

我国竞技健美操技术水平的影响因素

金 逵¹, 商 毅²

(1.北京体育大学 体操教研室,北京 100084; 2.云南大学 体育部,云南 昆明 650091)

摘 要:针对我国竞技健美操项目的现状及发展,问卷调查业内专家以及参加2002年全国健美操锦标赛的运动队,在分析诸多影响技术水平的因素时,深入了解运动队的训练、组织及运作情况,研究认为:训练系统性、教练员训练指导水平、物质保障、运动员梯队建设等是影响我国竞技健美操技术水平提高的主要因素。同时对现实条件进行分析,寻求项目发展和有效提高我国竞技健美操技术水平的途径。

关 键 词:竞技健美操; 运动训练; 中国

中图分类号:G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)02-0121-03

The study of influential factors in Chinese sports aerobics

JIN Kui¹, SHANG Yi²

(1. Department of Physical Education, Beijing University of Physical Education, Beijing 100084, China;

2. Department of Physical Education, Yunnan University, Kunming 650091, China)

Abstract: In accordance with the presence and development of Sports Aerobics in our country, study from talent structure, material base and operating mechanism. It proclaims: The main factors which influence the enhancement of Chinese sports aerobics include the system of training, the abilities of coaches, the base of material, the system of athletes etc.

Key words: sports aerobics; sports training; China

1994年,第69届国际体操联合会代表大会上决定,将竞技健美操纳入国际体操联合会(FIG)所属项目,随之颁布了竞赛规则并举办健美操世界锦标赛。FIG准备凭借自己的资格地位、组织机构、赛事影响等优势条件,将健美操推向奥运会。1995年我国首次派队参加在法国举行的首届世界健美操锦标赛,并派队参加第4、第5、第6届世界锦标赛,但比赛成绩却一直不太理想,整体处于中下水平。为了提高我国健美操竞技水平并尽快与国际接轨,近年来中国健美操协会加强了信息的交流和技术的更新,曾先后聘请国际体联健美操技术委员(Tammy)、国际裁判(Juddy)、法国队的教练(Vally)以及世锦赛男单冠军(Canada)等为我国“竞技健美操裁判员和教练员培训班”讲学。并且自1999年起在全国比赛中使用FIG国际评分规则。这一系列举措使我国竞技健美操水平得到了长足的进步,在2002年举行的第7届世界锦标赛上,我国运动员参加了全部5个项目的比赛,在团体及3人操项目上获得第7名,首次进入世界前八强。

文献资料表明,我国现有的关于竞技健美操的研究较多集中于技术状况和规则的分析,而针对我国竞技健美操项目的现状及发展,就人才结构、物质基础、运行机制等方面的研究较为薄弱。竞技运动的竞赛,实质上是一种总体实力的较

量,胜负虽然仅体现在竞技场上,而决定因素却潜伏在场外。一个项目的存在及发展确实与众多的非技术因素紧密相关。本课题调查了参加2002年全国健美操锦标赛竞技组的教练员和运动员以及体育总局体操中心健美操部负责人、从事健美操教学训练职称达副教授以上者、国家级裁判,就我国竞技健美操技术水平的影响因素进行分析。

问卷采用当面发放、收回的方式。问卷收回后,对问卷进行检验性剔除。如表1所示,调查问卷的回收率、有效率均高于80%以上,能满足本研究的需要。

表1 问卷发放、回收情况

对象	发放问卷数	回收问卷数	有效问卷数	回收率/%	有效率/%
教练员	19	17	17	89.0	100
运动员	120	103	101	85.8	98.1
专 家	15	15	15	100	100

