

我国青年女排的发展现状与对策研究

林 伟,连道明

(集美大学体育学院,厦门 福建 361021)

摘要:以参加2023—2024年全国青年女排集训的167名运动员为研究对象,收集我国女排后备人才身体形态、身体素质等相关方面资料,旨在建设与完善“中国女排后备人才数据库”。在总结我国女排后备人才培养工作的成功经验与不足的基础上,提出科学执行“三从一大”训练原则、制定并贯彻符合自身特点的技战术发展战略、加强教练员的知识学习和自我提升等对策,为探寻提高我国青少年女排运动员成才率与成才质量的训练理念与模式提供有益参考和依据。

关键词:中国女排;青年女排;女排发展现状

中图分类号:G 842

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2024)05-0078-05

Research on the Development Status and Countermeasures of Chinese Youth Women's Volleyball Team

LIN Wei, LIAN Daoming

(Physical Education Institute of Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: Based on 167 athletes participating in the national youth women's Volleyball training in 2023-2024, this paper collects relevant information on the body shape, and skill quality of China's women's volleyball reserve talents, aiming to build and improve China's Women's Volleyball Reserve Talents Database, and summarizes the successful experience and shortcomings of China's women's volleyball reserve talents training. Suggestions and countermeasures such as the scientific implementation of the training principle of the principles of Three Requirements and Heavy Load, formulation and implementation of the technical and tactical guiding ideology in line with their own characteristics, strengthening the knowledge learning and self-improvement of coaches are put forward to provide useful reference and basis for exploring the training concept and mode to improve the talent rate and quality of Chinese young women's volleyball players.

Key words: Chinese women's volleyball team; youth women's volleyball team; development status of women's volleyball team

在中国女排的辉煌历程中,漳州这座城市有着非凡的意义。作为中国首个排球训练基地,漳州排球训练基地先后见证了20世纪80年代中国女排的腾飞、“五连冠”的诞生和新世纪女排精神的赓续、世界排球坛三大赛事“十冠王”美誉的收获。漳州排球训练基地先后承接了49次女排转训、集训任务,也常年担负着中国排球运动后备力量的训练指导与人才培养任务。为了充分发挥新型“举国体制”优势,为中国排球可持续发展培养后备人才,2023年12月13日至2024年1月27日,全国11支青年女排队伍再次集结漳州排球基地,进行为期45天的2023—2024年全国青年女排集训。深入了解与客观分析当前我国女排后备人才身体形态、技能素质等相关信息,不断总

结我国女排后备人才训练的成功经验,理性对待我国排球运动项目发展架构和人才培养体系中存在的问题,针对性地更新训练理念,科学优化训练方法与手段,提高训练水平和训练质量,制定与青少年生长发育特征和竞技能力发展水平相适应的排球训练方案,对于快速提高我国青少年女排运动员的成才率和队伍的整体实力是一项具有战略意义的工作。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

参加2023—2024年全国青年女排集训的北京、天津、河北、辽宁、山东、江苏、上海、河南、浙江、福建、

收稿日期:2024-03-01

第一作者简介:林伟(1969—),男,福建诏安人,副教授,硕士生导师。研究方向:排球教学与训练、体育人文社会学。

四川等国内 11 支青年女排队伍的运动员共 167 人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网、万方数据库等检索、查阅、收集排球运动员身体形态特征、运动训练理念等相关的文献资料,为课题研究提供大量可靠的理论支撑。

1.2.2 数理统计法

本次集训对所有参训运动员的身体形态(身高、体重、指间距和手足间距)、身体素质(助跑摸高、三级蛙跳、左右移动摸高计时、6m×6 移动、30m 跑、实心球掷远和 V 字形跑)、单项技术对抗等环节进行了认真细致、科学严谨的测试。课题组对获取的各种相关数据进行统计学处理,并进行综合分析。

