

# 我国 U15 男子篮球运动员“手感”与“步法”技术能力的发展现状及成因

苏朋<sup>1,2</sup>, 付近梅<sup>3</sup>, 陈博<sup>2</sup>, 李留东<sup>4</sup>

(1. 河南师范大学 体育学院, 河南 新乡 453007; 2. 岭南大学 体育科学学院, 韩国庆山 712749;  
3. 江西省体育科学研究所, 南昌 330006; 4. 宁波大学 体育学院, 浙江 宁波 315211)

**摘要:**为探究我国 U15 男子篮球运动员的“手感”与“步法”技术能力的发展现状,运用文献资料、数理统计、测试和访谈等研究方法,对 2012~2016 年参加全国 U15 男子篮球比赛运动员的专项技术成绩数据进行整理和解析,并依照时间顺序对各批次运动员完成各项技术的状况进行纵向动态比较,且对成因进行深入剖析。据此,对我国青少年篮球运动员在专项技术能力培养方面提出加强考核内容及标准的灵活性和注重训练内容的均衡性等建议,力求为我国男子篮球竞技后备人才的可持续性发展提供有益参考。

**关键词:** U15; 青少年; 男子; 篮球运动员; 手感; 步法; 专项技术能力

**中图分类号:** G841

**文献标志码:** A

近年来随着我国综合国力和人民生活水平的稳步提升,国民对于精神文化方面需求更加热切。美国篮球职业联赛(NBA)、中国职业篮球联赛(CBA)等篮球赛事在我国各媒体上不失时机地大幅推广,加之篮球运动自身所独具的观赏性、集体性和趣味性等特点<sup>[1]</sup>,使得在我国群众基础极其深厚的篮球运动更受瞩目。随之,我国男子篮球国家代表队在国际赛场上的表现也颇受关注,男篮国家队也逐步渡过了由于姚明、王治郅等高水平核心队员的相继退役而带来的新老交替危机,并在 2015 年的长沙亚洲锦标赛中战胜韩国、伊朗等亚洲劲旅,以全胜的骄人战绩获得冠军,然而,纵观男篮近年来关键性国际赛事的表现,尤其是 2016 年 8 月的里约热内卢奥运会中的全败赛果,使我们不得不正视现实:我国男篮国家队已退出“世界劲旅”的行列<sup>[2]</sup>。在与诸多世界强队的比赛中,我国球员在高强度身体对抗状态下,除了在身体和心理素质方面显现出较大劣势之外,在专项技术方面的短板也显露无遗<sup>[3-4]</sup>。较高的传接球失误率、较低的投篮命中率,以及在攻防对抗中频繁的失位,映射出我国男子篮球竞技后备人才专项技术能力的欠缺。为了能从根本上使此问题有所改观,我国青少年球员进入专项技术训练初期时便应给予充分关注<sup>[5]</sup>。根据我国现行训练体制,篮球运动员的多年训练周期划分为 6 个阶段,分别为:准备阶段(7~8 岁)、初级基础阶段(9~12 岁)、全面基础阶段(13~17 岁)、早期高水平阶段(18~19 岁)、最高水平阶段(20~25 岁)和保持阶段(26~30 岁)<sup>[6]</sup>。“15 岁”是我国篮球运动员全面基础阶段的中位年龄,也是其专项技术发展的敏感龄层<sup>[7]</sup>,因此,对该龄层运动员在专项技术方面予以着力培养是我国篮球竞技后备人才竞技能力得以提升的关键所在。

本研究中的相关成绩数据来自 2012—2016 年全国 U15 男子篮球比赛前的专门测试。根据各技术测试项目的考察目的和特性,以及在相关先行研究中反复验证得出的因子分析结果,将各专项技术归类为“手感”和“步法”项目<sup>[8]</sup>。“手感”指“手对球体的感觉”,相关测试结果主要反映出运动员手部肌群对球体控制、支配的能力;“步法”则指“脚步移动的方法”,相关测试结果主要反映出运动员下肢肌肉的爆发能力及全身多个肌肉群的协调、灵活、柔韧及平衡能力。按照时间顺序对 5 年的相关测试数据进行整理并进行纵向比较分析,以

收稿日期:2017-03-27;修回日期:2017-04-27.

