合篮球的技术、战术,以此来抢占有利的位置,阻挡和破坏对手的进攻,夺取对球的控制权的行为^[3]。通过观看厦门海沧中学的比赛,可以看出该中学男篮的组织后卫的防守水平相当合理,防守的站位、防守的距离、脚步的移动以及防守战术的运用等方面都表现出较高的技、战术水平。厦门海沧中学男篮的组织后卫坚持“进攻就是最好的防守”的防守理念,擅长使用攻击性的防守来达到阻断对方,为己方获得进攻机会的防守方式。攻击性防守是指目前主流的一种防守方式之一,它是具备破坏与攻击两种特性于一体的针对性防守,相对于一般性防守来说,显得更为积极和主动,具有很强的合理性和实战性^[4]。攻击性防守的表现形式包括直接抢断球、迫使对方失误、快攻、利用对方的防守失误以及诱使对方防守犯规等。表 3 就是厦门海沧中学男篮攻击性防守方式分析表,从表中可以看出:该中学男篮以快攻、引诱对方防守犯规以及迫使对方失误为主要防守方式,各方式比重分别达到 28 %、29 % 和 20 %;直接抢断球和利用对方防守失误进行攻击性防守的概率为 12 % 以及 11 %。从表 3 的数据分析可以看出厦门海沧中学男篮的后卫对于攻击性防守方式的熟练性和灵活性较强,擅长利用防守打断对方攻势来为自己的队伍创造更多的进攻机会,这为队伍取得比赛胜利做出巨大的贡献,这也是厦门海沧中学

男篮后卫的优势之一。

表3 厦门海沧中学男篮后卫攻击性防守方式分析表

	直接抢断球	迫使对方失误	快攻	防守失误	防守犯规
比率/%	12	20	28	11	29

2.2.2 临场指挥能力方面

具有良好的临场指挥能力和应变能力是组织后卫作为球队核心的主要原因。组织后卫能够在赛场上及时根据现场情况作出反应,有较强的战术意识,并且能够合理地调动队友的进攻和防守;能够在赛场上冷静地观察比赛的局势,在进行较准确的分析和判断后,再针对情况采用正确的战术,充分调动起队友的积极配合性。这是厦门海沧中学男篮组织后卫突出的比赛能力的一大特色和优势。

2.2.3 精神领导能力方面

观看厦门海沧中学男篮的比赛可发现该中学男篮的组织后卫对于队友的起精神领导作用:无论是对失利队友的鼓励还是对发挥正常水平队员的赞赏都做得非常到位。在赛场上不仅能够观察比赛的进行,还能够注意到队友的心理状态,并对此作出恰当的处理,体现了该学校篮球队组织后卫球员有着非常强大的观察力以及稳定的心理状态。

表4 厦门海沧中学男篮后卫身体素质训练计划表

内容	练习手段	练习量	练习重点
速度素质	30M 快速跑	3 组	解决起动和短距离内发挥出最高速度
	全场快速运球上篮	3 组	
	两人全场快速传球上篮	6 组	
力量素质	抓 4 公斤的铅球	20 次×3 组	手指力量
	原地连续弓步跳	30 次×3 组	腿部力量
耐力素质	篮球场 4 线折返跑	2 趟×3 组	
灵敏素质	3000M 跑		
	各种脚步动作的转换练习	20 次×3 组	提高在变化的条件下对动作的准确判断
	快跑中接教练员传地滚球	6 组	

2.3.3 心理素质

运动员的心理素质是指球员在进行篮球训练和参与篮球比赛过程中的心理反应和心理状态,包括运

2.3 厦门海沧中学男篮组织后卫能力提高的必备素质

2.3.1 思想素质

组织后卫作为球场上的战术组织者,负责场上队友的人员调配及球的走向轨迹,必须拥有良好的思想素质,要有大公无私、勇于奉献以及谦虚谨慎等优秀的作风品质^[5]。球队的后卫球员在进行球的分配时切忌抱有私心,一切的篮球行为应该要以球队的整体利益作为行动的前提,只有这样后卫球员才能保持平和的心态,冷静观察比赛的实际情况,合理地将球进行正确的分配,以期球队争取更多的得分。

