

篮球运动中的对抗和制约

姜明

(陕西师范大学体育学院, 陕西 西安 710062)

摘 要: 篮球运动是一项同场对抗的竞技体育项目。同场对抗产生相互制约, 由于相互制约的存在, 运动员技术的运用和战术的实施均是在主动与被动适应的变化中进行。在这个过程中, 比赛双方都试图在快速中争取主动, 在高度上获得优势, 都力争以优异的技术来确保战术的实施, 以整体的战术实施来促进运动员技术水平的发挥, 赢得比赛的最后胜利。

关键词: 篮球; 同场对抗; 相互制约

中图分类号: G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2003)04-0127-03

On the confrontation and control in the basketball game

JIANG Ming

(College of Physical Education, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062, China)

Abstract: The basketball game is a sports game against each other in the same court. The control between the two teams comes from the confrontation in the same court, and exists in the whole process at different levels. The skills and tactics of the players are used in the changes actively or passively, during the competition, both teams do hope to be active with speed and gain advantage in height. By using excellent skills each team will try every possible means to ensure the tactics displayed to the full and promote the players skills as a whole so as to win the game in the end.

Key words: basketball; confrontation in the same court; control between the two teams

篮球运动是同场对抗、相互制约的竞技体育项目。同场对抗、相互制约是篮球运动的主题, 时间与空间结合是篮球运动的魅力所在。在同场对抗中, 篮球技术的运用千变万化、引人入胜; 在相互制约时, 篮球战术的实施变化无穷、高潮迭起。同场对抗促进了篮球技术水平的提高, 相互制约促使了篮球战术水平的发展。

本文就篮球比赛进攻和防守过程中同场对抗与相互制约的若干因素, 对 2000~2001 年、2001~2002 年 CBA 联赛和 2001 年、2002 年 CUBA 联赛中部分场次做了专题调查, 参阅了有关资料和文献, 提出以下几点看法与同行商榷。

1 同场对抗中的制约因素

同场不隔网、集体多人的相互对抗是篮球运动的主要特征。由于是同场对抗, 比赛双方在进攻和防守时均最大程度地限制对方技战术的有效运用与实施, 都极力地破坏对方习惯性打法。制约与反制约同时存在于比赛的整个过程之中。

1.1 制约与反制约在比赛中同时存在

同场对抗竞技体育项目在比赛中双方的制约是并存的, 只有制约住对方的习惯性打法和在反制约中发挥自己的特

长才能取得比赛主动。在篮球比赛中, 防守方千方百计地阻挠进攻方得分, 试图以中断对方的进攻为本方进攻的开始; 而进攻方则除力图首先完成本次得分外, 还在预备着进攻完成后的有效防守。这种制约与反制约构成了篮球运动进攻和防守两大对抗的技战术体系。如投篮与封盖、传球与抢断、突破与封堵以及进攻和防守时在不同情况下的战术变化等, 无一不是对抗的双方在比赛中相互制约与反制约。从 2000~2001 年 CBA 132 场比赛统计看, 平均每场 17.4 次的失误中有 11.9 次是被对方抢断的, 是进攻方在对方主动制约下失去了对球的控制权, 占失误总数的 68.4%。

1.2 制约与反制约在不同层次的比赛中均存在

只要是篮球比赛, 制约与反制约就同时存在。无论这个比赛是什么等级, 只要比赛双方水平接近, 实力相当, 他们在比赛中相互制约时的对抗强度与激烈程度就只有观赏性高低上的差异, 而没有本质上的区别。因为, 对抗的双方总是以战胜对手为首要目标, 在比赛中任何个人与集体的行动都是紧紧围绕着这个目标而进行设计与实施, 这与他们技战术水平的高低没有必然关系。在我国, CBA 和 CUBA 是两个不同等级与水平的篮球联赛, 但在比赛过程中两者各自之间制

收稿日期: 2002-07-30

作者简介: 姜明(1957-), 女, 副教授, 研究方向: 篮球运动教学与训练。

约与反制约激烈程度与对抗强度的差别却很小,据统计,在CBA联赛(24场)和CUBA联赛(18场)中分别有72%和76%的进攻得分是在对方积极防守、贴身干扰的情况下完成的;分别有55%和54%的场次在最后3 min时比分差距在6分以内。

1.3 制约与反制约在比赛中无时不存在

在篮球比赛时,无论是进攻和防守,制约与反制约存在于整个过程之中。虽然在比赛的不同时段、不同区域制约与反制约会有对抗强度与激烈程度上的变化,甚至会有暂时的片刻“静止”,但这也是由于比赛中某一方技战术变化的需要或因体力调整而作出的主动安排。尤其是在高水平的比赛时,随着运动员身体素质增强、技术能力提高以及全队战术配合完善,使比赛中攻防的节奏越来越快,制约与反制约的片刻“静止”时间越来越短、出现的次数越来越少,对抗的双方都极力在整个比赛过程中尽可能制约对方,任何松懈都可能在实力相当的对抗中失去主动,输掉比赛。从132场CBA比赛结果看,比赛双方的总得分平均在200分以上。高比分来自比赛的快节奏,快节奏使比赛中的制约与反制约无时不存在。

