

研究方法：选取湖南省某中学年龄为 11~13 岁的学生 665 名，并且将其按照男女性别分为两组将 FMS 总分进行比较；男女生分组中再按照 BMI 指数分为标准组、超重组和低体重组将总分进行比较；FMS 测量主要包含 7 个动作，将 7 个动作得分的总分和单项动作得分单独进行比较。探讨分析男女生之前的 FMS 得分规律和男女生分组当中按照 BMI 分组之前的得分规律，寻找青少年 FMS 测试评估当中的特点。

研究结果：初中生整体 FMS 情况较好，其中最好的单项为肩部灵活性测试，最差的是躯干稳定性测试。男女生当中 BMI 分组处于标准组的学生 FMS 得分均高于超重组的得分。而标准组与低体重组之间没有显著性的差异；FMS 总分女生得分高于男生，而在但向上女生主要在主动提腿的动作测试和柔韧性动作测试当中要优于男生，而力量需求更多的测试当中男生的表现要优于女生。

研究结论：初中生所处的时期其肩关节受限最低，而因为没有通过系统的训练，青少年的核心力量较差导致其躯干稳定性较差。青少年的 FMS 总分及各个单项动作测试中在性别上具有一定差异。在 BMI 的视角上来看，FMS 可以反映出身体更为符合健康标准的青少年其在运动方面上要强于超重或者过轻的青少年，可以为初中生在预防运动上和体测当中的损伤作为一个很好的数据提供依据，为青少年提高身体素质加强身体健康提供良好的保障。

关键词：人体质量指数；性别因素；功能性动作筛查；青少年

虚拟现实（VR）技术对篮球运动员弱侧手运球练习所产生的影响

满源，魏媛，孙玥玥

博特拉大学，马来西亚 雪兰莪州 999004

摘要：

研究目的：篮球弱侧手运球训练一直是伴随各阶层水平的篮球运动员长期训练的一项重要训练内容。近年来，由于虚拟现实技术（VR）的外设设备以及软件 APP 的升级革新和发展，虚拟现实技术已然被成熟的应用到了当下各项目的体育训练之中。

利于虚拟现实技术所带来的超高真实性的沉浸式训练感知,可大幅度促进运动员的专项技术能力的正向迁移。故此本研究将虚拟现实技术融入到篮球弱侧手运球训练中,从而探究虚拟现实技术对篮球运动员弱侧手训练所产生的相关影响。

研究方法: (1)文献资料法。通过检索 CNKI、维普期刊、万方平台、Elsevier Science 和 Google 学术等家数据库,从而充分搜集并掌握虚拟现实技术在蓝气球训练和正向迁移性训练中的开展及应用现状和学术成果。(2)专家访谈法。通过对资深篮球教练员和专业虚拟现实设备及软件开发人员的询问、交流及沟通,保障科学合理的制定实验训练计划以及与篮球弱侧手训练内容相匹配的软件技术支持。(3)实验法。从山东省烟台市业余体校篮球队中抽选 30 名篮球运动员进行随机性对照实验。实验组与对照组随即分设 15 人,实验组进行虚拟现实技术下的弱侧手运球练习,对照组则采用传统弱侧手运动练习,进行为期 3 周训练后,分别对实验组和对照组进行静态、动态以及交替性篮球运球能力测试并收集相关实验测试数据。(4)数理统计法。通过 EXCEL 收集实验所得数据,使用 SPSS3.0 对数据进行统计学分析从而得出实验结论。

研究结论: (1)虚拟现实技术对篮球运动员弱侧手静态运球能力的提升有着显著性影响($P<0.05$)。(2)虚拟现实技术对篮球运动员弱侧手动态运球能力的提升有着强显著性影响($P<0.01$)。(3)虚拟现实技术对篮球运动员弱侧手交替运球能力的提升有着强显著性影响($P<0.01$)。

关键词: 虚拟现实技术; 篮球训练弱侧手训练; 正相迁移性训练

筋膜拉伸训练对男子标枪运动员上肢力量影响研究

任家锐, 李建设, 但林飞, 黄涛, 王维蕊

宁波大学 体育学院, 浙江 宁波 315000

摘要:

研究目的: 筋膜拉伸训练是一种针对深层肌肉的放松方式,主要应用于田径、足球、摔跤等项目训练后的恢复。力量训练广泛应用于男子标枪项目,但对男子运动员