

# 蹦床早期训练阶段的理论和实践问题分析

周宁

株洲市少年儿童体育学校

**摘要:** 本文主要针对蹦床早期训练阶段的理论和实践问题进行分析,先阐述了少儿蹦床基础训练内容,如体能训练、技术技能训练、身体姿态训练、身体素质训练等,然后又提出了几点训练措施,主要包括对少儿运动员进行启发性教学、加强对少儿蹦床基础训练、注重对少儿心智教育、提高少儿安全意识,进而才能取得良好蹦床训练效果。

**关键词:** 蹦床; 早期训练; 理论; 实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.06.121

## 引言

蹦床不仅是一种可供欣赏运动活动,还是一种竞技性比赛项目。我国由于对蹦床运动开展时间比较短,一些运动员训练技能还处于正在发展时期。所以,在今后需要从小培养少儿蹦床技能,并利用各种训练方式重点训练幼儿,让幼儿在这期间学习到更多的知识,进而不断的提高少儿蹦床水平,促进蹦床技术的水平。

### 一、少儿身心发展的特点

#### (一) 少儿生理方面特点

在生理方面,少儿正处于继续生长发育时期,但少儿机体各个部分机能发育尚不成熟,骨骼硬度小,可塑性强,肌肉力量小,可能会造成损伤,大肌肉群先行发育,小肌肉群还没有安全发育,表现为手不能完成更加精细化的一些动作,心跳体积大。所以,在少儿跑越和跑步这方面不能让幼儿长期的进行,避免给幼儿发育造成影响。也就是在组织幼儿体育锻炼的期间,注意要适当的让幼儿休息。

#### (二) 少儿心理发育特点

少儿自主性不强,自制能力弱,不善于控制自己的行为,所以有必要了解少儿心理发育特点。心理发展表现在两个方面,一方面是认知能力,另一方面是社会性发展。儿童认知的发展展开通常主要建立在学习知识基础之上,主要特征就是从具体的形象思维过渡到逻辑思维。社会性发展表现在不再依赖父母,转向朋友志向。

### 二、蹦床早期训练阶段理论和实践问题

#### (一) 垂直跳的摆臂问题

要想让少儿学会蹦床,需要确保少儿具备垂直跳基本功,其中最关键的是垂直跳两臂动作,因为在腾起时它起着重要的作用。在早期训练少儿的过程中,有时难以把握好两臂上举和下落时机。其中该时机为由弹起最

高点开始进行下落,如果下落脚尖触及到网面,两臂由体侧按照短路线上举。在训练少儿摆臂动作时,可能少儿不习惯,这时需要带领少儿不断的去练习,长时间以来会习惯这种摆臂动作。同时,正确的摆臂动作非常重要,使得压力和反弹的具体高度有所增加。

#### (二) 蹦空翻转体时手臂动作问题

蹦床上空翻转体手臂动作和体操转体手臂动作相比存在很大不同。通常体操转体时两臂屈肘于胸前。在蹦床空翻转体时,两臂通常位于在体侧,身体生成直线。当前,两臂胸前屈已经成了蹦床转体时手臂动作应用最多的一种方式,而且转体时臂在两侧非常美,这也是蹦床动作所强调的。基于此,在开始训练少儿蹦床阶段,应注重动作美。

### 三、少儿蹦床基础训练内容

#### (一) 体能训练

体能训练主要训练少儿身体能力,也就是少儿体质,这样以来除了能强化少儿骨骼外,还能使得少儿身体素质有所提升,以便日后的技能训练。良好的体能作为少儿蹦床技术训练的重要基础之一。详细来讲体能训练包括两种,一种是体能训练,另一种是专项体能训练,在具体对少儿进行训练的期间,需要结合幼儿身心发展的特点,寻找有效的方法训练方法。体能训练应和其他训练结合在一起,尤其是心理训练和战术训练以及技术训练等。由于少儿肌肉能量问题,再加上身体素质不高,可能会产生疲劳,所以在今后对少儿体能训练期间,注意所利用的训练方式,这样以来才能提升少儿参与性,确保少儿体能训练活动有效开展,提高训练的质量<sup>[1]</sup>。

#### (二) 技术技能训练

在少儿蹦床训练中技术技能训练是一项最重要内

容, 需要根据少儿自身的情况对少儿进行蹦床技术技能训练, 形成良好的技术风格。具体来讲可应用以下几种训练方法: 第一种达标递进练习法, 这种训练方法已经成功的应用在蹦床技术训练中, 重视的练习水平。对少儿以分组的形式进行训练, 教练员考察每组达到标准后, 在进行下一步训练。第二种表象训练, 这项训练主要应用间歇时间, 也是教练员在训练少儿时利用的一种辅助训练方式<sup>[2]</sup>。促使少儿运动员充分认识竞技活动, 更好地掌握蹦床动作, 并在脑海里形成记忆。第三种比赛法。这就需要教练员在对少儿蹦床训练的期间, 结合训练的实际需要, 适当地开展比赛活动, 进而激发少儿运动员训练热情, 形成竞争意识, 以提高训练的水平。第四种模拟训练法。这种方法就是以赛代练, 其目的是促使少儿运动员更好地适应比赛活动, 提升少儿运动员适应能力。在模拟比赛条件下, 让少儿运动员发挥自身技术水平, 找到少儿运动员自身存在不足。

