



上海女子体操队备战第十一届全运会的成功经验、存在问题及对策

朱政¹, 蔡玉军²

摘要: 在总结上海女子体操队第十一届全运会成功经验的同时, 发现其存在团体弱项太弱、训练方法及手段不够先进、训练监控过于简单、未能充分发挥老队员的积极作用等问题, 提出了相应的对策, 为其今后的训练提供理论参考和依据。

关键词: 女子体操; 经验; 问题; 对策

中图分类号: G832 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2010)03-0081-04

Successful Experience, Problems and Solutions of the Shanghai Women's Gymnastics Team in Preparing for the 11th National Games

ZHU Zheng¹, CAI Yu-jun²

(Shanghai Gymnastic Training Center, Shanghai 200237, China)

Abstract: While summarizing the successful experience of the Shanghai Women's Gymnastics Team in preparing for the 11th National Games, the authors discovered the weak items of the team events were too weak, the training methods were not so advanced, the monitoring in training was too simple and the active role of the veteran gymnasts had not been brought into full play. Relative solutions have been put forward so as to provide theoretical reference and basis for future training.

Key words: swomen's gymnastics; experience; problem; solution

奥林匹克运动会竞技体操项目共设 14 枚金牌, 是金牌数较多的项目之一, 在竞技体育中占有举足轻重的地位。体操是我国竞技体育优势项目, 也是奥运争光计划的重点项目。在 2008 年北京奥运会上, 中国体操“梦之队”以 9 金 1 银 4 铜的优异战绩创造了体操历史上的“神话”。上海体操在中国体操历史上也曾经谱写过光辉的一页, 杨明明、吴佳妮、朱政、李小平、樊迪等一批优秀体操运动员给上海带来过荣耀和自豪, 但从第六届全运会结束后, 在长达 20 年的时间内, 一直处于低迷状态, 这与上海国际化大都市的形象极不相称。

2009 年第十一届全运会, 上海体操取得了历史性的突破, 特别是女子体操队, 以 3 金 1 银 2 铜的佳绩, 结束了从 1959 年以来无缘全运会团体冠军的历史, 给上海人民交了一份满意的答卷。上海女队在铸造辉煌的同时, 必定付出了许多的困难和艰辛, 笔者总结了上海女子体操队的成功经验, 对仍然存在的问题进行剖析, 并提出相应对策, 为上海女子体操再创佳绩提供参考。

1 主要成功经验

1.1 管理因素

1.1.1 合理的目标定位

上海市体操运动训练中心在对女队实力进行剖析的基础上, 重点对主要对手的情况进行了详细的分析。首先, 确定了广东队是团体决赛最主要的竞争对手, 该队的杨伊琳、黄秋爽、李珊珊都是国家队队员, 从整体上讲, 该队的强

项是高低杠和跳马, 高低杠有 3 名队员 D 分达到 6.7 及以上, 跳马两名队员都能完成直体后空翻两周转体 720° (E 分为 5.8) 的动作。其次, 浙江队是另一强劲对手, 该队的江钰源、何宁是国家队队员, 而且均为全能型选手, 4 个项目都具有较强的实力, 提升了浙江队的整体实力, 但其他队员实力平平。

表 1 第十一届全运会决赛前上海女子体操队及主要对手团体 D 分实力比较

Table 1 Comparison between the Team Event Points of the Shanghai Women's Gymnastics Team and Its Main Rivals before the 11th National Games

省(市)	跳马	高低杠	平衡木	自由体操	总分
上海	16.6	18.9	19.3	17.3	72.1
浙江	16.9	19.4	18.7	16.7	71.7
广东	16.9	20.1	18.9	16.4	72.3

注: 第十一届全运会体操决赛采用 5-3-3 赛制, 各队派 5 名运动员参加决赛, 每个单项只允许其中的 3 名运动员上场比赛, 记该 3 名运动员的成绩之和为该单项总分, 团体成绩为所有单项总分之和。

从表 1 可以看出, 3 只队伍的团体 D 分实力接近, 上海队的团体 D 分比广东队低 0.2 分, 比浙江队多 0.4 分。上海女子体操队要想夺得团体金牌, 就必须保证成套动作的质量和稳定性, 这是制胜的关键。特别是要在自己的弱项(跳马和高低杠)上咬住对手, 靠平衡木和自由体操来弥补弱项和超越对手。

