

# 高校板鞋竞速运动员选材研究探讨

刘启坤<sup>1</sup>, 朱兵<sup>2</sup>, 刘方涛<sup>1</sup>, 杨聪俊<sup>1</sup>

(1.文山学院 体育系, 云南 文山 663000; 2.昭通昭阳一中, 云南 昭通 657000)

**【摘要】**板鞋竞速运动是全国少数民族运动会的竞赛项目。因该项目起步较晚, 对该项目的理论性研究甚少。本文通过分析板鞋竞速运动的项目特征, 对选择高校最佳运动员提出个人建议, 以便促进该项目在高校更快的普及与发展。

**【关键词】**高校; 板鞋运动员; 选材; 探讨

**【中图分类号】**G852.9 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2011)03-0094-02

板鞋竞速是一项集群众性、娱乐性、竞技性于一体的少数民族传统体育项目, 同时也是一项非常独特的团队运动项目, 具有很高的健身推广价值。选材是科学训练的开始, 也是决定一名优秀运动员能否成功的基础, 所以必须重视选材的问题。笔者结合所带业余板鞋竞速队的教学与训练实践, 并查阅相关文献资料, 对板鞋竞速运动选材进行研究探讨, 对促进高校板鞋普及和发展有一定的意义和作用。

## 1 身体形态

主要包括身高、体重、肢体的长度与比例、肢体的围度等。身体高大对于板鞋竞速运动项目都有利, 在所有体型特征中, 身高最为重要, 因为身高与运动能力关系密切。不同身高的运动员在科学训练后都可以取得好成绩, 但是从总体上看, 高水平的运动员多数身高比较高, 根据资料《田径教学训练大纲》提出以下身高标准: 男子100米、200米运动员为 $175 \pm 5$ 厘米, 女子100米、200米运动员为 $165 \pm 5$ 厘米<sup>[1]</sup>。因此, 板鞋竞速运动员的身高一般在170cm~180cm(男)和160cm~167cm(女)之间<sup>[2]</sup>。板鞋竞速运动员不仅要有一定的身材高度, 还要有较长的下肢长度。这是因为较长的下肢长度可以形成较高的身体重心轨迹和较大的动作幅度, 创造良好的运动生物力学条件, 有利于克服自身体重的影响, 从而较好的发挥速度及节省能量。选材时, 运用下肢长(A)×100%的比值指标, 可反映运动员下肢长度和身体重心的高度。从形态学的角度评价, 当该指数为55%时, 反映上下肢等长, 56%为下肢较长, 57%为下肢明显长。

## 2 身体素质

身体素质是运动能力的重要部分, 身体素质能力的高低决定了今后训练和比赛的成绩。根据板鞋竞速运动的项目的特点需要力量、速度、耐力、柔韧、协调、灵敏等综合性素质。

### 2.1 力量素质

力量素质是人体进行体育运动的基本素质之一, 是获得运动技能和取得优异运动成绩的基础。根据板鞋竞速运动项目的特点, 需要下肢肌肉力量能力较强的运动员, 训练时需要发展运动员髋部、腿部、足部的力量。

### 2.2 速度素质

板鞋运动要求运动员的绝对速度和爆发力。板鞋运动是一项极限强度的运动项目, 要求肌肉收缩表现出最大的力量和速度的协调性。这就要求神经系统传出高强度和高频率的兴奋冲动, 使更多的肌纤维参加收缩, 产生更大的爆发力。因此神经系统的灵活性和兴奋过程是决定人速度能力的基础, 这就需要通过持续的训练过程才能练就出来<sup>[3]</sup>。

### 2.3 爆发力

爆发力是快速力量的一种, 与多方面因素有关, 是在极短时间内, 动员尽可能多的运动单位同步工作, 使肌肉产生最大速度的收缩, 克服运动负荷而表现的肌肉产生最大的力量。爆发力的生理学机制包括肌肉生理横断面、运动单位和肌肉之间的协调性能力。

### 2.4 耐力素质

耐力素质是指人体在长时间进行工作或运动中克服疲劳的能力。板鞋竞速运动属于短跑运动, 需要运动员无氧能力强。

无氧代谢能力与肌肉量、体重有关, 因此无氧代谢能力的强度的大小可从运动员的力量预测, 笔者针对业余选手的选拔而言, 可以从平时的训练中找出强者, 而评价运动员的无氧代谢能力时应考虑到体重因素, 运动员的力量和体重呈现一定的正比, 短跑运动项目是需要克服自身阻力做功的项目, 所以应选用肉量较多者。但是值得注意的是, 人体的无氧能力和有氧能力是协同增加的, 只是由于项目的不同, 所需的比例不同。在训练过程中应

收稿日期: 2011-07-03

作者简介: 刘启坤(1982-), 男, 云南鲁甸人, 助教, 研究方向: 少数民族传统体育教学与训练。

注意有氧能力的训练,一定水平的有氧能力是必要的,如果有氧代谢能力过低,无氧代谢能力想要增长是很难的<sup>[4]</sup>。

## 2.5 柔韧素质

柔韧素质从其外部运动状态的表现看可分为动力性柔韧性和静力性柔韧性。板鞋竞速运动需要运动员的动力性柔韧性强,肌肉、肌腱、韧带根据动力性技术动作需要,拉伸到解剖学允许的最大能力,随即利用强有力的弹性回缩力来完成所要完成的动作。柔韧性差的人,会影响掌握动作技能,还会限制力量及速度、协调能力的发挥,也会造成肌肉、韧带损伤。

## 3 心理素质

心理素质是引导运动员训练和比赛状态好坏的重要方面,拥有较好的心理素质可降低训练中的恐惧感和比赛中的紧张程度,以较好的心态投入到运动中去。而运动员的心理素质大部分程度上是由气质类型决定的。

