

分类号: G849.9

密 级: 公开

学校代码: 10363

学 号: 2221310106



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目

杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比
赛四强队伍攻防技战术分析研究

论 文 作 者

何梦圆

校 内 导 师

薛保红

校 外 导 师

盛建华

专业学位类别

体育硕士

研究方向 (领域)

社会体育指导

论文提交日期: 2025 年 5 月 21 日

分类号: G849.9

单位代码: 10363

密 级: 公开

学 号: 2221310106

题 目 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强
队伍攻防技战术分析研究

英文并列

题 目 Analysis and Research on the Attack and
Defense Techniques and Tactics of the Top
Four Teams in the Women's Kabaddi
Competition at the 19th Asian Games in
Hangzhou

学生姓名: 何梦圆

校内导师: 薛保红

校外导师: 盛建华

专业学位类别: 体育硕士

研究方向 (领域): 社会体育指导

论文答辩日期: 2025 年 5 月 13 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：何梦圆

日期：2025年5月20日

安徽工程大学学位论文版权使用授权书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 _____ 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密 ☐。

学位论文作者签名：何梦圆

指导教师签名：薛保红

日期：2025年5月20日

日期：2025年5月20日

杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍攻防 技战术分析研究

摘 要

体育强则中国强，国运兴则体育兴。全民健康是国家现代化的重要标志。党的十八大以来，习近平总书记高度重视体育事业，从中华民族伟大复兴和人民群众的美好生活向往的高度引领体育事业健康有序发展。卡巴迪作为杭州第 19 届亚运会的项目之一，得到了广泛关注。虽然在中国起步较晚，但随着国家相关部门对卡巴迪运动的逐步重视和相关政策制度的不断完善，越来越多人开始关注并参与这项运动。目前，我国卡巴迪运动正处在快速发展的阶段，但普及程度并不算高，从事卡巴迪运动的运动人口较少、专业人员相对匮乏。因此，不仅需要加大对卡巴迪的投入和推广，更需要加强对卡巴迪技战术方面的研究。

本文以杭州亚运会女子卡巴迪四强队伍为研究对象，综合运用文献资料法、专家访谈法、视频分析法、数理统计法及逻辑分析法对其攻防技战术特征进行系统性分析，发现我国女子卡巴迪队伍在技术应用、战术配合及临场应变等方面存在的不足，进而为我国女子卡巴迪队伍的日常训练和比赛策略的优化提供科学依据，为我国卡巴迪运动竞技水平的提升与人才培养提供理论参考。研究结果表明：（1）运动员的身高、体重、年龄等综合素质，是卡巴迪比赛获胜的重要因素。四强队伍中得分较高的运动员在速度、敏捷性和耐力等身体素质指标上普遍优于其他队员。（2）在进攻技术方面：运动员的突破和移动速度是进攻的关键。进攻运动员多采用快速、准确且直接的进攻方式

（如手触、脚触），以确保进攻的连贯性和突然性，得分率较高。在抢攻方面，她们擅长利用防守反击和快速进攻创造得分机会。（3）在进攻战术方面：由于各队伍的特点不同，进攻队员在进攻时需根据实际情况不断进行战术调整。善于使用进攻战术的队员还会利用快速且连续的变向和各种假动作来摆脱防守，创造进攻空间。（4）在防守技术方面：以脚踝拦截、大腿拦截为主，效果较好；猛冲和腰部拦截对防守者身体素质要求高，运用次数较少，但成功率高；链式拦截强调团队配合，要求防守队员具有决策的果断性，运用次数高，且得分率高；阻挡技术具有高风险、高回报的特点，运用次数较少。（5）在防守战术方面：主要以多人链式拦截的防守为主，根据进攻者特点，再加入脚踝拦截、腰部拦截等技术，得分率较高；“超级防守”整体成功率较低；防守战术根据进攻队员身体素质和进攻技术的不同，采用不同的战术布局。

基于研究结论，本文提出以下建议：（1）在进攻方面，建议加强运动员的技战术与体能训练。鼓励运动员根据比赛实际情况，灵活调整战术策略，形成符合我国运动员特点的技战术体系。（2）在防守方面，建议教练员培养运动员在攻守转换中的团队默契和协作能力，在训练中注重运动员攻守转换能力提升。（3）建议完善竞赛体系与国际交流。增加对我国卡巴迪项目的政策扶持和经费投入，为运动员的训练、比赛及科研提供有力保障，加快推进我国卡巴迪事业的发展。（4）建议重视后备人才培养与体系建设，建立完善的卡巴迪后备人才培养体系。（5）本文仅是对杭州亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍攻防技战术特点、运用形式和效果方面的总体情况进行分析，对四支队伍间的比较及特点的总结方面有所涉及，但不够深入。建议以后的研究能针对对此方面展开更细致的分析，为我国卡巴迪运动的发展提

供更多更科学的理论指导。

关键词：杭州亚运会，卡巴迪，女子四强，攻防技战术

Analysis and Research on the Attack and Defense Techniques and Tactics of the Top Four Teams in the Women's Kabaddi Competition at the 19th Asian Games in Hangzhou

ABSTRACT

If sports are strong, China will be strong, and if the National Games are prosperous, sports will flourish. National health is an important symbol of national modernization. Since the 18th CPC National Congress, General Secretary Xi Jinping has attached great importance to sports and guided the healthy and orderly development of sports from the perspective of the great rejuvenation of the Chinese nation and the aspiration of the people for a better life. Kabaddi, as one of the projects of the 19th Asian Games in Hangzhou, has received extensive attention. Although it started late in China, more and more people began to pay attention to and participate in the Kabaddi movement with the gradual attention of relevant national departments and the continuous improvement of relevant policies and systems. At present, the Kabaddi movement in China is in the stage of rapid development, but the popularity is not high, the sports population engaged in the Kabaddi movement is small, and the professionals are relatively scarce. Therefore, it is not only necessary to increase the investment and promotion of Kabaddi, but also need to strengthen the research on the technical and tactical aspects of Kabaddi.

Taking the top four women's Kabaddi team in Hangzhou Asian Games as the research object, this paper systematically analyzes its

offensive and Defensive Technical and tactical characteristics by using the methods of literature, expert interviews, video analysis, mathematical statistics and logical analysis, and finds out the shortcomings of China's women's Kabaddi team in the aspects of technical application, tactical cooperation and on-the-spot response, so as to provide a scientific basis for the optimization of China's women's Kabaddi team's daily training and competition strategies, and provide a theoretical reference for the improvement of China's Kabaddi sports competitive level and talent training. The results show that: (1) The height, weight, age and other comprehensive qualities of athletes are important factors for Kabaddi to win the competition. The athletes with higher scores in the top four teams are generally superior to other players in physical quality indicators such as speed, agility and endurance. (2) In terms of attack technology, the breakthrough and moving speed of athletes are the key to attack. Offensive athletes often use fast, accurate and direct attack methods (such as hand touch and foot touch) to ensure the continuity and suddenness of the attack, with a high scoring rate. In terms of attack, they are good at using defensive counterattack and fast attack to create scoring opportunities. (3) In terms of offensive tactics: due to the different characteristics of each team, the offensive team members need to constantly adjust their tactics according to the actual situation. Players who are good at using offensive tactics will also use fast and continuous direction changes and various fake moves to get rid of defense and create offensive space. (4) In terms of defensive techniques: ankle interception and thigh interception are the main methods, and the effect is good; Sprint and waist interception have high requirements on the physical quality of defenders, and they are used less times, but the success rate is high; Chain interception emphasizes team cooperation and requires the defender to be decisive in decision-making, with high frequency of use

and high scoring rate; Blocking technology has the characteristics of high risk and high return, and is used less times. (5) In terms of defensive tactics, it mainly focuses on the defense of multi person chain interception. According to the characteristics of the attacker, ankle interception, waist interception and other techniques are added to achieve a high score rate; The overall success rate of "super defense" is low; Defensive tactics adopt different tactical layout according to the physical quality and offensive techniques of the offensive players.

Based on the research conclusion, this paper puts forward the following suggestions: (1) In terms of attack, it is suggested to strengthen the athletes' technical and tactical and physical training. Athletes are encouraged to flexibly adjust their tactical strategies according to the actual situation of the competition and form a technical and tactical system that conforms to the characteristics of Chinese athletes. (2) In terms of defense, coaches are suggested to cultivate the team tacit understanding and cooperation ability of athletes in the offensive and defensive conversion, and pay attention to the improvement of athletes' offensive and defensive conversion ability in training. (3) It is suggested to improve the competition system and international exchanges. We will increase policy support and funding for China's Kabaddi program, provide strong support for athletes' training, competition and scientific research, and accelerate the development of China's Kabaddi cause. (4) It is suggested to pay attention to the cultivation and system construction of reserve talents, and establish a perfect Kabaddi reserve talent cultivation system. (5) This paper only analyzes the overall situation of the offensive and Defensive Technical and tactical characteristics, application forms and effects of the top four women's Kabaddi teams in the Hangzhou Asian Games, and involves the comparison and summary of the

characteristics of the four teams, but it is not deep enough. It is suggested that future research can carry out a more detailed analysis of this aspect, and provide more scientific theoretical guidance for the development of China's Kabaddi movement.

KEY WORDS: Hangzhou Asian Games, Kabaddi, Women's semi-finals, Offensive and Defensive Techniques and Tactics

目 录

第 1 章 绪论	1
1.1 研究背景	1
1.2 研究目的	2
1.3 研究意义	3
1.3.1 理论意义	3
1.3.2 实践意义	3
1.4 研究内容	3
1.5 创新点	3
第 2 章 文献综述	5
2.1 相关概念界定	5
2.1.1 卡巴迪	5
2.1.2 卡巴迪的进攻	5
2.1.3 卡巴迪的防守	5
2.2 国内研究现状与述评	6
2.2.1 亚运会的相关研究	7
2.2.2 卡巴迪运动的相关研究	8
2.2.3 技战术分析的相关研究	9
2.3 国外研究现状与述评	15
2.3.1 亚运会卡巴迪项目的相关研究	16
2.3.2 卡巴迪及其技战术的相关研究	17
2.3.3 卡巴迪技战术的相关实验研究	20
2.4 结论	21
第 3 章 研究对象与方法	22
3.1 研究对象	22
3.2 研究方法	22
3.2.1 文献资料法	22
3.2.2 专家访谈法	22
3.2.3 录像观察法	23
3.2.4 数理统计法	23
3.2.5 逻辑分析法	23
3.3 技术路线图	24
第 4 章 研究结果与分析	25
4.1 比赛概况及四强队伍基本情况分析	25

4.1.1 比赛概况	25
4.1.2 印度女子卡巴迪队队员基本情况分析	26
4.1.3 中国台北女子卡巴迪队队员基本情况分析	27
4.1.4 伊朗女子卡巴迪队队员基本情况分析	28
4.1.5 尼泊尔女子卡巴迪队队员基本情况分析	29
4.2 四强队伍的进攻技术分析	29
4.2.1 得分构成情况分析	30
4.2.2 有效触碰得分技术分析	34
4.2.3 得分区域分析	36
4.3 四强队伍的进攻战术分析	40
4.3.1 在不同比赛阶段的进攻战术分析	41
4.3.2 面对不同类型对手的进攻战术分析	44
4.3.3 “第三波进攻”战术分析	45
4.4 四强队伍的防守技术分析	46
4.4.1 防守得分构成情况分析	46
4.4.2 防守得分技术分析	47
4.5 四强队伍的防守战术分析	48
4.5.1 七人防守战术分析	48
4.5.2 六人防守战术分析	50
4.5.3 五人防守战术分析	51
4.5.4 四人防守战术分析	52
4.5.5 “超级防守”战术分析	53
第5章 研究结论与建议	55
5.1 研究结论	55
5.2 研究建议	56
参考文献	57
附录	60
致谢	61

第 1 章 绪论

1.1 研究背景

1.1.1 群众体育和竞技体育协调发展是我国体育强国战略的必然选择

体育强则中国强，国运兴则体育兴，全民健康是国家现代化的重要标志。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度关心和重视体育事业，始终从中华民族伟大复兴和人民群众的美好生活向往的高度引领体育事业健康有序发展。党的十九大报告提出：“加快推进体育强国建设。”在二十大报告中，“体育”、“健康”等关键词多次被提及。在“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”部分，报告提出：“促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”这正是全面建设社会主义现代化国家的一个重要目标。同时，在“增进民生福祉，提高人民生活品质”部分，报告还提出：“推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略地位。”体育与健康不仅是国家现代化进程中的重要支撑，也是全面建设社会主义现代化国家不可或缺的目标，体现了党对人民群众健康福祉的高度重视和坚定承诺。

1.1.2 亚运助力和媒体推广是我国卡巴迪普及发展的时代契机

2019 以来，随着国家相关部门对卡巴迪运动的逐步重视和相关政策制度的不断完善，来越多人开始关注卡巴迪这个项目。目前，我国卡巴迪运动正处在快速发展的阶段，全国已有 27 个省市的 600 多所大中小学校开展了卡巴迪，具有一定的群众基础。尤其是在杭州第 19 届亚运会上，通过央视新闻、人民日报、体坛周报等国内外各大主流媒体的争相宣传报道，卡巴迪的关注度得到井喷式增长。简单的竞技规则，精彩的对抗博弈，让越来越多的人开始了解并爱上这项在中国起步稍晚的运动。期间，卡巴迪项目长期占据百度热搜亚运项目的热度榜榜首，中国台北女子队和男子队也分别收获银牌和铜牌，创造了中国台北卡巴迪队参加亚运会以来的最好成绩，一度冲上了微博热搜榜前十。

1.1.3 人才匮乏和重视度低是我国卡巴迪技战术水平提升缓慢的现实困境

卡巴迪在我国已经经历了 33 年的发展历程，但其作为小众项目目前的普及程度并不算高，从事卡巴迪运动的运动人口较少、专业人员相对匮乏。虽然我国于 1990 年和 2010 年举办的两届亚运会上都有卡巴迪项目的设置，但除了 1990

年北京亚运会上由首都师范大学组建了一支队伍参赛外,此后便连续缺席亚运会。此外,国内对卡巴迪进行研究的专家学者较少,对卡巴迪攻防技战术的研究更是缺乏,这使得卡巴迪运动在国内的普及和发展受到了一定的限制。相比之下,一些国外学者对卡巴迪运动的历史、文化、规则、技术、战术等多个方面进行了深入研究,为卡巴迪运动的国际传播和发展提供了有益的借鉴和支持。令人欣慰的是,近几年来,我国卡巴迪专业人才的培养工作及其普及与组织工作正在有序进行。亚组委、国家体育总局社体中心、全国卡巴迪运动推广委员会等正不断加大对卡巴迪的投入和推广,以此来支持该项目在中国的发展。

推动卡巴迪运动在国内的发展,需要更多的人关注和研究卡巴迪运动,尤其是对其技战术方面的研究。通过对卡巴迪攻防技战术的深入研究,可以更好地了解卡巴迪运动的规律和特点,制定专业的卡巴迪训练体系,提高运动员的技能水平和比赛成绩,更有针对性地培养卡巴迪专业人才,为卡巴迪运动在中国的普及和发展做出积极的贡献。本研究旨在通过对杭州第19届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍(印度、中国台北、伊朗、尼泊尔)进行分析研究,深度分析亚洲女子卡巴迪强队的技战术打法,从而发现我国女子卡巴迪队伍存在的不足,希望可以为我国女子卡巴迪队训练和比赛提出科学的理论依据,为卡巴迪事业提供一定的理论依据和借鉴经验,为后期中国卡巴迪队伍组建省队、国家队及其参与各级各类卡巴迪比赛奠定基础。

1.2 研究目的

通过观看杭州第19届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的比赛录像,深入分析其攻防技战术特征,并结合现有相关理论进行探究。分别从优秀运动员、优秀队伍的攻防技战术特点和运动规律等多个维度进行分析。发现世界强队的技战术打法和队伍人员配置的特点,探讨提升我国女子卡巴迪队伍攻防技战术水平的策略对策和科学有效的训练建议。从而为我国女子卡巴迪队伍的训练及赛事提供相关理论支持,也为我国卡巴迪人才培养及其发展等提供一定的借鉴经验、理论指导和启示,更好地促进卡巴迪事业在中国的高质量发展。同时,发掘卡巴迪运动的实际应用潜力,为中国的体育教育、群众体育发展等提供新思路。

1.3 研究意义

1.3.1 理论意义

通过对女子卡巴迪比赛四强队伍在杭州亚运会中 11 场比赛的攻防技战术运用进行研究,将各项攻防技战术数据与比赛录像相结合,分析、归纳出四强队伍的攻防技战术运用情况以及运用特点,从中提炼出优势并进行学习,为今后我国女子卡巴迪队伍攻防技战术的提高及战略部署,提供一定的理论参考。丰富我国卡巴迪运动的攻防技战术理论体系,为促进卡巴迪项目在我国的高质量发展奠定一定的理论基础。

1.3.2 实践意义

卡巴迪是亚运会的正式比赛项目,通过参与全国卡巴迪冠军赛和亚运会卡巴迪项目的工作,深入比赛现场,汲取大赛中各个队伍的宝贵经验,更加深入的研究女子卡巴迪比赛的攻防技战术。为我国女子卡巴迪运动员的训练和比赛提供一定的科学训练指导,帮助其提高竞技水平。为今后中国组建卡巴迪省队、国家队及参与各级各类比赛提供一定的借鉴经验,从而提升中国在国际卡巴迪赛事中的竞争力,增强中国体育文化软实力。

1.4 研究内容

本论文研究内容主要分为以下四个部分:

- (1) 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的进攻技术研究
- (2) 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的进攻战术研究
- (3) 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的防守技术研究
- (4) 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的防守战术研究

1.5 创新点

本论文的创新之一在于研究对象具有独特性。目前对卡巴迪技战术的研究多以男性卡巴迪或混合卡巴迪的技战术为研究对象,而本研究首次结合女性运动员的生理和心理特点,系统性地聚焦女子卡巴迪运动员的攻防技战术。通过分析女性运动员的独特表现,提出了攻防技战术的优化策略,以便为未来形成一套适合中国女性卡巴迪运动员训练体系提供理论参考。

本论文的创新之二在于研究方法的创新。本研究采用高精度的视频分析技术,结合大数据统计方法以及对比赛现场的实际观察,对女子卡巴迪四强队伍比赛中的攻防技战术进行量化分析。通过多维度数据采集,为本文提供更科学的研究依据。

本论文的创新之三在于理论框架和实际应用的创新。本文通过研究女子卡巴迪的攻防技战术特点,强调了卡巴迪比赛中实时调整技战术的重要性,提出了适用于我国女子卡巴迪的动态技战术模型,从而更好地推动该项目在中国的普及与发展。

第 2 章 文献综述

2.1 相关概念界定

2.1.1 卡巴迪

卡巴迪起源于亚洲的一项古老民间游戏，拥有超过 4000 年的历史。1936 年柏林第 11 届奥运会上卡巴迪首次作为表演项目亮相；在 1990 年北京第 11 届亚运会上，男子卡巴迪成为正式比赛项目；女子卡巴迪也在 2010 年广州第 16 届亚运会上成为正式比赛项目。卡巴迪的规则简单，具体如下：两队规定一定人数（场上每支队伍最多 7 人）在一块矩形场地上进行比赛，不需要借助任何器材和设备。比赛双方交替轮流进攻，进攻队员需不断地清晰喊唱“卡巴迪... 卡巴迪...”进入对方场地，并在不被抓住的情况下尽可能多的触碰到防守队员而得分，最终得分多者为胜方。^[1]

2.1.2 卡巴迪的进攻

当进攻者边喊唱边进入对方场地时，即被认为进攻开始。每次进攻时间为 30 秒。进攻者越过中线时计时开始；一次进攻结束后，计时停止。卡巴迪的进攻包括有效进攻、无效进攻和“第三波进攻”三种。^[1]有效进攻简单来说是指，进攻者需在规定时间内触碰到对方队员并成功返回己方半场，触碰几人得几分。无效进攻是指，进攻者在一次进攻过程中至少越过防守队伍的进攻线一次，成功返回己方半场但未得分。“第三波进攻”则是指，如果某一队连续三次进攻都是无效进攻，那么第三次无效进攻的进攻者将被宣布出局，防守方获得一分，同时复活一名队员。第三次无效进攻被称为“第三波进攻”。

2.1.3 卡巴迪的防守

据国际卡巴迪联合会（2020）发布的比赛规则还可知，卡巴迪的防守是指在比赛中防守方队员通过策略与技巧，阻止进攻者得分的行为。防守的核心在于“拦截”与“捕捉”，即防守者需在不违反规则的前提下抓住进攻者，并将其留在本方半场，或在进攻者未完成有效进攻前将其控制，阻止进攻者得分。当防守方只剩下 3 人或 3 人以下时，叫做“超级防守”。“超级防守”是指 1 名进攻者被 3 名或更少的防守队员成功拦截。如果这名进攻者自动出局或因任何违反规则被裁判员判罚出局，而防守队员人数为 3 人或以下时，也被称作“超级防守”。“超级防守”成功，防守方可得 2 分。

