|  |  |
| --- | --- |
| **单位代码** | **10457** |
| **学** 号 | **104571106004** |
| **分 类 号** | **G8** |

**山东体育学院**

硕 士 学 位 论 文

**济宁市青年男子篮球运动员（16-18 岁）基本身体素质现状的调查与分析**

|  |  |
| --- | --- |
| **学 科 专 业 名 称** | **运动训练学** |
| **申** 请 人 姓 名 | **袁 满** |
| **指** 导 教 师 | **葛新发 教授** |
| **论 文 提 交 时 间** | **2013 年 4 月 6 日** |

**学位论文原创性声明**

本人郑重声明：所呈交的论文是我个人在导师指导下独立进行研究工作取得的研究成果。除了文中特别加以标注引用的内容和致谢的地方外，论文中不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的研究成果，与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示了谢意。

学位论文作者签名： 导师签名：

**学位论文版权使用授权书**

本人完全了解ft东体育学院有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权将学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，并采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编以供查阅和借阅。同意学校向国家有关部门或机构送交论文，并编入有关数据库。

学位论文作者签名： 导师签名：

签字日期： 年 月 日 签字日期： 年 月 日

**Master Dissertation Shandong Institute of P.E. and Sports**

**TOPIC**

**Jining city youth male basketball players (16-18 years old) investigation and analysis of the basic physical qualities by**

**Yuan Man**

**Athletic Training**

**Supervisor: Prof. Ge Xinfa**

**Apr.2013**

目 录

[摘](#_Toc686323039)[要](#_Toc686323039) 4

**[Abstract](#_Toc686323040)** 4

**[1.1](#_Toc686323041)** [问题的提出](#_Toc686323041) 4

[1 前言](#_Toc686323042) 4

**[1.2](#_Toc686323043)** [选题依据](#_Toc686323043) 5

**[1.2.1](#_Toc686323044)** [中国青少年男子篮球运动的发展的需要](#_Toc686323044) 5

**[1.2.2](#_Toc686323045)** [篮球运动员的基本身体素质概念](#_Toc686323045) 5

**[1.3](#_Toc686323046)** [研究的目的和意义](#_Toc686323046) 5

**[1.4](#_Toc686323047)** [研究现状](#_Toc686323047) 5

**[1.4.1](#_Toc686323048)** [关于青少男子篮球运动员身体素质、体能方面的研究文献](#_Toc686323048) 5

**[1.4.2](#_Toc686323049)** [其他有关身体素质方面的研究文献](#_Toc686323049) 5

**[2](#_Toc686323050)** [研究对象与方法](#_Toc686323050) 5

**[2.1](#_Toc686323051)** [研究对象](#_Toc686323051) 5

**[2.2](#_Toc686323052)** [研究方法](#_Toc686323052) 5

**[2.2.1](#_Toc686323053)** [文献资料法](#_Toc686323053) 5

**[2.2.2](#_Toc686323054)** [测量法](#_Toc686323054) 6

**[2.2.3](#_Toc686323055)** [数理分析法](#_Toc686323055) 6

**[2.2.4](#_Toc686323056)** [专家访谈法](#_Toc686323056) 6

**[2.2.5](#_Toc686323057)** [逻辑分析法](#_Toc686323057) 6

[3 研究结果与分析](#_Toc686323058) 6

[3.1 基本身体素质与篮球运动](#_Toc686323059) 6

**[3.2](#_Toc686323060)** [我市青少年男子篮球运动员的基本身体形态](#_Toc686323060) 6

[3.1.1 我市青少年男子篮球运动员的身高情况](#_Toc686323061) 6

**[3.3](#_Toc686323062)** [我市青少年男子篮球运动员专业身体素质](#_Toc686323062) 9

**[3.3.1](#_Toc686323063)** [力量素质的对比分析](#_Toc686323063) 9

**[3.3.1.1](#_Toc686323064)** [握力](#_Toc686323064) 9

**[3.3.1.2](#_Toc686323065)** [背力及背肌耐力](#_Toc686323065) 10

**[3.3.1.3](#_Toc686323066)** [下肢爆发力](#_Toc686323066) 11

**[3.3.2](#_Toc686323067)** [速度素质的对比分析](#_Toc686323067) 14

**[3.3.2.1](#_Toc686323068)****[60](#_Toc686323068)**[米跑](#_Toc686323068) 14

[3.3.3 耐力素质的对比分析](#_Toc686323069) 15

**[3.3.3.1](#_Toc686323070)****[3200](#_Toc686323070)**[米耐力跑](#_Toc686323070) 15

**[3.3.3.2](#_Toc686323071)****[400](#_Toc686323071)**[米跑](#_Toc686323071) 16

[3.3.4 柔韧素质的分析](#_Toc686323072) 17

[3.3.4.1 立位体前曲](#_Toc686323073) 17

[3.3.5 灵敏素质的分析](#_Toc686323074) 18

[3.3.5.1 反复横跨步](#_Toc686323075) 18

[3.4 我市青少年篮球运动员基本身体素质训练手段](#_Toc686323076) 19

[4 结论与建议](#_Toc686323077) 19

**[4.1](#_Toc686323078)** [结论](#_Toc686323078) 19

**[4.2](#_Toc686323079)** [建议](#_Toc686323079) 19

[参考文献](#_Toc686323080) 20

摘 **要**

从篮球运动的起源到现在篮球运动的多方向发展，篮球运动已经经历了一个多世纪的发展时间。随着多方面的综合需求以及外部环境的要求，现在篮球运动就其本身而言也随之发生了很大的变化。随着现代运动技术的发展，篮球运动逐渐朝着“更高、更快、更强、更全面”的方向发展，此时机体自身的速度、力量、耐力等基本素质逐渐提高，运动强度与身体对抗更加激烈，因此现代篮球对运动员的技，战术水平，特别是身体素质提出了更为严格的要求。

发展身体综合素质和运动项目的基本技术在掌握时期上青少年时期尤为重要，因为这个时期是提高速度、力量、柔韧、弹跳等各项身体素质的最佳时期。这个时期的审计发育早，比其他系统适于发展速度，反应能力，灵活性和协调性。如果说普通的青少年是祖国的花朵，那么青少年运动员则是竞技体育得以继承和发展的希望。所以各个国家和地区对青少年运动员的培养都十分重视，不敢掉以轻心。后备人才的储蓄与培养，是目前每个地区竞技体育得以发展的基本组成部分，可见其重要程度不一般。从生理角度来讲，青少年时期是普通人身体发育的又一个高峰期，运动员也不例外。在这个高峰期，无论是新陈代谢，还是机体各部位、各系统机能的发展都处于一个高速发展阶段。在这个阶段，营养供给、科学合理的训练计划是保证青少年运动员运动技能的提高、身体素质提高的重要条件。因此，青少年篮球的训练与发展就应该贯彻从小抓起，从娃娃抓起，注重身体素质训练和专项体能训练是我国篮球运动赶上世界水平的必由之路。

**关键词：**济宁市；青少年男子篮球运动员；基本身体素质

**Abstract**

From the origins to the present basketball basketball multi-direction, basketball has experienced more than a century of development time. With a wide range of comprehensive needs and requirements of the external environment, are now on its own basketball also will be great changes. With the development of modern sports technology, basketball gradually toward" higher, faster, stronger, more comprehensive" direction, then the body's own speed, strength, endurance and other basic quality gradually improved, exercise intensity and body more intense confrontation, so the athletes of modern basketball skills and tactics skills, especially physical proposes more stringent requirements.

