

竞技体操运动员体能训练的重要性和措施探析

李妍霖

成都外国语学院, 四川 宜宾 644000

[摘要] 文章以竞技体操运动员体能训练的重要意义为切入点, 对体操运动中体能训练的重要性、训练策略进行分析, 探讨科学体能训练方法和内容, 进而提升竞技体操运动员的专项竞技水平。其中, 重点分析自由体操、鞍马、吊环、双杠等专项的体能训练内容, 提出了上肢力量训练, 核心力量训练的具体训练手段, 以期进一步提高竞技体操运动员体能训练整体成效。为后续竞技体操运动员体能训练的成效和竞技水平的提高提供理论参考价值。

[关键词] 竞技体操运动员; 体能训练; 措施探析

DOI: 10.33142/jscs.v4i2.12447

中图分类号: G83

文献标识码: A

Importance and Measures Analysis of Physical Training for Competitive Gymnasts

LI Yanlin

Chengdu International Studies University, Yibin, Sichuan, 644000, China

Abstract: The article takes the importance of physical training for competitive gymnasts as the starting point, analyzes the importance and training strategies of physical training in gymnastics, explores scientific methods and content of physical training, and ultimately improves the specialized competitive level of competitive gymnasts. Among them, it focuses on the analysis of the physical training content of floor exercises, Pommel Horse, rings, parallel bars and other special items, and proposes specific training methods of upper limb strength training and core strength training, in order to further improve the overall effectiveness of physical training of competitive gymnastics athletes, so as to provide theoretical reference value for the effectiveness of physical training and the improvement of competitive level for subsequent competitive gymnasts.

Keywords: competitive gymnasts; physical training; analysis of measures

引言

随着国际职业体育发展, 面对日益复杂的竞技运动, 对运动员专业素养提出了更高的要求, 并衍生出了体能训练方法。体能训练是全面实现竞技体操运动员高质量发展的重要途径, 是建立竞技体操运动员良好身体素质的关键支持。体能训练的重要性在于提高竞技体操运动员的运动能力和竞技能力, 促进其良性发展, 实现良好目标。

1 竞技体操运动员体能训练的重要性

竞技体操作为一项常见的体育项目, 在竞技体操中往往需要运动员高强度、连续性、复杂地完成一系列动作, 是早期有氧健身运动的重要组成部分。在科学系统的专业动作指导下, 更有助于把握竞技体操运动员的各方面身体能力, 包括但不限于竞技体操运动员身体的柔韧性能力、力量能力等, 从而进行提升和强化。之后, 在对不同动作类别进行组合的基础上, 一并针对竞技体操运动员的综合竞技能力进行体现。其中, 在一般情况下需要竞技体操运动员能够保持 2 秒的精力性动作, 然后对难度动作进行均匀展示。目前, 随着竞技体操的不断发展, 竞技体操中高难度动作的数量也在不断增加, 其分值占比也在不断加大。因此, 这也在一定程度上反映出了对竞技体操专业运动员的更高素养要求。基于此, 当前重点是能够面向竞技体操运动员, 对其体能进行强化, 开展科学的体能训练工作。在全

方面落实科学体能训练的基础上, 可面向竞技体操运动员体育竞技能力进行提升与强化, 并形成竞技体操运动员的良性发展氛围, 确保竞技体操运动员通过训练可实现高质量的竞技目标^[1]。

2 竞技体操运动员体能训练的内容

竞技体操作为一项常见体育项目, 在竞技体操中也涉及到了诸多内容, 有着系统性和复杂性的特点。其中, 体能训练作为提升竞技体操运动员运动能力的重要保障, 同样需要结合竞技体操项目的情况作好针对性训练设计, 把握体能训练的要求, 提升体能训练的成效。体能训练实践中, 需要从多个专业角度切入, 提供专业指导和帮助, 重点确保内容的专业性、科学性与合理性。

2.1 自由体操体能训练内容

在自由体操比赛中, 需要参赛运动员在 75 秒内完成一系列复杂技巧动作。其中, 当运动员进行两周空翻时, 需要借助起跳力量, 其瞬间力量一般能够达到 700kg 左右, 为运动员自身体重的 12 倍。因此, 这就对体操运动员的下肢爆发力和敏捷性提出了较高的要求, 需要运动员保证自身四肢的协调性, 提高自身肢体在空间、空间方面的判断能力, 方能够在自由体操比赛中取得良好成绩。因此, 自由体操体能训练中, 需要重点做好运动员腿部爆发力量的训练, 使运动员能够在短时间内完成一系列复杂动作,