收稿日期: 2010-02-12

第一作者简介: 朱政, 女, 高级教练员, 主要研究方向: 竞技体操运动训练。

作者单位: 1. 上海市体操运动训练中心, 上海 200237; 2. 上海体育学院继续教育学院, 上海 200438



《孙子·谋攻篇》曰：“知己知彼，百战不殆”，上海体操运动训练中心在进行了上述分析后，确定了自己的目标：决赛一枚金牌(团体或单项，以团体冠军为首要目标，其次考虑单项)，两枚奖牌。这与上海体操运动训练中心制定的目标基本一致。

具体部署如下：

(1) 团体：保三争二冲一，队员：眭禄、肖康君、张宇皎、谭思欣、杨如雪、付彬彬、张馨(后补)。

(2) 全能：保六冲奖牌，队员：肖康君、张宇皎。

(3) 单项：自由体操、平衡木两项均保三争二冲一，队员：眭禄、谭思欣。

目标是未来工作的方向，也是激发全队为之奋斗的动力之源。正因为上海市体育局及上海市体操运动训练中心制定了切合实际的目标，才使得整支队伍处于一种良好的奋斗状态，一直激励着教练员和运动员朝着正确的方向前进。倘若目标定的过高或者过低，都不能达到良好的效果。

1.1.2 打造了一直优秀的团队

团队是一种为了实现某种目标而由相互协作的若干个个体组成的正式群体^[1]。运动队作为团队，是由运动员、教练员、管理人员、医务人员和科研人员等组成的一个共同体，它利用团体中每个成员的智慧 and 力量协同工作，达成共同的目标，并为之奋斗直至实现。

上海市体操运动训练中心深知体操项目团体冠军的意义，更知道团体比赛中单靠个人的力量是无法获胜的，只有发挥团队的整体力量，才能击败对手，摘得桂冠。2005年第十届全运会，上海女子体操队未能进入决赛，主要是因为出现了“单打独斗”的局面。新的全运周期，为了避免类似情况发生，上海市体操运动训练中心有针对性地提出了“凝聚产生力量，团结诞生希望”的管理指导思想，并在策略上将团体金牌作为首要目标，同时兼顾平衡木、自由体操两个夺金点。为了实现共同的目标，在整个团队建设的过程中，队伍异常团结，这无疑成为了夺取团体冠军的重要保证。

1.1.3 建立了管理监控体系

仅有共同的目标是远远不够的。为了增强团队凝聚力，发挥团队中每位成员的主观能动性，彻底避免“大锅饭”现象的出现，上海市体操运动训练中心建立了相应的“评价体系”，在团队内部引入了竞争机制。每天教练员根据每个运动员的计划完成情况，对照评价标准给予相应的评估，并以此积累决定其每月的训练津贴。每个月教研组都要对每个运动员的技术、体能、机能、心理作风进行测评。按“评价体系”评出等级，以此来监控每月完成计划的质量与效果，同时也为下个月训练的调节提供依据。如此以来，赏罚分明，有利于激励团队长期保持活力。

2.1.4 优秀运动员的输送

国家队是各省(市)运动队向往的地方，那里有最好的教练、最好的训练理念、最好的训练方法，还有许多参加国际比赛的机会，是培养世界冠军的摇篮，其条件是哪地方队不可及的。把最具潜质的运动员苗子送到国家队培养，虽然会影响到教练员的个人利益，但是为了上海体操事业的蓬勃发展，从长远利益出发，是一种捷径。从2004年至2009年6年间，上海女子体操队共向国家队输送了7名颇具潜力

表2 2004-2009年度上海女子体操队向国家队输送情况
Table II Gymnasts of the Shanghai Women's Gymnastics Team Enrolled by the National Team in 2004-2009

年份	2004	2005	2006	2007	2008	2009
运动员	眭禄	肖婷婷 张馨	—	张宇皎	—	谭思欣 付博
		肖康君				

的运动员，这些队员无疑将成为备战第十一届全运会的主力。其中，眭禄曾获2009年世界体操锦标赛自由体操铜牌和2009年体操世界杯克罗地亚站平衡木、自由体操两枚金牌；肖婷婷曾获2006年体操世界杯上海站高低杠冠军。

并不是说送到国家队培养就万事大吉了，运动员由于年龄小等特点经常会产生这样或那样的思想，上海体操运动训练中心通过多渠道沟通，帮助国家队教练做好运动员的思想教育工作，并在北京设立队医站，以保证输送队员的正常训练。

1.2 训练因素

1.2.1 及时、准确地掌握和利用新规则

竞技体操评分规则不仅是裁判员执法的标准和尺度，而且也是体操运动员训练和成套动作编排的主要依据，它对体操技术发展起着导向作用^[2]。谁能尽快地研究、吃透、适应新规则，谁就能驾驭和利用新规则，否则，只会四处碰壁，受规则的限制。上海女子体操队在中心领导的帮助下，总能在第一时间得到规则修改的信息，并获得国际体操联合会技术委员会委员、国际级裁判、专家的讲解和指导，以便及时应用到平时的训练当中，减少了比赛中许多不必要的扣分因素。