基金项目:国家社会科学基金(15BTY079)

作者简介(通信作者):苏朋(1981—),男,河南新乡人,河南师范大学讲师,(韩国)岭南大学体育学博士研究生,主要从事篮球教学训练理论与方法、体育管理学、体育社会学等研究,E-mail:supeng\_org@126.com.

探究该年龄段男子篮球运动员“手感”和“步法”技术的发展状况,并对其造成此种状况的原因进行探析,以期对我国男子篮球竞技后备人才培养的可持续性发展有所裨益。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以 2012—2016 年我国 U15 男子篮球运动员的“手感”与“步法”技术为研究对象,以参加表 1 中赛事的 799 名运动员为调查对象.上述各批次运动员作为我国重要的篮球竞技后备人才,其专项技术能力基本能够分别反映近年来我国该年龄段运动员的最高水平.

表 1 2012—2016 年我国 U15 男子篮球比赛时间、地点及参赛球队详细信息一览表

| 比赛时间                   | 比赛地点   | 比赛名称                     | 参赛队数 | 参赛人数 | 参赛球队  |
|------------------------|--------|--------------------------|------|------|---|
| 2012 年 5 月<br>13—21 日  | 山东省烟台市 | 全国高水平后备人才<br>基地 U15 篮球比赛 | 13   | 144  | 保定、秦皇岛、青岛、新疆、阜新、烟台、<br>淄博、鞍山、沈阳、长春、丹东、河北、天津       |
| 2013 年 6 月<br>2—8 日    | 吉林省延吉市 | 全国 U15 男子篮球比赛            | 15   | 178  | 广东、黑龙江、辽宁、烟台、浙江、福建、阜新、<br>湖南、吉林、江苏、深圳、天津、河北、首体、太原 |
| 2014 年 10 月<br>12—20 日 | 四川省南充市 | 全国 U15 篮球集训赛             | 13   | 156  | 辽宁、湖南、河北、福建、浙江、八一、四川、<br>山东、北京、江苏、天津、广东、上海        |
| 2015 年 5 月<br>6—12 日   | 四川省阆中市 | 全国高水平后备人才<br>基地 U15 篮球比赛 | 9    | 108  | 广东、南京、东莞、徐州、武汉、<br>上海、莆田、荆州、郑州                    |
| 2016 年 3 月<br>16—22 日  | 四川省资阳市 | 全国 U15 男子篮球比赛            | 19   | 213  | 广东、江苏、东莞、浙江、青岛、焦作、新疆、<br>山东、辽宁、海南、阜新、武体、山西、吉林     |

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

基于本文研究目的,通过中国知网(CNKI)学术期刊全文数据库、万方数据库和优秀博、硕士论文索引,查阅 1988—2017 年有关青少年篮球运动员专项技术方面的科研论文 60 余篇,并查阅大量有关书籍、文件和报道,以提供相关理论依据.

#### 1.2.2 测试法

按照我国青少年篮球比赛规程,在各赛事的首个比赛日均依照体育总局制定的《中国青少年篮球教学训练大纲(2012 版)》(以下简称《大纲》)对全体参赛运动员进行专项能力相关测试.笔者作为裁判员参与了 2012—2016 年我国 U15 男子篮球部分赛事的专项技术成绩测评工作.经比对得知,5 年的测试项目均为“七步后退投篮”“全场综合传接球”“六边形移动”和“全场攻防模拟”4 项内容,且评分标准相同.

技术测试成绩(以下简称“技测成绩”)主要反映运动员完成所测技术动作的速率和效率,其由裁判员测得运动员完成测试技术动作的时长、次数等指标后,对应《大纲》中各年龄段评分标准获取.技术评定成绩(以下简称“技评成绩”)反映出其完成所测专项技术动作的规范程度,其由已参加最近全国青少年篮球技术评定裁判员培训的裁判员按照《大纲》中所要求的五级技术评分标准及扣分要求,根据运动员完成所测技术动作各环节的规格分别给予相应得分与扣分相加而获取.为加强比较的直观性,本研究在分析过程中所有测试项成绩均以按照《大纲》评分标准转换后的百分制分数呈现.

#### 1.2.3 访谈法

通过访谈部分篮球运动管理中心青少部专员、资深青少年篮球队教练员及资深青少年篮球比赛体测裁判长,征询其对于我国青少年男子篮球运动员“手感”与“步法”技术相关问题的认识,并围绕研究目的和内容,获得定性资料.

