

国外小篮球训练研究现状与启示

前言

本文通过对国外小篮球训练研究现状进行梳理和归纳,旨在为国内关于小篮球训练研究工作以及教练员工作提供理论参考。基于 Web of Science 科学数据库筛选了国外关于小篮球研究领域相关期刊文献,分别从国外小篮球训练、教练员及规则三方面对国外小篮球研究现状进行综述。启示:构建科学训练理念,完善小篮球训练内容;建立小篮球教练员胜任特征模型,注重对教练员的甄选与培养;政府与社会力量形成合力,完善小篮球基础设施。

关键词

国外小篮球训练;教练员;规则

1948年,美国纽约的一名体育教师杰伊-阿尔切通过简化篮球器材,成功组织了一场面向8~12岁儿童的篮球赛事,这场赛事后来被称为“小篮球”赛。小篮球赛在美国国内快速发展,随后逐渐传播到加拿大、波多黎各、墨西哥和日本,1964年首在西班牙次出现,并受到社会各界广泛关注,紧接着意大利、瑞士等国也开始引进小篮球赛,此后,该项赛事逐渐在欧洲普及。

1968年,国际篮球联合会(FIBA)成立了国际小篮球委员会(CIM),目前成员国已超过190个国家。时至今日,小篮球赛在欧美篮球强国仍然备受关注。然而,在我国由于小篮球运动存在发展起步较晚,专业人才缺乏及器材设施不完善等问题,严重阻碍了小篮球在国内的普及与推广。本研究以“Mini Basketball”为主题词,时间跨度为:2000—2021年,通过Web of Science进行检索,梳理分析国外小篮球联赛的发展现状及训练科学研究成果,旨在为我国小篮球联赛以及职业篮球后备人才梯队建设夯实基础。

1 国外小篮球研究现状

1.1 国外小篮球训练研究

众所周知,青少年儿童篮球不仅是我国篮球人口基数的构成部分,同时也是我国职业篮球后备人才的重要组成部分。由于青少年儿童时期是篮球启蒙阶段的黄金时期,科学

有效的训练方法对后期篮球价值观的形成起到至关重要的作用。因此,注重青少年儿童篮球的训练则显得尤为重要,本专题将从训练理念、训练内容及训练方式三方面对国外小篮球训练展开研究。

训练理念。兴趣是推动儿童对篮球运动认识的动机。在美国,小学阶段主要依靠儿童的兴趣和家长的支持参加校外篮球俱乐部。同样,早在2007年,俄罗斯为进一步提升篮球后备人才质量,通过恢复“银篮子”计划,旨在使学生建立对篮球的兴趣。而游戏作为小篮球训练中最常用的训练手段,对儿童运动技能和心理发展起到重要作用,可有效提升儿童对篮球运动的兴趣爱好。通过对FIBA小篮球的训练纲要分析发现,一般小篮球的主要训练内容为动作和控球、平衡、协调等项目,主要围绕各训练主题进行游戏化教学。将游戏融入到训练内容中,可为儿童提供更具愉快的体验感,换句话说,儿童更愿意付出更多时间和精力在篮球运动中。因此。在小篮球训练教学中,教练员应在培养儿童参与体育锻炼兴趣的基础上,结合游戏训练手段促进其技术动作学习,逐步形成终身体育锻炼的习惯。

训练内容。小篮球运动作为一项体能主导类项目,在训练和竞赛过程中对儿童的速度、力量、协调性等因素提出较高要求。有学者通过研究发现,速度、协调性及耐力的提升有助于促进篮球运动水平的提升,Kuzuhara通过功能运

