

# 青少年篮球后备人才培养体系多元化研究

周祥成

(天津大学仁爱学院 天津 301636)

**【摘要】**篮球是一个强调团队合作的体育运动项目,不同位置上的人才需求有所不同,青少年篮球后备人才培养需要多元化,为不同特质的运动员设计适合于他们的成长之路。本文运用专家访谈、文献资料等研究方法,研究青少年篮球后备人才培养体系多元化问题,主要探讨技能训练部分内容,得出篮球意识、基础技巧、身体素质、团队配合是篮球后备人才培养的四个方面支撑体系,研究结论有助于我国青少年篮球后备人才培养体系进一步完善。

**【关键词】**青少年;篮球后备人才;人才培养体系;多元化;技能训练

## 引言

任何一项体育运动都需要有大量的优秀运动员做为支撑,才能够保持国家在这个运动项目上的力量和水平。体育运动后备人才的培养不仅需要覆盖面积大人才选拔、培育机构,需要有效的体育运动宣传,还需要有高效的后备人才培养模式、体系,才能够保证为国家持续输送优秀的项目运动员。目前,我国篮球后备人才部分呈现教育系统、体育系统、社会系统共同培养的状态,但教育系统训练水平低,体育系统招生难、社会系统鱼龙混杂,这些都是影响我国青少年篮球后备人才培养的因素。

### 1 青少年篮球后备人才培养体系内容

我国篮球项目青少年后备人才培养体系经过多年的演变和发展,最终形成以国家体育总局、中国篮球协会为引导,以北京体育大学、首钢篮球俱乐部、各级各类体育学校为代表的青少年篮球后备人才培养体系。在青少年篮球后备人才培养体系之下,还包括中国篮球协会的“菁英计划”,北京体育大学与首钢篮球俱乐部联合实施的“雏鹰计划”,中国篮球运动学院青训体系,国内的青少年篮球运动员可以通过这些计划和渠道参与欧美等国的高水平训练。

### 2 青少年篮球后备人才培养体系存在的问题

#### 2.1 忽视对文化知识的教学

青少年篮球后备人才培养体系中,人才培养的方向是专业运动员,培养目标是高超的球技、默契的团队配合、优秀的球商,而不是文化知识水平。因此,即使教练员们会在口头上强调文化知识学习的重要性,也会屡次让文化知识学习为训练、竞赛让步。而且,教练员的工作内容中并不包括考核运动员的文化知识水平,自然会忽视对运动员的文化知识学习督促。但文化知识水平在一定程度上限制和影响运动员的理解能力、接受能力,影响运动员的长期发展,这种情况对我国篮球项目的长期发展不利。

#### 2.2 人才选拔、培养方式欠科学

首先是后备人才选拔体系中教练员的经验有限,对不同身体条件、个性特点的运动员采用相似的训练方法,人才培养缺乏针对性、科学性,影响运动员选材。比如近年来我国后备人才体系培养出的篮球运动员普遍拥有身高优势,却缺少小快灵的篮球运动员,导致省队、国家队都呈现出一种高度有余速度不足、对抗有余灵活不足的状态。其次是教练员对运动员的心理培养方面重视不足,不能及时发现运动员的心理问题,在运动员受到挫折、产生心理波动时不能及时调节,培养出的运动员缺乏自我调节心态的能力。

### 3 青少年篮球后备人才培养体系构建

在我国的篮球后备人才培养体系中,专业的体校、体育培

训机构、高中、大学都是重要的人才培养摇篮,但由于我国在青少年篮球职业联赛建设不完善,教育市场化、产业化挤压了政府主导人才培养机构的生存空间,篮球后备人才培养专业水平不足等问题,很多体育生面临提前辍学、缺少专业化培养等问题,人才流失情况严重,后备人才队伍急剧萎缩。建设青少年篮球后备人才培养多元化体系需要从外部环境改善、管理主体协同、训练理念与方式优化、竞赛梯队建设、教练员水平提升、保障制度完善、评价与监督多元化等角度入手,构建多元化培养框架。目前,我国在人才培养框架的搭建上已经基本完成,但人才技能训练的“内功”和体制、赛制改革的“外功”仍需继续修炼,否则框架搭建得再完善,缺少正确的训练理念、科学的训练方法也很难完成青少年篮球后备人才的培养。