Physical development and the overall quality of sports in mastering basic skills is particularly important during adolescence on, because this period is to improve the speed, strength, flexibility, jumping and other physical fitness is the best time. The early development of the audit period, the pace of development than other systems adapted, responsiveness, flexibility and coordination. If young people are ordinary flowers of the motherland, so young athletes is to inherit and develop sports hope. Therefore, all countries and regions of the young athletes are training very seriously, lightly. Talented savings and training, competitive sports

In each region is an essential part to develop, showing their importance is not normal. From the physiological perspective, adolescence is the ordinary physical development but also a peak period, athletes are no exception. In the peak period, whether it is the metabolism, or various parts of the body, the development of the system functions are in a stage of rapid development. At this stage, the supply of nutrients, scientific and rational training program is to ensure that young athletes to improve motor skills, physical fitness of the important conditions. Therefore, youth basketball training and development should carry from childhood, ruled, focusing on physical training and special physical training is of basketball the only way to catch up with the world level.

**Key words**: Jining City; Young Basketball Players; The basic physical qualities

## **1.1** 问题的提出

# 1 前言

现代篮球运动由于它具有很强的竞争性、对抗性、趣味性和普及性，已经成为全世界人们所喜爱的集竞技、娱乐和健身为一体的运动项目之一，并且在世界上也有着越来越广的影响，受到世界各阶层人们的喜爱和关注。国际权威调查机构洛普公司是一家国际权威机构，曾有一份调查表明，目前为止，中国已有超过

3亿篮球爱好者。从3亿这个数字上我们可以断定，中国在世界上绝对算是数一

数二的篮球大国。但是从细的方面来看，这3亿人中的大多数是没有受过正规训

练的业余爱好者，其中大约有65480名青少年男子篮球运动员接受过正规系统的训。由这个明显差异的对比中不难看出，在基数上中国是一个篮球大国，但是在百分比重上同时又是一个篮球小国。剧不完全统计，目前全国大概有40支青年男女篮球队，60支比较优秀的男女少年队。只有15个省市的体育部门将篮球作为重点运动项目。作为人口众多的一个泱泱大国，这个数字是那么的渺小，而众所周知的篮球强国美国，各年龄段在训和参赛的男子篮球运动员却有190万人，

是中国目前全部在训的男女篮球运动员的人数的50倍之多。

就现役运动员水平而言，我国篮球水平与欧美一些强国之间确实存在较大的差距，但是在篮球后备人才的培养的后备力量储聚上我国与那些篮球强国的差距更加明显。近年来，随着各省份中学篮球队的数量在逐步增多，特别是CUBA（中国大学生篮球联赛）的构成模式是以高中生为主，体校生为辅，可以一边进行学习一边继续训练的运作模式进行，使得参与篮球运动的青少年日益增多。它的出现无疑给我过篮球人才的培养带来了新的篇章。想要提高我国男子篮球在国际上的地位，促进我国篮球运动的健康发展，就必须对青少年篮球人才的发展予以重视。培养我国青少年篮球运动员既是《“奥运争光”计划》中的一部分，又是《全民健身计划纲要》的一个重要组成部分，更是中国篮球运动发展的基础和关键。

如今国内外的篮球研究大多数都集中在高水平运动员或专业队运动员的研究上，却对业余选手的研究较少，特别是青少年的研究少之又少。然而对这一时段青少年篮球运动员身体形态和身体素质的研究不仅可为运动员的全面发展打好基础，还可以提高选材的科学性，所以对青少年篮球运动员来说，良好的体质不仅有更好的促进学生掌握全面的技术动作、发挥整体技战术水平，还利于学生的

培养前途和发展后劲使其能够向高水平，高层次的运动人才发展，也是青少年篮球可持续发展的重要保障。

单就济宁市而言，虽然现在济宁市的篮球水平比过去有所提高，也曾培养出较多优秀的篮球运动员，但是综合数据表明，济宁市篮球总体水平却仍处于国内较低等级，在对于人才储备的培养方向上不少人都把研究的重点放在如何提高运动员的技战术水平上，而对青少年篮球运动员的身体素质的研究不重视。而忽略运动员的运动素质和专项素质的培养和发展则是使其能够向高水平，高层次的运动人才发展的必要保证。对青少年男子篮球运动员来说，在各类比赛上争金夺冠为国争光固然重要，但是关注和如何改善身体素质状况则关系到篮球运动后备人才的整体素质问题，更是一项更为重要个更为迫切的任务。为此，本文通过对济宁市青少年男子篮球运动员的身体素质及部分运动素质进行调查与分析，找出在这方面存在的问题与不足，旨在为各教练员选材与训练的科学化提供参考，也为有关部门的决策提供一些依据。

## **1.2** 选题依据

### **1.2.1** 中国青少年男子篮球运动的发展的需要

从各个篮球强队的国家来看，每个篮球强国都把运动员身体素质和专项技战术的训练放在同样重要的地位。由此可见身体素质训练的重要性。青少年时期正是发展身体素质和基本技术的重要时期，也是提高速度、力量、柔韧、弹跳等各项身体素质的最佳时期。这个时期的审计发育早，比其他系统适于发展速度，反应能力，灵活性和协调性。青少年运动员作为竞技体育的后备人才，是各国竞技体育可持续发展的重要组成部分，其重要程度不言而喻。青少年运动员正处在生长发育的第二高峰期，新陈代谢旺盛，身体各器官、各系统机能发展迅速，是提高技能水平以及基本身体素质方面的黄金时期，但此阶段青少年篮球运动员接受专业训练的时间还不是特别长，技战术以及身体素质方面还很稚嫩，应本着全面、系统、科学的发展不同发育敏感时期的各项身体素质，同时逐步提高各项技术的原则进行科学的训练。我市的青少年男子篮球后备人才是培养我市男子篮球崛起的关键因素。所以，青少年男子篮球运动员的身体条件，身体素质和专项技战术的优劣将直接影响我市男子篮球运动的未来前景。因此，青少年篮球的训练与发展就应该贯彻从小抓起，从娃娃抓起，注重身体素质训练和专项体能训练是我国

