

运动技术与训练

文章编号: 1001-747 X (2005) 06-0084-03

中图分类号: G841.19

文献标识码: A

# 我国少年篮球运动员竞技水平发展现状分析\*

丽萍

(西安体育学院 篮球教研室, 西安 710068)

**摘要:**通过对全国 11 个少年篮球队、261 名运动员的五项身体素质和基本技术测试等数据统计与分析, 揭示了目前我国少年篮球运动员存在基本技术不规范、移动速度慢和力量差等问题, 提出相应的改进措施, 为今后的选材、训练和竞赛工作提供客观依据。

**关键词:**少年篮球运动员; 竞技水平; 现状

## Study on Current Status of Our Junior Basketball Players' Competitive Lever

DING Li ping

(Xi'an Institute of Physical Education, Xi'an 710068, China)

**Abstract:**through statistical analyzing of body qualities and basic techniques of 261 athletes in 11 junior basketball teams, five fitness and basic of 261, the paper reveals the problems including that basic techniques are not standardized, moving is slow, and strength is weak. its purpose is to offer scientific basis for selecting reserve player, training and match.

**Key words:** junior basketball players; competitive lever; current status

少年篮球队是我国发展篮球事业的生力军, 少年篮球运动员的身体素质及基本技术的好坏, 直接关系到我国篮坛今后是否后继有人, 关系到我国篮球事业能否登上世界篮球高峰的大问题, 所以说对少年篮球身体素质及基本技术的训练是十分重要的<sup>[1]</sup>。根据少年儿童的生长发育规律特点, 少年阶段正是学技术、练身体的关键时期, 原国家体委为了加强少年儿童篮球运动技术水平的提高, 在制定的《全国篮球教学训练大纲》(以下简称《大纲》), 就明确提出对少儿篮球运动员身体素质和基本技术进行测试, 以此促进其竞技水平的提高。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

参加第 15 届全国“苗苗杯”小学生篮球邀请赛男女各 11 个队、261 名运动员, 其基本情况(见表 1)。

表 1 261 名运动员基本情况

研究对象	n	平均年龄 (岁)	平均运动年限 (年)
男	132	16±1.5	3.5
女	129	16±1.2	3.0

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 专家访谈法

##### 1.2.2 现场观察法

对测试现场和比赛现场全程进行跟踪观察, 获得了较为珍贵的资料。

### 2 结果与分析

篮球运动员的竞技水平应该是由运动员的基本身体素质、基本技术和心理能力等方面构成的, 因而衡量运动员的竞技水平也应从这三个方面来进行分析。为了便于了解我国少年篮球运动员的竞技水平现状, 通过对运动员的基本身体素质、基本技术测试, 得出的相关数据进行相应归类分析, 归纳出我国少年篮球运动员竞技水平发展现状<sup>[2]</sup>。

#### 2.1 身体基本素质现状分析

##### 2.1.1 身高体重

身高体重是衡量运动员特别是篮球运动员身体素质一项基本指标, 它能够反映出少年篮球运动员生长发育的现状, 从而进行科学训练和选材。<sup>[3]</sup>

表 2 运动员平均身高体重统计一览表

性别	n	身高(cm)	体重(kg)
男	132	175±5.60	62±7
女	129	165±4.83	46±5

从本次比赛来看少年运动员高个队员所占比例之高是前所未有的。这充分说明我国基层教练员把科学选材放在一个较高的地位对待。才能够涌现出

\* 收稿日期: 2005-03-21; 修回日期: 2005-05-27

作者简介: 丁丽萍(1964), 女, 辽宁金州人, 讲师。

较多条件好的运动员,高个、特高运动员占有所有运动员的比例:男 45.5%,女 29.45(见表 3)。而且运动员的整体身高较第 14 届全国“苗苗杯”小学生篮球邀请赛有所提高。但是我们也看到少年运动员的平均体重还是没有大的改善,尤其高个、特高运动员体重普遍偏低,依然是“豆芽菜”的体形。身体素质的训练是篮球运动的基础,也是少年篮球发展提高各项身体素质的重要时期,运动员的身体素质是保证各项技术完成的基础。所以教练员一定根据每名运动员的身体素质及生理特点,突出速度、力量的训练。