动筛选(FMS)进一步确定了体能训练与儿童篮球技术的提升成正相关。

当前,国外学者对于小篮球的体能训练研究主要体现在以下两个方面:一是耐力训练。PALAO以西班牙篮球联盟的青少年儿童运动员为研究对象,对球员的技战术的满意度偏好进行调查发现,投篮与运球是满意度较高的技术动作,同时进攻在技战术中的表现优于防守。Maria同样对小篮球训练任务比重进行分析,发现进攻阶段的训练任务占比较高(62.1%),其次为混合阶段的训练任务占比21.7%,防守阶段的训练任务占比为16.2%。在小篮球训练与竞赛中,进攻率高于防守率则会增加运动疲劳的产生,提升运动损伤的风险,有学者发现,下肢扭伤与肌肉拉伤在儿童篮球训练中具有较高的发病率,而通过感知运动评分(RPE)方法可有效控制球员训练负荷量。运动员要在进攻端保持稳定的技术动作发挥,则需要良好的耐力作为支撑,故小篮球运动员在训练中应合理提升耐力训练的权重。

二是协调性训练。协调能力是一项重要的运动能力,可以使复杂的运动精确、快速的完成。随着在小篮球训练中协调能力与技战术要素之间的相互作用增强,运动员综合能力也得到相应的提升。通过练习单足跳、水平跳、滑步等动作,可促进儿童感知觉能力的发展,进一步提升小篮球运动员的基本动作。综上所述,耐力与协调性训练是小篮球技术动作稳定发挥的前提和基础。而速度、力量及灵敏性作为体能训练重要组成部分,同时也是篮球运动中不可缺少的因素。

训练方式。由于小篮球运动员的年龄跨度不同,对不同年龄段的训练方式提出了不同的要求。FIBA根据不同年龄段的身体特征提出了不同的训练方法。第一,训练目标:5~7岁儿童训练目标应根据篮球动作特征简化技术动作标准,提升其参与兴趣和热情;8~9岁儿童训练目标应以基本运动能力为主,进一步结合篮球技术来实现;10~12岁儿童的训练目标则是进一步强化篮球运动能力。第二,训练模式:5~9岁儿童的训练模式主要将简化的技术动作融入至游戏中,适当介入篮球规则;10~12岁儿童的训练模式则是将比赛形式衔接至训练任务中。

1.2 国外小篮球教练员研究

教练员是训练的执行者和控制者,其综合行为能力直接影响着运动员的发展。在篮球启蒙阶段教练员对儿童的感知觉能力和趣味的形成有较大影响。Maria等通过实证研究发现,运动员身体特征、学习效率、技术形成阶段的发展与教练员专业知识密切相关,并影响着教练员对技战术内容的

规划。因此,教练员运动训练思维模式的培养,将有助于改进运动训练过程,促进运动员的发展。为了更好地区别不同水平教练员在训练和比赛中的表现,Sousa等认为顶级教练员不仅在战术策略的制定上会优于普通教练员,在训练中更能注意到运动员的训练负荷与训练强度的表现。通过上述文献可知,当前学者关于小篮球教练员的研究主要集中在教练员所具备的专业知识与执教能力两方面,但遗憾的是对于培养儿童的体育精神,如团队合作、尊重他人等方面的研究相对不足,往往这也是体育带给孩子最为本质的价值。

此外,FIBA对于小篮球教练员的资格认证也提出了较为严格的要求,确保教练员具备过硬的专业教学能力。而在国内少儿篮球俱乐部发展最大的问题则集中表现教练水平不够,教学质量过低的问题。由此,可发现当前国内儿童篮球俱乐部教练员的甄选及培训与国外相比存在较大的差距,俱乐部要想拥有高质量的教学训练输出,对教练员岗位的甄选与培训进行有效把控则是前提和保障。

1.3 国外小篮球规则研究

在小篮球项目中,投篮命中率的提升可使运动员从中获得积极的实践体验与满足感,是运动员保持篮球运动乐趣的重要动力。由于儿童缺乏使用成人运动器材和规则所需的力量、体格特征及运动思维意识,因此,为了更好地培养儿童参与篮球运动的兴趣,规则的更改及儿童对规则的了解则显得愈发重要。

近年来国外学者主要围绕场地尺寸、篮球质量、竞赛规则三个方面对规则展开研究。一是场地尺寸的改变。Isabel等在西班牙9~11岁小篮球锦标赛的运动员中挑选47人进行实验研究,通过对球场尺寸的修改、比赛参与人数的缩减可发现运动员个人参与程度明显提升,在竞赛中的攻防回合次数有明显增加。Mohsen将器材与场地尺寸的修改定为内隐学习方法,经过研究发现,内隐学习方法对初学者的技术动作学习与保持发挥着重要的作用。不难看出,随着球场尺寸的缩短,可有效增强儿童的体验感,可进一步提升对篮球的乐趣。