篮球运动赶上世界水平的必由之路。然而，如何做青少年篮球运动员的身体素质的训练是一个教练员（体育老师）必须考虑的问题，我国青少年篮球运动员发展专项水平较慢，很重要的原因就是没有良好的身体素质做保证。没有良好的身体素质，个人技术相对得不到较好的发挥，这是青少年篮球运动员技、战术中较为普遍存在的问题。中学期间的青少年篮球运动员技术水平还没有定位，只抓技、战术会导致运动员技术水平与身体素质之间发展的不均衡。所以，教练员应当针对青春期的生理、年龄特点的青少年篮球运动员采用科学，系统的训练方法与手段，在这基础上再发展专项技术，使运动员各项运动能力能够得到快速的提高。将良好的身体素质运用到实际比赛中，从而使我国的篮球运动水平能够持续发展。

如何才可以有效的快速的提高青少年篮球运动员的体能，由于在不同的生长阶段身体各项素质的发展特点也不尽相同，因此在青少年篮球运动员的训练上一定要抓住青少年儿童在各个阶段的生长发育特征，从而更好的为运动员的基本身体素质训练打下坚实的基础。青少年篮球运动员在不同的年龄段，每项身体素质的变化增长不同。举个最简单的例子，相同年龄段的两个青少年篮球运动员，在身体各项素质的变化上也不相同。总之一句话，无论是哪项身体素质的提高都要在青少年年龄身体增长的突出期着重训练，只有在这个阶段严抓严训，才会取得较好的训练效果。在青少年身体发育期间，各项身体素质在时间过渡上有早有晚力量素质最晚，耐力素质较早，但是速度素质是最先明显增长的。在性别上男女差别不大。

在《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》中明文规定，在全国一系列的青少年篮球比赛中，必须要对所有参加比赛的运动员的水平进行测试与评定。这样既可以全方位判别青少年篮球运动员的身体素质和相关水平，又可以顺带检验训练与教学的最终成果。但是究竟如何具体的执行此项操作，如何判定，有没有统一的标准等这些问题，在本人查阅有关相关文献时，发现这方面的科研成果较少。

结合上面的话，本研究的重点就是结合竞技篮球对篮球运动员必须具备的专项身体素质为前提，主要了解济宁市青少年（16-18岁）男子篮球运动员身体训练现状，分析其现状并且准确找到其影响因素。然后有目的的结合篮球项目规律和青少年的身体发育特点，总结国内外较好的青少年篮球训练经验，在最后针对

如何改进和锻炼青少年篮球运动员的基本身体素质提出科学合理的建议与对策，以致于为促进青少年篮球运动员的身体素质提供一定的参考。

### **1.2.2** 篮球运动员的基本身体素质概念

根据篮球运动员的技战术特点、生理学、训练学和篮球运动高级教程对身体素质下的定义，并走访篮球界专家及资深教练员，对篮球运动员基本身体素质概念作如下定义：篮球运动员在篮球运动中为完成技战术所必备的专门运动素质，包括力量、速度、耐力、弹跳、灵敏等。

## **1.3** 研究的目的和意义

良好的身体素质是体质增强的一个表现，如果一个篮球运动员具有良好的身体素质，就可以减少运动损伤，延长运动寿命。良好的身体素质是掌握运动技能，提高运动成绩以及进行特殊专业训练的重要基础。在篮球运动中，良好的身体素质是学习和掌握技战术的重要基础，也是促进篮球技、战术水平提高的必要条件。然而，一名优秀的篮球运动员开始系统，全面的训练必须要在青少年时期抓起。我国优秀运动员篮球启蒙年龄最早的从4、5岁是开始，平均年龄分别是男10.7岁，女11.1岁。然而青少年时期的他们正处于提高各项身体素质，专项技能的最好时机，通过制定一系列的全面的科学的训练方法，从而在训练中找到其中不足之处及造成其不足的原因，进而在以后的训练学习中提供一定的科学的训练和建设性的建议。

## **1.4** 研究现状

### **1.4.1** 关于青少男子篮球运动员身体素质、体能方面的研究文献

张博老师在《青少年男子篮球运动员身体素质和基本测试成绩与评价标准的对比分析》中指出，对16-18岁青少年男子篮球运动员身体素质、基本技术测试成绩与《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》相关指标评价标准进行对比分析，拟作了16-18岁男子篮球运动员身体素质、基本技术评分表、等级评价标准以及发展均衡性评价标准以此来策进青少年男子篮球运动员的科学化训练。

王慧丽在《采用静力拉伸法提高学生柔韧素质的实验研究》中表明，较大运动负荷持续一段时间后会导致肌纤维的损伤，有可能导致肌纤维的痉挛，肌纤维的受损会让肌肉产生延迟性酸痛，要想解决这一问题，可以对肌纤维受损部位进行一定程度的静力拉伸，这样可以促使骨骼肌的结构功能重新得以复原，受损

的肌原纤维也恢复到原来正常的排列，最终由肌纤维受损而产生的肌肉延迟性酸痛以及肌肉僵硬等现象将会得到缓解甚至消除。在肌肉进行静力拉伸过程中，机体的柔韧素质也会相应的得到提高。

矫洪申等在《静力拉伸和动力拉伸对提高柔韧素质的对比研究》中采用文献资料法、数理统计法、实验法等多种研究方法对静力拉伸和动力拉伸的实验进行了系统分析与研究。研究证明静力拉伸和动力拉伸都能够提高机体的柔韧性，并且静力性拉伸在提高练习者柔韧性方面比动力性拉伸效果更加明显。

李丹丹，肖月华，龙露在《高职管理会计与财务管理课程融合的思考》一文中指出：课程融合可以形成一套完整的理论体系，能更好地发挥会计的管理职能，以及有利于课程实训的组织；许乃霞，张宇在《“两结合、两融合”人才培养模式的探索与实践》一文中指出：通过“二结合、二融合”培养模式的推广唤起教育界对培养高职生技术能力的高度重视和参与意识，形成一套比较适于高职教育学习的方法理论，有效地改进课堂教学方法，优化课堂教学过程，以此来提高办学层次，提高教学质量；朱启红，夏红霞，李强，丁武泉，曹优明，谢志刚，谢云成在《环境科学专业“以岗位为平台的理工融合”课程体系构建研究》一文中指出：按照新模式培养的学生既具有扎实的基础理论知识，又具有较强的分析问题解决问题的能力，还具有较强的应用实践能力和职业技能，很受社会欢迎

邓罗平和雷惠在他们对PNF拉伸法对于提高身体平衡能力的研究中曾经得出结论：PNF牵张法主要包括两个练习过程，一个是静力伸展过程，另一个就是肌肉的主动收缩过程。PNF牵张法的实质练习其实就是把柔韧性练习和力量训练的有机结合。因此PNF牵张法在不断提高身体柔韧素质的同时还能够有效提高力量素质。在一段时间的拉伸训练之后，整个机体的平衡能力伴随着机体力量素质的提高而随之提高，这就成为经过本体感受神经肌肉促进法的拉伸练习后，可以提高机体平稳能力的理论依据。陈彩珍，卢健（2004）在《牵拉运动的神经生物学基础及其在运动训练中的应用》中得出结论：牵拉主要是利用肌纤维和肌腱内的本体感受器——肌梭和高尔基腱器官机构和功能特点，使肌肉放松的途径主要是通过缓慢牵拉肌肉刺激肌肉的高尔基氏腱器官使其发生抑制性冲动。