1.4 制约是主导,反制约则相对弱

在篮球运动的发展过程中,无论是技术的创新、还是战术的演变,都是在制约与反制约的相互作用下逐渐完善和不断发展的。在篮球比赛的实践中,制约因素占主导地位,其主要体现在处于相对被动的防守时,以积极、主动、多变的个人手段和集体的相互协同来制约对方的有效进攻,变被动为主动;反制约因素则处于相对滞后的威胁地位,只有在传统或习惯的进攻手段受到制约,无法达到得分目的时,才会努力提高进攻技、战术水平,来反制约对方的有效防守,达到进攻得分的目的。在制约与反制约的相互作用下,篮球运动进攻和防守的技术、战术水平不断提高,二者共同促进了篮球运动的发展。

2 同场对抗中的变数因素

在篮球比赛临场中,双方攻、守交替次数(CBA约120次,CUBA约108次)是相同的。这种相同只能保证比赛双方机会均等,而决定彼此胜负的重要因素是把握机会的能力。这种能力的大小是相对的,会随着对手的变换和临场技战术的调整而不断改变,变化自始至终存在比赛的全过程。

2.1 不断变化是篮球比赛的主旋律

大凡同场竞争、不隔网对抗的竞技体育项目,其在激烈的比赛中变化是绝对的,不变是相对的。篮球运动也是一样,在比赛中无论是队员个人技术动作运用,还是全队战术配合实施均是在对方极力破坏与阻挠下,在激烈对抗中进行的。同场对抗就产生相互制约,相互制约就使比赛时运动员所要完成的每一个技术动作都不可能按照预先设想的环节与步骤来进行;就使全队所要实施的战术都是在不断地调整与变化中来完成,都需要根据对方的变化而采用新的应变措施来适应对方的变化。这种变化就使得篮球比赛时运动员技术运用和全队战术实施的过程变幻无穷、观赏性极强,使

整个比赛在千变万化中进行。变化是篮球比赛中的主旋律,变化存在于整个比赛过程。

2.2 主动变化是取得比赛胜利的保障

在变化中争取主动,主动地把握变化是取得比赛胜利的保障。从统计资料来看,在进攻和防守时,有目的及时变化是争取比赛主动的通常做法。如抢到场后篮板球时的快速反击、进攻成功后的突然紧逼以及暂停后全队防守战术的转变、进攻战术的变换等都是试图以主动的变化来获得比赛中有利局面,形成本队比赛高潮。尤其是篮球技战术水平越高,其在比赛中主动变换技术运用和战术实施的情况就越频繁。在主动变化中,使对方为不断适应变化而被动调整时出现失误,尤其是在比赛最后的相持阶段,以突然的战术变化来争取主动,从而赢得比赛是教练员经常采用的有效方法。这种战例在高水平的比赛中屡见不鲜。

2.3 被动变化是扭转暂时不利局面的有效手段

在实力相当、水平接近的比赛中,运动员技术运用和全队战术实施均要受到对方强有力的制约,比赛的过程也是起伏不定,高潮与暂时的失利交替出现。在技术运用中,尤其是处于攻方前场时,对持球进攻队员的防守更是在贴身对抗中进行的。进攻者要完成得分,要摆脱对方的防守就需要不断地变换和调整自己原有的进攻手段来适应防守、反制约对手,而不可能采用事先设计好的方法从一而终地进行。在战术实施时,针对对方突然变换的战术打法迅速地采用应变措施是摆脱暂时被动局面的有效手段之一。被动变化在比赛中大量存在,在被动变化中调整自己、适应对方;在被动变化中扭转暂时的低潮、反制约对方变被动为主动。

3 同场对抗中的时空因素

在高水平的篮球比赛中,进攻与防守转换的节奏越来越快;对空间优势的争夺、对篮板球的拼抢越来越激烈。比赛时,快速地完成各种技术动作和迅速地实施各种战术就取得了时间上的有利时机;整体空间优势的获得是一支篮球队基本实力的体现。尤其是把快速能力与高度优势有机地结合起来是争取比赛主动,取得比赛胜利的重要条件。

3.1 高度是篮球比赛中实力的体现

当前,篮球运动员的身体形态越来越向着高大化的方向发展,身体高度成为选拔优秀篮球运动员的首要条件,空间优势得到了普遍重视。从近几年CBA和CUBA的比赛来看,运动员身体高度对比赛胜负的影响越来越大,尤其队中第一中锋身高(CBA在2.10 m左右、CUBA在2 m左右)更是各队追求的首选目标。从王治郅、姚明到NBA的高大中锋,其突出的身体高度和优异技术不仅使他们成为了本队的核心,同时也是当今篮坛的佼佼者。运动员身体高度的普遍增长,使比赛时对空间的争夺更为激烈,攻方大力扣篮、守方高空封盖等体现高空实力的动作屡屡出现。尤其是在争夺篮板球时,运动员身体高度是基础,在拼抢时发挥身高优势的能力是关键,两者的结合取得篮板球的有效控制。

