

第31届里约奥运会中国男篮技战术分析^①

李小宁 李小唐

(兰州理工大学体育部 甘肃兰州 730050)

摘要:通过对31届里约奥运会中国男篮与5个对手全部比赛的篮球技术统计,找出我国男篮与世界男篮的差距,找出在比赛中失利的原因。采用文献资料法、录像观察法、数理统计法、对比分析法等研究方法。通过对中国男篮在里约奥运会的所有比赛场次进行数据分析,中国队的各项数据与对手的各项数据有明显的差距。总结:(1)中国队除易建联为核心的老队员其他全部为年轻队员,大赛经验较少,身体的对抗性较弱。(2)中国队在比赛中罚球总数和罚球命中率皆低于对手。(3)中国队在比赛中助攻少、抢断少、失误多,防守成功率较低。(4)中国队个人技术还有待加强,中国队以易建联为核心的战术执行力较低,中国队自身快、准、灵的特点没有发挥出来。(5)球员对进攻的打法和对进攻的能力还有待提高。

关键词:中国男篮 技术指标 个人能力 里约奥运会

中图分类号:G841

文献标识码:A

文章编号:2095-2813(2017)02(a)-0232-04

The Technical and Tactical Analysis of the Chinese Men's Basketball Team in the Thirty-first Olympic Games

Li Xiaoning Li Xiaotang

(Sports Department, Lanzhou University of Technology, Lanzhou Gansu, 730050, China)

Abstract: The basketball technical statistics on the 31 session of the Rio Olympic Games men's basketball team and China 5 opponents in all competitions, to find out China's men's basketball team and the world basketball gap, to find out the cause of failure in the game. using the method of literature, video observation, mathematical statistics, comparative analysis and other research methods. Through the Chinese's data analysis in all matches for the Olympic Games in Rio, the data of the data and the opponent Chinese team has obvious difference. Conclusion: (1) Chinese team in addition to Yi Jianlian as the core of the old players all the other team contest for young, less experience in the game, the body resistance is weak. (2) China The team in the game and the total penalty hit rate is lower than the opponent. (3) Chinese team in the match assists, steals less defensive error, low success rate. (4) Chinese team personal technology remains to be strengthened, Chinese team with Yi Jianlian as the core of the tactical execution is low, the Chinese team its fast, accurate, and flexible did not play out. (5) the players on the offensive play and the attacking ability needs to be improved.

Key Words: Chinese men's basketball team; Technical indicators; Personal ability; The Rio Olympic Games

随着中国竞技体育的发展,中国男篮的水平也在不断地发展,中国男篮除引进高水平外援来不断提高技术的同时,男篮在与国际高水平的球队之间也在不断地交流中提高。在以姚明、王治郅、易建联等先后进入NBA的道路上,又有一批新的年轻球员开始进军NBA。从另一角度也说明了中国男篮的技术水平得到NBA的认可。在2016年8月18日进行的第31届里约奥运会中,中国男篮以5场全负而结束了征程。历史上,中国男篮共参加过10届奥运会,并在

1996、2004和2008年3次打入前8。^[1]不过,4年前的伦敦奥运会,中国男篮一连吞下5场失利,创造了1992年巴塞罗那奥运会后中国男篮征战奥运会最差战绩。伦敦奥运会后,中国男篮进行了大刀阔斧的重组,一批老将先后隐退,中国队该次是以大换血的方式组队,这支号称“史上最年轻”的中国男篮平均年龄仅为23岁^[2],根据各队提交的球员名单,中国男篮是奥运12支参赛队中,唯一一支没有NBA现役球员的球队,在中国队的球员名单中,只有3人拥有奥运会经