### 4 青少年篮球后备人才培养的要点

#### 4.1 篮球意识的培养

篮球意识是一种因篮球知识、技能、战术素养、比赛经验的积累,在运动员大脑中形成的对篮球运动的特殊认识。这种意识符合篮球运动、篮球比赛的获胜要求,是刻意训练的成果。篮球意识更多体现为:跑动过程中抢占位置、限制对方;传球快速、准确、角度多变且尽可能隐蔽;投篮准确、稳定,力度与速度兼顾。具备篮球意识能够让运动员有更优秀的解读比赛和赛场机会的能力,更容易在赛场上找到出手得分或限制对方得分的机会,是每一个有潜力成为能够左右比赛的运动员必备的能力。教练要注意对运动员篮球意识的培养,这种培养可以通过长时间、有计划、有针对性的实战训练来完成,也可以通过观看、分析比赛的观摩训练来完成,二者相结合能够起到更有效的效果。

#### 4.2 基本技术的训练

在篮球运动中,运动员需要具备手上、脚下、腰胯、视野四方面的基础技术,这些基础技术形成配合才能够辅助运动员完成赛场上的任一一种技术动作。通常情况下来讲,能够加入大学篮球校队的运动员或学生都不是篮球领域中的新手,基本的技术掌握程度都不差,教练需要做的就是通过有计划、有针对性的训练来提高技术熟练度,将运动员的短板补强,保证战术与技术的匹配。比如:在日常训练之中,教练员可以通过游戏或比赛的方式来进一步培养运动员与篮球之间的默契度,频繁的抓球、玩球能够帮助运动员加深对篮球的熟悉程度;并且在日常训练过程中要注意对运动手上技术动作的纠正和训练,使接球、运球、传球、出球的动作都尽可能准确、干净、规范、恰当。

#### 4.3 身体素质的训练

来让大家了解川剧。

### (三) 川剧教育之川渝文化之间的融合

一个地区不可能只有一种文化或一种传统,在一个地区如川渝,应该有许许多多的文化,许许多多的传统,而这些文化与传统是几千年的传承,融合,展现的,因此对于其文化传统,我们不应该独立去宣传,我们可以让我们众多我们地区性,独特性的东西,相互的融合,走互相照应与彼此独立。如四川方言与川剧,如据我所搜查,比如说《四川方言词典》这本工具书,它最早是一本工具书出版,但是其中收录了许多文献,地方口头语等等,其中就包括《川剧传统剧目汇编》。这就是一个很好的例子,一种四川地域文化与另一种四川地域文化相交融。世界在变化,文化娱乐形式在发展,在如今娱乐形式多元化的时代,戏剧逐渐走入被人遗忘的时期。在四川,川剧是巴蜀文化的符号,许多经典,生动的巴蜀方言可能已在逐渐消亡,但在川剧中却很好地保留下来。“所以是否可以做到四川方言与川剧的结合,然后通过大众传媒传播,我想这是不错的,一举两得的方法,而且四川话是人们日常必备与所需的。

### 三、结论

总的来说,川剧教育的成果需要时间来展现,急功近利是不行的。作为普通群众,我们要做的就是支持、鼓励川剧的发展,例如与川剧相关的电影电视、表演和公益广告等。除此之外,我们选择在校园文化建设中加入川剧元素,这样就让广大的青年学生了解川剧,融入川剧。对专业的川剧从业者来说,应该有崇高的思想觉悟,就像川剧艺术家沈铁梅说的“我所做的一切,只是为了对得起身为一个艺术工作者的良知,我只是想通过我的努力与付出,把川剧打造成在现代化背景中有生命力、有延续力量的独特艺术。

### 参考文献:

- [1] 李青燕,赵梦天.川剧融入中小学艺术教育研究[J].四川戏剧,2016.06
- [2] 李翠萍.戏剧进高校的构想与实践[J].中国戏剧,2019.08
- [3] 刘卫红,雒佳.推进“戏曲进校园”之川剧数字化教育服务平台的设计调研与思考[J].艺术评鉴,2019.08