1 影响我国竞技健美操技术水平的相关因素

本研究对问题进行预调查后,综合专家意见,将目前影响我国健美操竞技水平的主要因素列10个初始因素,然后对国内竞技健美操界的专家15人进行了“影响我国竞技健

健美操技术水平发展的主要因素”的问卷进行调查,将其意见予以量化,进行初始统计(如表 2)。

表 2 影响因素调查结果

因素项目	频数	比例/%	平均选择系数 ¹⁾	排序
运动员的选材及来源	10	66.7	1.08	5
教练员训练指导水平	14	93.3	1.51	2
健美操普及程度	4	26.6	0.43	9
教练的敬业程度	8	53.3	0.86	7
领导者的重视程度	9	60.0	0.97	6
训练的系统性	15	100.0	1.61	1
对外技术信息交流	8	53.3	0.86	7
运动员的梯队建设	11	73.3	1.18	4
物质基础	13	86.6	1.40	3
其他	1	6.7	0.11	10

1) 平均选择系数 = 单项频数 / 单项均数, 单项均数 = 总选择频数 / 总项目数

2 训练系统性问题

训练的目的在于最大限度发展运动员的身体机能,提高运动技术水平。而这一切都有赖于通过训练过程使运动员的身体在解剖、生理、生化等方面产生适应性的一系列良好变化。这些变化的积累必须经过不间断的系统训练才能达到。也就是说,要达到高度的身体训练水平,掌握最先进的技术,创造优异的成绩必须要有多年的、系统的、不间断的训练,短期的集训在整体技术水平不高时是可行的,但按目前世界竞技健美操技术水平的发展,短期的集训和时断时续的训练收效甚微。

(1) 训练时间

笔者在 2002 年 4 月全国教练员培训班期间采访男单世界冠军乔纳森(西班牙),关于健美操运动员的训练时间,他明确指出:高水平健美操运动员的训练,每周至少达到 15 h,否则不可能创造出优异的成绩,即使对那些已具备较高水平的运动员来说,如果没有足够的训练时间做保证,运动水平同样会下降。

对 22 支参加 2002 健美操锦标赛(竞技组)的运动队(其中 17 支是大专院校代表队)每周训练时间和次数进行详细的调查。从调查结果看,大多数高校训练时间不能适应当今高水平竞技健美操运动训练发展的需要。每周投入训练的时间 15 h 以上的队仅有 4 支,占调查运动队总数的 23.5%。高校健美操运动员训练时间和次数仅是一种业余训练,很难在高水平上有所突破。这种状况的形成虽有多种原因,但主要是学生在校期间肩负着学习和训练的双重任务,训练只能在很有限的时间内进行,特别是考试前,时间上更不能保证,使得训练单元时间短、次数少、训练量严重不足,给训练的连续性、系统性造成重重障碍,影响健美操竞技水平的进一步提高。如何科学地安排训练负荷、如何处理文化学习与运动训练的矛盾、如何结合高校的上课、考试、寒暑假规律与运动员参赛规律,建立独特的、不同于专业训练的训练周期,如

何在有限的课余时间内,保证质量、提高密度来安排训练,这些全都应纳入训练计划之中。

(2) 运动员训练年限

根据体操和跳水健美项目科研结果,运动员训练年限 1~4 年为初级阶段,5~10 年为中级阶段,10 年以上为高级阶段。同样,高水平竞技健美操运动员的精湛技艺也需要一个长期的、科学的训练过程。

参加全国锦标赛的运动员专项训练年限在 4 年以上的占调查人数的 13.9%,2~4 年占 58.4%,少于 1 年的为 27.7%。由于健美操是非奥运会项目,国家没有投入,健美操就不能像其它项目如体操、跳水那样在各省、地区设有专业队伍,也无法组建国家队集中进行长期的、科学和规范的训练。目前参加竞技健美操训练比赛的运动员绝大多数都是在校学生,按照现行的普通高校学籍管理模式,大学生年龄跨度约 18~22 岁,学制 4~5 年,因此,目前我国健美操运动员的培养和使用周期只有 4~5 年,学生一旦毕业,训练也就随之中断,这就迫使教练员在训练中搞短期突击式训练,招一届用一届,以比赛任务为目的,满足于校际比赛中取得较高名次而已,无从过多考虑选材和科学系统的训练。