1.2.3 理论分析法

运用排球运动专项理论和逻辑推理等研究方法,对各项统计数据进行全面分析,最终得出结论。

2 结果与分析

2.1 身体形态情况分析

参加本次集训的 167 名运动员均为 2007—2008 年出生,全队运动员平均身高 181.1cm,平均身高前三队分别为江苏队 184.1cm,四川队 183.8cm、山东队 182.9cm(见表 1)。身高 186~189cm 有 32 人,占 19.2%;190cm 及以上有 14 人,占 8.4%(见表 2)。身高最高为福建队李宇珊,身高 196.0cm。各专位身高依次为副攻、接应、主攻、二传、自由人,符合排球运动专位身高特点与要求(见表 3)。可以看出:参训运动员身体形态总体正常,也呈现不少条件优越的苗子。

表 1 各队伍身体形态均值表

序号	队伍	身高/cm	体重/kg	指间距/cm	手足间距/cm
1	江苏	184.1	71.9	185.7	235.2
2	四川	183.8	66.8	182.6	235.3
3	山东	182.9	72.2	181.8	236.0
4	浙江	181.1	67.5	179.9	231.9
5	辽宁	180.8	66.9	179.2	232.7
6	福建	180.7	71.2	180.2	232.0
7	河南	180.4	72.3	179.4	232.1
8	天津	180.1	62.6	178.2	231.3
9	北京	180.0	67.0	179.1	231.3
10	上海	179.6	68.3	178.1	230.7
11	河北	178.9	70.1	178.8	230.2

表 2 高个队员人数

身高/cm	人数	占比/%
186~189	32	19.2
190 及以上	14	8.4

表 3 各专位身体形态均值表

序号	专位	人数	身高/ cm	体重/ kg	指间距/ cm	手足间距/ cm
1	副攻	44	185.6	69.1	184.3	239.9
2	接应	30	182.7	70.0	182.6	235.7
3	主攻	49	181.9	71.0	181.4	234.1
4	二传	23	178.7	68.1	178.7	177.4
5	自由人	21	170.1	63.2	168.9	217.9
6	全员	167	181.1	69.0	180.3	232.7

2.2 身体素质情况分析

根据青少年运动员身心发展特点,在体能全面、均衡发展的基础上,结合排球项目特点,提高专项体能水平,是本次集训的目标任务之一。训练指导组根据运动员身体发育特点以及排球项目特征,在集训初期、后期先后对参训运动员进行了两次专项身体素质测试,测试项目包括:助跑摸高、原地三级蛙跳、左右移动双手摸高计时、网下 6m×6 移动、30m 跑、实心球掷远和自由人 V 字形折反跑等七个项目。第一次素质测试结果是:助跑摸高 3~3.09m 有 48 人,占比 33.1%;3.10m 及以上有 7 人,占比 4.8%;助跑摸高最高的是江苏队郭中楠,摸高成绩 3.15m。第二次素质测试结果是:助跑摸高 3~3.09m 以上有 47 人,占比 30.9%;3.10m 及以上有 9 人,占比 5.9%;第二次助跑摸高最高的仍然是江苏队郭中楠,摸高成绩达 3.19m,超过第一次的 3.15m 成绩。(除个别队员因伤病缺测和自由防守队员无需参加助跑摸高测试的原因外,第一次实测为 145 人,第二次实测为 152 人。)

从两次身体素质测试的情况看,除了助跑摸高比第一次减少 1cm,左右移动摸高计时比第一次多 0.13s,以及 30m 跑两次用时相同之外,第二次测试的其它指标都明显优于第一次(见表 4)。从各队测试的综合情况看,成绩的高低次序依次为:浙江、江苏、山东、四川、上海、福建、河南、辽宁、河北、北京、天津(见表 5)。

表 4 两次专项身体素质测试成绩均值比较表

次数	助跑摸高/m	三级蛙跳/m	左右移动摸高计/s	6m×6 移动/s	30m 跑/s	实心球掷远/m	V 字形跑/s
第一次测试	2.97	6.88	13.35	10.42	4.91	8.59	54.08
第二次测试	2.96	6.90	13.48	10.22	4.91	8.62	52.36

