

运动技术与训练

# 篮球运动员竞技能力构成要素之间关系的质疑与思考\*

李圣旺

(广东商学院 体育部, 广东 广州 510320)

**摘要:** 从篮球运动员竞技能力构成要素着手, 对篮球运动员竞技能力的技术、战术、体能、心理、智能五个构成要素之间的关系展开了深入探讨。同时, 针对于篮球运动训练理论与实践界对篮球运动员竞技能力的认识误区展开了质疑与思考, 旨在为提高我国篮球运动水平而服务。

**关键词:** 篮球运动员; 竞技能力; 构成要素; 关系

**中图分类号:** G841.19      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1001-747 (2003)04-0085-02

## Query and Thinking in Relationship Between Composing Elements of Competitive Capacity of Basketball Player

LI Sheng-wang

(Dept of P. E. Guangdong Commercial College, Guangzhou 510320, China)

**Abstract:** This paper sets about the composing elements of competitive capacity of basketball player, inquiring into the relationship between composing elements. meanwhile, aiming at the misunderstanding in this topic existing in basketball theory and training field, this paper unfolded query and thinking in order to improve the sport level in China

**Key words:** basketball player; competitive capacity; composing elements; relationship

依据项群训练理论, 任何一个运动项目运动员的竞技能力水平, 都是由运动员的心、技、战、智、体五个方面所决定的。其中, 体能又包括形态、机能和素质三个方面的状况。篮球运动作为技能主导类同场对抗的项目之一, 其竞技能力水平同样也是由以上五个方面来体现的。从横向层面来看, 心理、技能、战术能力、智能、体能五者之间又是什么样的关系呢? 它们是简单的相加, 还是有机的结合呢? 再者, 从心理、体能等五个方面的子能力来看, 它们又包含各自的构成要素。如体能包含速度、耐力、力量、灵敏、协调与柔韧等素质, 那么它们之间存在什么样的关系呢? 而且在篮球运动中是怎样体现出来的呢? 它们之间的结合方式与其他项群的不同项目的结合方式是否一样呢? 带着该问题笔者查阅了大量的文献资料, 但是却没有找到较为详尽的解释。以笔者之见, 对这些问题的理解关系到篮球运动训练活动开展的方向与实效。我国篮球运动的后备人才无论在数量上, 或者在先天禀赋上, 都具备了向世界高水平队伍跻身的基础, 尤其是随着被美国人称为“移动长城”的三大中锋的出现, 我国篮球界对我国

的篮球运动水平充满了希望与憧憬。但是, 却在多次重大的国际性比赛中屡次遭遇失败, 原因是多方面的。比如, 我国CBA联赛运行体制中存在的弊端, 后备人才的输送不畅通等等。在众多致因中, 我国篮球界对篮球队员竞技能力构成要素之间关系的理解不深入是主要致因之一。

### 1 篮球运动员竞技能力构成要素之间关系

篮球运动员竞技能力所含体能、技能、战术、心理和智能能力的有机结合、相互依托才能构成外显的竞技能力。各能力的有机结合指它们之间相互渗透与融合, 而相互依托则指它们之间相互依存、互为基础。之所以把竞技能力分成五项能力要素是为了研究的方便, 以便于把握竞技能力的表现原由。

#### 1.1 篮球竞技能力要素间不同差异牵制或影响竞技综合能力的发挥

在篮球运动训练中, 为了提高运动员的竞技能力, 常会以竞技能力构成要素为依据来进行各项能力的训练。例如, 为了提高运动员在比赛中的起动速度、摆脱速度或投

\* 收稿日期: 2002-12-05; 修回日期: 2003-05-20

基金项目: 2002年广东省教育厅教育科学“十五”规划基金资助项目(GYA02041)

作者简介: 李圣旺(1954), 男, 湖南长沙人, 广东商学院副教授, 研究方向为体育教学与训练及体育产业。

篮的出手速度,教练员会组织专门的速度训练。篮球运动的速度训练有别于田径及其他项目的速度训练,一名世界级的百米好手在篮球场上速度的利用率可能不及一名普通的篮球运动员。它说明必须符合篮球运动的专项技术要求,才能发挥其篮球专项条件下的速度能力。我国学者刘大庆在此方面做了较多的研究,并提出了竞技能力组成的“木桶理论”。其核心内容是,在体育竞技过程中,竞技参与者的综合能力的表现,都必须以竞技能力构成的子能力所组成,任何一项子能力的缺陷都会形成像组成木桶的各条木板一样,导致木桶容量的减少<sup>[1]</sup>。体育竞技能力的表现与之类似,笔者认为与之不同的是,体育竞技中所表现的各竞技能力的组成,是一个动态、具有智能表现的整体,具体地说,竞技能力中运动参与者个体优势的要素具有对劣势的补偿调控,进而表现出运动参与者的竞技综合能力。对于篮球运动而言,集体竞技综合能力的表现,依赖于个体参与者的竞技能力的组成,依赖于个体参与者的竞技能力的有机组合补偿的结果。

