

第28届奥运会中国男篮与世界强队的身体对抗分析

李实¹, 康菲¹, 王俊智², 柳学林², 冯春晖¹, 肖祥¹, 姜涛³

(1. 天津体育学院 运动与文化艺术学院, 天津 300381; 2. 天津师范大学, 天津 300300;
3. 秦皇岛燕山大学 体育系, 河北 秦皇岛 066004)

摘 要:通过对中国男篮在28届奥运会上与世界强队攻守对抗过程中身体接触时技术运用质量, 对身体接触不同部位、不同状态、不同场区的运用效果和犯规情况等方面的观察与分析, 揭示出身体接触对篮球比赛中的攻防效果有重要影响; 中国队员在身体接触状态中运用技术质量较差, 反映出我国运动员运用身体接触时在力量、速度、反应、技术、灵活、主动性方面还有一定的差距。

关键词:篮球比赛; 攻守对抗; 身体接触; 28届奥运会篮球比赛; 中国男篮

中图分类号:G811.21; G841 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)04-0104-03

An analysis of physical confrontation of China Men's Basketball Team with world winning teams in the 28th Olympic Games

LI Shi¹, KANG Fei¹, WANG Jun-zhi², LIU Xue-ling², FENG Chun-hui¹, XIAO Xiang¹, JIANG Tao³

(1. College of Sports and Art, Tianjin Institute of Physical Education, Tianjin 300381, China; 2. Tianjin Normal University, Tianjin 300381, China; 3. Department of Physical Education, Yanshan University, Qinhuangdao 066004, China)

Abstract: By observing and analyzing the quality of technical application during body contact, the results of applying different contact parts of the body in different conditions and matches, as well as foul situation in respect to China Men's Basketball Team during its offense and defense confrontations with world winning teams in the 28th Olympic Games, the authors revealed the following findings: Body contact was provided with an important effect on offense and defense results in basketball games; Chinese players had a relatively poor performance in technical application during body contact, indicating that Chinese players fell short of strength, speed, technique and aggression when applying body contact, and these findings provide a reference for China Men's Basketball Team in training and games.

Key words: basketball games; offense and defense confrontations; body contact; the 28th Olympic Games; China Men's Basketball Team

篮球比赛攻守对抗的实质是以获得或保持控球权为目的, 攻守双方在有限的空间和时间所展开的限制与反限制、控制与反控制的较量。获得球权的一方力求通过各种手段与方法将球投入对方球篮得分。失掉球权的一方则极力阻止对手的一切进攻企图和行动并想方设法尽快夺回控制球权, 这样使得攻守对抗极其激烈, 身体接触极为频繁。身体接触是攻守对抗的重要表现形式。身体接触是指在篮球比赛中, 防守队员为了某种攻击目的, 造成双方身体某部位间无距离接触, 以及通过身体某部位主动地向对方施加“暗力”, 并使对方的动作在刹那间受制约的一种方法。研究篮球攻守对抗的基本规律, 就必须深化对身体接触的研究。长期以来, 由于我们缺乏对该项技能的认识, 重视不够, 导致运动员在比赛中对对方的身体接触感到不适应, 从而影响技战术水平的发挥。为此, 有必要对我国男子篮球运动员身体接

触对抗进行量化分析, 以提高中国男篮与世界强队身体对抗能力, 从而提高比赛成绩。

1 身体接触是篮球攻守对抗的重要表现形式

强对抗是篮球比赛的重要特点, 篮球比赛攻守对抗含义较广泛, 身体接触作为篮球攻守对抗中一项重要表现形式, 主要在于它与篮球攻守对抗有着紧密的联系, 身体接触对攻守对抗的效果有着极重要的影响。篮球攻守对抗与身体接触的联系: (1) 有身体接触, 对对抗效果有影响: 无球队员间的攻守对抗、有球队员与防守队员间的对抗、攻守双方争夺控制球权的对抗、攻守双方技战术运用的对抗、攻守双方体能的对抗; (2) 无身体接触, 对对抗效果有影响: 攻守双方心智能力的对抗。