^①作者简介:李小宁(1991—),男,汉,河南鹤壁人,在读硕士,研究方向:体育人文社会学。

李小唐(1971—),男,汉,甘肃庆阳人,硕士学位,兰州理工大学体育教学研究部主任、教授、硕士生导师,研究方向:学校体育、体育管理。

表1 第31届里约奥运会前12强比赛成绩与得分统计

ran	team	P	W	L	%	For	agt	+/-	FA	AA
1	Usa	5	5	0	100%	524	407	117	104.8	81.4
2	Australla	5	4	1	80%	444	368	76	88.8	73.6
3	Spain	5	3	2	60%	432	357	75	86.4	71.4
4	France	5	3	2	60%	432	378	45	84.6	75.6
5	Argentina	5	3	2	60%	441	428	13	88.2	85.6
6	Croatla	5	3	2	60%	400	407	-7	80	81.4
7	Lithuanla	5	3	2	60%	392	428	-36	78.4	85.6
8	Serbia	5	2	3	40%	426	387	39	85.2	77.4
9	Brazil	5	2	3	40%	411	407	4	82.2	81.4
10	Nigeria	5	1	4	20%	392	441	-49	78.4	88.2
11	Venezuela	5	1	4	20%	315	444	-129	63	88.8
12	China	5	0	5	0%	318	466	-148	63.6	93.2

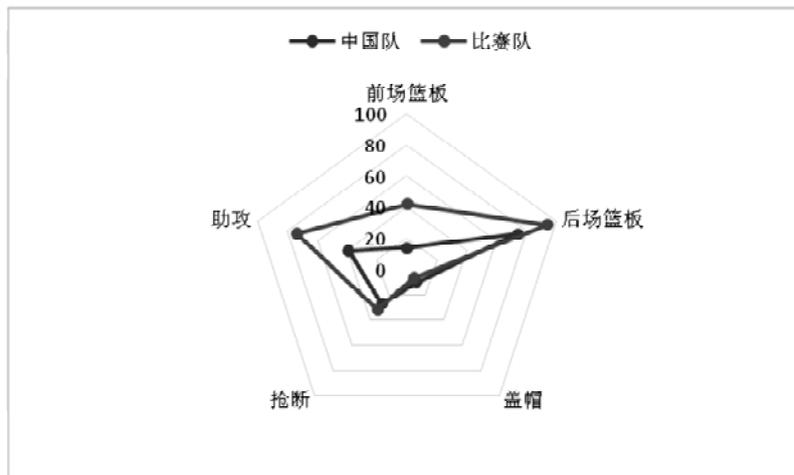


图1 中国队与比赛队的篮板、助攻、抢断、盖帽数据雷达图

验,对于这样一支年轻的球队,第一次参加对抗激烈的国际比赛,我们需要给予他们一定时间的成长。该文的目的是要通过数据分析,找出中国男篮存在的问题,进行及时的反馈及解决。

1 研究的对象与方法

1.1 研究对象

第31届里约奥运会中国队与5个国家进行的5场比赛作为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅篮球技术分析相关文献,获取相关资料,查阅有关运动员的相关信息、对文献资料进行整理分析,了解篮球技术与战术的最新动向和发展趋势,为研究做理论依据和参考。

1.2.2 录像观察法

通过观看2016年里约奥运会男篮的5场比赛,详细统计篮板、助攻、盖帽、罚球、抢断、失误等相关数据,经整理出来的数据统计分析,为统计研究做准备。

1.2.3 数理统计法

运用WPS office雷达图对中国男篮与对手5场比赛的所有数据进行统计,并在此基础上进行逻辑分析。

1.2.4 对比分析法

通过对中国男篮与其他对手在比赛中的数据进行统计分析,分析中国队在技术与战术中的优势与不足,并得出结论。

2 结果与分析

2.1 得分数据统计

通过表1得分数据看^[3],中国队的综合排名排在最后一位,通过观看录像得知中国队的5场比赛得分分别是62、60、68、68、60分,中国队场均得分63.6分,对手球队场均93.2分,场均负对手29.6分,中国队排名12位,排名11位的委内瑞拉场均得分63分,对手场均得分88.8分,场均负对手25.8分,从数据中可以得出尽管委内瑞拉场均得分低于中国队,从另一个角度可以说明委内瑞拉的进攻端略差于中国队,但是从对手场均得分看委内瑞拉的防守端要优于中国队。在12支球队中只有中国队的对手场均得分超过90分,其他国家均控制在70~80分。这也说明中国队的防守端出现了问题。

