

# 从时空的视角谈篮球运动

黄滨, 鲍计国

(辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029)

**摘要:** 时间与空间是篮球规则的两个重要因素。在篮球运动的发展过程中, 其进攻时间越来越短, 而对空间的利用越来越大, 时空的优化促使篮球运动水平和观赏性不断提高。现代篮球运动中快攻、盯人、紧逼、区域联防等4个基本战术, 特别讲究对时空的利用, 而且根据具体情况灵活应变。

**关键词:** 篮球运动; 时间视角; 篮球战术

**中图分类号:** G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)02-0086-03

## On the basketball game from the perspective of time and space

HUANG Bin, BAO Ji-guo

(School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China)

**Abstract:** Time and space are two importance factors in basketball rules. In the process of development of the basketball game, the offense time becomes shorter and shorter, while the space utilized becomes larger and larger. The optimization of time and space has constantly boosted the enhancement of the performance and enjoyable nature of the basketball game. Such four basic tactics in modern basketball game as fast break, player to player defense, pressurizing maneuver and regional joint defense are especially particular about the utilization of time and space, and flexibly applied according to specific circumstances.

**Key words:** basketball game; perspective of time; basketball tactic

篮球比赛是对抗性十分激烈的体育项目, 对抗双方就是在规则的制约下去创造时空、利用时空, 以获得投篮得分的机会或者限制对手得分。而比赛规则的两个要素就是时间和空间。本文将从时间和空间理论解读篮球运动规则的演进和篮球运动的各种技战术。

### 1 篮球运动中时间与空间

#### 1.1 篮球运动中的时间和空间的界定

篮球运动中的时间和空间是客观存在的, 主要表现为各种区域等的空间限定和各种有关时间规则的时间限制<sup>[1]</sup>。它们对篮球比赛胜负的影响是通过人这个主体对时空的感觉反应而表现出来的, 并最终反映到球这个客体的争夺和控制上。篮球是竞争胜负的唯一工具, 是攻守对抗的目标。在篮球运动攻守交替的运动中, 双方以球为中心进行同场对抗争夺, 占有着特定的时间和空间。因此, 时间和空间就成为竞技篮球运

动的制约因素。篮球竞赛规则的时空特征表现为对抗空间、时间限定较多。其首先体现在对比赛中的时间与空间的各种规则限定方面。如5 s、24 s规则是在时间运用上的限制; 回场、干扰球、合法防守位置、垂直原则等规则是在空间占用上的限制; 3 s、8 s、4 s规则是对一定空间所占用的时间进行了限制。

#### 1.2 篮球运动中的时间与空间的关系

在篮球运动中, 时间和空间是互相依存、互为共生的<sup>[2]</sup>。而且依据一定的条件, 二者可以互相转换, 即时间可以换取空间, 时间的优势意味着空间的优势, 同时空间也可以换取时间。如: 急停跳投, 运用的是急停后产生的时间差来赢得有利空间投篮。如果接球转身跳投的组合技术, 利用在空中停留的时间省略运球, 跨步, 撤步等动作, 节省了进攻时间。时间和空间在运用时会有主次之分, 在战术中会出现一种运用较为明显, 而另外一种的表现相对较弱, 这就牵涉到

时间与空间的相互利用问题。如快攻强调的是时间概念，而阵地战侧重的是空间思想。

### 1.3 时空与篮球运动的发展

运动员竞技水平的提高和比赛规则的改进是篮球运动发展最基本的两个方面。在规则发展过程中，每一次规则的修改都是围绕着时空两个范畴进行的。随着竞赛规则的不断演进，对时空的限定越来越多，也推动着篮球技战术进一步发展，使比赛更加公平、激烈，更富有观赏性。

1)进攻的时间越来越短。从一定意义上讲，篮球运动的发展的过程也是其比赛速度加快的过程。篮球运动发展对球员的速度提出的要求越来越高，球员技术水平尤其是速度能力的提高也客观上促进了篮球运动的快节奏。现代运动生理学和运动训练学的发展对球员的速度素质的潜能得以充分的挖掘，无论球员的反应速度、动作速度还是位移速度都较以前有大幅度的提高。