黄彩华、黄咏梅在《PNF法对改善柔韧性的作用》中就PNF的含义、方法和机制、影响因素及改善正常人柔韧性作用和注意事项等进行综述. 同时，对PNF

在体育活动中的运用进行展望。王玮在其毕业论文《PNF牵拉次数对肩、髋关节柔韧性及局部肌肉力量的影响》中主要探讨了3次以下的PNF牵拉对关节ROM和肌肉力量的影响，为合理运用PNF提供了理论和实践依据。乐玉忠在《PNF牵张法发展柔韧素质及预防运动损伤的研究》中从本体感受神经肌肉促进法、PNF牵张法的生理学基础、有效预防运动损伤、PNF对发展柔韧性的效果、PNF牵张法练习方法和注意事项六个方面对PNF牵张法发展柔韧素质及预防运动损伤的研究进行了综述。

高建磊等在《我国篮球竞技后备人才可持续发展影响因素的研究》一文中，分别从三个不同的方面，对目前中国不一样的地区的篮球储备人才状况进行了深入的研究。

综合以上文献可以看出，有关青少年男子篮球后备人才，后备力量培养的论述比较多，多是从篮球后备人才梯队建设角度论述的，而对青少年篮球运动员的身体素质的研究则很少，因此需要对该问题进行进一步的探索和研究。

### **1.4.2** 其他有关身体素质方面的研究文献

黄宗文等在《试用层次分析法对现行的<国家体育锻炼标准>的评分方法进行初步探讨》中，注重应用运筹学的层次分析法，对《国家体育锻炼标准》所测定的几个项目中，分别进行分析，并且归纳出这项目对身体素质所起的作用的主次关系。

上世纪80年代中后期，“体能”一词经常在各类体育杂志、科研报告、学术论文中出现。随着科学技术的不断发展，竞技运动在其推动下也在不断地发展，随着竞技运动水平的提高，观众对于竞技比赛精彩程度也提出越来越高的要求，在这种情况下，各个项目为了适应更高强队的比赛，在技战术训练的同时也更加强调运动员的体能训练。国内外大多数学者专家都认为运动素质就是体能，他们把体能概括为速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等素质。在我国运动训练学领域体能有广义和狭义之分，狭义体能就是指与竞技项目密切相关的体能，又可以划分为一般体能和专项体能，一般体能是指所有竞技项目所必须的基础体能，专项体能是紧扣专项特点的体能，体能训练要突出专项的运动特征。

体能是是由人体的各项基本运动素质和活动能力构成的，例如如速度、力量、柔韧等素质和跑、跳、投、走等基本身体活动方式。所以体能的发展程度是衡量

体质水平的一个重要标志。我国2000版的《运动训练学》中提到：运动员体能指运动员机体的基本运动能力，是运动员竞技能力的重要构成部分。运动员的体能发展水平是由其身体形态、身体机能及运动素质发展状况多决定的。这些能力包括身体形态、身体机能、运动素质。运动员的外部形态和身体机能是形成练好运动素质所必需的。

王梅生在《应用因子加权分析法在篮球训练及身体素质评价中的作用》中，运用因子加权分析法筛选出几种不同的测试项目对篮球运动员身体素质综合评价指标。

从以上文献可以看出，各位老师运动层次分析法、加权分析法等对篮球运动员身体素质进行进一步的探讨和研究，对青少年男子篮球运动员身体素质测试成绩与比赛之间的关系的研究并不多，并有的研究中只是涉及到并未做系统的神谕的研究和探讨，因此需要对此问题进行深入的探索和研究。

# **2** 研究对象与方法

## **2.1** 研究对象

对济宁市第一中学、济宁市体校、济宁市育才中学、金乡县体校等11所学校

的124名青少年男子篮球运动员作为研究对象。

## **2.2** 研究方法

### **2.2.1** 文献资料法

在进行本课题的研究之前，做了大量的文献收集和整理工作，包括大量查阅了许多体育期刊、报纸、互联网、专著中有关青少年篮球运动员身体素质方面和篮球球有关运动技能的学习与训练等方面的文章，并认真查阅了《体育科研方法》、《篮球大辞典》、《现代篮球高级教程》、《运动训练理论与方法》和《体育统计与SPSS》等方面的专业书籍，为本文的研究提供了大量的理论支持和依据。

### **2.2.2** 测量法

根据《篮球运动员基本素质测量与评价》中依据对身体基本素质中的力量、柔韧、耐力等各项素质的测量方法，对本论文所确定的各篮球基本身体素质测量指标进行规范、严格的测量，进而保证得到的数据真实可靠。

在测量仪器的选取上，主要选用了秒表、测量专用尺、各种表格。测试项目主要包括： 1、力量测量

下肢爆发力（立定跳远、助跑摸高）、握力、背肌耐力（背肌耐力测定）

2、速度测量

60米跑3、耐力素质

400米跑（速度耐力）、3200米跑（有氧耐力）

4、柔韧素质立位体前屈

5、灵敏素质反复横跨步

### **2.2.3** 数理分析法

针对研究对象所调查出的各项身体指标的结果进行统计和整理，并通过中

国国家体育总局颁发的《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》中有关指标与研究对象进行对比分析与研究。

### **2.2.4** 专家访谈法

针对有关青少年男子篮球运动员的基本身体素质以及体能训练和培养方式等方面的内容、概念、测试指标等问题，以及研究方法等具体问题与我省各资深篮球训练员、篮球教学与训练专家、教授进行电话访谈或面谈。并且得到了。广大篮球教练、教授的支持。

### **2.2.5** 逻辑分析法

通过分析、对比、归纳、综合等逻辑方法对统计数据进行分析研究，得到目前我省青少年男子篮球运动员基本身体素质的现状，并找到其中的不足以及原因。从而为青少年男子篮球运动员身体素质的训练提供一些建设性的意见。

# 3 研究结果与分析

## 3.1 基本身体素质与篮球运动

如果想要了解什么是身体的基本素质，在这里首先要讲一讲身体的基本素质与体质、体能之间存在什么样的关系。首先说一下体质，从概念上来说，体质主要指人类机体的一切物理活动以及劳动工作能力的物质先决基础。换句话来说，体质主要是指人类机体先天性和后天训练所成的机体本身的质量，这是其自身在外形、内部机制以及相关活动上存在的比较稳定的特征。所谓的体格主要指人体自身有关形态结构的组成，其主要内含了人体自然的生长发育特点。从生理生化的方面来讲，一般的体能是指人体内部和外部所有器官的功能伴随着肌肉活动而表现出来的各种能力，体能通常包括身体各项素质，这包括力量素质、灵敏素质、柔韧素质以及整个身体的协调性等。另外还涵盖了机体的一切基本活动能力，这些活动能力又包括基本的行走、跑动和一切腿部用力的运动。