2.2 国内研究现状与述评

通过中国知网（CNKI），以“亚运会”为关键词进行检索，共检索到 6407 篇文献，包含 20 篇博士论文和 358 篇硕士论文，发文趋势见图 1。从图中可以看出，对“亚运会”的研究始于 1989 年，在 2010 年时论文发表数量激增，随后再次骤降，直至 2023 年有关“亚运会”的研究才再度增长。

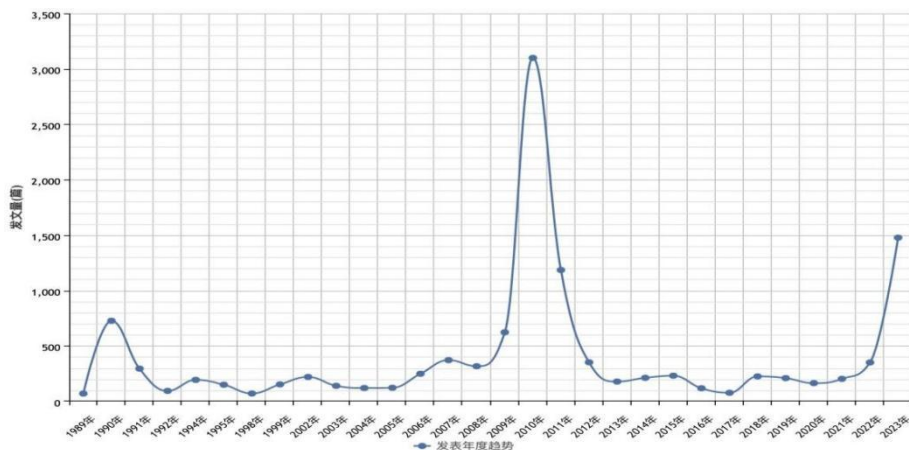


图1 以亚运会为主题发文量检索的统计

通过以“卡巴迪”为关键词进行检索，共检索到 63 篇文献，发文趋势见图 2。图 2 显示，国内有关“卡巴迪”的研究始于 1986 年，但一直以来学者们对“卡巴迪”的研究较少。2023 年“卡巴迪”的论文发表数量达到了有史以来的最高峰，但也仅有 8 篇。

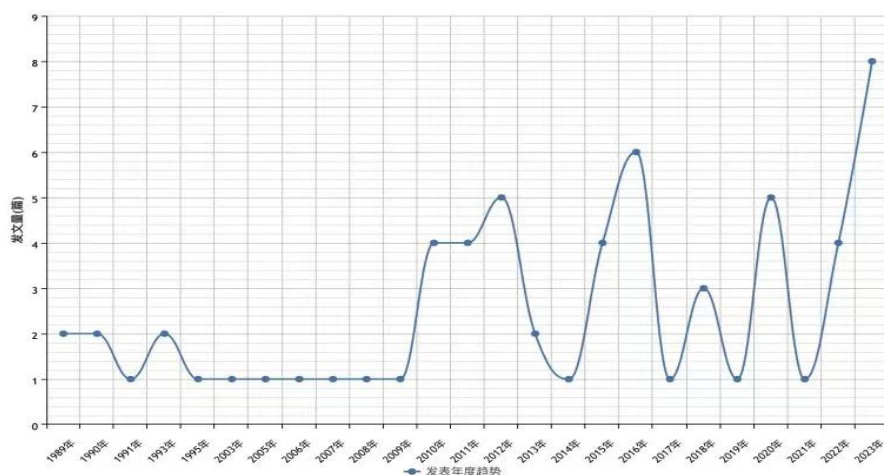


图2 以卡巴迪为主题发文量检索的统计

以“技战术分析”为关键词进行文献检索，共获取 3335 篇相关文献，其中包括 12 篇博士论文和 1133 篇硕士论文。发文趋势见图 3。由图 3 可以看出，有关“技战术分析”的研究几乎处于逐年递增的状态，可见学者们对各类运动技战术分析的研究成果十分丰富，可为本次研究提供丰富的理论借鉴。

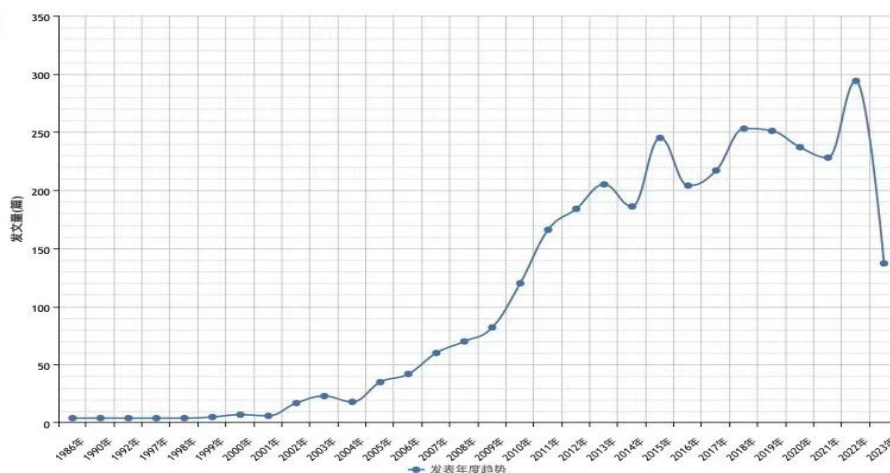


图3 以技战术分析为主题发文量检索的统计

通过以上分析,可以发现学界对“亚运会”“卡巴迪”“技战术分析”的研究主要集中在如下方面。

2.2.1 亚运会的相关研究

何亮与江耘在《向全世界展示亚洲体育独特魅力》中指出:一直以来,亚运会都积极接纳新兴事物,持续引入具有时代特征和发展潜力的新型运动。在杭州亚运会的40个大项中,除31项参照巴黎奥运会的比赛项目外,还设立了9个非奥项目,“卡巴迪”便是其中的一项。自1990年成为亚运会正式比赛项目以来,卡巴迪每次亮相亚运舞台都备受瞩目。^[2]杭州第19届亚运会的举办再次提升了卡巴迪的热度,将卡巴迪运动推向了的新高潮,期间卡巴迪项目长期占据百度搜索亚运项目的热度榜榜首。

韩晓明在《体育架起友谊之桥》中表示,亚运会不仅是体育竞技的舞台,更是文化交流的桥梁。体育搭建了各国友谊的纽带,推动了文化的交流与互鉴。^[3]杭州亚运会为亚洲文化的交融提供了契机,将助力亚洲人民加强协作,共同创造美好未来。

王超然和张晓义在《北京亚运会历史地位与大国历史征程的研究》中表示,从1990年北京亚运会到2010年广州亚运会,再到2022年杭州亚运会,中国完成了从参与、融入到积极承办亚运会的历史进程。^[4]杭州第19届亚运会是中国在亚运会历史中的重要里程碑,彰显了中国的大国自信、胸怀和气度。

温健德和佟强在《项目设置与亚运会可持续发展研究》中表示,运动项目是亚运会的基本单元,科学合理的项目设置结构与体系是确保亚运会可持续发展的基石。亚运会的顺利举办和独特魅力的展现,离不开运动项目的精心设计与安排。

作为赛事的核心组成部分，运动项目不仅是亚运会吸引观众、提升影响力的重要手段，更是实现其社会价值和文化传播的主要途径。^[5]卡巴迪是一项融合了速度、力量与策略的传统亚洲特色体育项目，不仅展现了亚洲文化的深厚底蕴，也为亚运会注入了独特的竞技魅力。卡巴迪的加入，既丰富了亚运会的项目多样性，也促进了亚洲体育文化的交流与传承。

2.2.2 卡巴迪运动的相关研究

毛伟民在《论卡巴迪的历史沿革及其文化内涵》中指出，卡巴迪可能是唯一一项以个人为进攻单位而以团体为防守单位为特点的对抗性体育运动。在卡巴迪比赛中，进攻者要根据比赛情况的不同而改变进攻节奏。^[6]技战术在卡巴迪比赛中具有非常重要的地位。进攻者和防守者都需要灵活运用各种技术和战术，以应对比赛中的不同情况。只有不断提高自身的技战术水平和运动技战术的能力，才能在比赛中取得更好的成绩。

陆炎和周洛平在《对卡巴迪推广策略的再思考》中表示，要想推动卡巴迪在中国的发展，不仅要掌握体育运动的发展规律，熟悉项目策划和赛事推广，还要对卡巴迪项目有足够的热情。^[7]杭州第19届亚运会为卡巴迪的推广和发展提供了重要的契机。通过媒体的宣传和推广，卡巴迪的关注度得到了显著提升，也为其在亚洲乃至全球的发展提供了良好的机遇。

叶条凤在《从广州亚运会看中国卡巴迪项目的发展及对策研究》中表示，中国在北京奥运会中获得了举世瞩目的成就，金牌数量跃居世界第一，突显了中国在竞技体育领域的超强实力。中国可通过优势竞技体育项目的稳定发展来促进弱势项目的快速发展。^[8]印度的卡巴迪运动，无论是在世界范围内的推广还是在亚运会上的发展，都呈现出稳步前进的趋势。我们可以借鉴印度卡巴迪的发展经验，提高卡巴迪在国内和国际上的影响力。

王群在《卡巴迪运动发展研究》中表示，在全球化背景下，体育文化的融合已成为一种趋势。我们应以开放包容的态度，通过多元体育文化的交流，吸收并借鉴各国体育文化的精华，开创外国民间体育在中国发展的新篇章。卡巴迪运动应充分利用这一平台，与中国传统体育相结合，吸引更多群体参与其中。^[9]中国可邀请印度资深教练来华授课，加强国内教练的岗位培训，提升其综合素质与专业能力，并派遣运动员及相关人员前往卡巴迪强国学习观摩，定期举办交流赛事，

以多种形式持续提升我国卡巴迪运动的技术水平。

徐小虎等人在《试论卡巴迪项目在中国开展的可行性》中表示,要用科学理论知识进行宣传和指导,以促进卡巴迪运动在中国的开展。在推广卡巴迪运动技术的同时,进一步加强卡巴迪运动在中国推广、发展的研究,为相关部门的决策和政策的制定提供科学的理论参考。可以从运动训练学、运动生物力学等学科出发来研究卡巴迪运动的技战术特点,以期更好地指导卡巴迪的运动实践和项目推广工作。^[10]卡巴迪在中国的推广和发展与其技战术研究的联系紧密,只有不断提升卡巴迪队员的技战术水平,才能更好地推动卡巴迪在中国的发展和普及。

杨张伟和吴永杰在《游戏运动“卡巴迪”的文化解读与推广价值研究》中表示,21世纪以来,随着全球步入休闲时代,体育活动逐渐成为人们休闲娱乐的核心内容之一,时代的人文精神越来越偏向体育运动的娱乐游戏功能。“大众运动”卡巴迪是具有很强娱乐休闲性又颇具运动性的项目,该运动项目的简易规则、健身功能以及集体精神、勇敢精神、和谐气息等文化品质都颇具时代感,堪与时代文化对接。^[11]卡巴迪在中国大众范围内的推广与普及需要多方面的努力和支持。通过举办赛事活动、开展培训课程、媒体宣传、学校推广以及国际交流与合作等方式,可以增加公众对卡巴迪的认知度和兴趣,促进更多人参与这项运动。

2.2.3 技战术分析的相关研究

经研究发现,国内目前对于卡巴迪技战术的研究尚处于起步阶段,相关资料和研究成果颇为匮乏。因此本课题将借鉴与卡巴迪运动在技战术层面具有相似性的其他体育项目的研究方法,如国内学者对橄榄球、武术散打类及其他球类项目的技战术研究。以此为基础,对杭州亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的技战术进行深入研究和分析。通过对比和分析这些队伍的技战术特点、应用情况以及优劣势等,总结归纳出适合我国卡巴迪运动员的训练方法和策略,以期为我国卡巴迪事业的发展提供一定的理论参考和实践指导,填补国内女子卡巴迪技战术研究的空白。通过对众多与卡巴迪运动在技战术上具有相似性的体育项目相关文献进行系统的整理与筛选,将其主要观点与发现进行如下综述。

2.2.3.1 橄榄球技战术分析与卡巴迪的相关研究

高峰等人在《亚洲女子七人制橄榄球前四强队伍技战术的比较分析》中指出,广州亚运会决赛中,相对于对手敢于利用个人的身体优势而言,中国队小、快、

灵的战术特点和个人的变突能力均未能得以充分发挥,战术打法不够明确。决赛中,对手充分利用自身优势,规避短板,并针对性地展开进攻,这是她们取得优异战绩的关键因素。^[12]在卡巴迪比赛中,也可以借鉴这种战术理念和执行方式,通过充分发挥自身优势,采用有针对性的进攻方式来取得胜利。

叶照祥在《中国女子七人制橄榄球持球战术结构差异分析》中表示,七人制橄榄球在比赛时,根据不同区域所执行的战术方式也有所不同。运动员在具备身高和体重的优势下,可选择是否进行身体优势的突破,从而增加队伍战术行为的选择空间。^[13]女子卡巴迪攻防技战术与七人制橄榄球战术方面存在一定关联,其都强调团队配合、个人技术的运用以及灵活多变的攻防能力。因此,女子卡巴迪可借鉴七人制橄榄球的战术理念和执行方式,增加队伍的战术选择空间并提高表现水平。

刘成龙和刘志云在《女子英式7人制橄榄球比赛制胜因素分析及备战2020年奥运会分析——以2016年亚洲7人制橄榄球系列赛中国队和日本队3站决赛为例》中表示,日本队从小学到国家队技战术风格始终如一,而中国队员的打法和风格则较为多样。为实现高效整合与实力提升,我国运动员在进入国家队后,需统一技战术体系并进行基础技术训练。^[14]对于卡巴迪运动来说,同样需要形成具有自己风格的技战术打法和体系,才能更好地发挥队伍的优势并取得胜利。

2.2.3.2 武术散打类项目技战术分析的相关研究

梁亚东和赵斌在《中外优秀女子散打运动员腿法技术运用的整体特征与比较分析》中指出,在现代武术散打比赛中,腿法技术是应用最广泛的技法之一。腿法技术不仅能够在主动进攻与防守反击时灵应用,还能通过巧妙运用重创对手,甚至直接奠定胜局。^[15]在卡巴迪比赛中,需要运用到脚触技术,这对于运动员的腿部力量和技巧都有很高的要求。因此,在卡巴迪训练中,腿法技术的练习和提升也是非常重要的,它可以帮助运动员在比赛中更好地掌控局面,发挥出自己的优势,从而取得更好的成绩。

梁亚东在《第3届世界杯武术散打比赛女子运动员技术统计与分析》中表示,随着国内外女子散打运动的蓬勃发展,女子散打运动员的技、战术水平也日益提高,拳法、腿法、摔法技术及组合连招在比赛中皆能较好运用与发挥。^[16]同样的,在卡巴迪训练中,要进一步加强女子卡巴迪运动员的手触、脚触与技术技能之间的互补能力训练,强化运动员的技术特长,不断提高其技战术水平,从而推动我

国女子卡巴迪运动的迅速发展。

毛爱华在《我国女子空手道组手运动员技术运用的特征分析——兼论空手道规则与武术散打规则的差异》中指出, 特长技术是指能够展示运动员个人特点或优势、使用概率和得分概率相对较高的技术, 对运动员获取优异运动成绩有决定意义的技术技巧。^[17]在卡巴迪运动中, 运动员通过掌握和应用专业技能, 可以提高自身竞争力, 展示个人优势并获得分数。这些独特的进攻、防守和身体技能是卡巴迪运动的基本要素。

江炬在《电子护具时代女子竞技跆拳道技战术发展趋势分析》中表示, 规则的更新与技战术的发展相辅相成, 规则的更新引导技战术的进步, 技战术的提升也促进了规则的进一步完善。^[18]在卡巴迪比赛中, 规则的制定和技战术的发展是相互关联、相辅相成的。通过规则的完善和技战术的创新, 卡巴迪项目可以不断发展进步, 成为更具娱乐性和竞技性的体育运动。

2.2.3.3 其他球类项目技战术分析的相关研究

郑鑫等人在《第十八届雅加达亚运会中国男篮进攻技战术分析》中指出, 在篮球比赛中, 技术是战术的基础。当技术达到较高水平时, 战术的运用更多地受到球员合作、比赛意识和注意力的考验。进攻战术是比赛得分的必要条件, 这支以年轻队员为主且建队不久的中国男篮队伍, 在比赛中有效地实施了自身技战术, 赢得了冠军。^[19]进攻和防守技战术是卡巴迪比赛中最主要的得分方式。只有有效的进攻和防守技战术才能创造更多的得分机会并在比赛中获胜。因此, 卡巴迪队员必须不断提高自己的攻防技术和战术, 以适应比赛的需要。

龚闯等人在《2019 年男篮世界杯比赛表现深度分析及对中国男篮技战术发展的启示》中指出, 世界篮球发展迅速, 技术和战术理念不断演变, 只有跟上当前世界技战术的发展趋势才能跟上强大的世界球队的步伐。^[20]卡巴迪是一项具有悠久历史和独特魅力的传统运动, 其技术战术水平的发展和提高随着时间的推移而不断演变。在这一过程中, 来自世界各地的卡巴迪团队不断探索和创新, 以形成自己独特的技术战术风格和特点。只有掌握当前技战术的发展趋势, 了解和掌握这些强队的技战术特点和优势, 形成自己的技战术风格, 才能更好地在比赛中使用, 从而提高我国卡巴迪队伍的水平 and 实力。

刘光宇在《12 届全运会女篮成年组八强球队攻防技战术特征分析》中表示, 加强对女篮的宣传, 扩大女性篮球运动员的基础, 增加省市球队之间的交流, 学

习优势并弥补不足，缩小球队之间的差距，以实现中国女子篮球队的全面发展。同时，中国女性篮球运动员应该具有世界视野，跟上国际篮球发展趋势，不断提高自己，达到高速、激烈竞争、智力发展方向。^[21]卡巴迪与篮球运动有着些许相似之处，都需要进攻、防守及队友之间的默契配合，同样的，在进行卡巴迪项目的推广时，可借鉴其它项目的发展方式，如篮球、排球、足球等，加大卡巴迪推广开展力度，不断完善自身，从而得到更好地发展。

高雨在《2022年亚洲杯中国女子三人篮球队攻防技战术分析》中指出，自三人篮球成立以来，其比赛迅速引起了社会的广泛关注，并在公众层面得到了普及。加入奥运会后，各国对三人篮球的关注度进一步提高，从而促进了其比赛水平的不断提高。^[22]卡巴迪作为一项融合传统与现代的竞技运动，在亚运会等重大赛事中的表现引起了人们的广泛关注。本研究通过借鉴三人篮球等项目的成功经验，对杭州亚运会女子卡巴迪四强队伍技战术进行分析研究，其目的是探索如何通过科学系统的训练、技战术的创新和赛事推广来提高我国卡巴迪队伍的竞技水平，促进卡巴迪运动在中国的普及和发展，并在国际舞台上取得更大的突破。

苑晓平在《篮球比赛反败为胜案例的分析与研究——决胜时刻的技战术分析》中指出，对运动员在决定性时刻运用攻防技战术影响最大的因素，是教练的部署是否合理、比赛的剩余时间和当时的得分、主要球员是否在场、防守的变化和质量等。加强对比赛关键时刻技战术方面的研究，不仅可以增加落后队伍扭亏为盈的机会，为现场指挥提供参考，还可以促进该项目的发展。^[23]在卡巴迪比赛中，决胜时刻的技战术选择和运用对于比赛结果有着至关重要的影响。在比赛的最后阶段，当双方比分接近或一方落后时，如何有效地调整战术、抓住机会、逆转局势成为了关键。

杨松和许东明在《三段评析仁川亚运乒乓男单技战术》中表示，乒乓球在世界范围内发展迅速，是中国的一项优势运动项目，为我国在世界上赢得了巨大的荣耀。通过观看许昕和樊振东的比赛视频，采用三阶段分析法分析他们的技战术运用，可以找出他们各自的优缺点，为未来的男子乒乓球单打训练和比赛提供循证指导。^[24]对亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的技战术分析亦是如此，通过找出优秀队伍的优势，将其融入到我国女子卡巴迪队伍的训练中去，为日后中国女子卡巴迪队伍的训练和比赛提供有力依据。

林迪和黄松峰在《雅加达亚运会中国男篮夺冠的竞技表现力分析》中表示，

逆境竞争是一个有竞争力的团队必须承受的考验。中国男子篮球在“中伊”战役中成功逆袭伊朗队，是基于球员强大的心理素质、战斗的勇气等能力的提高、团队篮球打法和后卫线不同寻常的表现；依靠教练的创新训练理念，有针对性的进攻和防守策略以及在球场上的临场应变能力。^[25]在卡巴迪运动中，逆境竞争也是团队成长和突破的重要机会。杭州亚运会中国台北女子队在比赛中就表现出了强大的心理韧性、快速的适应能力和团队合作精神，在大比分落后的印度队的情况下也能乘胜追击。这不仅需要运动员具备强大的自身素质，还得益于教练组在平时的训练中采用科学的训练方法和有针对性的战术部署，以及在比赛中对对手战术的精确分析和对自身策略的灵活调整。

