

·运动与训练·

中国篮球竞技后备人才现状调查与培养对策

于振峰¹, 张振东², 张建军³, 李 南³, 张 娟³, 韦内灵⁴,
黎晓萍⁴, 房淑珍³, 王梅珍³, 高 瞻¹

(1. 首都体育学院 运动系 北京 100088; 2. 郑州大学 体育系 河南 郑州 450001;
3. 郑州大学 体育学院 河南 郑州 450003; 4. 广西师范大学 体育系 广西 桂林 541004)

摘 要 :篮球后备人才梯队建设是我国竞技篮球赶超世界先进水平的捷径。在通过对我国篮球竞技后备人才的体能状况、基本技术等进行调查分析的基础上,在培养体制、体能训练及基本技术等方面提出我国篮球竞技后备人才培养的对策。

关 键 词 :篮球 ;后备人才 ;体能 ;基本技术 ;培养体制 ;中国

中图分类号 :G841 文献标识码 :A 文章编号 :1006 - 7116(2002)05 - 0123 - 04

Study on the status quo and the countermeasure for our reserve basketball talents

YU Zhen-feng¹, ZHANG Zhen-dong², ZHANG Jian-jun³, LI Nan³, ZHANG Juan³,
WEI Nei-ling⁴, LI Xiao-ping⁴, FANG Shu-zhen³, WANG Mei-zhen³, GAO Zhan¹

(1. Sport Department, Capital Institute of Physical Education, Beijing 100088, China;
2. Department of Physical Education, Zhengzhou University, Zhengzhou 450001, China;
3. Institute of Physical Education, Zhengzhou University, Zhengzhou 450003, China;
4. Department of Physical Education, Guangxi Normal University, Guilin 541004, China)

Abstract :The reserve forces construction is the short cut for our basketball to exceed advanced world level. Through analyzing and investigating into physical efficiency and basketball basic skills and so on, this thesis is to provide the countermeasure for our reserve basketball talents training in such aspects as training system, physical fitness and basketball basics training.

Key words :basketball ; reserve talents ; physical efficiency ; basic skills ; training system ; China

随着世界篮球运动水平的飞速发展及国内篮球运动改革进程的不断深化,中国篮球运动市场也表现出红红火火的强劲势头,无论是代表中国篮球最高水平的CBA,还是刚刚起步的CUBA到处都蕴藏着中国篮球运动的希望。但纵观近几年中国男、女篮的竞技水平状况却不尽人意,男篮在2000年悉尼奥运会上与世界前八强失之交臂。女篮从1992年巴塞罗那奥运会亚军、1994年澳大利亚世界女篮锦标赛第2名败落到未能取得2000年奥运会入场券,原因何在?体能、技、战术等固然是影响因素。然而,当冷静地审视一下中国篮球的现状时,一个尖锐的问题摆在我们的面前,那就是中国篮球后备人才的严重匮乏,尤其是女篮后备人才更让人担忧。因此,在社会主义市场经济条件下,明确我国篮球竞技后备人才现状,解决篮球后备人才的断档问题,通过调整和改变现行管理和训练体制来解决中国篮球竞技后备人

才在培养、输送、梯队建设等方面所存在的问题,是当前亟待研究的重要课题。

现在世界各国都已认识到搞好篮球后备人才梯队建设是保持和赶超世界先进水平的捷径。专家们普遍认为美国职业篮球在世界上保持其霸主地位且常盛不衰的根本原因,在于其国家拥有雄厚的篮球后备人才资源。长期以来,我国篮球包括国家队、国家青年队和少年队在国家体育总局的直接计划、安排下,每年都集中优秀运动员进行集训,并以此来培养和发现优秀的篮球后备人才,达到组建国家队、国家青年队、国家少年队的目的。因此,对于我国篮球竞技后备人才现状调查,有利于建立篮球后备人才数据库,有利于开发快速、准确的计算机评价系统,有利于制定我国青年篮球运动员体能和基本技术评价量表,有利于科研人员对我国篮球后备人才进行跟踪研究,有利于探索我国优秀篮球运动员成