#### 1.2.4 数理统计法

运用 SPSS23.0 统计软件对 2012—2016 年我国 U15 男子篮球运动员专项技术的技测成绩和技评成绩的相关数据进行统计并加以描述性分析(descriptive analysis);且使用 Excel 软件将各年度的相关成绩状况以线状图呈现.

## 2 结果与分析

### 2.1 我国 U15 男子篮球运动员“手感”技术能力发展现状及成因

#### 2.1.1 “手感”技术能力总体发展状况分析

篮球运动是一项围绕“得分”与“抑制对手得分”为目标的集体项目<sup>[1]</sup>。“投篮”是得分的唯一手段，“传接球”则是通过队友间协同配合制造出适宜得分时的最佳途径，所以上述技术在篮球进攻技术中占有至关重要的地位。在篮球竞技比赛中，进攻队员为了闪避防守队员的干扰，在完成各种投篮和传球接等技术时基本都处于动态情况之下。在此过程中，“投”“传”准确度主要受到身体各大肌群与指、腕部小肌群协调发力水平所影响<sup>[9]</sup>。根据前期相关研究并结合对相关专家的访谈结果得知：“七步后退投篮”和“全场综合传接球”主要反映了运动员在行进间通过手部的“感觉”即时调控手指的屈、伸和手腕的抖、屈、扣等动作而控制、支配球的能力，即：“手感”技术能力。以上测试项的成绩水平对于运动员的进攻能力具有直接影响<sup>[10-11]</sup>。

图 1 中的“手感”技测成绩是指各批次运动员“七步后退投篮”和“全场综合传接球”各年度技测成绩的平均值之和；类似的，有图 2 中的“手感”技评成绩。趋势线是根据“趋势线原理”相关公式  $Y = mX + b$  (其中  $m$  代表斜率,  $b$  代表截距) 计算得出并代表求得最小方差的数据点的直线, 也是本组成绩数据发展趋势的图形表示形式<sup>[12]</sup>。从图 1 中可以看出, 5 年我国各批次 U15 男子篮球运动员“手感”相关项目的技测成绩呈现波浪形上升趋势, 趋势线呈现上升趋势; 从图 2 中可以看出, 5 年我国各批次 U15 男子篮球运动员“手感”相关项目的技评成绩呈现波浪形下降趋势, 趋势线呈现下降趋势。

