

竞技体操训练中存在的问题与应对策略

肖钦

军事体育训练中心

摘要: 竞技体操属于传统竞技体育项目中的一种,对运动员的肢体协调能力要求较高,一般需要在特定的器械上完成较为复杂的技术动作才能获得好的成绩。目前,虽然我国竞技体操项目已有较长的发展历史,但在体育事业快速发展的形势下,逐渐暴露出了在竞技体操训练中存在的不足,如果不能及时改进竞技体操训练方法,则很难适应新时期竞技体育事业的发展形势。因此,本文采用文献资料法,围绕在竞技体操训练中存在的问题展开研究,并探究对应的应对策略,以期进一步强化竞技体操训练水平,推动我国竞技体育事业的健康发展。

关键词: 竞技体操训练; 运动员; 运动潜能; 肢体协调能力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.07.059

竞技体操项目是目前来讲社会关注度较高的一类运动项目,这主要是由于其具备艺术性、全面性以及复杂性的特点,且具有较强的观赏性。竞技体操的动作技能相对复杂,十分考验运动员的综合运动素质,尤其是现代竞技体操中不断进行动作创新,对运动员的肢体协调能力提出了更高标准的要求。在当前的发展背景下,急需结合竞技体操运动的动作特点对训练手段进行更新,为了激发运动员的运动潜能,可以采取个性化的训练方式。目前,在竞技体操训练中存在部分问题,使得我国的竞技体操项目成绩一直难以提升,探究有效的竞技体操训练策略对于推动竞技体操事业发展具有极为现实的意义。

一、竞技体操训练中现存的问题分析

(一) 专业教练人才稀缺

我国的首个国家体操集训队是在1953年的11月成立的,最初的队伍仅有21名运动员,历经70余年的发展,我国的体操队伍不断壮大,体操竞技能力也取得了较大的进展^[1-3],在2022年的世界运动会中,我国共取得了3个体操项目冠军的好成绩。但实际上,从竞技体操运动的整体发展态势来看,存在十分明显的区域发展失衡现象,部分存在竞技体育后备人才青黄不接的局面。分析其发展规律与地区经济发展实力存在密切的联系,一些经济欠发达的地区由于经济实力的限制,竞技体操项目在教练配备和队伍建设中存在严重的不足,而经济发达地区则拥有相对专业的教练员以及团队,教练员配置方面的差异是造成竞技体操项目区域发展失衡的主要原因^[4]。竞技体操项目的专业性和技巧性较为突出,如不能接受专业教练的指导和训练很难激发运动员的运动潜能,很可能导致大批体操运动人才被埋没的问题。专业教练人才稀缺成为限制竞技体操训练效果的关键性因素之一^[5]。

(二) 训练流程和内容过于刻板单一

进行竞技体操训练中,教练员照搬照抄传统训练方法的现象十分常见,只管一味的应用,而不考虑因材施教,忽略了运动员的个体差异,盲目的采取统一训练和

加大训练力度的方式来试图强化运动员的体操竞技能力。在实际训练中,多是以竞技体操的技能训练为主,很少关注运动员的心理状态^[6],致使一些运动员在平时训练中的表现优异,但到赛场上因心理素质不强,迫于现场的环境和压力,出现失误,严重影响比赛成绩。长期采取刻板单一的训练方式,很可能对运动员心理以及身体造成双重损害,对运动员的健康发展十分不利。如在进行竞技体操技术训练时,部分教练员在不考虑运动员体质的状况下,随意增加训练强度,长期的高负荷训练很可能损伤运动员的肌肉组织^[7]。严重的情况下甚至造成永久性的肌肉损伤,断送运动员的职业生涯。

