

中国男篮在身体接触情况下背向进攻的特征

周 威¹,董伦红²,熊国庆³

(1. 华南师范大学 体育科学学院,广东 广州 510631; 2. 北京体育大学 研究生部,北京 100084;
3. 华中农业大学 体育部,湖北 武汉 430070)

摘 要:通过对 NBA 总决赛、奥运会队及 CBA 比赛某些场次的背向进攻方式,脚步动作,投篮方法等研究,指出我国国家队和甲级队在比赛中有身体接触的投篮次数占总数的比率少,对抗投篮得分占总得分的比率较低,队员主动进攻能力差等问题,为篮球科学训练提供理论依据和参考。

关 键 词:身体接触;对抗;背向进攻;中国男篮

中图分类号:G841.3 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)03-0032-03

Characteristic research of backward offence under bodies touch to China male basketball

ZHOU Wei¹, DONG Lun-hong², XIONG Guo-qing³

(1. Institute of Physical Education, South-China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract: Based on the information of the ways of backward offence and shooting at the basket and foot movements from games of NBA and CBA final match, it is found that the score gained by antagonistic shooting at basket is a little and the player's aggressive ability is fairly bad. The aim is to provide basic reference for scientific training of basketball.

Key words: body touch; antagonist; backward offence; China

篮球比赛以攻守的矛盾贯串全过程,并互相转化。一次攻守以投篮命中而使矛盾暂告结束,接着比赛又出现新的矛盾,投篮、防投篮则是矛盾的焦点。攻方的技、战术运用及集体配合的最终目的是创造良好的时机,围绕着最终投篮命中而努力,因而篮球进攻技术的核心是投篮技术。但作为矛盾的另一面——防守,则是队员防守能力、防守的攻击性越来越强,使攻守双方身体接触机会、次数增多,这样对投篮提出

更高的要求。国家队和甲级队与 NBA 及欧美强队在身体接触条件下投篮指标对比情况详见表 1(表 1~表 5 中的 NBA 总决赛队的技术统计已换算成 40 min 的比赛时间,奥运会第二集团是指巴西、立陶宛、克罗地亚等)。从表 1 中可以看出越高水平,其对抗激烈程度越高,身体接触就越多。而我国男篮比赛激烈程度则明显低于欧美强队。

表 1 每队有身体接触的投篮次数、得分及占比率情况

比赛队	对抗投篮次数/次	占总投篮次数比率/%	得分/分	占总得分比率/%
NBA 总决赛队	31.4	45.9	41.2	46.9
奥运会第二集团	29.8	38.2	40.5	40.2
奥运会中国队	21.8	35.8	24.0	33.5
国内甲级比赛队	21.2	31.0	27.6	35.2

1994 年新规则的第二十九条对队员在做投篮动作的新规定以及第四十六条接触讲到背后发生身体接触是不正常的篮球动作,通常后面的队员对此接触负责任,因为他在球和对方队员之间处于不利的位置。背向进攻技术即中锋技术,但目前国外的前锋、中锋、后卫在比赛中均能运用这一技术得分,有时也会根据战术的变化要求以小个打中锋位运用

背向进攻技术,故背向进攻技术广义上讲不能只称为中锋技术。由于正常的解剖位是面对篮进攻,而背对篮进攻不仅对运动员的感知觉、视野提出更高的要求,而且队员还要有很好的控球、处理球能力及熟练的移动技术、较强的判断能力和动作速度。背向进攻多在内线进行,防守队必然严密防守,所以背向进攻几乎都在身体接触的情况下完成,如 1999

收稿日期:2000-09-30

作者简介:周 威(1971-),男,湖北洪湖人,讲师,硕士,研究方向:体育教学与训练。

~2000 年 NBA 总决赛第一场比赛中背向进攻 29 次,得 31 分,均在身体接触中完成,占整个对抗投篮得分的 33%,并造成 10 次犯规,占整个犯规次数的 40%。同时内线威胁大,还能给外围创造良好的进攻机会。从表 2 中可以明显看出,在比赛中中国国家队和甲级队背向进攻能力明显低于 NBA 队和第二集团队,其原因主要是他们不善于主动接近对手,造成防守队员犯规,而是处于被动挨打或躲着打的状态。背

向进攻可以反映一个队的内线水平,内线进攻能力的强弱在很大程度上与背向进攻能力相关。因此通过对背向进攻的某些特征的研究,有利于提高队员的对抗投篮能力,有利于提高队员对抗投篮的有效性和实效性,为教练员和队员在训练背向进攻提供理论参考,这对提高我国男篮内线水平具有重大的现实意义。

表 2 每队背向对抗投篮次数、得分及造成犯规情况

比赛队	$\bar{x} \pm s$			
	背向投篮次数/次	得分/分	造成犯规次数/次	背向进攻占总身体接触投篮比率/%
NBA 总决赛队	8.75 ± 2.53	9.90 ± 2.86	2.39 ± 1.13	0.256 ± 0.106
奥运会第二集团	7.33 ± 0.47	9.33 ± 1.25	2.00 ± 0.82	0.206 ± 0.049
奥运会中国队	5.40 ± 1.49	6.00 ± 1.79	1.20 ± 0.98	0.160 ± 0.117
国内甲级比赛队	4.25 ± 1.85	4.50 ± 2.04	1.13 ± 0.78	0.164 ± 0.153

1 研究对象、内容和研究方法

1.1 研究对象

1999~2000 年 NBA 总决赛(湖人一步行者)4 场比赛,第 26 届奥运会男篮(美国、巴西、立陶宛和克罗地亚、中国)7 场比赛,国内甲级队(辽宁、济南、宏远、上海、北京、山东)8 场比赛。