通过对我省各资深篮球训练员、篮球教学与训练专家、教授进行电话访谈或面谈，有关身体素质方面可以得出以下结论：所说的力量素质，结合篮球专项，主要包括篮球运动员的手指手腕力量、挺腰收复力量、肢体的爆发能力、肱二头肌和肩带肌肉持续耐力五个方面；所谓的速度素质，大体涵盖篮球运动员的动作速度和移动速度；提到的耐力素质，则涵盖了篮球运动员的有氧耐力和无氧耐力两部分主要内容；所讲的灵敏素质，大体涵盖了篮球运动员的上下肢以及躯干三

个方面的灵敏性。

## **3.2** 我市青少年男子篮球运动员的基本身体形态

### 3.1.1 我市青少年男子篮球运动员的身高情况

从现在国内外整体篮球水平来遥望以后竞技篮球的发展，运动员的身体自身高度这一自然条件在影响篮球运动员在比赛中技战术水平发挥的制约条件里成为重要的条件之一。当然本文之所以强调身高的重要性，并不是肯定身高越高越好，而是要重点安排在篮球队整体构成上阵容整体高度在比赛场上结构的合理性。从19世纪50年代开始，篮球逐渐被人们普遍认为是大个子的游戏，可见身

高在篮球运动中的重要性。结合研究的需要，本人对济宁市11所学校里所要研究的对象的身高进行了初步的测量统计。结果如下：

**表 1** **济宁市各学校青少年男子篮球运动员平均身高（cm）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校名称 | 中锋平均  身高 | 人  数 | 前锋平均身  高 | 人  数 | 后卫平均  身高 | 人  数 | 全队平均  身高 |
| 济宁市一中 | 185.7 | 3 | 182 | 4 | 176 | 5 | 180.2 |
| 济宁育才中学 | 184 | 2 | 180 | 3 | 175 | 3 | 79.1 |
| 济宁附属高中 | 183 | 3 | 180.5 | 4 | 176.6 | 5 | 179.5 |
| 济宁实验高中 | 184 | 2 | 179.6 | 5 | 175.8 | 5 | 178.8 |
| 济宁市体校 | 185 | 3 | 177.3 | 4 | 171 | 4 | 177.1 |
| 金乡县体校 | 183.7 | 3 | 179.5 | 4 | 172.6 | 5 | 177.7 |
| 金乡县一中 | 185.7 | 3 | 182.3 | 4 | 174.8 | 4 | 180 |
| 金乡县二中 | 181.5 | 2 | 176 | 4 | 170 | 5 | 173.8 |
| 鱼台县体校 | 183.7 | 3 | 179.5 | 3 | 168.3 | 5 | 176.6 |
| 微ft县一中 | 182.3 | 3 | 177.8 | 4 | 170.6 | 5 | 175.9 |
| 兖州县二中 | 183 | 3 | 177.6 | 5 | 173.3 | 4 | 177.4 |
| 平均身高 | 183.5 |  | 179.2 |  | 172.8 |  | 176.8 |

从表1中可以看出，我市青少年（16-18岁）男子篮球运动员平均身高为176.8cm，其中中锋平均身高为183.5cm、前锋平均身高为179.2cm、后卫平均身高为172.8cm。从中我们不难看出，青少年篮球运动员的身高与所在城市的经济发达程度并没有太大的关联。因此，不能将济宁市青少年男子篮球运动员在篮球比赛中队员的身高与成绩是否成正比。

## **3.3** 我市青少年男子篮球运动员专业身体素质

### **3.3.1** 力量素质的对比分析

在运动训练理论与方法中，是这样对力量进行解释的：肌肉在特别紧张或者是收缩时所变现出的一种能力。力量在人体基本身体素质中的重要性应该居于首位。因为它可以提供人体完成任何动作的所需动力，并且目前也可以说一直是教练员或者运动员所追求的永恒目标。力量是所有技能的根本，在篮球运动中也不例外。并且有研究表明，在力量素质的不断提高下，还可以在一定程度上辅助协调性、以及柔韧素质等相关素质的提升，从而可以推动整个篮球技战术水平的提高。

#### **3.3.1.1** 握力

俗称的握力就是手掌、手指的抓握力量，这个指标可以直接反映小臂和手指等部位的静力性力量，在篮球运动中，不管是进攻还是防守，握力的大小都对运动员有着至关重要的作用。根据《人体测量与评价》一书中介绍的握力测试方式，对所研究的济宁市11所学校青少年男子篮球运动员的握力进行严格的测试，最

终测试结果如下：

**表 2** **青少年男子篮球运动员握力平均成绩**

| 学校名称 | 握力数值（公斤） | 大纲标准（X ±S） |
| --- | --- | --- |
| 济宁市一中 | 34.7 | 33.2±0.9 |
| 济宁育才中学 | 32.1 |  |
| 济宁附属高中 | 33.4 |  |
| 济宁实验高中 | 30.5 |  |
| 济宁市体校 | 34.1 |  |
| 金乡县体校 | 30.9 |  |
| 金乡县一中 | 32.7 |  |
| 金乡县二中 | 29.8 |  |
| 鱼台县体校 | 30.9 |  |
| 微ft县一中 | 35.1 |  |
| 兖州县二中 | 33.6 |  |
| 平均值 | 32.8 |  |

从上表中可以看出，所研究对象的握力平均值为32.8公斤。其中有五所学校超过平均握力值，最优秀的三所学校分别是微ft一中、济宁一中和济宁市体校。金乡县二中的握力平均值低于平均值。

#### **3.3.1.2** 背力及背肌耐力

通常所说的背力重点反映人类机体背部所有肌肉和肌肉群的静力性力量，在测量的过程中，大多数采用背力计进行测量，但是这样比较麻烦，为了省时省力。大多采用背肌耐力进行等价替换。此项数据采用了背肌耐力测定方法，根据《人体测量与评价》一书中介绍的背肌耐力测定方式，对所研究的济宁市11所学校青少年男子篮球运动员的握力进行严格的测试，最终结果如下：

**表 3** **背力测试成绩**

| 学校名称 | 背力数值（秒） | 大纲标准（X ±S） |
| --- | --- | --- |
| 济宁市一中 | 27 | 26±1.2 |
| 济宁育才中学 | 23 |  |
| 济宁附属高中 | 23 |  |
| 济宁实验高中 | 24 |  |
| 济宁市体校 | 23 |  |
| 金乡县体校 | 24 |  |
| 金乡县一中 | 25 |  |
| 金乡县二中 | 22 |  |
| 鱼台县体校 | 24 |  |
| 微ft县一中 | 20 |  |
| 兖州县二中 | 21 |  |
| 平均值 | 23.3 |  |

从上表中可以看出，济宁市青少年男子篮球运动员的助跑摸高成绩基本达到

《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》标准。由测试结果不难看出，本文所研究的11所学校里背力平均值为23.3秒，在这些学校里以济宁市第一中学的测试成绩最好，然后分别是金乡县第一中学、济宁市实验高中和兖州县第二中学。微ft县一中成绩稍差，为20秒。但是其相差都不是很多。