1.2.2 良好的动作质量和较高的成套稳定性

采用技术录像的方法对每堂课的技术训练进行录像，课后运动员、教练员一起观看，随后进行自我点评和互相点评。这样既能检查当天技术训练质量的落实情况，又可以让运动员形象地了解自己技术上的进步与不足，这种形式反复进行使运动员对自己准确的成套动作的感受进一步加强，促进训练效果和竞技水平的提高。

2009年5月全运会预赛结束后，上海体操运动训练中心按决赛5-3-3赛制对主要对手作了细致分析与测算，上海女队的D分实力稍弱于拥有2名奥运冠军的广东队，而稍强于拥有1名奥运冠军、1名世界冠军的浙江队。上海女子体操队清楚地认识到，要在4个月后的决赛中战胜对手，夺取金牌，必须保证成套动作的高稳定性，而稳定性除了要有精湛的技术外，更需要有良好体能、心理素质和比赛能力的有力支撑。

鉴于以上分析，体操中心与专家组共同讨论后确定，赛前4个月的训练中应采取以下3条措施：

第一，加强成套能力的训练和实战测验。加大成套动作的日训练数量，强调第一套成套动作的成功率。七、八月份，中心共组织了6次测验赛，邀请上海市的7名国际级裁判参加，旨在提高运动员在实战中的动作稳定性和心理上抗压、抗干扰能力。

第二，把体能训练作为重点训练内容来抓。在增加成套动作练习数量的同时，狠抓体能训练。例如：提高运动员



高低杠的专项体能,可在教练保护下进行多数量的难度组合练习,并有针对性的强化大回环、掏腿类动作的动作速度训练。周三和周六以综合素质为主,内容包括:屈身摆倒立、上下肢、腰腹各部位的力量训练。

第三,重视运动员心理素质的培养。良好的心理素质是保证运动员在大赛中稳定发挥自己训练水平的重要因素之一。为了增强队员在决赛中的稳定性,除了加强成套动作的实战测验外,还在赛前训练阶段安排了关于比赛心理调节方法的专家讲座,让运动员在测验时注意体会和运用。制定决赛预案时,有针对性地注明了需要关注的7个心理问题,叮嘱运动员在团体决赛时,把“压力”丢给对方。

第十一届全运会团体决赛时,广东队前三项比赛发挥的非常好,领先上海队0.8分,然而,她们的主力选手杨伊琳在之后的平衡木比赛中掉下,出现了重大失误。上海女队以良好的心理素质与成套的稳定性零失误坚持到底,最后以0.125分反超广东队,为上海代表团夺得团体冠军。

1.3 保障因素

思想教育工作是运动队训练计划实施、比赛目标实现的主要保障因素。女子体操队在这方面的经验是:思想工作应围绕训练和比赛任务进行,致力于建立“以人为本,以关爱为先导,以正面教育为主”的教育理念。

首先,思想工作应以关爱为先导。上海女子体操队的所有运动员都是从小离开父母,来到上海市体操运动训练中心接受长期而艰苦的系统专业训练,更渴望得到各种关爱。因此,中心领导、领队及教练员扮演者家长的角色,无微不至的疼爱这些孩子。

其次,思想工作要以正面教育为主。以往的思想教育工作只是一味地训斥或施以经济处罚,此种方法虽然痛快、简便,但效果不一定好,有时反而会带来破坏性后果。上海市体操运动训练中心通过构建以正面教育为基调的思想教育工作模式,对运动员动之以情、晓之以理,收到了意想不到的好效果。

最后,寓教育于活动之中。除了日常的思想教育工作外,还经常以活动为载体,寓教育于活动之中,把活动与教育紧密联系起来。例如:出征本届全运会决赛之前,中心组织全体运动员做了一次特殊的体验:登环球金融中心,坐磁浮列车,让队员们亲身体会一下上海的高度和速度,使他们更自信,胸怀更宽广!活动既能调节和缓解训练带来的生理和心理上的疲劳,同时不同主题的活动具有不同教育意义,而且值得回味,逐步让运动员意识到要做一个有责任心、敢于拼搏、积极进取、懂得感恩的人。

