

从伦敦奥运周期女子自由体操的发展态势看我国存在的问题及应对策略

——以难度价值和完成质量的视角

邹红¹ 李翠玲² 夏环珍² 陈莉³

(1. 厦门大学体育教学部 福建 厦门 361005; 2. 北京体育大学 北京 100084;

3. 广西师范学院师园学院 广西 南宁 530226)

摘要:目的: 难度价值和完成质量是体操比赛中获取胜利的两大法宝, 本研究从此两方面视角对伦敦奥运周期世界女子自由体操的发展现状及其变化规律进行回顾和梳理, 找出我国女子自由体操存在的主要问题和差距, 并提出缩小差距的应对策略和建议, 以期提高我国女子自由体操的技术水平, 为备战2016年奥运会作出一定的贡献。方法: 研究主要运用文献资料、录像资料、专家访谈等资料搜集方法和视频观察、主题分析等资料分析方法。结论: 提高成套动作的难度价值和动作完成质量是伦敦奥运周期女子自由体操的发展现状; 女子自由体操已经成为我国女子体操队的弱项, 在难度组别、难度分、空翻动作类型、成套动作的完成质量等六个方面落后国外优秀运动员; 以重视体能、提高抗压能力、全面发展空翻动作类型和创新动作、提高动作完成质量、培养个人风格为切入点和突破口, 是提高我国女子自由体操水平的有效途径。

关键词: 体操规则; 女子自由体操; 难度组别; 完成质量; 应对策略

中图分类号: G832.173/2012 文献标志码: A 文章编号: 1007-3612(2013)08-0134-04

The Development Trend of Women's Floor Exercise and Problems and Countermeasures in China during the London Olympic Games Period

——From the Difficulty Value and Complete Quality Perspective

ZOU Hong¹, LI Cui-ling², XIA Huan-zheng², CHEN Li³

(1. Department of PE, Xiamen University, Xiamen 361005, Fujian China; 2. Beijing Sport University, Beijing 100084, China; 3. Teacher Garden Institute, Guangxi Teachers College, Nanning 530226, Guangxi China)

Abstract: Objective: The difficulty value and complete quality is two magic weapons to obtain victory in the gymnastics competition. The paper reviewed current situation of the development and changes of world women's floor exercise during the London Olympic Games period from the above-mentioned two perspectives, found out the main problems and gaps, and pointed out the coping strategies and recommendations of narrowing gaps. The main goal is to raise the technical level of our country's floor exercise and to have positive significance for China's preparation for the 2016 Olympic Games. Methods: The paper mainly adopts the methods of document literature, video observation, expert interview and theme analysis. Conclusions: Improving difficulty value and complete quality is the current situation in London Olympics period. Women's floor exercise has become the weakness of China, and we have fell behind with the foreign excellent athletes on six aspects such as the difficulty of group, difficulty credit, somersault movement types, quality of complete set movements and so on. The effective ways to raise the technical level of China's floor exercise are paying attention to physical fitness, improving compression ability, all-round development of somersault movement type and innovative action, improving the complete quality, cultivating personal style.

Key words: gymnastics rules; women's floor exercise; difficulty group; complete quality; coping strategies

2008年北京奥运会结束后,从2009年开始至2012年伦敦奥运会结束为伦敦奥运周期,4年间一共

投稿日期: 2013-05-15

作者简介: 邹红, 讲师, 硕士, 研究方向体操教学训练理论与方法。

举行了 4 次体操大赛,2009—2011 年举行了第 41 届、第 42 届、第 43 届世界体操锦标赛,2012 年举行了伦敦奥运会,这四次体操大赛女子自由体操单项决赛冠军分别被英国运动员特维德尔、澳大利亚运动员米切尔、俄罗斯运动员阿法纳西耶娃和美国运动员莱斯曼夺得(表 1)。2013—2016 年新的自由体操规则出台后,回顾和梳理伦敦奥运周期女子自由体操的发展过程及其发展变化规律对于展望下一个奥运周期女子自由体操的发展方向,规划和备战 2016 年里约热内卢奥运会有积极的现实意义。