2.2 中国队5场比赛中同与赛队篮板球、盖帽、抢断、助攻情况比较

通过观看录像法统计数据得出图1雷达图,中国队除了在盖帽数据上以微弱优势强于对手,其他几项数据均低于对手,在前场篮板上对手数据是我们的2倍多,说明中国队在进攻中对篮板的拼抢意识弱,只有一次进攻,没有二次篮板和二次进攻。在助攻方面对手的助攻数据差不多是我们队的2倍,说明中国队的战术执行

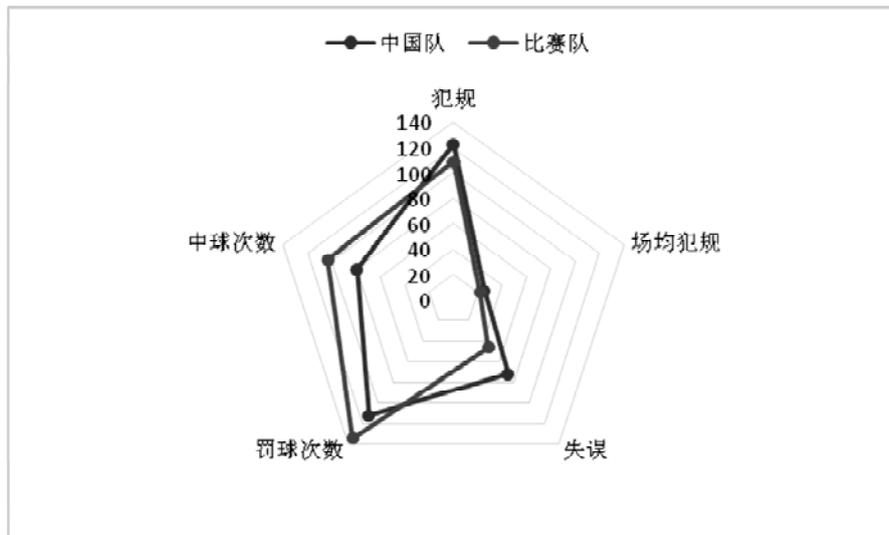


图2 中国队与对手在犯规、失误、罚球数据的雷达图

力较弱,战术打成的成功率较低,多以个人进攻与投篮为主,队友之间的配合较少。在后场篮板的数据上对手也优于我们,可以说明两点,一是对手保护篮板意识强,二是对手的防守成功率较高。

2.3 中国队与对手在犯规、失误、罚球数据的对比分析

从雷达图2可以看出,中国队的犯规次数多于比赛队,笔者认为有以下几方面原因:一是运动员对国际裁判的判罚尺度不了解,有时运动员感觉防守没有犯规,但是裁判认为犯规,这是中国男篮在该次奥运会出现的问题之一。二是运动员的个人防守与换位防守的技术还有待进一步提高,特别是一防一防守与进攻的个人能力。三是在对方进行快攻反击时常用的战术性犯规。在比较中国队与比赛队的罚篮与命中率,中国队的罚篮数少于对手,但是从罚篮命中率看中国队也低于对手,这说明中国队的罚篮还需要进一步的提高。从中国队的失误数据看,中国队的失误基本上是比赛队的2倍,这一数据可以反映,中国队队员与队员之间的默契还需进一步的磨合,毕竟这支年轻的球队组队还不到2年,要给这一批新的年轻队员一定的时间磨合与成长。

3 结论与建议

3.1 从体能的角度分析

体能训练是为提高运动员综合的专项竞技能力服务的,一定要与专项竞技的特点相结合^[4]。体能训练的内容就是发展专项需要的运动素质,体能包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调。篮球是一项综合各种能力的运动,尽管在该次奥运会的比赛球队中,我们是最年轻的球队,但是从篮板、盖帽、抢断、快攻等各项数据上看我们在体能上没有占多大优势,这说明我们这支年轻的球队在体能上还没有达到一定的高度,在体能上还有很大的提升空间,特别是在身体对抗方面我们还处于弱势,这是我们要重点加强的。在体能的发展上我们要追求奥运精神就是“更快、更高、更强”^[5]所谓更快就是运球快速推进,快速突破、快速进攻,所谓更高就是弹跳力更高,保证我们篮球高度的制空权,极力保证我们的后场篮板,尽力拼抢前场篮板。所谓更强就是身体对抗能力更强,加强身体对抗能力,希望在不远的将来可以看到中国队跟世界强队可以依靠身体对抗进行一对一单打。

