

面向2008年北京奥运会中国女篮整体实力分析

孙继新

(延边大学 体育学院, 吉林 延吉 133002)

摘 要:对中国女篮参加第14届女篮世锦赛和第28届雅典奥运会女篮比赛数据和比赛情况进行比较分析,结果显示:向男子化、高大化发展,突出身体和力量的对抗,在球队整体攻防体系上发挥个人能力,是世界女子篮球的发展趋势;身体对抗能力差,个人能力不强,整体攻防不能给对手造成任何压力,对欧美女篮技战术特点认识不足,应对能力不强,是中国女篮与欧美强队对抗中失利的主要原因。应通过多与欧美强队及欧洲的俱乐部队交流,在继承“积极多变,快速、灵活、准确”传统打法的基础上,根据中国女篮现有的身体条件,提倡和发展对抗中的个人技术,尤其是“灵和准”的技战术风格。

关键词:篮球; 女子; 中国; 整体实力

中图分类号:G841; G811.21 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)04-0110-03

An analysis of overall strength of China Women's Basketball Team in preparation for Beijing Olympic Games 2008

SUN Ji-xin

(College of Physical Education, Yanbian University, Yanji 133002, China)

Abstract:The author compared and analyzed the data and situations of matches performed by China Women's Basketball Team in the 14th World Women's Basketball Championship and the 28th Athens Olympic Games, and revealed the following findings: The developing trend of world women's basketball is to develop men style technique and physique, to emphasize on body and strength confrontations, and to exert individual ability in overall offense and defense system of a team; the main reasons for China Women's Basketball Team being defeated by occidental winning teams are the followings: Poor body confrontation ability and week individual ability, overall offense and defense being unable to impose any pressure on the opponent, lack of understanding of the characteristics of techniques and tactics employed by European women's basketball teams, as well as inadequate responding ability. Individual techniques in confrontation, especially the technical and tactic style of "being agile and accurate", should be promoted and developed through more communications with occidental winning teams and European club teams, on the basis of inheritance of traditional game strategy of "being active, flexible, fast, agile and accurate", and in accordance with existing physical conditions of China Women's Basketball Team.

Key words: basketball; women; China; overall strength

从第14届女篮世锦赛第6名到雅典奥运会仅获得第9名,中国女篮没有达到预定的目标。世锦赛第4名的韩国队雅典奥运会上一场不胜,中国队和日本队也仅列第9和第10名,3支亚洲强队的表现说明,亚洲女篮与欧美强队的差距正在拉开。欧美球队不仅身体对抗能力明显增强,而且攻防速度也相当快,亚洲球队以往特有的快速、灵活的优势已经荡然无存。通过对中国女篮参加第14届女篮世锦赛和第28届雅典奥运会比赛情况进行比较分析,客观地评价中国女篮的真正实力,找出与世界强队之间存在的差距,探究中国女篮的现状和存在问题,从而为中国女篮的发展提供参考。

1 世界女篮的现状

从2002年世锦赛到雅典奥运会,世界女子篮球加快了向男子化、高大化的发展进程,表现出高大、快速、准确、凶狠、全面的特点,突出身体和力量的对抗,在讲究球队整体攻防体系基础上发挥个人能力。随着欧美国家女子篮球职业化的发展,篮球比赛的攻防速度加快,运动员身体对抗能力更强、技术更实用。在世锦赛和雅典奥运会上欧美强队的篮板球、助攻、抢断和盖帽等指标(见表1、2),反映了欧美强队整体实力和身体对抗能力强的特点。

雅典奥运会上欧美强队在原有的身材高大、配合默契的

收稿日期:2005-01-21

作者简介:孙继新(1973-),男,讲师,硕士,研究方向:体育教育训练学。

基础上,又增加了灵活、快速和投篮准确的特点。捷克队有4名球员身高在1.90 m以上,俄罗斯队的最高队员达到2.02 m,美国队和澳大利亚队等在内线身高上也优势明显。一些男子化的技术动作,在比赛中被越来越多地运用,特别是内线背对篮筐单打、勾手投篮等技术的运用上,让对手难以防

范。欧洲女篮一改世锦赛上对抗能力不强的弱点,变得身高体壮,利用充沛的体能使整场比赛保持高速度,由表1和表2可以看出,欧美强队在加强中距离投篮的同时,弥补了在外线对抗亚洲队的不足,同样具备了一流的外线远投能力。

