

我国男子排球后备人才身体形态和体能、技能的现状

王茂仕¹, 吕梅²

(1. 广东工业大学 体育部, 广东 广州 510090; 2. 西安建筑科技大学 体育系, 陕西 西安 710055)

摘 要:男子排球后备人才的培养是我国男排重新崛起的关键因素。对我国男排后备人才的身体形态、体能和技能状况进行了调查。结果显示,我国青年男排运动员的身体形态和体能状况已经达到世界先进水平,但普遍存在技术粗糙等问题。

关键词:竞技男子排球; 后备人才; 身体形态; 体能; 中国

中图分类号: G842 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2005)02-0108-03

Current situation of the physique, physical stamina and skill of backup talents of men's athletic volleyball in China

WANG Mao-shi¹, Lü Mei²

(1. Department of Physical Education, Guangdong Industrial University, Guangzhou 510090, China;

2. Department of Physical Education, Xi'an Constructs University of Science and Technology, Xi'an 710055, China)

Abstract: The training of backup talents of men's volleyball is the key factor for the resurrection of men's volleyball in China. The authors carried out a survey on the status of the physique, physical stamina and skill of backup talents of men's volleyball in China. The results revealed that the physique and physical stamina of backup talents of men's volleyball in our country had reached the advanced level in the world, but problems such as unrefined technique existed commonly.

Key words: men's athletic volleyball; backup talents; physique; physical stamina; China

近十几年来,排球运动发展迅速,随着国际排联一系列新规则、新措施的出台,排球逐渐发展成对抗性强、比赛竞争激烈、胜负悬念大的能吸引大众注意力的运动项目。同中国女子排球骄人的战绩相比,中国男子排球的状况却不尽如人意。在2000年悉尼奥运会男排预选赛亚洲赛区比赛中败给韩国和日本,又在附加赛中痛失好局,最终被挡在了奥运会的大门之外。在亚洲的霸主地位又被韩国和日本取代,甚至中国台北和印度等队也在冲击中国队亚洲第3名的位置。究其原因,除了技、战术,体能和对外交流的欠缺等影响因素之外,更重要的就是中国男子排球后备人才的严重匮乏。

因此,在我国社会主义市场经济条件下,如何充分了解我国男子竞技排球后备人才的现状,解决男子排球后备人才的严重不足,并且在现有人员、设施条件下,通过调整和改进现行训练体制来解决我国男子竞技排球后备人才选拔、培养环节存在的问题,是当前亟待解决的问题。为此,本文对参加2003年在秦皇岛训练基地举行的全国青年男子排球联赛的成都部队队、山东队、河南队、辽宁队、北京队、八一队等13支青年男子排球队的172名运动员进行了调研。现将结果报告如下。

1 年龄、运动年限特征

统计结果显示,我国青年男子排球运动员的平均年龄为16.56岁,其中,年龄最大的为21岁,最小的为12岁;接受专业训练的年限平均为3.54年,最长的为6年,最短的为2个月。根据人体的生长发育规律,本次的研究对象都还处在青春发育期,身体的各部分器官和肌肉还未发育成熟,在身高、体重、肌肉力量、协调性和神经系统的敏感程度等方面还有很大的潜力。有资料显示,排球运动员的技战术水平达到高级阶段需要8年左右的时间,而本次的调查对象的平均训练年限只有3.54年,在技战术和身体素质方面还不够成熟,所以,教练员应抓住这段发育敏感期,采用科学的训练方法和手段,使运动员的技战术和身体素质水平迅速提高,为向更高水平发展打下坚实的基础。

2 身高、指高特征

随着排球运动员身体向大型化和高度化发展,排球运动员的身高和指高已经成为影响排球运动成绩和竞技水平发展的重要因素。调查结果显示,我国青年男排运动员的平均身高达到1.94 m,同参加2003年步步高职业男排联赛的215

收稿日期:2004-08-13

作者简介:王茂仕(1960-),男,讲师,研究方向:体育教学与训练。

名运动员的平均身高1.95 m相比,没有差异($P > 0.05$)。身高最高的运动员达到2.10 m,最低的是1.75 m。平均指高达到2.51 m,最高的为2.66 m,最低为2.21 m。结合运动员的年龄来看身高和指高,这些年青运动员还有很大的发展潜力。但是,身高在2.00 m以上的运动员偏少,只占到总数的9.28%,同世界高水平男排20%~35%的比例还相差甚远。因此,注重选拔超高身材运动员将是今后选材工作的重点。

