

对体操鞍马单环全旋训练的认识

俞正超¹ 杨昆²

(1. 嘉兴少年儿童体育学校 浙江 嘉兴 314000;

2. 宁波体育运动学校 浙江 宁波 315000)

[摘要]全旋是体操鞍马的基本技术动作,虽然近年来体操技术不断丰富,但大部分高难度动作都是在鞍马单环全旋动作的基础上逐渐发展和变化而来的,全旋动作的掌握程度和完成质量将直接影响运动员在此项目上的发展水平,掌握好全旋动作对于鞍马选手而言至关重要。

[关键词]鞍马全旋;单环全旋;训练方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.216

1 前言

1.1 选题依据

鞍马是一种特殊的竞技项目,运动员完全依靠手臂支撑在马上和两环之间完成各种旋转、摆动和转体动作。随着体操技术的迅速发展,鞍马的新颖动作也层出不穷。马头“打滚”360°的全旋内转技术、托马斯全旋打滚等动作的问世使鞍马项目向立体化方向发展,成套动作朝着难度加大、变化多样、全套加长、编排新颖的方向发展。

近些年来,随着体操技术的迅速发展,鞍马的新颖动作层出不穷,由于各种单环全旋转体加纵横向移位等新动作的出现对单环全旋这一重要技术提出了更高的要求,鞍马在比赛中成了最容易失分的项目。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

体操鞍马单环全旋训练。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通根据研究目的和内容,在浙江体育职业技术学院图书馆检索有关鞍马训练法方面的书籍、资料,掌握一些系统的理论知识;通过中国知网、万方数据库等途径检索自1970年以来有关鞍马全旋训练、鞍马全旋运动学、力学分析等方面的期刊、论文,为研究开展提供依据。

2.2.2 专家访谈法

由于当前国内关于鞍马全旋训练方面的理论不成熟,导致研究开展缺乏成熟的理论支撑。为弥补理论研究不足给研究的限制,在研究开展过程中采取电话、实地访谈相结合的方式,围绕鞍马全旋技术特点、全旋训练方法的选择等,访谈浙江体育职业技术学院部分长期从事体操教学、训练领域的专家,就上述问题认真听取他们的意见,为研究提供辅助

2.2.3 实地观察法

跟踪浙江体育职业技术学院部分鞍马运动员的训练,对他们日常训练中全旋动作的训练过程进行观察,掌握一些训练方法。

3 结果与分析

3.1 对鞍马项目的理性认识

稳定的支撑有三个要点:一是双臂支撑的时间要长,单臂时间要短。二是无论双臂单臂支撑时,臂的倾斜角要小。三是支撑臂要有“根”,支撑要有力。显而易见,做不到以上三点,全旋不但会左右摇晃,而且会前后摇晃。鞍马一套动作的

完成,是由两臂交替变换支撑移动,身体不停地,有节奏的旋转(不包括成套中必须要求的一对交叉),最后完成规则所要求的方法结束全套动作。成套动作不管怎样变换编排,如何变化,它都是由最基本的动作“全旋”中变出来。它不同于其他项目动作类型多,方向变化多,技术显得比较复杂,说确切点就是一个“旋”字。

3.2 鞍马单环全旋训练应遵循的基本原则

鞍马单环全旋训练是少年体操运动员训练内容的重要组成部分,是一项长期而系统的训练过程。少年体操运动员单环全旋训练过程中应遵循如下基本原则:

3.2.1 确保单环全旋训练的科学性、合理性

少年体操运动员的单环全旋训练应结合运动员的实际情况开展,遵循少年身心发展的科学规律有序进行,科学、合理的训练手段不仅能显著提高他们的技术水平,有助于少年体操运动员竞技能力的保持与延续,还可以帮助他们预防和降低损伤的发生。对于教练员来说,少年体操运动员单环全旋训练的方法、手段应密切考虑全旋技术特点及少儿的生理特点,将专项技术训练与他们的世界情况紧密结合,这样不仅可以快速提升少年体操运动员的单环全旋技术水平,还有助于促进他们竞技能力的整体发展。

3.2.2 加强对单环全旋训练过程的监控力度

单环全旋训练计划的科学性和合理性只是单环全旋训练开展的保证,要进一步提高单环全旋训练的质量,必须加强对单环全旋训练过程的监控,通过监控结果及时调整、优化单环全旋训练计划。在传统的单环全旋训练中,教练员对于单环全旋训练的时间安排、强度等缺乏系统的安排,他们认为只要保证单环全旋训练的强度就能达到预期的训练目的,提高少年体操运动员的单环全旋技术水平。在训练过程中,对少年体操运动员单环全旋训练效果的评价多通过比赛过程的观察来了解,评价的主观性较强,仍旧停留在传统的经验评价阶段,导致教练员无法准确了解少年体操运动员的单环全旋水平状况,同时也无法及时跟踪、评价单环全旋训练的效果,导致单环全旋训练的科学化水平偏低,制约了其竞技水平的提升及优异成绩的取得。在今后训练中,应及时跟踪观察单环全旋训练的效果,保证训练质量。

3.3 鞍马单环全旋训练的训练步骤及内容

鉴于该项目特点,在少年训练时期首先抓好山羊支撑全旋的稳定,同时不失时机地培养运动员的支撑能力,这对该项目的发展有着积极的意义。单环支撑全旋是复杂支撑内容之一。

相对于马上全旋，单环全旋对于运动员自身的要求更多、更高。

3.3.1 训练步骤

七至九岁的小孩学全旋之前，首先应该学习下静止的支撑（10秒~30秒）。可在山羊上或平地上练习，要求双臂直臂向下顶，提气，头正，眼视前方一点，注意自身姿态。基本上有了规范的动作模样以后，可在高30公分左右的山羊上发展和学习全旋动作。