3.2 快速是篮球比赛中争取主动的利器

快速在篮球比赛时表现出进攻中的一传快、接应快、由

后场向前场推进快以及投篮快;在防守中体现出由攻转守快、抢断快、堵截快以及封盖投篮快。当前,虽然运动员的身体高度是各队重视并首选的先天条件,但快速则是各队普遍追求并努力打造的后天目标。在篮球比赛中,只有在速度上取得优势,在快速中完成技术运用和战术实施,才能在实力相当的对抗中取得比赛主动,获得更多的得分机会。从近年来CBA联赛中的统计资料看,比赛中双方攻防转换约120次,快攻得分占总得分的25%以上,快速越来越受到界内专家的重视。在实力相当的比赛中,快速是争取主动的重要手段;在以弱对强的比赛中,快速往往是扭转劣势、出奇制胜的有效手段。

3.3 既高又快是获得对抗优势的保证

高而又快,既快又高是当前选拔优秀篮球运动员的理想条件;运动员身体高大、奔跑速度快、弹跳素质好、具备快速运用和实施技战术的能力,是目前一支高水平篮球队的理想模式。如今,无论一支篮球队运动员身体高度如何,其运用和实施技战术时均在快速上狠下工夫。但是,篮球运动是时间与空间密切结合的比赛项目,在高水平的比赛中仅有速度,只有快速中运用技术和实施战术的能力,而没有一定的身体高度及占据空间优势的技能,其在实力相当的对抗时只能获得暂时主动。只有把速度与高度有机地结合起来,使内线运动员高而不笨、外线运动员快而不低;使全队既有空间上的高度优势,又有速度上的不俗表现,才能取得并保持主动,赢得比赛的最后胜利。

4 同场对抗中的技战术因素

篮球运动是集体项目。在同场对抗的比赛中,运动员攻防技术运用和战术实施均要受到对方集体的协同制约。在这个过程中,掌握全面技术使其在运用时可灵活多变,临场经验丰富、技术精湛使其在实施战术时顺利流畅;战术高质量实施保证了运动员个人技术的高水平运用。

4.1 技术全面是前提,经验积累是基础

在同场对抗中,运动员灵活多变的技术来自于平时多种运动技能的全面掌握和比赛实践中的经验积累。在运用技术时,对手的单人制约和集体的协同制约使其面对更大压力,尤其是持球运动员在前场进攻时更是如此,这是篮球运动技术运用时的主要特征。运动员只有掌握全面的技术和积累丰富的临场经验,才能在激烈紧张的比赛中、在对手强有力的制约时,根据对手的具体情况采用多种选择、灵活多变的运用技术。越是高水平比赛、越是实力相当比赛的关键时刻,技术全面、经验丰富以及良好的心理素质确保了技术水平的发挥,为全队战术的顺利实施创造了条件。

4.2 战术质量是战术实施的关键

篮球运动的战术是手段,其实施目的是以集体的协同配合来争取局部优势,为运动员更好地发挥个人技术创造条件。在此过程中,集体战术意图和个人具体行动均受到对手全力阻挠与破坏,只有同队队员之间的相互协调、默契配合以及高质量的战术行动才能保证实施过程的顺利。在进攻配合时,掩护动作到位与完成动作后的二次变化是关键;在全队防守时,相互协防默契与彼此迅速补位是核心。但是,无论是在全队进攻配合中,还是集体协同防守时,只有高质量地完成个人的具体战术行动,才能实施高水平的集体战术意图。

4.3 技术融于战术,战术为了技术的进一步发挥

随着篮球运动技战术水平的提高,其攻防对抗更加激烈,集体制约更加普遍。在比赛过程中,仅靠运动员的个人技术来面对对方的集体配合与协同防守显然是没有优势可言,只有依靠全队默契与同伴之间的相互协调才可能最大程度地发挥个人的潜力。而全队战术的顺利实施是以运动员精湛技术为基础,运动员技术掌握越全面、运用技术越熟练,他们完成全队战术行动时的质量就越高,就为实施高质量全队战术打下了基础。全队战术高质量实施又是高水平发挥运动员个人技术的保证。只有把个人的技术运用融入到集体的战术实施中,才能使全队技战术相互促进、同步高水平发挥,取得比赛的最终胜利。

同场对抗产生了相互制约。在篮球比赛时,进攻与防守、技术与战术、时间与空间、主动与被动均是在不断地变化中进行的,变化使比赛双方的对抗更激烈,相互制约使对抗双方的变化更频繁,篮球运动就是在不断变化的对抗与制约过程中得到了提高和发展。

参考文献:

- [1] 杨恩泰. 青少年体育教学与训练[M]. 西安:陕西人民教育出版社,1993.
- [2] 列·巴·马特维耶夫. 竞技体育理论[M]. 上海:华东理工大学出版社,1997.
- [3] 王保成. 竞技体育力量训练指导[M]. 北京:人民体育出版社,2001.
- [4] 过家兴. 运动训练学[M]. 北京:北京体育学院出版社,1986.
- [5] 陈小蓉. 体育战术学[M]. 北京:人民体育出版社,2000.

[编辑:李寿荣]