我国体操界 20 多年的训练经验和长期在国际竞技舞台的成绩证明,多年系统的训练是培养优秀运动员的必由之路。作为竞技体操的“姊妹”项目,健美操同样应当遵循这一规律。只有多年系统训练才能具备良好的训练程度以及足够的全面的身体准备,在此基础上才可能进行大运动量训练,使运动量逐年增加,才能避免由于“仓促上阵”而带来的基本技术不全面、姿态差、不熟练等问题。尤其对少年健美操运动员,更要通过系统训练的方法来提高运动成绩。

3 教练员训练指导水平

在现代竞技体育中教练员的作用日益突出,教练员作为运动训练的策划者和组织者,对竞技水平的提高和发展起着核心作用,直接关系到科学训练水平和运动成绩的提高,没有高水平的教练员就不可能培养出高水平的运动员。

(1) 教练员学历、职称结构:所调查的 17 名教练员中,具有本科学历的有 15 名(88.2%),大专 2 名(11.8%),即学历大专以上的比例高达 100%。根据北京体育大学王莉调查,目前我国优秀运动队具有大专以上学历的教练占其总数的 67.8%,运动学校具有大专以上学历的教练员占其教练总数的 69.4%。可见,当前我国健美操教练员在学历方面是优于全国教练员的平均水平的。学历代表着个人的知识水平,在很大程度上能表明教练员的文化素质和学习能力。因此,我国健美操教练员具有较高的学历,对于教练员们尽快的学习和掌握健美操训练理论、探索训练规律是很有好处的。

教练员的职称调查显示,具有高级职称以及中级职称的教练员各占 23.5%,而初级职称的教练员达 53%。构成目前这种职称结构的原因是,参加锦标赛的运动队绝大多数来自各大院校,初级职称大都是学校青年教师,这与竞技健美操这一项目属于新兴项目有关,青年教师对于学习新项目接受能力较强,一部分教练本身就是由健美操专项刚毕业不

久,在技术实践能力方面也有优势。随着他们教龄的增加,训练经验必将越来越丰富,对运动员的训练指导水平将在短期内有大幅度提高的趋势。

(2)教练员专项运动等级

优秀教练员大多亲身经历过多年系统的专业训练,有着丰富的实践经验,这是一名优秀教练员成材的前提条件之一,唯有如此,教练员对运动训练和动作技术才能理解得更深刻。北京体育大学的硕士生王刚对我国10个奥运优势项目的81名优秀教练员调查统计后发现,达健将级的教练员有54人,占总数的66.7%。本研究对参加2002年全国健美操锦标赛的教练员运动等级也进行了统计,结果显示,目前我国健美操教练员的专项运动水平远低于全国优秀教练员的平均水平,达健将级的只占23.5%,一级以下64.7%,一级占11.8%。造成目前这种状况的原因之一,是竞技健美操在我国开展较晚,直到1995才开始审批等级运动员,相当多的教练员是在工作后才开始接触到健美操的训练,本身并没有机会接触竞技健美操运动的训练和比赛。无疑这对其从事竞技健美操的训练工作是非常不利的。中国健美操协会秘书长王佑平女士参加了2001年在西班牙举行的FIG第5届国际健美操教练员培训班,回国后在总结中指出:“参加此次培训班的教练员实践能力之强是预料之外的,从最先课程的操化动作的训练到后来的难度动作,都无法从表面上判断这到底是教练员的培训还是运动员的训练,无论从身体形态、身体素质、技术规格还是从动作难度、动作强度以及成套动作能力和成套表演能力上看,很多参加此次培训班的成员都具备一名高水平运动员的能力,这与我国大部分教练只能做一些简单动作的示范能力相比大相径庭。”

当然,国内教练员们普遍具有体操、技巧等相邻项目的运动经历,这对他们尽快的转入健美操训练中,相对于其他项目还是有优势的。但就目前来说,深入学习钻研健美操项目的训练规律,是他们共同面临的问题。对于这一部分从其它项目转而从事健美操训练的教练员来说,提高在健美操项目的执教能力应作为首要努力目标。