在 2009—2011 年三届世锦赛女子自由体操单项决赛中,我国运动员均有不俗的表现:在 41 届世锦赛上获得第三名和第七名;在 42 届世锦赛上获得第五名;在 43 届世锦赛上表现得更为突出,分别夺得女子自由体操第二名和第四名。而在 2012 年伦敦奥运会上,由于眭禄和姚金男都有不同程度的腿伤,未能进入女子自由体操单项决赛。此外在女子团体决赛和个人全能决赛中,我国运动员在自由体操比赛中的表现也不十分理想。说明我国女子自由体操的整体水平有所下滑,面临世界各国强队和高手的挑战的情形下,有必要找一找我国女子自由体操存在的问题,以及与外国强手的差距,对于提高我国女子自由体操的竞争实力,在新的奥运周期取得更加优异的成绩具有十分重要的作用。

表 1 2009—2012 年 3 届世锦赛和伦敦奥运会女子自由体操单项冠军成绩

比赛名称	姓名	国家	难度组别统计	加分	D 分	E 分	成绩
第 41 届	特维德尔	英国			6.1	8.65	14.65
第 42 届	米切尔	澳大利亚	3E2D3C	0.2	5.9	8.933	14.833
第 43 届	阿法纳西耶娃	俄罗斯	1F1E4D2C	0.3	6.1	9.033	15.133
伦敦奥运会	莱斯曼	美国	1F2E2D3C	0.6	6.5	9.10	15.60

1 研究对象与方法

1.1 研究对象 以伦敦奥运周期世界女子自由体操的发展现状及我国女子自由体操的发展现状为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 为了解世界和我国女子自由体操的发展现状,以“女子自由体操”为主题词在中国知网(CNKI)查阅了 2008—2013 年期间的文献,获得相关文献 17 篇,其中具有较高相关度文献 4 篇;在搜狐体育网站和体操信息内部刊物查阅了第 41、42、43 届世界体操锦标赛和 2012 年伦敦奥运会以及 2012 年全国体操锦标赛的有关女子自由体操比赛成绩;阅读相关的竞技体操专著,奠定了本研究的理论基础。

1.2.2 视频观察法 通过电视录像观看了 2009 年—

2011 年第 41 届、第 42 届和第 43 届世锦赛及 2012 年伦敦奥运会女子体操比赛的全过程。并反复观看了女子自由体操单项决赛,对伦敦奥运周期 4 年间女子体操包括女子自由体操的发展趋势有了一个基本认识。

1.2.3 专家访谈法

1.2.3.1 访谈对象 2012 年 10 月—2013 年 3 月,研究者通过面谈、网络、电话等方式先后与体操领域的 8 名专家进行了 11 次访谈。访谈专家有北京体育大学夏环珍、李克健、姚侠文教授和体操国际级裁判谒晓安老师,国家女子体操队国家级教练员徐惊蕾,国家女子体操队高级教练员何花,前世界体操冠军、体操国际级裁判毕文静。

1.2.3.2 访谈内容 访谈内容分为 4 个部分:1) 世界女子自由体操的发展趋势;2) 如何看待难度动作和完成质量两者之间的关系;3) 我们女子自由体操在世界女子自由体操领域和我们女子体操项目中处在什么样的发展水平;4) 我国女子自由体操存在的问题。

