

运动技术与训练

文章编号: 1001-747 (2006) 01-0097-05 中图分类号: G841. 19 文献标识码: A

# 第 28 届奥运会中外男篮中锋防守意识比较研究\*

黄建伟<sup>1</sup>, 刘庆山<sup>2</sup>

(1. 洛阳师范学院 体育教研部, 河南 洛阳 471022; 2. 韩山师范学院 体育系, 广东 潮州 521041)

**摘要:** 中锋由于其职责和位置的关系, 其防守能力的强弱将直接影响球队的整体防守水平。防守意识是构成防守能力的重要方面。运用录像分析等研究方法, 从区域防守意识、防守选位意识、身体对抗意识、协防与补防意识、抢防守篮板球意识、封盖意识等六个方面, 对参加第 28 届奥运会的中外男篮中锋 21 人进行了比较分析, 结果显示, 除封盖意识外, 我国中锋在其他 5 个方面与国外高水平中锋相比都存在一定差距。

**关键词:** 中锋; 防守; 区域防守; 防守选位; 身体对抗

## Comparative Research on Defending Consciousness Between Chinese and Foreign Men's Basketball Posts on 28th Olympic Games

HUANG Jian-wei<sup>1</sup>, LIU Qing-shan<sup>2</sup>

(1. Department of PE, Luoyang Teachers College, Luoyang 471022, China;

2. Department of PE, Hanshan Teachers College, Chaozhou 521041, China)

**Abstract:** In basketball games, because of their job and position, posts' defending ability will affect the defending level of the whole team. Defending consciousness is an important ingredient of defending ability. By the methods as records image analyzing etc, from six aspects such as district defending consciousness, position-choosing consciousness, body-resisting consciousness, cooperative defending consciousness, defending rebounds consciousness, block consciousness, this paper analyzed the defending consciousness between Chinese and Foreign men's basketball posts that attend the 28th Olympic games. Results show that, our country posts compares to the foreign high level posts, except for block consciousness, there are certain margins in the other 5 aspects.

**Key words:** post; defend; district defending; position-choosing of defending; body resisting

篮球比赛中, 中锋队员始终处于场上争夺最激烈、活动最频繁的心脏地带, 由于其职责和位置的关系, 不仅要防守离篮最近的进攻中锋, 而且是全队防守的最后一道屏障, 所以其防守能力的强弱将直接影响一支队的整体防守水平。经过了 8 年的职业篮球联赛, 我国涌现出一些优秀的中锋队员, 具备了成为世界优秀中锋的潜力。但从姚明、王治郅、巴特尔加入 NBA 后的表现来看, 他们的防守能力与 NBA 优秀中锋都有较大差距。防守意识是构成防守能力的重要方面, 比较研究中外优秀男篮中锋的防守意识, 找出中国中锋与世界优秀中锋的差距, 以便进行针对性的训练, 对提高中国男篮的整体防守水平具有重要的意义。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

参加第 28 届奥运会男篮比赛的各队中锋队员, 共有美国、阿根廷、意大利、希腊、西班牙、立陶宛、澳

大利亚、波多黎各、新西兰、塞黑、安哥拉等国家中锋 21 人, 中国男篮中锋 3 人。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过《中国期刊网》查阅近几年有关篮球中锋的文献 50 余篇, 了解前人研究成果, 在此基础上初步拟定研究内容以及界定相关概念。

#### 1.2.2 专家访谈法

采用两轮专家访谈。第一轮, 根据研究的目的与任务, 对初步拟定的研究内容及概念咨询有关专家 18 人, 并结合专家建议对有关内容和概念进行适当修正。第二轮, 对修正过的内容和概念再次征求专家意见, 咨询专家 23 人, 取得专家认可。

#### 1.2.3 录像观察法

用 Panasonic NV - J27MC 盒式录像机观察转录中央电视台现场直播的第 28 届奥运会男篮比赛, 共 20 场, 在三场比赛中, 有不能观察部分, 约占所要观察全部内容的 2 - 4%, 96 - 98% 的内容在本观察之