(三) 训练观念和方法相对滞后

部分教练员的专业基础较差,对于新时期的竞技体操训练方法缺乏了解^[8],而在平时工作中又不够重视前沿训练理念的学习,致使很难对训练方法及时更新,还是延续传统的训练手段,导致竞技体操训练的效果一直难以提升,也无法构建科学的竞技体操训练体系。在当前的竞技体操项目中,无论是体操技巧还是竞技体操的总体发展趋势均发生了一定的改变^[4],如果在进行体操训练时忽视这种转变,仍旧采取传统的训练方式很难保障训练效果,甚至可能激发教练员与运动员之间的矛盾,给运动员带来较大的训练压力,造成运动员消极应对训练和比赛等问题,对竞技体操事业的健康发展带来诸多不良影响。

(四) 训练设施更新配置不到位

竞技体操的动作较为复杂,且很大部分高难度的动作均需特定的器械上完成,为了使运动员尽快适应赛场,日常训练中也是在器械上完成一些高难度动作的训练,经常出现运动员受伤的问题^[9-12]。此类问题与不合理的场地建设和器械配置存在一定的联系,同时运动员自身也需要具备较好的自我保护意识。竞技体操运动属于一种激烈且危险性较高的运动项目,对于运动员的综合能力和素质提出了较高的要求。如果采取的训练方式和训练器械不合理则可能增大运动员运动损伤的概率。

二、竞技体操训练问题的应对策略

（一）加强对专业教练人才的培养力度

针对因专业教练人才稀缺问题带来的影响，可以从强化专业教练人才的培养力度方面入手，各地体育部门可以与当地政府联合推出支持政策，指导当地教育机构加强对专业体育教练人才的培养力度，通过政策扶持和财政支持等手段调动教育机构培养专业教练人才的积极性。对于部分经济欠发达地区来说，可以借助网络向经济发达地区的专业教练队伍寻求帮助，通过线上指导的方式进行远程训练，此举可以在短时间内弥补在教练队伍建设方面的不足。同时，可以鼓励教练员主动学习新的理论知识，利用网上丰富的学习资源不断强化自身的专业能力。

（二）优化训练流程并补充训练内容

1、基于运动员现实情况优化训练流程

在进行竞技体操训练前，相关的教练员需要有意识的对运动员的运动能力进行考核和分析，在明确运动员现实情况的基础上对训练流程进行重点梳理，目的是提升训练活动的科学性和有效性，确保每个训练环节均能发挥应有的作用，此举不仅能够减轻运动员的训练压力，还可在一定程度上强化训练效果。如可以根据不同年龄段和不同训练阶段的运动员的特点采取组合训练的措施先强化其综合运动能力，使其体能与耐力水平均能达到竞技体操的训练需求后，再进行专业技能训练。同时，关注运动员的心理变化，对于在训练过程中就表现出较强心理压力的运动员，要及时进行心理疏导，关注心理健康教育工作，确保在赛场上能够以放松的心情参赛，充分展现自身的技能，赢得更好的比赛成绩。

2、尊重个体差异补充训练内容

实际开展训练活动时，教练员需要做到尊重运动员的个体差异，根据运动员的运动能力和身体素质等来确定训练内容，同时多采取创新性的训练方法，能够达成更有效的训练效果。竞技体操运动中存在很多高难度的动作和技巧，一般在赛场上也是根据运动员动作的难易程度以及动作完成度来打分，因此运动员对高难度动作的掌握水平决定了最终的比赛成绩。在训练活动中，教练员可以通过对运动员日常训练表现的观察来帮助其找出自身的运动特长，对于一些潜力较大的运动员来说，可以将其作为重点培养对象，通过设计一些针对性较强的训练内容对其进行强化训练，充分开发其潜能，这不仅有助于强化运动员自身的运动能力，还有助于打造更加专业的运动队伍。

（三）创新训练观念和方法

在我国竞技体育事业快速发展的形势下，对于运动员的运动能力和竞技技能也提出了更高的要求，传统的训练方法已经不再适用，迫切需要进行方式方法的更新。但需要特别注意的是，教练员在创新训练方法时不得过于盲目，既要考虑运动员自身的现实情况又要保障训练方法的科学性、前瞻性以及针对性，将激发运动员

