

Dialectical Thinking of Yin and Yang -- The Construction of Attacking System of Modern Basketball Position

Zhi-Nan Zhao^{1,a}

¹ School of Kinesiology and Health Promotion, Dalian University of Technology, Da Lian, Liao Ning, China

^a zhaozn@dlut.edu.cn

ABSTRACT

Through the basketball offensive system of John Wooden, the famous American coach, and on the basis of summarizing his ideas and principles, this paper uses the theory of Yin and Yang and five elements in Chinese philosophy to reconstruct the offensive system of modern basketball position. It puts forward that a complete basketball position attack system is composed of three subsystems: regional space, personnel responsibility, movement direction and route. Combined with the thinking evolution mode of "Yin and Yang" and "five elements", it corresponds to the exclusive basketball concepts of "strong and weak" and "high and low" respectively and is interpreted according to the thinking and methods of Yi Learning. The theory is helpful for professional basketball coaches and researchers to construct their own basketball tactics system scientifically and reasonably, and also conducive to the subsequent more extensive theoretical academic research.

Keywords: Basketball Offensive system; Yin and Yang; five elements theory; dialectical thinking; Tactics to build

阴阳辩证思维 ——现代篮球阵地进攻体系的构建

赵志男^{1,a}

¹ 大连理工大学体育与健康学院, 大连, 辽宁, 中国

^a zhaozn@dlut.edu.cn

摘要

通过美国著名教练约翰·伍登的篮球进攻体系,在归纳和总结其理念与原则基础上,利用中国哲学的“阴阳、五行学说”来重构现代篮球阵地进攻体系。提出了完整的篮球阵地进攻体系由区域空间、人员职责、移动方向及路线三部分子系统构成,结合“阴阳、五行”的思维演化方式,分别对应“强弱”、“高低”等篮球专属概念,并依据易学思维与方法加以诠释,该理论的提出有助于专业篮球教练员、研究者等科学、合理地构建自己的篮球战术体系,且利于后续更为广泛的理论学术研究。

关键词: 进攻体系; 阴阳; 五行; 辩证思维; 战术

1. 约翰·伍登的人物简介及战术原则、篮球理念的总结与梳理

篮球战术体系是指互相联系、互相制约的进攻和防守战术构成的整体。分为进攻战术系统和防守战术

系统。其中,进攻战术系统包括快攻、阵地进攻和衔接段进攻三种类型^[2],本文重点以阵地进攻为主。

1.1 约翰·伍登的进攻战术体系划分及基本原则

约翰·伍登将半场进攻区域通过纵向和横向 2 种视角各划分为 2 个区域，以纵向角度划分为高位（三分线弧顶区域至 45° 区域）^[3]、低位（45° 区域及篮下近篮附近）（见图 1）；以横向角度划分为强侧（有球侧，进攻时持球队员所处的那一侧）、弱侧（无球侧，指远离持球队员的那侧地区）^[2]（见图 2）。

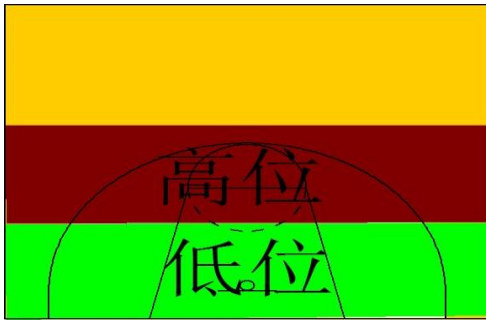


图 1 高低位



图 2 强弱侧

1.2 约翰·伍登的进攻战术体系理念的总结与梳理

约翰·伍登将进攻体系分为三大范畴：一、空间区域；二、队员位置职责；三、空间区域内的移动。^[1]

空间区域，是以强弱侧（横向视角）与高低位（纵向视角）的二维视角构成“三角进攻”阵势，这种“纵横”的构建方式有利于进攻配合打法的连续性与多变性。

队员职责，从攻防角度上，重视攻防间人员职责的平衡；从区域进攻角度，重视内外线进攻的平衡及内外互相辅助的依存关系；从主力与替补角度，重视主力与替补之间的进攻合理性与公平性，确保主力与替补之间进攻的平衡，有利于统一全队的思想与行动，打出高命中率的“集体篮球”、“团队篮球”。

空间区域移动，强调以传球移动为主，并以“边线绕切”（横切）和“UCLA”（纵切）两种方式空切移动。前者强调强弱侧之间的反复转换与变化，后者强调高低位之间的进攻机会选择的合理性。

伍登在他的理念中反复强调创造高命中率的进攻战术，这就需要将战术理念建立在科学化、合理化的基础上，而创造战术本身的科学性与合理性，除适合全队人员的打法、特点外，更应该符合于现代篮球运动的本质规律。既满足于主体的特征，又符合于实际的客观规律变化，即建立在辩证唯物主义的哲学理论基础之上。