能够最终平稳落地，提升下肢的稳定性。

2.2 鞍马体能训练内容

分析竞技体操运动员鞍马训练，在竞技体操运动员进行鞍马比赛时，作为竞技体操的基础性项目内容，一般会针对竞技体操运动员的四肢支撑力量提出更高的要求。鞍马中所涉及到的成套动作，更需要运动员进行四肢摆动。在过程中，需要避免运动员出现动作停顿问题，并涉及到较大的动作幅度。根据相关调查研究结果显示，在运动员进行鞍马动作时，单一手臂的支撑时间一般比较长，要远远大于双臂支撑时间。基于以上考量，针对竞技体操运动员落实鞍马训练工作，教练员需要明确重点，从如何有效提升竞技体操运动员的单臂支撑能力方面切入。具体来看，对运动员单臂支撑能力进行训练，会涉及到多个方面的力量，如上臂支撑力量、肩带支撑力量、腕部支撑力量等。此外，在运动员进行鞍马动作时，也需要在动作完成的过程中，保证自身较好的身姿，对动作的幅度进行增大。对此，要求竞技体操运动员能够同步把握好自身在其他方面的力量水平，能够强化身体不同部位的彼此配合，包括但不限于竞技体操运动员的背部、腹部力量等^[2]。

2.3 吊环体能训练内容

在完整吊环运动中，往往会涉及到多种动作，包括但不限于静止动作、力量动作、摆动动作等。具体来看，在吊环项目比赛中，运动员的动作会涉及到摆动到停止、停止到摆动的过程变化。因此，这就需要确保运动员能够在整套动作中始终保持自身良好的臂力，能够提供肩带的肌肉力量，能够达到较高的肌群控制能力。同时，在吊环项目中，也会对运动员肩带的肌肉柔韧性提出较高的要求和标准。

2.4 双杠体能训练内容

在运动员参与双杠项目的过程中，主要涉及到飞行动作和摆动动作，并需要身体来完成悬垂与支撑，以此来对运动员的专业比赛潜力进行反馈。其中，从双杠项目常见动作内容来看，包括但不限于摆越动作、全旋动作、弧形动作、回环动作等。在运动员进行以上动作操作的全过程中，均需要建立在支撑动作和摆动动作的基础前提下。因此，进行运动员双杠体能训练时，需要教练员重点关注运动员的静止支撑力量，关注运动员的挂臂支撑力量以及运动支撑力量。另外，在运动员参与双杠比赛的过程中，同样需要对大量动作内容进行完成，且部分动作内容也会涉及到较长的持续时间。

基于此，除了做好竞技体操运动员的力量训练指导外，同样需要提升运动员的耐力水平。

另外，教练员开展竞技体操运动员体能训练工作，为全面提升竞技体操运动员体的综合素养与竞技能力，也需要同步对科学的速度训练内容进行合理安排。速度训练作为体能训练的核心组成部分之一，包括实现竞技体操运动

员身体机能提升，实现竞技体操运动员体比赛成绩提升等多个方面，均有着不可替代的意义和价值。教练人员在面向竞技体操运动员体开展速度训练工作期间的，应当重点关注速度训练的合理节奏，使竞技体操运动员体通过合理节奏的速度训练实现自身控制水平的全面提升^[3]。

3 竞技体操运动员体能训练措施

竞技体操是体育竞技的重要组成部分，是体育比赛中的常见项目，在我国有着极为广泛的关注度，也取得了无数次优异成绩。针对竞技体操运动员进行训练，需要重点做好体能训练工作，具体分析竞技体操的特点、需求和素质要求，针对性制定体能训练的方案，在科学训练中达到更理想的效果，全面提升竞技体操运动员的专业能力。

3.1 上肢力量训练方法

在竞技体操中会涉及到大量内容，且很多内容都建立在运动员的强大上肢力量方面。在此基础上，要求在指导竞技体操运动员开展体能训练时，可切实面向运动员上肢力量进行训练。实践中，可从上肢力量训练方法、上肢支撑力量训练两个角度切入。

第一，上肢顶推力训练。在对运动员进行上肢顶推力训练的过程中，其关键目的是保障运动员在参与跳马项目时，能够保证第二腾空期间手支撑过程的良好上肢核心力量。其中，教练员可安排运动员进行手倒立跳深的练系方法。具体来看，在实际组织运动员进行训练时，先行安排运动员进行手倒立，然后在该阶段设置高度为30~70cm的台阶，直接向着类似于跳马表面的地面进行跳操作。之后，在运动员完成以上操作后，会接收到一个反作用力。届时，运动员便需要在更短的时间内完成与跳马高度较低高度台阶的跳操作。在以上完整操作的指导下，组织竞技体操运动员进行反复练习。其中，教练人员在指导运动员参与以上训练时，需要重点关注训练中跳马训练的次、强度。