二是篮球质量的改变。据相关研究显示,在青少年儿童时期,当使用较低质量的球进行技术动作练习时,如运球、投篮等,可降低技术动作难易程度。Jose等以西班牙6支官方联邦球队的54名9~11岁的儿童为研究对象,自变量为球的质量,因变量为运球、传球及接球次数,经过研究发现,使用440克篮球进行训练,其运球、传球与接球次数均有明显的提升,并且投篮命中率也有明显提升,进一步证明了篮

球质量的改善,可有效提升儿童的控球能力与投篮命中率。

三是竞赛规则的改变。竞赛规则与运动项目的发展有着相辅相成的作用,准确理解竞赛规则的本质,对于儿童篮球技术的发展有重要的影响。Celestina 等认为一个球员要想对篮球项目有充分的了解,则需要从规则入手,了解其内在发展逻辑,在研究中通过对3名教练员、3名裁判员、3名专家进行半结构化访谈发现,对篮球初学者进行规则教学尤为重要,不仅可以使其了解比赛内在逻辑,同时可将规则与技战术要素相结合,进一步提升运动员的竞赛思维能力。

这几项研究表明,在篮球启蒙训练阶段,对场地尺寸与篮球质量的变化提出了较为严格要求,同时这也是培养儿童篮球兴趣的必要保障因素。此外,将竞赛规则与技巧战术巧妙结合进行教学训练,可促使儿童对于篮球运动有更深层是次的认识与理解。

2 国外小篮球研究对我国的启示

2.1 构建科学训练理念,完善小篮球训练内容

国外对于篮球启蒙阶段的训练尤为重视,既让我们认识到小篮球训练的科学与必要性,也拓宽并加深了我们对小篮球训练的认识和理解。近年来,国内关于小篮球训练的研究相对较少,研究内容的深度与广度不足,究其原因主要是对小篮球启蒙阶段训练重视不够。国外小篮球运动发展所取得的成效表明,一个项目的发展离不开科学的训练理念与完善的训练内容。对此,我国在发展小篮球运动过程中,一方面应着力构建科学的训练理念,充分发挥兴趣的导向作用,以游戏为训练手段,将基本运动能力与篮球训练元素相结合,调动儿童参与篮球的积极性。另一方面,教练员应遵循因材施教

施教的原则,通过构建多层次、多样化的训练内容,使之与小篮球规则教学相结合,进一步完善训练内容。

2.2 建立小篮球教练员胜任特征模型,注重对教练员的甄选与培养

篮球教练员的甄选与培养工作是该项运动发展的保障。优质篮球教练员则是小篮球运动普及与推广的重要保障。在小篮球教练员甄选方面,相关部门应通过汇整小篮球教练员胜任特征指标,如执教理念、制定训练计划、沟通及统筹能力,以此建立教练员胜任特征模型,为小篮球教练员人才甄选提供科学依据。

在小篮球教练员培养方面,一方面,中国篮协应与智库相结合,编著小篮球教练员培训课程及教材,确保高质量教练员的输出;另一方面,相关领域研究人员应在学习国外训练科学研究成果的基础上,结合国内小篮球实际发展水平进行有针对性的研究,为小篮球训练提供科学的理论指导。

在教练员管理方面,进一步完善小篮球教练员培训监督管理机制,通过构建俱乐部教练员绩效评价模型,并将考核指标列入绩效考核业务范围内,激发教练员积极参与教学实践内生动力。

2.3 政府与社会力量形成合力,完善小篮球基础设施

由于国外小篮球发展起步较早,相关基础设施已进入较为完善且较为成熟阶段。在我国由于小篮球的发展处于刚起步阶段,基础设施在数量和质量上都存在不足之处。对此,要丰富小篮球基础设施,既需要发挥政府的引导作用,也需要吸引社会资本的注入,激活国内小篮球培训市场潜在活力,进一步带动小篮球基础设施的完善与发展。

