

NBA “位置模糊” 球员年龄与身体形态特征分析

王雷¹, 姚应祥²

(1.西南大学 体育学院, 重庆 400715; 2.湖州职业技术学院 艺术与体育中心, 浙江 湖州 313000)

摘 要: NBA “位置模糊” 球员的年龄、身高要优于世界优秀男子篮球运动员, 而体重和克托莱指数却与世界优秀男子篮球运动员相当; 东西部赛区 “位置模糊” 球员在年龄上差异具有显著性意义, 东部大于西部, 在身高、体重、克托莱指数上差异不具有显著性意义; 在后卫/前锋位置上东西赛区在体重上差异具有显著性意义, 东部明显大于西部, 其他3项指标上差异不具有显著性意义, 而在前锋/中锋位置上东西赛区在4个指标上差异都不具有显著性意义; 为了适应现代篮球 “位置模糊” 的发展趋势, 应注重年龄在25~34岁、身高在196~205 cm、体重在95~105 kg、克托莱指数在530以下的后卫/前锋运动员和年龄在20~29岁、身高在206 cm以上、体重在106~115 kg、克托莱指数在530以上的前锋/中锋运动员的培养。

关 键 词: 美国篮球职业联赛; 位置模糊; 年龄; 身体形态

中图分类号: G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)09-0093-04

Analysis of characteristics of the age and figure of “position ambiguous” NBA players

WANG Lei¹; YAO Ying-xiang²

(1.College of physical education, Southwest University, Chongqing 400715, China;

2.Centre of Art and Physical Education, Huzhou Polytechnic, Huzhou 313000, China)

Abstract: The age and height of “position ambiguous” NBA players are superior to the same of world excellent male basketball players, while their weight and Ketuolai index are basically equivalent to the trend of development of world excellent male basketball players; there is a significant difference only in terms of age between “position ambiguous” players in eastern and western game zones: the age of players in the eastern game zone is older than the age of players in the western game zone; there is no significant difference in terms of height, weight and Ketuolai index; there is a significant difference only in terms of weight between real guard/vanguard position players in eastern and western game zones: the weight of such players in the eastern game zone is significantly heavier than the weight of such players in the western game zone; there is no significant difference in other 3 indexes; there is no significant difference in the 4 indexes between vanguard/center position players in eastern and western game zones; in order to adapt to the trend of development of “position ambiguous” modern basketball players, China should pay attention to the cultivation of rear guard/vanguard position players with an age between 25 and 34, a height between 196 and 205cm, a weight between 95 and 105kg, and a Ketuolai index below 530, as well as vanguard/center position players with an age between 20 and 29, a height above 206cm, a weight between 106 and 115kg, and a Ketuolai index below 530, so as to make a number of excellent “position ambiguous” players for China.

Key words: NBA; position ambiguous; age; figure

“模糊”是一种数学术语,《数学辞海》认为,模糊主要是指客观事物的差异存在中介过渡时,所呈现

的一种划分上的不确定性。按照“项群训练理论”划分,“位置模糊”是技能主导类同场对抗性项目的共性

特征,“位置模糊”是指在技能主导类同场对抗性项目比赛中运动员自身及相互间位置的不确定性^[1]。在篮球运动中,“位置模糊”球员主要是指在球场上打破传统的位置意识、技术与职责,同时具备两个或两个以上不同位置的攻守职能的球员。作为代表世界篮球运动最高水平的NBA,也成为“位置模糊”打法的先行者。

本研究以2007-2008赛季NBA 30支球队,74名后卫/前锋和前锋/中锋现役球员(NBA官方网站在数据统计中已对球员位置进行了分类,但目前极少有后卫/中锋这一模糊位置的球员资料)为研究对象,以各运动员年龄、身高、体重、克托莱指数4项基本参数作为本研究原始数据资料。研究对NBA“位置模糊”球员的年龄、身高、体重与克托莱指数进行分析研究,找出世界顶级篮球赛事中“位置模糊”球员的年龄及身体形态的参数,把握篮球运动员“位置模糊”的发展趋势。