#### **3.3.1.3** 下肢爆发力

在篮球运动中主要比的就是高度，当然这个高度不是身高，而是弹跳高度。下肢的爆发力直接影响弹跳的高度。通常所说的下肢的爆发力主要指下肢肌肉快速收缩发出的力，这个力量基本上都用立定跳远和原地纵跳成绩来评价其大小。作为最关键的研究内容之一，本研究所需数据的测定就是采用了立定跳远和助跑摸高两种方法进行测试。对所研究的济宁市11所学校青少年男子篮球运动员的握力进行严格的测试，最终其结果如下：

**表 4** **立定跳远平均成绩**

| 学校名称 | 平均值（cm） | 大纲标准（X ±S） |
| --- | --- | --- |
| 济宁市一中 | 231 | 2.41±0.17 |
| 济宁育才中学 | 215 |  |
| 济宁附属高中 | 220 |  |
| 济宁实验高中 | 225 |  |
| 济宁市体校 | 223 |  |
| 金乡县体校 | 219 |  |
| 金乡县一中 | 227 |  |
| 金乡县二中 | 210 |  |
| 鱼台县体校 | 217 |  |
| 微ft县一中 | 225 |  |
| 兖州县二中 | 227 |  |
| 平均值 | 221.5 |  |

上表中可以看出，所研究对象的立定跳远平均指数为221.5CM，各个学校的测试结果表明，济宁市青少年男子篮球运动员的立定跳远成绩远远没有达到《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》标准。而且各学校的平均数值差异较大，其中，济宁市第一中学成绩最好，为231CM，金乡二中成绩最差，仅为210CM。因此，加大下肢肌肉力量练习，加大爆发力的力量训练成为济宁市青少年男子篮球运动训练中的重点之一。

**表 5** **助跑摸高成绩**：

| 学校名称 | 平均成绩（cm） | 大纲标准（X ±S） |
| --- | --- | --- |
| 济宁市一中 | 307 | 3.12±0.11 |
| 济宁育才中学 | 297 |  |
| 济宁附属高中 | 294 |  |
| 济宁实验高中 | 298 |  |
| 济宁市体校 | 301 |  |
| 金乡县体校 | 300 |  |
| 金乡县一中 | 311 |  |
| 金乡县二中 | 296 |  |
| 鱼台县体校 | 294 |  |
| 微ft县一中 | 291 |  |
| 兖州县二中 | 299 |  |
| 平均值 | 298.6 |  |

从图表中可以看出，助跑摸高平均值为298.6CM，各个学校的测试结果表明，济宁市青少年男子篮球运动员的助跑摸高成绩基本达到《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》标准。其中，金乡县第一中学运该项目运动成绩最好，为311CM，

滞空高度较高，已超过篮筐高度，相比其他队伍来说，在篮板球上的优势就显现出来。其次是济宁市第一中学，为307，与金乡县第一中学水平接近。而微ft县第一中学助跑摸高水平交差，仅为291CM。与平均数值有一定差距。

### **3.3.2** 速度素质的对比分析

在运动训练理论与方法中，速度素质可以理解成人体快速运动的能力。具体还可以分为反应速度、动作速度和位移速度三种表现形式。以上三种形式在篮球的训练中占有十分重要的地位。其中位移速度主要表现在快攻中快下的速度，回防后撤的速度等。结合篮球专项以及本文研究内容的需要，此次针对16-18岁青

少年男子篮球运动员的专项速度素质的研究主要采用60米速度测试的方法。

#### **3.3.2.1** **60**米跑

现在竞技篮球与奥运会的目标一样，都是朝着更快更强的方向倾重。并且其中篮球技战术的发展更新更是层出不穷。但万变不离其宗，任何的发展变化当中追求高速度始终是其追逐的目标。在篮球比赛中的快攻、抢断等各项技术都对运动员的速度素质有着严格要求，只有高速度的奔跑才能使抢断转化为进攻，最终转化为得分。因此，本研究对篮球运动员专项速度素质的考察重点选择了篮球专家和教练员普遍认可的60米冲刺跑，对所研究的济宁市11所学校青少年男子篮球运动员的握力进行严格的测试，最终其测试结果为：

**表 6: 60米跑测试成绩**

| 学校名称 | 平均成绩（秒） | 大纲标准（X ±S） |
| --- | --- | --- |
| 济宁市一中 | 9.21 | 8.9±0.3 |
| 济宁育才中学 | 10.3 |  |
| 济宁附属高中 | 9.78 |  |
| 济宁实验高中 | 9.84 |  |
| 济宁市体校 | 9.73 |  |
| 金乡县体校 | 9.43 |  |
| 金乡县一中 | 9.78 |  |
| 金乡县二中 | 9.88 |  |
| 鱼台县体校 | 9.08 |  |
| 微ft县一中 | 10.28 |  |
| 兖州县二中 | 10.6 |  |
| 平均值 | 9.56 |  |

从上表中可以看出，研究对象的60M测试的平均成绩为9.56秒，这与《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》标准中的8.9±0.3还有一定的差距。其中济

宁第一中学的成绩较好，为9.21秒，兖州县第一中学的成绩最差，为10.60秒。

与平均成绩相差1秒多，导致成绩差距较大的原因可能是由于平时对运动员的速度素质没有重点训练。

### 3.3.3 耐力素质的对比分析

从生理生化的角度来说，通常所说的耐力主要是人类自身机体连续持续较长时间运动以及其他活动的能力，同时也可以理解为人类肌体在运动以及其他活动中抵抗疲劳的能力。同时还可以把耐力素质理解成运动员在一切活动中较长时间保持肌肉对抗以及对抗神经疲劳的能力。试想如果在篮球比赛中可以较长时间持续保障充沛的体力，那么投篮命中率就可以得到良好的保证，因为命中率与体能的关系密切相关。还有传球的准确度和攻防转换的技术运用更加迅速。通过与教练员和篮球专家的讨论，得出，本项测试内容主要采用3200米耐力跑和400米速度耐力跑的方法。

#### **3.3.3.1** **3200**米耐力跑

在整场篮球比赛中需要将近50分钟的时间持续保持高强度的身体对抗，在这个时间段里，机体自身需要有氧运动和无氧运动来提供身体机能所消耗的能量。在整场比赛时间里，如果一名运动员打满全场，那么篮球运动员大概需要奔跑距离在3000-4000米之间，甚至不止这么一段距离。此时3200米跑主要可以考察运动员的机体有氧工作能力，所以本项测试采用多数篮球教练员和专家赞同的