的运动潜能和开发运动员的运动能力作为训练目标，以增强竞技体操训练的整体效果。除此之外，也要关注运动员的心理素质培养工作，致力于为我国竞技体操事业的健康发展奠定坚实的基础。竞技体操的运动特点决定了在训练过程中涉及的内容较多，且训练安全风险较大，教练员需根据场地条件和器械配置水平充分发挥资源优势制定科学的训练计划，同时要保障训练方法的多元化，以满足不同运动员的训练需求^[13]。

1、积极转变训练观念

竞技体操中涉及的高难度动作较多，训练过程中存在一定的危险性，致使在参与训练时一些心理素质较差的运动员会产生害怕、紧张和自卑等不良心理情绪，此类不良情绪的产生会直接影响运动员在训练中的日常表现，导致其有很多动作不到位，肢体难以舒展，无法标准的完成一些高难度动作等^[14]。鉴于此，在训练中，教练员要时刻关注运动员的表现，对于明显紧张情绪的运动员要进行适当的心理干预，使其以更好的心理状态投入到日常训练中。同时，教练员也需要积极转变训练观念，改变单一的训练思维，在日常训练之余，多与运动员进行交流，听取运动员的意见，并且积极借鉴一些先进的训练方法和理论。主要学习新理论和新方法，不断用新知识武装自己的头脑，提高自身的专业素质，确保其在后续的训练活动中以新的观念和思想指导训练过程，优化训练方法，进一步提高体操训练的实效性。

2、主动创新训练方法

（1）借鉴其他体育项目的训练方法。竞技体操运动项目存在一定的特殊性，其既要展现一些高难度的动作，又要展现艺术性的特征^[15]。因此，在进行日常训练时，教练员可以接触一些舞蹈、武术等运动项目的训练方法与技巧，通过反复观摩一些世界级的比赛使之与体操运动建立一定的联系，吸收舞蹈和武术训练的经验，利用舞蹈训练经验来弥补运动员在动作完成度方面的不足，而借助武术训练的经验则可充分激发运动员的耐力和肢体发力能力，使得在完成一些高难度动作时可以做到张弛有度，展现中国运动健儿特有的风采。

（2）设想法的应用。设想法指的是，在未展开实际训练之前，做好前期调查和研究工作，其中涉及的内容较广，包含训练过程中的所有相关内容，即教练员要在训练之处先设想好高难度动作技术类型、设想训练方法、流程、设想好训练所用器械以及器械的维护和管理等^[16]。设想法属于现阶段较为常见的训练方案设计方法，但该种方式对教练员的想象力以及专业能力提出了较高的要求，且其只有积累大量的训练经验才能缩小设想方案与现实之间的差距，充分发挥设想方案的指导作用。在当代的竞技体操运动项目中，技术动作的体系更加完善，且参赛队伍更多，要想在众多参赛队伍中脱颖而出，则要注重对技术动作的创新，同时保障动作的完成度。如在进行鞍马项目以及吊环运动的训练中，教练

员则可进一步拓展运动员与运动器械之间的关系,通过设想设计出一些新的训练动作,既要强化运动员的综合运动素养,又要保障动作的合理性和艺术性。

(3) 集体思考法的应用。指的是教练员与相关的训练团队进行有效沟通并进行思想碰撞的过程。通常情况下会定期组织集体交流活动,针对阶段内训练过程中遇到的问题进行总结与分析,在集体的努力下找出问题的解决方案,不断完善训练方案。在实际的集体交流活动中,可以在原有训练团队的基础上邀请一些具有资深经验的退役运动员和资深教练员参与,共同探究新的训练方法,从多个角度和多个方面入手来创新优化训练方法。此种训练方法的创新方式有助于集合多方力量在短时间内找出更加快捷有效的训练方法,对于强化竞技体操训练效果具有积极作用。