陈小虎等人在《职业足球比赛对手技战术分析研究》中表示，作为同场竞技运动，足球对手的特点将决定该球队的战术安排。在现代足球比赛中，分析对手技战术情况对于制定球队的比赛计划和选择比赛战术起着至关重要的作用。^[26]卡巴迪同样是一项同场对抗性项目，在卡巴迪比赛中，对手的特点和实力对于本队的战术安排有着至关重要的影响。队员需要根据对手的情况制定合理的战术策略，通过高效的防守和进攻来取得胜利。

黄昆在《篮球规则的演变对篮球技战术发展的影响分析》中指出，篮球规则不仅是比赛规则，也是行为和技术规范。规则的发展也是其运动项目的发展，二者相辅相成。规则的发展反映了该运动的发展过程。随着篮球规则的改变，篮球比赛的进攻和防守速度也发生了变化，这对运动员的体能、技能和战术，特别是对其意志力、团队风格等方面提出了新的要求，在篮球运动的发展中起到了重要作用。^[27]随着卡巴迪在中国的快速发展，其规则目前正处于不断地发展和完善阶段，相信卡巴迪这项运动在中国会得到更好的发展和普及。

沈乐川等人在《高水平女子足球队角球进攻技战术分析——以东京奥运会为例》中表示，为了提高女子足球队的实力，有必要重视和加强女子足球运动员角球进攻战术的训练。在训练中，要根据运动员的具体特点和身体状况安排角球进攻练习，制定合理的训练计划，加强角球的质量和位置，强调战术运用的重要性，强调攻防结合。^[28]卡巴迪也是一项注重战术运用的运动，十分强调攻防结合的重要性。在卡巴迪比赛中，进攻和防守的策略和技巧都非常关键，运动员需要灵活运用各种技巧和策略，以在比赛中获得优势。在卡巴迪的训练和比赛中，战术运用和攻防结合是至关重要的，对于提高运动员的竞技水平和队伍的胜率具有重要

的作用。

李翔和许姣在《雅加达亚运会女足决赛之中国女足技战术分析》中表示,运动员的身体素质是决定比赛胜负的关键因素之一。教练员应根据每个运动员在速度、力量、耐力、敏捷性等方面的差异,制定科学、个性化的训练计划,以提高其综合能力。通过因材施教的训练方法,既能充分发挥每个队员的潜力,又能全面提高队伍的整体竞技水平,从而在比赛中占据更大的优势。^[29]在卡巴迪比赛中,运动员需要快速奔跑、灵活变向和准确判断,这些都需要良好的身体素质作为基础。教练员可以根据运动员特点制定反应力、爆发力等有针对性的训练,不断提高运动员自身素质,以适应比赛的需要。

马骞在《“三人篮球”技战术特点及价值》中表示,三人篮球运动的特点能有效促进人与人之间的社会交往。通过运动强度,参与者可以利用篮球运动中各种技战术动作在快节奏转化过程中完成一系列攻防转换。人们通过篮球运动过程可以促进情感交流与互动,具有一定的社会现实意义。^[30]卡巴迪的技战术特点包括速度和敏捷性、集体配合、多样化的攻击方式和严密的防守。通过参与卡巴迪训练和比赛,不仅可以促进人们的情感交流与互动,还可以提高人的身体素质、培养团队协作精神、增强意志品质并提高竞技能力。卡巴迪的技战术价值不仅体现在竞技体育中,其对社会的发展同样具有重要的意义。

唐子轩和张明在《三人篮球进攻技战术特点的对比研究——以第十四届全运会男子组六强球队为例》中指出,建立运动员训练体系是促进一项运动发展的必由之路。运动员训练体系的构建,不仅关系到国家队的人才选拔和组建,也关系到我国运动员人才资源的可持续发展。^[31]卡巴迪作为一项具有地方特色的体育项目,其运动员的培养和人才资源的可持续发展也至关重要。构建卡巴迪运动员的训练体系,需要注重身体素质、技术技能和战术意识的综合训练,以及人才资源的可持续发展,为更多的青少年提供参与这项运动的机会,不断提高他们的竞技水平。

黄优强和周武在《里约奥运会中国男篮技、战术风格的缺失及反思》中指出,技术风格是不同于其他运动员或运动队技术体系的成熟定型特征。技术水平决定战术完成的可行性和质量,战术意图的实现需要以技术能力为前提。^[32]同样的,在卡巴迪运动中,技术水平对于战术的完成具有至关重要的影响,运动员的技术熟练程度和运用能力,直接决定了战术意图的实现程度和质量。在卡巴迪的训练

和比赛中，只有具备了足够的技术支撑，才能更好地完成战术任务，提高比赛的获胜率。

董顺波在《近 10 年中国男篮技战术风格变化研究》中表示，中国男篮从辉煌的顶峰跌入低谷，最重要的原因是难以形成相对稳定的技战术风格。^[33]形成相对稳定的技战术风格对卡巴迪运动来说同样重要。通过形成稳定且具有自身特色的技战术风格，队员可以更好地保持一致性，提高比赛的效率和胜率。这种稳定性不仅有利于队员在比赛中的发挥和表现，还可以为队伍建立良好的形象和声誉，吸引更多的参与者和支持者。同时，相对稳定的技战术风格也有助于教练员更好地指导和培养运动员，让队伍在比赛中更具优势和竞争力。

综合上述文献可以发现，与“亚运会”相关的研究主要是以体育、文化经济、宏观经济与可持续发展方向的文献颇多。与“卡巴迪”相关研究主要是以推广策略、现状研究等方向的文献居多。与“技战术分析”相关文献则主要涉及运动生物力学、运动学、生理学和心理学等方面的研究。

2.3 国外研究现状与述评

通过中国知网（CNKI）、Web of Science(SCI)，以“亚运会”为关键词共检索到 1619 篇相关文献，发文趋势见图 4。从图中可知对“亚运会”研究从 2004 年开始逐年增多，且处于稳步增长状态，在 2011 年时论文数量达到顶峰。

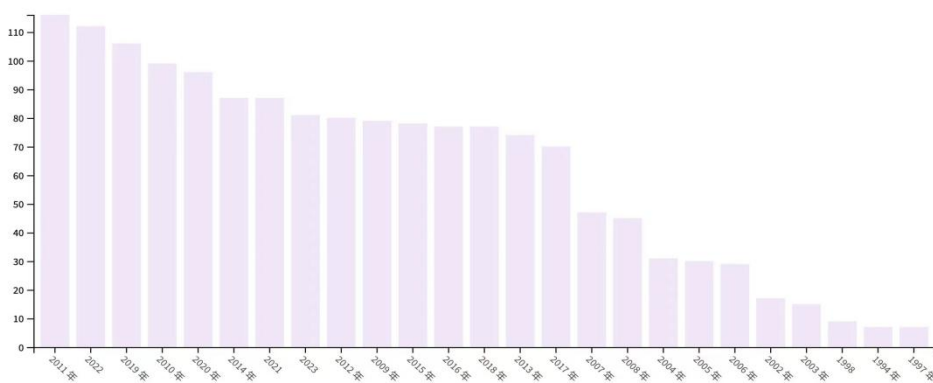


图 4 以亚运会为主题发文量检索的统计

通过以“卡巴迪”为关键词进行检索，共检索到 362 篇相关文献，发文趋势见图 5。从图中可以看出，在 2010 年之前，有关卡巴迪的研究相对较少，2011 年开始论文数量达到顶峰，随后便再次下降。

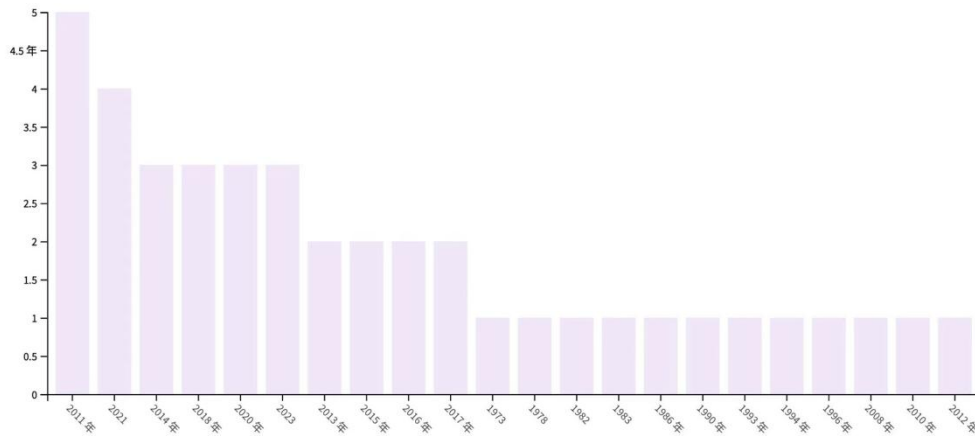


图5 以卡巴迪为主题发文量检索的统计

通过以“技战术分析”为关键词进行检索，共检索到 974 篇相关文献，发文趋势见图 6。从图中可以看出对“技战术分析”的研究从 2009 年开始逐年递增，在 2020 年时增速明显，在 2022 年时发文数量达到了顶峰。

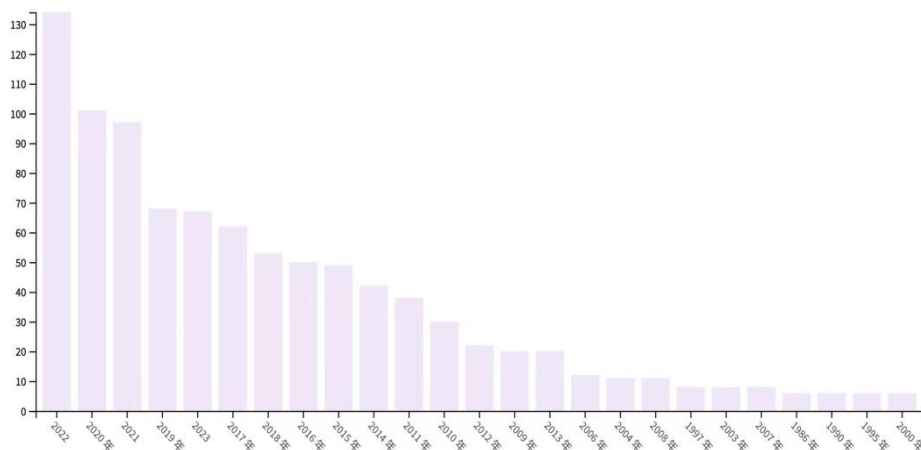


图6 以技战术分析为主题发文量检索的统计

通过对“亚运会”“卡巴迪”“技战术分析”相关外文文献的筛选、分析和整理，将其做出如下综述。

2.3.1 亚运会卡巴迪项目的相关研究

Mahdi Shariati Feizabadi 在“The Relationship Between the Success of Countries at the Guangzhou 2010 Summer Asian Games and Demo-Economic Factors”中表示，亚运会的成功举办将给这个国家的人民带来民族自豪感。政府对冠军的重视和分配足够的资源，将提高该国在全球的声誉。对人才认可和青年工作的投资可以带来越来越多的相关资源。^[34]亚运会的举办不仅仅是展示国家的综合实力，同时也促进了政治、经济、文化的繁荣，体现国家对体育事业和体育产业的重视。

Umer Hussain 和 George B Cunningham 在“‘These are “our” sports’: Kabaddi and Kho-Kho women athletes from the Islamic Republic of Pakistan”中指出, 妇女参与体育运动的情况远远落后于男子, 特别是在代表性不足或处于边缘地位的群体中。许多国家和地方发展组织都在大力鼓励、支持和引导妇女参加体育运动。但是, 与男子相比, 妇女参加体育活动的比例仍然较低。^[35]我国鼓励妇女参与体育运动, 以提高女性身体素质和健康水平, 促进女性体育事业的发展, 为女子卡巴迪在我国的高质量发展提供了坚实保障。

Mohammad Maleki 和 Shadi Abdollahi 在“Development and Validation of the Kabaddi Offensive and Defensive Observational Instrument”中表示, 要想在开放性、交互性的体育运动中取得成功, 就需要运用专门的工具来确定技战术, 并在训练中加以分析。除了提供准确的信息以改善团队的弱点外, 这些分析还将帮助教练员确定训练过程中团队成员的身体、行为和技术要求。^[36]在卡巴迪训练过程中, 分析把握运动员的个人特点, 对其技战术的提升具有极大的促进作用。

Bhushan Babasaheb Bhosale 在“A Study On Bonus Line Crossing In Kabaddi”中表示, 在过去的几十年里, 体育运动在全世界得到了广泛的普及。体育运动的普及使各个国家的运动技能迅速增长, 这种好的趋势很可能在未来继续下去。除奥运会外, 土著体育在每个国家也非常受欢迎。卡巴迪是一项具有活力和节奏的比赛, 在世界范围内广受欢迎。^[37]在卡巴迪比赛中, 要想有好的表现, 队员必须掌握技术技巧。技术技巧的形成需要长时间的训练, 因此队员在练习时必须全神贯注。运动中的每一项技术都很重要, 其应用也因情况而异。卡巴迪的进攻是该运动的支柱, 而进攻者则是卡巴迪整个运动的核心。突袭是进攻的主要方式, 在突袭技术中, 穿越奖励得分线起着至关重要的作用。

Nilesh Andhare 在“Effect of Speed Agility And Quickness Training V/S Sport Specific Training On Performance in Young Indian Kabaddi Players”中表示, 体育运动需要灵活性、肌肉协调性、快速反应能力和高度专注力, 这就需要不同的训练方案对运动员进行训练, 从而在赛场上取得更好的成绩。^[38]因此, 在训练时采用系统、合理的训练方案对运动员的能力提升来说是十分重要的。

2.3.2 卡巴迪及其技战术的相关研究

Rakesh Kumar 在“Role of Co-ordination and Techniques in Kabaddi”中表示,

卡巴迪的发明可能是发展个人对群体攻击的防御反应和群体对个人攻击的反应。这是唯一的攻击是个人的努力，而防御是一个集体的战斗运动努力的运动。一个人面对七个对手不受任何伤害是不容易的，这不仅需要参与者的身心健康，还需要极大的集中和预测对手行动的能力。这一目标只有通过大量的技战术准备和机动才能实现。^[39]在卡巴迪运动中，团队协作在技术方面发挥着至关重要的作用，严肃、坚韧、务实和冷静的性格特征也是卡巴迪运动的促成因素。

Arumugam 在 “Influence of Resistance Training Associated With Skill Training on Drag & Leg Thrust and Footwork among Kabaddi Players” 中认为，运动技能是自愿的、协调的任务，具有特定的运动目标。学习基本的运动技能是学习运动表现的特定技能的第一步。卡巴迪运动员需要学习的技能主要有两类：进攻技能和防守技能。^[40]在卡巴迪比赛中只有充分掌握进攻和防守的技术技巧，才能为队伍赢得更多的分数。

Jaswant Singh Thakur 在 “Association of obesity with agility and speed of university level kabaddi players” 中指出，运动概念所认为的速度、敏捷性、平衡性等运动能力在不同的运动项目中均有着广泛的应用，在实现优秀的运动技能方面发挥着重要作用。在许多运动中，运动速度被认为是高水平表现所需的身体能力。身体素质和运动素质的所有组成部分都可以通过不同的身体动作来实现。研究表明，一个人的体质，尤其是身高和体重，对其运动健康状况起着非常重要的作用。^[41]在卡巴迪训练中，对运动员的体能训练至关重要，一个人的体质和身体成分的影响在体能训练的过程中发挥着重要作用。

Dr.K.K.SABARIRAJAN 在 “Examining the Relationship of kabaddi players’ perfectionism and competitive anxiety” 中研究发现，卡巴迪运动员完美主义与自信呈正相关，与认知焦虑和躯体焦虑呈负相关；消极反应与自信呈负相关，与认知焦虑和躯体焦虑呈正相关。^[42]这也说明在卡巴迪比赛过程中积极和消极的完美主义运动员之间心里上有着显著差异。

Smurti Bhisaji Pawar 和 Pradeep Borkar 在 “Effect of ladder drills training in female kabaddi players” 中表示，卡巴迪进攻运动员在越过中线后，通过突袭和触碰尽可能多的防守队员来得分。为了得分，进攻者应该进行跑动手触、转身进攻、假手触、假深蹲腿推、深蹲和双重进攻、后踢、侧踢、滚踢。而防守者则应试图将进攻者控制在己方区域内，将进攻者留在自己的场地来获得分数。防守队

员通过跑动、跟随、当场阻挡袭击者或进行小幅度跳跃动作来完成阻挡技巧。^[43]在卡巴迪的日常训练中,不仅要对运动员的力量、耐力、速度、平衡性、协调性等方面进行训练,同时还要加强对其敏捷度的训练。

Akilaa 和 Chinnaduraia 在 “Traditional Kabaddi Vs Techno Kabaddi” 中表示,无论是遵循传统还是享受技术,每个人心中的斗争总是显而易见的。在生活进步的阶段,人主要受技术的驱动。随着新规则的改变和技术的发展,卡巴迪这项运动获得了巨大的人气,被公认为一项国际运动,并在亚洲运动会形式中占有重要地位。但要成为奥运会项目,它还需要跨越更多的障碍。^[44]科学技术的进步使人类进入了一个科技时代,但在科技飞速发展的同时,不论是卡巴迪亦或是其他运动项目,如何进行技术创新仍然是一项具有挑战性的任务。

Abdul Rahaman 和 Wangjam Reema Devi 在 “Comparison Of Competition Anxiety Between National and State Women Kabaddi Players Of Manipur” 中表示,竞争通常是指与他人的竞争,包括根据自己以前的表现或他人的表现来评估自己的表现。因此,这是一种有意识的斗争,在这种斗争中,一个人或一群个人寻求在表现上超越他人。焦虑是指个体对已经发生或即将发生的某些事件做出不适反应的心理状态。焦虑在本质上可以是身体的或认知的。表现是个体自然、心理、社会和物质构成的双重产物。在体育比赛中,心理和生理因素在决定成绩水平方面起着重要作用。^[45]在卡巴迪比赛中,竞争与焦虑心理和表现有密切关联,对手的表现和焦虑程度都会影响比赛结果。

Surjeet Singh 在 “Relationship between strength and playing position in Kabaddi” 中指出,在卡巴迪中运动员手臂的肌肉力量对进攻者和防守者来说都非常重要。卡巴迪是一项具有身体对抗性的运动项目,其手臂力量和肌肉力量在卡巴迪中占主导地位。研究表明,手臂肌肉力量、腹部肌肉耐力、手臂爆发力、腿部爆发力、跑步速度、腿部伸展能力等运动能力变量之间存在显著相关性。^[46]卡巴迪运动员能力的综合发展和提升对其整体的表现具有不可忽视的影响。

Vinayagamoorathi 和 G Kumaresan 在 “Comparative study on physical fitness components of kabaddi and handball female players in school level” 中表示,卡巴迪运动需要巨大的耐力、速度和速度和神经肌肉的协调性。为了提高或保持运动员的体能表现,体能训练是十分必要的。运动员必须集中在薄弱或重要部位进行不同类型的体能训练,以制定有效的训练计划。^[47]因此,在卡巴迪的日常训练中,

需要用不同类型的训练方式来实现速度、敏捷性、力量、协调性和平衡性的运动能力。

Neeta N Kashyap 在 “Sports emotional intelligence profile of intercollegiate female Kabaddi players of Vidarbha” 中表示, 为了优化运动员的内在心理过程, 了解影响运动员行为的心理过程和因素是至关重要的。运用科学知识, 运动心理学家试图通过控制压力来让运动员发挥出最好的水平, 压力会导致情绪失衡, 这会对运动员的表现产生负面影响。^[48] 卡巴迪是一项不需要过多装备的团队项目, 运动员需要具备良好的身体条件和心理技能才能在比赛中脱颖而出, 因此, 了解运动员的心理情况是非常重要的。

2.3.3 卡巴迪技战术的相关实验研究

Mohammad Nasima Sultana 在 “Effects of skill related training on cardiovascular endurance and vital capacity of Kabaddi players” 中实验结果表明: 技能相关训练显著提高了卡巴迪运动员的心血管耐力, 也显著地改变了卡巴迪队员的肺活量。^[49] 这也说明技能相关训练有益于卡巴迪运动员的生理基础。

Mohanakrishnan 在 “Comparative Analysis of Playing Ability in Selected Offensive Skills Of Intercollegiate Menkabaddi Players” 中的实验结果表明: 卡巴迪男子运动员的手触、脚触、旋转等进攻技术与比赛能力之间存在显著的正相关关系。^[50] 通过对卡巴迪运动员所选进攻和防守技能比赛能力的比较分析, 教练员可根据每个队员的特点制定个性化的训练计划, 帮助队员们充分发挥自身潜力, 从而提高整体竞技水平。