2 结果与分析

2.1 从难度价值和完成质量的视角分析伦敦奥运周期世界女子自由体操的发展态势

2.1.1 不断提高成套动作的难度价值增加难度分

伦敦奥运周期和 2013—2016 年新修改的国际体操规则规定,每个运动员女子自由体操比赛的成绩由 2 部分构成:1) 难度分(D 分);2) 完成分(E 分)。完成分是根据成套动作完成的质量(包括艺术表现力)由 10 分往下减,由此可见完成分的扣分条件对每个运动员都是一样的。难度分中包括规则规定的成套编排的 5 个特殊要求,运动员完成这 5 个特殊要求后就可以获得 2.50 分的难度分,这部分难度分对每个运动员来说也是一样的。除此外难度分的高低由运动员的实力和水平来决定的,这就确定每个运动员获得难度分的起点是不一样的。因此,运动员要获得优异成绩就必须不断的提高成套动作的难度价值和难度分。根据 2009—2011 年 3 届世锦赛和 2012 年伦敦奥运会女子自由体操单项决赛难度分的统计数据显示,运动员的难度分是逐年增加的,特别是 2011 年第 43 届世锦赛和 2012 年伦敦奥运会难度分的增加更为明显(表 2)。有少数运动员难度分的增加比较明显,例如美国运动员莱斯曼第一次参加第 43 届世锦赛女子自由体操单项决赛她的难度分为 6.1 分,到了 2012 年伦敦奥运会,她的难度分增加到 6.5 分,这是她夺得女子自由体操冠军的重要因素之一。

运动员要想增加难度分有 2 个途径:1) 增加成套动作中单个难度动作的组别;2) 增加动作之间的连接

加分。下面分别论述和分析这两个途径。

2.1.1.1 不断发展和创新高难度动作,提高难度组别 女子自由体操动作分成 A、B、C、D、E、F、G 等 7 个组别,难度的组别由低到高,依次加 0.1 分,0.2 分,0.3 分,0.4 分,0.5 分,0.6 分,0.7 分。新规则规定一套动作只允许计算难度组别最高的 8 个动作,其中包括 3 个跳步和转体动作。所以运动员为了增加成套动作的难度分,一般都采用难度组别较高的动作。根据几届大赛的女子自由体操单项决赛单个难度动作各组别的统计数据(表 2),使用 E 组以上高难度动作的数量在逐渐增加,使用 C 组的动作数量在逐渐减少。这种趋势越接近伦敦奥运会越明显,例如俄罗斯运动员穆斯塔芬娜在第 42 届世锦赛女子自由体操单项决赛中,成套动作的难度组别为 2E1D5C,到伦敦奥运会女子自由体操单项决赛,她使用的难度组别为 2E3D3C,增加 2 个 D 组,减少 2 个 C 组。又如意大利运动员费拉里,她在 2010 年第 42 届世锦赛女子自由体操单项决赛中,成套动作的难度组别为 1E2D5C,到了 2012 年伦敦奥运会,她使用的难度组别有明显的提高,达到了 1G1E3D3C,凭借她的难度实力,夺得了女子自由体操第四名。

表 2 女子自由体操单项决赛单个难度动作组别和难度分统计

比赛名称	单个难度动作组别					难度分(D分)					
	G	F	E	D	C	B	5.4-5.9	6-6.2	6.3-6.5	最高	平均
第 41 届							7	1	0	6.1	5.74
第 42 届	0	2	14	18	29	1	8	0	0	5.9	5.78
第 43 届	1	4	14	20	25	0	1	6	1	6.3	6.06
伦敦奥运会	2	3	15	20	22	2	2	4	2	6.5	6.13

2.1.1.2 不断增加动作之间连接加分 根据第 42 届、第 43 届世锦赛和伦敦奥运会参加女子自由体操单项决赛八名运动员连接加分的统计数据(表 3),动作之间的连接加分也是逐年增加的,特别是到了伦敦奥运会连接加分提高幅度更加明显,有 6 人次在 0.3~0.4 分之间,有 2 人次达到了 0.6 分。

表 3 2 届世锦赛和伦敦奥运会女子自由体操单项决赛连接加分统计

比赛名称	0.2 分		0.3 分		0.4 分		0.5 分		0.6 分		平均
	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%	
第 42 届	4	50	3	37.50	1	12.50	0	0	0	0	0.26
第 43 届	1	12.50	3	37.50	2	25	1	12.50	1	12.50	0.38
伦敦奥运会	0	0	3	37.50	3	37.50	0	0	2	25	0.41