表 5 各队两次专项身体素质测试成绩均值表

序号	队名	助跑摸高/m	三级蛙跳/m	左右移动摸高计/s	6m×6 移动/s	30m 跑/s	实心球掷远/m	V 字形跑/s
1	浙江	3.06	7.38	12.44	9.84	4.77	9.32	49.97
2	江苏	3.04	7.29	12.46	9.99	4.79	9.31	51.08
3	山东	3.03	7.04	12.26	9.96	4.82	9.67	51.74
4	四川	3.01	6.95	13.15	10.09	4.86	8.65	49.52
5	上海	2.98	6.88	12.98	9.98	4.93	8.64	50.23
6	福建	2.97	7.17	14.08	10.28	4.87	8.75	51.35
7	河南	2.96	6.89	13.17	10.25	4.89	9.23	53.92
8	辽宁	2.94	6.75	13.54	10.46	4.96	8.28	51.82
9	河北	2.90	6.75	13.27	10.48	4.81	8.57	52.13
10	北京	2.89	6.51	14.00	10.63	5.04	7.03	57.45
11	天津	2.89	6.50	14.08	10.25	4.97	8.02	55.22

2.3 单项技术对抗与教学比赛情况分析

提高发球、接发球、防守等单项技术水平是丰富战术手段,也是提高团队整体技战术水平的基础。根据集训工作方案计划和要求,训练指导组对所有参训队伍安排了发球与接发球、扣球与防守两项技术对抗和教学比赛。

发球与接发球对抗方法是:发球方 3 人一组在发球区按顺序依次发 9 个球,3 组共发 27 个球。接发球方,3 人一组按 5、6、1 号位接发球站位,连续接对方发球 9 次,之后换另外一组 3 人接发球,与发球方类似,三组共接对方发球 27 次,分别对发球和接发球的效果进行得分统计,计算发球得分与接发球得分之和,分数高者为胜。扣球和防守对抗方法是:扣球方在 3m 线后起跳扣远网球,3 人一组按顺序依次扣球共 9 个,3 组共扣 27 个球。防守方 3 人一组按 5、6、1 号位防守站位,连续防守 9 次,之后换另外一组 3 人防守,与扣球方类似,三组共防守进攻方扣球 27 次,

分别对扣球和防守的效果进行得分统计,计算扣球得分与防守得分之和,分数高者为胜。两项技术对抗的安排旨在让各队进一步重视年轻队员发球、接发球、扣球和防守等基本技术的训练,打好基础,扎实基本功。

教学比赛则紧扣集训目标,采用特殊规则,每场比赛打满五局,每局 25 分,前两局采用“5 对 5,后排进攻”,不设自由人(自由人可以上场比赛,与其他队员身份一样),场上队员没有位置限制,但必须按次序轮流发球,第二局换另外 5 名队员上场比赛。队员扣球进攻必须在 3m 线后起跳,除发球、扣球、拦网,以及第一次击球(接发球、防守),球落在对方前场区均为界外球,所有吊球必须落在对方 3m 线后,后三局为正规比赛。教学比赛的安排旨在提高队员后排扣球进攻能力和进攻意识,同时提高队员防守预判、快速移动取位能力,以及熟练准确运用防守技术的能力。最终,两项技术对抗和教学比赛的成绩如表 6 所示。

表 6 单项技术对抗与教学比赛成绩表

名次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
发接对抗	江苏	山东	浙江	河南	四川	上海	福建	河北	辽宁	天津	北京
扣防对抗	江苏	上海	山东	浙江	河南	辽宁	四川	福建	河北	北京	天津
教学比赛	山东	江苏	上海	四川	浙江	河南	辽宁	福建	天津	河北	北京