训练程序与以往的变化：山羊全旋→马头全旋→环上全旋→环外全旋→反环外全旋→单环全旋。现改为山羊→马头→单环→山羊转体→单环转化→环上全旋。改变对“单环全旋技术掌握”的认识。只要山羊全旋达到一定水平，就直接学习单环全旋，让运动员尽早地掌握这一复杂支撑的技术，（其实先学习环上全旋对小运动员也算上复杂支撑）缩短该项目成熟过程，有更多的时间来提高单环全旋的稳定性。从规则要求的动作难度值来看看，单环全旋升为“C”组，转体360°为“D”组，转体720°升为“E”组。所以抓好单环全旋技术对今后鞍马成套的编排起了极其重要的作用，为难度动作提供了很多的动作选择。

3.3.2 训练方法

3.3.2.1 感觉性练习

（1）悬垂全旋练习

首先，引体全旋运动员先在单杠悬垂，保持引体姿态，然后使其身体大幅度做全旋摆动动作。要求运动员必须用正确的身体姿势来控制其练习，含胸、并腿、绷脚尖、不能屈腿；

其次，双杠振摆这个练习要使用一条自行车内胎，把它紧紧地缠在双杠两个柱上，运动员直臂正撑在双杠上，同时将两腿放在缠好的带子中间。运动员身体垂直，含胸用力前后摆。做这个动作应以肩为轴，髋关节不能弯曲，绝不可收臀。此动作的训练主要是增强与鞍马项目有直接关系的肩部肌肉群的力量，摆动时应含胸不可收臀。

（2）培养运动员寻找全旋支撑感觉

首先，诱导性练习教练员扶着运动员的脚，在山羊做慢动作绕全旋。做这种诱导性练习时，运动员要注意手的左右移动支撑，以及主动撑手。因为主动撑手可以获得更长的支撑时间，这点特别重要，一般来说主动撑手好的运动员，做动作时不容易失误，因为动作稍有点失去重心，主动撑手就有可能把重心调整过来。

其次，俯撑跳运动员直臂卧撑在地板上，要求含胸、直体，然后塌腰挺胸迅速换含胸弓背，反弹使其双手双脚腾离地面，接下来运动员要在身体两侧用单臂来做这个练习，为了使身体平衡，两脚交叉，一脚放置在另一只脚前面。学会以上两步“感觉性”的练习以后，就可以上山羊做全旋，在山羊上做全旋练习时也可以分两种内容进行练习。

3.3.2.2 山羊辅助全旋

（1）横放山羊做全旋

在此练习中，要注意运动员的臂，要求直臂、含胸、顶肩、重心高，重心左右移动到位（重心移动技术正确）。一个训练队中，教练可以组织个人和小组进行比赛，要求数量越多越好。在运动员可以完成一定数量的基础上，再开始注意全旋

的幅度。要求运动员减少头部和肩部的晃动（前后或左右的晃动），缩短单臂支撑时间，主动撑手时间要长，后撑或正撑时髋要转正。

（2）纵放山羊全旋

横放山羊训练比较注意二边的幅度——进腿伸、出腿顶。纵放山羊的目的就是要迫使你前后一定要伸开做全旋，掌握伞形全旋的技术。另外也为学马头全旋作一点准备。

3.3.2.3 地面或蘑菇形练习器辅助练习

训练的结果是体操运动员能在地面上做全旋。但是，如果在地面上做仍有困难，那就在蘑菇形练习器上做。在地面上或地面蘑菇形练习器上做一个完美的伸展式全旋，要比在具有一定高度的蘑菇形练习器上做10个收臀式旋还好。

3.3.2.4 鞍马环上全旋

（1）克服心理压力

在加鞍环的山羊上，教练员的要求是先克服运动员恐惧心理，许多运动员以为环上全旋有环就很难，又怕伤手指。其实只有放开思想去做，动作完成也就好了。开始学环上全旋时跟学山羊全旋一样，比较注重数量而不是特别注意全旋幅度。当可以完成一定的数量时再进行下一步的训练。

（2）保证动作质量

在山羊的左边再放一只山羊。因为开始出腿直接关系到正撑时的幅度。只要稍不注意，正撑就很容易提臀。左边放个山羊就是让运动员注意出腿的幅度，以保证从山羊过渡到环上的全旋不走形。这是以后发展动作的基本保证。训练时要注意，双臂支撑时间过长会影响动作的幅度，相反，如果单臂支撑时间长，则会影响全旋的稳定性。因此在训练中，教练员仍要强调长双臂支撑时间，以保证不影响全旋幅度的情况下提高全旋的稳定。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 单环全旋训练可以培养运动员支撑能力和控制重心的能力。同时，也能看出运动员在该项目上的今后潜能。从少年时期抓住这一环节的练习对将来难度动作的选择会起到积极的作用。同时要注意到必须根据每个运动员自身能力的情况安排练习。由于支撑点窄，关节负担过于集中，防止局部负担量过重造成时，肘腕伤。

4.1.2 在现代体操技术不断地迅速发展，新规则要求也随着技术发展趋势不断地翻新变化，我们的训练必须同变化的形势紧紧挂上钩，从中找出“捷径”缩短成长过程。单环全旋可列为复杂支撑部分中一个重要部分，同时也可视为基础训练中的内容之一。

参考文献

[1]吴连荣,马琳琳.马上全旋训练研究[J].佳木斯工学院学报,1998.16(4)

[2]庄林根.谈谈鞍马全旋的开法[J].辽宁体育科,2009,28(4):57-59

作者简介:

俞正超(1992—)男,学士,教练,从事体操基础训练。
杨昆(1992—)男,本科,教练,从事体操基础训练。