2. 阴阳、五行学说的论述

阴阳五行学说是中国古代传统文化核心的哲学思想之一。五行的“五”是指金、木、水、火、土五气，也指五种属性或五类元素，“行”指五气的运行。古人认为，阴阳交合衍生万物的衍化方式是“两仪生四象化五行”。其中，金属少阴，水属太阴，木属少阳，火属太阳，土居其中，是阴阳间的平衡与转换，具有阴极阳生、阳极阴生的“中转”“流通”作用，使得五行之气不断运行与循环。阴阳间的平衡与转换，具有阴极阳生、阳极阴生的“中转”“流通”作用，使得五行之气不断运行与循环。

3. 阴阳辩证思维的篮球进攻体系阐释

3.1 半场进攻区域的阴阳划分

根据上文纵向、横向为视角划分的 4 区（高位、低位、强侧、弱侧）为例，将半场区域以有（持）球、无球状态划分为：强侧高位、强侧低位、弱侧高位、弱侧低位（见图 3）。后依照“阴阳”概念的逻辑化、形象化思维，将“阴阳”划分为少阳区、太阳区、少阴区、太阴区 4 区与之对应（见图 4）。

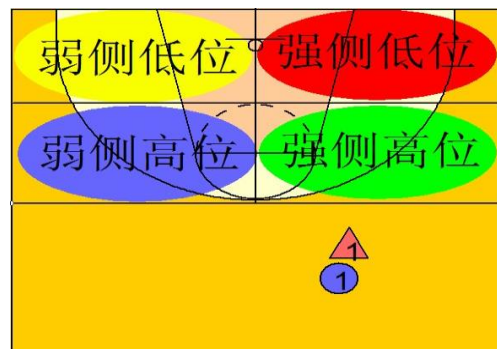


图 3 强弱侧、高低位

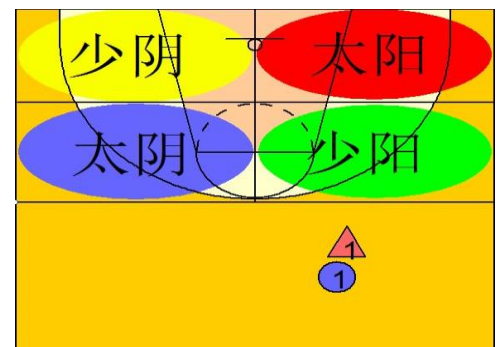


图 4 少阴、太阴、少阳、太阳

伍登特别重视罚球线区域的策应与进攻，多数的配合以③、④号位瞬间插上该位置形成进攻的“转折点”或“中枢”点（连接强弱侧，构成进攻三角^[1]），因此，又将半场区域划分为5区：强侧高位、强侧低位、弱侧高位、弱侧低位、中央区域（见图5）。结合于“阴阳”概念，将“五行”用于该体系中（见图6）。则以“金木水火土”对应5区，此为发动进攻中攻方人员在区域内的实际运动状态。

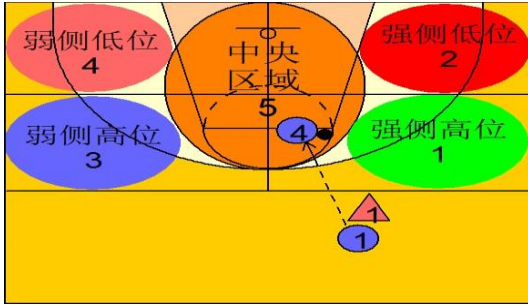


图5 强弱、高低、中央五区

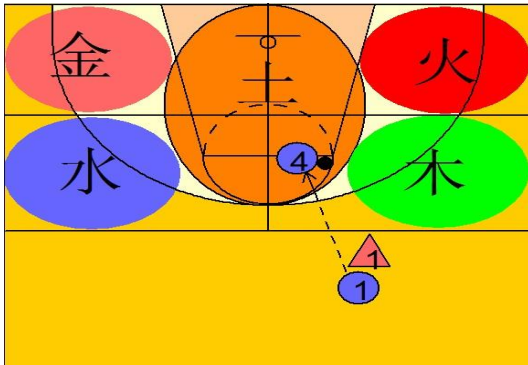


图6 “木、火、土、金、水”五行

战术落位状态的“4区”与战术运行的“5区”划分，体现了“阴阳”动与静、变与不变的两种状态，即以哲学视角来审视篮球运动的本质规律——静止是相对的，运动是绝对的，这也是符合古人认为，阴阳交合衍生万物的衍化方式是“两仪生四象化五行”，即以攻方持球状态为参照，划分为：强侧（阳）、弱侧（阴）或高位（阳）、低位（阴），两仪——不变；强侧高位（少阳）、强侧低位（太阳）、弱侧低位（少阴）、弱侧高位（太阴），四象——主静；强侧高位（木）、强侧低位（火）、中央区域（土）、弱侧低位（金）、弱侧高位（水），五行——主动。

