

## CBA 体能测试：回顾、困境及创新路径

唐靖 陈新键\*

广州体育学院, 广东 广州 510500

**[摘要]** 体育强国建设需要竞技体育的高质量发展, 而中国男子篮球职业联赛 (CBA) 在竞技体育的发展中承担着重要的角色。作为 CBA 监督与发展球员体能的手段, CBA 体能测试自诞生以来经历了三个发展阶段: 初探阶段、迅速发展阶段、改革与创新阶段。并指出 CBA 体能测试是在我国体育深刻变革的背景下, CBA 联赛发展需要与旧模式、旧体制之间的矛盾产物, 具有明显的过渡性、引导性、变化性、监督性与保护性。深入探究了 CBA 体能测试的困境现状, 提出完善体能测试的多样化创新路径, 旨在使体能测试成为 CBA 联赛的长效稳定机制, 为我国联赛的高质量发展注入动力。

**[关键词]** CBA; 体能测试; 困境; 创新路径

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5703

中图分类号: G804.49

文献标识码: A

### CBA Physical Fitness Test: Review, Dilemma and Innovation Path

TANG Jing, CHEN Xinjian

Guangzhou Sport University, Guangzhou, Guangdong, 510000, China

**Abstract:** The construction of a sports power needs the high-quality development of competitive sports, and China Basketball Association (CBA) plays an important role in the development of competitive sports. As a means for CBA to supervise and develop players' physical fitness, CBA physical fitness test has experienced three development stages since its birth: preliminary stage, rapid development stage, reform and innovation stage. It also points out that CBA physical fitness test is the product of the contradiction between the development needs of CBA and the old model and system under the background of profound changes in China's sports. It has obvious transition, guidance, change, supervision and protection. This paper probes into the dilemma and current situation of CBA physical fitness test, and puts forward diversified innovation paths to improve the physical fitness test, in order to make the physical fitness test become a long-term and stable mechanism of CBA and inject power into the high-quality development of China's .

**Keywords:** CBA; physical fitness test; difficulties; innovation path

### 引言

《国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知》于 2019 年 9 月发布, 纲要指出: 提升竞技体育综合能力, 增强为国增光能力, 并对如何更好发展竞技体育做了详细的阐述<sup>[1]</sup>。我国篮球运动的发展在竞技体育发展甚至是体育强国建设中都起着举足轻重的作用<sup>[2-3]</sup>, 作为竞技体育在我国篮球中表现形式的一部分, 中国男篮国家队的竞技成绩和 CBA 联赛的竞赛质量自然就成为了竞技体育发展的重要组成部分<sup>[4]</sup>。

在此背景下, 2019 年篮球世界杯落户中国。作为东道主的中国男篮止步小组赛, 未能进军东京奥运会, 37 年来首次缺席奥运会。回顾中国男篮在国际赛场上的许多比赛, 便可以发现。中国队在末节出现体能问题的现象屡见不鲜——在本次世界杯对阵波兰队的比赛中, 开局便取得了较大的领先优势, 比分领先一度到达十分。但随着比赛时间逐渐推移, 队员的体能渐渐透支, 心态也起了变化, 最终被反超直至输掉比赛。中国男篮在世界赛场上表现出技术掌握不全面, 没有对抗所需的力量、速度、耐力, 与世界强队的体能差距较大等等, 并且无一例外地输给了善

于身体对抗的队伍。

中国男篮成员由本土联赛 (CBA) 最优秀的成员所组成, 这些球员代表了我国联赛的最高竞技水平。男篮在世界大赛中所表现出的体能缺陷, 反映了我国联赛的整体体能状况与世界上的优秀联赛仍有一定差距。木桶定律指木桶装水的多少取决于它最短的一块木板, 因此, 要想提高中国男篮的体能水平, 使体能不成为构成竞技能力的“最短的木板”, 必须以体能测试为抓手, 全面提高联赛球员的体能水平。在每年赛季开始前, CBA 体能测试将对 CBA 球员的体能水平进行摸底测试, 体能测试以统一的测试方法以及各异的评价标准对联赛内的球员进行测试, 目前已有二十个年头。经过多年的探索, 体能测试从最开始的简单体能测试逐渐演变为带有多项指标的综合性测试。

