



蹦床项目优秀后备人才选材育才现状

——以上海市徐汇区为例

高伟峰

摘要: 为了更好保持蹦床项目强劲发展势头,后继有人,培养挖掘更多优秀蹦床运动的好苗子,结合多年业余训练工作经验,对目前蹦床项目运动员选育才现状进行分析,为徐汇区蹦床项目做大做强,成为精兵强项提供参考依据。

关键词: 蹦床;选材;育才

中图分类号: G808 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2015)03-0062-05

Status Quo of Selecting and Cultivating Elite Reserved Trampoline Talents – Taking Xuhui District of Shanghai as an Example

GAO Weifeng

(Sports School of Xuhui Area, Shanghai 200231, China)

Abstract: In order to continue the powerful development of trampoline in China, it is necessary to find more elite talents for the sport. Based on the experience of many years' amateur training, the author analyzes the status quo of trampoline talent selection so as to provide reference for the continuous development of trampoline in Xuhui District.

Key Words: trampoline; talent selection; talent cultivation

上海市蹦床队于1997年成立,技战术水平走在全国前三甲,也涌现出一批较优秀运动员。2002年徐汇区开始启动开展蹦床运动,有体操队运动员兼项参项,并在上海市第12届运动会首届设置的蹦床项目比赛上,获得青少年组男子网上团体冠军。于2010年被徐汇区体育局列入正式开展运动项目。在2010年上海市第14届运动会上,获得蹦床项目青少年组男子网上团体、个人3枚金牌。为了更好地保持蹦床项目强劲发展势头,后继有人,培养挖掘更多优秀蹦床运动的好苗子,结合多年业余训练工作经验,对目前蹦床项目场地、教练员、运动员选育才现状进行分析,为徐汇区蹦床项目做大做强,成为精兵强项提供参考依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以徐汇区为主的各区业余少儿蹦床队的运动员及其教练员。

1.2 研究方法

1.2.1 文献调查法

通过期刊资料数据、网上、成绩册等收集有关蹦床运动的文献资料。

1.2.2 专家访谈法

通过对上海市各区业余少儿蹦床队的运动员及其教练员有关专业人士进行访谈,全面了解上海市各区业余少儿蹦床队的现状。

2 结果与分析

2.1 蹦床运动员的选材

2.1.1 形态特征

根据1992-2014年20多年执教情况,从积累1100人次的徐汇区体操、蹦床队招生运动员数据中,统计出5~10岁年龄组的身高、体重、指距等形态特征(见表1、2)。

表1 5~10岁男蹦床运动员形态范围

Table 1 Morphological Range of Boy Trampoline Athletes of 5-10 Years Old

	5岁	6岁	7岁	8岁	9岁	10岁
身高/cm	107~115	116~120	121~124	125~133	128~136	132~141
体重/kg	14~17	18~22	19~23	24~30	25~32	26~38
指距/cm	105以上	116以上	118以上	127以上	130以上	136以上
下肢长/身高	43.2以上	43.6以上	43.7以上	53.4以上	53.8以上	54.3以上
跟腱长/cm	12.9以上	13以上	13.2以上	14.2以上	14.4以上	15.5以上

收稿日期: 2014-10-09

作者简介: 高伟峰,男,中级教练员。主要研究方向:运动训练。

作者单位: 上海市徐汇区青少年体育运动学校,上海 200231



表 2 5~10 岁女蹦床运动员形态范围蹦床运动员选材形态范围表

Table II Morphological Range of Girl Trampoline Athletes of 5-10 Years Old & the Morphological Range Scale for Selecting Trampoline Athletes

	5 岁	6 岁	7 岁	8 岁	9 岁	10 岁
身高/cm	107~115	116~123	118~126	121~129	124~132	130~138
体重/kg	14~17	18~22	19~23	19~24	20~26	21~28
指距/cm	105 以上	116 以上	118 以上	12 以上	125 以上	132 以上
下肢长/身高	43.2 以上	43.6 以上	43.7 以上	44.2 以上	44.0 以上	44.5 以上
跟腱长/cm	12.9 以上	13 以上	13.2 以上	13.6 以上	14.2 以上	15 以上