4 物质保障

培养高水平的运动员就必须要有高水平的物质保障,竞技健美操竞技水平的发展在很大程度上必须依赖于经济投入,因为训练物质条件如训练设施、训练器材、运动员营养、教练员待遇等的改善,先进训练方法和手段的运用都是以经济实力为基础的,要赶超国内外先进水平,没有必要的经费作为保障是不现实的。

从训练场地的调查来看,参加全国锦标赛的运动队中能够使用室内健美操馆及综合性场馆分别占52.94%和11.76%,仍有35.29%的运动队没有达到基本的训练场地要求,其中不乏在单位会议厅或舞厅内铺上地毯训练的队伍。

摄像机具有直观、真实的反馈功能,在健美操的训练中有相当重要的辅助作用,但在调查的运动队中仅29.41%的运动队有配备,可见运动队训练设备的配备程度是相当低

的,也间接反映出训练经费的短缺。

由调查可知,运动员训练期无资金支持的运动队占调查总数的64.7%,其中有47.1%的运动队所在的学校通过奖励学分的形式作为鼓励政策,其实也起到一定效果。另一方面,即使有训练补助的运动队,如果仅靠教育经费、行政拨款的投入,只能是捉襟见肘。目前,由于我国宏观教育经费处于结构性短缺状态,体育经费来源单一,主要靠学校行政拨款,在较长的一段时间内,普通高校体育经费难有根本改善,从调查中显示,目前各高校拨给健美操队的经费远远不足训练、比赛所需,这一问题严重影响着各运动队训练的实效性和积极性。我们知道,竞技体育的竞争实际上表现为技术和经济实力的竞争,在这两方面,普通高校运动队与国内省市级专业队比较相去甚远,完全没有什么优势可言,例如,国内省级专业运动员的伙食标准一般都是平均每天20元以上。而调查中几所高校的健美操运动队只有在赛前集训期才有训练补贴,每天的训练补贴仅为5~10元,若按年平均则更是少得可怜。如此生活标准也就很难保证健美操运动员长期进行高强度、大运动量训练,很难真正提高运动成绩,推动健美操竞技水平的提高。

此外,由于参赛经费来源的匮乏,制约了运动队外出参加比赛的机会,由于缺少比赛目标动力,进而也就失去了比赛过程对运动员在技术、心理等方面的极大促进作用,这在一定程度上影响了运动队技术水平的提高。

对于运动项目发展所依靠的物质基础,其实是众多非奥运项目发展中的共性问题。现阶段我国体育战略确立以奥运项目为重点,有限的体育经费集中投入到奥运重点项目发展中,健美操这种非奥运项目在基础建设、队伍建设等方面所需人力、物力、财力虽然极为短缺,但已不可能依靠国家行政以“输血”方式谋求发展。健美操运动技术水平高、比赛观赏性强,具有良好的表演功能,随着市场经济的运作需要,每年从参加商业性的表演中可获得一定的经济来源作为训练经费的补充。教练员如何带领全队面向社会,争取社会支持,发挥高水平运动队的社会与经济效益,这同样是对运动员及运动队发展所做的必要工作。

参考文献:

- [1] 李东建. 关于我国开展蹦床运动的现状及对策的研究[D]. 北京:北京体育大学,1999.
- [2] 马 莉,何幸光. 我国健美操理论研究现状与展望[J]. 广州体育学院学报,2002,22(3):89-91.
- [3] 王国勇,沈 越,蔡颖敏. 健身、健美操指导手册[M]. 上海:上海财经大学出版社,2001.
- [4] 韩 冬,曹 莉,孙晋海. 体育管理学[M]. 北京:人民体育出版社,1996.
- [5] 宋广林,张天德. 普通高校高水平田径运动员成绩滞后原因剖析[J]. 北京体育大学学报,2001,24(1):140-142.

[编辑:李寿荣]