## 1.2 篮球竞技能力要素之间相互依存与补偿发展

篮球竞技能力的表现中,不同的篮球技术需要和篮球不同竞赛阶段,对参与者的竞技能力的需求和侧重也不尽相同,篮球竞赛的不同阶段和篮球的不同技术动作,以及不同篮球运动参与者自身的特点,对篮球竞技能力各项要素的发展也不尽相同,但是某一要素的发展都是以其他要素的发展为依存,他们之间的有机组合组成了竞技的综合能力。然而,在篮球运动这样一个集体项目中,不同队员的竞技能力各要素的组成以及竞技能力各要素的补偿共同组成了篮球集体的竞技能力。由于各竞技能力发展的非均衡性,各竞技能力的发展又受到其他竞技能力发展不同步的牵制或影响,竞技能力中的优势要素的发展,又会对其其他劣势要素的发展起一定的补偿,补偿的结果影响或增强竞技综合能力的表现。在篮球运动中,运动集体的竞技能力的表现首先以各人竞技能力为单位,个人的竞技能力又以各人竞技能力为基础。而在篮球运动的不同竞技阶段,对集体的综合竞技能力的需求又不尽相同,因时而变、因势而变的动态的竞技能力调控,又以时刻发生着动态的竞技能力间的相互补偿为变化的方式,篮球运动中的个体间的同类竞技能力的补偿较为容易,非同类的竞技能力的补偿较为复杂,因为他是以竞技能力综合后来体现。例如:低身高的队员防守高身高的对手的补偿,可以直接用本队高身高的队员换防,这属于同类竞技能力的补偿;同样条件下,如果本队无法实现同类竞技能力的补偿,就只能依靠队员集体间的不同竞技能力的综合表现来实现补偿。

## 2 篮球运动员竞技能力构成间的纵向关系

任何一名运动员的竞技能力结构都涵盖三层。第一层是从事专项训练的最终目的,即亟待提高的竞技能力。第二层是从发展运动员竞技能力的着眼点,亦即体、技、战、心、智五个子能力。第三层是从训练实践的着手点。如体能包括身体形态、机能和身体素质三个方面。在训练实践

中要想增强运动员的体能,分别要从改善运动员的身体形态,提高运动员各系统的机能及发展速度、耐力、力量、灵敏、协调、柔韧等方面着手。谈到这里笔者认识到竞技能力结构中蕴含着两层关系。

### 2.1 隶属关系

也就是说竞技能力结构中低一层子能力的发展状况决定着高一层竞技子能力的发展水平。例如,身体素质的发展水平由力量、速度等几方面决定的,而体能的发展水平又是由形态、机能和素质的发展状况决定的。最后,体、技、心、战、智五个子能力的发展水平决定着竞技能力的高与低。

### 2.2 平行关系

从竞技能力结构要素之间的横向关系研究中,我们可以得知同一层子能力之间的关系是平行的,也就指它们的有机结合与相互依托。它提醒我们在从事篮球运动训练实践中应树立全局观,逐层全面地发展各项子能力。但从目前国内篮球运动理论界和实践界的现状来看,把本应平行的并列关系误解为纵向的层次关系,导致了我国篮球运动水平一直徘徊不前。

## 3 对现行篮球运动员竞技能力构成要素之间关系理解的质疑

### 3.1 对理论界的质疑

在项群训练理论中,篮球运动被归属于技能主导类同场对抗项群,即人们认为篮球运动的技、战术较心理、智能和体能重要。这一点在新版的运动训练学中有较为明显的体现。如对不同项群运动员竞技能力各决定因素作用的等级判别中,认为篮球运动员的身体素质、技术、战术的重要性要大于心理、智能、形态和机能。在全程性多年训练计划的阶段划分中,篮球运动的专项提高与最佳竞技阶段的主要任务是发展专项技、战术与专项运动素质,而专项心理品质与专项理论知识又被放在了次要位置<sup>[2,3]</sup>。训练处于不同阶段着力解决主要矛盾是对的,但从人们对现行篮球运动员竞技能力构成要素之间关系的认识,不难看出理论界过度地强调了技、战术的重要性,而忽略了心理、智能及体能对竞技能力发展的影响。

### 3.2 对实践界的质疑

在现今的省市篮球的多年训练计划与年度训练计划中,智能发展误区给人印象最深,教练员把绝大部分的训练时间与精力投放到了技、战术、体能训练,而心理、智能训练成为了附属,更有甚者有些基层教练员根本不进行心理与智能训练。这种现象的存在是普遍的,集中体现在二、三线的训练实践中。最具代表性的战例是2000年悉尼奥运会男篮比赛中国队对法国队与2002年刚结束的男篮世锦赛中国队对新西兰队的两场比赛。此两场比赛都是中国队跻身八强的关键比赛,也都是在领先对方十几分的情况下,在短短的十几分钟内被对手追平,最终又以十几分落败。无独有偶,如果说一场比赛说明不了问题,(下转第104页)