身高是人体外形的主要指标。受到项目器械高度与长度限制,过于高大与矮小的身材,对从事蹦床训练的空中是不利的,尤其近年来网上的高度不断提高,运动员身材高度更应适合项目需要。如身材长得越高越能跳得高,但网上完成空翻就比较费力,何况高难度十个空翻连接就更加困难;而身材矮小,虽便于在网上轻盈翻转各类空翻,但没有美感和高度增加分值,还会影响整个成套动作的幅度。我国优秀运动员身高平均值:男子优秀运动员身高 169 cm,女子优秀运动员身高 158 cm。

体重也是人体形态的主要指标之一,蹦床运动的体重不能太重,如果太重,自身重力大,虽有高度,但会影响翻转、转体周数,不利于技术难度得提高和发展;如果体重太轻,虽较容易快捷做各类周数空翻,但没有空间高度,同样会影响动作美感、高度分值,不利于取得比赛高分。所以,我国优秀运动员男子为 60 kg 左右;女子为 48 kg 左右。体重虽是一个主要指标,但可变性较大,容易受到训练或饮食的影响,造成大幅度的长落。

指距对蹦床运动员来说比较重要。指距长有利于运动员弹起双手臂引手,肩幅度、控制空中平衡性,有利于翻转周数、转体等动作抱腿团、屈紧,便于高质量完成动作。国外选拔运动员,最好指距长于身高 10~15 cm;8~10 岁的儿童少年运动员,也要求指距长于身高 5 cm 以上,我国受种族遗传的限制,这样高的选材标准是难以达到。国家队运动员中,男运动员的指距是大于身高 3.9~13.2 cm,均值为 7.43 cm;女运动员的指距是大于身高 1.8~7.9 cm,均值为 4.22 cm。徐汇区 5~10 岁儿童少年运动员的调查结果表明,在 6 岁之前指距指标的均值以负数者较多(即指距小于身高)。以后随年龄增长逐渐接近身高,指距最大增长值年龄在 13 岁左右。我们测定的选材标准:男子 5~6 岁要求指距与身高之比 1 cm 以上;10 岁指距 3 cm 以上;女子 5~6 岁要求指距 0.5 cm 以上;10 岁指距 2 cm 以上。虽然标准不高,但在实际选材中环是有一定难度,只能在有限指距标准中尽量选优。

坐高比、下肢长也是蹦床运动员形态上关键指标,坐高比大的运动员,下肢长比即小;坐高比小的运动员,下肢比即长。下肢长一般分 4 个位:h 为下肢全长,a 为功能位,b 为解剖位,c 为形态位。一般 a 和 h 对分析运动技术有意义。下肢长 a/身高为 55 者,上下身基本为等长,下肢长 a/身高为 56 者,是腿长身短,下肢长 a/身高为 57,则是腿明显长。我国优秀运动员坐高/身高,男运动员是 50.5 土

4.15,女运动员是 53.02±3.1;下肢长 a/身高,男运动员是 54.75±2.85,女运动员是 56.78±2.41。可以看到女运动员的坐高、a/身高比大于男运动员。说明在形态美的要求上,女运动员是稍高于男运动员^[1]。

2013 年在保加利亚举行的第 29 届世界蹦床锦标赛,中国蹦床队获得男子网上团体冠军。在 3 人参加世锦赛网上决赛中,有徐汇区体校输送的运动员高磊。高磊 5 岁开始练习体操,10 岁改练蹦床项目,目前是中国男子蹦床队主力选手之一。父亲身高 170 cm,体重 66 kg;母亲身高 159 cm,体重 45 kg。高磊 5 岁时身高 1.16 cm,体重 20 kg,指距 116 cm。目前高磊年龄 22 岁,身高 1.70 cm,体重 63 kg,指距 177 cm,下肢腿偏长、足脚 43 码鞋。