2.3.2 身体素质

篮球作为一项需要身体强烈对抗的运动项目,对运动员的身体素质有着相当高的要求,包括力量素质、速度素质、灵敏素质以及耐力素质等方面,尤其是篮球运动员的力量素质和速度素质^[6]。厦门海沧中学男篮后卫进行身体素质训练的基本目的就是通过日常的训练全面提高自身的各项素质。表4就是该中学男篮后卫进行身体素质训练的计划,从表中可以看出该中学男篮后卫在训练中坚持“渐进式训练”的理念。这种训练方式训练强度比较小,不会产生很强的疲惫感,但对身体的刺激程度却比较大,能加强球员的训练成果,帮助训练者最大程度地发挥身体的机能,有效提高运动员的身体素质。

动员的自信心、自制力以及意志力。尤其是对于赛场上要担任组织领导作用的后卫来说,能否拥有过硬的心理素质是篮球比赛取胜的重要因素之一^[7]。表5

和表 6 分别是 2013 年和 2014 年厦门海沧中学男篮后卫参加海沧区中学生篮球锦标赛的技术统计分析表。从表 5 可以看出,在 2013 年,该中学男篮的后卫在一般性比赛中的整体表现均高于关键性比赛,说明球员在关键场次的比赛过程中由于紧张和压力影响自身水平的发挥,各项基本能力都低于平均水平。在经过对球员心理素质的专项训练之后,2014 年厦门海沧中学男篮后卫的心理素质有了显著的提高。从表 6 的数据对比中可以看出,在关键性的比赛中,该中学男篮组织后卫的技术水平能够保持自身的水平甚至有时还能超越自身水平,超常发挥。篮球是一项具有高对抗性、高挑战性和高协调性特点的运动,要求球员必须具备顽强的拼搏精神和稳定的心理状态,这也是现代篮球竞技比赛胜负的关键^[8]。

表 5 2013 年海沧区中学生篮球锦标赛
厦门海沧中学男篮后卫技术统计分析表(场均)

	抢篮板球	抢断球	助攻	投篮命中率/%
一般性比赛	11 次	7 次	9 次	38
关键性比赛	6 次	3 次	5 次	21

表 6 2014 年海沧区中学生篮球锦标赛
厦门海沧中学男篮后卫技术统计分析表(场均)

	抢篮板球	抢断球	助攻	投篮命中率/%
一般性比赛	13 次	6 次	10 次	38
关键性比赛	12 次	7 次	11 次	39

2.4 厦门海沧中学男篮组织后卫能力的培养

2.4.1 运球和传球能力的培养

运球、传球是篮球运动配合的基础,是衡量一名组织后卫控球能力的基本标准,提高其自身的运球和传球能力是全面提升组织后卫能力的基本前提,也是提高全队技战术水平的重要手段^[9]。厦门海沧中学男篮组织后卫提高运球和传球能力的主要方法是在日常训练中加强运球、传球的组合性有球训练,不断地调整技术动作的熟练性和灵活性,全面提高自身的观察能力、判断能力以及应变能力,要求做到能够及时、准确、快速并隐蔽地将球传到队友的手中。能够熟练灵活地运用各种运球、传球技术,将其作为组织全队战术的桥梁融入到实际的比赛作战中,团结队友相互协调配合是一名合格的组织后卫的基本素质^[10]。

2.4.2 进攻得分能力的培养

篮球作为一项体育竞技活动的基本规则就是以队伍的得分多少来决定比赛的胜负。组织后卫作为队伍的核心,必须具备一定的进攻能力,在比赛的关键时刻也能够为队伍取得分数,带领队伍赢得胜利^[11]。有些队伍只重视后卫的组织能力而忽略后卫球员的直接得分能力。厦门海沧中学男篮的后卫在日常的训练中特别注重加强自身的进攻能力,其中着重对中远距离投篮的训练及突破过人篮球技术的训练。

2.4.3 防守技术的培养

厦门海沧中学为了全面提高组织后卫的能力,对于组织后卫的防守技术的训练分别从防守的基本步法、防守的姿势以及防守的位置和距离等方面来加强。首先在防守中队员要根据进攻对手的动作和节奏做出反应、进行移动,采用各种合理的防守基本步法,例如攻击步、滑步、后撤步等步法,对对方球员进行阻拦和防守,从而为自己的球队创造更多的机会^[12]。因此,熟练和灵活运用防守步法是后卫加强自身防守能力的基本前提。