Arun Mozhi 和 W Vinu 在 “A comparative study of aggression between men and women kabaddi and kho-kho players” 中的实验结果表明: 卡巴迪和 Kho-Kho 运动员在攻击性心理变量的选择上存在显著差异, 男性卡巴迪运动员在攻击性心理变量的选择上优于其他类型运动员。攻击性是指旨在造成伤害或疼痛、心理伤害、人身伤害或身体分心的行为。攻击行为的一个重要方面是行为人背后的意图。攻击可以是直接的或间接的, 主动的或被动的, 身体的或口头的。^[51] 卡巴迪中的进攻是指在比赛中通过触碰、挣脱、翻滚等技巧制造出得分机会并取得比赛胜利的行动。这种进攻行为是建立在队员之间默契配合和集体协作的基础上, 旨在通过有效的攻防策略和战术安排, 击败对手并获得比赛胜利。

综上所述，与“亚运会”相关的外文文献主要是以体育运动、体育产业、经济发展的研究颇多；与“卡巴迪”相关的外文文献主要是以运动心理、运动生理、运动医学方向的研究居多；与“技战术分析”相关的外文文献则主要集中在运动心理学和运动生理学领域，这些研究通常涉及运动员的技能习得、动作技术和比赛策略的评估。其中也包含一些研究关注教练员如何运用技战术分析来指导和改进运动员的表现。

2.4 结论

通过对国内外相关文献的分析和梳理，发现我国学者多倾向于群众基础深厚的传统优势项目（如乒乓球、篮球、排球等）的技战术研究，对卡巴迪的研究主要聚焦于项目发展现状分析和推广路径探索。国外学者在卡巴迪运动研究范畴则涵盖运动技能训练、心理素质培养、生理机能调节等专业领域，呈现出多维度、系统化的特点。在技战术研究方面，国外学者对其的研究涉及到训练体系构建、技能习得规律、教练员培养等领域。这些研究成果不仅可以帮助我们深入了解运动员在执行技战术时的身体和心理特征，为其训练和比赛提供科学依据，还为本研究提供了坚实的理论基础，为我国卡巴迪运动的科学发展提供了丰富的理论借鉴。

第3章 研究对象与方法

3.1 研究对象

本课题以杭州第19届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍（印度、中国台北、伊朗、尼泊尔）的攻防技战术特点为研究对象。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

通过中国知网（CNKI）、Web of Science、谷歌学术等数据库和相关内容的书籍、文献、报道等进行文献检索和资料收集，梳理国内外关于亚运会、卡巴迪、技战术分析的相关研究成果，分析杭州亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的攻防技战术问题，归纳整理获得权威观点，为本研究提供理论依据。

3.2.2 专家访谈法

根据研究内容的需要，对全国卡巴迪推广委员会领导、各高校卡巴迪研究学者、卡巴迪国际专家、技术官员以及卡巴迪专业的教练员、裁判员、运动员等进行访谈，在研究过程中提出了自己的疑惑，不断征询卡巴迪领域经验丰富的专家学者的意见和建议，针对性分析卡巴迪攻防技战术方面的相关问题，为本课题提供经验性成果支撑。

表 3-1 专家访谈列表

访谈对象	工作单位	职位/职称
MUHAMMAD **	亚洲卡巴迪联合会	秘书长
王**	全国卡巴迪推广委员会	副秘书长
于**	全国卡巴迪推广委员会	文化发展委员会副部长
晁**	全国卡巴迪推广委员会	培训委员会部长
赵**	安徽工程大学	副教授
李**	安徽工程大学	副教授
RAZA **	安徽工程大学	国家级教练员、裁判员
蔡**	安徽师范大学	国家级教练员、裁判员

3.2.3 录像观察法

对杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛前四强队伍的比赛视频进行反复观察分析, 将其与现场观察相结合, 统计、收集并整理了各队数据, 对女子卡巴迪比赛前四强队伍的攻防技战术特点进行归纳和总结。女子前四强队伍(印度、中国台北、伊朗、尼泊尔)共 11 场比赛, 比赛结果及场次, 详情见表 3-2。

表 3-2 杭州亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍比赛对阵情况表

比赛阶段	比赛队伍			比分	获胜方
A 组小组赛	中国台北	VS	泰国	37:28	中国台北
A 组小组赛	印度	VS	中国台北	34:34	打平
A 组小组赛	印度	VS	泰国	54:22	印度
B 组小组赛	伊朗	VS	孟加拉国	54:16	伊朗
B 组小组赛	尼泊尔	VS	伊朗	19:43	伊朗
B 组小组赛	孟加拉国	VS	尼泊尔	24:37	尼泊尔
A 组小组赛	韩国	VS	中国台北	24:35	中国台北
A 组小组赛	韩国	VS	印度	23:56	印度
半决赛	印度	VS	尼泊尔	61:17	印度
半决赛	伊朗	VS	中国台北	24:35	中国台北
决赛	印度	VS	中国台北	26:25	印度

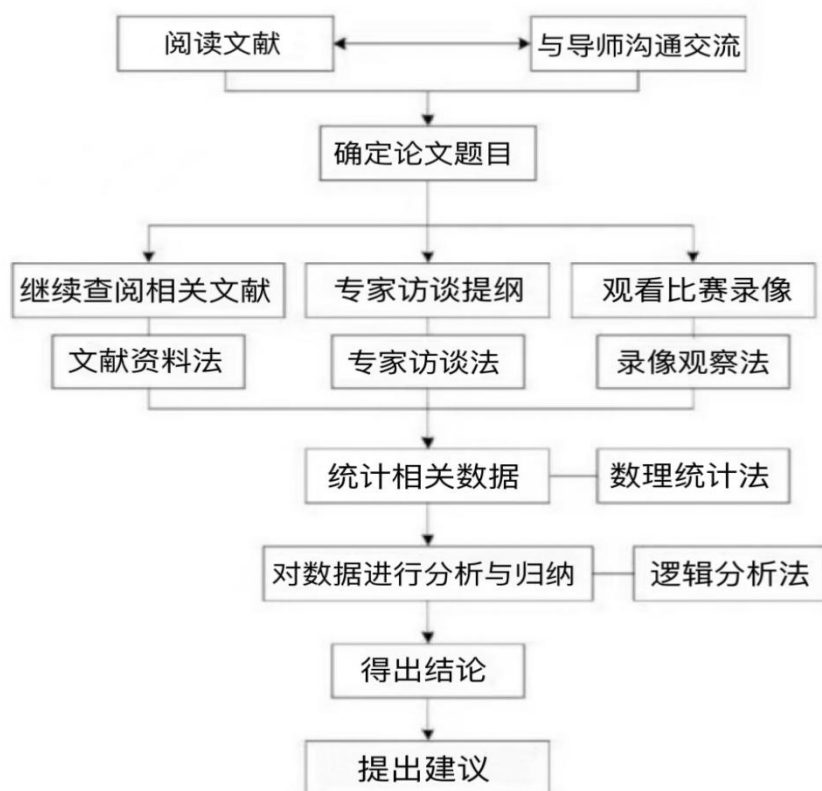
3.2.4 数理统计法

运用 Excel、SPSS26.0 等软件将获得的数据进行统计和分析。

3.2.5 逻辑分析法

运用归纳、演绎、推理等逻辑方法对杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的攻防技战术特征的视频资料、文字资料和数据进行分析和研究, 科学地归纳总结出女子卡巴迪比赛四强队伍的攻防技战术特点。

3.3 技术路线图



第4章 研究结果与分析

4.1 杭州第19届亚运会女子卡巴迪比赛概况及四强队伍基本情况分析

4.1.1 杭州亚运会女子卡巴迪比赛概况

杭州第19届亚运会卡巴迪比赛于2023年10月2日-7日在萧山瓜沥文化体育中心举行。此次共有来自10个国家的16支队伍参加比赛，包括男子队伍9支（中国台北、巴基斯坦、韩国、马来西亚、孟加拉国、日本、泰国、伊朗、印度），女子队伍7支（中国台北、韩国、孟加拉国、尼泊尔、泰国、伊朗、印度），其中进入该赛事女子前四强的队伍分别是第一名印度队、第二名中国台北队、第三名尼泊尔队和伊朗队，每支队伍有12名队员参赛，其中7名为首发队员，其余5名为替补队员。

在卡巴迪比赛中，进攻方需要巧妙地运用速度和技巧来突破对方的防线，而防守方则需要通过精准的预判和快速的反应来阻止对方的进攻。队员们不仅要展现出出色的跑动、闪躲和抓捕能力，还要根据比赛形势和对手的特点灵活调整自己的攻防策略。这种技战术的运用不仅考验着运动员的个人能力，也考验着整个团队的协作水平。与男子卡巴迪比赛相比，女子卡巴迪比赛场地更小（男子13*10、女子12*8）比赛时间更短（男子比赛上下半场各20分钟，女子比赛上下半场各15分钟，中场休息5分钟），在规定的时间内得分高的一方获胜。运动员在比赛中需具备较强的适应能力和自我调节能力，保持精神高度集中，随机应变，尽可能多触碰、多配合、多得分。此外，运动员的身高、体重、年龄等综合素质，也是比赛获胜的重要因素。

4.1.2 印度女子卡巴迪队队员基本情况分析

表 4-1 印度女子卡巴迪队队员基本信息

Accreditation Number	Bib No.	Name	Height m/ft in	Weight kg/lbs
2010546	01	SHARMA Sushma	1.56 / 5'1"	68.00 / 150
2010550	19	SHINDE Snehal Pradeep	1.60 / 5'3"	63.00 / 139
2010553	07	NEGI Ritu	1.59 / 5'3"	65.00 / 143
2010558	03	Pushpa	1.68 / 5'6"	64.00 / 141
2010559	06	Priyanka	1.69 / 5'7"	73.00 / 161
2010561	09	Pooja	1.62 / 5'4"	59.00 / 130
2010562	10	Pooja	1.69 / 5'7"	66.00 / 146
2010564	04	SHARMA Nidhi	1.62 / 5'4"	67.00 / 148
2010567	5	MALIK Muskan	1.60 / 5'3"	59.00 / 130
2010571	12	Jyoti	1.63 / 5'4"	64.00 / 141
2010578	15	Akshima	1.60 / 5'3"	59.00 / 130
2029251	02	KUMARI Sakshi	1.67 / 5'6"	69.00 / 152

通过分析表 4-1 可以得知,印度女子卡巴迪队 12 名队员平均身高约为 1.63m,除队员 SHARMA Sushma 和 NEGI Ritu 外,其他队员身高普遍在 1.60m 以上,12 名队员中身高最高的为 1.69m。从体重方面进行分析则可以发现,印度女子队平均体重约为 64.7kg,其中有 3 人体重在 60kg 以下,体重最大为 73kg。从表中可以看出,尽管有些个体的身高相近,但她们的体重相差较大,这可能会对她们在比赛中的表现产生一定影响。

4.1.3 中国台北女子卡巴迪队队员基本情况分析

表 4-2 中国台北女子卡巴迪队队员基本信息

Accreditation Number	Bib No.	Name	Height m/ft in	Weight kg/lbs
2002333	1	LIN I-Min	1.62 / 5'4"	63.00 / 139
2002344	2	CHUANG Ya-Han	1.62 / 5'4"	62.00 / 137
2002336	3	HU Yu-Chen	1.62 / 5'4"	61.00 / 134
2002337	4	HUANG Ssu-Chin	1.67 / 5'6"	73.00 / 161
2002334	5	YEN Chiao-Wen	1.61 / 5'3"	70.00 / 154
2002340	6	REN Ming-Xiu	1.55 / 5'1"	59.00 / 130
2002345	7	KANG Yung-Chiao	1.65 / 5'5"	64.00 / 141
2002331	8	FENG Hsiu-Chen	1.68 / 5'6"	60.00 / 132
2002335	9	QIN Pei-Jyun	1.66 / 5'5"	68.00 / 150
2002332	10	HUANG Yi-Yun	1.75 / 5'9"	73.00 / 161
2002343	11	LIU Yi-Ju	1.56 / 5'1"	67.00 / 148
2002342	12	WU Yu-Jung	1.61 / 5'3"	64.00 / 141

通过分析表 4-2 可以得知,中国台北女子卡巴迪队员们的身高有所差异,但体重分布相对集中。中国台北女子卡巴迪队 12 名队员的平均身高约为 1.63m,其中有 2 名队员身高在 1.60m 以下,而队员 HUANG Yi-Yun 的身高最高,为 1.75m。从体重方面来看,中国台北女子卡巴迪队员平均体重约为 65.3kg,最大体重为 73kg,最小体重为 59kg。这说明在卡巴迪这一项目中,体重并不是比赛胜负的决定性因素。不同队员之间的身高和体重组合也体现了队员们在身体条件上的多样性,这种多样性可能有助于队伍在比赛中更好地应对不同的战术需求。

4.1.4 伊朗女子卡巴迪队队员基本情况分析

表 4-3 伊朗女子卡巴迪队队员基本信息

Accreditation Number	Bib No.	Name	Height m/ft in	Weight kg/lbs
2000429	7	ZARIF DOOST Farideh	1.68 / 5'6"	58.00 / 128
2005556	2	SANCHOOLI Mahboobeh	1.60 / 5'3"	63.00 / 139
2005566	5	JAFARI Sedigheh	1.67 / 5'6"	63.00 / 139
2021554	6	DAVOUDIANKHAN Roya	1.60 / 5'3"	60.00 / 132
2005590	3	KARIMI Zahra	1.73 / 5'8"	64.00 / 141
2000436	12	NADERI Raheleh	1.73 / 5'8"	65.00 / 143
2009912	10	MANSOURI Fatemeh	1.65 / 5'5"	72.00 / 159
2000432	1	KHALAJ Ghazal	1.70 / 5'7"	70.00 / 154
2000430	9	KHODABANDEHLOO Fatemeh	1.70 / 5'7"	60.00 / 132
2000438	4	JAFARI Saeideh	1.70 / 5'7"	62.00 / 137
2001335	8	RAJABLOO Mohaddeseh	1.70 / 5'7"	71.00 / 157
2005605	11	SOLGI Maryam	1.75 / 5'9"	72.00 / 159

从表 4-3 可以看出, 伊朗女子卡巴迪队拥有较高的平均身高和较为适中的体重, 队伍具备较好的身体条件和竞技优势。伊朗女子卡巴迪队 12 名队员身高主要集中在 1.60m 至 1.75m 之间, 其中多数队员的身高超过了 1.65m, 且平均身高约为 1.68m, 显示出较高的平均身高水平。在体重方面, 队员们的体重分布在 58kg 至 72kg 之间, 多数队员的体重处于 60kg 至 70kg 的范围内, 平均体重为 65kg。从表 4-3 中还可以看出, 伊朗队身高超过 1.70m 的队员较多, 这类运动员普遍具有四肢较长的特点, 这可能使她们在防守和进攻时更具优势。

4.1.5 尼泊尔女子卡巴迪队队员基本情况分析

表 4-4 尼泊尔女子卡巴迪队队员基本信息

Accreditation Number	Bib No.	Name	Height m/ft in	Weight kg/lbs
2021917	11	RAI Anuja Kulung	1.67 / 5'6"	75.00 / 165
2021990	4	BADU Jayanti	1.67 / 5'6"	45.00 / 99
2022080	12	GHIMIRE Ganga	1.67 / 5'6"	61.00 / 134
2022082	9	CHAUDHARY Rabina	1.77 / 5'10"	64.00 / 141
2022083	6	CHAUDHARY Arpana	1.58 / 5'2"	52.00 / 115
2022176	7	THARU Srijana Kumari	1.61 / 5'3"	55.00 / 121
2025432	10	PANT Kalawati	1.67 / 5'6"	63.00 / 139
2025439	5	RAI Isha	1.61 / 5'3"	62.00 / 137
2021989	3	RAJBANSHI Menuka Kumari	1.61 / 5'3"	60.00 / 132
2027828	8	THAPA Sunita	1.74 / 5'9"	60.00 / 132
2027829	2	GURUNG Nitu	1.61 / 5'3"	60.00 / 132
2025463	1	BIST Manmati	1.68 / 5'6"	62.00 / 137

从表 4-4 可以看出,尼泊尔女子卡巴迪队队员在身高和体重方面存在一定的差异。尼泊尔女子卡巴迪队 12 名队员的身高主要集中在 1.58m 至 1.77m 之间,其中大多数队员的身高都在 1.60m 以上,平均身高约为 1.66m。从体重方面来看,队员们的体重分布较为广泛,从 45kg 到 75kg 不等,但大部分队员的体重都在 50kg 至 65kg 之间,平均体重约为 65kg。特别值得注意的是,队员 CHAUDHARY Rabina 的身高达到了 1.77m,是队中身高最高的队员,她的四肢较长,可能使她在进攻时具有较大的优势。而队员 BADU Jayanti 的体重仅为 45kg,是队中体重最轻的队员,这可能意味着她在力量方面相对较弱,需要依靠提高自身的反应速度和灵活性来弥补这一不足。这种身高和体重的差异可能会影响她们在比赛中的表现。

综上所述,卡巴迪比赛要求运动员具备全面的身体素质,优秀的身体素质可以更好地在比赛中发挥优势。具备一定的身高、体重、力量的同时,又不缺乏灵活性的队员更适合卡巴迪比赛攻防节奏快的特点。另外,队员身高与体重的比例、队员间的协调配合及攻防技战术的及时调整等,对于其比赛也具有重要影响。

4.2 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的进攻技术分析

4.2.1 女子卡巴迪比赛四强队伍的得分构成情况分析

表 4-5 四强队伍得分构成情况一览表

队伍	场均得分	出局平均得分	出局得分占比	奖励分平均得分	奖励分占比	“洛那”平均得分	“洛那”分占比	技术分平均得分	技术分占比	超级防守平均得分	超级防守得分占比
印度队	46.2	33	71.43%	7.2	15.58%	6.0	12.99%	0	0%	0	0%
中国台北队	33.2	24	72.29%	5.4	16.26%	3.2	9.64%	0	0%	0.6	1.81%
伊朗队	24.2	17.4	71.90%	3.4	14.14%	5.7	14.05%	0	0%	0.3	1.24%
尼泊尔队	14.6	11.4	78.09%	2.2	15.07%	0.8	5.48%	0	0%	0.3	1.37%

从表 4-5 中我们可以看到，在四强队伍中，印度队以 46.2 分的场均得分高居榜首，这充分说明了印度队在比赛中的整体表现相当出色，实力较强；其次是中国台北队，场均得分 33.2 分，整体水平较强；伊朗队和尼泊尔队的场均得分相对较低，分别为 24.2 分和 14.6 分。在卡巴迪比赛中，出局得分分为两种情况，一种情况是指进攻者在进入对方半场后成功触碰对方队员并安全返回己方半场，则被触碰者几人出局，进攻方便可得到相对应的分数；另一种情况是指如果防守者在不违反比赛规则的情况下抓住进攻者，并使其无法回到自己的半场，则防守方得分。由此可见出局得分作为最常见的得分方式，各队的出局得分都占据了总得分的大部分比例，四支队伍的出局得分占比都高达 70% 以上，尼泊尔队的出局得分占比更是高达 78.09%。

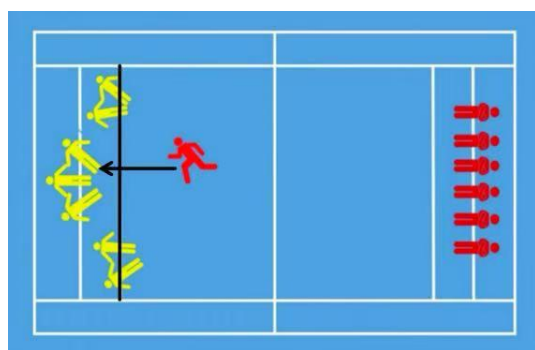


图 4-1 跨越有效进攻线

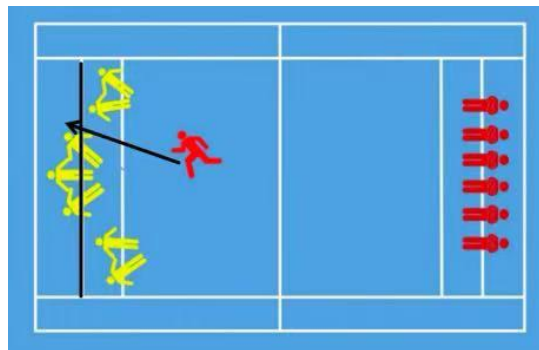


图 4-2 跨越得分线

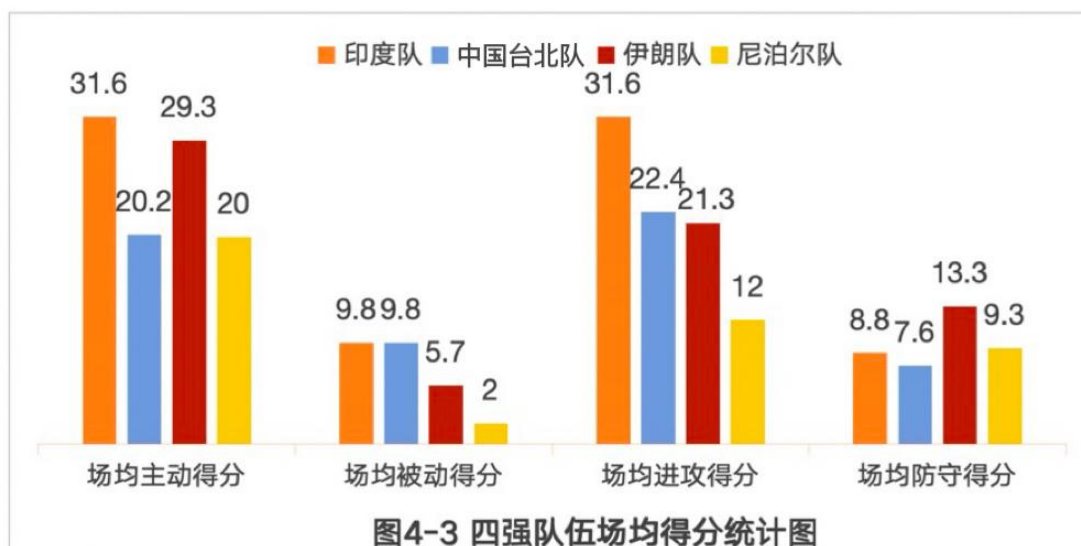
奖励分是指进攻者越过得分线（如图 4-2）后，若将一或多名防守者淘汰出局，将获得穿越得分线而得的奖励分，再加上与被出局的相同人数的分数。进攻者必须在触碰防守者之前或被防守者抓住之前越过得分线来获得加分。如果进攻者在触碰/争斗后越过得分线，将不会获得奖励分。且半场内最少有 6 名防守队员时，得分线则有效。在比赛中，进攻队员大多会在条件允许的情况下先去跨越

