

运动技术与训练

第 14 届世界女篮锦标赛美、俄、澳、中四强 中锋进攻技术运用方式的研究*

王大中¹, 宫士君²

(1. 北京广播学院 体育部, 北京, 100024; 2. 北京体育大学 研究生院, 北京, 100084)

摘要: 运用文献资料法、专家访谈法、录像观察法和数据统计法, 对第十四届世界女篮锦标赛中、美、俄、澳四强中锋进攻技术运用方式进行研究, 结果表明: 世界优秀女篮中锋队员内线进攻能力三项技术指标(抢位的能力、投篮方式、传接球能力)均强于我国女篮, 并针对存在的问题提出了今后训练措施与建议。

关键词: 中锋; 进攻技术; 运用方式

中图分类号: G841.19 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-747 (2004)02-0083-03

Research on Utilization of Centers Offensive Skills of USA, Russia, Australia and China in 14th World Women s Basketball Championship

WANG Da-Zhong¹, GONG Shi-Jun²

(1. Beijing Radio Institute, Beijing 100024; 2. Beijing sports university, Beijing 100084, China)

Abstract: Based on the documentary research, questionnaire, video observation mathematical and statistics process, the utilization of the centers offensive skills of USA, Russia, Australia and China in 14th world women s Basketball Championship was hold. Conclusion: outstanding centers of foreign countries are better than that of my country in ability on inside offensive skills (eg. strike location, shot, pass), the authors also put forward some suggestion and training ways to our women s centers.

Key words: center, offensive skills; utilization

中锋队员被认为是篮球运动中的特殊人才, 其实力和水平, 以及中锋技术的强弱是一个球队实力的重要标志之一。历届国际大赛的实践证明: 中锋进攻技术运用方式变化多的, 名次一般也靠前。因此, 对优秀中锋进攻技术运用方式的研究是篮球技、战术研究领域的重要内容。2002年9月在中国举行的第14届世界女篮锦标赛给人留下深刻印象是: 世界强队高大中锋的身体素质、基本技术越来越好、越来越全面。美国、俄罗斯、澳大利亚等世界强队的高大中锋拥有良好的进攻技术方式, 得到球迷的喜爱和专家的欣赏, 也是她们战胜其它各队, 跻身三强的重要保证。

笔者通过对世界优秀女篮中锋进攻技术运用方式的研究, 从中找出我国女篮中锋以后的培养方向。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

以参加第14届世界女篮锦标赛的美国的莉沙·莱斯莉、俄罗斯的伊琳娜·巴拉诺娃、澳大利亚的劳伦·杰克逊为主要研究对象, 并与中国的陈楠进行比较。

1.2 研究方法

文献资料法: 查阅了大量有关女篮大型比赛的资料。

专家调查法: 通过发放问卷和访谈的形式, 调查了国内篮球界知名的教练、博导、教授、博士数十人。

录像观察法: 观察了临场录像15场, 其中美国4场、俄罗斯3场、澳大利亚3场、中国5场。

统计法: 对中锋移动的区域、抢位接球的动作方式、个人攻击方式、个人投篮方式、组织进攻传球方式、掩护方式、发动快攻的方式等技术指标进行了统计, 为研究提供依据。

* 收稿日期: 2004-01-10

作者简介: 王大中(1953-), 男, 北京人, 北京广播学院副教授, 研究方向为体育教学与训练; 宫士君(1965-), 男, 黑龙江大庆人, 北京体育大学副教授, 博士, 研究方向为体育教学与训练。

2 结果与分析

2.1 研究对象的身体情况

从表 1 中可以看出,中国女篮中锋的基本条件与世界级中锋相比已经没有劣势可言,甚至可以说,还略占一些优势,如年龄比较小,技术上还有雕刻的空间,身高上有一定的优势,身体的形态也比较好。

表 1 研究对象的基本情况

姓名	国别	年龄	身高 (m)	体重 (kg)
莉莎·莱斯莉	美国	30	1.96	77
伊琳娜·巴拉诺娃	俄罗斯	30	1.92	78
劳伦·杰克逊	澳大利亚	19	1.95	85
陈楠	中国	21	1.98	82