其次,正确的防守姿势能够帮助防守队员最大限度地扩大防守的面积,在训练时要注意将身体的重心平均分摊在开立的双脚上,两手自然抬起,尽量降低重心以此来保持住身体的平衡^[13]。最后还要注意防守时要占据有利的位置并与被防守者保持一定的距离,防守位置的选择应偏向有球的一侧。防守时坚持“球—我—他”的选位原则,保持“近球紧,远球松”的防守理念,根据比赛的实际情况来调整防守的位置和距离^[14]。因此,进行大量的球性练习和基础技术练习是提高后卫防守技术的有效手段;在比赛中大胆运用防守技术,积累经验是提高后卫防守能力的基本保证;在练习和比赛之后进行防守技、战术的经验总结,是进一步加强自身防守能力和球队整体防守能力的关键因素。

2.4.4 战术意识的培养

篮球战术意识是指球员根据比赛的实际情况,结合自身的经验,在比赛中制定出的应对策略及行为,这不仅是篮球运动员综合素质的体现,同时对于球队在篮球比赛中的成败有着重大的影响^[15]。厦门海沧中学男篮为了培养后卫球员的篮球战术意识,采用实践法进行训练,在日常的训练和比赛中要求组织后卫主动进行战术配合的运用,有意识地培养球员的观察能力、反应能力以及应变能力。而在日常的训练中,教练也会对组织后卫进行篮球知识的进一步讲解,无

论是篮球技术的原理还是篮球战术的运用,都会用合适的表现方式传授给队员,从而不断地提高厦门海沧中学男篮队员的战术意识。观看完比赛录像,再进行讨论和总结也是厦门海沧中学男篮培养战术意识的重要手段之一,可以让队员在实际运用之后根据录像回忆当时的比赛情况并进行全面观察,找出自己的不足,采用更有效的应对策略,加深球员对于战术运用的认识和体会。

3 结论与建议

3.1 结论

厦门海沧中学男篮近年取得优异比赛成绩的主要原因是该队着重培养提高组织后卫的能力包括提高组织后卫球员的应变指挥能力、出色的防守能力以及卓越的精神领导这三个方面。厦门海沧中学男篮要求组织后卫球员具备一些基本素质,主要包括思想素质、身体素质以及心理素质。厦门海沧中学男篮培养组织后卫能力主要是通过训练球员运球、传球能力、进攻得分能力、防守能力以及战术意识能力提高后卫各项篮球技术的综合能力,从而全面提升和培养组织后卫的能力。

3.2 建议

组织后卫是球队的战术组织运用指挥者和主要参与者,提高组织后卫的能力就能尽快提高队伍整体的实力。因此,培养组织后卫的能力是提高球队战斗力的有效途径,特别是要注意提高运动员的观察能力、判断能力以及应变能力。

参考文献

[1]侯京涛.试论得分后卫和控球后卫在场上的作用[J].科

学大众,2012,23(3):170-171.

[2]周岩,丁晨光.篮球后卫队员防守能力的培养[J].河北青年管理干部学院学报,2006,3(1):109-110.

[3]郭海峰.对篮球个人防守能力训练的研究[J].湖北体育科技,2007,26(2):198-199.

[4]孙毅.篮球攻击性防守初探[J].中国新技术新产品,2009,19(2):234-235.

[5]袁俊.浅谈篮球控球后卫战术意识的培养[J].商情,2012,50(8):319-320.

[6]钟毅,齐云霞,肖世文,等.浅谈篮球运动员的身体素质训练[J].经济研究刊,2011,12(2):117-118.

[7]于洋.良好的心理素质在篮球比赛中的作用[J].佳木斯教育学院学报,2010,1(7):144-146.

[8]米亮.浅谈篮球运动员的心理素质[J].科技信息,2010,37(6):265-266.

[9]卜维凡.篮球组织后卫的传球能力[J].职业,2011,24(4):95-96.

[10]高原原.试论篮球后卫支配球能力培养[J].吕梁教育学院学报,2013,30(1):132-133.

[11]王博.试论篮球后卫攻击能力培养[J].考试周刊,2009,31(3):196-197.

[12]李添燮.论篮球攻击性防守的作用与能力[J].教师,2010,9(2):111-113.

[13]张玲.关于篮球防守能力培养的研究[J].经营管理者,2010,12(9):338-339.

[14]朱永勋.篮球运动个人防守能力浅谈[J].文科爱好者(教育教学版),2011,2(4):128-130.

[15]张金胜.篮球战术意识的培养[J].商,2014,23(7):262-263.

[责任编辑 魏 宁]