1 NBA“位置模糊”球员人数

2007-2008 NBA赛季30支球队365名现役球员中共有“位置模糊”球员74人,占到总球员数的20.1%,其中后卫/前锋球员42人,东部赛区22人,西部赛区20人;前锋/中锋球员32人,东部赛区18人,西部赛区14人。在74名“位置模糊”球员中,后卫/前锋球员居多,共有42人,占到“位置模糊”球员的56.8%。这也说明NBA联盟中优秀中锋较为紧缺,后卫人才较为充足,所以,NBA不得不从国外引进一批优秀的中锋或前锋运动员,比如我国的姚明、王治郅、巴特尔、易建联,以维持联盟竞技实力各个位置的的整体平衡性,这与NBA发展现状基本吻合。

2 NBA“位置模糊”球员特征

1)年龄。

年龄在可以代表球员的经验与成熟度,特别是对于技能主导类同场对抗性运动项目而言,运动员之间的默契与理解对于技战术合理运用十分重要。因此,运动员年龄状况是判断一个球员甚至一个球队是否处于最佳成熟期的重要参数^[2]。

NBA“位置模糊”球员的年龄(27.4 ± 4.3)岁,后卫/前锋、前锋/中锋的年龄分别为(27.6 ± 4.1)岁、(27.1 ± 4.6)岁。后卫/前锋的年龄略大于前锋/中锋,经 t 检验,两者差异不具有显著性意义($P > 0.05$)。目前,世界优秀男子篮球运动员中,后卫的平均年龄约为29岁,前锋约为28岁,中锋接近30岁^[3],NBA“位置模糊”球员要比世界优秀男篮运动员平均年轻2~3岁左右,说明NBA各球队在人员的配备上逐渐年轻化,而且对于

“位置模糊”球员来说,年轻球员充足的体力为两个位置的来回移动创造了可能。从东西部“位置模糊”球员的年龄来看,东部为(26.45 ± 4.1)岁,西部为(28.5 ± 4.7)岁,两者差异具有显著性意义($P < 0.05$),西部“位置模糊”球员的平均年龄要大于东部,说明西部“位置模糊”球员比东部球员的比赛经验更丰富,这是造成NBA西部整体实力高于东部的重要原因之一。

2)身高。

身高是反映人体形态结构与生长发育水平,评价运动员纵向发育水平的主要形态指标。现代篮球比赛中高空化、激烈化的发展趋势致使身高在篮球比赛中的巨大重要性,选拔身材高大运动员是提高球队整体竞技水平的有效方法之一^[4]。

NBA“位置模糊”球员的平均身高为(204.5 ± 5.7)cm,高于世界优秀男子篮球运动员199~203cm的身高,这符合NBA顶级赛事发展的身高要求。其中后卫/前锋、前锋/中锋的身高分别为(200.4 ± 3.8)cm、(209.9 ± 2.4)cm,而且两者差异具有非常显著性意义($P < 0.01$)。与世界优秀男子篮球运动员(后卫为191~193cm,前锋为205cm,中锋为213cm)相比,NBA后卫/前锋、前锋/中锋运动员的身高均达到世界优秀男篮运动员的要求,其中后卫/前锋运动员平均身高略高于世界平均水平,而中锋/前锋的身高低于世界平均水平。这也与NBA联盟中优秀中锋较为紧缺,后卫人才较为充足的现实基本吻合。从东西部赛区“位置模糊”球员的平均身高来看,东部为(205.1 ± 5.5)cm,西部为(203.9 ± 6.0)cm,经 t 检验,两者差异不具有显著性意义,在位置模糊球员身高的发展趋势上比较均衡。

3)体重。

体重是反映运动员身体充实度和力量的主要指标,决定比赛中运动员身体对抗的能力,实践中身体对抗能力日益成为技术运用的前提^[5]。体重作为现代篮球运动员基本身体指标,也在选材、训练、比赛与评价中都起着非常重要的作用。

