

低。3.2.3.5 中澳男篮其他技术能力对比分析澳大利亚男篮控制失误、控制犯规次数、罚球命中率及抢断方面均强于中国男篮。3.2.4 人才输送较少，国内高水平联赛有待提高中国男篮国家队大赛成绩不佳与 CBA 联赛息息相关，主要表现在以下几个方面：（1）外援主导比赛。（2）赛场暴力。（3）CBA 梯队建设。

研究结论：中国男篮提升自身实力的新路径：4.1 吸取国外经验，打造选材体系 4.2 注重儿少基本功，培养基础教练群 4.3 抓紧锻炼新人，完善新老交替 4.4 中国队根据自身条件，实现球风转型 4.5 提高攻防能力，争取比赛优胜 4.6 加速联赛改革，打造精品赛事 4.7 挑选高水平热身赛对手，抓紧阵容磨合

关键词：中国男篮；改革思路；提升实力；路径

对中国女子竞走运动员备战东京奥运会的技术诊断分析

吴佳贤¹，敬艳²

1. 武汉音乐学院，湖北 武汉 430060；2. 武汉体育学院，湖北 武汉 430079

摘要：

研究目的：里约奥运周期是中国田径“后刘翔时代”转型关键周期，是东京奥运周期的核心衔接阶段；整个周期中国田径实现短、跨、跳、投、走等项目全面崛起，各项目“主角”时代的领军人物得以批量涌现。其中，作为“请进来，走出去”战略实施重点的竞走项目表现尤为突出；在近两个奥运周期中，刘虹、吕秀芝和切阳什姐等运动员在奥运会、世锦赛以及世界杯赛上争金夺银，表现出强劲的个人和团队实力。运动成绩的取得取决于竞技能力的综合效应，竞走作为对技术有特殊规定的体能主导类耐力项目，其核心是技术，关键是体能。里约奥运会中，刘虹最后 50 米 10 步惊险技术以 2 秒微弱优势险胜世界杯冠军墨西哥冈萨雷斯，团队作战中三名运动员在交替领走破坏对手的战术计划过程中表现出的变速与加速技术和体能水平再次印证里约奥运周期我国女子竞走项目训练实践的成功。然而，面临竞争激烈的东京奥运赛场，俄罗斯竞走强势

回归、日本竞走主场作战、欧洲竞走日渐崛起等，对于撼动我国女子竞走世界地位给予极大挑战；且竞走项目技术决定成绩“有与无”的特殊属性，在客场作战的东京奥运赛场其影响效应更大。因此，以备战东京奥运会女子 20km 竞走运动员刘虹、吕秀芝和切阳什姐的竞赛技术为研究对象，对运动员比赛过程中基础速度走和高速走时的技术特点进行分析，旨在为我国女子竞走运动员备战东京奥运会技术的改进与完善提供参考与借鉴。

研究方法：文献资料法、专家访谈法、测试分析法以及数理统计法。

研究结果：三位运动员的技术特征表现为：直膝技术规范，垂直支撑时刻均表现出“反弓”特点；头顶位移较大、腾空时间均处于模糊时限范围内，均具备支撑腿蹬离地面后放松向前长摆的技能，但吕秀芝小腿“后撩”动作幅度大；“小步高频”的“小步”技术特点已有所改善，“高频”仍是我国女子竞走运动员的技术风格，但步长和步频左右不均衡影响技术结构稳定性。左、右单步时间不均衡，技术结构不稳定。前支撑阶段和转换阶段技术时间随速度增加呈现递减趋势，欠缺稳定性；支撑腿蹬离地面分别出现脚旋内-髌外展动作、脚踝后翻-小腿“后撩”动作以及头在前髌在后“弓形”前倾姿势。后支撑时间随速度的增加缩短，稳定性待完善。各阶段时间占比特点为前支撑时间短、动作姿势准备欠充分、髌关节放松腿长摆能力有待提升；腾空时间长，动作规范性应引起注意；后蹬时间长，后蹬实效性仍需改善。切阳什姐脚掌仰角小，刘虹和吕秀芝离地角较大，两大腿夹角随着速度的增加而增大，后摆角左、右不均衡，刘虹和吕秀芝横摆幅度大、切阳前臂发力动作明显。