3 结论与对策

3.1 结论

(1)自2019年女排世界杯夺冠以来,中国女排已长时间远离世界冠军宝座,除了国内缺乏先进前沿的“大排球”观而导致的训练体系欠科学、管理体制不完善的原因外,后备人才匮乏导致国家队选材面临捉襟见肘的窘境,也是近年来队伍成绩欠佳的另一主因。参加本次全国青年女排集训只有11支青年女排队伍,共167名运动员,这批年轻球员是未来2~3个奥运周期中征战国际赛场的中流砥柱,这一窘境说明中国女排和世界排球的脱节,是显而易见的。在我国女排后备人才基数严重不足的客观现实面前,如何坚持高标准、高质量的集训和管理,努力提高女排后备人才“成才率”与“成才质量”,是当前中国排球亟需思考和解决的问题。

(2)当前我国青年女排运动员身体形态条件总体良好,也不乏条件优越的好苗子。但普遍缺乏创造性思维,对技术动作的理解能力差,在训练中则表现为墨守成规地完成训练计划,缺乏主动求新求变的大胆尝试,技术动作和战术意识差强人意。

(3)国内排球青训系统基本围绕着四年一个周期的全运会挖掘人才、培养人才。这四年间除了选材、传授与雕琢基本动作和技术之外,用于技战术磨合、经验积累和意识培养的时间便寥寥无几。这种不科学的青训体系造成青少年女排队伍缺乏基础训练和更高层次的技战术磨合,基础不扎实、技术动作失范等问题普遍存在。一些队员从青年队选拔进国家一队或国家集训队之后,还需要耗费教练组大量的时间和精力进行“补课”。

(4)通过集训,各队在专项基础、技术动作和战术意识等方面均有不同程度的提高,尤其是速度素质、移动素质、体能水平、基本技术的规范性和熟练程度都有明显提升。通过单项技术对抗和教学比赛,队员的单项技术水平的提高、比赛能力和意识的培养都取得良好的效果。单项技术对抗成绩好的队,基本技术及基本功相对较好,教学比赛的名次也相应靠前,呈高度正相关状态。

3.2 对策

3.2.1 科学执行“三从一大”训练原则

“三从一大”,即:“从严、从难、从实战出发、大运动量训练”的简称,是新中国在借鉴与吸收国外成功

训练经验的基础上,结合本国竞技体育的发展情况,从竞技体育的训练实践中概括提炼并严格执行的训练原则。半个多世纪以来,这一原则在我国竞技体育的训练实践一直被证明是行之有效的经验法宝和科学总结^[1]。然而,随着现代科学技术的快速发展,竞技体育的训练手段、训练内容和训练负荷量都更趋现代化、科学化,过分追求严格、困难和大运动量的方式已经被证明与科学训练的原则相悖,也导致了我国多个竞技项目运动员受伤或影响他们的职业生涯,从而引起了国内体育学界诸多专家学者的反思。因此,当前中国女排后备人才的培养,应该科学、理性、客观地看待与执行“三从一大”原则,不仅要用科学、合理的训练手段提高运动员的技术水平和战术意识,更要让年轻运动员培养积极的训练态度、过硬的抗压能力和坚决的执行能力,以此确保运动员在安全和健康的前提下取得最佳成绩。

“从难”要合理地因人而异,既要有挑战性,又要确保难度在运动员通过反复艰苦的努力能够完成的范围之内,这样既能调动运动员完成训练任务的欲望,又能达到通过训练提高运动员技战术水平的目的,还能增强运动员的成就感、自信心和积极性。“从严”,一方面要求教练员要以绝对的威信和严格的要求执教。另一方面是要求运动员要严格自律,不折不扣地完成训练任务;同时还要求运动员之间要形成相互监督、彼此严格要求、大胆进行批评与自我批评的良好氛围。“从实战出发”要求教练员在训练中要营造比赛氛围,通过多样化的训练方法、手段、胜负指标,向运动员的心理施加压力和影响,从而锻炼与提高运动员的比赛心理抗压能力。“大运动量训练”不是把吃苦当成训练的目的,为了提高运动员技战术水平而不计后果地单纯加大运动量,而应该在科学、安全的前提下讲究训练的阶段性、周期性。要在保证合理的训练时间、训练强度和密度的基础上,讲究训练的效率;同时,还应确保运动员有充足的休息和学习的时间,以便恢复体能,提高技能学习能力^[2]。

