

三峡大学篮球高水平运动员的选材与培养研究

麻文慧 杨冬琪

三峡大学 湖北 宜昌 443002

摘要: 在当今社会, 篮球不仅仅是一项体育运动项目, 更是一项综合运动项目, 它包括生活中的种种方面。因为选材是篮球运动的开始, 无论是哪一层次的篮球运动都对篮球运动员的选材提出很大的要求。本文采用运动人体科学专业以及运动训练学等对高水平篮球运动员的选材和培养进行研究, 从而为篮球高水平运动员的选材与培养研究提供更加准确的理论依据的支持。

关键词: 篮球高水平运动员; 选材; 培养;

1 前言

篮球运动已经成为各大高校受欢迎的运动之一。身体对抗激烈、攻防转换速度快、比赛强度高、观赏性强已经成为篮球运动新时代发展的新趋势。如今, 随着科技的不断进步使我们对体育运动有了更加崭新的领会。特别是在现代竞技体育当中, 出现的最新的科学的手段能为运动员的科学选材与培养研究提供更加准确的数据。本文通过实践调查三峡大学高水平篮球运动员以及分析高水平篮球运动员的选材标准与方法以及各方面指标, 来发掘高水平篮球运动员选材存在的共同特点。

2 三峡大学高水平篮球队运动员选材的研究

2.1 关于克托莱指数特征的研究

克托莱指数又叫做身高指数或者叫做肥胖指数是人体测量复合指标之一。在人类研究以及人体测量与评价的研究中被广泛使用, 它是评价人体形态发育水平和匀称度的重要的一个复合指标, 其计算公式为体重除以身高 $\times 1000$, 体重的计量单位采用 KG, 身高的计量单位则采用 CM。经过调查发现高水平篮球运动员的选材主要选择那些克托莱指数高的篮球运动员, 因为这些篮球运动员拥有高大而且强壮的身体, 更加可以适应现代篮球激烈的对抗程度。但是我国高校高水平篮球运动员的克托莱指数与美国 NCAA 篮球运动员依然存在着十分大的差距。

经过实地调查三峡大学高水平运动员女队以及男队的队员的克托莱指数平均为 450 左右, 说明三峡大学男子篮球高水平运动队的选材与克托莱指数这一指标密切相关。

2.2 运动员身体机能特征研究

身体机能简而言之就是身体功能, 身体功能又包括身体的各个方面在篮球高水平运动员身体机能的选材上面主要以运动员的最大摄氧量也就是运动员的心肺功能为主要的标准, 这是由于篮球运动项目主要是一项运动消耗比较大的无氧运动是指肌肉在缺氧的状态下高速的剧烈运动, 无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性比较强的运动, 所以很难持续很长时间, 而且疲劳时间也很慢。经过调查三峡大学男

子篮球高水平运动队队员的心肺功能可以得出大多队员的心率都在 40 到 60 这个平均指, 因为他们的身体素质很高所以相对他们的心率也会降低一些, 心率恢复的速度也会快一些。

2.3 运动员身体素质特征研究

三峡大学男子高水平运动员的选材在身体素质方面也十分的重视, 身体素质包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调六个方面。速度方面: 从我校高水平运动队的实战比赛中可以看出, 在教练的带领下整个队伍的比赛风格就是以快为主, 其实可以看出这是许多高校男子高水平篮球队的主要特点之一, 因为进攻速度越快, 那么要求防守方的注意力就要越集中, 稍不注意就会被打反击而造成失分, 以三峡大学男子篮球队队员主力后卫朱同学为例, 百米赛跑的成绩为 11.5 可见他持球推进快攻的速度有多快。力量方面: 在力量方面我校球队训练主要在学校健身房进行, 深蹲、卧推以及硬拉卧推的重量平均都在单边 25kg 以上尤其是中锋队员的卧推力量已经高达单边 40kg 以上。深蹲重量平均水平都在单边 40kg 以上, 深蹲可以有效提高腿部力量, 有队员的深蹲重量都达到单边 50kg 以上。耐力方面: 我校球队的训练方法主要采用田径场上的 3200 米跑以及折返跑为主要训练耐力的手段, 我校高水平队员都能表现出很好的成绩, 由此可见我校高水平篮球队在体能上的要求之高。协调方面: 在篮球技术方面的动作衔接能力比较强, 对技术能力要求较高。