\* 收稿日期: 2005-06-16; 修回日期: 2005-08-10

作者简介: 黄建伟(1966), 男, 河南嵩县人, 讲师; 刘庆山(1970), 男, 河南杞县人, 副教授, 博士, 研究方向为体育教育训练学。

内。

1.2.3.1 观察内容

根据研究目的,确定的观察内容有:防无球中锋、防中锋投篮、防中锋持球突破、防中锋传球、防守篮板球、协防和防进攻配合。

1.2.3.2 相关概念

防守距离:是指防守队员与进攻队员之间的距离。依据距离的不同将防守距离分为三种:零距离,即贴身防守攻守双方身体靠在一起;近距离,一臂以内;远距离,一臂以外。

主动接触:是指防守队员为获得有利的防守位置或控制进攻队员的行动而主动地用身体贴近进攻队员并与之相接触。

被动接触:是指防守队员被进攻队员主动地用身体贴靠而产生的身体接触。

贴身防守技术:防守队员主动靠近进攻队员,在规则允许范围内,用身体的某一部分,如:腿、臀、肩、背、臀、胸等挤、扛、靠、压、卡、堵对手,达到抢占有利位置或抑制进攻的防守技术的统称。在研究中将贴身防守技术分为上步贴靠和卡位贴靠两种形式。

上步贴靠:防守队员为抢占有利位置并尽早与进攻队员发生身体接触,主动利用上步与进攻队员发生接触。

卡位贴靠:防守队员为抢占有利位置或卡、堵进攻队员的移动路线,而抢先移动到一位置并在此位置与进攻队员发生接触。

防守区域:为便于统计观察,在参照有关文献并结合专家意见的基础上,将半场防守的区域分为 5 个区(图 1)。

1.2.4 数理统计法

对录像观察的有关数据汇总,运用 Spss 软件包

表 1 中外男篮中锋防守区域比较统计表

	一区		二区		三区		四区		五区	
	次数	%	次数	%	次数	%	次数	%	次数	%
中国	154	45.2	38	11.1	25	7.3	27	7.9	97	28.4
外国	549	47.6	87	7.5	142	12.3	129	11.2	246	21.3

$\chi^2 = 18.75 \quad d.f = 4 \quad P < 0.01$

2.2 防守选位意识

防守选位意识是篮球运动员防守意识的重要方面。篮球比赛中防守的效果主要取决于三个方面,即防守选位、防守姿势、防守移动。对中锋运动员防守来说,篮下移动距离较短,防守的效果更多地取决于防守选位。防守选位包括防守的位置和防守距离两个方面。对高水平篮球中锋运动员来说,所防守的队员在外围或在篮下有球时防守位置的选择是常

进行统计学检验。

2 结果分析

2.1 区域防守意识

随着篮球运动的发展,中锋队员身体条件越来越好,技术越来越全面,进攻的范围越来越大,这些必然对防守的区域提出了更高的要求。由表 1 可知,在本届奥运会上,无论是中国还是外国,中锋的防守区域主要还是集中在 1 区,但具有扩大化的趋势。从其他不同区域防守的比例来看,我国中锋比较重视对 2 区和 5 区的防守,比例高于国外中锋,而国外中锋较重视 3 区和 4 区的防守,比例高于我国中锋( $\chi^2 = 18.75, P < 0.01$ )。从当今世界高水平篮球比赛的特点来看,进攻方把防守中锋引出篮下,为队友的篮下进攻创造更好的机会,是普遍采用的进攻策略,而防守中锋走出 1 区防守往往都是被动的。表 1 的数据表明,在不得不到外围防守的时候,国外中锋显得更加注重防守策略,因为 3 区、4 区有边线和底线的限制,显然更容易制造夹击等防守陷阱,防守的效果往往好于中路的防守。因此,教练员应当加强对我国中锋区域防守意识的培养。

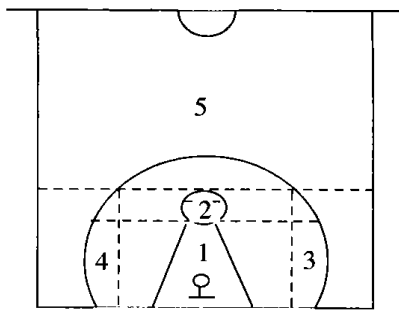


图 1 中锋防守区域图

识性问题,对进攻队员影响的差别主要来自于防守距离。当所防守的无球进攻队员进入一区篮下时,防守距离和防守位置同等重要。因此将防守距离和对一区无球进攻队员的防守位置和距离作为主要指标来比较分析本届奥运会中外男篮中锋在防守选位意识方面的差别。

