

# 我国女子(U17)篮球运动员身体素质与基本技术发展分析

夏涛

(福州大学 阳光学院,福建 福州 350015)

**【摘要】**身体素质和基本技术是进行篮球运动的必要基础,尤其对青少年来说直接关系到我国篮球后备人才的培养问题。本文通过文献资料、数据统计等方法对2006年全国女子(U17)篮球赛中14支球队的身体素质和基本技能进行统计分析,有利于掌握当前女子(U17)篮球运动员的基本现状,同时发现其中存在的问题和不利因素,为进一步改进和提高青少年女子篮球队训练工作提供理论参考。

**【关键词】**女子(U17);身体素质;基本技术

**【中图分类号】**G841 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)02-0076-04

## 1 前言

作为国家的篮球后备力量,青少年的身体素质和基本技术对未来我国篮球的发展起着举足轻重的地位和作用。依据生理学中人体生长发育的规律和身体素质敏感期显示:青少年时期是培养速度、力量、耐力、柔韧和基本技术的最佳时期。为此国家于2001年开始实施的《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》细则,旨在对青少年篮球运动员的身体素质和基本技术进行统计和测量,并应用于监控和评价他们的训练。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

参加2006年4月全国女子(U17)的上海市建平中学,辽宁省少年女子篮球队,黑龙江省体育运动学校,山东省淄博市竞技体校,河北省石家庄第二中学,福建福州市体育运动学校,福建省体校,河北体育运动学校,山西大同市体育运动学校,新疆乌鲁木齐市体育运动学校,江苏省体校,辽宁阜新篮球学校,浙江省宁波市体育运动学校,湖南长沙市雅利中学共计14支球队,166名女子(U17)运动员的身体素质和基本技术测试成绩作为研究对象。

### 2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法:通过图书馆、中国期刊网等途径查阅有关文献,了解我国目前女子青少年篮球运动员的身体素质和基本技术的状况,为本文提供理论支撑。

2.2.2 数理统计法:运用数理统计法,对所有测试成绩进行统计处理,并对所处理结果进行比较分析。

### 2.3 测试内容

依据《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》的评分标准对所参加女子(U17)比赛的14支队伍共计166名运动员进行:身高、体重、5.8m×6折返跑、90s计时罚篮、全场运传球上篮、全场运传球上篮技术评定。

## 3 结果与分析

### 3.1 运动员身体素质和基本技术对比赛成绩的影响

篮球运动是一项速度力量型、高强度直接对抗性的运动项目,双方队员身体接触频繁,对抗性强,因此身体素质是篮球运动的基础,良好的身体素质是全面掌握篮球技术的前提和条件<sup>[1]</sup>,运动员只有拥有过硬的身体素质才能在球场上获得主动权,在激烈的对抗下较好地发挥各项技术<sup>[1]</sup>。而青少年正处在生长发育阶段,是发展智力、身体素质和技术基础的关键时期,这一时期的训练效果将直接影响到运动员是否成材。从另一方面讲青少年是从事这一运动的后备军,他们的训练状况直接影响我国篮球运动的整体水平<sup>[2]</sup>。由于其正处在各项身体素质发展较快时期,抓好此时期的训练有利于将来身体素质水平的全面提高。

为了全面考查我国女子篮球后备人才的实际情况,全国(U17)少年女子篮球赛按照《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》对各参赛队运动员身体素质、基本技术和技评进行了测试与评定。决定总名次的办法是按大纲规定计算各项得分后得出的。具体方法为:总得分=比赛得分[(队数-名次)×3.5]+测验得分[(队数-名次)×0.75]+技术评定得分[(队数-名次)×0.75]+本队高个队员加、减分。为了更好的反映身体素质和基本技术与比赛成绩的关系,依据比赛成绩和测试数据统计如表1:

从表1可看出,参赛队的总名次与比赛名次、运动员身体素质基本技术名次、技术评定名次基本是相一致的。由此可见,在少年女子篮球比赛中,比赛队伍的整体身体素质和基本技术水平对比赛的最终成绩有着直接影响。同时还表明身体素质和基本技术是我国青少年女子篮球运动员的基础,而比赛能力是发展身体素质和基本技术的关键。