在1953年欧洲男子篮球锦标赛中，前苏联队与匈牙利队决赛时，前苏联队领先，这时出现了只传球、运球而不投篮的现象。这种通过消耗比赛时间而达到取胜的现象在20世纪50年代以前时常出现。这就使篮球运动的观赏性、竞技性大打折扣。为了加快比赛节奏，1956年，规则中增加了30s规定。此后又增加了5s，10s的规定。而现在的有关时间的规定更短。规则在时间上不断地修改更加快了篮球比赛的速度和节奏，改变了依赖控球取胜的战术打法，比赛的悬念也因此增加。

现代篮球的防守质量越来越高，给进攻带来很大麻烦，这客观上促进了快攻的发展。快攻中有很多创意的传球、形式多变的上篮、充满激情的扣篮和空中接力把篮球运动演绎成精彩绝伦的艺术。

2)对空间的利用越来越大。篮球运动是一项身体对抗性最强的体育运动之一。篮球运动的对抗性规律，体现在无论整个球队还是球员个体，在空间与地面的制约中是否始终智慧地占有地面与空间优势和能否善于将优势转化为实际的效果。篮球运动的魅力之一也就在于在特殊的地面区域和空间位置进行短兵相接的近身攻防。与世界强队相比，我国篮球运动员的身体素质、对抗能力以及抗对抗能力的差距很大。因此，在CBA2005-2006赛季中，提出了“鼓励对抗，保持比赛的流畅性，对合理的碰撞，做到能不吹就不吹”的执裁原则，以增强对抗性、观赏性。

球员作为在球场上具体运动着的主体，其占有的空间和时间是有限的，球员所要做的就是在有限的时间内更好地利用空间。在整个篮球运动的发展过程中，

曾一度出现高大球员左右比赛的现象。为了获得更多的空间优势，各队都在千方百计地物色高大球员，一味追求高度，而忽视了球员的身体素质和技术的全面发展，使篮球比赛形成了只靠高大球员在篮下死扣硬挤的单调打法，从而失去了作为竞技体育所应有的艺术性和观赏性，吸引不了观众。为使高大球员向灵活、快速、技术全面方向发展，同时也为了鼓励小个运动员参与到篮球运动中来，国际篮联先后不断从以下方面对篮球运动的空间规则进行了重大修改：第一，增加并不断扩大限制区；第二，增加三分投篮区；第三，扩大场地面积。这些规则的修改无疑对身体处于劣势的球队和球员是一种鼓舞，使高个儿在篮下的投篮和篮板的优势受到削弱，让矮个儿球队和球员可以发挥快、灵、准的优势，利用扩大的外围区域在运动中作战，或远投，或突破，使自身的弱点得以弥补<sup>[3]</sup>。另一方面，上述规则的确立与不断完善迫使内线球员拉到外围，必须学会外线打球的能力。目前，无论国内还是国外涌现出不少身高210cm左右内外线全能的球员，他们不仅可以内线强打，而且可以在外围中远投、策应、组织进攻。当内线球员拉到外线的时候，内线作为兵家的必争之地就成了小个球员的竞技场。这在客观上和战术上都要求外线球员也有内线打球的能力。不同位置球员活动空间的扩大使篮球比赛对空间的利用更加充分，立体感加强，战术更加多元。球场面积扩大后，使球员有足够的空间发挥技术，施展才能，从而给篮球运动注入新的活力。与此同时各种战术相继产生发展。

就单个技术而言，其运作的高度也逐渐升高：投篮出手点越来越高；篮板球、盖帽也是在越来越高的天空中完成的。

## 2 基本战术与时空

### 2.1 快攻与时空

现代篮球的攻防速度越来越快，计时上已经精确到0.1s。快攻是防守球队由守转攻时力争在对手布阵未稳之际，抓住战机，以最快的速度、最短的时间，果断而合理地发动攻击的一种速决性战术配合<sup>[4]</sup>。用时空的概念可以把这种战术抽象为以时间上的快速推进而赢得进攻空间，即以时间优势换取空间优势。这种战术对于在阵地战中因小个偏多没有空间优势的球队而言，是一种很值得选择的进攻战术，尤其在面对回防速度较慢的球队时。从亚洲篮坛来看，韩国队之所以能够成为亚洲强队，和其快攻战术的使用有着密切的联系。长传快攻和短传快攻的最重要的环节是传球，减少球在手中运作的时间，因为球在空中的飞行速度

