

青少年体操运动员体能训练的发展研究

诸爱民

(上海市浦东新区第一少年儿童体育学校, 上海 200120)

摘要: 体能作为运动员提升运动成绩的重要保障, 在青少年体操运动员培养工作中一直备受重视。设计科学合理的体能训练提升青少年体操运动员培养至关重要。青少年体操运动员作为我国体操运动的后备力量, 其与成年运动员在身体发育、体能水平上具有较大差异。本文对青少年体操运动员体能训练展开研究, 基于青少年体操运动员的体能特点提出针对性的体能训练方法, 希望在引导青少年科学训练的同时, 提升其竞技水平。

关键词: 青少年; 运动员; 体能训练

体操运动是一种集体能、技术和心理的综合性运动, 运动员需要通过手臂、腿部的直接肢体动作来完成体操动作, 只有具备高水平的体能, 运动员才能完成各种难度动作。因此, 研究青少年体操运动员体能训练的有效方法具有重要意义。

一、体能训练概述

(一) 体能训练

体能, 顾名思义, 就是对身体机能, 是人类健康水平的重要指标之一, 从广义层面来看, 是指体质强弱和基本活动能力, 具体而言是指在运动、劳动和生活中表现出的克服阻力的能力、快速运动能力。持续工作能力, 协调运动能力。灵活准确的动作能力等。日常生活和劳动都离不开体能的支持。从体育运动这一狭义层面分析, 体能一般是指身体所表现出的各种功能, 如力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏度等。以上的功能主要是由肌肉收缩力的大小、位移距离所用时间的多少、肌肉的持续工作时间和完成动作频率来体现。但是, 这种功能一般都是通过大脑皮层的神经及相关的组织器官来实现的。因此, 可以把体能看作是身体在神经系统的调节下, 由肌肉运动所表现出来的功能。

(二) 体能训练的内容

体能训练是运动员日常训练的重要组成部分, 包括专项体能训练与一般体能训练。其中, 专项体能训练只是针对某项运动、某个机能制定的专门性的训练方案, 能够有效保障运动员运动能力的提升, 使他们在体育运动中取得更优的成绩。一般体能训练是指通过多元化的运动方法综合提升各项运动器官的技能, 进而提升运动员的运动表现。

二、青少年体操运动员进行体能训练的必要性

(一) 帮助运动员掌握先进技术以及提高竞技成绩

随着现代体育运动事业的发展, 体育运动技战术研究越来越成熟, 运动员体能的竞争也越来越激烈。体能对于运动员而言, 如同高楼大厦的地基, 只有地基坚固, 大厦才能稳固。因此, 要研究青少年运动员的体能训练方法, 使运动员保持良好的耐力、速度和力量水平, 为其提升体操运动水平奠定坚实的基础。对运动员运动成绩展开分析, 可以发现, 体能越好的运动员普遍能够取得更好的成绩。而通过科学的体能训练方法, 青少年运动员的身体技能水平可以得到有效提升。

(二) 有效预防运动伤病, 延长运动寿命

对于运动员而言, 其机体水平越高, 竞技能力衰退速度也越缓。因此体能好的运动员往往能够保持更持久的竞技生命。运动员体能水平与运动能力不相匹配, 很可能导致运动损伤而使得运动寿命过早夭折。这是因为良好的体能能够帮助运动员更迅速、合理地应对突发情况, 进而降低运动伤病的发生率。青少年时期, 人体正处于发育的关键时期, 在此阶段中, 进行科学的体能训练,

对降低运动损伤发生率、延长运动寿命具有重要意义。研究表明, 职业运动员一般只有 10-15 年的竞技运动生命, 职业运动员多采用专业体能训练方法达到延长其运动寿命的目的。可见, 体能对运动员运动寿命的重要作用。

(三) 帮助运动员保持良好稳定的心理状态

对于运动员而言, 良好的运动心态十分关键, 是运动员在关键时刻制胜的重要法宝。这种心理素质受运动员体能水平的影响也比较大。良好的体能水平使得运动员对突发事件的应对能力更强, 这就在无形中增强了运动员的自信心, 对于他们在赛前、场上稳定心态十分关键。竞技能力的发展和提高, 是一个不断发生变化的过程, 其中变数很多, 因此, 重视青少年体操选手的体能训练, 是建立其比赛自信心的关键环节。