3.2 从技术的角度分析

篮球技术是运动员在进攻和防守时的有力武器,所谓“工欲善其事,必先利其器”在战争中要想打胜仗,在比赛中要想取胜,必须要有自己的武器,中国球员要有自己的杀手锏,但从中国球员在奥运会比赛中的表现看,中国队球员掌握的技术不够熟练,从运动生理学角度分析在运动技术形成过程中要经历4个阶段分别是“泛化、分化、巩固、自动化”^[6],在技术掌握到自动化以后会出现动作力定型,会对这个技术进行肌肉记忆,而且不受外界干扰。在中国队对阵外国队的时候,在外国队员的防守下,中国队员的技术出现了不稳定性,许多该投进球没有投进,所以我们在技术方面还要加强训练,而且要训练出自己的技术特点,要发挥我们亚洲人的优势,把我们的快、灵活、技术细腻的优势发挥出来。

3.3 从战术的角度分析

随着运动员体能、技术的不断提高,篮球战术也在不断地发展,而且出现了一些有特色的战术,像NBA湖人队的三角战术,勇士队的死亡五小阵容,都是具有球队特色的战术。而该次奥运比赛中,从数据中可以看出我们助攻数为39次,而对手的助攻数是74次,接近我们的2倍,说明中国队战术打成的成功率较低,这也说明球员对战术的执行力较低,从战术的制定到战术的执行,这是一条链,中间不能出现任何问题,队员要尽自己最大努力执行战术,这也是我们与世界强队的差距,我们要在这方面加强训练,在教练方面我们要根据球队自身的特点制定出具有中国队特色的战术体系,同时加强我们教练团队的组建,组建我们强大的篮球智囊团,为我们教练组提供各种数据与信息,帮助我们球队取胜。

3.4 从篮球发展的角度分析

该届奥运会我们号称史上最年轻的球队,球员平均年龄23岁,单从参加奥运会球员年龄来看说明我国的篮球事业有了长远的发展,也说明我国篮球后备人才济济。同时,中国也不断的向NBA输送优秀人才,球员们在NBA不断地学习先进的篮球战术理念,掌握先进的训练方法,这对于我们中国篮球的发展有很大的帮助。中国不但要发展国际球员还要发展国际裁判,在该次奥运会中中国队员对裁判的判罚尺度了解不够,出现了很多感觉没有犯规但是裁判

(下转 236 页)

量平衡,减少的是脂肪,可使人体在较低的体脂肪水平下建立新的平衡,对体脂肪进行控制。

4.3 运动可以帮助肥胖学生变得健康

生命在于运动,青少年的肥胖情况是可以运动来减少的,运动可以强化心肌功能,使身体的代谢加快,消耗能量增多,加上学生自身控制饮食的量。这样不仅能降低高血压降低高血脂,也能提高肺循环和体循环的机能水平,而且运动带来的好处还有:

- (1)改善和平衡身体形态;
- (2)提高自我心理调整能力和平衡心态;
- (3)全方位调整身体以适应脂肪燃烧为供能的运动方式;
- (4)提高清除血液中“坏”胆固醇的能力;
- (5)提高运动后心脏的恢复机能水平;
- (6)提高血液中的含氧量;
- (7)提高身体柔韧性以增强肌体的防损伤能力。