表1 2006年全国女子(U17)篮球赛总成绩表

参赛队	总名次	比赛名次	身体素质基本技术名次	高个队员加分	技术评定名次
河北省	7	8	8		5
辽宁省	1	1	3		1
福建福州	4	5	1		3
湖南长沙	3	3	4		4
江苏体校	8	11	5		6
新疆乌市	11	14	14		14
石家庄	2	2	2		2
上海建平	5	4	10		9
黑龙江省	10	13	13		10
辽宁阜新	6	6	7		7
山西大同	9	10	6	2	13
福建省	不计	7	9		8
山东淄博	不计	9	12		12
浙江宁波	不计	12	11		11

### 3.2 参赛队各项指标测试平均成绩分析

依据《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》的评分标准对所参加女子(U17)比赛的14支队伍共计166名运动员进行测试评分,各队的平均得分具体统计见表2。

由表2可知,当前在我国女子U17的运动员中各队的平均身高差距很大,最低值为浙江宁波队平均身高为1.74m与最高值辽宁队相差9cm。众所周知现代篮球运动员的身高体重都趋向高大化,从NBA到CBA篮球联赛中,只有高大队员作为保障的球队才能取得较好的成绩,而我国女子U17篮球比赛中全部球队的平均身高仅为1.78m,身高不足是当前我国女子U17比赛中存在的一个普遍且显著的问题。

在5.8m×6折返跑;90s计时罚篮;全场运传球上篮;全场运传球上篮技术评定这几项统计中同样存在各队之间差距较大的现象(全场运球上篮除外)。为更直观的反映当前女子U17运动员的身体素质和基本技能水平状况,把参赛的166名女运动员成绩按照60分以下,60~79分,80~100分3个等级进行统计(见表3)。

#### 3.2.1 5.8m×6折返跑

在篮球比赛过程中,快速的移动以及及时的制动是篮球开展进攻和防守所必备的条件之一。现代篮球比赛对抗激烈、攻守时间相当紧迫的特点决定了力量与速度是篮球运动员重要的身体素质。而篮球运动员快速的奔跑速度与动作速度,首先是以良好的爆发力及速度力量为基础的。5.8m×6折返跑测试的目的就是测试运动员在短时间内的快

速移动能力。随着现代篮球运动攻防节奏加快,对运动员的速度素质,尤其是起动速度提出了更高的要求,良好的速度素质是在比赛中争取时间占据有利位置的重要因素,也是完成攻守技战术的基本保证<sup>[3]</sup>。因此没有速度的球队很难在比赛中取得优异成绩。在表1中测得5.8m×6折返跑的平均成绩中最高值为51.5分,14支球队平均仅为47.7分。在表2的统计中60分以下的队员人数占到145人,高达87.3%的运动员不及格,没有1人能达到80~100分区间。由此可见我国女子U17篮球运动员速度差是一个非常严重的问题。

产生上述问题的原因是因为有些运动员年龄小,正处于青春发育高峰期,骨骼增长迅速,肌肉的发展落后于骨骼的生长,其力量素质相对较差。并且,由于心脏的发育滞后于躯体的发育,造成内脏器官承受能力差,难以适应高强度训练和比赛<sup>[4]</sup>。另一方面教练员缺乏对一般和专项速度的系统训练,没有把握好青少年速度训练的敏感期,从而导致速度差这一普遍性问题。因此在日常训练中应该加强对各种步伐,启动跑和腿部力量的练习,也可以采取竞赛的形式,增进运动员的兴奋性,才可以发挥最快的速度,以适应比赛的需要。

#### 3.2.2 90s罚篮

90s罚篮是反映投篮命中率的一个重要指标,命中率的高低直接关系到进球得分的多少,决定了比赛的胜利,必须予以重视。罚篮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水平<sup>[5]</sup>。从表1中可以

看出14支球队中90s罚篮的平均得分仅为56.8%，没有达到及格水平，整体水平较差，特别是山东淄博队，浙江宁波队仅为44%左右。在表2中得出在60分以下分段竟达到62.0%；60~70分段为25.3%；

80~100分段占12.7%。由此可见当前中国女子U17篮球运动员在中距离投篮方面同样存在相当大的问题。主要表现为动作技术不规范，心理急躁，出手仓促等。

表2 参赛队各项指标平均成绩统计表

队别	身高/m	5.8m × 6折返	90s罚篮	全场运球上篮	上篮技评
辽宁省	1.83	跑	58.5	53.3	75.9
石家庄	1.80	51.5	68.1	50.8	75.3
湖南长沙	1.81	47.9	67.8	46.4	73.8
福建福州	1.76	48.7	65.8	58.0	74.2
上海建平	1.80	51.2	48.4	38.4	70.9
辽宁阜新	1.77	48.7	68.0	47.3	72.4
河北省	1.76	39.4	54.1	46.7	73.5
江苏体校	1.76	46.9	57.0	51.0	72.8
山西大同	1.77	51.8	57.1	49.0	64.5
黑龙江省	1.80	54.3	49.6	23.3	70.3
新疆乌市	1.75	41.3	56.2	30.0	70.9
福建省	1.79	47.4	56.0	40.9	72.3
山东淄博	1.80	48.5	44.7	35.0	68.2
浙江宁波	1.74	39.4	44.2	38.8	70.0
平均值	1.78	51.2	56.8	43.4	71.8