2.2 中锋接球的区域

从表 2 和临场录像中可以看出,中国队的中锋与世界优秀中锋接球的区域相比,近区接球基本相同,主要差距发生在中区和远区上。表现出中区接球过多,远区接球过

表 3 中锋抢位接球方式

国别	主次方式	固定抢位接球	移动抢位接球
美俄	主要方式	挤靠卡位—原地接球;挤靠卡位—撤步接球;转身卡位接球。	左/右假动作—变向跑抢位接球;左/右假动作—横滑步抢位接球。
澳	次要方式	挤靠卡位—上步接球。	行进间转身抢位接球;掩护—转身“跟动”抢位接球;反跑。
中	主要方式	挤靠卡位—原地接球;挤靠卡位—上步接球。	左/右假动作—横滑步抢步接球;左/右假动作—变向跑抢位接球。
国	次要方式	转身卡位接球;挤靠卡位—撤步接球。	掩护—转身“跟动”抢位接球;行进间转身抢位接球。

表 4 中锋个人攻击方式

国别	主次方式	近区	中区	远区
美、俄、澳	主要方式	接球—投篮;接球—转、跨投篮;接球—运、转、跨步投篮;抢篮板球—投篮。	接球—投篮;接球—转、跨步投篮;接球—面向篮突破投篮;接球—策应传球。	接球—传球;接球—运球—传球。
中	次要方式	接球—传球;抢篮板球—传球。	接球—背向篮突破;接球—面向篮突破分球。	接球—突破;接球—投篮。
中	主要方式	接球—投篮;接球—转、跨步投篮;接球—运、转、跨投篮。	接球—投篮;接球—转、跨步投篮;接球—策应传球。	接球—传球
国	次要方式	接球—传球;抢篮板球—投篮;抢篮板球—传球。	接球—面向篮突破分球;接球—面向篮突破投篮。	接球—投篮

2.4 中锋个人投篮方式

从表 5 和临场录像中观察可以发现,优秀中锋近距离投篮方式以挤靠高手投篮为主,中区常用急停跳投和转身投篮,突破能力比较突出,在中区和远区持球时,能够运用持球突破进行攻击。而中国女篮中锋除近区采用高手挤投外,中区采用转身投篮居多,技术动作单一变化少,给防守队员造成的压力小,杀伤力也比较小。

2.5 中锋传球方式

少,活动范围过于小。而优秀中锋中区接球比较少,远区接球比较多,活动范围比较大,变化多,给全队的进攻带来了活力。

表 2 中锋接球的区域

国别	近区接球 (%)	中区接球 (%)	远区接球 (%)
美、俄、澳平均数	44.5	21.6	33.9
中国	40.2	40.6	19.2

注:以篮圈中心在球场内的垂直投影点为圆心,以此点到罚球线中点距离为半径画一圆弧,圆弧开放的两端接 2 条平行于边线的直线,圆弧内的区域即为近区;此弧于 3 分线间的区域为中区;半场内三分线以外的区域为远区。

2.3 中锋抢位接球的方式和个人攻击方式

从表 3 及比赛录像中观察到,美国俄罗斯、澳大利亚等强大优秀中锋的抢位接球方式。表 4 和临场录像中发现,优秀中锋与中国女篮中锋相比主要表现在中区、远区攻击方式不同,优秀中锋采用的运球突破方式比较多,给对方的防守带来很大的压力,加大了攻击的力度,造成犯规的次数较多,创造出多次罚球的机会。而中国女篮中锋表现出方式比较单一。

表 5 中锋个人投篮方式

国别	高手挤投 (%)	低手投篮 (%)	转身投篮 (%)	急停投篮 (%)	勾手投篮 (%)	二次投篮 (%)
美、俄、澳平均数	48.2	13.2	13.3	10.2	5.8	9.3
中国	41.2	10.5	27.8	9.2	3.4	7.9

从表 6 和临场录像中发现优秀中锋的传球方式与中国

女篮中锋没有太大的区别。只是表现出优秀中锋双手头上和单肩上传球稍多一些。而中国女篮中锋运用双手胸前、低手和单手体侧传球稍多一些。从录像中还发现, 优秀中锋还偶尔采用推拨传球, 虽然采用的次数较少, 但起到的效果却很好, 而中国女篮中锋却没有采用这项技术。

表 6 中锋的传球方式

国 别	双手传球				单手传球			
	头上	胸前	低手	反弹	胸前	体侧	肩上	反弹
美、俄、澳平均数 (%)	55.3	27.1	11.3	6.3	28.5	28.1	25.2	18.2
中国 (%)	49.5	30.2	15.3	5.0	27.1	32.3	21.2	19.4