才规律,有利于教练员、运动员对体能和基本技术进行检查、评定和验证,提高训练效果。通过对我国篮球竞技后备人才现状调查,探讨我国篮球竞技后备人才培养对策是本课题研究的目的。

本研究的调查对象包括下列篮球运动员:

(1)参加1998年全国青年男子篮球联赛前8名的队及1998年底组建的国家青年集训队运动员,118名;(2)参加1999年全国青年男子篮球联赛,经专家组选拔的运动员37名;(3)参加2000年全国青年男子篮球联赛,经专家组选拔的运动员44名;(4)参加1999年全国青年女子篮球联赛,经专家组选拔的运动员28名;(5)参加2000年全国青年女子篮球联赛,经专家组选拔的运动员31名。

1 结果与分析

运用测试法、专家评价法、文献资料法和数理统计法,调查内容包括10项,其中身体素质6项(耐力、腰腹肌力量、下肢力量、速度灵敏、弹跳、速度耐力),基本技术4项(防守移动、运球、突破、投篮)的测试,并把部分测试结果与有关标准相对比。

1.1 年龄与参加专业训练年限

本次调查男运动员平均年龄16.55岁,最大22岁,最小13岁;平均身高1.97 m,最高2.12 m,最低1.76 m;平均接受专业训练2年5个月,最长7年11个月,最短3个月。女运动员平均年龄15.51岁,最大的18岁,最小的12岁,平均身高1.83 m,最高1.95 m,最低1.71 m;平均接受专业训练2年,最长5年7个月,最短的6个月。根据人体生长发育规律,本次调查男运动员正处于少年期14人,青年初期116人,青年中期35人和青年晚期1人。女运动员正处于少年期13人,青年初期37人,青年中期35人。男、女运动员身体发育绝大部分尚未达到完全成熟阶段,身高、体重、肌肉力量等各方面仍有发展潜力。

1.2 身高

男运动员平均身高比第20届亚锦赛队高0.053 m($P < 0.05$),比1999~2000年CBA队低0.034 m($P > 0.05$);比1999~2000年NBA队低0.065 m($P < 0.01$);女运动员身高情况,经对比得出平均身高比1999年国青队高出0.012 m($P > 0.05$),比1999年CBA 1~8名队高出0.008 m($P > 0.05$);对比均无显著性差异。

调查显示:男、女运动员在身高方面已经具备亚洲乃至世界强队的条件,如果结合年龄看身高,调查对象尚有很大发展潜力,就目前情况看,其平均身高在亚洲诸强队中已处于明显优势。但在男子2.00 m以上、女子1.90 m以上身高段比例和CBA队,特别是男运动员与NBA队比较尚有很大差距,尤其是2.10 m以上占全队比例和NBA队的差距更大。因此,注重选拔特高身材运动员仍是今后选材工作的重点。

1.3 身体素质

(1)耐力(3 200 m跑)和速度耐力(折返跑)与篮管中心及格标准对比。

3 200 m测试结果:男运动员2.00 m以上和2.00 m以下

平均成绩均在篮管中心规定标准以内,且与标准对比呈显著性差异。女运动员1.90 m以上平均成绩虽在标准以内,但与标准对比无显著性差异,1.90 m以下运动员平均成绩在标准以内呈显著性差异。

折返跑测试结果:男运动员2.10 m以上和2.10 m以下平均成绩与篮管中心规定标准对比呈显著性差异。女运动员1.90 m以上和1.90 m以下平均成绩与标准对比无显著性差异。

根据我们现场观察和了解,造成有些运动员变距折返跑成绩不理想的原因有以下几方面:

1)脚步动作不规范,主要表现在脚掌用力部位错误,急停与转身动作概念不清;

2)腿部力量不够,尤其是踝关节力量较差,导致爆发力不够,起动速度较慢;

3)在以往长期训练中,忽视一般身体训练,训练场地局限于篮球场,运动员活动范围小;

4)训练手段局限于与球结合的练习,缺乏辅助练习手段;