3 身体素质特征

根据排球运动的专项特点,选取助跑摸高,6×16 m移动,双摇跳绳,三级蛙跳,100 m、800 m跑等6项作为身体素质测验指标。

(1) 助跑摸高。

助跑摸高在排球运动中是最为重要的指标之一,弹跳力的好坏对于比赛的结果起着非常重要作用。我国青年男子排球运动员的平均摸高高度达到3.35 m,其中最高达3.55 m。但是,同国家男排3.52 m的平均高度相比存在着显著的差异($P < 0.01$)。由于青年运动员还处在身体的成长发育期,骨骼和肌肉的发育还未成熟,考虑到这种原因,教练员还没有进行最大负荷的力量练习,以免引起骨骼、肌肉的损伤和影响其身高的增长。

(2) 6×16 m 移动。

6×16 m移动是衡量运动员在排球场上移动能力的重要指标,青年男排运动员的平均成绩为25.56 s,最快的为22.01 s。身高是这项测验的主要影响因素,经过统计得知,超过2 m的运动员的平均成绩为26.82 s,2 m以下运动员的平均成绩为24.30 s,存在显著性差异($P < 0.05$)。可见,通过训练提高超运动员的移动能力是教练员应重视的问题。

(3) 双摇跳绳。

双摇跳绳是检验运动员连续跳跃能力和上下肢配合能力的主要手段。在此项测试中,运动员的平均成绩为53.15个。但是,此项测试运动员成绩差异显著,最高成绩为111个,而最少的为14个,说明有些运动员连续跳跃和上下肢协调配合的能力不足。另外,教练员普遍对此项测试的重要程度认识不够。

(4) 三级蛙跳。

三级蛙跳是检验运动员腰腹肌力量和下肢爆发力的重要指标,腰腹肌力量和下肢爆发力在排球运动员的专项素质中占有重要的地位。在此项测试中,平均成绩为8.54 m,成绩最好的为10.22 m,但是同国家队的平均成绩9.19 m,还存在较大差异。这说明,我国青年排球运动员在腰腹肌力量和下肢爆发力方面还有很大潜力。同时,教练员还需提高认识,在这方面加大训练力度。

(5) 100 m 跑。

100 m跑主要是衡量运动员速度素质的指标。运动员的平均成绩为13.23 s。其中广东、辽宁和天津队的成绩比较突出,说明上述几支队伍在选材中比较重视速度素质。

(6) 800 m 跑。

排球运动是有氧耐力和无氧耐力性结合的运动项目。

而800 m跑是衡量排球运动员有氧耐力和无氧耐力的基本方法。随着排球运动水平的提高,竞争日益激烈,运动员在一场比赛中要跳起几百次,对运动员的耐力素质提出了很高的要求。如果运动员没有很好的耐力素质,就会出现体力、脑力、感觉和情绪等方面身体机能的下降,导致失误增多,影响技战术水平的发挥。经过测验,我国青年男排运动员的800 m跑平均成绩为2 min 41 s。其中,山东、辽宁和广东队的成绩较好,整体波动比较小。但是,从总体来看群体样本波动范围较大。这主要与耐力训练枯燥乏味以及科学训练水平不高有直接的关系。

4 基本技术状况

在青年联赛比赛期间,对13支球队之间的45局比赛的发球、接发球、扣球和拦网情况进行了统计。

(1) 发球。

45局比赛共发球1 831次,直接得分为201次,占总发球次数的10.98%;破攻为293次,占总发球次数的16%;失误为318次,占总发球次数的17.37%。其中,跳发球为1 409次,占到76.95%,直接得分169次,占11.99%;失误299次,占21.22%。由此可知,青年运动员的发球基本上是以跳发球为主,每支球队的主力队员基本上有4~5人是跳发球,有的队伍,6名上场队员全部采用跳发球。但是,跳发球的整体质量不高,球速较慢、运行弧度较高、失误多等问题比较普遍。青年运动员由于身体素质和技能的欠缺,使得球速较慢,破坏性不大,手对球的控制能力差,“开炮”现象严重。另外,教练员普遍不重视对飘球的训练,忽视了飘球在比赛中改变比赛节奏和保证关键时刻成功率的重要作用。