NBA“位置模糊”球员的体重为(104.5 ± 9.0)kg,后卫/前锋、前锋/中锋的体重分别为(98.8 ± 6.0)kg和(112.1 ± 6.4)kg,经 t 检验,这两个位置上球员的平均体重差异具有非常显著意义($P < 0.01$),说明在这两个位置上的球员在体重上具有鲜明的特征,这也正是后卫不能当中锋,中锋不能当后卫的重要原因,很难产生后卫/中锋位置球员。当前世界优秀篮球后卫、前锋、中锋队员的平均体重分别约为90、107、115kg,可以看出,NBA后卫/前锋的平均体重介于世界优秀男篮运动员90~107kg之间,前锋/中锋的平均体重也介于世界优秀男篮运动员107~115kg之间^[3]。这说明作为一

个优秀的“位置模糊”球员,必须具备两个位置上的体重特征,这样才能适应位置模糊状况下的身体对抗。从东西部赛区上来看,东部为 (106.0 ± 8.2) kg,西部为 (102.8 ± 9.8) kg,经 t 检验,两个赛区的“位置模糊”球员在体重上差异不具有显著性意义,在体重特征上趋于平衡。

4) 克托莱指数。

克托莱指数是反映人体充实度的一种常用指标,其大小可体现出运动员在发育过程中体重与身高的合理比例关系,从某种意义上也反映了运动员肌肉质量和肌力的优劣^[2]。

NBA“位置模糊”球员的克托莱指数为 507.5 ± 38.9 , 后卫/前锋和前锋/中锋的克托莱指数分别为 492.8 ± 29.8 和 527.0 ± 41.2 , 经 t 检验,这两个位置上球员的平均体重差异具有非常显著性意义($P < 0.01$)。当前,世界优秀男篮中锋、前锋及后卫运动员平均克托莱指数分别为 540、520 和 470^[3],可以看出 NBA 后卫/前锋的平均克托莱指数介于世界优秀男篮后卫和前锋的 470~520 之间,而前锋/中锋的平均体重也介于世界优秀男篮运动员前锋和中锋的 520~540 之间,这说明作为一名“位置模糊”球员,也必须具备两个明确位置球员的身体充实度,这样才能在 NBA 这样高水平的联赛中立足。从东西部赛区平均克托莱指数来看,东部平均为 510.8 ± 39.0 ,西部为 503.8 ± 39.0 ,经 t 检验,两个赛区的差异不具有显著性意义($P > 0.05$),这说明两个赛区在“位置模糊”球员的身体充实度上也趋于平衡。

3 NBA 各位置“位置模糊”球员特征

1) 后卫/前锋球员。

后卫/前锋型的运动员由传统位置的后卫或者前锋转化而来,他们不但拥有后卫或前锋的速度,而且还有较强的 4~5 m 的中远距离投篮能力,能里能外,能攻善防,并且能够适应场上任何位置,极大地扩大了场上活动范围与深度。并且这样的转化提升了彼此的发展空间,传统的前锋由于注重单项技术的攻守,已不适当当前高水平篮球比赛的需要,同样,后卫由于战术的需要也不局限于组织进攻或者外线得分。现代高水平男子篮球比赛中,合并化的后卫/前锋运动员,时而担当控球后卫来助攻,时而充当前锋拼抢篮板球,为进攻和防守增加了更多的选择性。在后卫/前锋这一位置上,东部在身高、体重、克托来指数上要高于西部,只有年龄低于西部,但经过 t 检验,两个赛区只有在体重这一指标上差异具有显著性意义($P < 0.05$),东部为 (100.4 ± 4.4) kg,西部为 (97.0 ± 7.0) kg,