2.1.2 身体素质特征

弹跳力是蹦床运动最重要的身体素质条件,网上弹跳得高构成“高度优势”。影响弹跳力因素很多,如遗传红白肌纤维比例,肌肉质量、骨结构特点等。少年儿童一般大年龄运动员,比小年龄运动员跳得高;同年龄者运动员身高、体重重者,比矮、轻者跳得高。弹跳力又是一项综合性素质,我们将测得徐汇区少儿蹦床运动员的立定跳远与网上 30 次垂直跳,数据做了相关计算,结果表明:较优者,7 岁立定跳远成绩 170 cm 以上,网上垂直空跳 30 次/37 秒以上。

腹背力是分布在躯干骨和骨盆的肌肉。蹦床项目运动员完成各类空翻动作,背、腹肌受力特别大,因此更应该注重这方面力量。

2.1.3 心理特征

2.1.3.1 臂动觉方位辨别

网上双手臂向上引后,做各类起跳后翻转、转体空翻动作。如果要做得腾空高、垂直线、有伸展、不移位、美感,除身体垂直重心外,必须是大脑神经系统控制手臂方位向上引,才能完成,这就需肩关节开度垂直方向 180°,双手臂上举与身体部分保持垂直线最好。一般测试运动员方法,身体后背全部能背靠墙站,如果身体后背和双手臂全部贴靠墙,基本没什么空隙,称为优秀者,不然相反。

2.1.3.2 腿动觉方位辨别

腿部是完成网上弹起高、低空间方位辨别最主要动力。少儿训练中,一般以立定跳远为主要依据。但实践中,并不是在地上立定跳远跳得最远的,腿部力量越强者,网上就应该弹得最高,这是因为网上弹跳,受到视觉、空间平衡、控制力、协调性等多种能力因素影响。如 2013 蹦床世锦赛男子团体冠军高磊 7 岁时,立定跳远跳 170 cm,另一位队员乔氏立定跳远跳 175 cm;而在网上 30 次垂跳,高磊 47.75 s;乔氏只有 45.69 s,整整差 2 s 左右

2.1.3.3 动作反馈能力

动作反馈能力是心理和生理(大脑、神经系统、感觉器官等)反应。运动员在学习某一技术动作,掌握动作程度是不同的。通过对比方法可以了解运动员的动作反馈能力。如设定每一档不同年龄掌握技术动作时间、数量、质量表,评定优、劣之分,纠错某一动作,优秀运动员 10 次基本达到修改要求,而有些运动员 10~20 次均未达到正确要求,通常我们说反应慢。



2.1.3.4 动作时间估计

用秒表计时,测定运动员能否正确估计时间和时间间隔。蹦床项目有特定的评分标准,10个动作在空中停留时间越长,分值就越高,除在技术质量、难度系数上,高度也是取得高分值的重要组成部分。基础训练一般以网上30次计时,下列指标均为优者,7岁:(47±1)s;8岁:(50±1)s;9岁:(52±1)s;10岁:(54±1)s(7岁之前不宜在网上多练习空翻类动作,以免危险,应加强身体综合素质练习为宜)。

2.1.3.5 旋转定向能力

纵向一周、横相转体180°空翻,是蹦床运动员最基础的技术组成部分之一,一名较优秀运动员在儿童时期,基础训练中就可在网上表现出较好天赋;如前、后空翻练习,弹起翻转、抱腿、伸展、转体用力时间较为协调、流畅、并有节奏感,它必须具备较好运动能力(神经系统、时间知觉、时空判断、方向定位、注意力、记忆能力、节奏感、协调性等)各方面。在动作表象上经过几次网上练习弹起抱腿、垂直跳转体180°等,基本大概可确定后面空翻、转体完成准确度。