2.6 中锋掩护方式

从表 7 和临场录像中发现, 优秀中锋的主动掩护强于中国女篮中锋, 而中国女篮中锋利用同伴掩护相对比较。这说明优秀中锋移动的比较频繁、移动的区域比较大, 参与进攻的意识比较强。而我国女篮中锋移动的区域比较小。

表 7 中锋掩护方式

国 别	利用掩护	主动掩护
美、俄、澳平均数 (%)	60.3	39.7
中国 (%)	67.2	32.8

2.7 中锋发动快攻的方式

从表 8 和临场录像中可以发现, 优秀中锋与我国女篮中锋相比发动快攻时运用长传和抢断比较多, 这样就加速了快攻的节奏, 使对手还没有完全布置好防守队形时就已经完成了快攻, 加大了攻击的力度。而我国女篮中锋主要采用短传、运/传发动, 快攻的速度较慢。

表 8 中锋发动快攻的方式

国 别	短传	长传	运/传	抢断
	发动	发动	发动	发动
美、俄、澳平均数 (%)	42.0	31.1	15.4	11.5
中国 (%)	50.5	20.5	20.5	8.5

3 结论与建议

3.1 结 论

(1) 国外优秀女篮中锋队员抢位接球能力强, 接球能力近区 > 远区 > 中区, 移动抢位接球占总抢位接球的 62.6%, 移动抢位接球的主要方式是摆脱—插上/横切/外拉; 掩护—下顺/纵切; 交叉掩护—外拉/上提。固定抢位接球的主要方式是肩背挤靠卡位接球; 横跨步接球; 上步挡靠卡位接球。

(2) 国外优秀中锋个人攻击能力较强, 得分多, 攻击力强。表现为单位时间内投篮次数多、投篮命中率高、进攻造成犯规次数多。其个人攻击的主要方式是近篮强攻, 以直接摔靠、转跨贴靠、运球贴靠、持球突破和抢篮板球二次进攻等形式, 积极主动地运用身体对抗技术, 达到制约对手, 完成攻击的目的。投篮方式以高手挤投为主。

(3) 国外优秀中锋组织进攻与全队配合的能力较强。她们善于通过接球、传球, 把内、外两线, 左、右两面连接起来, 组织全队进攻配合。当不持球时, 则积极移动为另一名中锋或前锋做掩护, 给同伴创造接球并摆脱的机会。

(4) 国外优秀中锋抢篮板球的能力强, 获篮板球后能及时发动快攻。获前场篮板球后直接攻篮意识强。获后场篮板球后快攻意识强, 快攻一传距离远、球速快、落点准, 并能参加快攻得分。

(5) 中国年轻中锋相对攻击能力较差, 移动范围小, 抢位接球方式较少, 个人攻击方式较单一, 利用同伴掩护较多, 主动为同伴掩护较少, 快攻发动以短传方式为主, 速度较慢。

3.2 建 议

中国女篮今后要有意识加强中锋队员的培养, 增强中锋的进攻能力, 改进提高中锋进攻技术方式和抢篮板球技术的能力, 使中锋的技术不断得到完善和提高, 增加与世界强队交流的机会, 逐渐丰富大赛的经验。

参考文献:

- [1] 谢铁兔. 篮球技术教学训练步骤与方法[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003. 6-10.
- [2] 乔治卡尔, 武国政, 译. 篮球进攻训练 101 例[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003. 103-111.
- [3] 全国体育院校教材委员会. 篮球运动高级教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2002. 98-99.
- [4] 陈京生. 中国男子篮球队参加第 27 届奥运会篮球比赛进攻与防守技、战术分析[J]. 中国体育科技, 2001, 22(10): 21-23.
- [5] 裴博儒, 张云涛. 篮球策应技术与训练[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003. 33-45.
- [6] 王世安. 篮球[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998, 157-162.
- [7] 叶国雄. 篮球运动研究必读[M]. 北京: 人民体育出版社, 1998, 165-168.
- [8] 张锁雁. 篮球中锋强攻技术运用能力的研究[J]. 天津体育学院学报, 1998, 13(3): 6-8.
- [9] 滕朝阳. 论现代篮球中锋队员的接球技术[J]. 成都体育学院学报, 1998, 24(4): 10-13.
- [10] 刘玉林, 洪伟. 现代篮球中锋队员的主要技术动作及运用[J]. 北京体育大学学报, 1995, 18(5): 34-37.