

竞技健美操国家队运动员非转项成才路径及阶段年龄特征分析

张莉

(辽宁省盘锦市第一完全中学 辽宁 盘锦 124000)

【摘要】 本文以参加2011年越南亚锦赛的集训国家队运动员为主要研究对象,依据体育运动训练学等理论,采用文献资料法、问卷调查法、专家、教练访谈法、数理统计法等研究方法,对我国现役竞技健美操国家队队员成才路径及阶段年龄特征进行分析。非转项成才路径运动员一种是从儿童期进行系统训练,达到的最高技能级别是国际运动健将,另一种是青少年期进行集训,达到的最高技能级别是运动健将。

【关键词】 竞技健美操国家队运动员;非转项成才路径;阶段年龄特征

1 研究对象与方法

本文研究的目的是为了统计推论,而是对他/她们的客观状态进行具体的解释,因此没有采用概率抽样,而采用的是目的性抽样(purposive sampling),即:根据研究的目的,选择有可能为研究问题提供最大信息量的样本,选择参加2011年越南亚洲锦标赛集训的竞技健美操国家队运动员5名。访问对象的基本资料见表1选择参加2011年越南亚洲锦标赛集训的竞技健美操国家队运动员3名。

马翔,本科,男,22,2008年美国站冠军赛六人操第一名
邹岩,研究生,男,22岁,2010年FIG美国站冠军赛三人、六人第一名

寿旻超,本科,男,21,2010年美国站冠军赛混双第一名

2 结论与分析

非转项成才:是指相对转项成才概念而言的;指运动员没有其他体育项目训练基础,一直从事竞技健美操项目中训练,并且取得世界冠军。

2.1 非转项成才路径分析

寿旻超对竞技健美操感兴趣开始进行健美操训练,始训年龄12岁,训练年限9年 在校外健美操培训机构进行系统训练,在普通中学接受文化课教育,20岁达到国际运动健将

邹岩因为高考需要加分所以进行健美操训练,始训年龄15岁,训练年限6年 在高校教练集训,在普通中学接受文化课教育,19岁达到国际运动健将

马翔因为高考需要加分所以进行健美操训练,始训年龄16岁,训练年限5年 在高校教练集训,在普通中学接受文化课教育,20岁达到国际运动健将

2.1.1 寿旻超的成才路径分析

寿旻超在普通中小学接受教育,12岁的时对竞技健美操产生兴趣,开始进行竞技健美操的训练,竞技健美操在我国中小学的普及程度比较低,没有竞技健美操课程和专业的竞技健美操教练,所以寿旻超只能到校外竞技健美操培训中心进行培训,校外竞技健美操培训是有达到一定运动等级的运动员担任教练,对运动员制定长期的、系统的训练计划,运动员在课余时间进行竞技健美操的训练,这样既不影响文化课的学习,也有科学系统的竞技健美操专项训练。

2.1.2 马翔和邹岩的成才路径分析

在马翔15岁、邹岩16岁时为了升学加分开始练习竞技健美操训练,但是中学普及程度较低,只能到高校找专业竞技健美操教练进行训练,在2-3年的高强度、高负荷的训练下达到一定的运动成绩,通过特长加分升入普通高校,并继续参加竞技健美操的专项训练,凭借自己的竞技健美操的运动天赋和不怕吃苦的训练意志取得了优异的成绩,并进入国家队继续训练。

2.2 非转项各成才路径运动员开始竞技健美操训练的年龄特征分析

2.2.1 寿旻超成才路径始训年龄特征分析

寿旻超开始参加竞技健美操的训练年龄是12岁。

儿童在6-7岁是发展柔韧素质和提高灵敏、协调性的好时机,11-13岁是速度、灵敏、速度耐力和腰腹力量等身体素质迅速发展的敏感期,寿旻超在12岁开始在身体生长发育速度最快的

时候进行竞技健美操的专项训练,并且在20岁达到了竞技健美操项目中最高的技能级别——国际运动健将水平。

2.2.2 马翔、邹岩成才路径始训年龄特征分析

马翔和邹岩的始训年龄是15岁、16岁,15-16岁这个年龄阶段,竞技健美操柔韧、力量、爆发力、转体、弹跳等素质在这个年龄阶段是很难达到竞技健美操训练所需要的水平。

从技能水平和以后的比赛预测中可以看出,12岁开始竞技健美操训练要比马翔和邹岩15、16岁开始训练达到技能级别高,并且达到技能水平的年龄也相对小,所以相对来说,12岁开始进行竞技健美操的系统训练比较合理。

2.3 非转项成才路径运动员竞技健美操训练的阶段年龄特征分析

2.3.1 寿旻超竞技健美操训练阶段年龄特征分析

寿旻超健美操12岁开始专项训练,15岁达到一级运动员,17岁达到国家运动健将级别,20岁达到国际运动健将。

寿旻超12岁开始竞技健美操训练,也是他开始进行健美操专项训练的年龄,经过3年的健美操专项训练在15岁达到了健美操国家一级运动员水平,与其他成才路径的运动员达到一级的年龄有2-3年的年龄差距,差距不是很明显。

从儿童期开始进行系统训练的运动员,在训练过程中达到的技能水平比其他成才路径的运动员年龄要早,相对的保持最佳竞技状态的年限就相对要比其他路径运动员长,运动员进行运动训练的最终目的就是达到技术巅峰,保持更长时间的最佳竞技状态,从上文分析中可以看出,从儿童期开始进行健美操训练这个途径比较合理。

2.3.2 马翔、邹岩竞技健美操训练阶段年龄特征分析

马翔健美操15岁开始专项训练,17岁达到一级运动员,19岁达到国家运动健将级别。

邹岩健美操16岁开始专项训练,18岁达到一级运动员,20岁达到国家运动健将级别。

邹岩和马翔开始参加健美操训练的年龄就是健美操专项训练的年龄,没有健美操基础训练的年龄,因为运动员没有时间进行基础训练,直接进行套路练习,在套路练习同时练习竞技健美操的难度动作,这也是升学集训成才的一个特点。

升学集训成才路径运动员开始竞技健美操转项训练的年龄是:邹岩15岁、马翔16岁,两个运动员都经过了2年的专项训练阶段在17岁和18岁达到健美操一级水平,与其他成才路径与动员相比没有明显差距。

3 结束语

非转项成才路径运动员,一种是儿童期开始进行竞技健美操系统训练,达到的最高技能水平是健美操国际运动健将;另一种是从青少年期开始集训,达到最高技能水平是健美操运动健将。运动员从儿童期开始系统训练比青少年期集训达到的技能水平更高。

参考文献

[1]董仕林.对国家健美操队专项耐力训练学方法的特征分析[D].北京:北京体育大学,2016.

[2]郑花.江苏省高校竞技健美操运动队现状分析研究[D].江苏:苏州大学,2008.