由表 2 可知,从总体来说,在 2004 年奥运会上外国男篮中锋在防守距离上较中国中锋近,表现在防无球队员、防投篮、防突破、防传球时零距离的比

例都较我国中锋高。在防投篮和防突破时差别不明显,在统计学上不具有显著性,<sup>2</sup>值分别为 0.45 和 1.41,但在防无球队员和防传球时差别较大,国外中锋以零距离和近距离防守的比例均明显高于我国中锋,尤其是零距离的防守比例高出了我国中锋近 20%,而我国中锋在防无球队员和防传球时采取远距离防守的均高于外国中锋 20%以上。而进一步比较一区防无球队员的防守距离发现,国外中锋虽然零距离防守的比例仍然稍高于我国中锋,但不具有统计的显著性(见表 3)。说明我国中锋在外围防守无球队员时,防守的攻击意识与外国中锋存在较大差距,当无球进攻中锋拉到外围时,我们中锋给他的防守压力不大,防守的攻击性不强。

中锋队员一般都身材高大、强壮,且常站位在篮下的一区,一旦拿到球后,防守将很被动。因此防守

一区内的无球中锋一般要采取抢前错位防守,弱侧同伴保护的手段,以防其接球。表 4 的数据表明,我国中锋在防守一区内的无球中锋接球时与外国中锋存在较大差距,在所统计的比赛中,外国中锋在一区防接球时抢前防守的比例达到了 48.70%,而我国中锋只有 23.21%,无论是防原地接球还是防移动接球都是中国的两倍以上。说明我国中锋在一区防接球时抢前防守意识不足。

我国中锋在防守选位意识方面,无论是在防守距离的选择,还是在一区防接球的选位方面都与外国中锋存在一定差距。这与我国中锋队员的防守意识,多年在国内形成的打球习惯以及本身的移动能力有关。这提醒我们国内教练员在平时训练中应当加强贴身防守意识和防守能力的训练。

表 2 中外男篮中锋防守距离比较统计表

	防无球队员			防投篮			防突破			防传球		
	次数	%	<sup>2</sup>	次数	%	<sup>2</sup>	次数	%	<sup>2</sup>	次数	%	<sup>2</sup>
零距离	中 50	34.97	31.9 (d.f = 2) P < 0.01	46	54.12	0.45 (d.f = 2) P > 0.50	39	84.78	1.41 (d.f = 2) P > 0.40	1	1.49	18.45 (d.f = 2) P < 0.01
	外 301	54.53		128	56.39		159	87.36		35	18.23	
近距离	中 12	8.39		19	22.35		6	13.04		27	40.30	
	外 79	14.31		43	18.94		15	8.24		93	48.44	
远距离	中 81	56.64		20	23.53		1	2.17		39	58.21	
	外 172	31.16		56	24.67		8	4.40		64	33.33	

表 3 中外男篮中锋一区防无球队员时防守距离比较统计表

总数	零距离		近距离		远距离		
	次数	%	次数	%	次数	%	
中国	56	44	78.57	6	10.71	6	10.71
外国	269	240	89.22	12	4.46	17	6.32

<sup>2</sup> = 5.14 d.f = 2 P > 0.05

表 4 中外男篮中锋一区防接球时抢前防守比较统计表

	总体情况				防原地接球				防移动接球			
	发生次数	抢前次数	%	<sup>2</sup>	发生次数	绕前防守	%	<sup>2</sup>	发生次数	卡前防守	%	<sup>2</sup>
中国	56	13	23.21	12.2	39	8	20.51	8.05(d.f = 1)	17	5	29.41	4.88(d.f = 1)
				(d.f = 1)				P < 0.01)				P < 0.01)
外国	269	131	48.70	P < 0.01)	198	89	44.95		71	42	59.15	

### 2.3 身体对抗意识

现代篮球运动的特点之一就是攻守对抗的凶悍搏斗性日趋激烈。随着进攻的迅猛发展,必然刺激防守更凶狠。中锋队员始终处于场上争夺最激烈、活动最频繁的心脏地带,为了抢占篮下有利位置,堵截进攻中锋的移动,控制对手,防守中锋大多防守动作要在身体对抗中完成,因此中锋队员防守中的身体对抗意识是影响其防守效果的一个重要因素。防守中的身体对抗意识主体体现在两个方面,一是对

抗的主动性,二是对抗技术的应用。

国际篮联秘书长斯坦科维奇曾指出:场上发生的所有身体接触中 80% 的身体接触是合法,只有 20% 的身体接触是非法的。因此合理而主动的运用身体接触是反映运动员身体对抗意识的一个重要方面。从表 5 可以看出,我国中锋运动员在主动运用身体接触方面还与外国中锋存在差距。其中在防投篮和防突破时差距不大,统计检验不显著,而在防无球队员和抢防守篮板球时主动运用身体接触的意识明显不足(统计检验表明,<sup>2</sup>值分别为 39.6 和 10.2,