3.2.2 制定并贯彻符合自身特点的技战术发展战略

进入21世纪以来,随着世界排球运动日益普及和发展,各国都竭力借助科技力量提高本国排球运动的科研水平,不断探索并制定符合自己技战术特点的发展战略。根据中国女排历史的成功实践,结合当前队伍的具体特点,“技术全面,战术多变,高快结合,不断创新”可以作为当前乃至今后一段时期我国女排后备力量的技战术发展战略,并在日常训练中逐步

形成自己的技战术风格。

技术全面,不仅要求运动员个体要增强体能,加强基本技术训练,做到能攻善守,攻守兼备,而且要求每位球员要充分发挥自己的特长,以确保全队在比赛时达到技术全面、准确高效的要求。战术多变,要求运动员必须重视在提高个人技术基础上,加强集体球队整体的战术配合,要善于针对不同对手实施不同的战术策略,确保战术协调配合的多变性和高效性。高快结合,不仅要求运动员具备身高臂长、弹跳出众、力量强劲等身体形态和体能优势;同时还要具备判断准确、行动迅速、动作精准、战术组织果断,攻防转换衔接及时等意识和能力。应对身高和力量均具优势的欧美强队,要力争在技术全面精湛、动作快速敏捷、防守精准高效等方面优于对手,而在网上进攻和拦防等环节,要力争多得分,少失分;应对亚洲一些靠技术细腻、速度变化、动作技巧、防守顽强见长的日、韩、泰等队伍,则要在高度、力量等方面压制住对手,扣、拦等环节应占据优势,而在技术、速度、技巧和防守等方面要缩小与对方的差距^[3]。不断创新:即要求球队上下,从教练组到队员,都要善于在实践中总结经验,博采众长,积极探索,大胆革新,不断创造能高效为我所用的新技术、新战术^[4]。面临新情况,要深入分析、调查研究,应对不同对手,要研究不同应对策略,以便做到知己知彼,百战不殆。

3.2.3 加强教练员的知识学习和自我提升

体育科学和竞技排球运动的发展,对排球教练员的知识结构和技能素质要求越来越高。当前中国亟需“智慧型”“学习型”的教练团队,以适应世界排球

运动快速发展的态势。只有不断学习,提升文化层次,丰富知识结构,方可厚积薄发,不断完善自己,提高执教水平与执教能力。因此,新时代中国竞技排球的教练员团队,不仅要有构建“大国家队”的理念和视野,而且要在日常执教实践中大兴学习与研究业务理论之风,通过不断学习、加强交流、相互借鉴等方式分享感悟、心得与体会,提高技战术指导思想的执行能力。从认识论角度说,一个排球运动的教练员,应当善于把自己的感性认识提升到理性认识,再从理性认识回归到感性认识,指导执教实践,继而又在新的高度上,把感性认识再次升华到理性认识,如此循环往复,螺旋式上升。要在训练、比赛中,做到及时归纳、梳理、总结和提炼。这一过程,不仅适用于排球运动,在其它竞技体育项目中,也是教练员打造优秀团队、取得骄人成绩的关键。

参考文献

- [1] 张庆文,吴瑛,毛永.“三从一大”科学内涵探析[J].武汉体育学院学报,2004,38(03):72-74.
- [2] 钟秉枢.我国竞技体育可持续发展面临的挑战[J].首都体育学院学报,2005,17(01):1-4.
- [3] 张然.中国排球路在何方[J].中国排球,2000(04):3-5.
- [4] 钟秉枢,董天姝,张然,等.实行新规则后排球比赛规律初探[J].体育科学,2000(02):34-38.

[责任编辑 江国平]