得分线来为队伍获得奖励分，尤其是在两队实力相当的情况下，进攻队员很难通过触碰对方队员来获得分数，因此她们大多将奖励分作为优先选择。从上述表中可以看出，四支队伍中印度队的奖励分平均得分最高，为 7.2 分，其次则是中国台北队，奖励分占其场均得分的 16.26%。“洛那”分是指当一方队伍成功将对方整支队伍逐出，且对方没有一名队员有权复活时，该队伍获得“洛那”分。除进攻得分外，“洛那”得分为 2 分。在“洛那”平均得分方面，印度队依然以 6 分高居榜首，这也充分显示出印度队高超的技战术水平和灵活的技战术运用。伊朗队的“洛那”平均得分也达到了 5.7 分，而中国台北队和尼泊尔队的“洛那”得分相对较低，这可能与她们在比赛中的战术安排和队员的技术特点有关。技术分是指若队员存在犯规行为，则对方队伍可获得技术分。从表中可以清晰的看到，四支队伍的技术分均为 0 分，这也意味着参赛队员们在比赛过程中恪守比赛规则，赛出水平，赛出成绩，没有出现犯规行为。超级防守是指若一名进攻者被抓住/自动出局/被判出局，而防守队员防守人数为 3 人或以下时，称作“超级防守”。超级防守得 2 分，复活 1 名队员。从表中还可以看出，各队的超级防守得分普遍较低，得分最高的中国台北队也只有 0.6 分。这说明超级防守存在一定的难度和挑战，要求队员要具备超强的个人能力和防守策略以及团队间的协作与配合。

在比赛关键时刻，每一分都至关重要，甚至能决定比赛胜负。例如在 A 组小组赛印度 vs 中国台北的比赛中，中国台北队 1 号队员在最后几秒的时间内抓住机会，迅速获得 1 分将比分追平，最终双方比分为 34:34，两队同时进入半决赛。在决赛中，印度队便是以 1 分之差战胜了中国台北队获得了冠军。所以，遵守比赛规则，减少技术分的丢失，提高进攻时的精准性、灵活性和防守时的果断性等，对每个卡巴迪运动员来说都是十分重要的。

表 4-6 四强队伍得分情况一览表

	主动 得分总数	场均 主动得分	被动 得分总数	场均 被动得分	进攻 得分总数	场均 进攻得分	防守 得分总数	场均 防守得分
印度队	158	31.6	49	9.8	158	31.6	44	8.8
中国台北队	101	20.2	49	9.8	112	22.4	38	7.6
伊朗队	88	29.3	17	5.7	64	21.3	40	13.3
尼泊尔队	60	20.0	6	2.0	36	12.0	28	9.3



从表 4-6 和图 4-3 可以看出，印度队在主动得分和进攻得分方面均表现突出，场均主动得分和进攻得分均超过 30 分，显示出其强大的进攻能力。通过视频观察和分析表中数据可以发现，印度队队员在进攻端展现出了极高的效率，无论是快攻还是阵地战，都能找到对手的破绽并果断出手。然而，印度队同样存在不足，她们的场均防守得分相对落后，仅有 8.8 分，这在一定程度上反映出了她们在防守端的漏洞。中国台北队在得分方面相对均衡，这显示出她们在进攻和防守两端都有一定的实力。中国台北队队员在比赛中能够保持冷静，根据比赛形势调整自己的战术策略。相比之下，伊朗队在得分能力上虽然稍逊一筹，但她们在防守端的表现却令人印象深刻。伊朗队场均防守得分高达 13.3 分，占据了主动得分的 45.5%，这说明她们的防守策略非常成功，能够有效地阻止对手的进攻。但伊朗队无效进攻次数过多，通过视频分析可以看出伊朗队在进攻端的战术不够明确，且其队员在进攻时的决策不够果断。尼泊尔队作为四强中实力相对较弱的队伍，她们在各项得分指标上均表现较弱，无论是进攻还是防守，她们都与其他三队存在较大差距。

总体来说，印度队和中国台北队在进攻端具有优势，但防守端需加强；伊朗队防守稳健但进攻效率有待提升；尼泊尔队整体实力较弱，需要在攻防两端都进行改进。各队应根据自身特点，调整战术策略，提升队员能力，以缩小与其他队伍的差距，提高整体竞争力。同时，各队都应重视进攻效率问题，减少无效进攻次数，以更有效地得分。

表 4-7 四强队伍进攻情况一览表

	进攻次数	有效进攻 次数	有效进攻 占比	无效进攻 次数	无效进攻 占比	“第三波” 进攻次数	“第三波” 进攻占比	进攻失败 次数	进攻失败 占比
印度队	185	126	68.1%	42	22.7%	4	2.2%	17	9.2%
中国台北 队	178	96	53.9%	58	32.6%	3	1.7%	23	12.9%
伊朗队	113	53	46.9%	42	37.2%	1	0.9%	18	15.9%
尼泊尔队	110	33	30.0%	42	38.2%	1	0.9%	35	31.8%

对表 4-7 中的四强队伍进攻情况进行综合分析,我们可以看到不同队伍在进攻策略、效率和成功率上存在着显著的差异。从进攻次数来看,印度队以 185 次的进攻次数领先其他三支队伍,显示出她们积极的进攻态势和较高的比赛参与度。中国台北队紧随其后,有 178 次进攻。而伊朗队和尼泊尔队的进攻次数则相对较低,分别为 113 次和 110 次,这表明伊朗队和尼泊尔队在进攻上可能更为谨慎,或者她们在比赛中更多地依赖防守。

从表中可以清楚地看到,在有效进攻方面,印度队以 126 次的有效进攻次数和 68.1%的有效进攻占比遥遥领先,表明她们的进攻非常具有威胁性和效率。中国台北队也有 96 次有效进攻,且占比为 53.9%,说明中国台北队有效进攻率也处于较高水平,得分率较高。但伊朗队和尼泊尔队的有效进攻次数和占比都较低,特别是尼泊尔队,仅有 30.0%的有效进攻占比。这说明尼泊尔队需着重加强进攻方面的训练,以提高有效进攻成功率,从而提高得分率。在无效进攻方面,印度队的 42 次无效进攻和 22.7%的无效进攻占比是四强队伍中最低的,显示出印度队在进攻时的精准和高效,从侧面反映出印度队实力较强。相比之下,中国台北队、伊朗队和尼泊尔队的无效进攻次数和占比都较高,特别是尼泊尔队,无效进攻占比达到了 38.2%,表明尼泊尔队队员在进攻上存在较大的盲目性和不稳定性。

从表 4-7 中还可以看到,四支队伍“第三波进攻”占比都很低。且通过视频分析和表 4-7 数据可以得知,印度队和中国台北队在比赛中有效进攻率较高,说明这两支队伍在进攻中有着较高的精准性和果断性,每次进攻几乎都会得分,因此基本无需“第三波进攻”。尤其是中国台北队,在比赛中表现十分出色,进攻时十分灵活、勇猛,得分率较高。“第三波进攻”表明队员在进攻时必须得分或者失分,否则将被罚出局,对方可获得 1 分,因此“第三波进攻”风险较大,失分率较高,四支队伍在比赛中都会尽量避免采用“第三波进攻”。

此外,根据表中数据和视频分析可以得知,尼泊尔队 35 次进攻失败和 31.8%

的进攻失败占比在四强队伍中最高，且无效进攻和进攻失败占比均高于有效进攻。表现出尼泊尔队整体实力与其他三队相比相差较大，需从比赛中吸取经验，加强训练，从而提升自身水平。相比之下，印度队的进攻失败次数和占比都较低，显示出印度队进攻上的稳定性和成功率。中国台北队和伊朗队的进攻失败次数和占比则处于中等水平，表明两队在进攻技术和战术上仍需进行改进。

综合以上分析我们可以看出，印度队在进攻上表现出色，无论是进攻次数、有效进攻次数还是进攻成功率都领先其他队伍。中国台北队在进攻次数和有效进攻次数上虽然也表现出了一定的实力，但在进攻效率和稳定性上还有待提高，这也与中国台北队的换人策略有关。伊朗队和尼泊尔队在进攻上则存在较大的问题，需要在进攻策略、进攻选择和进攻执行上进行大幅度的改进。

4.2.2 女子卡巴迪比赛四强队伍运动员有效触碰得分技术分析

表 4-8 四强队伍有效触碰得分情况一览表

	手触	脚触	后踢	侧踢	扫腿	急转	翻滚	踱步	追击	飞扑	狮跃
印度队	47/93	23/87	0	8/31	1/4	6/59	7/9	1/43	1/3	11/21	0
	51%	26%	0	26%	25%	10%	78%	2%	33%	52%	0
中国台北队	34/109	20/64	0/3	5/25	0/7	8/75	5/6	2/80	0/3	11/16	1/9
	31%	31%	0	20%	0	11%	83%	3%	0	69%	11%
伊朗队	21/60	17/46	0/1	4/19	1/5	0/35	3/4	0/14	0/3	5/7	1/4
	35%	37%	0	21%	20%	0	75%	0	0	71%	25%
尼泊尔队	13/48	7/60	0	2/50	0/7	3/37	3/6	0/18	0/3	1/7	1/4
	27%	12%	0	4%	0	8%	50%	0	0	14%	25%

通过分析比赛视频和表 4-8 中可以看出，有效触碰得分方式较多，进攻手段也比较丰富，本届亚运女子卡巴迪比赛中，印度队、中国台北队、伊朗队和尼泊尔队靠着手触、脚触、翻滚、飞扑等常用得分手段和技术，一路过关斩将，最终取得本届亚运会前四名的优秀成绩。

在女子卡巴迪比赛的四强队伍中，印度队凭借其卓越的表现，在比赛中脱颖而出。她们的手触得分率高达 51%，这不仅表明了她们在比赛中对手部动作的精准掌控，更体现了她们在战术运用上的灵活多变。通过视频分析可以得知，印度队的运动员们擅长在关键时刻运用手部动作突破防线，实现得分，这一技术在比赛中发挥了至关重要的作用（见图 4-4）。尤其是在面对与自己实力悬殊较大的队伍时，出手则更为果断，得分率更高。中国台北队的运动员们同样擅长利用手

部动作进行得分，她们的手部动作既快速又准确，给对手制造了巨大的威胁（见图 4-5）。中国台北队以 31% 的手触得分率紧随印度队，展现了其在手触技术上的坚实基础和扎实训练。但通过表中数据和视频分析可以发现，中国台北队有效触碰得分率较印度相比较低，其更擅长拿奖励分。而伊朗队运动员则擅长利用腿脚技术进行快速反击和突破，她们的脚触得分率为 37%，在四支队伍中位列第一，证明了她们在脚部力量和技术运用上的出类拔萃（见图 4-6）。尼泊尔队在比赛中虽然展现出一定的拼搏精神，但在进攻技术上均存在不足，进攻得分率不高。因此尼泊尔队队员需要进行更多的训练和提升，以缩小与其他队伍的差距。

除了手触和脚触进攻外，各队伍在其他技术动作上也都有各自擅长的进攻方式。从表 4-8 可以看出，印度队和中国台北队在急转、翻滚、踱步等技术上拿到不少分数。这表明她们能够灵活运用这些技术动作进行防守和进攻，展现了其技术的全面性和战术的多样性。特别是中国台北队，她们在翻滚和踱步上的得分率较高，通过观察录像可以得知，中国台北队整体表现较为灵活，善用脚下步伐和一系列技术动作，这也表明她们在这些技术动作上拥有较高的熟练度和自信心。伊朗队在跳跃技术上有着独特的优势，她们能够凭借出色的跳跃能力迅速调整位置，进行攻击或防守。然而在其他技术动作上，伊朗队的得分率较低，这显示出她们在技术动作的选择上较为单一，需要在未来的训练中加以改进。尼泊尔队在各项技术动作上的得分率普遍较低，综合视频分析和数据统计可以得知，尼泊尔队在整体技术实力上存在不足，与其他三支队伍相比基础较为薄弱，且队员在进攻时缺乏一定的勇气。这就要求尼泊尔队的运动员们需要在未来的训练和比赛中加强对各项技术动作的学习和练习，提升自己的技术水平和比赛竞争力。