$P$  均小于 0.01), 尤其是防无球队员时, 国外中锋主动运用身体接触达到了 76.58%, 而我国中锋仅有 35.71%, 不足外国中锋的一半。这反映了我国中锋

在篮下防守无球队员和抢防守篮板球时主动身体对抗意识方面还有待提高。

表 5 中外男篮中锋一区防守时身体接触运用情况比较统计表

	防无球队员		防投篮		防突破		抢防守篮板球	
	次数	% <sup>2</sup>	次数	% <sup>2</sup>	次数	% <sup>2</sup>	次数	% <sup>2</sup>
主动 中	20	35.71	42	66.67	30	88.24	52	38.24
身体接触外	206	76.58	117	72.22	96	94.12	193	54.37
被动 中	24	42.86	4	6.35	3	8.82	6	4.41
身体接触外	33	12.27	2	1.23	4	2.94	11	3.10
中	12	21.43	17	26.98	1	2.94	78	57.35
无接触 外	30	11.15	43	26.54	6	4.41	151	42.54

表 6 中外男篮中锋一区防守主动身体接触技术运用比较统计表

		防无球队员		防投篮		防突破		抢防守篮板球	
		中国	国外	中国	国外	中国	国外	中国	国外
卡位	次数	6	112	17	50	29	91	4	19
贴靠	%	30	54.4	40.5	42.7	96.7	94.8	7.7	9.8
上步	次数	14	94	25	67	1	5	48	174
贴靠	%	70	45.6	59.5	57.3	3.3	5.2	92.3	90.2
		<sup>2</sup> 4.3(d.f=1, P<0.01)		0.06(d.f=1, P>0.05)		0.18(d.f=1, P>0.05)		0.22(d.f=1, P>0.05)	

篮球比赛中, 运动员主动运用身体接触的方法主要有两种, 一种是卡位贴靠, 另一种是上步贴靠。相对来说卡位贴靠防守更具破坏性, 表现为侧前或绕前防守, 卡断进攻中锋和后卫或前锋的传球路线, 使进攻中锋接球更加困难; 一般来说, 只有在不能侧前或绕前的情况下, 中锋防守才利用上步贴靠与进攻中锋主动发生接触, 通过身体的直接对抗, 使用身体的暗力将对手“推”到外围接球, 或即使接到球也不便于立即衔接下一个动作, 从而减小进攻中锋的威胁。比较主动身体接触时我国中锋与外国中锋所运用的技术, 有表 6 可以看出, 两者在防无球队员时差异显著, <sup>2</sup> 值为 4.3,  $P < 0.01$  我国中锋较多的运用上步贴靠的方法, 占一区防无球主动身体接触的 70%, 卡位贴靠仅有 30%; 国外中锋更多地采用了卡位贴靠的方法。说明国外中锋在一区对无球队员的防守更加积极主动, 也更有攻击性, 而我国中锋在一区对无球队员防守的主动性和攻击性有待进一步提高。在防投篮、防突破、抢防守篮板球时, 中外中锋

运用主动身体接触的方法没有显著差异。

#### 2.4 协防与补防意识

在篮球运动飞速发展的今天, 世界强队队员进攻的速度很快, 进攻能力很强, 比赛中各种突破, 投抢结合以及强攻篮下等, 使个人的一防一难度很大。由于位置特点, 中锋是本队最后一道防线, 他除了应具有很强的个人防守能力外, 还应具备良好的协防意识。根据场上形势或防守战术需要主动地协助同伴防守, 以及在外线的同伴被突破时及时的补防, 也是一名优秀中锋不可缺少的一种防守能力。研究将同伴被突破或被掩护阻挡后的补防以及主动出击的夹击和关门等协防作为主要指标, 来比较分析中外中锋补防与协防意识。由表 7 可知, 我国中锋与外国中锋相比, 在补防方面基本相同, 但在要求防守更加主动的夹击和关门等协防方面存在差距, 无协防的比例也高于国外中锋, 经统计检验, 差异具有显著性 ( $P < 0.05$ ), 表明我国中锋与国外优秀中锋相比, 在协防的意识方面需要进一步提高。

表 7 中外男篮中锋协防同伴防守比较统计表

协防	总计	补防		夹击		关门		无协防	
		次数	%	次数	%	次数	%	次数	%
中国	84	61	72.62	6	7.14	12	14.29	5	5.95
国外	208	142	68.27	25	12.02	40	19.23	1	0.48
总数	292	203	69.52	31	10.62	52	17.81	6	2.05