可见, 篮球攻守对抗包含的内容均与身体接触有关系,

收稿日期: 2005-02-28

作者简介: 李实(1963-), 男, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学。

有些攻守对抗是由于本身存在着接触而对其有影响,而心、智能的对抗从表面上看不出身体接触,但身体接触将对其产生影响,在对抗的身体接触中占优势的队员,有利于其心、智能保持高水平状态,而在身体接触中受挫折的队员则会产生焦虑,导致其心智能水平降低。现代篮球比赛争夺异常激烈,防守方对进攻方有球无球队员进行干扰,特别是对危险区域和关键人物的防守上,可谓竭尽全力甚至不惜犯规,逼迫式、挤压式的贴身防守是当代篮球比赛的一大特点,这就要求运动员必须习惯于在这种身体接触中使自身的攻防奏效。身体接触贯穿于整个比赛攻防对抗过程中,只要谈篮球攻守对抗就离不开身体接触这个重要问题。

2 中国男篮与世界强队中等强度以上身体接触状态下运用技术质量的比较

由表1可知,中国男篮在身体接触状态中运用技术的质量与世界强队有较大差距,在身体接触中运用攻守技术能力差且成功率较低,说明了我国球员不习惯和不适应篮球攻守对抗的身体接触。同时可以看出,世界强队防守质量高,他

们的防守多采用逼迫式、挤压式防守,队员防守非常积极,在防守时离中国队员距离很近,脚下移动也很快,让中国队员在接球、传球、运球、突破、投篮等都感到很困难。而我国队员在防守时,离对手距离较远,脚下动作跟不上,也不敢贴身防守。因此,对方很少在有身体接触的情况下做动作。即便是有身体接触,他们抗干扰的能力也很强,动作的成功率也较高。身体接触分为主动接触和被动接触两种,主动接触是对双方的持球者或企图持球的球员主动进行身体接触;被动接触是在本方队员持球或控球时被对手接触。通过对比赛观察发现,中国球员主动接触对手次数少,近距离挤压式的贴身防守的意识不强,动作合理性差,主要接触的时机以及部位不当,经常是在对手持稳球或占据了有利控制球的位置且对身体接触已有防范性保护动作时去接触对手,这是导致主动接触效果差的主要原因。被动接触时由于缺乏相应的对抗动作和没有足够的身体技术,或由于对抗动作不合理常被对手在接触中破坏了身体平衡,失去了支配球的有利位置,导致对球的失控。可见,提高中国球员的比赛实战能力就必须提高对抗中的技术运用效果,提高身体接触能力。

表1 中等强度以上身体接触中技术运用质量比较

对手	传球		接球		运球		投篮		突破		抢篮板		抢位		合计	
	次数	成功	次数	成功	次数	成功	次数	成功	次数	成功	次数	成功	次数	成功	次数	成功
中国	10	4	8	4	11	7	20	6	4	2	21	9	7	4	81	36
意大利	5	4	4	3	6	5	6	4	5	4	21	12	4	2	51	34
中国	14	6	9	5	15	9	12	5	4	2	14	5	4	3	72	35
西班牙	10	7	4	3	5	4	9	7	6	5	14	8	5	4	53	38
中国	11	7	8	5	13	7	18	7	3	1	20	5	6	4	79	36
阿根廷	9	7	5	4	9	7	12	9	5	4	20	11	4	3	62	45
中国	12	8	10	6	12	10	15	5	3	2	22	9	4	3	79	43
立陶宛	8	6	4	3	6	5	9	7	5	5	22	14	5	4	59	44

3 身体接触部位的运用

3.1 身体接触部位运用次数

为了便于分析,我们把接触时身体的部位分为上肢接触(包括手部)、下肢接触、躯干接触和综合部位接触。中国与世界强队球员各部位接触的情况见表2。

表2 身体接触部位情况比较

对手	上肢		下肢		躯干		综合	
	次数	成功	次数	成功	次数	成功	次数	成功
中国	25	5	4	0	17	6	5	0
意大利	43	12	4	1	25	15	9	2
中国	20	4	7	1	15	9	11	3
西班牙	31	12	13	3	16	9	12	2
中国	26	7	7	1	23	8	6	0
阿根廷	42	14	3	0	0	29	19	5
中国	24	4	6	1	25	16	4	1
立陶宛	38	10	5	2	28	20	8	3