图 4-4



图 4-5



图 4-6

4.2.3 女子卡巴迪比赛四强队伍的得分区域分析

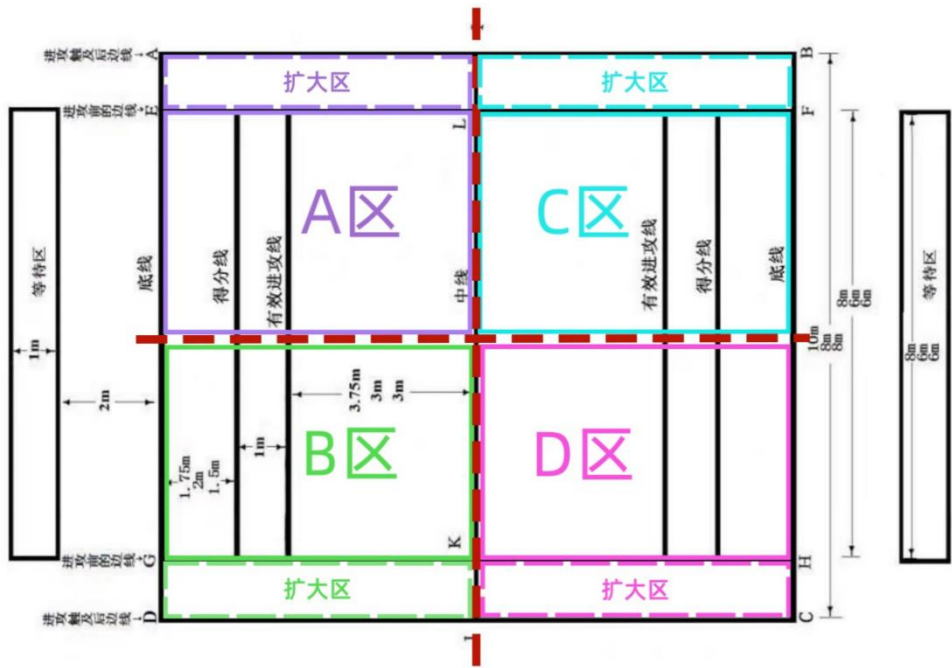


图 4-7 卡巴迪场地区域划分图

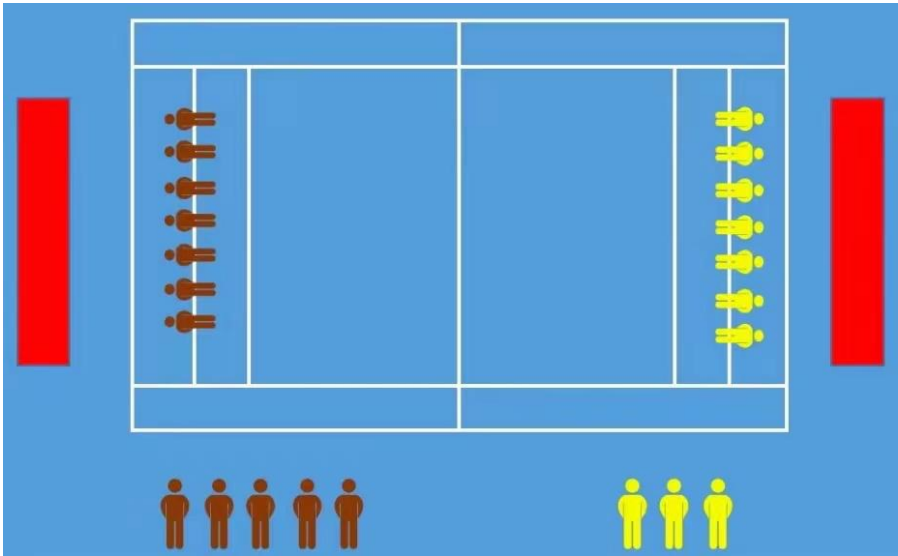


图 4-8 卡巴迪比赛双方队伍对阵图

表 4-9 杭州亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍进攻得分区域统计

	A 区	B 区	C 区	D 区
印度队	32	47	47	21
中国台北队	42	12	19	36
伊朗队	11	17	23	10
尼泊尔队	6	16	17	1

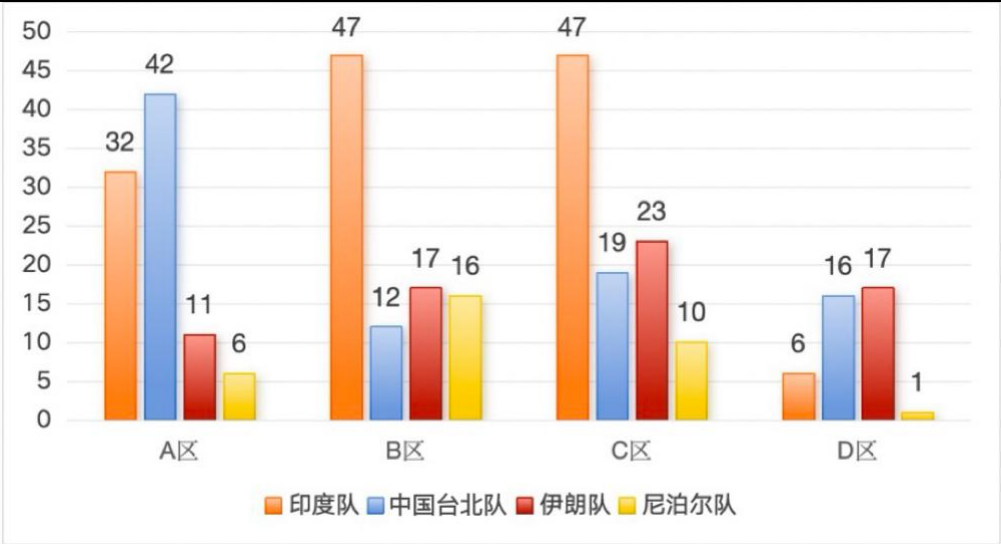


图 4-9 四强队伍进攻得分区域数据图

表 4-10 杭州亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍奖励得分区域统计

	A 区	B 区	C 区	D 区
印度队	4	10	9	7
中国台北队	14	3	4	5
伊朗队	3	4	4	3
尼泊尔队	2	4	4	1

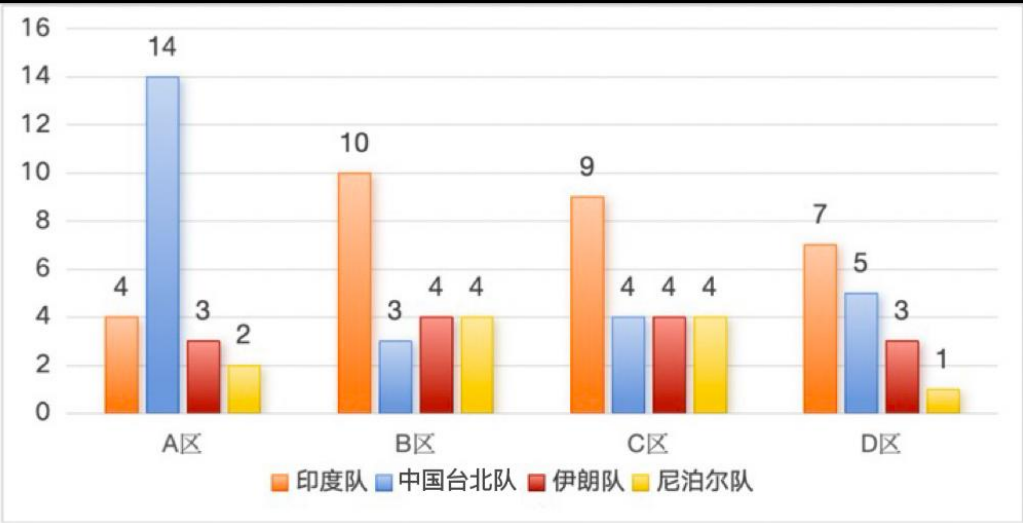


图 4-10 四强队伍奖励得分区域数据图

表 4-11 杭州亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍有效触碰得分区域统计

	A 区	B 区	C 区	D 区
印度队	29	36	38	14
中国台北队	28	9	15	31
伊朗队	8	13	19	7
尼泊尔队	4	12	13	0

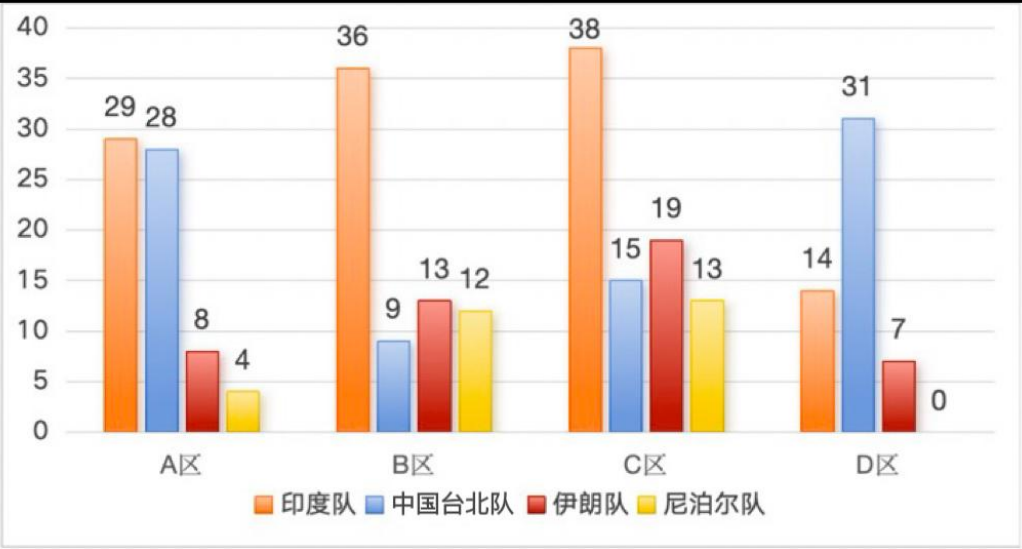


图 4-11 四强队伍有效触碰得分区域数据图

女子卡巴迪比赛上下半场各 15 分钟，中场休息 5 分钟，且下半场时双方需交换场地。从图 4-7 中可以看出，可将比赛场地分为 A、B、C、D 四个区域，其中 A、B 属于一个半场，C、D 则属于另一个半场。进攻队员需要在特定区域内完成进攻，并成功返回己方半场，方可得分，如图 4-4。从表 4-9 和图 4-9 的数据来看，我们可以观察到印度队在 A、B、C、D 四个区域都有较高的得分，表明印度队整体实力较强，且进攻范围较为全面。其中，B 区和 C 区的得分尤其突出，均达到了 47 分。通过观看比赛视频、表中数据和图 4-5 可以得知，印度队更擅长从自己的左侧发起进攻，且成功率较高。例如，当印度队的进攻区域在 A 区和 B 区时，其己方半场则位于 C 区和 D 区，此时印度队的进攻队员则更擅长从 B 区发起进攻，反之亦然。从表 4-9 可以看出，中国台北队在 A 区得分最高，达到 42 分，显示出其在该区域的强势，其次就是 D 区，达到了 36 分。通过视频分析结合表格数据可以得知，中国台北队更擅长从右侧发起进攻，且 B、C 两区进攻得分较 A、D 两区差距较大，由此也说明中国台北队需加强左侧进攻得分率。其次就是伊朗队，伊朗队的进攻主要集中在 C 区，得分达到 23 分，但在其他区域的得分相对较低，这表明其进攻策略较为单一，主要依赖某一区域的进攻。最后

是尼泊尔队，尼泊尔队的进攻得分在各个区域都相对较低，显示出其整体进攻能力相对较弱。其中，A 区的得分相对较高，为 6 分，但仍远低于其他队伍。

从表 4-10 和图 4-10 的数据来看，印度队在奖励分方面同样表现出色，特别是在 B 区和 C 区，分别得到了 10 分和 9 分的高分，这显示出印度队在比赛中不仅进攻能力强，而且在跨越得分线方面的技巧也非常出色。通过观察录像发现，印度队的 9 号队员是进攻主力选手，她与其他选手相比，身高较高，腿很长，且善于利用自身优势采取下肢进攻，有效触碰得分和奖励得分成功率都较高，为印度队拿了不少的分数（图 4-12）。中国台北队在 A 区的奖励分得分最高，达到了 14 分，但在其他三个区域奖励分得分普遍较低，这反映出中国台北队奖励分得分区域较片面，在后期的比赛中若被其他队伍发现此特点，则可能会加强该区域的防守，从而使中国台北队奖励分得分降低。而 8 号队员是中国台北队的主力选手，与印度队的 9 号队员相比，8 号队员身材更为小巧，但其更加灵活，出手速度快且果断，善用跳跃、翻滚等一系列技巧动作，得分率较高（图 4-13）。其次是伊朗队和尼泊尔队，两队在奖励分方面整体得分较低，显示出其在比赛中整体技术能力相对较弱。尤其是尼泊尔队，在奖励分方面的得分非常低，几乎可以忽略不计，这进一步证明了其整体竞技水平的不足。

通过分析表 4-11 和图 4-11 我们可以发现，印度队在 B 区和 C 区的有效触碰得分最高，分别为 36 分和 38 分，这再次证明了印度队在这两个区域进攻的强势和高效。中国台北队在 A 区和 C 区的有效触碰得分较高，分别为 28 分和 15 分，但在 B 区和 D 区的得分相对较低，在日后的训练中需加强该方面的练习。伊朗队在 C 区的有效触碰得分最高，为 19 分，但在其他区域的得分都较低，显示出其进攻区域的单一性和不足。尼泊尔队在有效触碰得分方面整体表现较弱，各区域得分都较低，反映出其在比赛中进攻效率较低。有效触碰得分在比赛中作为最主要、最高效的得分方式，各队伍在平时训练时应该继续保持优势区域的得分能力，加强劣势区域得分的训练，提高队伍的整体得分能力。

综上所述，印度队在各项数据中都表现出色，尤其是在 B 区和 C 区的进攻和有效触碰得分方面，显示出其强大的竞技实力。中国台北队和伊朗队在某些特定区域和方面也有一定优势，但整体实力略逊于印度队。尼泊尔队的整体表现较弱，需要进一步提高其竞技水平。



图 4-12



图 4-13

4.3 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的进攻战术分析

表 4-12 A 组小组赛比赛成绩摘要

Team	IND	TPE	THA	KOR
IND		34:34	54:22	56:23
TPE	34:34		37:28	35:24
THA	22:54	28:37		43:23
KOR	23:56	24:35	23:43	

表 4-13 B 组小组赛比赛成绩摘要

Team	IRI	NEP	BAN
IRI		43:19	54:16
NEP	19:43		37:24
BAN	16:54	24:37	

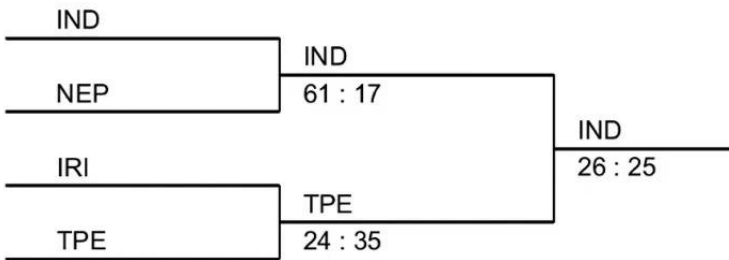


图 4-14 四强队伍比赛对阵图

本次杭州亚运会女子卡巴迪比赛采取淘汰制，四强队伍共参加比赛 11 场，其中印度队和中国台北队各 5 场，均包括 3 场小组赛，1 场半决赛和 1 场决赛；伊朗队和尼泊尔队各 3 场，均包括 2 场小组赛和 1 场半决赛（详情可见表 4-12、4-13 和图 4-14）。从表 4-12 和图 4-8 可以看出，印度队与中国台北队的两场比赛

赛比分几乎无差。在小组赛时，印度队与中国台北队以 34:34 的比分打成平手，在决赛时，印度队仅以 1 分的优势领先中国台北队，获得冠军。但印度队在面对除中国台北队以外的其他队伍时，则都以大比分领先对手。从表中还可以看出，与印度队相比，中国台北队对阵的每支队伍比分都相差不大，整体比分较为平均。其次是伊朗队，伊朗队在面对尼泊尔和孟加拉这两支相对较弱的对手时，大比分领先对手，但在与中国台北队对抗时，得分较为困难。这说明伊朗队整体实力还需加强，在面对强劲对手时，需要有相应的一套对应战术。最后是尼泊尔队，与其他三支队伍相比，尼泊尔队整体实力很弱，除对战孟加拉国队时略微领先外，其他几场比赛均大比分落后。尤其是在面对印度队这支强队时，得分十分困难。此外，通过录像分析可以得知，四强队伍在不同比赛阶段和面对不同类型的对手时，均有着不同的比赛战术。

4.3.1 女子卡巴迪比赛四强队伍在不同比赛阶段的进攻战术分析

通过录像分析可以发现，四强队伍在面对不同阶段的比赛时，有着不同的进攻战术特点。在小组赛阶段，四支队伍在小组赛初期会采取较为保守的进攻战术，以试探对手的实力和防守特点。随着比赛的进行，各队伍会逐渐摸清对手的进攻与防守策略，并开始采用更为合适的进攻战术，以争取更多的得分机会。

(1) 小组赛

印度队在 A 组小组赛中对阵中国台北队、泰国队和韩国队。在对阵中国台北队时，印度队队员并没有一开始就发起猛攻，更多的是以试探性的方式去进攻。在发现中国台北队与自己队伍实力旗鼓相当时，便提高了进攻的效率和精准率，增加了 9 号主力队员的进攻次数，以确保拿到更多的分数。9 号队员具有很好的身高优势，且腿长、胳膊长、能力强，善于通过各种急转、狮跃、侧踢等技战术拿分。在印度队 vs 中国台北队的小组赛中，两队最终以 34:34 的比分打成平手（见表 4-12）。由表 4-12 和图 4-14 还可以看到，印度队与泰国队、韩国队比分相差较大，与三支队伍的最终比分差距都高达 30 分以上。通过观察录像可知，印度队对阵泰国队时，得分非常轻松，采用最普通的进攻方式（手触、脚触、跨过得分线）便可拿到分数，且每次进攻几乎都可得分。

而对阵韩国队时，印度队虽以大比分获胜，但在比赛过程中的得分历程与对阵泰国队时相比则更为曲折。韩国队队员进攻方式较其他队伍更为猛烈，多次采用“追击”战术触碰印度队队员。由卡巴迪运动竞赛规则可知，“追击”是指当

一名防守者一边喊唱一边进入对方半场,且在不违反规则的情况下追击正在返回己方场地的进攻者并试图触碰(触及)他/她时,即为追击。如果进攻者在进攻过程中被防守者抓住后逃脱,并成功回到己方半场,则不允许追击。韩国队虽然多次采用“追击”战术,但也多次被裁判召回,得分率不高。即使韩国队并没有用该战术拿到很多分数,但这也对印度队队员的体力、心态以及节奏等产生了一些影响,因此下半场对阵韩国队时整体的进攻方式和战术与对阵其他队伍时稍有变化,更多的采用保守进攻和加强防守获得分数。

通过观看比赛录像还可以发现,中国台北队在小组赛中对阵印度队时,全程保持着较高的专注度,采取的进攻技术和战术也较为灵活。由于印度队整体实力较强,因此中国台北队在与其对阵时多采取主力队员1号和8号进攻,以提高得分率。且中国台北队队员在与印度队队员交手时,发现与该队伍对抗很难拿到有效触碰得分,所以队员们在进攻时,多以跨过得分线拿到奖励分为主,进攻机会合适时再及时转换策略发动进攻,从而获得有效触碰得分。这对队员们的临场发挥和技战术的灵活运用能力要求很高,在这点上中国台北队的8号主力队员做得十分优秀。而在对阵泰国队和韩国队时,中国台北队采取了上半场用主力队员拉开比分,下半场换上替补队员进行赛场实战练习的比赛战术,进攻方式也更为保守。该战术既保证了在赛场中的胜利,也增加了队员们的实战经验,提高了队员的进攻能力、战术的灵活运用和队伍的整体实力。因此中国台北队与泰国队、韩国队的比分并没有差距过大(见表4-12)。

其次是B组小组赛的伊朗队和尼泊尔队。伊朗队在小组赛中对阵尼泊尔队和孟加拉队,由表4-13可以看到伊朗队与两支队伍的分差都遥遥领先,与孟加拉队的比分差距更是高达38分,单从比分上便可以看出伊朗队在B组小组赛中的实力较强。通过视频分析可以发现,伊朗队在小组赛中的两场比赛都较为轻松,与两支队伍对抗时大多采取最基础的进攻方式,且更擅长使用下肢得分,如脚触、侧踢等,得分率相对较高。通过观看视频还可以发现,尼泊尔队与伊朗队对抗时较为吃力,进攻时采用了各种战术以应对伊朗队强大的防守能力,如急转、翻滚、狮跃等等。但由于尼泊尔队整体实力相对较弱,在技战术的应用上也并不是非常自如,因此得分率也不高。而在对抗孟加拉队时采取与对抗伊朗队同样的进攻方式,效果相对较好。尼泊尔队与孟加拉队的比拼主要集中在上半场,当比分差距拉开后,尼泊尔队的3号队员每次进攻时只跨过有效进攻线便在中线周围徘徊、

等待，直至进攻时间 30 秒倒计时快要结束，才返回己方半场。由于尼泊尔队 3 号队员个子十分小巧，进攻时容易被对方队员防守成功，所以她也不会轻易发动进攻，这也是尼泊尔队的进攻战术之一。

（2）半决赛

在半决赛的对决中，印度队与尼泊尔队的实力差异明显，使得比赛从一开始就呈现出一边倒的局面。印度队凭借强大的整体实力和精准的技战术执行，几乎每次进攻都能顺利得分，有效进攻成功率高达 90% 以上，让尼泊尔队的防守显得力不从心。且通过视频分析可以发现，尼泊尔队在面对印度队的进攻时，防守缺乏果断性和一致性。如印度队员进攻时，尼泊尔队队员偶尔能展现出一些积极的防守动作，但往往因为判断失误和能力不足而未能成功，使得印度队进攻队员总能轻松且顺利地逃脱。印度队也因对方出界、防守队员主动出击失败等原因拿到了 16 分的被动得分，且印度队拿到了 10 分的“洛那”分，这也充分说明了两队实力的差距。这种一边倒的比赛局面，让印度队并没有像之前对阵中国台北队时那样，需要频繁调整技战术来应对对手的变化，而是能够保持稳定的发挥，轻松取胜。

中国台北队在半决赛中对阵伊朗队。通过视频分析可以发现，中国台北队在上半场比赛中，虽然依旧以主力选手的进攻为主，但相比于对阵印度队时，她们更加注重团队的配合和轮转进攻。场上几名队员轮流发动进攻，通过不同的进攻方式和节奏，让伊朗队的防守难以适应。尤其是当 8 号队员上场时，她凭借出色的个人能力和丰富的比赛经验，多次为队伍贡献关键得分，帮助中国台北队拉开比分。在下半场比赛中，尽管双方分差已经较大，但中国台北队的教练员并没有选择让主力队员继续留在场上，而是选择将替补队员替换上场，进行实战练习。这种注重团队配合和实战锻炼的战术风格，让中国台北队在面对不同对手时都能够保持稳定的发挥，展现出强大的竞争力。

（3）决赛

在决赛中，每一分都格外的宝贵，印度队仅以 1 分之差战胜了中国台北队获得了冠军。印度队在对阵中国台北队时，由于有了小组赛的经验，在比赛中印度队明显提高了进攻和防范意识，针对性更强、灵活度更高。在决赛中，印度队进攻时不会轻易的发动攻击，而是不停的试探、观察，以躲避中国台北队强大的防守能力。在发现进攻机会时迅速出击，拼尽全力尽可能的拿到分数。且进攻队员

们多次采用了“无效进攻”给自己增加一次躲避防守的机会，以确保自己全身而退，不给对方送分。中国台北队也是如此，在经历了与印度队小组赛的比拼后，在决赛中更是大放异彩。中国台北队在决赛中的技战术运用十分灵活，专注度也更高。在进攻时为了躲避印度队的防守，多次采用狮跃、跳跃、翻滚以及其他任何本能的躲避方式。其次在进攻时会根据对方的防守特点，采取多种技术混合的进攻方式，如来回踱步加急转、手脚交替触碰、翻滚、踱步加急转加假动作等等。这些技战术的灵活运用在比赛中发挥了极其重要的作用。

4.3.2 女子卡巴迪比赛四强队伍面对不同类型对手的进攻战术分析

在卡巴迪比赛中，无论是每一支比赛队伍亦或是每位运动员，都有着自身独特的特点。因此，四强队伍运动员在面对不同类型对手时，其进攻战术特点的分析与运用显得尤为关键。通过录像分析可以发现，四强队伍运动员在面对不同类型对手时，会根据对手的实力、防守、速度和技术特点来灵活调整自己的进攻方式，采取不同的进攻战术特点，以取得更好的比赛成绩。

（1）面对力量较强的对手时

当面对力量较强的对手时，运动员们往往会采取更为谨慎和稳健的进攻战术。在杭州亚运会女子卡巴迪决赛中，印度队面对中国台北队时展现出了典型的谨慎和稳健的进攻战术。中国台北队实力相对较强，因此印度队需要通过紧密的防守和适时的反击，有效地消耗对手的体力。印度队运动员利用自身的技术优势和丰富的比赛经验，通过灵活的跑位和精准的触碰，不断地创造出突破中国台北队防线的机会。她们在进攻时，不仅注重个人技术的发挥，还非常注重团队配合，使得每一次进攻都能达到最佳效果。中国台北队在对阵印度队时，也展现出了类似的战术风格。尽管印度队实力十分强劲，但中国台北队通过细致的观察和准确的判断，成功找到了印度队的防守破绽。在进攻时，她们利用印度队防线的漏洞，通过快速的身体转换和突然的冲刺触碰，成功地打破了对方的防守。同时，中国台北队还通过不断变换进攻节奏和方式，让印度队难以适应，从而为自己创造了更多的进攻机会。

（2）面对速度较快的对手时

在小组赛中，印度队曾遭遇速度极快的中国台北队。面对这样的对手，印度队并没有选择硬碰硬，而是采取了更为积极的进攻战术。她们利用自己的速度和灵活性，通过快速的跑动和冲刺来打乱中国台北队的防守节奏。在进攻时，印度

队运动员注重快速移动和快速突破，力求在短时间内创造出进攻机会。她们通过频繁的换位和跑动，使得中国台北队的防守难以跟上节奏，从而为自己争取到了更多的进攻空间。同样地，中国台北队在面对速度较快的印度队时，也展现出了类似的战术特点。她们通过快速的传递和灵活的跑位，多次成功且快速地躲过了印度队的防守。在比赛中，中国台北队运动员展现出了极高的速度和灵活性，使得印度队、伊朗队等其他对手难以应对。

(3) 面对体型较大的对手时

在女子卡巴迪比赛中，体型的差异也会对比赛产生一定的影响。在面对体型较大的对手时，运动员们需采取一些特殊的战术来应对。以印度队为例，她们在面对体型较大的对手时，会注重利用自己的速度和灵活性来寻找突破的机会。在进攻时，她们会通过快速的移动和精准的躲避来打破对方的防守。同时，她们还会注重在防守时保持紧密的距离，防止对方利用体型优势进行突破。中国台北队在面对体型较大的对手时，会利用自己的速度和技巧来弥补体型的不足。在进攻时，她们会注重利用技术优势来破解对方的防守。在防守时，她们会通过紧密的站位和灵活的移动来防止对方利用体型优势进行突破。伊朗队在比赛中对阵中国台北队、尼泊尔队和孟加拉队，三支队伍中的队员整体身材较为平均，且伊朗队队员本身身高较高，在进攻时较少面对体型较大的选手。尼泊尔队实力较弱，在面对体型较大的印度队时进攻时成功率不高，但她们仍会利用自己的速度和耐力来与对手周旋，寻找突破口。

4.3.3 女子卡巴迪比赛四强队伍的“第三波进攻”战术分析

“第三波进攻”是指某队连续 2 次无效进攻后的第三次进攻，“第三波进攻”完成后从 1 开始重新计算进攻次数。“第三波进攻”只能得分或失分。若进攻队员在“第三波进攻”时未能得分，则会被罚出局，对方可获得 1 分技术分。因此进攻队员在“第三波进攻”时往往拼尽全力，放手一搏。