### 1 CBA 体能测试的回顾

#### 1.1 初探阶段 (1995 年—2005 年)

根据资料记载, 体能测试最早开始于 1995 年。此时, 随着我国市场经济体制的逐步建立, 体育改革的不断深化, 中国篮协决定以中国男子篮球甲级联赛为突破口, 进一步对竞赛制度进行改革——于 1995 年推出了 CBA 联赛。此

时联赛的相关制度还未完善,体能测试更成为了一个陌生的领域,此时的指标为简单的 3200 米、折返跑、200 米跑等三项测试项目。但由于测试项目指标的的科学性及合理性受到专家学者们以及新闻媒体的质疑,2006 年,最终在各方的压力下暂时取消了体能测试。

### 1.2 迅速发展阶段(2011 年—2019 年)

伴随赴外访学的学者们陆续回国,我国体育科研水平不断达到新的高度,体能作为篮球项目的重要致胜因素逐渐被人们所重视。并且随着我国体育与世界体育交流的不断深入,中国男篮与世界各国的水平差距不断显现。此时,为了发展联赛球员的体能水平,提高 CBA 联赛的比赛强度,中国篮协于 2011 年重启了体能测试,并规定,未能达到最低测试指标要求的球员,在补测通过前不能代表球队参赛。此时体能测试的项目制定为深蹲、卧推、三角移动、2 分钟强度投篮、15×17×4 折返跑、3/4 全场冲刺跑、纵跳摸高。2013 年简化为深蹲、卧推、2 分钟强度投篮、15×17×4 折返跑等四个项目<sup>[5]</sup>。见表 1。同时,各个项目的评价标准随着时间推移不断更新,在 2012 年之前,按身高、体重以及运动员场上位置(后卫、前锋、中锋)进行打分。2016 年,深蹲和卧推改为以体重系数进行评价。并且在 2013 年—2019 年长达 7 年的体测中,虽然测试的项目没变,但评价标准与设置的条例趋向于细致化、人性化。并为国家队队员与 36 周岁以上的老将增设了免测条例。

表 1 CBA 体能测试项目变化

年份	测试项目
1995 年—2005 年	3200m 跑、折返跑、200m 跑
2006 年—2010 年	暂停体测
2011 年—2012 年	深蹲、卧推、三角移动、纵跳摸高、3/4 全场冲刺跑、专项速度耐力、
2013 年—2019 年	深蹲、卧推、纵跳摸高、专项速度耐力、强度投篮
2020 年	臂展、站立摸高、手长、手宽、肺活量、体脂率、原地起跳摸高、助跑起跳摸高、专项速度耐力、强度投篮
2021 年	臂展、站立摸高、原地起跳摸高、助跑起跳摸高、3/4 全场冲刺跑、限制区移动、专项速度耐力、强度投篮

### 1.3 改革与创新阶段(2020 年—至今)

随着篮协实体化改革的初步成效以及 CBA 市场化、职业化程度的不断推进,体测处在改革与创新的浪潮中。2020 年,体测做出重大改变:取消了深蹲、卧推两种单一力量指标的测试,增加了三个摸高项目的测试,并增设了多种基础测试指标。并且在 2021 年的体测中,增加了 3/4 全场冲刺跑、限制区移动两种测试项目,限制区移动作为一项有效测试运动员灵敏素质的测试,耗时短、易于操作,并且也是

NBA 新秀体能测试的项目之一。从近年来看,体能测试的测试方法在创新中不断进步,逐渐趋向科学化、专业化,这代表了 CBA 公司对做好体能测试这件事下定了决心。

CBA 联盟于 2020 年首次发布了《中国男子职业联赛国内球员基础信息白皮书》,“白皮书”的内容包括球员的年龄、身高、基础身体指标以及体能测试成绩等等,这是 CBA 于 1995 年创立以来首次官方公开国内球员的基础信息,体测数据的公开透明化能够使体测成绩成为评价球员成长与变化的重要标准,并且能够将全联盟球员的体能变化趋势生动、准确地呈现出来。“白皮书”是社会各界了解 CBA、关注 CBA 的一个重要窗口,也是 CBA 联赛进入 2.0 时代又一职业化、社会化的创新举措。