### (三) 身体姿态训练

首先上肢姿态训练。这项训练会影响到动作美感性。在对少儿上肢的姿态训练的过程中, 可对少儿进行手位训练, 要求少儿运动员上肢要伸直, 手位要正确, 手臂不能将其放松, 在完成的期间利用中等速度。加强对少儿手位训练, 让少儿在平时多练习, 在做动作的过程中, 确保少儿蹦床运动员控制好自身上肢姿态, 有助于明确固定起跳角度; 然后, 下肢姿态训练。这项训练非常重要, 因为通常运动员的需要裁判员面前需要展现出下肢的姿态, 而且对于下肢姿态, 腿部力量是其控制的重要保证。这在今后可利用半蹲的方法对少儿进行下肢训练, 也应注重对少儿两腿内收的训练<sup>[3]</sup>。除此之外, 也应注重对少儿静力的控腿练习, 并在少儿空腿的过程中, 两腿要悬空做在地下, 这时脚尖要蹦紧, 在控腿的基础之上, 引导少儿进行脚尖勾蹦动作。最后躯休姿态训练, 这主要就是多少儿形体表现力进行培养, 并通过舞蹈训练的方式实现, 教练员需要组织人体动作, 其中不管是动作姿态, 还是节奏是最重要要素。在具体训练的过程中, 应重点训练少儿蹦床运动员身体姿态, 让少儿蹦床运动员具备基本功,

### (四) 身体素质训练

通常蹦床运动素质训练分为两种训练, 一种是素质训练, 另一种是专项素质训练。素质训练包括多个素质, 如速度、力量、协调等。通常可利用各种训练方式

对少儿进行素质训练, 增强少儿蹦床运动员身体素质, 改变身体形态和姿态, 促进少儿全面发展。专项素质训练就关键在于运动员能否准确定位, 一次性完成蹦床动作。在对少儿进行素质训练的过程中, 教练员在注重素质训练和专项训练同时, 应注意这两项训练贯通性, 也就是一般素质的专项化和专项素质技术化。一般素质专项化就是在完成一般素质训练, 并提升训练水平的同时, 利用一些方式去训练, 提高运动员训练专项素质能力, 以便在今后更好地学习蹦床运动的一些动作。专项素质的技术化是完成一定数量空翻动作数量, 这在专项素质训练这方面也是需要重点练习。除此之外, 基本要素同质化, 在对少儿技术训练的过程中, 应注重专项身体素质训练, 并认真的安排, 选择好一些动作在带领少儿训练, 进而提高训练的质量<sup>[4]</sup>。

### (五) 心理训练

专项训练较为特殊, 心理训练引起人们的关注, 这主要目的是对运动员心理状态进行调节, 为取得良好成绩做一些心理准备。在这方面可应用以下几种方法:

第一种想象技术。这就是运动员运动头脑中所形成运动表象训练的一项技能。加强对少儿这种训练, 除了能促使少儿情绪更加稳定外, 还能更具有有一定自信心, 为取得优异运动成绩打下良好基础<sup>[5]</sup>。第二种渐进式放松法。这种方法就是在肌肉紧张后逐步让其进行放松的一种方法。详细的做法: 在安静场所中先使得肌肉在7秒内处于紧张的状态, 并体现哪种感觉, 紧接着放松这种紧张肌肉, 并进行体会。应用渐进式放松训练方法, 不管是人的身体方面紧张状态, 还是人心理方面紧张状态, 均可以将其消除。第三种注意力转移方法。这就是将注意力转移至娱乐活动中, 这样不仅有利于调整运动员情绪, 还能促使运动员顺利完成动作。第四种是自我暗示法。这种方法就是自我刺激的一种自我心理疗法。不管是在蹦床训练, 还是在具体比赛中, 运动员借助自我说服等对自己心理施加一定影响, 在做动作之前心理默念自己一定能行。这样以来除了能稳定运动员内心的情绪外, 还能顺利的将蹦床动作完成<sup>[6]</sup>。

## 四、少儿蹦床训练的措施

### (一) 对少儿运动员进行启发性教学

蹦床运动是一种具有艺术美体育竞技项目, 具有一定难度。尤其是对少年儿童运动员, 为让少儿更好地认识这项蹦床运动, 可通过多媒体为少儿播放技术动作和

比赛视频。这样以来还能调动少儿参与积极性，让其逐步的对运动产生兴趣，还能培养少儿爱国情感，以此来对少儿进行蹦床训练<sup>[7]</sup>。在这方面可结合幼儿身心发展特点，根据少儿自身的情况，为少儿划分成小组，并开展比赛活动，让小组参与进去，进而不断提高少儿之间团队协作能力，挖掘出少儿自身潜力。