东部明显高于西部,这说明在后卫/前锋位置上东部赛区球员在身体对抗能力上略高于西部,而在经验上却略逊于西部,但除了体重外,差异不是很明显,具有趋同性。

2) 前锋/中锋球员。

这一类型的运动员是从传统的前锋或者中锋转化而来,他们既是一支球队的中心人物,又是进攻战术的枢纽。当前,高水平男子篮球比赛中,一名好的前锋/中锋运动员,不仅具有最基本的拼抢篮板球、封盖、策应传球 3 种技能,而且还具备串连前后场攻防的能力。在进攻方面,前锋/中锋运动员既具备接近篮筐位置单打的能力,又具有后撤步远离篮筐、翻身勾手、跳起转身单打的能力;既能强攻篮下,又能无需挡拆掩护游走于禁区外围,还能拉到外线策应、远投 3 分;在防守方面,既能严密防守好对位运动员,又能协助同伴及时的换防、补防,还能防守对方的得分后卫或小前锋;在攻防转换方面,参与快攻与防快攻是当前前锋/中锋运动员突出的特点之一,尤其在“跑跳型”的球队中,这种中锋的表现经常能够激起全队旺盛的斗志。统计表明,在前锋/中锋位置上,东部赛区的身高和体重高于西部赛区,而在年龄和克托莱指数上,东部赛区低于西部赛区,但 t 检验,两个赛区在这 4 个指标上差异都不具有显著性意义($P > 0.05$),说明东西赛区在前锋/中锋球员这个位置上的发展均衡。

4 NBA“位置模糊”球员结构特征

1) 年龄结构。

NBA 联赛运动员年龄结构是否合理是各球队成熟与否的体现,也是世界顶级篮球联赛可持续发展的基础。当今 NBA 联赛对位置模糊球员的心理素质要求越来越高,要求他们能够胜任两个位置上的身体素质和心理素质。心智成熟、心理稳定很大程度上与年龄有关,篮球技、战术变化快,进攻点多,场上位置模糊化,运动员作用全面化,运动员需要经过长期训练和比赛,才能配合默契^[6]。

本研究把年龄划分为 20~24 岁、25~29 岁、30~34 岁、35 岁以上 4 个年龄段, NBA 后卫/前锋球员在 4 个年龄段上的分布为: 23.8%、35.7%、33.3%、7.1%,而前锋/中锋球员的分布为: 34.4%、31.3%、28.1%、6.3%,很明显,后卫/前锋球员在 25~29 岁、30~34 岁、35 岁以上 3 个年龄段上的比例都要大于前锋/中锋的比例,只是在 20~24 岁这一年龄段上少于前锋/中锋,说明在这两个模糊位置上,后卫/前锋球员需要更多的比赛经验,以便在现代高节奏的比赛中指挥全局。目前,世界优秀男子篮球运动员的最佳年龄为 26~29 岁,

从总体上来看, NBA 在两个模糊位置上具有比较合理的年龄结构, 这说明在 NBA 联盟中, 位置模糊化已经发展到相当成熟的阶段。

2) 身高结构。

身高是衡量一支 NBA 球队实力的重要因素, 随着现代男子篮球运动不断发展, 队伍大型化、打法力量化的整体趋势, 空中高度是各球队竞相追求的目标。而对于位置模糊球员来说, 合适的身高为他们游离于两个位置之间起到非常重要的作用^[7]。

本研究把身高划分为 191~195 cm、196~200 cm、201~205 cm、206~210 cm、210 cm 以上 4 个区间, 统计表明, 后卫/前锋队员在 5 个区间上的比例分别为 2.4%、40.5%、40.5%、16.7%、0, 而前锋/中锋的比例分布为 0、0、3.1%、31.3%、65.6%, 前锋/中锋队员具有身高上的绝对优势, 这一位置的身高主要集中在 206 cm 以上, 而且 210 cm 以上的占绝大多数, 而后卫/前锋队员却集中在 196~205 cm, 这一年龄分布是由他们的位置决定的, 后卫/前锋队员身材相对较矮, 但他们能够拥有后卫和前锋的速度, 能够游走于场上的任何位置, 极大地扩大了场上的活动范围; 而前锋/中锋的高度使他们在进攻上不仅能够强攻篮下, 而且能够游走于禁区外围, 拉到外线策应, 远投 3 分, 在防守上还能防好对位队员之余, 能够换防、补防。