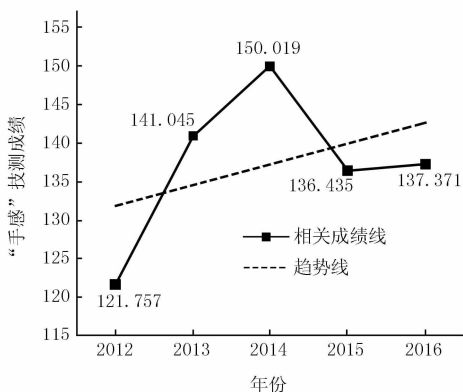


图1 2012—2016年我国U15男子篮球运动员篮球“手感”项目技测成绩变化曲线图

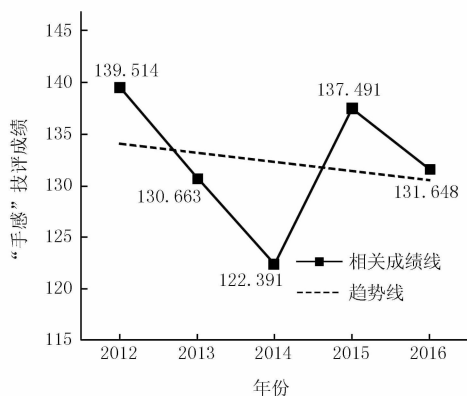


图2 2012—2016年我国U15男子篮球运动员篮球“手感”项目技评成绩变化曲线图

#### 2.1.2 “手感”技术能力发展状况动态比较分析

为探明我国近年来 U15 男子篮球运动员“手感”技术相关成绩的稳定性状况, 对 2012—2016 年专项技术测试成绩的平均分、标准差和全距值进行一般比较分析。

从表 2 中可以看出, “七步后退投篮”在技测成绩方面, 各年度平均成绩最高为 2014 年的 59.180 分, 最低为 2012 年的 52.326 分。5 年各批次运动员该项平均成绩均未达到及格标准, 标准差最大值为 2014 年的 16.445, 最小为 2012 年的 14.718, 5 年最大成绩波动范围是 2012 年的 86 分。这说明 5 年中 2014 年批次运动员完成此项技术动作的命中率较高, 但水平参差不齐状况较为严重, 2012 年批次运动员命中率较低且水平优劣分化程度较大, 但水平稳定性较高。在技评成绩方面, 各年度平均成绩最高为 2012 年的 70.035 分, 最低为 2016 年的 63.423 分, 标准差最大值为 2015 年的 16.358, 最小为 2012 年的 5.358, 5 年最大成绩波动范围是 2015 年的 91 分。这说明 5 年中 2012 年此项技术动作规范程度的平均水平和稳定度较高, 但水平优劣分化程度较大, 2016 年批次运动员完成此项技术动作规范程度的平均水平较低。

“全场综合传接球”在技测成绩方面, 各年度平均成绩最高为 2014 年的 90.840 分, 最低为 2012 年的 69.431 分, 标准差最大为 2012 年的 22.667, 最小为 2014 年的 7.530, 5 年最大成绩波动范围是 2012 年的 100 分。这说明 5 年中 2014 年批次运动员完成此项技术动作的速率和稳定性较高, 2012 年批次运动员速率

较低、水平参差不齐状况较为严重且水平优劣分化程度较大.在技评成绩方面,各年度平均成绩最高为 2015 年的 72.065 分,最低为 2014 年的 58.923 分,5 年中仅 2014 年平均成绩均未达到及格标准,标准差最大值为 2015 年的 15.272,最小为 2016 年的 2.958,5 年最大成绩波动范围是 2015 年的 85 分.这说明 2015 年批次运动员完成此项技术动作规范程度的平均水平较高,但水平参差不齐状况较为严重,且水平优劣分化程度较大,2014 年批次运动员完成此项技术动作规范程度的平均水平较低.

表 2 2012—2016 年我国 U15 男子篮球运动员篮球“手感”项目成绩对比一览表

| 项目          | 年份   | 人数  | 技术测试成绩 |        |        | 技术评定成绩 |        |        |
|-------------|------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|             |      |     | 成绩全距值  | 平均分    | 标准差    | 成绩全距值  | 平均分    | 标准差    |
| 七步后退<br>投篮  | 2012 | 144 | 86     | 52.326 | 14.718 | 39     | 70.034 | 6.449  |
|             | 2013 | 178 | 63     | 53.797 | 15.754 | 56     | 65.236 | 11.861 |
|             | 2014 | 156 | 69     | 59.179 | 16.444 | 82     | 63.467 | 13.963 |
|             | 2015 | 108 | 65     | 54.453 | 16.440 | 91     | 65.425 | 16.357 |
|             | 2016 | 213 | 71     | 54.267 | 16.193 | 31     | 63.422 | 5.357  |
| 全场综合<br>传接球 | 2012 | 144 | 100    | 69.430 | 22.666 | 31     | 69.479 | 6.462  |
|             | 2013 | 178 | 79     | 87.247 | 11.968 | 38     | 65.427 | 7.786  |
|             | 2014 | 156 | 39     | 90.839 | 7.529  | 81     | 58.923 | 12.746 |
|             | 2015 | 108 | 68     | 81.981 | 9.782  | 85     | 72.064 | 15.271 |
|             | 2016 | 213 | 75     | 83.103 | 10.656 | 18     | 68.225 | 2.958  |

### 2.1.3 “手感”技术能力发展状况综述及成因分析

总体来看,近年来我国各批次 U15 男子篮球运动员完成“手感”技术动作的速度和效率呈上升趋势,但技术动作的规范程度呈下降趋势,且各批次运动员的“七步后退投篮”成绩均未达到合格标准.这是由于近年来我国大部分 U15 组别篮球教练员在“手感”技术的训练中过于注重运动员技术动作的效果,而疏于对其技术动作规范性进行督导.例如:在“单手肩上投篮”技术练习中,对于“投篮手同侧手臂肘关节过于外展”“出手点过于靠后”和“手部贴合球面过紧”等常见错误的纠正力度不够,且由于偏重投篮技术的练习而忽略了对传、接球技术方面的训练,还存有教练员根据运动员身体形态,过早将其司职的位置细分化,并刻意减少主观上认定的“内线”运动员进行中远距离投篮练习.以上情况均会导致运动员在“手感”技术方面出现短板.