(四) 科学选配训练设施

现代竞技体操事业发展较为迅速,在竞技体操训练中逐步引入了现代高新技术,相关教练员可以结合运动员队伍的特点和实际训练需求选用现代科技成果,使用一些高新体操器械增强竞技体操训练的安全性,减少运动员在训练中的运动损伤。如可对训练场地进行改造,借助一些新型材料分子来强化训练场地的弹性和韧性,使其更接近竞赛场地条件,这既可帮助运动员提高赛场适应能力,还可帮助其更好的完成一些高难度动作^[17]。在条件允许的情况下,可以借助现代摄影分析技术针对运动员在训练场中的动作进行拆解,目的是帮助运动员明确自身的不足,帮助其制定针对性较强的训练计划,以补足运动员的短板,提高其综合运动能力。此外,教练员可以搜集一些世界级赛场中的视频资料,利用高清设备播放,同时讲解相关的运动技巧,帮助运动员找出适宜自身体能和运动能力的动作技巧,充分激发运动员的运动潜能^[18]。

结语

新时代的竞技体育发展对竞技体操项目提出了新的要求,这也进一步推动了竞技体操运动项目的发展进程,与此同时突出强调了训练理念、方法更新的紧迫性和必要性。作为教练员和运动员,均需要在认清自身在竞技体操事业发展中所肩负的重要使命的基础上,结合新时期竞技体育的发展形势以及运动员自身的现实状况,积极融合国内外前沿训练观念和创新训练方法,以期尽快适应当前的竞技体育事业的发展环境。具体可从加强专业教练人才的培养力度、优化训练流程并补充训练内容、创新训练观念和方法、科学选配训练设施几个方面入手,积极强化竞技体操训练效果,从而助力竞技体育事业更快的健康发展。

参考文献

[1] 李贵庆; 王岗; 杨继美; 对我国竞技体操保持长盛不衰的理性思考[J]. 北京体育大学学报, 2017

(10vo40): 30-38.

[2] 尚莹马飞. 我国竞技体操50年发展历程[J]. 广州体育学院学报, 2004(04): 87-90.

[3] 彭召方; 吴昀潞; 国伟; 袁玲; 我国竞技体操发展历史经验和新时代展望[J]. 体育科学, 2022(07vo42): 39-50+97.

[4] 左成肖光来. 当前世界男子竞技体操新规则、新格局、新思考[J]. 北京体育大学学报, 2004(03): 395-398.

[5] 竭晓安何俊. 我国体操二线教练员队伍现状的调查与研究[J]. 北京体育大学学报, 2005(07): 981-983.

[6] 王文生. 竞技性体操运动训练时间理论的构建[J]. 体育科学, 2000(03): 25-30+50.

[7] 李雪; 何卫; 娄彦涛; 高水平竞技体操运动员损伤特征及预防策略研究[J]. 运动精品, 2021(06vo40): 69-73+76.

[8] 刘智丽; 刘青; 我国竞技体操面临的现实困境与突破路径探析[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2016(02vo30): 98-102.

[9] 卢德强; 万茂媚; 竞技体操教学训练辅助器械的理论研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(07): 85-86+78.

[10] 喻永祥. 浅析体操运动员运动损伤产生的原因及预防[J]. 浙江体育科学, 2000(03): 50-51+65.

[11] 李雪; 何卫; 娄彦涛; 高水平竞技体操运动员损伤特征及预防策略研究[J]. 运动精品, 2021(06vo40): 69-73+76.

[12] 陈健; 张茂林; 我国竞技体操女运动员阶段性运动损伤特征分析[J]. 中国体育教练员, 2012(03vo20): 54-56.

[13] 吕万刚顾家明. 试论竞技体操创新型教练员的知识、能力及培养[J]. 武汉体育学院学报, 2003(04): 152-155.

[14] 张振峰. 体操教练员知识能力结构论[J]. 河北体育学院学报, 2000(04): 90-93.

[15] 朱光辉. 男子竞技体操技术创新发展的规律性特征研究[J]. 体育科学, 1997(02): 22-28.

[16] 石玉虎; 核心力量训练提升女子体操运动员专项素质的效果[J]. 上海体育学院学报, 2014(03vo38): 90-94.

[17] 吕万刚. 试论竞技体操场地器械设备创新[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2004(03): 21-23.

[18] 吕万刚. 试论竞技体操训练方法手段创新[J]. 首都体育学院学报, 2004(01): 37-38.