3.2 人员位置及职责的阴阳划分

依照上文以位置职责划分，以初始落位状态，①、②、③划分为“外线”，落位高位；④、⑤划分为“内线”，落位低位。用“阴阳”则分别代表“内外”与“高低”。当准备发动进攻时，以强侧3人①、②、⑤为“阳”，弱侧2人③、④为“阴”（见图7）。弱侧要不断掩护充分牵制防守人，确保其不能协助于强侧的队友，为强侧做好“辅助”“协调”工作。

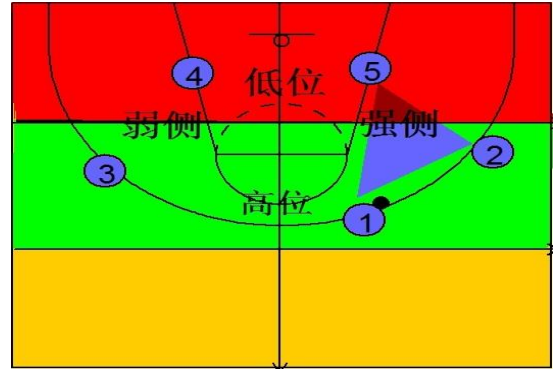


图7 ①、②、⑤强侧构成三角，③、④弱侧伺机待命

当强侧的外线持球时，以持球者为“阳”，其他无球者为“阴”。如外线与内线发生配合关系，外线将球传给内线接球或得分，即由刚才持球人变为无球人，无球人变为持球人，于是，强侧的“阴阳”关系就发生了转变。

随着球的不断转移，强弱侧的区域关系发生改变，攻方5人之间的职责的“阴阳”关系也不断发生着改变。

3.3 移动路线的阴阳划分

伍登将高位的进攻战术分为边线绕切（横切）和UCLA式切入（纵切），并以这两种切入方式作为战术过程的“切入”点或“中继”点，便于后续的战术的运行创造更多的得分机会。

边线绕切（横切），从“阴阳”循环的角度出发，是由阳（强）转阴（弱），再由阴（弱）转阳（强）的往复过程，是横切方式连接着强侧、阴阳两侧，构成了攻方半场强弱侧区域、阴阳二分一体的循环往复的战术运动状态。（见图8）

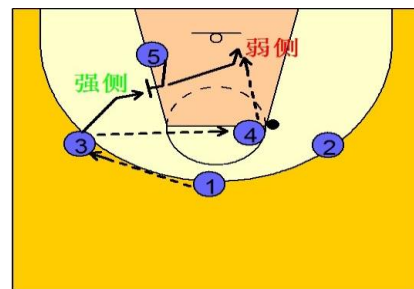


图8 边线绕切（横切）

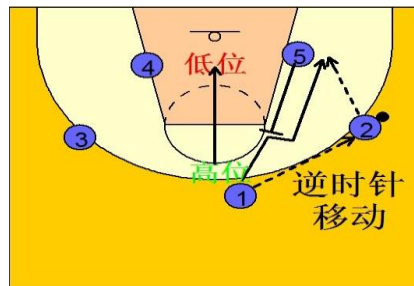


图9 UCLA式切入（纵切）

UCLA 式切入（纵切）从“阴阳”循环的角度出发，是由阳（高、逆）转阴（低、顺），再由阴（低、顺）转阳（高、逆）的往复过程，是纵切方式连接着高低区域，顺逆时针路线，构成了攻方半场一侧区域、阴阳二分一体的循环往复的战术运动状态。（见图 9）

4. 结语

篮球运动本身的形成是建立在辩证唯物主义的哲学理论上，既属于一项体育竞技运动，也是现代体育科学的学科课程和一种综合艺术^[2]，受自然科学及人文科学的等规律所制约。因此，用阴阳学说来重新审视及阐释现代篮球的变化规律，继而构建现代篮球进攻合理化、科学化的体系，既具有时代文化的归根溯源性，又兼合中西文化的融通拓展性，是“古为今用”，“洋为中用”理念在体育竞技领域的跨时代、跨地域的具体应用。

REFERENCES

- [1] W John. (2006) John Wooden's UCLA Offensive. Human Kinetics Publishers, Illinois.
- [2] S Spencer.(2019) UCLA Basketball Encyclopedia: The First 100 Years. Sports Publishing, London.
- [3] W John. (2005) Coach Wooden's Pyramid of Success Playbook. Baker Publishing Group, Michigan.
- [4] P Ann .(2006) Coach Tex Winter: Triangle Basketball. Brown Books Publishing Group, Dallas.
- [5] A Kenneth. (2004) Basketball Offenses and Plays. Human Kinetics Publishers, Illinois.