3 对三峡大学篮球高水平运动员选材培养研究结果与分析

3.1 经费保障与支持

经费能不能支持和保障是关乎学校篮球发展的重要原因之一, 经费支持能够影响我校篮球发展的许多方面, 当然不仅仅只是篮球运动员的选材上, 经费的支持能够保证引进更加专业的设备进行选材也能够保证有足够的场地条件来保障训练实现选材成功。随着前年我校篮球校联赛的成功举办以及吸引了大量关注, 使得校领导开始重视学校篮球的发展, 但在其他经费投入方面依然存在着许多不足, 例如今年 2021 年校联赛举办上, 由于经费不多导致采用的音响质量

不佳最后频繁出现机器卡顿现象导致观众的体验不佳。不过在前年学校投入经费在室外场地修建大灯,也改善了我校球队训练场地不足的现状。综合分析可以得出三峡大学男子高水平篮球运动员选材的培养如果想取得好成绩就必须引起学校相关部门的重视,打破部门之间的壁垒,然后再在相关的政策方面下功夫,加大经费的投入力度为高水平运动员选材的培养提供保障,从而从整体上提高三峡大学男子高水平篮球运动队的水平。

3.2 提升教练员自身认知水平

教练员作为篮球队的领导者,在团队中扮演的十分重要的角色,教练员的认知水平能够决定球队选材质量的好坏,因为只有当教练员的心中有一个好的选材指标或者教练员选材能力比较强就越能发现那些具有巨大潜力的高水平篮球运动员。据了解三峡大学高水平运动队教练每年都会在固定的时间前往黑龙江省的哈尔滨五中高中进行篮球运动员的选材。以及教练员自身专业训练水平的提升。

4 小结

高水平篮球运动员的选材是至关重要的一步,选材的标准有很多,如身体素质、身体机能、克托莱指数、遗传素质的影响。这就要求我们要通过客观指标的测试,全面且综合地进行选材,科学选材是一项严肃而细致的工作,不能把它看成是简单的体格检查。当前我国篮球事业发展正在不断前进,对篮球运动员的培养也显得尤为重要,因此大力支持篮球事业发展对我们全面健身事业也具有十分重大的意义

从现在三峡大学每年参加全国大学生篮球联赛的成绩来讲能够证明选材成果还是有的,但是仍存在着一些不足,前我校男子中锋位置虽然说身高体重已经达到了选材的标

准但是在体能方面存在不足,由于篮球运动是一项攻防转换速度极快的项目,对运动员的体能就提出了很高的要求。三峡大学篮球高水平运动员的选材标准应该紧紧扣住篮球运动的各个特点来制定。

学校要加大经费支持以保障选材的各个步骤能够顺利进行,从而提高选材的成功率。同时,教练员不断提高自身的认知水平,这就需要教练员自身要不断学习与研究从而提高精挑细选的能力从而发掘出更加具有潜力的儿童青少年和后备力量。

参考文献:

- [1] 翟强. 对篮球运动员选材的新探讨 [J]. 沈阳体育学院学报, 2004(02):216-217.
- [2] 高国贤. 我国青少年篮球运动员选材标准的研制 [D]. 北京体育大学, 2018.
- [3] 杨飞, 田虹, 万宏. 四川省青少年篮球运动员选材指标体系研究 [J]. 中国西部科技, 2010,9(36):104-105.
- [4] 马凯. 我国青少年篮球运动员专项选材指标及评价标准的建立研究 [D]. 北京体育大学, 2017.
- [5] 张志朋. 篮球运动员选材指标探讨 [J]. 运动, 2018(05):35-36.
- [6] 柴立森. 篮球运动员选材探析 [J]. 湘南学院学报, 2012,33(05):100-103.
- [7] 王亚奇, 高铨, 罗林. 第 30 届奥运会男篮比赛克托莱指数及 PER 效率值特征比较分析 [J]. 运动, 2013(05):31-33.
- [8] 叶嘉佳, 刘文. 广江西省青少年男子篮球运动员身体素质研究 [J]. 当代体育科技, 2020,10(15):26-27.