表1 第14届女篮世锦赛前8名球队各项技术统计

球队	二 分 球		三 分 球		罚 球		篮 板 球			助攻 次数	失误 次数	抢断 次数	盖帽 次数	得分
	中/投	命中率/%	中/投	命中率/%	中/投	命中率/%	攻	防	合计					
美 国	255/490	52.0	58/151	38.4	113/145	77.9	131	223	354	112	102	136	19	797
俄 罗 斯	212/385	55.1	49/123	39.8	141/207	67.8	110	219	329	87	143	75	27	712
澳 大 利 亚	237/500	47.4	45/92	48.9	140/186	75.3	103	218	321	122	—	106	12	749
韩 国	156/328	47.6	69/185	37.3	126/146	86.3	—	—	214	124	117	81	8	645
西 班 牙	185/371	49.9	62/149	41.6	132/177	74.6	65	204	269	76	135	85	17	688
中 国	205/424	48.3	47/133	35.3	144/187	77.0	72	205	277	92	148	97	11	695
巴 西	245/444	55.2	38/105	36.2	112/160	70.0	109	231	340	104	164	97	—	716
法 国	231/478	48.3	25/92	27.2	150/199	75.4	92	214	306	108	—	106	23	687

表2 第28届雅典奥运会前9名球队各项技术统计

球队	二 分 球		三 分 球		罚 球		篮 板 球			助攻 次数	失误 次数	抢断 次数	盖帽 次数	得分
	中/投	命中率/%	中/投	命中率/%	中/投	命中率/%	攻	防	合计					
美 国	232/454	51	35/114	31	103/135	76	137	198	335	97	134	108	30	672
澳 大 利 亚	198/394	50	57/169	34	96/122	79	106	220	326	107	122	68	33	663
俄 罗 斯	190/395	48	28/117	24	128/172	74	109	199	309	87	132	65	29	592
巴 西	208/434	48	38/123	31	104/140	74	97	189	286	107	119	70	29	634
捷 克	155/345	45	40/123	33	106/136	78	92	160	252	66	122	91	18	536
西 班 牙	130/316	41	44/115	38	107/154	69	70	166	236	64	128	59	14	499
希 腊	145/309	47	35/129	27	117/151	77	57	172	229	85	111	42	13	512
新 西 兰	119/355	34	31/90	34	128/175	73	79	153	232	49	140	64	7	459
中 国	123/251	49	32/102	31	100/143	69	62	122	184	49	128	47	10	442

随着男子化、高大化的发展,大多数欧美强队更注重追求位置模糊化、技术全面化,中锋拉到外线投三分,后卫突入禁区得分,前锋能投、能突、冲抢篮板球等等已经很普遍了。澳大利亚队在世锦赛上就已经显露出这种趋势,奥运会上大胜中国女篮的捷克队同样无法分清其上场队员的位置分工,得分最高的中锋维塞拉不仅拿下22分、7个篮板,居然还有6次助攻,而身高1.90 m的前锋维特科娃独得20分、5个篮板,三分球命中率也高达67%。

欧美女篮的年轻球员成长迅速,在奥运会上表现不俗,使欧美强队新老更替的步伐进一步加快。美、澳、捷克等强队体现出高快结合、新老搭配、年龄结构较为合理的特点。

世锦赛第4名韩国队在雅典奥运会上6战皆负,世锦赛第6名中国队仅列第9名,日本队列第10名,3支亚洲球队的低迷表现说明,亚洲女篮与欧美强队的差距有逐渐拉大的趋势。

2 中国女篮的现状

中国女篮世锦赛9战5胜4负、雅典奥运会6战2胜4

负(其中两场胜利击败的是韩国和日本队),这说明了中国女篮在亚洲篮坛仍居领先地位,而在奥运会上与欧美球队的对抗中却全部失利。

从全队主要进攻技术统计排名来看,中国女篮仅在二分、三分球命中率上有所提高,罚球命中率、进攻篮板(世锦赛未进前10名)、助攻上则较弱,特别是在雅典奥运会上罚球命中率只有69.9%,平均每场被对手抢断达13.5次,在12支参赛队中失误最多(平均每场21.3次)。这表明中国女篮没有打出自己的“积极多变,快速、灵活、准确”的特点,欧美球员身材高大、身体对抗能力强、个人技术全面的特点极大地干扰了中国女篮技术的发挥。虽然中国女篮在训练中聘请田径教练来加强队员的体能训练,但是比赛中队员在力量上、身体对抗上远不如对手,技术动作在对手凶狠的防守而前也频频变形;在对手的快节奏下,根本无法调控比赛,体力透支,因而导致一些脱手、误传,使对手轻而易举地抢断。

从全队主要防守技术统计排名来看,中国女篮抢断和拼抢防守篮板球能力明显下降。世锦赛后欧美球队更注重速度、个人的对抗能力。中国女篮对欧美女篮的快速、战术突

变、突分投篮、内外结合等战术估计不足,应对能力不强;队员对抗能力比较弱,防守战术不具破坏性。可见,中国女篮的训练方法和技、战术有些落伍了。

个人单项攻防指标前10名人数比较显示,中国女篮在世锦赛只有中锋陈楠进入前10名,奥运会虽有5人进入前10名,但是在总得分、篮板球、助攻和抢断的重要单项指标中却无一人进入前10名。队员的综合能力差,大大削弱了中国女篮的整体实力。中国队近几年来追求高大化,平均身高已超过了1.80 m,但却丢掉了自身在快、准、稳方面的传统,也缺乏像丛学娣、李昕那种身材不高,但技术特点鲜明的队员。组织后卫潘巍(1.80 m)、宋晓云(1.75 m)两人联手在雅典奥运会上每场不过贡献4分、2.2次助攻,担任主力后卫的潘巍有5场比赛一分未得。而美国队的主力控球后卫斯塔莱身高仅有1.65 m,澳大利亚的组织后卫也仅有1.62 m,但这些小个球员速度快,转身灵活,突破犀利,在队中发挥了不可或缺的作用。