3200米测试。对所研究的济宁市11所学校青少年男子篮球运动员的握力进行严格的测试，最终其结果如下：

**表7** **3200米测试成绩**

| 学校名称 | 平均成绩（秒） |
| --- | --- |
| 济宁市一中 | 609 |
| 济宁育才中学 | 621 |
| 济宁附属高中 | 643 |
| 济宁实验高中 | 651 |
| 济宁市体校 | 612 |
| 金乡县体校 | 628 |
| 金乡县一中 | 613 |
| 金乡县二中 | 629 |
| 鱼台县体校 | 647 |
| 微ft县一中 | 650 |
| 兖州县二中 | 657 |
| 平均值 | 632.7 |

根据我国篮管中心规定，少年组男子篮球运动员3200米成绩标准为650秒（即

6分50秒）从表上可以看出，我市青少年男子篮球运动员的3200米跑成绩低于规定的标准成绩。其中济宁市第一中学成绩优异，其次是金乡县第一中学。

#### **3.3.3.2** **400**米跑

在篮球运动中，400米跑主要考察的是运动员机体的无氧工作能力。随着现在篮球运动的攻守转换不断加快，移动进攻也在倍受当代世界强队的青睐。因此，本研究对速度耐力的测定采取了众多篮球教练和篮球专家赞同的400米跑的测

量方式，次测量方法与3200米跑相同，其结果如下：

**表 8: 400米测试成绩**

| 学校名称 | 平均成绩（秒） |
| --- | --- |
| 济宁市一中 | 61 |
| 济宁育才中学 | 65 |
| 济宁附属高中 | 66 |
| 济宁实验高中 | 65 |
| 济宁市体校 | 63 |
| 金乡县体校 | 64 |
| 金乡县一中 | 62 |
| 金乡县二中 | 62 |
| 鱼台县体校 | 67 |
| 微ft县一中 | 69 |
| 兖州县二中 | 67 |
| 平均值 | 64.6 |

国家篮管中心规定，少年组男子篮球运动员400米跑的成绩标准为63秒（即

1分03秒）。其中济宁市第一中学，和金乡县第一中学成绩较为突出。从已测得

的平均值上可以看出，所研究对象的400米速度耐力跑的成绩与国家规定的相差不大，但是还是有一定的差距。

### 3.3.4 柔韧素质的分析

柔韧素质是指人体关节活动幅度以及关节周围其它软组织的伸展性。柔韧性大体可以分为主动柔韧性和被动柔韧性两种。主动柔韧性是指通过拉动肌肉带动关节后关节活动的范围，被动柔韧性则仅仅指关节自身极限性的活动范围。柔韧素质的提高，可以使机体的整个运动幅度增大，可以充分发挥肌力和速度的优势；可以增大关节的活动范围，增加整个动作的美感，达到最佳的机能状态；掌握动作要领的速度可以被加快，还可以在一定程度上提高技术水平，在做技术动

作时显得整个动作飘逸灵活，全身各部位更加协调；最重要的一点就是可以减少甚至避免伤害事故的发生，在一定程度上延长了运动生涯。

#### 3.3.4.1 立位体前曲

此项测试主要可以测定髋关节和膝关节后韧带以及肌腱的伸展性。对所研究的济宁市11所学校青少年男子篮球运动员的握力进行严格的测试，最终其结果如下：

**表 9** **立位体前曲平均成绩**

| 学校名称 | 平均成绩（cm） | 柔韧标准（X ±S） |
| --- | --- | --- |
| 济宁市一中 | 19.2 | 19.5±1.1 |
| 济宁育才中学 | 17.1 |  |
| 济宁附属高中 | 17.8 |  |
| 济宁实验高中 | 17.6 |  |
| 济宁市体校 | 18.6 |  |
| 金乡县体校 | 18.9 |  |
| 金乡县一中 | 19.3 |  |
| 金乡县二中 | 18.6 |  |
| 鱼台县体校 | 18.4 |  |
| 微ft县一中 | 17.9 |  |
| 兖州县二中 | 18.1 |  |
| 平均值 | 18.3 |  |

从表中不难看出，本文所研究对象的立位体前曲的平均值为18.3厘米，这基本达到了青少年篮球运动员的身体柔韧性标准。其中金乡县第一中学的成绩最好，为19.3厘米。而微ft县第一中学的成绩较差，为17.9里面。导致成绩较差的原因可能是该项目没有引起教练员以及队员的足够重视。

### 3.3.5 灵敏素质的分析

能够在各种条件下，精确而协调的完成复杂动作的能力，指快速的应变能力，这就是灵敏素质。是速度，力量和柔韧等身体素质在特定条件下的综合反映。篮球运动员一旦具备良好的灵敏素质，就更好的提高临场的应变能力，掌握更加复杂的专项技术和当面对对手突如其来的抢断和夹击防守的情况下进行合理的应对。例如，通过合理的变换运球方向和动作，进行有效的传球和突破，在运球突破的过程中，面对防守队员的封盖，可以随时变换有效的投篮方式和位置。所以说，灵敏素质对篮球运动员有不可代替的作用。本项素质主要采用反复横跨步的方式。

#### 3.3.5.1 反复横跨步

其主要反映快速移动中向两边变换方向的能力和动作的协调性。在篮球运动中，常常需要队员向两侧移动，比如交叉步变向突破，移动补防以及对进攻者的夹击防守等。在本次测试中，每位被测试者需要至少三次的测试取其平均成绩。测试结果如下：

**表 10** **反复横跨步成绩：**

| 学校名称 | 平均成绩（次） |
| --- | --- |
| 济宁市一中 | 46.7 |
| 济宁育才中学 | 40.7 |
| 济宁附属高中 | 41.8 |
| 济宁实验高中 | 42.5 |
| 济宁市体校 | 44.9 |
| 金乡县体校 | 45.7 |
| 金乡县一中 | 46.2 |
| 金乡县二中 | 44.3 |
| 鱼台县体校 | 43 |
| 微ft县一中 | 41.1 |
| 兖州县二中 | 42.6 |
| 平均值 | 45.4 |

从表中可以看出，所测量所有研究对象的平均成绩为45.4，其中济宁第一中学的测试水平较高，超出平均成绩。而微ft县一中的成绩较差，远低于平均值。这就有可能会影响进攻时的步伐以及包夹防守时的时机。不利于在高强度的比赛中占据有利位置和有效的防守时机。

## 3.4 我市青少年篮球运动员基本身体素质训练手段

通过对我省部分优秀教练员的访谈以及训练的观摩，发现我市以对青少年男子篮球运动员的基本身体素质的训练有了相当大的重视。除了常规的训练手段外，都将基本身体素质与其专项训练相结合。训练手段方法也相对丰富了很多，训练的内容包括的也比较全面，既有一般身体素质的训练内容也有篮球专项的身体素质的训练内容。

# 4 结论与建议

## **4.1** 结论

从身体形态上看，我市对青少年男子篮球运动员的基本身体素质的训练的重视程度不够，教练员既负责技战术的训练，又负责身体素质的训练和管理全队的日常生活，没有专职的体能教练，从而教练员渐渐忽视了基本素质的训练。

从基本身体素质上看，力量素质中的握力已经达到32.8公斤，背肌力量指数也已经达到23.3秒。在耐力方面，3200米计时跑平均成绩为632.7秒，400米计时跑为64.6秒。在柔韧素质方面，立位体前曲的平均数值为18.3厘米。在灵