从表2中可以看出,运动员身体接触部位中上肢接触最多,其次是躯干,下肢和综合部位最少。从运用上肢部位的

接触次数看,我国与世界强队运动员均较高,反映出篮球运动主要是以上肢来支配球的特点,因而上肢接触较多是项目特点所造成的。但就上肢接触的次数和成功率而言,我国与世界强队存在一定差距。世界强队运动员的胳膊比我国运动员粗壮,在防守中,他们善于利用粗壮的胳膊肘顶住对方,一方面是为了自我保护,另一方面是为了限制对方的移动。他们经常挥动手臂来封堵传球、接球和投篮,运动员拼抢球的意识非常强。运动员对单纯的下肢接触运用次数较少,这主要是由于单纯的下肢接触效果不佳,也容易造成犯规。躯干部位接触次数较多,由于躯干部位接触符合规则要求,接触面积较大,不易犯规。当前逼迫式、挤压式打法使得贴身动作使用率较高。我国与世界强队运动员在躯干部位接触方面无论是次数还是成功率都有一定的差距(见表2)。综合部位接触由于是全身部位配合接触,与对手接触的部位较多且具有连续性,对破坏对手的身体重心和控制球动作有持续性干扰,同时干扰点较多并有利于全身力量的运用,因此接触效果较佳,但难度也较大,队员运用的也较少,我国与世界强队区别不大。

3.2 身体接触部位犯规情况

由表 3 可知, 上肢部位、躯干部位运用次数上都很多, 但中国队低于世界强队, 而犯规率却高于世界强队, 这主要是由于中国球员在接触时动作不合理造成的, 因为他们长期缺乏强对抗练习和比赛, 力量素质差, 掌握强对抗贴身技巧少。对于对抗中合理动作与不合理动作辨别不清, 中国队运动员综合部位接触比世界强队运用次数上略少。综合部位接触, 由于与对手接触的点多且动作具有持续性, 在接触过程中双方都出现对抗动作, 裁判员较难分辨连续接触部位中的不合理动作, 因此判罚犯规较少, 但应该说明的是, 犯规判罚与否与裁判员的执法尺度有较大的关系。

表 3 身体接触部位犯规情况比较

国别	上肢		下肢		躯干		综合	
	次数	犯规	次数	犯规	次数	犯规	次数	犯规
中国	25	9	4	1	17	2	5	0
意大利	43	16	4	1	25	1	9	0
中国	20	8	7	3	15	9	11	4
西班牙	31	14	13	10	16	5	12	9
中国	26	13	7	2	23	4	6	0
阿根廷	42	15	3	0	0	29	3	5
中国	24	13	6	2	25	3	4	1
立陶宛	38	16	5	2	28	2	8	2

3.3 不同身体状态下身体接触情况

篮球比赛中的身体接触从身体所处的状态看可分为站立接触、腾空接触和移动接触, 中国队与欧洲强队运动员在 3 种状态中身体接触情况(中国 5~8 次, 外国 6~7 次)。主要是站立接触和移动接触为主(中国 29~38 次, 外国 40~42 次和中国 11~19 次, 外国 25~34 次), 而腾空时的身体接触次数很少(中国 5~8 次, 外国 6~7 次)。在站立接触和移动接触中, 我国队员明显不如世界强队。篮球比赛是一个时空的争夺, 对空间的争夺与控制要求地面与空中都要全面, 否则会被对手抓住某一弱点, 导致被动局面的出现。我国队员在比赛中, 防守不够积极常常处于被动防守状态, 而主动防守很少, 提前堵位、卡位、贴身防守也很少。