气质类型对于运动员的运动训练、竞赛有重要作用。板鞋运动项目训练过程中要求运动员善于忍耐训练的艰苦,在运动竞赛中,要求运动员能快速集中精神调整心态,这样更容易调动运动员的运动器官和系统,较早地进入工作状态。在进行运动员选材前,首先应该采用观察法和心理测验法对运动员的气质类型进行分类,在训练比赛中尽量避免运动员气质类型的缺点,尽量发挥运动员气质类型的优点,对缺点进行针对性的训练,这样运动员会在训练中心里感到轻松,比赛也会取得优异的成绩<sup>[5]</sup>。

## 4 科学配队

板鞋竞速运动靠的就是团结,三个人要齐心协力才能获得好成绩。板鞋竞速是少数民族传统运动中,技术动作最复杂、默契程度要求极高的项目。磨合不好会导致训练难度增加,容易摔跤,从而影响训练成绩。身材较高且三人身高相近的队员配队可以获得适当步频和较大步幅,降低由于配队不合理引起的能量损耗<sup>[6]</sup>。只有三名运动员身体的各方面素质应比较均匀,在训练过程中才能保持一致的速度、耐力和步幅,只有避免在跑动当中出现掉板造成心理上的阴影,从而影响团队精神。

在训练过程中肯定会出现一些问题,有时其中某人出现问题,其他队友应给予多多的体谅和建议,只有通过三人之间相互的交流,才能团结协作,

所以队员应该相互理解、相互扶持、相互进步,训练和比赛才能顺利完成。

## 5 选材方法

高校板鞋竞速运动员只是业余运动员,在选材方法上也就有别于田径职业运动员的选材方法,板鞋竞速运动员主要有年龄、形态、心理等方法。

### 5.1 年龄选材法

高校大学生年龄一般在20岁左右,身体发育已基本成熟,具有一定的技术和素质水平,应着重观察专项技能与身体素质继续提高的速度、在训练与比赛中的表现两个方面考虑。

### 5.2 形态选材法

形态选材法是指根据运动员的体型或未来体型的发展趋势,对其进行测量、评定的选材方法。主要有体型测量方法和体型预测方法。

### 5.3 素质选材法

身体素质选材法指通过对运动员身体素质的测评,决定运动员取舍的选材方法。常用的指标有:腿力、引体向上、纵跳、跳远、短距离跑、柔韧等。

### 5.4 心理选材法

心理选材法指运用体育心理学的理论,从心理素质方面选拔优秀运动员的方法。心理选材的测评主要有运动员心理能力、个性心理特征两方面。

## 6 结论与建议

### 6.1 结论

板鞋竞速运动是集体项目,故队员身材应该大致相近且中等偏高、胖瘦皆宜的运动员。身体素质应该选择肌肉爆发力好,无氧代谢能力强,绝对速度与身体协调能力好的队员。在心理素质的气质类型方面,应注意队员个体性格与团队的协调,使之形成良好的团队意识,更有利于训练和良好比赛成绩的取得。

### 6.2 建议

现在选取优秀的高校板鞋竞速运动员已不是单一的选材方法。选拔板鞋竞速运动员不仅要考虑身体素质发展的原始水平,而且还要考虑训练过程中身体素质提升的速度,因此,选拔板鞋竞速运动员不能只考虑初期的成绩,要因人而异,注重客观性,科学性和可靠性,正确权衡板鞋竞速运动员的优点和不足,并结合自己教学的经验,选取优秀的板鞋竞速运动员。

## 注释及参考文献:

[1]王士征.浅谈田径运动员的选材[J].科技信息,1998(15):191-192.

## The Construction and Practice about the Project and Hierarchy of Extracurricular Teaching System in Computer Major

CHEN Zong-rong, DONG Jia-qiang, YUE Fu-qiang  
(Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

**Abstract:** In view of the relative weakness of IT industry in National minority area, and the situation that the colleges situated at the non-key city can't provide the students of computer major with the centralism practice, this essay deals with and constructs one kind of the project and hierarchy of extracurricular teaching system in computer major, which carries on the extracurricular practice exercise by making use of the colleges' existing resources. Practice has proved that this kind of teaching system is better to improve the students' practical ability.

**Key words:** Project; Hierarchy; Extracurricular practice; Teaching system

---

(上接 95 页)

- [2] 王维群. 运用生理指标进行短跑选材的研究[J]. 天津体育学院学报, 1995(6): 10-11.
- [3] 秦学林, 姜文凯, 陆永宁, 等. 不同专项运动员无氧代谢能力特征[J]. 中国临床康复, 2003(15): 2244-2245.
- [4] 钟镜均. 探讨短跑运动员的气质类型于短跑选材[J]. 科教文汇, 2010(9): 143.
- [5] 吴阳. 浅析少数民族传统体育板鞋竞速运动的项目特征[J]. 思想战线, 2010(1): 283-284.

## Research on Selection of High School Board-shoe Racing Athletes

LIU Qi-kun<sup>1</sup>, ZHU Bing<sup>2</sup>, LIU Fang-tao<sup>1</sup>, YANG Cong-jun<sup>1</sup>  
(1. Department of Physical Education, Wenshan College, Wenshan, Yunnan, 663000;  
2. No.1 Middle School of Zhaoyang, Zhaotong, Yunnan 657000)

**Abstract:** Competition in speed of board-shoe is an event of National Minority Games. Because of the late start of the event, the theoretical study is relatively small. The paper analyse the character of competition in speed of board-shoe and offers personal suggestions to the slection of top athlete, so it will promote the popularization and development.

**Key words:** High school; Board-shoe racing athletes; Selection; Research