### 2.1.2 立定跳远

表 3 高个、特高运动员身高统计一览表

性别	身高	n	所占比例 (%)
男	高个队员(1.80~1.90 m)	48	45.5
	特高队员(1.90 m 以上)	12	
女	高个队员(1.75~1.85 m)	32	29.45
	特高队员(1.85 m 以上)	6	

高空优势是现代篮球运动发展的重要内容,因此少年儿童就应该加强弹跳力的训练,并把其与篮球运动紧密结合起来<sup>[4]</sup>。立定跳远是发展弹跳力的最优训练之一,也是衡量运动员爆发力水平的最佳评价方式之一。测试少年儿童的立定跳远成绩可以反映出其弹跳力发展的水平(见表 4)。

表 4 立定成绩测试统计一览表

	总人数(个)	达到大纲 100-80 分		达到大纲 79-60 分		达到大纲 60 分以下	
		n	比例(%)	n	比例(%)	n	比例(%)
男队	130	56	43.1	62	47.7	12	9.2
女队	129	37	28.7	66	51.1	26	20.2

在发展提高弹跳力训练方法中,立定跳远成绩能反映队员下肢肌肉的爆发力,它与球队的运动成绩也有一定的关系,男队成绩排前两位的辽宁一队和河南队,平均成绩都超过了 2.30 m,按《大纲》规定,得分都为 100 分。成绩最差的湖南队平均成绩仅为 1.96 m,按《大纲》规定,刚到及格标准。女队成绩最好的是北京队,平均成绩为 2.08 m,查《大纲》得分为 75 分;而最差的湖北队,平均成绩为 1.83 m,尚未达到《大纲》规定的及格标准。总体来看立定跳远成绩较为理想,爆发力较以往有所提高,少儿篮球运动员弹跳力的训练已经引起广泛重视。

表 5 5.8 m×6 折返跑测试成绩统计一览表

	总人数(个)	达到大纲 100-80 分		达到大纲 79-60 分		达到大纲 60 分以下	
		n	比例(%)	n	比例(%)	n	比例(%)
男队	130	121	93.0	1	0.8	8	6.2
女队	129	121	93.8	5	3.9	3	2.6

折返跑测试成绩是所有测试项目中成绩最好的。反映出我国少儿篮球运动员专项速度素质有了很大的提高,成绩是喜人的,但是从现场观察来看尚存在一些问题,主要反应在以下几个方面:1) 下肢、尤其是踝关节力量较差,导致爆发力不够,起动反应与脚步移动速度慢;2) 急停时,步幅小,前脚掌内侧蹬地力度不够,重心偏高,腰肩转动不灵活,迅速转移重心慢。

## 2.2 基本技术

但是从现场观察来看,运动员立定跳远时也表现出了一些不足:1) 运动员的腰腹肌、下肢以及踝关节力量较差,在今后的训练应着重加强腰腹肌、小腿肌群和踝关节的力量训练,提高肌肉的伸展性和弹性;2) 协调性差,用力不协调,尤其是上肢的摆臂与下肢用力不一致,有些队员在跳的一瞬间,双臂还有后摆现象;3) 有些队员思想过于紧张,肌肉出现僵硬,导致成绩下降。

### 2.1.3 5.8 m×6 折返跑

5.8 m×6 折返跑是机体以磷酸原代谢系统为主的反映运动员速度素质的有效测试方法。

### 2.2.1 10 次罚球

罚球是反映运动员投篮基本技术的测试项目,它不仅能反映运动员中距离投篮技术动作的规格,而且能反映其运用投篮技术的熟练程度和稳定程度。

分析表 6 反映出了目前我国少儿篮球运动员在投篮技术训练方面的严重问题。从现场观察分析后认为,在罚球技术方面,主要存在以下几个问题:1) 基本功不扎实,技术动作欠规范,平时训练要求不严格,错误动作定型未能及时得到纠正;2) 技术动作不