根据伦敦奥运周期的几次大赛中的女子自由体操单项决赛技巧动作之间的连接加分的粗略统计,技巧串的连接加分有以下几种走向。

1) 不断提高两个连接动作的难度。伦敦奥运周期前两年,使用直体后空翻转体 540°接直体前空翻或

屈体前空翻转体 360°的技巧连接串比较多;到了第 43 届世锦赛和伦敦奥运会,使用直体后空翻转体 900°接直体前空翻或屈体前空翻转体 360°、540°的技巧连接串比较多,或者反过来增加后面动作的难度,例如直体后空翻转体 540°接团身前空翻 2 周或直体后空翻转体 1 080°等。

2) 由 2 个动作的连接串增加到 3 个动作的连接串。第 42 届和第 43 届世锦赛使用两个动作的直接连接或间接连接的技巧串比较多,粗略统计分别为 9 串和 8 串;到了伦敦奥运会有不少运动员使用 3 个动作的连接甚至 4 个动作的连接串,例如美国运动员莱斯曼就用了直体后空翻转体 540°,单足落——团身前空翻 2 周——直体前空翻。罗马尼亚运动员波诺尔做了快速后空翻——快速后空翻——屈体后空翻 2 周转体 360°——团身后空翻这一串四个技巧动作获得了 0.4 的加分。

3) 使用高难度动作落地后接跳步的人逐渐增加。运动员为了增加连接加分,在完成了高难度动作落地后直接接跳步动作,这种趋势在伦敦奥运会女子自由体操单项决赛中表现得更为明显,有 9 串这样的动作连接,做屈体后空翻 2 周接跳步的比较多,也有用 E 组的高难度动作接跳步的,如团身后空翻 2 周转体 360°——跳步;团身前空翻 2 周——跳步,直体后空翻转体 1 080°——跳步。也有用 F 组的屈体前空翻 2 周——跳步,还有三个动作连接的,如快速后空翻——直体后空翻转体 1 080°——跳步;直体后空翻转体 540°单足落——直体后空翻转体 1 080°——跳步等。这种技巧动作和舞蹈动作的混合连接是新规则提倡和鼓励的方向。

新规则增加了单腿转体之间的连接加分为 0.1 分,在规则的导向下,在新的奥运周期,世界体操大赛女子自由体操单项决赛中,尽量使用舞蹈动作与舞蹈动作这种连接加分的形式将会逐渐增加。

2.1.2 不断提高动作完成质量与难度发展同步进行 女子体操动作比较多,扣分严格,运动员要想得到 9.0 分以上的完成分(E 分)是很不容易的。每次体操大赛的女子自由体操单项决赛,有些运动员能发挥出自己的最高水平,有些运动员却出现失误或严重失误。一般情况下,每届体操大赛女子自由体操单项决赛的前三名都是那些基本发挥正常、动作质量完成较好、完成分(E 分)比较高的运动员。以前三名完成分平均计算,完成分是逐年增加的,第 41 届世锦赛为 8.64 分、第 42 届为 8.920 分、第 43 届世锦赛为 8.960 分、伦敦奥运会为 9.033 分。说明世界水平运动员的动作完成质量是逐步提高的,这符合奥运周期动作质量的发展规律。越是接近奥运会,在正常情况下动作质量和稳定性会越来越

高。从每届世界体操大赛获得女子自由体操冠军的完成分比较也是这样一个规律(表1)。

女子自由体操比赛不确定因素较多,各种情况都有可能发生,在难度分差不多的情况下,以动作质量取胜的例子不少,例2011年第43届世锦赛女子自由体操单项决赛前三名的难度分均为6.1分,因为完成分不同比赛结果完全不同,俄罗斯运动员阿法纳西耶娃完成分得到为9.033分,最后得分为15.133分,夺得冠军;中国运动员眭禄完成分略低一点为8.966分,最后得分为15.066分屈居亚军;美国运动员莱斯曼完成分为8.90分,最后得分为15.00分获得第三名。