<sup>2</sup> = 11.04 d.f = 3  $P < 0.05$

#### 2.5 抢防守篮板球意识

抢防守篮板球的能力不仅取决于运动员的身

高、弹跳等因素, 更重要的是卡位意识。本届奥运会上, 中国中锋姚明拥有无法比拟的高空优势, 理应在

抢防守篮板球时占绝对优势。但通过表 8 统计的数据可知,中外中锋在抢防守篮板球数上无显著性差异,说明中国中锋在抢防守篮板球能力方面与国外中锋存在差距。结合前文表 5 的数据,研究认为,中国男篮中锋抢防守篮板球能力不足主要原因在于主动的身体接触意识不够。中国男篮中锋在抢防守篮

板球时主动接触的次数是 52 次,仅占总数的 38.24%,而国外男篮中锋的次数是 193 次占总数的 54.37%,经检验  $P < 0.01$ ,呈显著性水平。通过录像观察发现,在很多情况下,中国中锋在投篮队员球一出手后便向球篮移动准备抢篮板球,而不是主动靠近进攻队员用身体挡住进攻队员抢占有利位置。

表 8 中外男篮中锋抢防守篮板球比较统计表

	防守篮板球总数	抢防守篮板球成功		抢防守篮板球失败	
		次数	%	次数	%
中国	136	87	63.97	49	36.03
国外	355	252	70.99	103	29.01
总计	491	339	69.04	152	30.96

$\chi^2 = 2.26 \quad d.f = 1 \quad P > 0.05$

## 2.6 封盖意识

篮球是以投篮得分为目的的一项运动,所以防投篮就是一个很重要的防守任务。封盖是防投篮的一个重要手段。从表 9 中统计数据看出,中外中锋在防守投篮时都是以跳起封盖为主,占总数的 60%

以上。中国中锋原地封盖和跳起的比例都稍高于外国中锋,无封盖的比例稍低于外国中锋,但统计检验结果显示,差异结果不显著,表明中国中锋与外国中锋在封盖意识方面没有差异。

表 9 中外男篮中锋封盖动作比较统计表

防投篮	总计	原地伸封		跳起封盖		无封盖	
		次数	%	次数	%	次数	%
国外	227	44	19.38	145	63.88	38	16.74
中国	85	18	21.18	58	68.24	9	10.59

$\chi^2 = 1.83 \quad d.f = 2 \quad P > 0.05$

## 3 结 论

(1) 从区域防守意识来看,我国男篮中锋比较重视对二区和五区的防守,国外中锋较重视三区和四区的防守。相对而言,国外中锋的区域防守策略好于我国中锋。

(2) 在防守选位意识方面,我国男篮中锋在外国防守无球队员时,防守的攻击意识与外国中锋存在较大差距,在一区防接球时抢前防守意识不足。在防投篮和防突破时差别不明显。

(3) 在身体对抗意识方面,我国男篮中锋与国外中锋相比,在防投篮和防突破时主动对抗意识差别不明显,但在防无球队员和抢防守篮板球时主动身体对抗的意识不及国外中锋。在身体对抗方法的选择方面也与国外中锋存在一定差距。

(4) 中国男篮中锋的补防意识与外国中锋没有差异,但协防意识方面需要进一步提高。

(5) 与外国男篮中锋相比,中国男篮中锋抢防守篮板球意识的不足在于主动的身体接触意识不够。

(6) 中国男篮中锋与外国中锋在封盖意识方面没有差异。

### 参考文献:

- [1] 孙民治,刘玉林. 篮球运动高级教程[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [2] 叶庆晖,岳冀阳. 对中外优秀男子篮球运动员防守有球队员攻击性的比较研究[J]. 中国体育科技,1999,35(5): 35-37.
- [3] 岳冀阳. 第 13 届世界男子篮球锦标赛技术统计与分析[J]. 广州体育学院学报,1999,19(4): 43-46.
- [4] 俞雪春. 论篮球中锋的身体接触[J]. 体育科技,1998,19(2): 43-44.
- [5] 陈京生. 24 届奥运会篮球中锋防守分析[J]. 湖北体育科技,1989,(3): 25.
- [6] 王世安. 试论在篮球强对抗中贴身攻击技术运用的特点[J]. 北京体育大学学报,1989,12(1): 1-6.
- [7] 张柄先. 篮球攻击性防守的发展及我国的现状与对策[J]. 中国体育科技,1994,30(7): 10-13.
- [8] 孔维峰. 现代优秀男篮中锋进攻特点的探讨[D]. 北京:北京体育大学,1999.