

职业足球联赛球员身体形态特征

——基于对五大联赛球员数据的研究

訾峻玲

北京体育大学中国足球运动学院, 中国·北京 100048

【摘要】当今世界, 现代足球运动对于球员的身体条件的要求也是越来越严苛, 足球运动员需要在保持最适宜体型的同时, 增强身体对抗能力。通过文献资料法、逻辑分析法、数理统计法等研究方法对19至20赛季的五大联赛球员以及2019赛季中超联赛球员的身高和体重的数据进行整理并分析, 根据球员位置, 研究其数据分布的一般规律。

【关键词】足球运动员; 球员位置; 身体形态; 运动员选材

足球是技战术主导类同场对抗性项群中最具代表性的项目, 尽管其主导因素是技术和战术, 但是由于足球允许身体接触的“合理碰撞”, 在激烈的身体对抗条件下进行技术动作和执行战术是足球的重要特点。对抗的基础是运动员的身高和体重, 具体来说: 运动员个子高, 掌控的空间相对较大, 这可以显著提高运动员在防守过程中干扰进攻队员的能力和防守的成功率, 同时也能丰富进攻战术; 在面对体重相对较轻对手时, 体重较重的队员往往能够依靠自身较强的身体对抗能力获得优势, 顺利完成技术动作。

1 足球运动员的身高和体重与其场上位置有一定关系, 具有显著性差异

通过对五大联赛和中超的所有球员(共3061名球员)用SPSS软件对球员位置与身高和体重的关系进行分析, 通过Q-Q图看出身高和体重近似为一条直线, 所以确定样本符合正态分布, 再进行方差分析和样本T检验, 最终得出其显著性都小于0.05, 说明球员位置与身高和体重皆具有显著性相关, 但相关系数 r 小于0.5, 说明相关性不高, 这也表明球员的身高和体重并不是决定球员位置的唯二因素, 但也是众多因素中不可或缺。

2 欧洲顶级联赛球员身高和体重的现状和特点

在足球运动中, 球员的身体对抗能力在一定程度上由身高和体重所表现出来。不同位置的球员, 由于其位置的基本责任不同, 其身高和体重等体形指标的分布具有一般规律。

根据数据统计结果, 五大联赛守门员平均身高、体重为189.9cm、83.85kg, 中位数为190cm、83kg; 后卫平均为183.49cm、77.27kg, 中位数为184cm、77kg; 中场平均为179.54cm、73.30kg, 中位数为180cm、73kg; 前锋平均为182.78cm、77.52kg, 中位数为183cm、76kg;

五大联赛球员的平均身高排序是: 守门员>后卫>前锋>中场, 平均体重排序是: 守门员>后卫>前锋>中场, 守门员的身高和体重远高于其他位置, 说明在足球运动中守门员的身高和体重是该位置的重要身体特征, 身高决定着对于空中球的掌控, 同时也需要足够的体重来保护自己在受到冲击时自身的安全。前锋和后卫的各项身体指标比较接近, 中场的各项身体形态指标最低。

2.1 各个位置均有特殊身材的球员

除了研究平均数值, 各个位置都有一些与一般球员身体特征不同的球员, 他们的存在, 有其必然原因。如巴塞罗那的前锋梅西, 身高仅为170厘米的他荣获金球奖6次和欧洲金靴奖6次等等数不清的荣誉。中场球员中, 191厘米的博格巴可算是一览众山小, 荣获过意甲联赛助攻王、FIFA年度最佳阵容和UEFA年度最佳阵容等荣誉。后卫中, 身高174厘米的马塞洛入选过6次

表1 欧洲联赛与中超联赛中国籍不同位置球员身高和体重对比表(cm和kg)

守门员		边后卫		中后卫		中场(边)		中场(中)		中锋	
欧洲	中国	欧洲	中国	欧洲	中国	欧洲	中国	欧洲	中国	欧洲	中国
189.9	188.34	179.45	178.65	187.21	185.19	187.03	177.72	180.46	179.61	183.6	183.58
83.85	80.09	73.47	71.32	80.77	77.34	72.22	69.38	73.96	71.76	78.34	75.92

FIFA年度最佳阵容。平均身高最高的守门员中, 也有不少矮个子, 比如纳瓦斯, 仅有185厘米, 却一直是球队的主力门将, 获得过欧冠最佳门将、西甲最佳拉美球员、西甲最佳门将、西甲月最佳球员。这些独特的个体同样具有一定的研究价值。

2.2 尽快建立并完善各个位置的运动员身体特征的模型

中国足球想要有所提高, 就必须要以五大联赛的身体特征的数值为目标, 努力追赶。建议尽快建立并完善球员身体特征的目标模型让运动员适应, 根据我国的实际情况, 设计出评价标准和选材模型, 并尽快与选材、训练等实践相结合, 全面提高我国运动员科学训练的水平。

3 中超的中国球员与欧洲联赛球员身高、体重比较

由表1发现, 中国球员与五大联赛球员身高具有显著差异的仅有中后卫这个位置的球员。而在平均身高方面, 只有守门员和中后卫的平均身高差值超过1厘米。平均体重差值全部超过2千克, 其中全部都具有明显差异性。

3.1 中国足球运动员与欧洲顶级联赛球员的身体形态差异

通过对欧洲五大联赛和中超的统计分析, 我国运动员的身高与之接近, 但是反映对抗能力的基本指标——体重略低。在几乎相同身高的情况下, 体重大的人一般绝对力量较大, 而职业足球运动员具有体脂率较低的特点, 这两千克体重所带来的身体对抗能力, 或许是中国国家队球员在比赛中屡失球权, 无法正常发挥应有实力的原因之一。

3.2 分析总结我国球员特点并设计针对性战术打法

纵观我国男子足球运动员的身体素质, 若想在比赛中获得优异成绩, 必须在保证顺利完成技术的前提下, 依据运动员的身体形态特征, 采取某种可以发挥我国球员自身身体优势的战术打法, 才有可能获得好成绩。同时, 中超俱乐部应该培养更多优秀的国内中前场球员尤其是前锋球员, 国家也应给与政策支持。

参考文献:

- [1]张龙. 足球运动员身体形态与战术打法的分析研究[D]. 西安: 陕西师范大学, 2009.
- [2]减秋华. 世界杯足球运动员年龄分布及身体形态特征研究[J]. 首都体育学院学报, 2007, 1.
- [3]金川江. 德国世界杯不同位置运动员身高、体重、年龄比较研究[J]. 体育与科学, 2006, 6.

作者简介:

訾峻玲(1998-), 女, 汉族, 辽宁省大连市人, 硕士在读(硕士), 单位: 北京体育大学中国足球运动学院, 研究方向: 足球训练方法及原理。