3 中国女篮应采取的对策

(1)身体素质是中国队和欧美强队的差距之一。中国女篮有身高没体重、没力量、没速度,原本技术就不精湛的中国女篮,在激烈的对抗和快速移动中,攻防必定吃亏。所以,加强身体素质训练是中国女篮的重中之重。现代女子篮球打法越来越男性化,对于体能的要求越来越高,体能是技术的载体,中国女篮应该学习和接触欧美职业化很强的体能训练,仅聘请国内的田径教练来充当体能教练是不够的,否则,即使在技术上有了进步,也无法防守欧美球员的冲击。

(2)女子篮球运动的国际化趋势,使一些原本女篮水平较低的国家,得到了更快的发展与提高。澳大利亚队的大前锋杰克逊和7号泰勒在美国WNBA打球,打入八强的新西兰队,有6名球员在澳大利亚和欧洲联赛打球,尼日利亚队也有4名队员在美国打球。中国篮球发展不快,不是因为训练不刻苦,而是一方面中国女篮平均年龄只有23.5岁,没有球员前往欧洲或者美国打球,没有接触到新的篮球理念,缺乏大赛经验;另一方面总是让自己陷在亚洲篮球的争斗中,往往容易忽略亚洲篮球和国际篮球的整体差距。中国女篮平时与强队之间的交流机会太少,应该与欧洲队或者欧洲的俱乐部队多交流。中国女篮急需提高整体水平,需要提高整体作战的经验。

(3)风格是球队的灵魂,没有风格的球队面对强敌只能是一盘散沙。从2002年世锦赛到雅典奥运会,能够打到决赛的强队都是团队力量而为。而中国女篮只是刚刚跟上了世界篮球的潮流,但根本无法立足于潮头。当今世界女子篮坛,中国女篮一方面要时刻注意战胜日、韩等亚洲对手;另一

方面在世界大赛中毫无身高和对抗上的优势可言,如此频繁的角色转换固然让中国女篮相对较为全面,但在世界大赛中却显得缺乏特色。因此,中国女篮必须打“整体篮球”,重新回归到自己的“积极多变,快速、灵活、准确”的特点,根据球员的条件,走自己的路,提倡和发展对抗中的个人技术,尤其是“灵和准”。

4 结论与建议

向男子化、高大化发展,表现出高大、快速、准确、凶狠、全面的特点,突出身体和力量的对抗,在球队整体攻防体系上发挥个人能力,是世界女子篮球的发展趋势。欧美强队在原有的身材高大、配合默契的特点上,又增加了灵活、快速和投篮准确,成为雅典奥运会女篮比赛的一大亮点。

身体对抗能力差,个人能力不强;整体攻防不能给对手造成任何压力;对欧美女篮的快速、战术突变、突分投篮、内外结合等战术估计不足,应对能力不够。这是中国女篮在雅典奥运会上与欧美强队对抗中失利的主要原因。

借鉴欧美强队的经验,加速联赛的职业化进程。同时中国篮球必须走出国门,与国际接轨,与欧美强队及欧洲的俱乐部队多交流,鼓励年轻球员到欧洲的俱乐部队去打球。

中国篮球要发展,在向国外强队学习的同时,必须走自己的路。技战术风格上,在继承“积极多变,快速、灵活、准确”传统打法的基础上,根据中国队现有的身体条件,提倡和发展对抗中的个人技术,尤其是“灵和准”的技战术风格。

参考文献:

- [1] 孙保生. 中国女篮奥运之旅全景回放[J]. 篮球, 2004, 235(10): 50-51.
- [2] 白金申. 篮球实践荟萃[M]. 北京: 人民体育出版社, 1995.
- [3] 孙桦. 杨伯镛点评雅典奥运会上的中国女篮[J]. 篮球, 2004, 235(10): 54-55.
- [4] 梁宏达. 试试速效救心丸[J]. 篮球, 2004, 235(10): 61.
- [5] 雅典奥运备忘——中国女篮技术统计[J]. 篮球, 2004, 235(10): 58-59.
- [6] 闵彬彬. 对中国女篮在十四届世锦赛中比赛能力的分析[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(4): 562-563.
- [7] 弓平. 警钟需用重锤敲[J]. 篮球, 2004, 236(11): 49.
- [8] 许传宝. 中国大学生篮球联赛市场开发的若干建议[J]. 体育学刊, 2004, 11(6): 116-118.

[编辑: 周威]