## 2 CBA 体能测试的特征

长期以来,我国联赛发展动力来源于政府,这种政府驱动的模式、体制具有一定的历史合理性,依靠这种体制,CBA 联赛得以在早年体育资源匮乏的环境中取得举世瞩目的成果。这种体制符合当时中国阶段性发展的特征,符合我国体育发展的需要。但随着我国社会以及体育的深刻变革,在现有的市场经济背景下,这些旧体制与我国体育的发展出现了不适应、不协调的现象,处在探索、转型的过程之中。我国新时代的体育需要 CBA 联赛的高质量发展,而体能测试正是我国联赛的发展需要与旧模式、旧体制之间的矛盾产物,其演化过程正是 CBA 联赛根据内外环境的变化,不断改革、调整、完善的过程,就体能测试的性质来说,具有明显的过渡性、引导性、变化性;就其功能说,具有较强的监督性、保护性。

### 2.1 过渡性

我国在计划经济体制下建立了“三级训练网”的后备人才培养体制,这种由政府自上而下建立的培养体制确保了我国竞技体育的超常规发展。然而,在经济体制的转轨之下,为满足新时代我国体育发展的多元化需求,“三级训练网”后备人才培养模式正向着“体育系统、教育系统、社会力量”的多元化模式发展。在培养体制转型的背景下,原先培养体制的弊端逐渐显现,导致了竞技体育后备人才数量的匮乏,高水平球员输送的匮乏使 CBA 联赛缺乏相当数量的新鲜血液,因此存在着某些球员在球队的某一位置存在时间长达数年的现象,球员的流动性不高导致联赛缺乏良性竞争的氛围,使得 CBA 联赛的竞赛质量逐渐下降。

体能测试设立之初,原中国篮球中心训练部主任宫鲁鸣先生在接受采访时就表示:“CBA 体测的目的就是提高联赛的质量。”赛季开始前进行的体能测试能给予运动员适当的压力,保证球员所需的基本体能与基本竞技水平,克服了培养体制转型背景下 CBA 联赛竞赛质量下降的情况,帮助 CBA 联赛渡过这个后备人才相对匮乏的“过渡期”。

### 2.2 引导性

联赛早期,少有俱乐部重视体能训练,普遍缺少专职

的体能训练师,运动员对体能训练的认识不足以及积极性不高,尤其缺乏结合篮球专项的体能训练<sup>[6]</sup>。中国篮协以体能测试为引导措施,加强各个俱乐部内的体能训练,传递先进、正确的体能训练思路。自体能测试推行之后,其高标准的评价方法与严格的惩罚机制也使俱乐部更加重视体能训练。

### 2.3 变化性

自CBA体测诞生以来,其测试项目与评价方法始终处在动态变化的过程中,暂未形成完整的指标体系,存在着较强的变化性,这是由我国体育科研水平的不断提高、联赛体能训练理念不断更新、CBA联赛的不断进步共同决定的。而现阶段我国体育事业发展的不平衡与欠发达与CBA联赛中多元主体的不同诉求及其利益博弈也决定了体能测试这一新事物难以从一开始就完美适合我国联赛,事物变化发展的趋势是前进性与曲折性的统一,体能测试正是在不断变化中找到契合我国联赛的方式,为我国联赛的发展注以动力。

### 2.4 监督性与保护性

在高度商业化的NBA联赛,球员的价值取决于市场,迫于生计,球员在休赛期必须要保持以及强化自身的体能、技能,以提高个人竞技能力寻求俱乐部的签约,否则将会被这个竞争激烈的市场淘汰<sup>[7]</sup>。对比之下,由于培养主体与培养方式的多元化以及尚未完善的转会制度,CBA联赛出现了球员转会难度大、转会程序复杂、约束与限制过多等问题<sup>[8]</sup>,球员出现转会惰性,较多球员选择在一个俱乐部效力整个职业生涯。在其中,有部分球员由于有多年合同在身,吃穿不愁,在漫长的休赛期中未能将重心放在保持以及提高自身的竞技状态上。并且,由于我国俱乐部管理体制与国外的不同,尚未实现职业化的自主管理<sup>[9]</sup>,对球员的管理不善也导致球员在休赛期内对于训练的自觉性不高。这时,需要体能测试对运动员起到监督的作用。同时,通过高强度的体能测试,使运动员在准备以及测试的过程中提前适应比赛的高强度,减小运动员在新赛季受到伤病的可能,具有保护的作用。