2.1.3.6 抗干扰能力

蹦床项目运动由于是10个动作,必须是一气合成。赛场上,由于器材网上弹性、平面受力、场地、环境、空间高度、观众气氛、视觉等不同各种因素的影响,如果要在赛场上完成一套高质量、优美的成套,除平时训练时技术扎实的功底外,还要有强大的心理素质、抗干扰能力。所以,模拟专项运动心理特点测定会经常使用,采用成套间息法、改换器材网、变换场馆等手段、方法,以提高运动员最大抗干扰能力,从小培养赛前心理状态,自我调控步骤和自我调整能力,并形成一套在赛前调整心态优良的个人习惯。

2.2 徐汇区蹦床运动员的选材步骤

根据人材选拔与成长、层次多的特点,一般运动员的选拔分为:粗选阶段、精选阶段。

2.2.1 粗选阶段

在校附近的大、中班进行群众性的鉴别招生,粗选指定队员,由班主任进行讲解,我们进行观察、分析,选取那些型态、运动才能、适合蹦床项目运动的儿童。对所选对象,一般进行短期3~6个月试训,并进行淘汰,最后选取较优者,为业余学校学员。3个月试训后,幼儿园中、大班儿童能留12名队员,略能适合形态、机能等综合选材要求2~4名,在今后4~5年里进行系统有效训练也就这2~4名运动员,至于是否能成才,还涉及到综合各方面因素。

2.2.2 精选阶段

本阶段是对6个月进行测试或短期业余训练的儿童进行复选。评定因素包括身体基本素质、灵敏性、协调性、速度、力量、柔韧等各方面,另外儿童家长支持力度尤为重要,我们通常以儿童参加训练出勤率、培养儿童兴趣、身体综合素质等各方面作为依据,综合评估。当儿童形态、生理机能、心理状态等方面特征,基本达到附合蹦床所需的一般要求就录选,并参加以后4~5年业余训练周期,每周6次,每次2.5~3h,并拟定中、长、短训练计划、训练手段、方法、要求、目标,从中进一步观察、筛选,直至寻找到最佳

人选。这时期淘汰较少,并能坚持到4~5年周期训练,也只有4~8名运动员,从中选送市二线深造优秀苗子更少。

2.3 徐汇蹦床运动员的育才

2.3.1 粗选阶段育才

从表3可见,儿童少年时期的力量素质训练应当以基础力量和一般力量练习为主,注意全面发展,不宜过早强调专项力量或片面发展某一部位的力量。在达到一定训练水平之后则应注意与专项结合。力量训练与专项结合,主要应体现在动作结构、速度、肌肉收缩方式和用力顺序上结合,有利于将获得的力量转化到技术动作上,先有身体素质基本力量,再有基础基本技术动作。

表3 粗选阶段训练课设计

Table III Design of the Training Class at the Primary Stage of Selection

	训练内容
准备活动(40 min)	慢跑5 min、冲速10 m 10次、柔韧前、后、横劈叉20 min,垂直吊1 min、反肩垂吊1 min
基本部分(45 min)	姿态(脚尖、膝盖): 1min×5组, 7min 正、反平躺控腿: 1min×5组, 7min 全身体后背靠墙站: 1min×5组, 7min 前、后滚翻各: 5次×5组, 10min 斜45°墙倒立: 1min×5组, 7min 肋木举腿(90°): 15次×5组, 7min
结束部分(5 min)	牵拉、放松操

5~6岁要有针对性地进行全身各部位肌肉力量的训练。在这一年龄阶段,有机体进入了第一个力量的可训练阶段,应当抓好时机,合理安排,为今后技能训练打下扎实的基础。

新招选5~6岁幼儿园新生运动员,每周训练3次、每次1.5h、为期6个月,运动量负荷小,其目的是在训练中观察鉴别适合蹦床运动项目的运动员。这一时期,儿童的肌肉弹性好,关节韧带的伸展幅度较大,所以在这时期更应注重腿、肩、脊柱、髋、踝等关节柔韧素质训练,应该是“主动练习”并适可而止,让新生队员有个适应过程,千万不可过早“被动练习”以免吓退队员。一般用“主动练习、持续时间”法练习,同时结合专项特点进行练习,发展速度、灵敏素质和腹、背肌、腿部综合力量,从中寻找到遗传运动基因较高的运动员进一步培养提高发展,消除身体生长发育中的不足,全面提高儿童综合素质能力。在这阶段训练,以娱乐性、趣味性、选拔适合练习蹦床项目运动员为主要任务。