三、青少年体操体能训练的基本原则

对于体操项目来说, 运动员是要用双手或在器材的帮助下进行各项体能训练, 该项目的难度较大、对身体素质的要求较高。评委会对运动员所完成的动作进行打分。目前, 体操运动女子项目包含自由操、平衡木、高低杠等, 男子项目包括自由操、单双杠、吊环、跳马、鞍马等。不同项目对运动员身体机能的要求不同, 青少年体操运动员体能训练要基于青少年群体的身体发育特点及体操运动需要展开科学训练, 要把握以下原则。

(一) 系统性原则

系统性原则要求体能训练综合考量运动员从从事体操到体操运动生涯结束全过程的训练需求, 针对运动项目特征和运动员的体质特点制定专门的体能训练方案。对于处于学习训练阶段的青少年体操运动员, 体能训练应更多地侧重于身体素质的综合性培养, 特别是要采取多样化的训练方式, 不同的训练模式交替, 以防止基础体能训练不均衡。同时, 体操是一项综合性的体育运动, 它需要青少年运动员进行翻滚、倒立、支撑、回转等多种动作, 并与音乐相结合。以上这些条件都要求运动员具有良好的综合素质, 所以在对青少年体操运动员的体能训练中, 通常都是从综合素质入手, 把重点放在对多样化体能项目的训练上, 以达到全面发展的目的。

(二) 专项结合原则

为了提高运动员的专项竞技水平, 在青少年运动员体能训练中, 要考虑到运动项目的技战术, 让体能训练为技战术的实现服务。体操运动相较于其他项目对运动员的力量、速度、耐力、柔韧度、灵敏度等素质有更高的要求, 这就使得体操运动成为更依赖专项训练的运动项目。因此, 青少年体操运动中体能训练要在专项结合原则下开展。例如, 通过大回环的正握法、原地纵木分腿跳, 以及木上提倒立、木上控制腿、抓木举腿等进行力量训练; 速度训练可通过斜坡单腿左右跳、单足立转等展开; 柔韧性锻炼可通

过扳腿转体、连续原地换腿跳等来完成的。专项结合原则有力促进了体操运动员体能的发展,有效保证青少年体操运动员体操水平的稳步提升。

(三) 针对性原则

针对性原则即体能训练要与运动员的运动水平、身体素质、训练目标匹配,要求为运动员制定专门的训练计划。青少年体操运动员在身体素质的发育过程中,有一个较为敏感的时期。在青少年的运动敏感期,要根据其生长发育的特征,对其进行适当的训练,为其今后的体能训练打下坚实的基础。但是,在这一进程中,我们应该特别重视青少年的力量发展。一般来说,身体发育关键期的力量训练要减少对静力性训练的使用,以动力训练为主,以防静力性训练带来的高强度负荷损伤青少年运动员的心肺功能。因为静力训练需要承载的负荷量比较大,负荷不能一次性增加,需要逐渐增加重量来完成体能训练。在这样长时间的训练刺激下,运动员自身的肌肉最大力量也会渐渐得到增强。其中,在训练的过程中,教师可以根据运动员不同的体质状况对他们进行训练,最好是能够基于运动员最大负荷量的70%来进行,每组练习的次数不超过4组,每组所持续时间不超过12秒,组间的休息时间大约为180秒。另外,在体育教学中也要注意不要过早地把重点放在专门的运动技能上,而应该把重点放在对青少年全面发展的力量训练上。

四、青少年体操运动员体能训练的发展路径

(一) 加强专项体能训练,改善运动员的体质

体操是现代体育运动中的一项重要组成部分,随着其不断发展完善,对运动员竞技水平提出了更高的要求。其中,专项体能训练是提升运动员身体素质和竞技水平的一种重要手段。专项体能训练相对于一般体能训练而言,具有非长期、专业和单一的特点。体操是一项对专项运动能力有较高要求的体育运动,若不具备良好的身体素质,就很难掌握其高难度技术。因此,对运动员进行科学、高效的专项体能训练,对于提高其运动能力具有重要意义。青少年体操运动员正处于从中级训练阶段向高级训练阶段过渡的时期。针对青少年身体发展和技术特征,体能训练应该围绕着身体力量、速度和柔韧性等核心素质进行专门化训练。例如,在体操中,运动员的全部动作都是靠着支撑和摇摆来进行的。这就需要运动员有良好的身体支撑能力和动作灵敏性等。为此,我们可以将重点放在青少年体操运动员的腹肌、背肌、固定躯干的肌肉群上,并进一步强化运动员的上肢腕和臂力的专项训练。