## 3 我国体能测试的困境探析

CBA联赛属于典型的“后发者”,其体测的方法和指标主要借鉴于欧美联赛。但由于与欧美国家经济情况的各异和文化的差异,尤其是联赛总体发展的滞后,CBA体测在运行过程中呈现出与CBA联赛发展的不协调和不适应,现对CBA体测面临的困境进行探析。

### 3.1 体能测试核心价值的偏倚

作为竞技体育中不可缺少的一部分,体能测试帮助教练员更加了解运动员,帮助运动员更加了解自己,从而有效帮助教练员和运动员改善训练方式,提高竞技能力及运动成绩。体能测试服务于体能训练,并且以受试者的利益为出发点。合适的体能测试能够帮助运动员提高竞技能力,

不合适的体能测试则会影响竞技能力的发展。

NBA是世界上水平最高的篮球赛事,也是众多职业联赛所学习的对象。NBA体测即每年新秀进入NBA之前进行的联合试训。项目为卧推、无助跑垂直起跳摸高、助跑垂直起跳摸高、四分之三全场冲刺跑、限制区灵敏性测试,综合考察了运动员的四大基本素质。NBA俱乐部球探根据体测数据判断球员的某项素质是否达到他们的预期,从而帮助俱乐部更加了解球员,进一步根据需要挑选新秀。不仅如此,体测数据以量化的形式将运动员的竞技能力反映出来,NBA教练员通过对比其他优秀运动员的模型,在训练中有的放矢,最终达到有针对性提高球员竞技能力的目的。

与NBA相比,CBA联赛的体能测试更类似于赛季前的检查关卡,相当于球员上岗的“执照”。CBA体能测试通过具体的测试方法对球员进行测试,并按照细致的评价标准对球员的测试数据进行打分,判断某一球员是否达到测试的最低要求,达到要求的球员即获得下赛季的比赛资格。但在这个环节中,CBA体能测试对于测试后的数据,缺乏系统的、行之有效的评价,未能结合运动员的个人竞赛水平与风格,制定个性化的体能训练计划,如此以来难以对体能训练进行积极的反馈。体能测试的核心价值是服务于体能训练,从而致力提高运动表现,而CBA体能测试缺乏了具体评价的环节,偏离了体能测试的核心价值。

### 3.2 测试的方法与标准仍需改善

#### 3.2.1 指标中必要元素的缺失

“体能”是在先天遗传和后天获得的基础上,身体对外界的适应能力,包括身体形态、身体机能和运动素质三个部分。身体形态和机能是体能的物质基础,运动素质是体能的外在表现,它是体能的核心,表现为力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等素质。审视目前的体测指标,速度素质、耐力素质、灵敏素质分别由3/4全场冲刺跑、专项速度耐力及限制区移动等测试反映出来,现有的测试指标缺少了运动员绝对力量的测试。有学者指出,在以往的CBA体能测试中,球员负重深蹲的测试结果与其赛季效率状态有着较高的相关度,影响着球员的综合表现<sup>[10]</sup>。因此可以考虑在体能测试中重新增加负重深蹲项目的测试,以全面完善体能测试指标。

#### 3.2.2 投篮测试的方法欠缺考究

强度投篮作为CBA体测的核心内容之一,常年饱受争议。其测试内容为运动员2分钟自投自抢,内线球员以2分投篮线为限制,(2分投篮线的划法为:以篮圈中心在地面上的投影点为圆心,以此点至罚球半圆与罚球线交点的距离为半径4.65m所划的弧线),外线球员以3分投篮线为限制。要求在2分钟的投篮过程中外线达到30或29次,内线达到24或23次出手,并且不能出现走步违例和踩线的情况。因为规则限制,并且时间只有短短两分钟,球员在测试过程中需要拿到球急停快速出手,出手后立刻