敏素质方面，反复横跨步的平均成绩为45.4次。我市青少年男子篮球运动员基本身体素质的总体成绩比较好。

从各学校基本身体素质的排名上看，济宁一中，金乡县一中和金乡县体校分别列第一、二、三位，这样的排名说明各地市青少年基本身体素质的综合排名与当地的经济水平、经济水平有一定的相关关系。通过与各地市青少年男篮教练员的访谈发现，其训练方法基本相似，只是根据运动员的技术水平，身体素质水平的具体情况，在训练内容和强度上有一定的差别。

## **4.2** 建议

教练员需要加强对青少年男子篮球运动员基本身体素质薄弱方面的训练，并保持和提高其优势方面，促进各项身体素质的全面、均衡发展。在各级篮球队中，需要教练员各尽其能，采用多种形式提高各项身体素质训练的科学化水平，并采用科学的先进技术设备对基本身体素质训练进行训练监控。并要求配置专职身体素质教练，从而有利于运动员各种身体素质得到全面、均衡的发展并得到相互促进。

在对我市各学校青少年男子篮球运动员的身体形态、专项身体素质进行现状分析，没有找到测试同一年我市青少年男子篮球运动会元的比赛数据与成绩，只将本次测量的基本身体素质的综合成绩的排名进行比较分析，缺少身体形态、专项身体素质等相关关系的分析，是一个遗憾。根据各地市篮球教练员的访谈以及观摩其训练方式发现，目前各地市学校专项身体素质的训练方式依然采用传统的

训练方法，缺少现金的训练理念的支撑，所以其训练手段还有待改进。而且某些学校篮球队缺少专项体育器械、器材、导致某些素质训练不到位，其身体素质、运动能力没有达到全面协调的发展，这也是影响我市青少年男子篮球运动员基本素质发展的重要因素之一。

参考文献

[1]叶国雄、陈树华主编.篮球运动研究必读[M].北京：人民体育出版社，1998，

[2]程保华.篮球技术与力学的关联. [J]黄石教育学院学报，2005, 22（4）：80-82.

[3]孙民治.现代篮球高级教程[M].人民体育出版社，2004, 22-38.

[4]徐向荣，苏政. 试论篮球训练中体能训练的重要性[J]. 桂林师范高等专科学校学报（综合版）。2006（02）

[5]董杰，吴建华. 篮球运动员体能训练的探讨[J]. 西安体育学院学报.

2005(S1)

[6]赵志明. 篮球运动体能训练基本原则与方法研究[J]. 西安体育学院学报. 2007（05）

[7]巩庆波，胡宗媛. 浅析篮球运动员体能训练的创新[J]. 体育世界（学术版）。2007（02）

[8]阮永福，王勇，李峰，王厚民，吴君宏. 论现代篮球运动的体能训练[J]. 合肥工业大学学报（社会科学版）。2005（05）

[9]庞辉，惠军. 论篮球项目的体能训练特点与基本理论[J]. 新疆师范大学学报（自然科学版）。2006（03）

[10]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(03)

[11]苏朋，郭亮. 河南省青少年男子篮球运动员身体素质的研究与分析[J]. 科技信息（学术研究）。2008（26）

[12]赖炳昆. 浅谈泉州市中学篮球队训练[J]. 赤峰学院学报（自然科学版）。2008（09）

[13]张中喜. 青少年篮球运动员体能训练的重要性及其所存在的问题分析

[J]. 科技信息. 2009(24)

[14]罗曼・德•布鲁克，王园园. 青少年运动员的身体素质训练[J]. 浙江体育科学. 1987（04）

[15]高建磊，陈树华，许永刚. 我国篮球竞技后备人才可持续发展影响因素的研究[J]. 广州体育学院学报. 2001（01）

[16]宫士君，马进荣，刘文娟. 儿童少年篮球训练应注意的若干问题[J]. ft东体育学院学报. 2007（03）

[17]于少华，程冬美. 用科学的理念指导青少年篮球训练[J]. 成都体育学院学报. 2008（12）

[18]刘国忠. 篮球运动对青少年身体素质的影响[J]. 考试周刊. 2009（36）

[19]王桂芝. 如何把握和平衡青少年篮球运动员的身体训练[J]. 辽宁体育科技. 2006（03）

[20]邹常明. 浅析篮球运动员身体素质训练的重要性[J]. 科技信息（科学教研）。2007（21）

[21]丁孝梅. 篮球运动员身体素质训练浅谈[J]. 西安体育学院学报. 2005(S1)

[22]任慧琴. 试论篮球运动意识的培养与训练[J]. 黑龙江科技信息. 2012（06）

[23]吕苗春，刘小红. 河南省青少年篮球运动员气质类型的研究[J]. 辽宁体育科技. 2007（02）

[24]刘浩，黄志辉. 怎样抓好青少年篮球训练[J]. 少年体育训练. 2007（02）

[25]潘巍. 青少年篮球运动员的体能训练[J]. 少林与太极（中州体育）。

2010(01)

[26]谢卿. 青少年篮球运动员综合耐力训练的设计[J]. 科教文汇（中旬刊）。2007（02）

[27]尹长江. 青少年篮球运动员非智力因素的培养[J]. 少年体育训练.

2006(04)

[28]汤小康. 浅析青少年篮球教学与训练[J]. 少年体育训练. 2007（06）

[29]王东. 浅谈体校青少年篮球运动员的训练教学方法[J]. 成才之路.

2008(28)

[30]何鑫. 青少年篮球运动员的篮球意识训练内容及方法[J]. 新西部（下半月）。2010（03）

[31]王建永. 青少年篮球运动员对抗能力的培养[J]. 少年体育训练. 2011（03）

[32]刘忠齐，牛洪超，李海博. 青少年篮球运动员早期心理素质训练方法探讨[J]. 少年体育训练. 2009（03）

[33]邹常明. 浅析篮球运动员身体素质训练的重要性[J]. 科技信息（科学教研）。2007（21）

[34] 严书虎. 篮球运动员身体素质训练方法探讨[J]. 中国电力教育. 2006(S4)

[35]张博等. 青少年男子篮球运动员身体素质和基本技术测试成绩与评价标准的对比分析[J].中国体育科技.2005，(41)：5

致 **谢**

本文是在指导教师葛新发教授的悉心指导下由本人独立完成的，感谢导师在生活、学习多方面的帮助和关心！在他的身上我学到的不仅是专业知识，更重要的是学会了为人处事的方式方法，在此，我谨向葛教授致以最崇高的敬意与深深的谢意！

在ft东体育学院求学期间，感谢关心和帮助过我的领导与老师，正是由于你们的教导与监督，才使我顺利完成学业。在此基础上，我不会辜负各位老师、学者的众望，继续去拼搏、进取。

最后对参与评阅论文并给予批评指导的各位专家、评委表示衷心的感谢！