通过视频分析可以得知，印度队和中国台北队在进攻时有着较高的精准性和果断性，每次进攻几乎都会得分，因此基本无需“第三波”进攻。尤其是中国台北队，在比赛中表现十分出色，进攻时都十分灵活、勇猛，得分率较高。而伊朗队和尼泊尔队在面对印度队和中国台北队这样的强队时，进攻得分率不高，出现“第三波进攻”的次数相对较多，且成功率较低。因此，伊朗队和尼泊尔队队员在面对两次进攻都失败的情况下，多会采取 7 名队员轮流进攻的方式，换一名队

友再次进攻。若避免不了要采取“第三波进攻”时则会拼尽全力，争取为队伍多拿分。

4.4 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的防守技术分析

4.4.1 女子卡巴迪比赛四强队伍的防守得分构成情况分析

表 4-12 四强队伍防守得分情况一览表

	防守 次数	防守 成功 次数	防守成 功占比	防守 失败 次数	防守 失败 占比	超级 防守 次数	超级 防守 占比	超级 防守 成功 次数	超级 防守 成功 占比	超级 防守 失败 次数	超级 防守 失败 占比
印度队	159	120	75.5%	39	24.5%	8	5.0%	3	37.5%	5	62.5%
中国台北队	142	89	62.7%	53	37.3%	8	5.6%	5	62.5%	3	37.5%
伊朗队	93	52	55.9%	41	44.1%	8	8.6%	4	50.0%	4	50.0%
尼泊尔队	72	31	43.1%	41	56.9%	21	29.2%	6	28.6%	15	71.4%

由表 4-12 可以看到，在四强队伍中防守次数最多的是印度队，在 5 场比赛中印度队防守次数高达 159 次，防守成功占比达到了 75% 以上。结合视频分析可以得知，印度队具有强大的防守能力，在防守时擅长运用腰部拦截、大腿拦截、脚踝拦截等方式来阻止进攻队员返回己方半场。且印度队队员反应十分迅速，配合默契，在面对中国台北队灵活、矫健的进攻队员时，印度队防守队员们也能快速作出反应与配合，从而成功防守。中国台北队的防守成功率与印度队相比不算太高，但其超级防守成功占比达到了 62.5%，是四强队伍中超级防守成功率最高的队伍。超级防守是指若一名进攻者被抓住/自动出局/被判出局，而防守方人数为 3 人或以下时，称为超级防守。超级防守得 2 分，复活 1 名队员。根据表 4-12 中的数据和视频分析可以发现，中国台北队在 8 次超级防守中成功了 5 次，一方面说明中国台北队整体实力较强，场上大部分时间保持着 3 人以上的队员；另一方面说明中国台北队防守技术和战术十分强大，在面对 1 人进攻 3 人防守时，也能迅速果断出击，将进攻队员成功留在己方半场。其次，中国台北队整体的防守方式十分灵活，且团队配合十分默契。例如，在面对进攻队员寻找进攻机会注意力稍微分散时，中国台北队队员会立刻做出判断并包围过去将其成功防守在己方半场。

由表 4-12 还可以看出，伊朗队和尼泊尔队的防守成功率较低，尤其是尼泊尔队，防守成功占比只有 43.1%，超级防守次数高达 21 次，超级防守失败占比达到了 71.4%。结合视频分析可以发现，与尼泊尔队相比，伊朗队在 B 组小组赛

的 3 支队伍中（伊朗、尼泊尔、孟加拉）实力相对较强，因此伊朗队防守成功次数与尼泊尔队相比较多。且尼泊尔队队员身材相对较小，一旦被防守队员压制，很难成功逃脱。

4.4.2 女子卡巴迪比赛四强队伍运动员防守得分技术分析

表 4-13 四强队伍防守得分得分情况一览表

	腰部拦截	大腿拦截	脚踝拦截	阻挡	猛冲	链式拦截	压制
印度队	27/33	21/28	16/25	36/38	13/15	10/10	16/16
	81.8%	75.0%	64.0%	94.7%	86.7%	100%	100%
中国台北队	24/30	20/31	8/19	25/28	6/9	20/20	19/20
	80%	64.5%	42.1%	89.3%	66.7%	100%	95%
伊朗队	23/26	26/37	5/9	25/28	7/7	9/9	8/10
	88.5%	70.3%	55.6%	89.3%	100%	100%	80%
尼泊尔队	15/22	16/28	3/11	18/22	12/15	8/8	4/5
	68.2%	57.1%	27.2%	81.8%	80%	100%	80%

在卡巴迪比赛中，防守队员可以充分利用自己的人数优势，默契配合，在躲避攻击的同时把握适当的时机，通过腰部拦截、大腿拦截、脚踝拦截、阻挡、猛冲、链式拦截和压制等方式阻止进攻队员成功返回中线，从而获得防守得分。从表 4-13 中的数据以及比赛录像中可以观察到几个显著的趋势和策略。

从整体上看，四强队伍在防守时都展现出了高度的默契配合和战术执行力。这种默契不仅体现在个人防守技术的运用上，更体现在整个团队的防守布局和协同行动上。根据表 4-13 中的数据还可以看到，链式拦截和压制是防守方式中成功率最高的，尤其是利用包围防守，成功率高达 100%。这两种防守方式有一个共同特点就是需要团队的默契配合。这充分说明了在卡巴迪比赛中，团队配合的重要性。当防守队员能够形成有效的包围圈，或者通过压制将进攻队员限制在某一区域内时，进攻队员则很难成功逃脱，从而大大增加了防守得分的概率。

具体来看，印度队在腰部拦截、腿部拦截、阻挡和猛冲等防守技术上表现尤为出色，成功率均超过了 80%。这表明印度队在防守时能够充分利用自己的身体优势和战术安排，有效地阻止进攻队员的进攻。通过观看录像可以发现，印度队在防守时十分果断，一旦发现进攻队员破绽就会立马出击。且善于利用自身优势在进攻队员靠近边缘线时迅速将其冲撞出界，从而获得防守得分。此外，印度队在包围和压制这两种防守方式上同样做到了 100% 的成功率，这充分展示了其团

队防守的默契和实力。中国台北队在防守时也展现出了不俗的实力，尤其是在堵截技术上，中国台北队的成功达到了 89.3%。中国台北队在包围和压制两种防守方式上也做到了 100%的成功率，这进一步证明了其团队防守的默契和效率。伊朗队在防守时也表现出了其独特的风格。虽然在大腿拦截和脚踝拦截两项技术上稍逊于其他队伍，但其在腰部拦截、阻挡和猛冲等技术上的成功率均超过了 80%。通过视频可以看到，伊朗队在对阵孟加拉队时，防守成功率极高。例如伊朗队在防守时，孟加拉队队员一旦发起进攻，伊朗队队员便直接采用腿部或腰部拦截将其控制在己方半场，从而拿到防守得分。尼泊尔队在防守上则表现出了其独特的战术选择。虽然在一些具体的防守技术上如大腿拦截和脚踝拦截上稍显不足，但其在阻挡和猛冲两项技术上也有不错的表现。

经过观看录像回放和数据统计分析，可以得出结论：对于个人防守而言，腰部拦截、大腿拦截和脚踝拦截在卡巴迪比赛中具有重要意义，它们可以有效地拉长防守时间，为队友提供反应与配合的机会，从而协助配合防守成功。腰部拦截加上链式拦截使用次数最多，得分率也最高，是卡巴迪比赛中非常重要并且十分有效率的战术配合。脚踝拦截虽也是防守成功率较高的一种方式，但更加考验团队的默契配合，尤其是在防守人数较少的情况下，脚踝拦截防守较容易失分。

4.5 杭州第 19 届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍的防守战术分析

4.5.1 女子卡巴迪比赛四强队伍七人防守战术分析



图 4-15

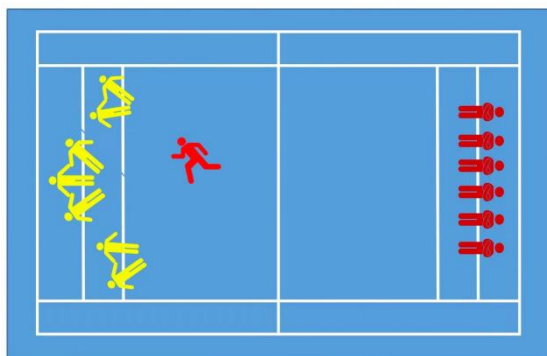


图 4-16

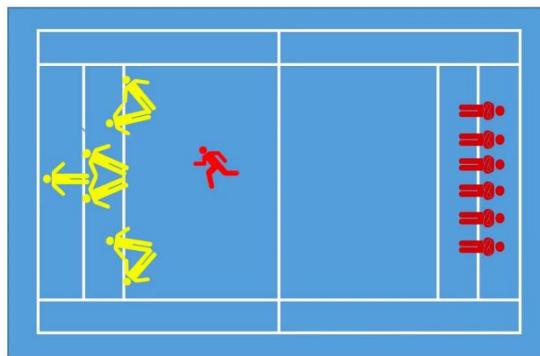


图 4-17

在卡巴迪比赛中，进攻方派 1 人发起进攻，防守方由 7 人实施防守。一般情况下防守队员站位为：中间 3 人为一组，最中间的为中锋，两侧的 2 名为中卫；另外 4 人分列左右两侧，两两成一组，最左侧的依次左边锋和左边卫，最右侧的依次是右边锋和右边卫（见图 4-15 和图 4-16）。防守队员需要根据进攻队员的动向和比赛形势进行灵活的站位调整。例如，当进攻队员试图向某一侧突破时，该侧的防守队员需要迅速靠拢并加强防守；而当进攻队员改变进攻方向时，防守队员也需要快速移动并重新形成有效的防守阵型，必要时及时出手将其阻截，留在己方半场，从而获得防守得分。四强队伍中的中国台北队、伊朗队和尼泊尔队都习惯采用 2-3-2 的方式进行防守，而印度队则更偏向于 2-2-1-2 的方式进行防守，以最大限度地保护主力队员（如图 4-17）。

印度队作为卡巴迪的传统强队，其防守战术往往体现出高度的灵活性和策略性。采用 2-2-1-2 的防守布局，印度队能够更有效地保护其核心队员，特别是中锋和关键后卫。这种布局使得中路防守相对密集，能够有效遏制进攻队员的突破，同时两侧保持足够的灵活性以应对快速变向的进攻。通过观看视频可以发现，在比赛中，印度队队员之间的默契配合和快速移动是这一战术成功的关键，她们通过紧密的手拉手防守，形成一道难以穿透的防线，同时利用中锋的指挥和协调，迅速调整防守阵型，以应对不同的进攻策略。中国台北队采用的 2-3-2 防守战术，强调了中路与侧翼的平衡。这种布局使得防守在宽度上更具优势，能够更好地覆盖整个半场，减少进攻队员的突破空间。中路的中锋和中卫能够形成坚固的屏障，而两侧的边锋和边卫则可以根据进攻队员的动向进行灵活的补位和协防。在比赛中，中国台北队注重防守的层次感和深度，通过队员之间的紧密配合和默契的移动，有效地限制了进攻队员的发挥。此外，她们还善于利用快速反击和反击区内的得分机会，给对手制造压力。

通过观看视频还可以发现，伊朗队同样采用了 2-3-2 的防守战术。伊朗队员在防守时注重保持阵型的紧凑性和稳定性，通过精确的位置感和默契的团队协作，形成了一道密不透风的防线。她们善于利用身体优势、防守技巧，注重防守反击的速度和效率，将进攻队员冲撞出界，从而获得防守得分。尼泊尔队在防守战术上也是采用了 2-3-2 的布局，但她们整体实力较弱，在面对实力较强的队伍时，虽善于利用场地空间进行积极的协防和补位，但整体的防守成功率较其他三支队伍来说较低。

4.5.2 女子卡巴迪比赛四强队伍六人防守战术分析

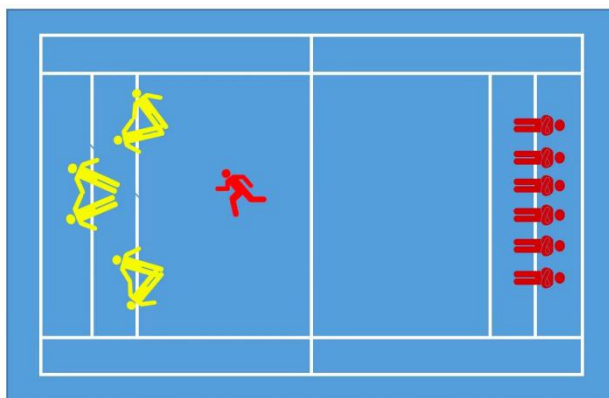


图 4-18

通过录像分析可以发现，当场上只剩下 6 名防守队员时，四强队伍一般会采用 2-2-2 的防守阵型，这种布局确保了防守宽度的最大化，覆盖整个得分区，使得进攻队员难以找到突破的空档。其次，为了阻止进攻队员跨过得分线获取奖励分，防守队员通常会站在半场稍靠前的位置，特别是有效进攻线附近。这样既能保持对进攻队员的压迫，又能有效封堵得分线路（如图 4-18）。但防守队员站位不能过于靠前，以免给进攻队员留下轻易触碰中线的机会。她们需要保持适当的距离，既能有效防守，又能避免被进攻队员轻易突破。例如印度队 vs 中国台北队时，若印度队进攻队员从左侧发起进攻，则右侧边锋和边卫便做好了随时堵截的准备，反之亦然。当进攻队员从中路发起进攻时，中锋和中卫便要提前做好抱腿、抱腰、卡踝等防守准备，一旦抓住时机立即出手，加上边锋和边卫的迅速堵截，便可成功防守。通过视频分析还可以发现，当进攻队员一旦深入到得分线区域，防守队员便会根据实际情况及时调整防守战术，采取抱腰堵截、抱腿堵截、卡踝压制、直接包围等方式进行防守。这十分考验防守队员的判断力、反应力、团队配合及决策的果断性。

4.5.3 女子卡巴迪比赛四强队伍五人防守战术分析

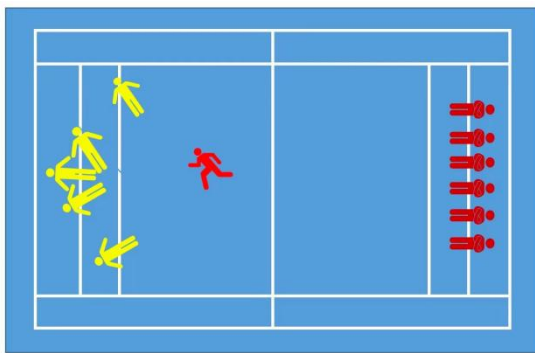


图 4-19

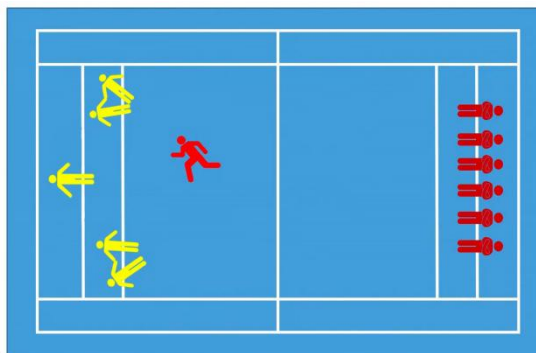


图 4-20

根据卡巴迪的规则可知，当场上防守队员为 6 人以下时，奖励得分线失效，此时进攻队员只能通过触碰防守队员拿到分数。这种情况下防守队员大多选择退到有效进攻线以后的区域，保护自身的同时将进攻队员吸引到有利于己方发起防守的位置，从而更便于获得防守得分。防守队员在防守的同时也可引诱进攻队员失分来获得技术分，如进攻队员出界、第三波无效进攻和失去喊唱等。

通过分析比赛视频可以发现，四强队伍在场上只剩下 5 名防守队员时，大多采取 1-3-1 和 2-1-2 两种防守阵型（如图 4-19 和图 4-20）。两种防守阵型各具特色，具体分析如下：

（1）1-3-1 防守阵型（图 4-19）：

利：a、集中防守力量：中间的 3 名防守队员可以形成一道坚固的防线，有效阻挡进攻队员的突破。这种阵型在防守面积相对集中时尤为有效，能够迅速应对进攻队员的突然袭击。b、两翼呼应：两侧的防守队员（各 1 人）可以灵活移动，既可以协助中间队员防守，也可以伺机拦截进攻队员的侧翼突破，形成对进攻队员的多面夹击。c、控制空间：通过紧密的站位和协同防守，该阵型能够较好地控制防守区域的空间，减少进攻队员的活动范围，降低其得分机会。

弊：a、灵活性不足：当进攻队员采取快速变向或分散突破时，该阵型可能因为过于集中而显得灵活性不足，难以迅速调整防守布局。b、边路防守薄弱：虽然两侧有防守队员，但相对于进攻队员可能的灵活跑动，边路（边锋和边卫）防守仍可能显得薄弱，容易被对手利用。c、体力消耗大：中间的 3 名防守队员需要保持高度集中和紧密配合，这对他们的体力和耐力提出了较高要求，长时间比赛可能导致体力不支。

（2）2-1-2 防守阵型（图 4-20）：

利：a、均衡防守：该阵型在防守时更加注重均衡性，无论是中路还是边路都能得到较好的防守覆盖，减少进攻队员的突破机会。b、灵活性强：两侧边锋和边卫的防守队员可以根据进攻队员的跑动路线灵活调整位置，形成对进攻队员的有效拦截和夹击。c、分工明确：中锋和中卫主要负责中路防守，而边锋和边卫则侧重于边路防守，分工明确，有利于防守效率的提升。

弊：a、中路防守压力：虽然该阵型在防守上较为均衡，但中路防守队员可能面临较大的防守压力，尤其是当进攻队员集中攻击中路时。b、协同要求高：该阵型要求防守队员之间保持高度的协同和默契，否则容易在防守中出现漏洞，被进攻队员利用。c、边路防守风险：虽然边路防守得到加强，但如果进攻队员采取快速突破，边路防守队员仍可能面临较大的防守风险。

综上所述，1-3-1 和 2-1-2 两种防守阵型各有其优势和劣势。防守队员之间的协同配合和默契程度是决定防守成败的关键因素之一。在实际比赛中，防守方应根据己方特点、进攻方的特点和比赛形势灵活选择阵型，以达到最佳的防守效果。

4.5.4 女子卡巴迪比赛四强队伍四人防守战术分析

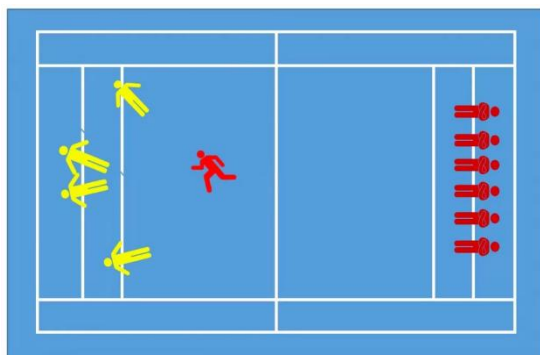


图 4-21

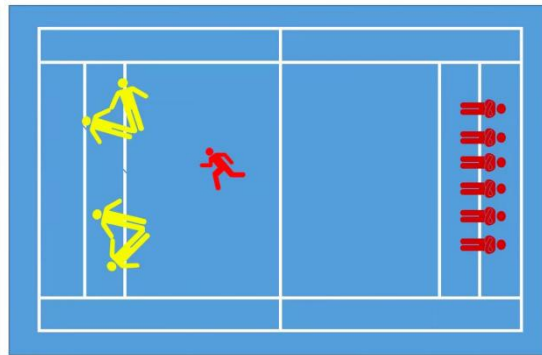


图 4-22

通过视频分析可以看到，当场上只剩下 4 名防守队员时，四强队伍大多采用 1-2-1 或 2-0-2 两种防守阵形（如图 4-21 和图 4-22）。当采用 1-2-1 阵型的防守方式时，4 名防守队员尽可能的呈大“扇形”在己方半场分散开，确保自身不被进攻队员触碰的同时，注意寻找机会将进攻队员成功拦截、撞出界外或撞倒后压制。由表 4-13 可以看到，印度队和尼泊尔队采取冲撞方式进行防守的次数最多，且成功率均达到 80%以上。当采用 2-0-2 阵型的防守方式时，4 名防守队员分别站在场地的两个斜对角位置（即左前、右前、左后、右后），形成两个“V”字形的防守阵型。防守队员可以根据进攻方的动态快速调整自己的位置，形成新

的“V”字形或调整角度，以适应进攻队员的变化。当进攻方队员试图突破时，两个“V”字形可以迅速形成包夹之势，将进攻方队员限制在狭小空间内，增加己方防守成功的可能性。此外，在防守稳固的基础上，防守队员还可以寻找反击的机会，利用进攻队员的失误或疏忽进行快速反击。在女子卡巴迪四强队伍的比赛中，中国台北队面对印度队的快速进攻时，就采用了灵活的两个“V”字形的防守阵型，成功地将印度队进攻队员阻截并压制在身下获得防守得分。这种防守阵型的灵活性和有效性在实战中得到了验证。