3.4 主动身体接触运用的场区特征

在统计中发现, 身体接触最频繁的场区是限制区(中国 24~28 次, 外国 28~35 次), 其次是后场(中国 18~25 次, 外国 24~31 次)。反映了攻守双方对限制区和三分线附近争夺的激烈程度, 较符合篮球比赛战术特点。但中国队对中场争夺与世界强队有一定差距(中国 2~8 次, 外国 10~13 次), 中国队在前场发生的身体接触与世界强队也有差距(中国 3~4 次, 外国 2~15 次), 反映出中国队扩大防守采用的少, 有时采用联防防守, 防守主动性还不够。世界强队限制区身体接触次数明显多于中国队, 因为中国队有姚明, 对方加大了对限制区的防守。

中国队限制区内运用身体接触较少, 不仅表现在防守上, 也表现在进攻上, 这与世界强队有较大不同, 世界强队球员不仅在限制区内接触次数多, 运用的有效性也高, 极大地

提高了限制区内的攻防质量。限制区由于是攻守争夺的焦点, 防守者对占据该区域的球员的有球无球动作以及进攻企图进行严密控制, 而这种严密控制的主要表现就是贴身式的防守; 进攻者为了使攻入有效区域的球能够产生好的效果努力控制球, 并积极地利用身体去对抗对手的贴身防守, 这就可能会出现较多的身体接触, 而中国队由于在限制区内不善于用身体接触进行攻防, 使得限制区内身体接触次数过少, 这样就导致一是防守时由于盯防不严造成对方投篮, 二是进攻去拼抢有利位置的主动性差, 暴露出在重要区域内缺乏“争”的意识, 失去了一些篮下投篮和造成对方犯规的机会。

3.5 身体接触的技术问题

有身体接触, 就会有“合理的”或“不合理的”。在裁判规则中有“侵入犯规”。侵入犯规是不被裁判员和规则允许的身体接触。而正常的身体接触, 如未危及对方合法权益, 不予判罚。2004 年规则关于接触问题有这样的规定: “裁判员必须注意不要企图去中断比赛的流畅, 没有必要为了处罚无意的和既没有给责任队员带来利益也没有置对手于不利的身体接触”。这就在一定程度上限制了裁判对激烈身体接触的判罚, 从而使一些激烈的身体接触合法化。

在篮球比赛中身体的对抗与身体质量有关, 与速度有关, 还与力量运用的时机、方向以及运动员运用自己身体各环节能力的协调性和灵活性有关。就篮球运动员的身体条件来说, 我国队员与欧美队员相比, 身高接近, 体重偏轻, 身体的灵活性不够。但身材高大的欧美篮球运动员身体质量大其惯性也大, 打破惯性和克服惯性的移动和急停不如小个子队员。可见, 从身体接触、对抗有关的诸多因素来看, 我国运动员在速度、反应、灵活性方面也存在一定的优势。现代篮球运动的水平飞速发展, 比赛中的身体接触形式也在不断变化着, 但有一点是肯定的, 人们都在追求身体接触的技术性和有效性。而那种在掌握了高超的攻防技术基础上的身体接触, 比那种盲目的横冲直撞更具有威胁。

参考文献:

- [1] 于振峰, 姚军波. 论现代篮球对抗技术的训练[J]. 武汉体育学院学报, 2002, 36(4): 67-69.
- [2] 陈京生, 沈良晓. 中国男子篮球队中锋进攻能力的探析[J]. 上海体育学院学报, 2001, 25(4): 48-51.
- [3] 叶国雄, 陈树华. 篮球运动研究必读[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999.
- [4] 全国体育院系教材编写委员会. 篮球运动高级教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [5] 王立民. 论我国男子篮球的战略目标及技术对抗训练原则[J]. 武汉体育学院学报, 2003, 37(2): 86-87.
- [6] 王守恒, 张跃华, 魏伟. 篮球运动攻守对抗的理性思考[J]. 北京体育师范学院学报, 1999, 22(3): 117-120.
- [7] 吕文元. 对足球对抗训练的探讨[J]. 中国体育科技, 1994, 30(6): 27-31.

[编辑: 李寿荣]