在难度分稍低、动作质量较高的情况下,也能取得较为优秀的成绩。比较典型的例子是伦敦奥运会女子体操单项决赛第三名的获得者俄罗斯运动员穆斯塔芬娜,她的难度分只有5.9分,在八名运动员中排在第七位,前六名运动员的难度分都在6.1~6.5分之间,她凭借一套高质量的动作得到了9.0的较高难度分,以14.90的总分夺得第三名,战胜了意大利的费拉里、澳大利亚的米切尔等实力强大的竞争对手,她们二人的难度分分别达到了6.2分和6.4分,但完成的质量不够理想,完成分分别为8.7分和8.433分,最后总分分别为14.90分和14.833分,分别获得第四名和第五名。

当然也有因动作质量较高、难度分较低,从而失去了争夺奖牌机会的。例如参加第42届世锦赛女子自由体操单项决赛的美国运动员拉尔森和意大利运动员费拉里,她们的完成分比较高,分别为9.016分和9.10分,但是他们的难度分较低,分别为5.7分和5.5分,最后只分别获得第四名和第六名。前三名米切尔、穆斯塔芬娜、切拉鲁完成分都比她们低,分别为8.933分、8.966分和8.866分,但她们三人的难度分都比拉尔森和费拉里高,分别为5.9分、5.8分和5.9分,最后她们夺得了前三名。所以对成套动作的难度分和完成分要有一个客观的辩证思考,在追求难度分的同时也要不断提高动作的质量和稳定性,两者都是取得优异成绩的重要因素,不可缺一。

2.2 我国女队在自由体操项目上面临的挑战

2.2.1 我国女子自由体操的发展现状

我国女队一线主力队员中,自由体操比较突出的是眭禄和年轻的小将姚金男。在近几年的全国体操比赛中,眭禄夺得过多次自由体操冠军,除了平衡木是她的强项外,自由体操也是她的强项,是我国女队自由体操的代表人物。如前所述,在伦敦奥运周期的前三年,我国运动员在3届世锦赛女子自由体操单项决赛中都有不俗的表现,但在2012年伦敦奥运会上由于我国女队主力队员眭禄、姚金男腿部受伤的伤还没有恢复到最高水

平,所以在资格赛自由体操比赛中成绩不理想,失去了参加女子自由体操单项决赛的机会。不仅如此,我国女子体操队在团体决赛的自由体操比赛中表现也不理想,在团体决赛中,排在团体前八名中的第七位,与第42届和第43届世锦赛女子团体决赛自由体操比赛成绩比较差距甚远,前两届团体决赛中,自由体操单项总分均排第二位,说明我国女队自由体操的整体实力已明显下滑,这是我国女队在伦敦奥运会团体决赛中掉到了第四名的主要原因之一。女子跳马是我国女队的落后项目,很多人已经认可,自由体操是否已经成为我国女队的落后项目还不能确定,至少它不是我国女队的强项,而是比较弱的项目,目前我国女子自由体操的现状令人担忧,应引起体操界人士和有关部门的重视。

2.2.2 我国女子自由体操存在的主要问题与差距

我国女队在伦敦奥运会自由体操比赛成绩很不理想,不但没有进入自由体操单项决赛,而且成了我国女子团体决赛和个人全能决赛丢分的项目,充分暴露了我国女子自由体操的诸多问题,与外国强队和高手比较差距有拉大的趋势。差距到底有多大,我们选择了2012年5月全国体操锦标赛女子自由体操单项决赛和2012年8月伦敦奥运会女子自由体操单项决赛的相关材料进行比较,这两个比赛时间比较接近,并分别反映了我国女子自由体操的最高水平和世界女子自由体操的最高水平,通过相关材料的比较,我国女子自由体操存在的主要问题和差距如下:

1) 我国运动员使用高难技巧动作的组别较低。外国运动员使用G组的有2人次,F组的有3人次,E组的15人次,D组20人次(表4),中国运动员只有6人次使用E组,21人次使用D组,绝大部分都是C组动作。外国运动员2人次做的G组动作是团身后空翻2周转体720°,这是程菲完成过的动作,但我国运动员至今还没有一人完成过此动作,另外外国运动员做的F组动作中,有一个是直体后空翻2周,另一个是屈体前空翻2周,我国运动员也没有人完成过这两个动作。就是在E组动作中,我国运动员有3人次做团身后空翻2周转体360°,外国运动员除2人次完成此动作外,还有3人次做了屈体后空翻2周转体360°。技巧高难动作是加分的重要因素之一,技巧难度组别不高一方面影响难度加分效果。另一方面也反映该国或该运动员自由体操发展水平处于较低的层次。

2) 我国运动员的难度分比较低。我国运动员的难度分(D分)都在5.4~5.7分之间(表4),外国运动员有6人次在6.0分以上,有1人次5.9分,1人次5.6分。眭禄在第43届世锦赛女子自由体操单项决赛最高水平的难度分为6.1分,而伦敦奥运会自由体操

前八名中 6.1 分以上就有 6 人次。所以我国运动员的难度分比较低,与外国强手有较大的差距,需要大力发展高难动作及其连接。

3) 前三名比较,我国运动员出场串和结束串难度比外国运动员低。2012 年 5 月全国体操比赛女子自由体操单项决赛中眭禄、谭思欣和程菲获得了前三名,她们出场串和结束串的难度与伦敦奥运会女子自由体操前三名莱斯曼、波诺尔和穆斯塔芬娜比较,难度组别比较低(表 5)。

4) 我国运动员空翻动作类型的发展不够全面。我国运动员使用后空翻类型动作的人比较多,使用团身前空翻 2 周和屈体前空翻 2 周的人几乎没有,多半使用直体前空翻加转体 360°、540°、720°。而外国运动员使用的空翻类型动作比较全面,不仅有很多人做后空翻类型的,如直体后空翻 2 周、团身后空翻 2 周转体 720°、团身后空翻 2 周转体 360°、屈体后空翻 2 周转体 360°、直体后空翻转体 900°或 1 080°等,而且有不少人做了屈体前空翻 2 周和团身前空翻 2 周。显示了国外优秀运动员自由体操成套动作的多样化趋势。这也是反映一个国家和一个高手自由体操水平高低的标

志之一。

5) 我国运动员成套动作的完成质量较低。一套动作的完成分能反映该运动员完成动作质量和艺术表现力,从完成分比较来看(表 4),我国运动员的完成分比较低,完成分在 8~8.5 分的有 4 人次,8.0 分以下的有 4 人次,各占 50%,而外国运动员 8.5 分以上的有 6 人次,其中 3 人次在 9.0 分以上,只有 2 人次在 8.5 分以下。就前三名比较(表 5),我国运动员的动作完成质量也是不高的,程菲是动作完成质量是较高的一名运动员,她的完成分也只有 8.35 分。

6) 我国运动员综合得分比较低。综合得分能反映运动员自由体操的综合水平和竞争实力。通过比较(表 4),我国运动员的综合得分也比较低,参加全国体操比赛自由体操单项决赛八名运动员的综合得分都在 14.0 分以下,第一名眭禄的得分也只 13.82 分(表 5)。而外国运动员的综合得分有 7 人次在 14.50 分以上,其中有 2 人次在 15 分以上,第一名莱斯曼最高分为 15.60 分。说明我国运动员不论在难度方面还是动作完成质量及艺术表现力方面与国外优秀运动员有较大的差距。