2.3.2 精选阶段育才

从表4可见,运动员训练计划及实施,是在基础选材一年训练中进行,是对已经进行基础训练过12名队员进行复选。评定因素包括身体的发展和专项运动的测试,还要考虑成长速度、生物学年龄和心理测试结果。被筛选后,入选的正式蹦床训练的运动员,继续进入第二精选阶段训练。这一时期训练,则要特别注意向青少年时期的专项化训练过渡,在这个阶段要着重打好一般与专项训练基础,



完成好由全面综合素质向专项化训练过渡。训练原则：个体动作必须是从简到难、数量从少到多、质量从粗到精、精

刻细雕、循序渐进、逐步提高发展的原则，千万不可燥之过急，拔苗助长。

表 4 精选阶段训练课计划设计

Table IV Design of the Training Class at the Select Stage

训练内容	
准备部分	冲速：10 m×5 次、10 min；柔韧：前、后、横劈叉、5 min；吊转肩 20 次、5 min；姿态：脚尖膝盖形态练习 10 min
基本部分	网上 垂直起跳 30s，3 组×15min，中强度，20min 团身抱膝、垂直分腿、垂直屈体跳，各 10 次×2 组，小强度，30min 四分之一腹弹，10 次×2 组，小强度，10min 前团身空翻转体 180°，8 次×3 组，中强度，20min 前屈身空翻转体 180°，8 次×3 组，中强度，20min 后团身空翻，5 次×3 组，中强度，15min 后直体空翻，5 次×3 组，中强度，15min 后屈体空翻，5 次×3 组，中强度，15min 10 动作成套，2 次×3 组，中强度，20min
单跳	键子小翻 10 次、键子 3 小翻 5 次，中强度，20min 键子 6 小翻团身后空翻 5 次，中强度，15min 键子小翻接快速小翻接 4 小翻团身后空翻 10 次，中强度，20min
素质	肋木悬举腿 30 次×3 组、纵跳 20m×5 组、靠墙倒立 5min
结束部分	牵拉、放松操

一般说来完成这个过渡应具备以下 3 个条件：第一是为创造专项优异运动成绩所必须具备的“基础因素”已初步具备，并逐步表现出来了。第二是在全面、一般身体训练的基础上，已能表现出一定水平的专项运动成绩。第三是运动员已对所从事的专项要有一定的兴趣和志向，并以发展专项技术动作为训练重点如果以上条件尚未具备，不应急于转向专项训练，而应适当延长身体综合素质基础训练阶段的时间，直至具备这些条件为止。当综合素质达到要求时：应突出专项训练，根据专项运动所需的形态、素质、生理、心理等各方面进行培养和提高。

在训练课内，技战术训练与身体素质比例达到 85% 以上，训练负荷强度中以上，密度较大，运动员至少是进行了 3-5 年的系统训练。

在儿童时期的早期训练中，应按以下几原则调控运动负荷：一是儿童少年运动员可先进行较大负荷的训练，但不宜每周次数过多，一般每周，3~4 次较适宜，不能全周 6 次大运动量训练。二是童少年时期的负荷应有小到大逐步提高，量和强度均适当控制，由于速度、快速力量、最大力量的敏感发展期先后到来，因而可以逐步由量转向提高强度。三是在一般负荷与专项负荷中，先加一般负荷，后加专项负荷，而且以一般负荷为主。