47.7  
表3 运动员成绩等级划分统计表

测试项目	总人数	60分以下		60~79分		80~100分	
		人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
5.8m × 6折返跑	166	145	87.3	21	12.7	0	0.0
90s罚篮	166	103	62.0	42	25.3	21	12.7
全场运传球上篮	166	139	83.7	26	15.7	1	0.6
技评	166	0	0.0	143	86.1	23	13.9

针对投篮技术不稳定，命中率差的问题，首先运动员要培养良好的心理调节能力，克服外界因素的影响，提高命中率；其次强化基本投篮技术的练习争取做到投篮动作的自动化；最后运动员要勤学苦练，加强各个基本动作的协调组合和衔接。

### 3.2.3 全场运传球上篮

全场运传球上篮是反映运动员篮球综合基本技术的测试项目，通过它能反映运动员的奔跑能力、灵活性、控球能力、传接球技术、速度耐力及心理品质等，是全面考查运动员素质与技术水平的很好手段，也历来为各队所重视<sup>⑥</sup>。从表1中可以看出当前在我国女子(U17)参赛队球队中全场运传球上篮存在着相当大的差距，最高分(58.0)比最后一名(23.3)高出一倍多，14支队伍平均值也仅为43.49%。从表2的统计数据来看，全场传运球上篮

在四项测试指标中60分以下分段仅次于5.8m × 6折返跑为83.7%。

整体来看，在我国女子(U17)参赛队中传运球技术掌握较差，多数未能达到及格要求。这就充分说明在日常训练过程中女子(U17)篮球运动员缺乏传运球上篮的训练，教练员未能给予足够的重视，再加上测试时临场队员心理紧张、急躁，导致测试中出现动作不规范，甚至严重脱节，最终成绩不尽人意，表现较差。运动员要准确完成各种技术动作的组合，就要加强运传球上篮动作稳定性和熟练性，这有利于全场比赛中技、战术发挥和运用，对取得比赛的胜利有着极其重要作用。

### 3.2.4 全场运传球上篮技术评定

全场运传球上篮技评成绩在四项测试中分值是最高的，相对各参赛队平均值差距也较小，总平均值

为71.8分。在表2中166名参测队员成绩及格率为100%,其中有143人处于60~70分段,占总人数的86.1%。单从数据来看,全场运传球上篮技术动作掌握较好,但是与具有具体数据量化的全场运传球得分形成了鲜明对比。鉴于全场运传球技评成绩是由现场裁判依据自己的主观意志做出的评价,因此得分的差异,与技评裁判员变动,评分尺度有出入,以及测试时间不同有关,因而横向比较意义不大<sup>[7]</sup>。所以只有发展均衡性评价标准,及时的评定各项身体素质和基本技术发展的均衡程度,发现薄弱环节,进行有针对性的训练<sup>[8]</sup>。才能更好促进女子青少年篮球运动员的身体素质和基本技术水平的提高。

#### 4 结论与建议

4.1 现阶段我国高水平女子篮球运动员的身体素质和基本技术水平处在相对低的水准上。运动员的身体素质和基本技术与所在参赛队比赛成绩成正比,在女子(U17)的数据统计中显示身体素质和基本技术是决定比赛成绩的重要因素。

4.2 依据《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》的评分标准,我国女子(U17)篮球运动员身体素质和基

本技术未能达到大纲要求,处于较低水平,且各参赛队水平差距较大。

4.3 建议提高教练员对身体素质和基本技术训练的重视程度,加强对女子篮球运动员在日常训练中身体素质和基本技术训练的比重。加强薄弱方面的训练,促进各项身体素质和基本技术全面、均衡的发展。

4.4 建议建立教练员联络体系,促进各个地区教练员间的交流和学习,使得好的训练方法、训练手段能够得到及时推广;定时的评选优秀教练员并给予一定的物质奖励,以激发教练员工作的积极性。