转接第33页

篮球赛场上,运动员需要通过脚下的急停、启动、变向等步法来完成对对手的摆脱或防守,需要通过胸、腹、背、腰、胯的肌肉配合来完成身体重心的控制、转移,实现对自己和球的保护,而这些都需要有相应的身体素质来作为基础。因此,在日常训练过程中,教练员除了要有计划安排运动员进行篮球技术上的训练,还要注意针对运动员自身的特点和优劣势来进行身体素质方面的训练,为运动员的场上跑动、技术动作完成提供支持。

篮球运动过程中运动员的弹跳动作比例较大,传球、抢篮板、投篮、防守等环节中都需要弹跳动作。弹跳动作质量与运动员的腿部力量、爆发力、肢体协调性、踝腕关节灵活程度有一定的关系,教练员可适当安排跳绳、深蹲、单脚跳等训练项目。弹力带是锻炼运动员爆发力、反应力的一种常见道具,运动员在弹力带的束缚下,做所有的技术动作都会受到更大的阻力,能够有效提高运动员的肌群爆发力。弹力带训练每周最好能够控制在20组,配合百米变速跑、举重等爆发力训练,能够有效提升运动员的反应能力。

篮球运动需要运动员在两方场地之间来回跑动,在一方打快攻的时候,攻方运动员速度快能够快速突破至对方篮下,形成有利威胁,守方运动员速度快能够快速回防形成拦截,为高中锋回到篮下形成高度防守争取时间。教练员在训练过程中要注意对运动员进行持续的速度训练,比如每周进行25m折返跑6min一组共5组,半场折返跑10组,全场折返跑10组,13min耐力跑,30min游泳,可以有效加强球员的速度耐力;又比如:每周进行100m变速跑10组,短跑中的起跑10组、冲刺10组,可以有效加强球员的移动速度。

运动员在球场上的移动速度如何,与运动员的步频、步幅有较大关系。步幅大的运动员在启动阶段优势明显,能够依靠启动时的步幅轻松甩脱防守球员,形成位置优势;步频快的运动员往往瞬时爆发力强,同样具备场上优势。步频、步幅都与运动员的髌关节柔韧性有关,做好柔韧性训练能够帮助运动员

改善步频、步幅,提高运动员的启动速度,提高过人效率。

充沛的体力是支持运动员完成高强度、高水平篮球赛事的基础,没有充沛的体力不仅让运动员跟不上队友和对手的跑动、传接球、突破,还容易在比赛后段出现技术动作变形,提高受伤的可能性。长跑、不间断游泳、下蹲、俯卧撑等都能够帮助运动员进行体能储备,还能够同步锻炼肌肉群。除了体能训练外,教练员还需要通过比赛的方式来让运动员学会体能分配,将每一分体能都用在最需要的地方。

### 结语

目前,我国篮球后备人才培养体系尚未建设完全,这一点从国内CBA联赛各队水平和国家男子篮球、女子篮球的国际赛战绩都有所体现,我国急需年轻的、优秀的的篮球运动员形成梯队,逐步接替年龄偏大篮球运动员身上的责任。提升青少年篮球后备人才的专业水平,需要教练员用专业的训练方式、科学的训练思路来开展工作,缺乏科学性、系统性的培养很难养成人才。

### 参考文献:

- [1] 王俊萍.青少年篮球训练方法与战术意识的培养[J].魅力中国,2020,(19):213-214.
- [2] 盛宏财.浅谈青少年篮球意识和基本技术的训练培养[J].文渊(小学版),2019,(5):67.
- [3] 陈曦.培养青少年篮球基本技术训练的探讨[J].文体用品与科技,2017,14(14):183-184.
- [4] 黄宇.浅谈培养青少年篮球基本技术训练[J].课程教育研究,2017,(9):185.
- [5] 崔荔宝.福州市体校女篮后备人才培养运行模式及发展对策研究[D].福建师范大学,2017.
- [6] 周杨.陕西省关中地区青少年篮球后备人才培养途径分析与发展研究[D].西安体育学院,2018.
- [7] 穆海鹏.我国男子职业篮球人才培养的发展前景分析[D].成都体育学院,2019.
- [8] 阿布都热扎克·买买提.乌鲁木齐市青少年校园篮球人才培养困境及对策研究[D].北京体育大学,2019.