表 4 伦敦奥运会和全国体操比赛女子自由体操单项决赛相关材料统计

比赛名称	D 组以上技巧难度				D 分(难度分)			E 分(完成分)				得分	
	G	F	E	D	6 分以上	5.7~6.0	5.4~5.7	8.5 以上	8~8.5	8 以下	15 以上	14~15	14 以下
	人次	人次	人次	人次	人次	人次	人次	人次	人次	人次	人次	人次	人次
伦敦奥运会	2	3	15	20	6	1	1	6	2	0	2	5	1
全国体操比赛	0	0	6	21	0	0	8	0	4	4	0	0	8

表 5 伦敦奥运会和全国体操比赛女子自由体操单项决赛前三名成绩

赛称	姓名	规划	开场串	结束串	D 分	E 分	得分
奥运会	莱斯曼	美国	后直 540°——前团 2 周——前直	后屈 2 周跳	6.5	9.1	15.60
	波诺尔	罗马尼亚	后直 2 周	后屈 2 周	6.2	9.0	15.20
	穆斯塔芬娜	俄罗斯	前团 2 周——跳步	后直 1 080°	5.9	9.0	14.90
全国体操比赛	眭禄	中国	后直 1 080°——跳步	后屈 2 周	5.7	8.225	13.825
	谭思欣	中国	后直 540°——后直 1 080°	后直 900°	5.5	8.20	13.70
	程菲	中国	后直 1 080°	后直 900°	5.4	8.325	13.625

2.3 我国女队在自由体操项目上的应对策略 从以上材料的比较中找出了我国女子自由体操存在的问题与差距,针对这些问题应采取一些有效的应对措施来改变这种现状,缩小差距: 1) 大力提高运动员的体能水平。难度分的不封顶对运动员的整体身体素质和专项力量提出了更高的要求,强大的体能储备是体操运动员提高技术水平和在比赛中有效发挥的有力保证。专家认为在训练中,应加强运动员包括核心稳定性和核心专门性力量的核心力量练习,为人的整体运动提供重要的“发力源”。此外,还应根据运动

员个体体能水平的差异采取不同的训练内容和训练强度,特别是对我国女子运动员普遍存在的腿部力量较弱、爆发力较差的状况,更应采取一切有效的训练手段来促使其提高; 2) 提高运动员的抗压能力。^[9] 据组织行为学的有关研究表明,过大的压力会使人的工作效率降低,只有保持适度的压力,才会有效地提高工作效率。在训练中,应遵循“平时加压、赛前控压、赛中减压”的基本原则,即准备期训练阶段,增加运动员的压力,促使其提高训练效率; 大赛前,通过各种手段将运动员的压力控制在一个合理的水平,有助于其

产生生物适应,达到适应大赛环境的目的;大赛中,减轻运动员的压力,促使其形成良好的竞技状态,正常甚至超水平发挥出训练水平;3)全面发展运动员的空翻动作类型及做好运动员的个体创新动作的发展。专家认为针对我国运动员空翻动作类型不全面后空翻类型动作多的特点,应在平时的训练中加入团身前空翻2周和屈体前空翻2周的动作难度类型,促使我国女子自由体操运动员的成套动作能朝着多样化的方向发展。此外,进行动作创新,练成“绝招”是体操运动员夺取比赛胜利的利器。在训练中,应根据运动员不同的技术特点和体能优势,重点发展不同类型的动作创新;4)努力提高运动员成套动作的完成质量。成套动作完成质量的提高除需要强大体能水平作保证外,在训练过程中还应通过各种训练手段不断加强、不断完善,例用高速摄影结合三维测力技术的定性与定量指标具体分析动作完成过程中的技术问题、动作的稳定性、姿态的控制等,再对照世界优秀水平运动员,从而寻找差距、缩小差距;5)根据不同条件和风格的运动员,重点发展不同类型的难度动作,并注重培养运动员独特的技术风格。根据运动员不同的身形条件、不同的体能水平和不同的气质,来发展不同类型的难度动作,例如协调性较好的运动员多增加难度动作的连接、身材较修长的运动员多发展动作较舒展的大线条的舞蹈类动作、身体控制能力及姿态较差的运动员少发展转体类动作、腿部弹跳能力相对较差的运动员多发展后空翻类、转体类等,从而形成具有个人鲜明特点的成套动作,使得成套动作更有创意、更具观赏性。我国女子自由体操有过辉煌的一页,相信在教练员、运动员的共同努力下,在2013年—2016年的奥运周期内定能打出一片新天地,重新活跃在世界女子自由体操舞台,并取得更加优异的成绩。