1.2 研究内容

以背向进攻中队员在合理身体接触条件下完成的投篮动作为研究内容

1.3 研究方法

文献资料法、专家访问法、问卷调查法、录像统计法、数理统计法(用 FX-180 计算器进行常规统计处理)、比较研究法(对所有指标分 4 个层次进行比较分析,NBA 总决赛队为最高层次,奥运会欧美等国为第 2 层次,国家队和国内甲级

队分别为第 3、第 4 层次)。

2 结果与分析

2.1 背向投篮方式

由表 3 可知:在背向进攻中,NBA 队以各种原地移动投篮方式为主,国家队和甲级队以移动中的各种跳投方式为主,二集团以各种原地移动投篮和移动中的各种跳投两种方式为主,这主要是由于 NBA 队员在接球的同时抢位能力强或是已经判断好进攻方向,即便是接球时处于被动位置仍然能凭良好的身体素质和球感在空中加以补偿。而国家队和甲级队接球后还要通过运球来调整再做投篮;二集团这些能力介于二者之间,两种方式并用,也有赖于他们良好的身体素质。

表 3 每队背向进攻投篮方式次数及百分比

比赛队	各种原地移动投篮		移动中的各种跳投		各种进行间上篮		各种补扣篮及接力	
	次数	%	次数	%	次数	%	次数	%
NBA 总决赛队	6.04	69.0	1.56	17.8	0.83	9.5	0.42	4.7
奥运会第二集团	3.00	41.0	3.00	41.0	0.66	9.0	0.66	9.0
奥运会中国队	1.60	29.6	3.40	63.0	0.20	2.7	0.20	2.7
国内甲级比赛队	0.75	17.6	3.50	82.4	0.00	0.0	0.00	0.0

2.2 背向进攻中的脚步动作

由表 4 可知:在所统计各队背向进攻中,转身应用最多,在各队所占百分比均超过 50%,NBA 和二集团以跨步为其次,约占 30%左右,急停和后撤步也有运用;而国家队和甲

级队其次采用急停和跨步,均超过 20%,没有后撤步。产生上述原因是因为跨步动作快而且便于躲闪,动作衔接快;后撤步与后仰投篮结合在一起,它要求运动员身体素质较高,动作质量也要求比较高。

表4 各队背向进攻脚步动作方式、次数及百分比

比赛队	急停		跨步		后撤步		转身	
	次数	%	次数	%	次数	%	次数	%
NBA 总决赛队	0.62	7.10	2.51	28.7	0.31	3.50	5.31	60.7
奥运会第二集团	0.66	9.00	2.33	31.7	0.33	4.40	4.00	54.5
奥运会中国队	1.40	26.0	1.20	22.2	0	0	2.80	51.8
国内甲级比赛队	1.25	29.3	0.88	20.6	0	0	2.13	50.1

2.3 背向进攻时投篮方法运用

由表5可知:由于单肩上投篮是投篮方法中最广泛的一种,也是比赛中应用最多的一种,因此在众多的投篮方法中单肩上投篮所占比率最大,均超过45%,NBA和二集团勾手投篮的比率占25%以上,这是因为背向进攻均在内线进行,而且多为高大队员防守,采用勾手投篮有远离对手、防盖帽和出手点高的优点,如果勾手投篮命中率较高,将会给

对方篮下造成很大威胁,国家队虽勾手投篮占比较大,但得分少;NBA和二集团在背向进攻中高手投篮运用较中国队和甲级队多,这是由于高手投篮有出手高、单手控球能力强的特点,在做投篮时动作尽量伸展高举,它要求投篮队员有较好的弹跳素质和球感;然而在低手投篮方面,国家队和甲级队运用较多。

表5 背向进攻时各队投篮方法次数及百分比

比赛队	单肩上投篮		低手投篮		高手投篮		勾手投篮		补扣接力投篮	
	次数	%	次数	%	次数	%	次数	%	次数	%
NBA队	3.98	45.5	0.72	8.23	1.00	11.4	2.40	27.4	0.65	7.43
第二集团队	3.33	45.3	0.70	9.50	0.66	9.00	2.00	27.3	0.66	9.00
国家队	3.50	64.8	0.20	3.70	0.10	1.80	1.40	25.9	0.20	3.70
国内甲级队	3.15	74.1	0.75	17.6	0.22	5.14	0.13	3.06	0	0

3 结论与建议

(1)国家队和甲级队在每场比赛中对抗投篮次数低于欧美强国,有身体接触的投篮次数占总投次的比率少,对抗投篮得分占总得分的比率也较低。

(2)国家队和甲级队在背向进攻中,主要采用单肩上投篮和勾手投篮,高手投篮很少;主要采用转身、急停、跨步——跳投方式,行进间对抗投篮很少;队员主动进攻能力差。

(3)转换观念,适应现代激烈对抗的特点和规律,对运动员进行爱国主义教育,强化对抗意识,培养拼搏作风;加强运动员的科学选材,强化心理训练,对不同个性的运动员的科学训练要有针对性。

(4)把力量训练放在身体训练的首要位置。力量素质是其它素质的基础,而且上肢力量及腰腹力量训练能提高运动员的身体重心及滞控能力,还能有效地防止受伤。

(5)加强力量、速度、技术和战术的有效结合;加强对抗中快速投篮和投篮手形练习,加强移动中对抗练习和对抗中移动练习。

参考文献:

- [1] 全国体育学院教材委员会. 篮球[M]. 北京:人民体育出版社,1991.
- [2] 孙明治. 篮球纵横[M]. 北京:人民体育出版社,1996.
- [3] 白金申. 篮球实践汇集[M]. 北京:人民体育出版社,1996.
- [4] 王柏珍. 篮球组合技术[M]. 北京:人民体育出版社,1994.

[编辑:李寿荣]