5)教练员对篮球运动科学化训练认识不足,错过了运动员速度素质发展的“敏感期”。

(2)下肢力量(立定三级跳远)、速度灵敏(半场三角跑)、腰腹力量(1 min曲腿仰卧起坐)和弹跳(单双脚起跳摸高)情况。

现代篮球运动对于高大运动员的速度、灵敏素质和身体协调性的要求越来越高,使高度建立在“速度”的基础上并向“快速、灵活、准确”的方向发展。高度与速度、灵活性的协调统一,将使高大运动员在比赛中不仅具有制高点的优势,更具备控制更大面积的高超能力,从而达到高度与速度的完美结合。通过本次调查显示虽然运动员身体素质整体情况较好,但其水平参差不齐,如仰卧起坐女运动员外线每分钟最多68次,最少36次;男运动员外线最多69次,最少37次,均相差32次。立定三级跳远女运动员外线最远7.60 m,最近5.98 m,相差1.62 m。三角跑男运动员内线最快9.13 s,最慢11.25 s,相差2.12 s。单脚弹跳男运动员外线最高103 cm,最低63 cm,相差40 cm。双脚弹跳女运动员外线最高69 cm,最低43 cm,相差26 cm。因此,根据每个运动员薄弱环节,进行针对性训练很有必要。

1.4 基本技术

这次调查,首先感觉到调查对象的篮球基本技术,包括防守移动(梯形滑步)、运球(菱形运球上篮)、突破(接球突破)和投篮(接球投篮)等情况掌握程度参差不齐。这种基本技术水平发展不均衡的原因与参加专业训练时间有着直接关系。专业训练时间短的运动员缺乏对篮球基本技术的系统训练。如有的运动员投篮动作好,命中率高,但是做“菱形”变向运球时,存在着身体重心过高、控制球能力差、技术动作不稳定等现象。其次是有些年龄小、身高条件非常好的运动员篮球运动技术基础却很差,如滑步时重心过高、并步,以及攻击步和后撤步动作不到位,投篮动作不规范等,致使完成技术动作效果相差悬殊。如男运动员“梯形”滑步外线

最快 14.50 s,最慢 18.95 s,相差 4.45 s。“菱形”运球上篮最快 19.85 s,最慢 31.22 s,相差 11.37 s。女运动员“菱形”运球上篮内线最快 22.64 s,最慢 30.80 s,相差 8.16 s。外线突破最快 16.06 s,最慢 28.28 s,相差 2.22 s。究其原因主要是因为有些身高条件好的运动员在青春发育期时,骨骼增长迅速,肌肉的发展又落后于骨骼的生长,形成比其他同龄运动员力量素质差。而一些基层队教练员过于对这类运动员追求急功近利,使他(她)们过早地参加激烈的对抗比赛,形成错误动力定型。或者过早地确定位置,使掌握基本技术单一化,影响其向更高层次发展。

2 我国篮球后备人才的培养对策

2.1 完善篮球后备人才培养体制

我国篮球后备人才培养体制是从 20 世纪 50 年代形成的。即以当时的体委负责下的体育运动学校、业余体校为基层单位来培养不同年龄、不同水平的青少年运动员,并完成向上级机构输送人才的任务。不可否认,在这种培养体制下,我国的篮球运动逐步发展,水平迅速提高,培育了一大批优秀的篮球运动员,使我国篮球运动实现了冲出亚洲走向世界的目标。但是,随着社会主义市场经济体制的建立,以及改革开放所引起的一系列社会变革,对原有的培养体制带来很大的冲击,篮球项目未能及时转变培养体制和机制,造成目前我国篮球运动员资格混乱,省市级专业队和高校高水平运动队争夺运动员,高校高水平篮球队实质上多数是一些退役或没有发展前途被淘汰的专业队运动员等种种不合理现象。而与我国情况相对应的是美国 2 亿多人口中篮球人口占百分之一,其主要是靠中学和大学培养篮球运动员,中学是优秀篮球运动员培养的第一阶段,约有 60 万中学生篮球运动员,大学是第二阶段,在 3 000 多所大学中篮球运动员有 20 万人之多。NBA 联赛代表着美国篮球运动的最高水平,塔基型输送篮球后备人才渠道支撑着美国职业篮球处于长盛不衰、蓬勃发展的局面。借鉴国外经验要理顺我国篮球后备人才培养体制,首先要由过去单一的国家培养体制,变为由国家(体育和教育两大系统)、社会共同培养的多渠道、多形式的培养体制。既要根据篮球运动特点,又要遵循人才成长规律,有计划的进行长期培养。要增加官办和私办的篮球学校、篮球俱乐部,逐步形成篮球人才群、人才链、人才梯队。