运动好处不仅仅只有这些,所以有句话说的好“管住嘴,迈开腿”,健康的生活和运动才能使肥胖远离自身。

4.4 有利于提高肥胖学生的社会适应能力

对于肥胖学生来说,由于身体长期处于肥胖状态,难免会引起心理方面的众多问题(如:因自身形象问题所产生的自卑心理),这一类学生如果适当的参加各种体育活动,可以改变外在形体形象,有利于健全肥胖学生的心理。在学生参与体育活动的整个过程中,因为自身的参与而获得存在感与快乐感,心情愉悦势必会减轻各种心理问题,并且可以增进学生之间的友谊,学会与人相处,从而适应社会大环境。体育活动的参与还能使学生从自卑心理与自闭心理中走出来,参与到班集体生活中,从而建立正确的人生观与价值观。比如:笔者所教授的学生中有一个身体肥胖者,从小的外号就被称作“胖子”,因为自身形体形象问题,他一直认为同学会因为他的外在形象而不被接受,因此从不参加学校班集体的任何活动,导致产生自卑甚至于将自我封闭。经过笔者耐心的心理指导并引导他积极参与各种体育锻炼与训练后,这位同学自此逐渐融入到班集体中,并且和同学关系相处融洽。通过体育锻炼,他变得性格

开朗,吃苦耐劳与生活能力都有很大的提高,可见参与体育活动可以改变肥胖学生的心理,使其提高适应社会的能力。

5 结论与建议

5.1 结论

肥胖生的体育锻炼是一个长期的过程,而不是很短的时间内就能有效果。平时老师帮助肥胖学生克服心理障碍,培养肥胖学生的运动兴趣,让他们充分利用场地或者新器材进行辅助练习,对于肥胖学生也不能仅限于课堂的锻炼,可以利用课外活动进行锻炼。更多的是教会他们用什么方法去锻炼,这样学生才能积极参与进来。

5.2 建议

肥胖生的体育锻炼是一个长期坚持的过程。首先,要克服自己的心理障碍,远离心理自卑,克服自己的懒惰。其次,是培养他们的运动兴趣,让他们对某一项运动产生兴趣。最后,能够长期坚持科学的体育锻炼。

参考文献

- [1] 杜松明,马冠生.儿童肥胖影响因素的研究进展[J].国外医学卫生学分册,2006,33(5):12.
- [2] 肖黎.儿童青少年肥胖标准应用及肥胖儿童食欲调节因素的研究[D].复旦大学,2007.
- [3] 王兆明.肥胖与生活方式[J].武警医学,2004(8):37.
- [4] 黄玲英.中学体育教学中肥胖学生自卑心理的成因及对策[J].零陵学院学报,2005(2):264-265.
- [5] 章建成,张绍礼,罗炯,等.中国青少年课外体育锻炼现状及影响因素研究报告[J].体育科学,2012(11):3-18.
- [6] 杨剑,季浏,杨文礼,等.基于体育锻炼的阶段变化模型干预对肥胖小学生自我效能、自尊及体重影响的研究[J].天津体育学院学报,2014(3):185-189.

(上接234页)

判吹了犯规,所以我们要培养国际裁判,不断地与国际裁判接轨,不断了解最新的裁判理论和判罚尺度,来传达给我们的球队,让我们的球队在比赛中少受外界因素的影响。在参加国际比赛的队员挑选上,笔者认为可以针对比赛制定三套体系,一套由本年度总冠军组成的体系,为什么要选这套体系,因为获得总冠军的球队有一定的实力和战术体系,而且队员之间配合默契,对战术的执行也比较熟练。第二套是由场上5个位置打的最好的球员组成,这套体系技术分工明确,有个人技术为基础战术容易打成。第三套体系是由前两套体系交叉组成的,这套体系根据球队自身的特点而组成的,要熟练各种战术而且要有自身的战术特点。用三套战术体系来针对国际比赛希望中国队取得好的成绩。

参考文献

- [1] 陈月泽.史上最年轻中国男篮能否再演逆袭[EB/OL].http://

/news.gmw.cn/newspaper/2016-07/27/content_114612309.htm,2016.

- [2] 王牧青.里约奥运前瞻:“史上最年轻”中国男篮能否再演逆袭[EB/OL].http://finance.ifeng.com/a/20160726/14639166_0.shtml,2016.
- [3] 赵鹏程.里约奥运男篮最终排在第12位[EB/OL].http://voice.hupu.com/cba/2061394.html,2016.
- [4] 顾红伟.篮球运动体能方法探讨[J].科技创新导报,2009(1):213.
- [5] 王德瑜.奥运精神对当代青年的激励作用分析[J].中国青年研究,2008(2):87-89.
- [6] 王瑞元,苏全生.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2012:295-298.