2 存在的主要问题

虽然上海女子体操队在本届全运会上取得了骄人的成绩,但仍然存在着许多问题,若不能逐一加以解决,可能只是“昙花一现”。

2.1 弱项太弱

上海女子体操队整支队伍存在“瘸腿”项目——跳马和高低杠,严重影响了团体比赛的实力。可以设想一下,如果广东队的杨伊琳没有在平衡木项目中出现重大失误,团体桂冠可能早已被别人摘走。

团体冠军是一个国家或地区体操综合实力的象征,所以团体这枚金牌的分量是竞技体操项目14枚金牌中最重的,乃“兵家必争之地”。另外,2008年北京奥运会结束后,竞技体操团体决赛将由6-3-3赛制改为5-3-3赛制,团体决赛将是各国5名运动员全能实力的竞争,这对团体比赛的排兵布阵提出了更高的要求,单项型运动员将在团体比赛中无用武之地,多项型运动员的作用也将减弱,而全能型运动员的实力将成为夺取团体冠军的关键。鉴于上述两个原因,国家队的选拔标准越来越倾向于“全能型、无伤病、潜质好”的运动员。

从严格意义上讲,上海女子体操队只有一个全能型运动员,另外还有3名多项型运动员和两名单项型运动员,队伍结构不够合理。

2.2 训练方法、手段不够先进

如果深究队伍存在整体弱项的原因,便可归结到训练方法和手段上。如果说一个运动员的某个项目较弱,并不能说明问题,但是如果整个队伍的弱项是这个项目,那么在一定程度上说明教练员对该项目训练规律的认识存在问题。由于教练员对某些技术问题没有完全弄清楚,也不知道为什么那样去做,只是简单地按照世袭相传的模式去教导运动员,最终造成了“瘸腿”。例如,传统的跳马推手技术要求运动员从后下方向前上方摆臂搓马以获得较大的翻转速度,但最近的研究认为,这样的推手技术损失了较大的动能,严重影响了腾起的高度。

另外,新规则规定难度不封顶,要想在比赛中取得领先,就必须尽可能地提高整套动作的难度价值(即D分),并尽可能地减少E组裁判的扣分。上海女子体操队多数运动员高低杠项目的基本技术不够全面,造成某个项目动作类型单一,严重限制了成套动作的难度价值,也增加了E组裁判的扣分因素。

2.3 训练监控过于简单

虽然上海市体操运动训练中心建立了较为成功的管理监控体系,但却在训练监控方面过于简单,目前仅靠分析和讨论技术录像来进行技术训练监控。虽然体操是典型的技能主导类项目,但体能对于体操运动员来说也非常重要,因为体操比赛比的是成套而不是单个动作,良好的体能是运动员成套能力的基础。因此,仅仅监控技术训练是远远不够的,没有体能类指标的监控,只靠主观感觉来安排训练负荷,运动员容易出现伤病。

上海女子体操队自第十届全运会结束后,加强了运动员的体能训练,但效果却并不理想,运动员的一般体能提高显著,但专项体能却未能达到连续比赛的要求。充分说明加强训练过程的监控,特别是体能类指标的监控,是非常必要的。

2.4 未能充分发挥老队员的积极作用

肖婷婷和张馨均为1990年出生的运动员,在上海女子体操队中属于老队员。两名运动员于2005年被选入国家队训练,并取得了较好的成绩。肖婷婷曾获2006年体操世界杯上海站高低杠冠军,2007年全国体操锦标赛女子团体冠军;张馨曾获2003年全国城市运动会女子体操自由体操冠军,



2007年全国体操锦标赛女子体操团体冠军,2008年泛太平洋体操邀请赛团体季军。

由于伤病原因,肖婷婷和张馨两名运动员自2008年底从国家队回到上海队后,训练一直不系统,完不成规定的训练计划,上海女子体操队也未采取合理、有效的措施来延长其运动寿命,任其自由发展,最终没有排入第十一届全运会的出场名单,给团体比赛的排兵布阵带来了极大的困难,同时也是人力资源的极大浪费。

众所周知,我国竞技体育实行举国体制,国家对运动员的培养耗费了巨大的人力、物力和财力,如果运动员在培养过程中“半路夭折”或者“昙花一现”,将会给国家资源造成巨大的浪费。体操运动员的培养周期约为10年,相比其他项目要长,如何延长运动员的运动寿命是值得我们深思的一个问题。

3 对策

3.1 打造复合型教练团队

当前,复合型教练团队,已成为竞技体育可持续发展的核心竞争力之一。打造一支由教练员、管理人员、医务人员、后勤保障人员以及科研人员等共同组成的复合型教练团队,能够深刻把握体操项目规律,具有先进的训练理念,努力提高科学训练和科学管理水平,使体操训练、管理由粗放型向集约型、从经验型向科学型转化。