注意力不够集中的问题(看比赛,有传球出现时,再连忙找越位线。)担心移动跟不上,故将位置提前。

### 2.2.2 移动情况下选位不及时

移动选位是球在活动中,越位线不断变化情况下的观察行为。这也是难于把握,容易出现失误的。原因分析:预见性不够;快速反应,快速启动不及时,能力不强;(突起、突停,短距离奔跑能力);移动方法不合理,移动缺乏技巧性。(后退跑、侧身跑能力);移动中观察越位线的能力不强。

### 2.3 注意力不够集中,观察视野过窄

由于助理裁判员与裁判员在比赛中的职责的不同,助理裁判员的注意力往往容易出现不够集中的情况。这也是发生错漏判罚越位的原因之一。比如:当球不在本方半场时,容易出现只看比赛,而忽视了对越位线的观察;由于观察犯规或球出界,而漏看了越位线;受比赛特殊情况的影响,如场上比分差距较大时;比赛不够激烈时;比赛开始或结束时;自身体能下降时等等。只注意观察了越位线,结果将本方队员的回传球判罚为越位犯规。观察过于集中

在一个点上(越位位置队员的点),使焦点之外的“盲区”过大,而对插上队员观察不清,造成错漏判罚。

### 2.4 配合欠默契,漏看越位旗

在比赛中,经常出现助理裁判员的越位旗已举起,而裁判员既不给手势,也不判罚的情况。比赛已发展了很长时间才补判越位犯规,或者是比赛发生变化(球出界或被守方破坏掉),助理裁判员落旗。

原因分析:裁判员位置不对,背对助理裁判员,根本未看到旗示;助理裁判员越位示意旗的时机不对;裁判员过于主观,认为不会发生越位犯规,所以就没有看旗;助理裁判员缺乏“耐心”、“稍延迟”的意识;裁判员缺乏第二次看旗的习惯。

参考文献:

- [1] 中国足球协会,足球竞赛规则[S].北京:人民体育出版社,2003.61-63.
- [2] 中国足球协会裁判委员会.足球竞赛规则与裁判法分析[M].北京:北京体育大学出版社,1999.113-116.

(上接第 86 页)

那么两场呢?究其原因,就因为平时对心理训练重视不够。另外,训练实践中对智能训练也同样持轻视态度。从基层体校到省队乃至国家队,运动员的文化学习形同虚设,我们一直倡导体教结合,但到目前为止却没有实质性的进展。反观 NBA 的球员,他们几乎全部都是大学生,他们已具备了深层次理解篮球运动本质与规律的智能基础,进一步说,他们可以自己教自己打球,而我国篮球运动员一离开教练员的指导就会迷失方向。最后,我国篮球运动员的体能训练虽然受到一定重视,但力度仍不够。体能训练多半是被安排在技、战术训练之后,即训练课的下半段。试想运动员在疲惫的情况下,又怎能集中精力进行身体训练。再以 NBA 为例,NBA 球员的体能训练多是安排在训练课的上半段,那时,运动员的注意力较集中,训练效果当然有保证。体能训练之后,接着的便是对抗练习,强调的是在强对抗条件下完成技、战术的能力。另外,为了增强运动员的协调与灵敏素质,NBA 教练员常请舞蹈专家来指导球员练习芭蕾舞。或许,这些对我国篮球界来说不可理解,但正是这些我们不可理解的东西成为了 NBA 球员成功的法宝。

### 3.3 竞技能力构成要素的涵盖范围仍不清晰

在竞技能力结构中,对第二层子能力涵盖的范围已达成共识,即心、技、战、体、智五个方面。在第三层子能力中,有些已了解清楚而有些并没有。例如,目前人们已经知道身体训练应从速度、耐力、力量、灵敏、协调、柔

韧等方面着手,而技、战术训练所涵盖的范围也比较清晰,且在专项领域内已有专项教材做了较为详尽的论述。然而,对心理、智能训练所涵盖的范围仍不明了,犹如雾里看花。项群训练理论作为连接一般训练理论与专项训练理论的中间桥梁,虽然对智能、心理训练所涵盖的范围有着一定研究,但它毕竟不同于专项的心理、智能训练,且只能把它作为提纲加以参照。笔者曾大量查阅了篮球运动项目的专业书籍与文献,首先,要承认许多篮球运动专业书籍及文献都涉及了篮球运动员的心理与智能训练,但仅仅浮于一般性的描述,并没有搞清楚心理与智能训练包括哪些方面,以及怎样着手。故此,在篮球运动训练也起不到指导性的作用,因为教练员找不到着手点更不知怎样去做。加之训练界长期以来对心理与智能训练的轻视,以致于造成了目前篮球运动员的心理与智能训练跟不上技、战术及体能训练要求的尴尬局面。

参考文献:

- [1] 刘大庆.运动员竞技能力非均衡结构补偿理论[J].体育科学,2000,20(1):43-45.
- [2] 田麦久.试论竞技能力决定因素之分析[J].北京体育科技,1984,(3):21-23.
- [3] 全国体育学院教材委员会.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2000.23-323.
- [4] 谢亚龙.中国优势竞技项目制胜规律[M].北京:人民体育出版社,1992.40-80.