### （二）加强对少儿蹦床基础训练

在对少儿蹦床早期训练的过程中，需要加强对少儿蹦床基础训练，这除了要教会少儿一些技术外，还需要提高少儿身体素质，在这方面应注重对少儿柔韧度训练，这也是一项基础性任务之一，对协调灵敏性训练具有很高的要求。其中不管是单周空翻动作，还是腹弹和背弹技术均是基本技术训练的内容。教会少儿蹦床基本技术，让少儿慢慢的熟练，做好身体姿势。因为蹦床上身体姿态的优美非常的重要，这对这项体育运动项目的艺术性起着决定作用。让少儿学会基本动作，提高少儿的运动素质，有利于帮助少儿完成蹦床动作自信心。

### （三）注重对少儿心智教育

蹦床是一种竞技性的体育项目，在对少儿进行蹦床训练时，不仅要注重竞技水平，还应注重对少儿心智教育，其中思想品德教育是一项主要教育内容，因为只有品德正直各个方面都优秀的运动员才能完成体育运动比赛，其中运动员心理素质训练为运动比赛做铺垫。这在今后需要教练员意识到对少儿赛前心理训练的重要性，并对少儿进行赛前心理训练。除此之外，也应加强对少儿文化教育和团队意识教育，让幼儿在蹦床训练这方面产生动力<sup>[8]</sup>。与此同时，强化少儿训练技术能力，取得良好蹦床训练效果。

### （四）提高少儿安全意识

在所有体育运动项目中，蹦床这种体育运动项目比较危险，所以有必要提高少儿安全意识。通常颈椎和腰椎是蹦床运动员最容易受伤的一些部位。基于此，为避免少儿身体部位受到损伤，在正式训练的前期阶段，需要带领少儿进行前期的准备环节，但需要注意运动量。同时，也需要落实防护措施，让幼儿将自己的身体保护好，也就是说要提高少儿防范意识。

## 五、少儿蹦床训练需要注意的事项

在对少儿蹦床训练的过程中，首先需要充分了解教材中的知识，做到熟练的掌握，在根据少儿自身的情况科学选材。蹦床运动对运动员的各个方面提出了相应要

求，尤其是本体感觉和智力以及神经系统等方面，其技术也有一定要求，不能有着网体现动作节奏。高水平蹦床运动员具有非常多的特点，如大腿和小腿围度粗。所以针对少儿蹦床训练，教练员在选材这方面，可根据以上指标，并对选材的标准合理的进行评价；然后，完善评价措施。不管是每位少儿心理素质，还是每位少儿身体水平存在一定差异性。基于此，需要掌握好和少儿身体状况，对评价标准合理进行制定。比如，如果有的少儿水平相同，利用一样的评价方法，做到因材施教，进而使其更好地对少儿进行蹦床训练；最后合理安排训练内容。当前，基本技术和运动素质是少儿蹦床基础训练最重要的内容，所以在具体训练的期间，需要对少儿具体表现认真的进行观察，结合少儿的情况和适应能力，把少儿蹦床训练内容安排好，注意安排的内容，这样以来才能对少儿进行蹦床技术训练。

### 结语

总而言之，在少儿蹦床训练的过程中，需要考虑到多个因素为少儿科学选材，尤其是少儿身体素质和少儿发育等，在这之后采取有效的方法带领少儿进行蹦床训练，在这期间还应掌握好少儿心理发展的情况，加强对少儿心智教育，进而促使少儿顺利完成蹦床动作，不断提升对少儿蹦床训练水平，促进少儿蹦床运动员的发展。

### 参考文献

- [1]周静. 蹦床业余训练教学效能的实践思考[J]. 运动精品, 2021, 40(06): 82-83.
- [2]田书帆. 蹦床训练中体能训练的必要性及措施分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(13): 50-52.
- [3]刘欣. 蹦床运动员的体能训练研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(08): 78-80.
- [4]刘欣. 蹦床项目力量训练手段的选择与应用[J]. 教育教学论坛, 2020, (44): 137-138.
- [5]陈盛果. 统筹训练法在少儿男子体操训练中的应用[J]. 中国体育教练员, 2019, 27(03): 76-77.
- [6]华顺, 王胜男. 蹦床运动的发展趋势[J]. 当代体育科技, 2019, 9(15): 35-36.
- [7]周静. 关于少儿蹦床基础训练的内容分析与方法探讨[J]. 当代体育科技, 2018, 8(12): 31+33.
- [8]李艳. 少体校蹦床运动员力量素质训练的内容和方法研究[J]. 内江科技, 2022, 43(12): 63-64.