上述关于教练员对某些技术或技术环节没有弄清楚,训练方法和手段落后,甚至于训练过程的监控过于简单等问题,也不能简单地完全归结为教练员的原因。我国的体操教练员大部分都是由该项目的退役运动员来担任的,他们接受教育的程度非常有限,特别是专业基础课程方面的理论知识,只懂得皮毛,并不能深入分析甚至进行科研工作,多数是靠世袭相传的经验来进行教学与训练。然而,上海市的多所高校,其中如上海体育学院、上海大学体育学院、同济大学体育部等有许多体操界以及运动生理、运动生物化学和运动心理学方面的专家、学者,他们心系上海体操事业的发展,怀着满腔的热情想为上海体操做出贡献,为何不请他们来帮助解决上述存在的问题呢?

3.2 实施保护性训练,延长运动员的运动寿命

近年来,优秀运动员因伤病而导致退赛或断送运动生涯的事件层出不穷,体操运动员这样的例子也不在少数。然而,与之形成鲜明对比的是,竞技体坛也有不少“常青树”,卡尔·刘易斯、王义夫、瓦尔德内尔,还有为了给儿子治病至今仍活跃在赛场上的体操运动员丘索维金娜……。

如何延长运动员的运动寿命是摆在我们面前的一个重要课题。多数调查认为,伤病是导致优秀运动员提早结束运动生涯的主要原因,而且运动员一旦出现重大伤病,很少能恢复到原来的水平。然而,什么原因导致运动员出现伤病的呢?是因为训练实施者没有深刻把握项目规律,没有采用科学的训练方法和手段,没有对训练过程实施监控并以此为依据来安排训练。伤病重在预防,对运动员实施保护性训练,是延长运动员运动寿命的有效途径。

3.3 创新是制胜的法宝

创新不仅是事物本身发展的需求,而且也是时代的要求。竞技体育领域中,每一次训练理论或方法的创新,都会带来运动成绩突飞猛进的发展。创新,既是竞技体操的生命,又是我国竞技体操制胜的规律和法宝^[3]。中国体操多年来屹立于世界体操之林,一个主要的原因就是整个队伍不落俗套、勇于创新。竞技体操的创新包括技术创新、训练理论的创新、训练方法手段的创新以及场地器材的创新等方面。另外,创新的道路并不是一帆风顺的,可能会遇到许多波折和反复,这就需要教练员、运动员以及科研人员等不断地解放思想、落实科学发展观,坚定信念,不断地发挥自己的创造性。

4 结束语

上海女子体操队在第十一届全运会上获得了骄人的成绩,取得了历史性的突破,这主要归结于其在管理、训练、保障等因素。在总结上海女子体操队成功经验的同时,也发现了许多问题:队伍结构不合理,缺乏全能型运动员,团体存在跳马和高低杠两项弱项;训练方法、手段不够先进;训练监控,特别是体能类指标的监控过于简单;没有对老队员采取适当的延长运动寿命的措施等。在以后的工作中,应加强科研工作的辅助作用,打造复合型教练团队;对运动员实施保护性训练,延长其寿命;落实科学发展观,发扬创新精神。

参考文献:

- [1] 王玉莲. 组织行为学[M]. 北京:机械工业出版社,2003:120-121.
- [2] 蔡玉军等. FIG2006年版男子竞技体操评分规则探骊[J]. 中国体育教练员,2007,(4):12~15
- [3] 吕万刚. 竞技体操创新理论研究[D]. 北京:北京体育大学,2001:4-6
- [4] 刘鹏. 在2009年全国体育总局长会议上作工作报告[R]. 北京:国家体育总局,2009
- [5] 上海体操运动训中心. 上海女子体操队第十一届全运比赛预案,2009
- [6] 上海体操运动训中心. 上海女子体操队第十一届全运会总结,2009
- [7] 李小平. 竞技体育运动训练实践发展的力量思考[M]. 北京:体育大学出版社,2008
- [8] 黄玉斌,邵斌等. 体操新概念[M]. 北京:人民体育出版社,2003
- [9] 邵斌等. 高水平运动员训练行为控制理论[M]. 北京:人民体育出版社,2005
- [10] 田麦久. 论运动训练过程[M]. 四川教育出版社,1988
- [11] 彭杰. 优秀运动员运动寿命研究导论[J]. 天津体育学院学报,2001,(4):54-57
- [12] 蔡玉军,邵斌. 从第十届全运会看上海男子体操[J]. 上海体育科研,2007,(4):58-61