4.5 建议将身体素质,基本技术测试与评定标准的有机结合起来,促进训练与比赛的紧密结合。提高少年女子篮球比赛中身体素质和基本技术测试成绩在最终名次中所占的比重,提高教练员和运动员对苦练身体素质和篮球技术基本功的认识。不能只把目光聚焦在国内联赛的竞争上,而应该放眼于未来,放眼于世界,才能够从本质上提高我国女子篮球的总体竞技水平,提高我国女子篮球在世界女子篮球领域的地位。

#### 注释及参考文献:

- [1] 岳冀阳.我国少年女子篮球运动竞技水平现状分析[J].中国体育科技,2005,41(2):59-62.
- [2] 龚镇.我国少年男子篮球运动员身体素质评价标准分析[J].浙江体育科学,2006,28(4):38-41.
- [3] 李国岩.山东省青少年篮球运动员身体素质和基本技术现状及原因分析[J].哈尔滨体育学院学报,2006,24(3):106-108.
- [4] 张振东,孙再玲.我国优秀女篮后备人才身体素质和基本技术现状分析[J].天津体育学院学报,2007,13(7):11-13.
- [5] 杨勇.我国少年(U17)甲组男子篮球运动员身体素质与基本技术发展状况[J].体育成人教育学报,2007,23(1):49-51.
- [6] 冷纪岚,杨跃青.对我国少年男子篮球运动员基本技术和身体素质现状的研究[J].湖北体育科技,2005,24(1):86-88.
- [7] 张岩.对我国13~15岁少年女子篮球运动员基本技术和身体素质现状分析及解决对策的研究[J].北京体育大学学报,2000,34(1):139-140.
- [8] 张博,魏丕来,王海荣.青少年男子篮球运动员身体素质和基本技术测试成绩与评价标准的对比分析[J].中国体育科技,2005,41(5):64-67.
- [9] 王祯义.论现代篮球运动的技战术特点[J].毕节学院学报,2006,24(4):84-86.
- [10] 于少勇,赵映辉.CUBA男子篮球运动员身体素质测试指标的研究[J].北京体育大学学报,2005,28(3):354-356.
- [11] 于少勇,赵映辉.我国少年女篮运动员身体素质与基本技术对比赛成绩影响的定量研究[J].西安体育学院学报,2005,22(2):94-97.

## The Analysis about Physiques and Basic Skills for Chinese Women(U17) Basketball Players

XIA Tao

(Sunshine College, Fuzhou University, Fuzhou, Fujian 350015)

**Abstract:** Physical fitness and basic skills are the essential foundation for basketball, especially directly the training of personnel issues to China's basketball reserve for young people. The literature makes a bear statistical analysis about fitness and basic skills on the 2006 national women (U17) basketball game in the 14 team by the methods of literature, statistical data and so on. In favor of grasping the basic status quo of the woman (U17)

n214514622.shtml 2008 08 08.

## Discussion on the Understanding of Olympic Flame Transmission

LIN Jing-yang<sup>1</sup>, ZHANG Zhuo-ying<sup>2</sup>

(1. Teaching and Research Department of P.E, Central South University, Changsha, Hunan 410083;

2. Teaching Section of P.E, Hunan Normal University, Changsha, Hunan 410081)

**Abstract:** Beijing Olympic Games have ended, but the Olympic flame transmission activities will continue forever. Through the analysis of the origin, gathering and the transfer mode of the Olympic flame, summarizing the meaning of Olympic flame transmission on education, society, economy and politics, this paper proposed the measures of protecting the Olympic flame pass successfully to make people have a comprehensive understanding to Olympics flame transmission.

**Key words:** Olympic flame; Transmission; Meaning

---

(上接71页)

(1.P.E Department of Longyan College, Longyan, Fujian 364000;

2.P.E College, Jimei University, Xiamen, Fujian 361021)

**Abstract:** The paper makes an instigation and research on the situation of undergraduate students who in every grade of Fuzhou universities(except the students whose major is physical)take part in extracurricular sports by using methods of questionnaire, interview and the literature, and explores the existent problems, then puts forward some pertinent suggestions and reference for the physical work of Fuzhou universities.

**Key words:** Students of Fuzhou universities; Extracurricular-sports; Study

---

(上接79页)

basketball players, and finding the problems and negative factors, this article would provide theoretical reference to improve and enhance the team of the young women basketball.

**Key words:** Women(U17); Physical fitness; Basic skills