2014 年批次运动员的投篮命中率及传球速率较高,投篮及传球技术动作规范程度较低,且“全场综合传接球”技术规范程度未达到及格标准;2012 年批次运动员完成“七步后退投篮”的规范程度较高,但命中率较低.这是由于大多省份相关决策者过于迎合全国性运动会周期,在相应批次选材过程中侧重于目前“手感”技术基础水平较高的运动员,且在训练过程中过于偏重于实战能力,致使近年来运动员此项技术总体水平呈现严重失衡状态;而且,我国 15 岁以下男性心理及智力发育水平普遍未达到成熟标准,理解力相对较弱<sup>[13]</sup>,故此年龄段运动员易于因未能领悟篮球比赛中的核心内容而存有“重攻轻守”的思想,导致其更加偏重于投篮等进攻技术训练.

根据我国男子篮球职业联赛 2012—2013 赛季有关“手感”技术的测试数据,我国男子职业运动员完成“2 min 强度投篮”的平均出手次数为 22.71 次,平均命中率达到 67.5%,完成包含传球、运球、行进间投篮等技术的“8 字上篮”的平均时间为 36.20 s<sup>[14]</sup>,以上测试项的难度均远大于 U15 运动员所测“手感”项目,但成绩的合格率大幅优于 U15 运动员.这说明我国 U15 男子运动员目前在手感方面距高水平运动员的标准相差较远.这是由于此年龄段运动员的肌肉生长发育速度较慢,上肢及手指、手腕处肌群力量普遍不足,因而,此年龄段青少年运动员在进行一定远度的投篮时常需借助于其他部位肌群进行发力才得以完成<sup>[15]</sup>,易致使技术动作发生变形.

## 2.2 我国 U15 男子篮球运动员“步法”技术能力发展现状及成因

### 2.2.1 “步法”技术能力总体发展状况分析

及时而凶悍的防守是现代篮球竞技比赛中的重要制胜因素之一.通过各种脚步动作而改变位置,力争抢

先建立合法的防守空间是达到防守目的的最有效路径,因此,移动技术是篮球防守技术中的核心内容,而且,其在进攻技术中也是不可获取的关键环节<sup>[1]</sup>.熟练地掌握快速、合理的脚步动作在篮球竞技比赛中对于双方队员在攻防及争夺篮板球过程中能否占据主动起到主导作用<sup>[16]</sup>.脚步的灵活性和快速性主要受小腿、踝部肌群的爆发力及其与身体其他肌群协调发力能力影响<sup>[17]</sup>.根据前期相关研究并结合对相关专家的访谈结果得知:“六边形移动”和“全场攻防模拟”主要反映了运动员控制重心并组合运用变向跑、后退跑、滑步和交叉步等各种脚步方法的能力,即:“步法”技术能力.以上测试项的成绩水平对于运动员的攻防能力都具有直接影响<sup>[16]</sup>.

图3中的“步法”技测成绩指“六边形移动”和“全场攻防模拟”在技测成绩与技评成绩的平均值之和;类似的,有图4中的“步法”技评成绩.从图3中可以看出,5年我国各批次U15男子篮球运动员“步法”技测成绩呈现波浪形上升趋势,趋势线呈现上升趋势;从图4中可以看出,5年我国各批次U15男子篮球运动员“步法”技评成绩呈现波浪形下降趋势,趋势线呈现下降趋势.