研究结论：（1）膝关节“反弓”特点符合规则技术性要求，但是长期执行反关节动作因膝周力线失衡易导致膝关节损伤，故在训练过程中应注意借助膝关节后链动作进行放松防止膝关节前后链失衡引起损伤，具体包括负重弓步走、慢跑等等手段。（2）高速走时腾空规范性技术应在后期速度训练过程中通过强调沉肩松髌、立腰、加快摆臂等技术训练进行完善，具体包括肩关节柔韧性和灵活性练习、髌关节的柔韧性和灵活性练习、核心力量与传统力量训练相结合、负重摆臂以及牵拉橡皮筋摆臂等手段；此外，可通过借助跑步机等仪器，在不同速度下强化规范且实效的动作模式。（3）针对左、右侧非均衡技术特点，在技术训练中通过完善左、右下肢力量不均衡将左、右单步不均衡的幅度保持在适宜的范围内。此外，三位运动员支撑腿蹬离地面之后的错误动作表象应注意髌关节放松能力应予以完善，主要指加强髌关节柔韧性和灵活性训练的同时也应注重提升髌关节协调用力的能力，具体包括髌关节前链-后链-侧链的牵拉练习、摆臂形式多

样的放松大步走、大步走+小步走交替训练、左右单腿交替跟重心走、脚跟擦地走+正常走交叉训练等。

关键词：中国女子；竞走技术；运动学；规范性；实效性

中国乒乓球比赛战术分析的科学研究进展

陈静^{1,2}，唐建军¹，周星栋¹，于江川¹

1. 北京体育大学，北京 100084；2. 江苏大学，江苏 镇江212013

摘要：

比赛是检验运动员技术水平的有效手段，也是验收训练效果的重要途径。乒乓球属于技战术主导的对抗性项目，比赛中战术对抗性强且变化大，战术特征分析尤为重要。早期中国乒乓球队对参加的每一次比赛写技术观察报告进行战术分析。1988年，中国乒乓球队基于战术制胜经验提出“三段评估理论”，可以看作是走向科学的里程碑。目前，已有大量有关乒乓球比赛中战术量化分析的研究，学者们吸收同化科学知识对乒乓球战术特征进行分析和解释，进而形成新的有序的知识结构。这种不断地认识和加工后的专题论文形成了文献交流，本质上是科学知识的积累。为了更清晰地了解中国乒乓球战术分析的研究现状，本研究采用内容分析法对1989至2018年中国乒乓球比赛战术分析的文献交流过程进行系统描述，以期了解其研究的脉络，把握目前研究动向，为今后的相关研究提供参考。内容分析法是一种对明显的传播内容进行客观、系统、定量描述的研究方法。通过对研究对象的本质性事实和发展趋势进行清晰地梳理，以此对其中所蕴含的深层次内容进行揭示和挖掘，并对其发展趋势加以预测和把握。基于内容分析法的系统分析模型，本文从研究的过程、内容和趋势三个方面进行统计分析。分析单位是收录的期刊论文，以核心期刊（含CSSCI）已发表的论文作为目标总体。入选论文以比赛战术分析为研究主题，以战术行为的统计数据为论证依据。通过探索性研究发现，乒乓球战术分析文献中“技术、技战术、战术”有混用的现象，关键词搜索会造成漏检。因此，本研究分别以“乒乓球 战术”“乒乓球 技战术”“乒乓球 技术”为主题词在核心期刊和CSSCI中检索，筛选后得到符合条件的论文139篇。内容编码体系依据《文献计量内