抢篮板球，再回到线外投篮<sup>[11]</sup>。

但这种自投自抢的投篮模式在比赛中运用的几率不高，尤其对于进攻选择在三秒区内占比较多的内线球员。内线球员在三秒区外的投篮占比较少，见“表 2”，而强度投篮测试要求测试的球员在三秒区外进行投篮测试。即使投篮作为每名运动员必须掌握的基础能力，但在测试中应该考虑到少数运动员如中锋球员的比赛风格。并从篮球运动的项目特征来看，篮球属于集群性项目，运动员在比赛中的投篮一般由队友的助攻并完成，强度投篮为独自投篮抢篮板测试，在测试时未能考虑到集群性的特点。

**表 2 我国联赛个别优秀内线进攻选择占比**

姓名	三秒区内出手 (次)	三秒区外出手 (次)	总出手 (次)	三秒区内出手次 数占比(百分比)
王哲林	569	210	779	73%
韩德君	392	74	466	84%
沈梓捷	344	50	394	87%

注：数据截取 2019—2020 赛季常规赛，来源于 www.hupu.com

#### 4 CBA 体能测试的创新路径

体能测试自诞生以来与我国联赛共同经历了长足的发展，在我国联赛市场化、公司实体化的浪潮下不断寻求突破。近年来，我国职业联赛的竞赛水平不断提升，但目前仍然存在着观众日益增长的观赛体验需求与和联赛竞技水平不高的矛盾。体能测试是提高我国联赛质量的重要手段，现提出多样化的创新路径完善体能测试环节，为我国联赛注入新的活力与动力。

##### 4.1 未来以“监督者”向“服务者”的角色转换

在未来的一段时间内，随着后备人才培养体系的逐渐多元化，我国篮球人才将迎来丰收的季节，越来越多的新鲜血液将会涌入联赛之中，CBA 球员的流动性必将逐渐增强，市场在其中将发挥主导的作用，淘汰一批竞技水平不足的球员。另一方面随着我国联赛发展取得阶段性成果，俱乐部的管理水平、训练水平将不断提高，我国联赛球员的自律性、专业性将与日俱增，竞技水平与体能水平将达到新的层次。因此，以监督球员体能水平为主要目的体能测试，将逐渐与联赛的阶段性发展不相适应。此时的体能测试应走出“监督者”的思维，将角色转变为联赛的“服务者”，以提高运动员的体能水平为本位，服务于运动员体能训练水平的提高，使运动员真正受益于体能测试，成为联赛发展的催化剂。

##### 4.2 以科学性为导向，努力完善测试指标

要想体测制度更好地作用于联赛，首当其冲是提高体测指标和评价标准的效度。测试时应考虑到篮球项目的集群性、对抗性等特点，要以球员的体能结构为基础，在充分认识运动员体能需求的前提下，紧密围绕专项的体能、技能，符合当今篮球运动的特征。尽量避免对单一指标的

考察，不断丰富体测结构。并通过横向对比多年的体测数据，从数据层面上动态掌握球员及俱乐部球队的总体体能走向，为更好制定体测标准打下基础<sup>[12]</sup>。

##### 4.3 适当提高体能测试的难度以适应篮球运动的发展变化

现代篮球的进一步普及与创新使篮球运动进入新的发展阶段，运动员技术、战术、心理能力的提高都使得体能在其竞技能力中所占的比重逐渐增大。因此进一步提高 CBA 联赛的体能水平是适应世界篮球发展的必要举措与必然要求。基于体能测试的视角，在安全第一的前提下，适当提高体能测试的难度与评价标准，严格落实球员的惩罚制度，以此手段进一步提高球员以及俱乐部对体能训练的重视程度，从而达到整体提高联赛的体能水平的目的。

##### 4.4 建立体能测试小组，深层次挖掘体能测试价值

体能测试是通过特定的手段评估运动员能力的过程，在完整的体能训练过程中，对运动员进行准确的测试和评价是科学训练必不可少的环节。显然，缺少了评价环节的 CBA 体能测试难以给予体能训练积极的反馈，亟需对其作用和功能进行更深层次的挖掘。