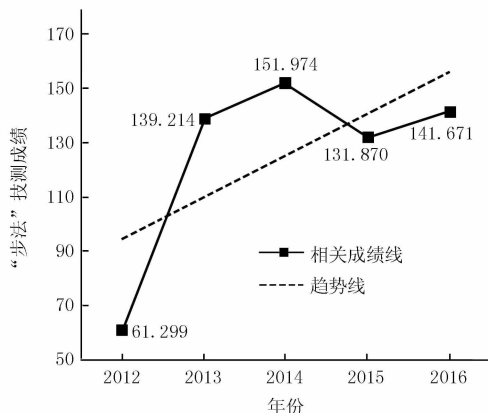


图3 2012—2016年我国U15男子篮球运动员篮球“步法”项目技测成绩变化

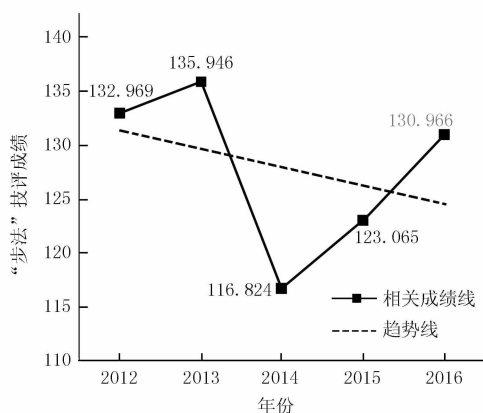


图4 2012—2016年我国U15男子篮球运动员篮球“步法”技评成绩变化

### 2.2.2 “步法”技术能力发展状况动态比较分析

为探明我国近年来U15男子篮球运动员“步法”技术相关成绩的稳定性状况,采用上文中方法,对2012—2016年专项技术测试成绩的相关指标进行一般比较分析.

从表3中可以看出,“六边形移动”在技测成绩方面,各年度平均成绩最高为2014年的74.378分,最低为2012年的31.542分,5年中仅2012年平均成绩未达到及格标准,标准差最大值为2012年的22.378,最小为2016年的9.822,5年最大成绩波动范围是2014年的92分.这说明5年中2014年批次运动员完成此项技术动作的速率较高,但水平优劣分化程度较大,2012年批次运动员速率较低且水平参差不齐状况较为严重.在技评成绩方面,各年度平均成绩最高为2012年的69.444分,最低为2014年的52.846分,5年中仅2014年平均成绩均未达到及格标准,标准差最大值为2014年的18.598,最小为2013年的6.086,5年最大成绩波动范围是2015年的88分.这说明5年中2012年批次运动员完成此项技术动作规范程度的平均水平较高,2014年批次运动员完成此项技术动作规范程度的平均水平较低且水平参差不齐状况较为严重.

“全场攻防模拟”在技测成绩方面,各年度平均成绩最高为2014年的77.596分,最低为2012年的29.757分,5年中仅2012年平均成绩未达到及格标准,标准差最大值为2012年的21.126,最小为2015年的12.056,5年最大成绩波动范围是2014年的100分,说明5年中2014年批次运动员完成此项技术动作的速率较高,但水平优劣分化程度较大,2012年批次运动员速率较低且水平参差不齐状况较为严重;在技评成绩方面,各年度平均成绩最高为2015年的68.778分,最低为2014年的56.500分,5年中仅2014年平均成绩均未达到及格标准,标准差最大值为2015年的16.189,最小为2016年的3.294,5年最大成绩波动范围是2014年的93分,说明5年中2015年批次运动员完成此项技术动作规范程度的平均水平较高,但水平参差不齐状况较为严重,2014年批次运动员完成此项技术动作的规范程度较低且水平优劣分化程度较大.

### 2.2.3 “步法”技术能力发展状况综述及成因分析

近年来我国各批次U15男子篮球运动员完成篮球“步法”技术测试项目的总体状况与“手感”技术相同:

在完成技术动作的速率方面呈上升态势,但规范程度方面呈下降态势.原因是近年来我国多数 U15 组别篮球教练员在“步法”技术训练中过于注重运动员技术动作的效果,忽略对该技术动作规范性进行督导.例如:在“侧滑步”技术练习中,对于“重心起伏大”“并步”和“双脚的蹬、跨动作脱节”等常见错误的纠正力度不够.

表3 2012—2016年我国 U15 男子篮球运动员篮球“步法”项目成绩对比一览表

| 项目         | 年份   | 人数  | 技术测试成绩 |        |        | 技术评定成绩 |        |        |
|------------|------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|            |      |     | 成绩全距值  | 平均分    | 标准差    | 成绩全距值  | 平均分    | 标准差    |
| 六边形<br>移动  | 2012 | 144 | 82     | 31.541 | 22.377 | 44     | 69.444 | 7.795  |
|            | 2013 | 178 | 91     | 71.236 | 12.255 | 68     | 67.848 | 6.085  |
|            | 2014 | 156 | 92     | 74.378 | 17.311 | 85     | 52.846 | 18.598 |
|            | 2015 | 108 | 52     | 61.324 | 9.853  | 88     | 66.564 | 16.951 |
|            | 2016 | 213 | 90     | 72.028 | 9.821  | 75     | 62.187 | 6.617  |
| 全场<br>攻防模拟 | 2012 | 144 | 69     | 29.756 | 21.125 | 34     | 68.097 | 6.695  |
|            | 2013 | 178 | 92     | 67.977 | 17.916 | 86     | 63.977 | 10.942 |
|            | 2014 | 156 | 100    | 77.596 | 18.087 | 93     | 56.500 | 14.522 |
|            | 2015 | 108 | 63     | 70.546 | 12.056 | 87     | 68.777 | 16.188 |
|            | 2016 | 213 | 97     | 69.643 | 15.270 | 26     | 67.699 | 3.294  |