2.3.3 各年龄阶段训练负荷安排原则

徐汇区蹦床队少儿运动员相适应的训练内容。每周训练 6 个课时，每次 2.5~3 h，宗旨是挖掘培养有适合训练蹦床项目潜质的学生，年龄在 5~10 岁之间，运动技能尚未掌握前提下，是以基本功练习为主，随着年龄的不

断增长，技能战术训练时间也不断增强，安排训练时间见表 5。

表 5 训练内容和时间分配统计(单位：min)

Table V Training Contents and Time Distribution (min)

年龄(岁)	柔韧	力量	姿态	网上技术
5~6	40	60	30	20
7~8	30	30	10	60
9~10	15	15	5	90

柔韧素质是指运动员关节活动幅度的大小。是蹦床运动员的主要素质之一。柔韧较差必然影响动作的质量和技术的提高。少年儿童的柔韧素质比成人的好，髌骨包括髌骨，坐骨，耻骨在 5 岁至 6 岁时开始互相接合，到 17 岁后才完成而形成一整体^[3]。运动员刚开始训练由轻到重，频率由慢到快，幅度由小到大，不能用力过猛。突然增大幅度易受伤。年龄越小运动员训练的时间也就要越长，达到的效果也越好。所以 5~6 岁安排训练时间也就最长，为 40 min。以后随着年龄增长，课时训练柔韧也就相应减少。

因此在 5~6 岁儿童的启蒙训练中，身体素质是 60 min，这为以后空翻等动作的学习，提高打好了基础。到 9~10 岁时，训练运动员身体素质降至到 15 min，突出练习技术性的动作，由于技术动作数量不断增加次数，同时也加强了专项素质练习。5~6 岁运动员姿态身高在 1~1.2 m，结合蹦床运动员踢腿、控腿、下腰、起跳、徒手操、关节施以训练，使之肩、脊柱、髌、肘、踝等关节达到练习蹦床运动员最佳状态。所以 5~6 岁运动员在姿态练习课时化费时间较长，为 30 min。年龄越小越是练习柔韧，形态的最佳时期，应



该把握好这时期训练年龄段。

专项网上技术,是以取得专项训练高水平成绩为目标的专门组织的教学过程。它是在运动员经过1~2年有一定的身体基础上进行的各种网上专业技术动作的学习和提高。5~6岁队员专业网上运动员技术只是相应地练习最简便安全垂直跳,以适应网上弹性,平衡性,节奏感为基础练习,所需的训练时间较少,为20 min,而9~10岁的队员已具备了条件,掌握各类简易前后空翻等综合能力,由于需要迅速较快掌握正确动作,数量、次数在不断循环增加,训练课时90 min占课时60%。

2.3.4 蹦床项目运动员育才中的常用训练方法和手段

2.3.4.1 柔韧素质训练方法

“柔韧素质”基本方法是拉伸法。在柔韧素质训练中,我们是把动力拉伸法和静力拉伸法、主动练习法和被动练习法结合起来,做到拉伸练习有动有静,动静结合;有主动也有被动,主被动配合。

表6 运动员训练年限柔韧训练方法采用比例

Table VI Rate of Adopting Flexibility Training Methods According to the Training Length of the Athletes

方法	0.5~1年	2~3年	3~4年
主动拉伸法	80%	50%	40%
被动拉伸法	20%	50%	60%
占用课时	45min	30min	15min

从表6可以看到,刚进队参加训练的运动员,主动性拉伸法比例较高,达到80%,被动性拉伸法只占20%。因为运动员是初选进队,对这被动性拉伸法训练手段方法不太适应。运动员在被选入正式队员之前,从来没有接触到对机体韧带刺激感觉。如果加大被动性拉伸法,会把很多队员吓跑离队,所以让队员也有一个柔韧训练习惯的过程,以耗时间缓慢的速度拉伸韧带。这种方法比较适合训练年限为0.5~1年的运动员。因此训练柔韧课时时间比较长,为45 min。在运动员一年柔韧训练基础上,这时被动性与主动性拉伸各占50%。蹦床运动员对肩关节柔韧的开度要求极高。应利用辅助器材在肋木上双手反握肋木,身体垂直和一根棒双手握紧,进行前后肩关节扭转,教练员适时进行帮助转肩。但要控制用力程度,使至转肩到了不用器材(肩关节开度遗传)。这种循序渐进的被动拉伸法对运动员肩关节柔韧效果较为理想,进步也较突出,时间也逐步减少。3~4年训练的运动员,主、被拉伸法的比例为40%和60%,训练时间是15 min。