由此，CBA 公司应加强对体能测试的重视。广召全国及国外的体能行业人才，推动建立体能测试小组，以小组的形式、咨询的性质为 CBA 体能测试注入新的活力。体能测试小组以发展联赛球员的竞技能力为着力点，将量化的体测结果与球员的实际竞技能力相结合，并进行评价，继而给出每名球员可参考的个性化训练方案和训练目标，将 CBA 体能测试与体能训练紧密连结，使 CBA 体能测试真正服务于体能训练，服务于球员竞技能力的提高，从而实现联赛球员体能水平的可持续发展。

##### 4.5 建立满足各方需求的体测数据库

随着体能训练的快速发展，数据收集、整理、分析已经成为了体育研究人员工作的重要环节之一。进而，以体测数据为基础，建立公开的球员体测数据库。这一举措不仅满足联赛的教练员和运动员为提高训练质量而查找数据的需求，也方便俱乐部利用体测数据寻找需要补强的目标球员，并且作为示范，体能测试数据库能够从数据层面引导青少年篮球俱乐部以及后备人才培养基地更好地进行后备人才培养的工作。

##### 4.6 以体测为驱动力，提高联赛的品牌影响力

体测作为社会舆论关注的焦点问题，一直承受着巨大的舆论压力。我们恰巧可以利用体测关注度高的特点提高联赛的关注度。篮协 CBA 公司适当开放版权，让媒体报道体测甚至提供体测直播，以此体现体测的公开、透明性，增强 CBA 的公信力。并且有利于增加联赛观众的粘性，提高联赛的大众影响力。

#### 5 结语

“十三五”以来，随着我国政治、经济体制改革的不断

断深入,篮球运动的职业化、专业化程度也在有条不紊地向前推进,尽管CBA体测在诞生的十余年内取得了一定的成绩,但从其内部来看,仍然存在着效度不足、指标欠缺专项性、体能测试核心价值的偏倚等问题。面对体能测试所处的困境,亟需从多方面落实创新策略,理清联赛的发展逻辑,使体测成为提高我国联赛球员水平和联赛质量的长效稳定机制。在全面建设体育强国的背景下,竞技体育成绩显得尤为重要,但当中国男篮与世界强队进行同场竞技时,表现出体能上有较大的差距。而如今世界篮球格局复杂,表面风平浪静,实则暗潮汹涌,面对早已与我们拉开身位的欧美强国以及紧追不舍的亚州邻国,要想在新的局势中占据新的位置,我们应该从联赛球员的体能着手,勇敢地向前推进变革。

#### [参考文献]

- [1]新华社. 国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》[J]. 中国民族, 2019(9): 29.
- [2]张兵. 新时代体育强国建设进程中职业体育高质量发展路向[J]. 体育科学, 2020, 40(1): 16-25.
- [3]杨国庆. “十四五”我国竞技体育发展的时代背景与创新路径[J]. 武汉体育学院学报, 2021, 55(1): 5-12.
- [4]李峯, 胡佳澍, 黄海燕. 新时代体育发展综合评价体系

- 构建及实证研究[J]. 体育科学, 2020, 40(7): 14-24.
- [5]赵述强, 李向前, 张元锋等. 我国职业篮球运动员体能指标体系研究[J]. 体育文化导刊, 2017(4): 102-106.
- [6]彭延春. 高水平职业篮球运动员力量训练理论及CBA力量训练模式的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2007.
- [7]李华梁, 史春东. CBA体测, 用心良苦却成空? [N]. 深圳特区报, 2013-10-24(10).
- [8]贾三刚, 李翠霞. CBA职业球员转会制度的特征分析[J]. 湖北体育科技, 2017, 36(11): 957-961.
- [9]盛保桦. CBA联赛赛制发展现状研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2019.
- [10]汪喆, 杨若愚. CBA运动员赛季前体能测试成绩与赛季效率状态的关联分析[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(5): 65-70.
- [11]李忠义, 苗新瑜. CBA体测问题研究与分析[J]. 四川体育科学, 2019, 38(2): 31-36.
- [12]姚健. CBA联赛创办以来主要竞赛规则创新及未来优化[J]. 中国体育科技, 2017, 53(4): 34-41.
- 作者简介: 唐靖(1997-)男, 硕士在读, 研究方向: 体育教育训练学; 通讯作者: 陈新键(1968-)男, 广东惠来, 教授, 研究方向: 体育教育训练学。