3 结论与建议

3.1 结论 1)伦敦奥运周期女子自由体操发展方向有以下特点:不断提高成套动作的难度价值,增加难度分,提高单个动作的难度组别和连接加分同步进行;不断提高动作质量增加完成分是取得优异成绩的重要因素之一,要辩证的思考难度分与动作质量的关系。

2)在伦敦奥运会上我国女子自由体操比赛成绩不理想,总体水平下滑与外国强队或高手的差距有拉大的趋势,已成为我国女队的弱项。

3)我国女子自由体操存在以下问题:我国女子自由体操与外国优秀选手比较;在单个动作难度组别,难度分,开始串和结束串难度、完成分和综合得分等方面比较低,动作类型也不够全面,还没有发现有突

出表现的年轻的顶尖人才。

3.2 建议 1)我国女队在训练中,在强调技术水平训练的同时,要注重运动员的体能训练水平和强度,特别是较弱的腿部力量和爆发力。

2)提高运动员的抗压能力,遵循“平时加压、赛前控压、赛中减压”的基本原则。

3)全面发展运动员的空翻动作类型及做好运动员的个体创新动作的发展,保证后空翻类难度动作训练的同时,加大前空翻类难度动作及个体创新动作发展的训练比重,提高其竞争力。

4)在保证难度价值的前提下,努力提高运动员成套动作的完成质量,以提高整套动作的综合得分。

5)根据不同条件和风格的运动员,重点发展不同类型的难度动作,并注重培养运动员独特的个人风格,形成个人魅力。

参考文献:

- [1] 周蓓,李翠玲.北京奥运会我国体操队的成功经验及存在问题[J].北京体育大学学报,2009(10):98-100.
- [2] 全国体育院校教材委员.竞技体操高级教程[M].人民体育出版社,2005,1.
- [3] 黄玉斌,邵斌.体操新概念[M].北京:人民体育出版社,2003.
- [4] 刘智丽.第43届世界体操锦标赛女子自由体操编排特征研究[J].成都体育学院学报,2012(1):71-74.
- [5] 夏书宇.世界男子自由体操动作发展特征:基于伦敦奥运周期规则体系的探讨[J].首都体育学院学报,2012(4):306-311.
- [6] 韩华,卢庆荣.当今世界女子自由体操技术发展的新趋向——第42届世界体操锦标赛分析[J].济宁学院学报,2012(3):75-79.
- [7] 王芹,周曰智.中国男子体操队北京奥运会成功经验对备战伦敦奥运会的启示[J].山东体育学院学报,2009(10):56-58.
- [8] 王卫星,李海肖.竞技运动员的核心力量训练研究[J].北京体育大学学报,2007,30(8):1119-1121.
- [9] 边一民.组织行为学[M].杭州:浙江大学出版社,1998.
- [10] 邵斌,黄玉斌.中国体操队大赛前压力控制的原则及方法研究[J].中国体育科技,2004(6):15-18.
- [11] 邵斌,吴惠明,毛培雯.7名男子体操世界冠军个性特征的研究[J].上海体育学院学报,2002(3):49-53.
- [12] 江山,周子静.中外优秀女子体操选手自由体操成套动作分析[J].辽宁体育科技,2011(2):85-88.
- [13] 周蓓,周兰.从2008年北京奥运会评析女子自由体操的发展特点及面临的挑战[J].沈阳体育学院学报,2009(5):103-107.