另外，在开展以上体能训练工作的过程中，同样也能够应用到双杠与自由体操运动员的上肢顶推力训练中。

第二，上肢支撑力量训练。在组织运动员开展上肢支撑力量训练的过程中，其面向的运动员主体主要涉及到双杠运动员、单杠运动员。其中，单杠运动员是本次训练的核心所在。在单杠运动员进行比赛时，其所要完成的动作往往与悬垂有着十分紧密的联系。其中，教练员可选择应用振动杠的方式来安排运动员进行联系。具体来看，在实际开展运动员联系工作期间，需要先行针对运动员所使用的普通单杠横杠进行替换，使其变为振动杠。之后，组织运动员利用振动杠来完成悬垂摆动操作^[4]。

3.2 下肢力量训练方法

竞技体操运动中，往往需要运动员具备良好的下肢力量，尤其是在落地时保证自身的稳定性。同时，下肢力量训练也是竞技体操运动员体能训练的关键性内容。

第一, 下肢爆发力量训练。具体来看, 常见的下肢爆发力量训练, 其训练内容包括但不限于台阶跳身震动训练、跳深练习训练等。其中, 在组织运动员进行跳深训练的过程中, 需要设置好高度相对较高的台阶, 然后安排运动员在该台阶上向下跳跃。之后, 当运动员完成跳跃并脚在与地面接触的瞬间, 需要在更短的时间, 更快的速度前提下蹬离地面, 并跳跃到其他台阶上。实际训练中, 教练员可为运动员准备多个台阶, 以此来安排运动员进行连续的跳跃。之后, 对本次训练的负荷进行确定, 在完成训练负荷确定的前提下, 针对跳跃中的台阶高度、跳跃次数等进行合理控制, 从而达到更理想的训练效果。在组织运动员进行台阶跳深振动练习的过程中, 需要先行保障跳深训练的基础条件, 教练员需要先行在地面上准备好震动台。之后, 一方面可安排运动员在震动台上进行跳绳训练, 另一方面也可以安排运动员进行震动训练。如此一来, 通过对不同训练方式方法内容的合理应用, 可以带给运动员身体双重刺激的效果。在本次训练中, 可结合实际震动的幅度、频率与台阶的高度对负荷进行调节, 以此来达到训练中更加精准控制的效果。

第二, 下肢缓冲力量训练。在教练员组织运动员进行下肢缓冲力量训练的过程中, 其所涉及到的内容主要是运动员在实际运动中的落地动作。在教练员竞技体操运动员体训练实践中, 为实现竞技体操运动员体的下肢缓冲力量提升目标, 可面向竞技体操运动员体安排负重跳深振动训练。通过对负重跳深振动训练工作的开展, 更有利于对竞技体操运动员体的训练负荷条件进行强化, 然后通过强化后的训练负荷, 帮助竞技体操运动员体不断提升自身的落地稳定效果。实际训练中, 主要以前文中谈到的台阶跳深振动训练方法为基础和前提, 然后额外增加运动员的负荷, 一般选择让运动员穿上沙衣。通过组织运动员参与到该种训练中, 更有利于对台阶跳深的震动训练方法价值与作用进行发挥。同时, 在训练中为达到更理想的效果, 教练员同样可选择结合具体训练目标、训练需求, 对台阶进行改变优化, 包括台阶的状态、台阶的形状等。通过开展以上科学、系统训练指导, 更有利于为竞技体操运动员体的学习和成长, 提供一个更加契合实际比赛环境的氛围。不过, 教练人员在组织竞技体操运动员体参与训练的过程中, 同样需要针对训练中的合理负荷作好分析与调整把控, 可选择将训练期间的关注点集中于台阶控制上。对台阶进行控制, 应当从三个方面切入, 其一方面是幅度控制, 其二是频率控制, 其三方面的高度控制^[5]。

3.3 核心力量训练方法

竞技体操运动员体能训练中, 核心力量训练是十分重要的一项内容。核心力量是运动员力量组成的关键, 在竞技体操很多项目中都有所体现。是否能够保证运动量良好的核心力量, 往往直接关系着运动员的运动能力。同时,