(2) 接发球。

45局比赛共接发球1 513次,其中到位982次,占总接发球次数的64.90%;失误201次,占总接发球次数的13.28%,其中,接跳发球失误率为15.23%。从数据统计可以看出,青年运动员的接发球失误率比较高,到位率比较低,这与接发球训练的不足有关,接发球训练比较枯燥,必须经过长时间艰苦的训练才能取得效果。而青年运动员,由于神经系统兴奋性比较高,对于扣球、拦网等练习比较感兴趣,而对接发球枯燥练习不感兴趣,造成接发球动作技术不过关,取位和相互间的配合不好。而对自由人的统计发现,自由人的接发球到位率达到82.15%,失误率为6.69%,明显高于平均水平。

(3) 扣球。

45局比赛共扣球2 483次,成功1 151次,占46.36%;失误303次,占12.20%。其中,前排扣球1 998次,占总扣球次数的80.47%,成功872次,占43.64%;失误168次,占8.41%。后排扣球485次,占总扣球次数的19.53%;成功279次,占57.53%;失误135次,占27.84%。扣球的数据显示青年运动员扣球的成功率较高,失误率也较多的特点。前排扣球的成功率达到46.36%,而后排竟达到57.53%,这样高的成功率与青年运动员粗糙的拦网和后排防守技术有很大的关系。后排扣球的失误率竟然高达27.84%,这与运动员扣球技术的不成熟有关,更重要的是,青年运动员进攻急躁,

总想把对方一下打死,导致技术动作变形,扣球失误。所以在平时的训练中,教练员应加强对青年运动员在心理和比赛情绪调节上的训练。

(4)拦网。

45局比赛共拦网2103次,其中有效拦网达到484次,占拦网总次数的23.01%,直接拦死为189次,占拦网总次数的8.99%。可见,我国青年运动员的拦网水平普遍较低,对敌方战术组织的判断、两人间或三人间的配合的水平,与成年运动员相比,还存在着很大的差距。拦网要注意观察对方的情况,特别是对方二传手的动作和重点进攻队员的位置。所以在平时的训练中,应努力提高队员观察的能力,勤于动脑。

另外,对于战术组合、进攻和防守的成功率等没有进行具体的统计。但是,我国的青年排球运动员普遍存在基本功不扎实、技术比较粗糙、战术组合简单、失误率较高等问题。

5 结论与建议

通过对我国青年排球运动员的体能和技能状况的调查发现,我国青年男排运动员的身体形态和专项身体素质较好,可挖掘的潜力较大,基本上达到世界先进水平。但是,技术比较粗糙,基本功不扎实。这虽然与训练年限比较短有关系,但在训练中,教练员还需要在技术上精雕细琢,打好基本功,不要急功近利。特别是对一些身材条件好、发展潜力大的运动员,更需要在初级阶段重点训练、科学训练,保证优秀人才的成才率。

青年运动员是我国男子排球运动重新崛起的希望,各有关部门应紧密协作,制定全面详尽的相关培养政策,提高排

球后备人才的技术水平和训练质量。基层教练员要正确把握青少年运动员的生理、心理特点,保证高质量、高效率地提供后备人才,使我国的男子竞技排球形成合理的梯队结构,保证整体运动水平的不断提高。

参考文献:

- [1] 于振峰,张振东,张建军,等.中国篮球竞技后备人才现状调查与培养对策[J].体育学刊,2002,9(5):123-126.
- [2] 盖洋,吕梅,金学斌.对中国青年男子排球运动员身体形态和专项身体素质的研究[J].中国体育科技,2003,39(7):27-28.
- [3] 郭经宙,倪湘宏,张志华.我国竞技体育后备人才培养现状分析[J].武汉体育学院学报,2002,36(2):35-38.
- [4] 陈少坚.国家男排后备力量现状与发展对策探析[J].中国体育科技,1996,32(3):59-61.
- [5] 盖洋,李保新.我国与世界优秀排球运动员的年龄、体重、身高的对比研究[J].西安体育学院学报,2002,19(1):82-84.
- [6] 吴健.江苏省排球后备力量培养现状与对策[J].体育学刊,2003,10(2):132-134.
- [7] 夏敏慧.我国优秀男子少年乒乓球运动员身体素质指标的测试分析[J].中国体育科技,1999,35(9):15-18.
- [8] 吴贻刚,王健.我国优秀运动员职业竞技体制与青少年儿童业余训练制度衔接的模式[J].上海体育学院学报,2001,25(3):50-52.

[编辑:周威]