要远远大于球员的跑动速度。传接球技术的好坏,直接影响到快攻的质量。在传球技术运用的空间特征上,要考虑将球传到远离防守的一侧;在由后场防守转入进攻时,要先看前场,再看后场,争取长传快攻的机会。而运球突破快攻的关键是球员的个人速度能力。

## 2.2 半场人盯人与时空

半场人盯人防守就是在队员由攻转守时迅速回到后场(对方的前场)盯住自己的对手而放弃对对方来说离篮筐很远的后场空间,而集中精力防守进攻方的前场,而且离篮筐越近的空间防守强度就越大。这种防守针对性强,有利于破坏和控制对方既定的战术配合。对于个人能力较强的球队,如美国队常使用这种战术。而对于进攻方,只能极力采取增加球的移动,同时增加人的移动,做到“人动,球动”相结合,使防守队员始终处于情绪紧张的状态,在运动中制造时间差和空间差以投篮得分。

## 2.3 全场紧逼与时空

从空间的角度讲,和半场人盯人理念不同,全场紧逼是防守方在进攻方的后场空间进行压迫式的防守,是为了阻止对方把球推到前场或拖延对方进攻时间,也就是说使进攻球队很难或无法在前场空间运作。在国际篮球比赛中,我国球员面对外国球员的全场紧逼,表现得十分艰难,容易失误,而给对方很轻易的反击机会。事实上,由于全场紧逼防守空间大,防守力量分散,容易产生漏洞,容易造成篮下空虚,所以面对全场紧逼,进攻队员一定要冷静,全队应行动一致,力争组织快速反击,打乱对方的防守部署,在前场获得轻易投篮的时间和空间。

## 2.4 区域联防与时空

区域联防是全队防守战术的一种形式,它是指由攻转守时,全队迅速退回后场,每个队员在半场内分工负责防守一定的区域,并且把每个区域有机地联系在一起所组成的集体防守网。从主观方面原因来看,区域联防减少了队员的犯规,更重要的是它减少了队员的移动,节省体能。一般来说,离篮越近投篮命中率就越高,反之越低,因此离篮筐越近的空间防守的协作性越强,防守强度就越大。区域联防强调的是空间,严密的区域联防在很大程度上把进攻篮球逼在三分线以外,使进攻方投篮命中率很低。这迫使进攻球队运用传切、突分、掩护、策应等战术配合,以球员移动

的时间差而获得进攻空间。

在实际比赛中,上述战术的运用往往是不断变化且综合使用的,比如区域防守中常增加人盯人防守、轮转换位补防等因素。因此这就要求教练员要有很强的布置战术和不断变化战术的能力,而对于球员,尤其是组织后卫要能很清醒地理解教练意图,很好地实施战术和灵活应变。而相比之下,我国的后卫的能力和国外强队的后卫差距很大。因此提高我国篮球后卫的驾驭时空的能力是我国篮球今后要着力解决的重要课题。

## 3 小结

篮球运动作为一种特殊的物质运动形式存在于一定的时间和空间之中。从时空的视角去解读篮球具有重要的意义。篮球规则的改进在很大程度上是从时空划分入手,以提高篮球的艺术性和观赏性为目的。规则的修改促进了球员技艺的提高和球队战术的改进,进而使篮球运动的时空结构更加优化。现代篮球比赛中完成动作的时间越来越短,向着速度篮球方向发展;同时球员的技术越来越全面,活动空间越来越大。这些元素的发展,也促使篮球比赛中的战术复杂多变、对抗激烈。而双方的争夺的实质是时间和空间的对抗。现代篮球的基本战术就是基于对时空的不同侧重而建立起来的时空框架。篮球运动员和教练员应增强时空的概念,利用篮球场有限的时空最大限度地发挥球员的能力。作为篮球理论工作者如果能站到时空的高度去阅读篮球比赛,将会对比赛有更深刻的理解。

## 参考文献:

- [1] 王郢,周贤江.竞技篮球运动时空特征与制胜因素的探讨[J].武汉体育学院学报,2003,37(5):70-71.
- [2] 王佳茵.篮球运动中的时空内涵初探[J].体育科研,2001,22(01):48-49.
- [3] 孙民治.篮球运动高级教程[M].北京:人民体育出版社,2000:6.
- [4] 孙民治.球类运动——篮球[M].北京:高等教育出版社,2001:202.

[编辑:周威]