除了竞技体操项目外, 在其他体育项目中, 核心力量也是关键所在。因此, 这就需要掌握核心力量的正确训练方式, 达到理想的训练效果。

第一, 稳定核心力量训练。在竞技体操中, 包括所涉及到的全部项目在内, 均需要运动员能够保证自身躯干具有更高的稳定性。对此, 结合相关研究, 在实际开展训练工作的过程中, 也衍生出了一些无须借助机械设备进行的单人训练方法, 包括腿臂交叉方法、仰桥方法等。通过组织运动员利用这些方法进行训练, 更有利于使运动员在训练中清晰、明确地认识到核心力量的重要性, 建立起核心力量与自身专业能力的联系, 以及在实际训练中逐渐掌握如何对自身核心力量进行运用, 如何进行核心肌群发力的方法, 从而提高运动员的身体控制能力。实践中, 可采取器材练习方式。其中, 器材的选用包括但不限于平衡球、瑞士球、力量器械等。通过对以上器材进行合理运用, 在科学组织运动员进行训练的过程中, 更有利于保证运动员的躯体始终处于一个更稳定、更理想的运动状态中, 也能够使运动员在运动过程中, 可弥补因为训练外力带给其支撑方面的不足影响。之后, 教练员组织运动员进行以上训练, 通过对以上方法进行合理应用, 同样能够显著提升运动员的项目完成效果。

第二, 平衡核心力量训练。在竞技体操项目中, 运动员完成的很多项目均处于空中环境。因此, 这就需要运动员能够在体操项目中保证自身处于一个良好的平衡状态下。目前, 针对该方面的研究分析, 我国也提出了一些具有较好效果的综合器械训练方式, 从而对运动员的平衡核心力量进行训练。实践中, 所涉及到的具体训练方式方法包括但不限于组织运动员扭转躯干, 进行平衡球的推、举、拉等。通过开展以上训练, 使运动员的身体处于一种不平稳且不稳定的状态下, 以此来安排运动员进行平衡核心力量的训练。在组织竞技体操运动员开展非平衡性力量训练期间, 要求教练人员可重点把握好竞技体操运动员的真实身体状态, 开展科学调整。通过教练人员面向竞技体操运动员进行其身体状态的科学调整, 更有利于实现运动员在自身肌肉系统平衡能力、自身控制能力等方面的提升。其中, 教练人员可选择对不稳定装置进行合理利用。如此一来, 一方面可实现面向运动员的肌群计量训练, 另一方面也能够促进运动员在本体感受方面的提升, 帮助运动员对自身核心肌群进行刺激^[6]。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 自由体操体能训练: 有利于提高运动员自身四肢协调性, 提高自身肢体在空间、空间方面的判断能力, 在自由体操比赛中取得良好成绩。

(2) 鞍马体能训练: 教练员于竞技体操运动员体能训练中, 全面系统落实鞍马体能训练是实现高质量体能训练目标的关键和重要保障。具体来看, 落实全面系统的鞍

马体能训练,在包括竞技体操运动员体多方面力量提升中均有着重要价值,如竞技体操运动员体的腕部力量、肩带支撑力量等,以及同时在提升竞技体操运动员体力量的基础上,一并实现竞技体操运动员良好身姿的优化,在整合竞技体操运动员体大部分身体力量的基础与前提下,在参与鞍马项目中可切实提高动作标准。

(3)吊环体能训练:有利于保障运动员在整套动作中始终保持自身良好的臂力,能够提供肩带的肌肉力量,能够达到较高的肌群控制能力,以及提高运动员肩带的肌肉柔韧性。

(4)双杠体能训练:有利于提高运动员力量、耐力与速度,确保运动员在完成各项具体动作时能够把握好其中节奏,能够提高控制水平,提升体能训练的整体成效。

4.2 建议

(1)开展上肢力量训练,包括上肢顶推力量训练;上肢支撑力量训练。

(2)开展下肢力量训练,包括下肢爆发力量训练;下肢缓冲力量训练。

(3)开展核心力量训练,包括稳定核心力量训练;平衡核心力量训练。

[参考文献]

- [1]吕宁,黄志文,王晶,等.竞技体操运动员体能训练的重要性的措施探析[J].当代体育科技,2023,13(30):25-27.
- [2]董兆鹏,陈庆国,李娜.青少年竞技体操运动员体能训练的发展研究[J].当代体育科技,2023,13(30):31-34.
- [3]姜宝迪,徐桐.青少年竞技体操运动员体能训练的发展方向[J].体育视野,2023(2):28-30.
- [4]夏俊,宣磊,郭子渊.女子竞技体操运动员青春发育期控降体重、营养膳食和训练调控方案的研究[J].吉林医学,2023,44(9):2425-2429.
- [5]李博文,杨辉.男子体操运动员专项体能训练方法探究[J].当代体育科技,2023,13(12):52-55.
- [6]姜宝迪,徐桐.青少年竞技体操运动员体能训练的发展方向[J].体育视野,2023(2):28-30.

作者简介:李妍霖(1996—),女,汉族,四川成都人,硕士,助教,成都外国语学院,研究方向:体育教育训练。