2.3.4.2 身体素质训练法

儿童少年时期的力量素质训练应当以基础力量和一般力量训练为主,注重全面发展。不宜过早强调专项力量或片面发展某一部位的力量。徐汇区蹦床队对每个年龄段运动员采用不同的身体素质训练方法,以循环、重复、变换、间隙竞赛等等结合起来运用。5~6岁要有计划地进行全身各部位肌肉力量的训练,做到循序渐进,如:小兔跳;青蛙跳;纵跳、原地高跨障碍跳。腹背肌悬举腿等等。进行不同部位、不同肌群力量训练。并进行编组,注重适度间歇。根据这年龄段特点,以趣味性、竞赛要求,培养运动员

对素质训练兴趣。并不断督促、鼓励、以求高质量完成,从而提高基本素质要求。7~10岁力量训练以改善肌肉内协调能力为主要任务。主要掌握用力的方法。如:发展学会网上团身后翻。首先是从相关的身体素质练习开始,肋木上曲膝腿;平躺抱双腿;原地带臂、吸腿跳等,循环重复等手段,经过一段陆上辅助分解技术动作时间训练后,进行完整网上动作练习。

2.3.4.3 专项技术训练方法

素质训练和技术训练的共同目的是为了提高运动技术,素质训练为提高运动技术提供机能可能性,但必须通过技术训练形成动作技能的条件反射。运动员在专项技术训练时常采用几种方法即:分解法、重复训练法、比赛训练法与完整法。

2.3.4.4 重复训练法

蹦床项目运动员完成完整一套技术动作是在网上一次性做十个不同翻转空中动作连接。它对每个动作要求规范、正确、稳定,所以必须注意单个动作熟练性、稳定程度、心理、生理负荷强度的技术动作指标,以免连接各空翻之间发生不必损伤。

2.3.4.5 比赛训练法

比赛训练法是指在近似模拟式真实严格的比赛条件下,按照比赛的规则和方式,以提高训练质量稳定性为目的的训练方法。这种训练方法对蹦床运动员来说是极为重要的训练手段。经常开展模拟比赛等小型活动,来检验运动技术水平、心理存在的问题。强化队员赛场上精神面貌、紧张情绪,不要给予运动员过分心理压力。

2.3.4.6 分析法与完整法

蹦床项目由于运动员在网上弹起做空翻难度动作,教练员无法到位进行改变动作方面保护,只能在小网或地毯上进行分解法保护练习。等待陆地上动作稳定后,再用完整法练习联合动作,网上成套的十个的在也是如此。

4 结语

运动员选材育才是一个长期筛选择优过程,它又是与训练过程紧密地联系在一起,应重视掌握青少年儿童生长发育的规律,合理评价儿童少年的形态、机能、素质发展水平;注意遗传因素在形态、机能、素质发展过程中作用程度,借鉴父、母亲属形态、机能特征相似度作参考,合理掌握评价尺度;在运动员的选材过程中,应采用直观选材与科学选材相结合的方法。

参考文献:

- [1] 徐刚,生长发育与运动训练[R],蹦床与艺术体操教练员培训专题讲座,北京体育大学运动人体科学学院,014.
- [2] 运动员科学选材讲义[R],国家体育总局、群体司、科教司.
- [3] 运动训练学[M],北京:人民体育出版社.
- [4] 2014年上海蹦床项目比赛秩序册、成绩册[R].2014.

(责任编辑:何聪)