2.2 扩大青少年篮球人口

在世界竞技体育的竞争中,谁拥有雄厚的、高质量的竞技后备人才,谁就能称霸于世界竞技体坛,这已是不争的事实。我国近几年受“奥运战略”和“全运会金牌战略”的影响,为了集中有限的人力、物力、财力,重点扶持自己的优势项目,一些省、市将投入多、产出少、效益低的集体项目砍掉,篮球就是被砍掉的项目之一。然而,世界篮球运动自从 1891 年诞生之日起就以其特有的魅力深受人们喜爱,篮球比赛更以其激烈性、精彩性、技巧性、多变性和比赛结果的不确定性吸引着亿万球迷。在我国也不例外,曾经一度被誉为“第一大球”(参与训练和比赛人数最多、观众人数最多)。自从

1995 年 6 月国家“全民健身计划”开展以来,“小篮板”工程的实施,在全国掀起了 3 人制篮球比赛的高潮。由此说明篮球运动在我国有着广泛的群众基础,如果能够给以政策引导和财力支持,那么篮球人才匮乏、后备力量不足的局面会迅速得到扭转。

(1) 走学、训结合的道路,建立以中国篮球协会篮球学校、体育运动学校为龙头,重点布局单位、业余体校为重点,传统项目学校为基础的一条龙训练体制,培养篮球运动骨干和较高水平的篮球后备人才。

(2) 体育、教育系统相结合,建立以大学为龙头、中学为重点、小学为基础的新型人才培养体系。

(3) 鼓励社会兴办篮球学校或俱乐部,拓宽培养篮球人才的渠道。

(4) 利用节假日和学生业余时间举办多种形式的篮球训练班、夏令营等。

(5) 建立合理的青少年竞赛制度,举办丰富多彩的篮球比赛,并吸引社会、企业和个人资金对比赛的资助。

(6) 完善教练员岗位培训制度,提高教练员训练水平。

2.3 重视运动员体能训练

现代篮球运动比赛速度越来越快,身体接触频繁,对抗性愈演愈烈,对身体素质的要求也越来越高。没有良好的力量和速度耐力,就不能保证在激烈的攻、守对抗中稳定地发挥技术水平。缺乏速度、弹跳和协调性的运动员也不能在贴身攻防中争取到时间和空间的优势。具体培养措施是:

(1) 努力提高教练员、运动员对体能训练重要性的认识。

(2) 加强对体能训练科学方法的研究,采用多种形式提高教练员体能训练的科学化水平。

(3) 在各级各类比赛中,要求有条件的队配置专职体能教练,并逐渐推广,作为制度规定下来。

(4) 继续严格执行比赛前的体能测试,把测试成绩以不同比例计入比赛总分,必要时适当增加测试内容。

(5) 注重运动员敏感期的体能训练,以取得事半功倍的效果。

(6) 结合遗传因素进行体能训练,可以使训练更具有针对性。

(7) 进行全面、系统地体能训练,有利于运动员各项身体素质得到均衡发展和相互促进。

2.4 强化篮球基本技术

目前,我国教练员在进行青少年基本技术训练过程中,存在着不重视基本技术训练,对运动员技术动作规范性要求不够严格等问题,致使运动员掌握的基本技术不够全面、准确,一些技术“花”而不实。特别值得注意的是,教练员从思想上对防守基本技术没有引起足够的重视,运动员防守动作不正确,犯规多,一旦进攻受阻就会在很短时间内被对方打垮。因此,我们认为在青少年篮球运动员的基本技术训练中要注意以下几点:

(1) 加大对青少年篮球运动员苦练篮球技术基本功重要性的认识。鉴于本次现状调查有的运动员条件虽不错,但普遍存在着训练水平不高,基本功和基本技术粗糙,不全面,不

扎实,动作不规范,且加上运动员年龄跨度大,水平参差不齐等问题,在今后青少年各级各类篮球比赛中应该采取更加严格的措施和鼓励政策,调动运动员苦练基本功的积极性。

(2)提高运动员掌握基本技术动作质量。在训练中,教练员要对基本技术动作常抓不懈,特别是在青少年初期训练阶段,其技术动作还处于从分化向动力定型转化的过程。因此,教练员要认真观察运动员的训练过程,发现问题要早提醒、早纠正,并不断强化,不要形成错误动作以后再去纠正。同时,在训练中要对运动员讲明每个技术动作的用途,使运动员在掌握动作的同时,了解动作用法,做到学用结合。

(3)增加运动员掌握组合技术数量。在比赛中,技术动作的运用具有多个动作综合运用特点。根据这个特点,教练员在训练中要有意识地进行组合技术的训练,使运动员技术动作的变化,建立在灵活运用之上,为在攻守对抗情况下灵活运用技术打好基础。

(4)提高运动员在对抗中运用技术的能力。所有技术的训练,最终都是要在比赛中去加以灵活运用。所以平时训练时,在掌握基本技术以后,就要加强基本技术在对抗中的运用,使运动员学会克服对手的阻挠和制约,达到及时、准确、合理地运用技术。这样才能在比赛中无论遇到什么困难,都能加以克服。

(5)要重视防守基本功训练。防守技术的训练是所有基本技术训练中最乏味、最枯燥、最易疲劳的项目之一。特别是在青少年训练中,运动员多愿意追求有趣的训练,对防守训练不易产生兴趣。因此,需要教练员在训练中除了向运动员耐心讲授防守训练的重要性和必要性以外,并在训练中一丝不苟,用非常严格的标准要求运动员,才能打下扎实的防守基本功,为其长远发展奠定基础。

(6)避免运动员场上位置职责过早专门化。运动员场上位置职责专门化的目的,是要充分利用每个运动员的身体条

件、技术特长,发挥每个运动员的智慧和能力,有效地组合集体力量,更好地完成各种攻守任务。任何追求短期效应、只顾眼前利益、凭借主观印象,使青少年场上位置职责过早专门化的做法都是不正确的,这样往往会阻碍一个天才运动员成功发展。

通过对中国篮球竞技后备人才现状调查与培养对策问题的研究,我们认为必须在政府体育职能部门的宏观调控和指导下,解决好调查研究中暴露出的一些问题;同时随着体育社会化、商业化、职业化程度的提高,篮球市场的不断发展,在扩大篮球人口的同时,不仅提高篮球后备人才的技术水平和训练质量,而且大力培育和开发篮球后备人才市场,建立篮球后备人才转会条例,确保篮球后备人才市场管理的规范化和法制化,为运动员进入职业市场奠定基础。由此而论,随着我国体育事业的蓬勃发展,篮球后备人才市场的进一步开发,我国篮球事业一定会出现一个人才辈出、欣欣向荣的局面。

参考文献:

- [1] 孙民治. 篮球运动高级教程[M]. 北京:人民体育出版社, 2000:185-214.
- [2] 王家宏. 篮球[M]. 北京:高等教育出版社, 2001:27-78.
- [3] 虞重干. 我国竞技体育可持续发展现状与存在的问题[J]. 上海体育学院学报, 2000, 24(5):8-11.
- [4] 高建磊. 我国篮球竞技人才可持续发展影响因素研究[J]. 广州体育学院学报, 2001, 21(1):82-85.
- [5] 于振峰. 篮球对抗技术[M]. 北京:人民体育出版社, 2001:37-88.

[编辑:周威]