规范, 主要反映在持球动作、抬肘伸臂以及屈腕拨球等技术不符合要求, 全身协调用力不够, 技术动作稳定性差等都有待提高; 3) 心理不够成熟, 易受外界因

素干扰, 容易急躁, 出手太仓促使原有的技术动作变形, 导致命中率下降。

表 6 10 次罚篮测试成绩统计一览表

	总人数 (个)	达到大纲 100- 80 分		达到大纲 79- 60 分		达到大纲 60 分以下	
		n	比例(%)	n	比例(%)	n	比例(%)
男队	130	9	6.9	31	23.9	90	69.2
女队	129	5	3.9	27	20.9	97	75.2

2.2.2 全场运传球上篮

全场运球上篮是反映运动员奔跑能力、灵活性、

控球能力、投篮技术、速度耐力, 全面考察运动员身体素质与技术水平及发挥的有效手段。<sup>[4]</sup>

表 7 全场运传球上篮测试成绩统计一览表

	总人数 (个)	达到大纲 100- 80 分		达到大纲 79- 60 分		达到大纲 60 分以下	
		n	比例(%)	n	比例(%)	n	比例(%)
男队	130	0	0	5	3.8	93	96.2
女队	129	3	2.3	20	15.5	106	82.2

从现场观察分析, 全场运传球上篮, 男女队普遍较差主要有以下原因: 1) 速度耐力差, 特别是第三次往返时体力不支, 动作明显变形, 投篮命中率以及传球的准确性急剧下降, 造成失误率较高。2) 运、传、投技术不够熟练、稳定, 动作协调及连贯性差, 运用组合技术的能力较低, 尤其是弱手的高手投篮和补篮技术差。

2.3 心理能力

在对参加比赛的教练员和运动员的走访中发现少年篮球运动员基本上没有受过正规的心理训练。而在比赛中少年运动员也表现出了比赛心理承受能力不足的现象, 易受干扰, 心理竞技能力不成熟。虽然心理训练观点的引入已多年, 但是还是没有引起基层教练员的重视, 少年篮球运动员的竞赛心理往往受到忽视。而少年篮球运动员正处于生理、心理发展完善的关键时期, 其心理倾向的不稳定特点以及缺乏比赛经验, 决定了少年运动员易受外界环境的影响, 表现出心理状态极不稳定, 易受暗示, 但可塑性又较大的普遍现象。若在此关键时期加强青少年的心理训练, 培养良好的心理品质, 掌握心理调控方法, 对我国少年篮球运动员的成长会有重要的作用, 对我国篮球运动的发展也会有极大的促进作用。

3 结论与建议

(1) 我国少年篮球运动员身体素质有了很大的提高, 测试成绩较好, 力量、耐力等素质训练已经引起各队教练员的重视, 希望在今后的训练中继续加

强运动员的力量、耐力和灵敏等素质的训练。

(2) 运动员的基本技术不扎实, 投篮、运传球技术动作欠规范, 运动员的弱手控制球和支配球能力较差, 说明平时训练要求不严、错误动作定型未能及时纠正。建议在训练中教练员应根据每个运动员薄弱环节进行针对性的训练, 规范技术动作。

(3) 根据少儿的生长发育特点, 少儿的心脏容量小, 心肌不够发达。全场运传球上篮强度大, 不宜少儿的身心发展。全场运传球上篮的测试, 建议有往返三次改为两次。

(4) 运动员的心理素质较差, 自我表现的欲望不强, 易受客观环境的影响等心理问题应引起教练员的重视。

参考文献:

[1] 王惠林, 武国政, 吴强. 对我国少年篮球运动员基本技术和身体素质现状分析及发展对策研究[J]. 中国体育科技, 2000, 36(5): 42-44.

[2] 朱体荃, 韩立明. 少年篮球比赛中基本技术和身体素质测试的调查与分析[J]. 体育与科学, 1999, 20(1): 23-27.

[3] 李国岩, 张大伟, 梁薇. 对我省少年篮球运动员部分身体素质形态和基本技术的调查与分析[J]. 山东体育科技, 1995, 17(3): 22-25.

[4] 张才超. 广东省少年乙组女篮运动员身体素质测定与评价的实验研究[J]. 广州体育学院学报, 1994, 14(1): 69-76.

[5] 邓飞. 中、外优秀男子篮球运动员的身高、体重、年龄特征的比较分析[J]. 中国体育科技, 2002, 38(2): 5-8.

[6] 体育院校专修通用教材. 篮球运动高级教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.