文/张聪(运城学院,山西运城 044000)

作者简介:张聪,男,山西长治人,运城学院体育系本科生,研究方向:体育教育学。

参考文献:

- [1] 吴向宁. 小篮球运动发展制约因素与推广路径研究[J]. 辽宁体育科技, 2019, 41(4): 31-34+38.
- [2] Jose M. PALAO, Enrique O, Aurelio O Z. Technical and tactical preferences among basketball players in formative years[C]. Iberian Congress on Basketball Research, 2004(4): 38-41.
- [3] Arias-Estero, Jose L. Influence of ball weight on shot accuracy and efficacy among 9-11-year-old male basketball players[J]. Kinesiology, 2012(44): 52-59.
- [4] Kenji K, Masashi S, Junta I, et al. Functional Movements in Japanese Mini-Basketball Players[J]. Journal of Human Kinetics, 2018(61): 53-62.

- [5] Maria C, Isabel P, Sergio J I, et al. Relationship between the pedagogical variables of coaching a mini-basketball team[J]. REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE, 2009(18):319-323.
- [6] Fuentes A M, Feu S, Jimenez C, et al. Perceived exertion effort in mini basketball players and its relationship with training volume[J]. Journal of sport psychology, 2013(22):205-208.
- [7] Catanescu A, TOMELE S. Optimization of the preparation process in minibasketball by operational structures of coordinative type[J]. Sport & Society, 2015(15):209-215.
- [8] Sabau E, Niculescu G, Gevat C, et al. Perceptual-motor development of children in elementary school[J]. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2014(114):632-636.
- [9] Maria C, J. Sergio I, Nuno L. A novice coach's planning of the technical and tactical content of youth basketball training: A case study[J]. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2015, 5:572-587.
- [10] Rui S D, Antonio P F. Patterns of visual search in basketball coaches. An analysis on the level of performance[J]. REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE, 2013(22):199-204.
- [11] 李岩宝. “小篮球计划”背景下青少年篮球俱乐部“小篮球”运动开展对策研究 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2019.
- [12] Isabel M P, David C, Francisco A, et al. Participation of minibasketball players during small-sided competitions[J]. REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE, 2009(18):445-449.
- [13] Mohsen A, Mehdi S, Ali R S K, et al. The effectiveness of acquisition and retention of free throw skill by beginner basketball players through different methods: implicit learning of equipment modification (ILQM) and explicit learning (EL) [J]. Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports, 2017(13):71-81.
- [14] Jose L A, Francisco M A, Jose I. Alonso. Effect of Ball Mass on Dribble, Pass, and Pass Reception in 9-11-Year-Old Boys' Basketball[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2012(83):407-412.
- [15] Celestina V, Cristina C, Pedro S L, et al. Referees', coaches', and experts' opinions on the utilisation of the rules in the teaching-learning process of mini-basketball[J]. REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE, 2013(22):289-292.

(上接 111 页)

参考文献:

- [1] 黄向东. 对“马俊仁训练法”的学习与探究 [J]. 武汉体育学院学报, 1994(2): 24-28.
- [2] 冯连世, 宗丕芳, 李福田, 等. 高原训练对中长跑运动员红细胞生成的作用 [J]. 体育科学, 1998(4): 78-81.
- [3] 赵海连. 浅析“马家军”成功之要素 [J]. 山东体育科技, 1994(4): 110-112.
- [4] 王林, 武雪莲. 柏林世锦赛白雪赛前训练研究 [J]. 北京体育大学学报, 2010, 33(9): 110-112.
- [5] 邵慧秋, 梁松利, 周春秀. 高原训练的结构特征分析 [J]. 体育与科学, 2008(6): 33-36.
- [6] 马福海. 高原女子中长跑运动员海拔 2260m ~ 3150m 地区交替训练的研究 [J]. 体育科学, 2000(6): 34-37.
- [7] 冯连世, 洪平, 宗丕芳, 等. 高原训练对男子中长跑运动员血清激素的影响 [J]. 体育科学, 2000(4): 49-52+66.