以上提到的力量,都是通过每天进行的专项体能训练来达到的。在体操中,双杠运动是一种新的运动形式。在双杠项目中,大部分动作都是通过摆动动作或者是腾空动作来实现的,这些动作都是对上肢力量要求很高的。但由于其动作多、历时长,给运动员的速度水平带来了新的挑战。因此,在进行专项体能训练时,要将各项运动项目的完成特征和对运动员的力量需求都考虑进去,并且要有针对性地进行专门的力量或者体能训练,让他们能够更好地完成体操动作。

(二) 优化体能训练方式,提高体能训练效率

采用科学、高效的训练手段尽力提高体能训练效率和质量,使运动员在较短的时间里获得较好的身体素质和竞技水平。体能训练方式主要是通过“训”“练”两个方面来进行。其中,运动训练方式及其组合模式、运动负荷和变化模式、过程安排和变化模式、信息媒介和传播模式、外部条件和变化模式是影响训练的重要因素。因此,针对各年龄段运动员的力量、速度、耐力、灵敏性、协调性、平衡性、柔韧性等特点,制定有针对性的体能

训练方案。在青少年生长发育的黄金时期,要进行适当的体育锻炼,养成良好的运动习惯,在身体可塑期通过科学的锻炼方法,塑造良好的心理状态和完善的体质。比如,在速度训练时,可以用单位时间内完成动作的个数来进行,而位移速度则以不等距离短跑为主,对于位移速度要求不高的项目,则可以选用50m以内的短距离跑。在耐力方面,可采用常规耐力与专项耐力相结合的方法,而常规耐力训练可采用不等距离跑。力量训练中可结合部分爆发力强的训练,有效刺激肌肉,让运动员对身体形成更有力的控制,提升健美操训练中运动衔接的美感。训练时,可控制时长,让时长保持在20min以内,这样既能够保证应有的训练效果,又避免运动员产生机体生理惰性。在身体柔韧性上,教师可以参考田径中的一些训练方式,比如用高抬腿来增强髋关节的柔韧性,膝盖尽量向上抬起,拉伸到腿部后侧,同时刺激大腿肌肉快速向内运动,起跳时身体挺直,手臂前后摆动,保持身体的稳定,配合摆臂练习,可以大大提高上肢、胸部的力量。

(三) 完善体育训练内容,建立科学的体能训练框架

对于青少年体操运动员而言,不仅需要一套科学有效的训练方法,更需要一整套的训练内容。如何构建科学合理的培训内容体系,对运动员的发展起着至关重要的作用。当前,我国普通高等学校的体育课程虽然涵盖范围较广,但仍以力量、速度、耐力、灵敏、柔韧为主要内容,而忽视了专项体能训练。体操是一种综合性的体育项目,包含很多快速起跳、翻腾、制动的运动,对快速的力量要求很高,称为爆发力。特别是男子体操项目,如吊环、鞍马等对爆发力、耐力的要求更高。所以,在对运动员进行力量训练时,要根据不同的体育项目的强度要求,适时地制订出有针对性的锻炼方案。体操运动员在不同的阶段,其身体训练的内容也不尽相同。比如说,在备战阶段,各项力量训练的强度将更高,而在比赛期,就不会安排高强度的力量训练。要做好体能训练后的调整和修复工作,例如:1.刺激副交感神经,使抑制紧张的神经肌肉放松,激活胸椎以及肩关节周围的软组织;2.对每次练习后部分肌肉内筋膜组织出现的纤维性粘连现象进行梳理,提高关节活动度和降低肌肉粘滞性,提高肌肉弹性;3.在功能性训练建立的肩关节支柱力量和正确动作模式的基础上,进一步建立运动员进行上肢集中力量练习时的肌肉耐受能力,从而达到高低杠项目所需的体能。

五、结束语

体操是一项技巧性较强的运动,其技术难度较大,所以技战术是决定其胜负的重要因素。技术和战术水平的高低直接受到运动员体能水平的影响,所以对运动员进行科学、高效的体能训练显得尤为重要。本文我们探讨了体能的概念,之后分析了青少年体操运动员体能训练的必要性,并讨论了体操运动员体能训练的具体方法,借助这些训练模式提升运动员的体能水平,最终提高其运动素养。

参考文献:

- [1] 姜杨,黄宝宏,周志雄.身体运动功能训练对陆军士兵训练伤病的影响及综合干预效果研究[J].安徽师范大学学报(自然科学版),2024,47(04):388-396.
- [2] 秦渝珂,彭莉,胡诗晴.功能性体能训练对青少年艺术体操运动员专项素质的影响[J].西南师范大学学报(自然科学版),2020,45(04):90-96.
- [3] 何成.青少年体操运动员专项体能训练方法[J].新体育,2024(12):16-18.