3) 体重结构。

对于高节奏、高身体对抗的 NBA 来说, 位置模糊球员体重是否能适应两个位置的需要, 则成为他们成功的重要因素^[2]。

本研究把体重分为 85 kg 以下、86~95 kg、96~105 kg、106~116 kg、116~125 kg、125 kg 以上 6 个区间。后卫/前锋球员全部分布在前 4 个区间上, 分别为 7.1%、16.7%、64.3%、11.9%, 而前锋/中锋球员的体重却全部分布在后 4 个区间上, 分别为 9.4%、71.9%、12.5%、6.3%, 这说明在现代篮球比赛中对前锋/中锋球员的体重要求更高, 要求他们既能强大内线, 参与激烈的身体对抗, 又能跑位做策应、掩护, 甚至外线投篮。

而后卫/前锋球员则更多的是要求他们的速度和组织能力, 利用速度和跑位为自己和同伴创造更多的投篮机会。后卫/前锋球员的体重集中在 86~105 kg, 而中锋/前锋集中在 106~125 kg, 这样的体重分布符合后卫前锋化和前锋中锋化并且彼此相互转换的世界篮球发展趋势。

4) 克托莱指数结构。

克托莱指数大小, 可从一定程度上反映 NBA 运动员的身体对抗能力。研究把克托莱指数划分为 500 以

下、501~530、531~560、561 以上 4 个区间, 后卫/前锋的克托莱指数特征分布为 59.5%、31.0%、9.5%、0, 前锋/中锋分别为 15.6%、37.5%、43.8%、3.2%。前锋/中锋的克托莱指数绝大部分分布在 501~560, 占到了 80% 以上, 但在 561 以上却很少, 只有 1 人, 这说明中锋/前锋球员不能拥有过大的体重, 以免影响速度和移动能力, 削弱前锋位的攻击力。在后卫/前锋位上对克托莱指数的要求则较低, 克托莱指数主要分布在 530 以下, 而且 500 以下的占到了 59.5%, 说明在这个位置上的身体对抗要求明显低于中锋/前锋球员, 对他们的要求主要集中在速度和移动能力上。

5 建议

通过对 2007-2008 年赛季 NBA “位置模糊” 球员年龄、身高、体重、克托莱指数的研究认为, 为了适应现代篮球 “位置模糊” 的发展趋势, 建议注重年龄在 25~34 岁、身高在 196~205 cm、体重在 95~105 kg、克托莱指数在 530 以下的后卫/前锋运动员和年龄在 20~29 岁、身高在 206 cm 以上、体重在 106~115 kg、克托莱指数在 530 以上的前锋/中锋运动员的培养。

参考文献:

- [1] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [2] 陈颇. 2006-2007 赛季 NBA 运动员年龄、球龄与身体形态特征分析[J]. 中国体育科技, 2007, 43(4): 88-94.
- [3] 金川江. 德国世界杯不同位置运动员身高、体重、年龄比较研究[J]. 体育与科学, 2006, 27(6): 77-80.
- [4] 郭义军, 世强, 斌南. CUBA 和 WCBA 优秀女篮运动员的身高、体重、年龄的比较研究[J]. 西安体育学院学报, 2004, 21(4): 76-77.
- [5] 冯海成. NBA 优秀外籍球员的身体形态及其技术结构特征分析[J]. 山东体育学院学报, 2004, 20(1): 58-59.
- [6] 林凤炎. WCBA 与 WNBA 女子篮球运动员的身高、体重、年龄特征比较研究[J]. 中国体育科技, 2004, 40(2): 58-59.
- [7] 邓飞. 中外优秀男子篮球运动员的身高、体重、年龄特征比较研究[J]. 中国体育科技, 2002, 38(2): 5-8.
- [8] 王章明. CBA 甲 A 与 NBA 队员身高体重模式的比较研究[J]. 中国体育科技, 1998, 34(6): 34-37.
- [9] 张传义. 对 CBA 与 NBA 篮球运动员的身高、体重、年龄问题的比较研究[J]. 体育与科学, 2001, 22(4): 38-39.

[编辑: 周威]