2014年批次运动员完成脚步相关技术动作的速率较高,但规范程度较低;2012年批次运动员技术动作速率较低且未达到及格标准,完成“六边形移动”的规范程度较高.原因:1)与手感项目情况相似,由于相关决策者过于迎合全国性运动会周期,在选材和训练中发生偏差,导致近年来运动员此项技术总体水平呈现严重失衡状态;2)由于信息化时代的来临,青少年梯队教练员更便于了解到国际上较为先进的篮球专项技术训练理念,使得训练更加科学化<sup>[18]</sup>,加之各种对于青少年运动员步法更具针对性且更切合我国青少年实际情况的训练方法的普及,致使我国各批次 U15 运动员总体在“步法”相关项目技术动作效果方面呈现上升态势.

根据我国男子篮球职业联赛 2012—2013 赛季有关“步法”技术的测试数据,我国男子职业运动员完成体现脚步移动灵活性的“三角全场移动”平均时间为 28.52 s,完成体现攻守转换及移动能力的“全场攻防”平均时间为 44.94 s<sup>[14]</sup>,以上测试项的难度均远大于 U15 运动员所测“步法”相关项目,但成绩的优秀率远高于 U15 运动员.这说明我国 U15 男子运动员目前在“步法”方面距高水平运动员的标准尚有一定差距.原因:1)青少年仍处于青春期这一特殊的成长时期,普遍具有耐性低、意志力薄弱、注意力难以集中等特点<sup>[19]</sup>;2)“步法”相关项目训练内容枯燥,过程艰辛,会被青少年排斥<sup>[20]</sup>.

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

我国 U15 男子篮球运动员的“手感”与“步法”技术能力总体发展态势不均衡,技术效果均呈现上升趋势,技术动作规范度呈下降趋势.

“手感”技术方面,投篮技术整体水平较低;2012年批次运动员的传接球速率和投篮规范度较高,但投篮命中率较低;2014年批次运动员的技术效果较优,但规范度较低;2015年批次运动员的传接球技术规范度较高,但稳定度较低;2016年批次运动员的投篮规范度较低.

“步法”技术方面,2012年批次运动员的技术规范度较高,但技术效果较差且稳定度较低;2014年批次运动员的技术效果较优,但技术规范度和稳定度较低;2016年批次运动员的技术规范度较高,但稳定度较低.

2012年批次运动员完成“七步后退投篮”和“六边形移动”规范度较高,但技术效果较差;2014年批次运动员的技术效果较优,但完成“全场综合传球”和“六边形移动”的规范度较低;2015年批次运动员完成“全场综合传球”的规范度较高;2016年批次运动员完成“全场攻防模拟”的规范度较高.

### 3.2 建议

有关部门应加强专项技术考核内容及标准的灵活性.应根据我国青少年男子篮球运动员专项技术能力

的具体状况,及时修订或增设之前训练周期中较为薄弱且与实战结合更为紧密的测试内容,并及时调整评价标准,以提高各运动队在训练中对短板技术环节的重视程度,并且,可适当增大低龄层运动员技评成绩的分值比例。

青少年梯队教练员注重专项技术训练内容的均衡性。有关教练员在训练内容设置方面应重视“手感”与“步法”相关内容的平衡,且在训练方法组合方面注重“技术效果”与“技术动作规范度”的平衡。根据2012—2016年我国各批次U15运动员的专项技术的具体状况,应广泛重视各批次运动员投篮技术训练,2012年批次运动员需注重技术效果方面的练习,2014年批次运动员应加强动作规范性的练习。