4.5.5 女子卡巴迪比赛四强队伍“超级防守”战术分析

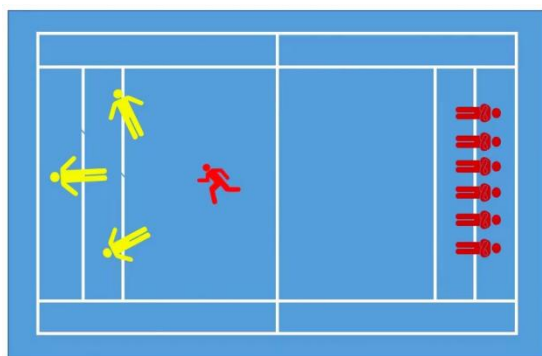


图 4-23

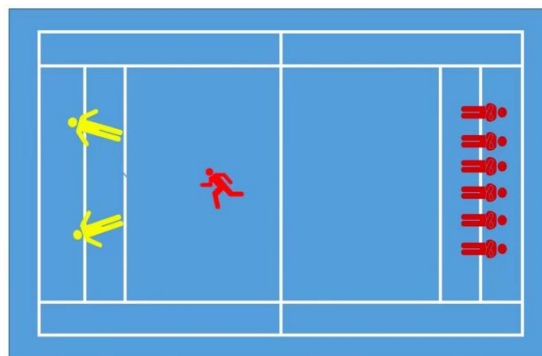


图 4-24

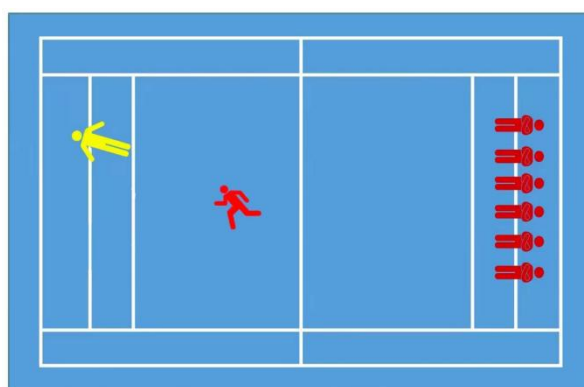


图 4-25

当场上只剩下 3 名或 3 名以下的防守队员时，防守方进入到“超级防守”状态，若“超级防守”成功，则可获得 2 分并复活 1 名队员。“超级防守”对队员的勇气、反应力、灵活性、身体素质和团队配合能力要求极高，在面对 1 人进攻 3 人防守的状态时，能否做到敢防、敢冲。结合录像分析和表 4-13 中的数据可知，印度队和中国台北队在各自的 5 场比赛中都只出现过 8 次“超级防守”，这不仅是两支队伍战术素养和心理素质的展现，还说明了两队整体实力较强，在比赛中能够有效控制局面，减少被动减员的情况，增加复活队友的机会，确保防守端始终保持足够的人数优势。且中国台北队的“超级防守”成功率占比高达 60%

以上,是四支队伍中最高的,也表明了中国台北队的超强防守能力。3人防守时灵活性较高,普遍是3人分散在己方半场,呈“三角形”或“楔形”(如图4-23),这种站位在防守队员人数较少的情况下,能够最大限度地覆盖防守区域,形成对进攻队员的有效包围,有利于在关键时刻迅速调整阵型,抓住防守反击机会,给予对手致命一击。这种高度灵活的防守策略,是四强队伍能够在激烈比赛中保持领先地位的关键因素之一。

通过录像分析还可知,当场上只剩下2名防守队员时,防守成功率较低。此时2名防守队员会根据实际情况,分散的同时2人保持一定的距离,确保一人出击防守时另一名队员能够及时堵截(见图4-24)。一般情况下2人的站位为一人尽可能拉大进攻队员与中线的距离(在场地的对角处),同时压低身体躲避攻击,另一人则在进攻队员的侧后方或正后方随时做好防守和配合准备。2人防守时对防守队员的身体素质和反应力要求更高,防守队员一旦出击必须将进攻队员留在己方半场,若进攻队员被防守后再次挣脱,防守方则会面临只剩1人防守(见图4-25)和直接“洛那”的风险。当防守方只剩1人防守时,防守成功率几乎为0,所以一旦出现这种情况,防守队员一般不再挣扎,进攻方可一次性拿到3分。

综上所述,在杭州亚运会女子卡巴迪比赛中,四支队伍都展现出了独特的防守战术和风格。印度队通过密集的中路防守和灵活的阵型调整来保护核心队员;中国台北队则注重防守的层次感和深度;伊朗队有着较精细的防守战术和较强的反击能力;尼泊尔队则尽可能地采取灵活应变和积极主动的防守策略。这些不同的防守战术体现了各队伍对卡巴迪运动的理解和掌握程度。

第5章 研究结论与建议

5.1 研究结论

1. 运动员的身高、体重、年龄等综合素质，是卡巴迪比赛获胜的重要因素。四强队伍中得分较高的运动员在速度、敏捷性和耐力等身体素质指标上普遍优于其他队员，印度队的9号队员和中国台北队的8号队员对此表现尤为突出。她们的优势在比赛中直接体现为更快的反应速度、更强的爆发力和敏捷性以及更稳定的体能输出。

2. 在进攻技术方面：运动员的突破和移动速度是进攻的关键。进攻运动员多采用快速、准确且直接的进攻方式（如手触、脚触），以确保进攻的连贯性和突然性，得分率较高。在抢攻方面，她们擅长利用防守反击和快速进攻创造得分机会。中国台北队整体进攻技术的运用熟练度较高，队员会根据场上防守队员的特点运用不同的进攻技术组合，但面对强队时进攻技术的稳定性有待提高。

3. 在进攻战术方面：由于各队伍的特点不同，进攻队员在进攻时需根据实际情况不断进行战术调整。比如，中国台北队对阵伊朗队时，能够在防守成功后迅速组织进攻（如追击），通过快速移动和精准触碰，在对手立足未稳之际完成得分，展现出较高的战术执行力和机动性。善于使用进攻战术的队员还会利用快速且连续的变向和各种假动作来摆脱防守，创造进攻空间。

4. 在防守技术方面：以脚踝拦截、大腿拦截为主，效果较好；猛冲和腰部拦截对防守者身体素质要求高，运用次数较少，但成功率高；链式拦截强调团队配合，要求防守队员具有决策的果断性，运用次数高，且得分率高；阻挡技术具有高风险、高回报的特点，运用次数较少。

5. 在防守战术方面：团队协作意识较好，决策果断，整体表现较为积极。主要以多人链式拦截的防守为主，根据进攻者特点，再加入脚踝拦截、腰部拦截等技术，得分率较高；“超级防守”整体成功率较低；防守战术根据进攻队员身体素质 and 进攻技术的不同，采用不同的战术布局。

5.2 研究建议

1. 在进攻方面，建议加强运动员的技战术与体能训练。针对卡巴迪项目的独特性，加强运动员的个人技术和团队战术训练，重点提升运动员的快速移动、灵活变向、精准触碰及防守反击能力。鼓励运动员根据比赛实际情况，灵活调整战术策略，形成符合我国运动员特点的技战术体系。

2. 在防守方面，建议教练员培养运动员在攻守转换中的团队默契和协作能力，在训练中注重运动员攻守转换能力提升。通过专项训练，提高运动员在防守成功后迅速转为进攻的能力，以及在进攻受阻时快速回防的意识。

3. 建议完善竞赛体系与国际交流。积极参与国际卡巴迪联合会（IFK）组织的各类国际赛事，增加与世界顶尖队伍的交流与学习机会。通过邀请赛、友谊赛等形式，加强与亚洲及世界其他强队的合作与交流。同时，借鉴其他国家卡巴迪项目的发展经验，增加对我国卡巴迪项目的政策扶持和经费投入，为运动员的训练、比赛及科研提供有力保障，加快推进我国卡巴迪事业的发展。

4. 建议重视后备人才培养与体系建设，建立完善的卡巴迪后备人才培养体系。加强与学校体育、业余体校的合作，拓宽选材渠道，为专业队伍输送更多优秀人才，为日后卡巴迪省队、国家队的建设打下基础。

5. 本文仅是对杭州亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍攻防技战术特点、运用形式和效果方面的总体情况进行分析，对四支队伍间的比较及特点的总结方面有所涉及，但不够深入。建议以后的研究能针对对此方面展开更细致的分析，为我国卡巴迪运动的发展提供更多更科学的理论指导。

参考文献

- [1] 国际卡巴迪联合会. (2020). 卡巴迪比赛规则. 国际卡巴迪联合会官网. <https://www.kabaddiikf.com/rules>
- [2] 何亮,江耘. 向全世界展示亚洲体育独特魅力[N]. 科技日报, 2023.
- [3] 韩晓明. 体育架起友谊之桥[N]. 人民日报, 2023.
- [4] 王超然, 张晓义. 北京亚运会历史地位与大国历史征程的研究[J]. 北京体育大学学报, 2018.
- [5] 毛伟民. 论卡巴迪的历史沿革及其文化内涵[J]. 体育文化导刊, 2013.
- [6] 温健德, 佟强. 项目设置与亚运会可持续发展研究[J]. 中国体育科技, 2012.
- [7] 陆炎, 周洛平. 对卡巴迪推广策略的再思考[J]. 江苏教育学院学报(自然科学版), 2013.
- [8] 王群. 卡巴迪运动发展研究[J]. 辽宁体育科技, 2011.
- [9] 徐小虎, 方明, 郁洁等. 试论卡巴迪项目在中国开展的可行性[J]. 军事体育进修学院学报, 2012.
- [10] 杨张伟, 吴永杰. 游戏运动“卡巴迪”的文化解读与推广价值研究[J]. 军事体育进修学院学报, 2011.
- [11] 高峰, 裴嘉文, 郎健. 亚洲女子七人制橄榄球前四强队伍技战术的比较分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2013, 32(02):143-144.
- [12] 叶照祥. 中国女子七人制橄榄球持球战术结构差异分析[J]. 体育科学研究, 2023, 27(03):57-63.
- [13] 刘成龙, 刘志云. 女子英式7人制橄榄球比赛制胜因素分析及备战2020年奥运会分析——以2016年亚洲7人制橄榄球系列赛中国队和日本队3站决赛为例[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2020.
- [14] 梁亚东, 赵斌. 中外优秀女子散打运动员腿法技术运用的整体特征与比较分析[J]. 成都体育学院学报, 2007(03):76-78+86.
- [15] 梁亚东. 第3届世界杯武术散打比赛女子运动员技术统计与分析[J]. 武汉体育学院学报, 2007(03).
- [16] 毛爱华. 我国女子空手道组手运动员技术运用的特征分析——兼论空手道规则与武术散打规则的差异[J]. 中国体育科技, 2013.
- [17] 高雨. 2022年亚洲杯中国女子三人篮球队攻防技战术分析[J]. 体育科技文献通报, 2022.
- [18] 刘光宇. 12届全运会女篮成年组八强球队攻防技战术特征分析[J]. 辽宁体育科技, 2015.
- [19] 江炬. 电子护具时代女子竞技跆拳道技战术发展趋势分析[J]. 广州体育学院学

报, 2014.

[20] 龚闯, 李征, 徐校飞等. 2019 年男篮世界杯比赛表现深度分析及对中国男篮技战术发展的启示[J]. 沈阳体育学院学报, 2020.

[21] 杨松, 许东明. 三段评析仁川亚运乒乓男单技战术[J]. 体育世界(学术版), 2015.

[22] 郑鑫, 刘斌, 王斌. 第十八届雅加达亚运会中国男篮进攻技战术分析[J]. 山东体育学院学报, 2020.

[23] 陈小虎, 李春满, 黄竹杭. 职业足球比赛对手技战术分析研究[J]. 北京体育大学学报, 2015.

[24] 苑晓平. 篮球比赛反败为胜案例的分析与研究——决胜时刻的技战术分析[J]. 山东体育学院学报, 2014.

[25] 马骞. “三人篮球”技战术特点及价值[J]. 当代体育科技, 2020.

[26] 黄昆. 篮球规则的演变对篮球技战术发展的影响分析[J]. 当代体育科技, 2017.

[27] 沈乐川, 蒋国勤, 谭忠权. 高水平女子足球队角球进攻技战术分析——以东京奥运会为例[J]. 当代体育科技, 2023.

[28] 唐子轩, 张明. 三人篮球进攻技战术特点的对比研究——以第十四届全运会男子组六强球队为例[J]. 当代体育科技, 2022.

[29] 李翔, 许姣. 雅加达亚运会女足决赛之中国女足技战术分析[J]. 黄山学院学报, 2020.

[30] 林迪, 黄松峰. 雅加达亚运会中国男篮夺冠的竞技表现力分析[J]. 福建师范大学学报(自然科学版), 2019.

[31] 黄优强, 周武. 里约奥运会中国男篮技、战术风格的缺失及反思[J]. 中国体育科技, 2017, 53(03):85-92.

[32] 董顺波. 近 10 年中国男篮技战术风格变化研究[J]. 山东体育科技, 2014, 36(03):45-48.

[33] Feizabadi S M , Khabiri M , Hamidi M .The Relationship between the Success of Countries at the Guangzhou 2010 Summer Asian Games and Demo-economic Factors[J].Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2013, 82.

[34] R.Suresh Kumar,K.Venkatachalam.Relative Effects of Isolated and Combined Interval Training and Continuous Running on Selected Endurance Components among State Level Women Kabaddi Players.The International journal of analytical and experimental modal analysis.

[35] Bhushan Babasaheb Bhosale.A Study On Bonus Line Crossing In Kabaddi. I. R. J. P. E. S. S. Volume No. I.

[36] Nilesh Andhare, Tushar Dhawale.Effect of Speed Agility And Quickness Training V/S Sport Specific Training On Performance in Young Indian KabaddiI Players.Turkish

Journal of Physiotherapy and Rehabilitation; 32(3).

[37] Arumugam. Influence of Resistance Training Associated With Skill Training on Drag & Leg Thrust and Footwork among Kabaddi Players. Infokara Research Volume No.8, Issue 1, 2019.

[38] Umer Hussain, George B Cunningham. ‘These are “our” sports’: Kabaddi and Kho-Kho women athletes from the Islamic Republic of Pakistan. International Review for the Sociology of Sport 1-19, 2020.

[39] Mohammad Maleki, Mohammad Maleki. Development and Validation of the Kabaddi Offensive and Defensive Observational Instrument. Development and Validation of the Kabaddi Offensive and Defensive Observational Instrument. International Journal of Motor Control and Learning (IJMCL) 2021.

[40] R. Suresh Kumar, K. Venkatachalam. Relative Effects of Isolated and Combined Interval Training and Continuous Running on Selected Endurance Components among State Level Women Kabaddi Players. The International journal of analytical and experimental modal analysis, Volume XI, Issue X, October/2019.

[41] Jaswant Singh Thakur. Association of obesity with agility and speed of university level kabaddi players. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016.

[42] Gunti Gowtham Kumar, Y. Gopi Krishna. Anxiety and Aggression Variations among College Men Basketball, Cricket and Kabaddi Players. International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports Volume No. 15, No. 1.

[43] Smurti Bhisaji Pawar, Pradeep Borkar. Effect of ladder drills training in female kabaddi players. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2018.

[44] Arun Mozhi, W Vinu. A comparative study of aggression between men and women kabaddi and kho-kho players. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 2019.

[45] Rakesh Kumar. Role of Co-ordination and Techniques in Kabaddi. International Journal of Enhanced Research in Educational Development (IJERED), ISSN: 2320-8708 Vol. 3, Issue 1, Jan.-Feb., 2015.

[46] Akilaa, Chinnaduraja. Traditional Kabaddi Vs Techno Kabaddi. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, Vol. 6, Iss. 2, 2017.

[47] Abdul Rahaman, Wangjam Reema Devi. Comparison Of Competition Anxiety Between National and State Women Kabaddi Players Of Manipur. Indian Journal of Applied

Research, 2012.

[48] Surjeet Singh. Relationship between strength and playing position in Kabaddi. International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2016; 1(1): 109-112.

[49] Vinayagamoorthi, G Kumaresan. Comparative study on physical fitness components of kabaddi and handball female players in school level. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 2018.

[50] Neeta N Kashyap. Sports emotional intelligence profile of intercollegiate female Kabaddi players of Vidarbha. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education 2019; 4(1): 2448-2449.

[51] Jasvir Ram. Comparative study of angular kinematical variables during running hand touch skill among different level kabaddi players. International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences, 2019.

附录

专家访谈提纲

尊敬的专家：

您好！

非常有幸能够有机会和您进行沟通。我正在进行《杭州第19届亚运会女子卡巴迪比赛四强队伍攻防技战术分析研究》的硕士论文研究工作。深知您长期从事卡巴迪运动的相关工作，对卡巴迪运动有专业见解。为了进一步地了解女子卡巴迪比赛的攻防技战术特征，需要以访谈的形式向您了解一些与本研究有关的问题。您的意见和建议是我论文开展的关键，给您的工作和生活带来的不便恳请您谅解，感谢您的理解与支持！

学生：何梦圆

导师：薛保红

访谈问题：

- 1、您认为卡巴迪运动在训练过程中最注重哪些方面的能力？
- 2、与男子卡巴迪相比，女子卡巴迪在进攻和防守上有哪些独特之处？
- 3、在女子卡巴迪比赛中，哪些进攻特征或战术策略通常较为有效？
- 4、您认为将手触、脚触、后踢、侧踢、扫腿、急转、翻滚、踱步、追击、飞扑、狮跃划为卡巴迪进攻技术体系中的进攻技能是否合理？
- 5、对于女子卡巴迪运动员来说，哪些训练或技巧对提升个人进攻能力尤为重要？
- 6、在您看来，一支优秀的卡巴迪队伍应该具备哪些特征？
- 7、您认为我国卡巴迪攻防技战术在未来可能会有哪些发展趋势或变化？

致谢

花开花落万物道，聚散离别终有时。

行文至此，我的硕士生涯也即将落下帷幕，这一次是真的要对学生时代的自己说一声：“再见了”。回想起在安徽工程大学度过的这七年时光，心中充满了感激与不舍。

教诲如春风，师恩似海深。我要衷心感谢我的导师薛保红教授。他以身作则、严于律己的人生态度让我十分敬佩。从我论文的选题，到研究方法的使用，再到论文的整体写作，薛老师都给予了我悉心的指导和无私的帮助。无论是在学术研究上，还是在个人成长中，薛老师都给予了我极大的支持和鼓励。他就像是一盏明灯，为我指引前进的方向，他不仅带我开阔视野，还教我为人处事。在此，想对薛老师说：有幸得您教诲，愿您平安喜乐，万事顺遂。

一朝沐杏雨，一生念师恩。我还要感谢赵德勋老师、李品仙老师以及这三年来遇到的每一位老师。他们不仅是老师，更像是朋友，在我迷茫时给予指引，在我困惑时耐心解答，在我疲惫时给予鼓励。实属有幸，得遇众多良师，衷心祝愿老师们身体健康、事事如意。

父母之恩，常记于心。漫漫求学路离不开父母的无条件支持，感谢父母的养育之恩和对我每一次选择的理解与支持。家，永远是我温暖的港湾和最坚强的后盾，感谢我的父母和家人。养育之恩，无以为报，我会继续努力，成为父母的骄傲。希望我的家人们永远健康、永远平安。

同窗数载，知己难忘。感谢我的朋友们，我们一起分享着彼此的青春，相互鼓励，相互支持，感谢朋友们给予我无限的温暖和力量。恰同学少年，风华正茂，我们都在不同的地方为了成为更好的自己而努力奋斗着，愿我们顶峰相见。山水一程，三生有幸。感谢我的师兄师姐、师弟师妹们，在三年的读研期间，他们给了我许多的支持和帮助。很荣幸能够与大家成为师兄弟，祝我们的“薛家军”越来越好，也祝愿各位前程似锦。

少年没有乌托邦，心向远方自明朗。最后感谢一路走来虽不完美但勇敢的自己。从高二选择艺考，到本科，再到研究生，普普通通的我按部就班的完成了学生生涯中的每一步。尽管一路跌跌撞撞，但也从未想过放弃。我从未觉得自己天

资聪颖，只是靠着更多一点的坚持和努力走到了现在。小镇做题家也好，寒门学子也罢，这漫漫二十载求学生涯终是到了终点。感谢自己勇敢、坚定的前行，希望未来的自己不忘来时路，知不足而奋进，望远山而前行。何梦圆，加油！

深深的话浅浅说，长长的路慢慢走。再次感谢所有帮助过我的人，未来的人生道路上，我将继续努力前行，不负大家的期望。2025 年的夏天，落幕的是我的学生时代，而我将依然有着千万种可能的人生……

回头看，轻舟已过万重山；

向前看，长路漫漫亦璀璨。

再见了，安徽工程大学！再见了，我最美好的学生时代！

何梦圆

2025 年 5 月