## 参 考 文 献

- [1] 孙民治. 现代篮球高级教程[M]. 北京:人民体育出版社,2004:20-21.
- [2] 王守恒,郑钢,左伟,等. 论我国男篮现状及发展态势——奥运会、亚锦赛、全运会男篮比赛之反思[J]. 首都体育学院学报,2010,22(1):6-14.
- [3] 刘守旺. 中国男篮发展对策研究[J]. 体育文化导刊,2015,(2):120-123.
- [4] 韩玉彬. 第17届亚运会中国男篮攻防能力与位置效率分析[J]. 河南师范大学学报(自然科学版),2015,43(4):174-178.
- [5] 程冬美,郭永波,左均升,等. 我国篮球运动训练理念的构建[J]. 北京体育大学学报,2008,31(5):703-705.
- [6] 田麦久. 关于运动训练过程的系统研究[J]. 体育科学,1988(2):21-26.
- [7] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版,2000:188-191.
- [8] 苏朋,付降河,贾俊杰. 我国U13男子篮球运动员身体素质、专项技术特征分析[J]. 河南师范大学学报(自然科学版),2014,41(1):175-180.
- [9] 田虹,周阳,汤中华. 青少年篮球技术训练过程的有效控制研究[J]. 成都体育学院学报,2011,37(6):37-39.
- [10] 魏晓磊,辛良伟,张金梅. 强化“手感”练习对提高篮球必修课技术教学效果的实验研究[J]. 沈阳体育学院学报,2006,25(1):88-89.
- [11] 苏朋. 我国多龄层青少年男子篮球运动员专项技术测试结果及特征因子比较研究[J]. 山东体育学院学报,2016,32(1):67-74.
- [12] 王建华,曲悦,王建刚. 应用 Excel 进行线性回归[J]. 医学动物防制,2009,25(3):239-240.
- [13] 林克强. 激励型与指导型自我对话的功能及青少年篮球运动员的偏好[J]. 沈阳体育学院学报,2010,29(5):37-41.
- [14] 关辉. 对中国男子篮球职业联赛(CBA)运动员体能与技术现状的分析[D]. 哈尔滨:哈尔滨体育学院,2014:16-17.
- [15] 列衍玲. 青少年上肢力量的加强与提高投篮命中率的关系[J]. 广州体育学院学报,2002,22(4):82-84.
- [16] 张景楠. 影响篮球竞技能力结构的因素分析[J]. 山东体育学院学报,2016,32(1):90-91.
- [17] 陶勇. 中国大学生篮球超级联赛运动员移动能力的评价模型设计与实践[J]. 北京体育大学学报,2014,37(8):112-117.
- [18] 周岩峰,王恒同. 职业化以来我国男子竞技篮球可持续发展的多维研究[J]. 首都体育学院学报,2015,27(5):459-462.
- [19] 李杨,白东波. 我国青少年篮球教练员训练中存在的问题与解决方法[J]. 北京体育大学学报,2000,23(3):423-424.
- [20] 赵晶,闫育东,武国政. 我国少年甲组男子篮球特高运动员专项身体素质与基本技术现状及对策研究[J]. 中国体育科技,2000,36(11):23-26.

## Development Situations and Reasons of the Specific Technique Capabilities Related to“Handling” and “Steps” of Chinese U15 Men’s Basketball Players

Su Peng<sup>1,2</sup>, Fu Jinmei<sup>3</sup>, Chen Bo<sup>2</sup>, Li Liudong<sup>4</sup>

(1. College of Physical Education, Henan Normal University, Xinxiang453007, China; 2. College of Human Ecology & Kinesiology, Yeungnam University, Gyeongsan 712749, Korea; 3. Institute for Sports Science, Nanchang 330006, China;

4. faculty of physical education, NingBo university, Ningbo 315211, China)

**Abstract:** In this study, with such approaches including literature investigation, interview, tests and mathematical statistics, we analyzed the specific technique ability testing results of all players who attended the National U15 Men’s Basketball Match during last 5 years. The developing trends and characteristics of their “handling” and “steps” specific technique ability were investigated, and all specific technique perspective. Moreover, an intensive study was also conducted on its current situation and contributor factors. As a result, some corresponding measures such as flexible assessment and balanced training were proposed for developing the specific technique training of Chinese adolescent men’s basketball players, in order to improve training and reserve of the reserve talents in men’s basketball athletics.

**Keywords:** U15; adolescent; men; basketball player; handling; step; specific technique capability