

## 蹦床训练中周课次的安排及身体素质训练内容

陈中林<sup>1</sup>, 刘海元<sup>2</sup>

(1. 湖南怀化师范高等专科学校 体育系, 湖南 怀化 418008; 2. 北京体育大学 研究生部, 北京 100084)

**摘 要:**通过文献资料研究、专家访谈、现场观察等, 研究蹦床周训练课次的安排、课的结构模式, 并与前苏联和日本的训练方法和安排进行了对比分析。得出国家蹦床集训队周课次安排的模式为 10~11 次; 课结构的模式为每次课时间为 3 h, 分为准备活动、基本部分和结束部分。在此基础上, 对蹦床项目中身体训练的重要意义和内容进行了总结和论述, 指出在国际赛事频繁的今天, 更要重视科学的身体训练方法和训练安排。

**关键词:**蹦床; 训练方法; 周训练安排; 身体训练

中图分类号: G838.2 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2003)01-0116-03

### Class arrangement in one week and body training content in trampoline training

CHEN Zhong-lin<sup>1</sup>, LIU Hai-yuan<sup>2</sup>

(1. Department of Physical Education, Huaihua Teacher' College, Huaihua 418008, China;

2. Graduate Department, Beijing University of Physical Education, Beijing 100084, China)

**Abstract:** Using method of documents researching, visiting the professors and observation, the arrangement of trampoline training in a week and the model of training class had been discussed. Compared to the Russia and the Japan training methods, this paper reveals that in the national team there are 10-11 times training in a week, 3 hours a training class including three parts of warming up, base and ending. The significant of body condition training is also discussed, especially in increasing of international competes, should be paid more attention should be paid to the methods and program of body condition training.

**Key words:** trampoline; training methods; the training arrangement; body condition training

蹦床在我国作为体操、技巧、跳水的器械及训练手段并不陌生, 但作为一个独立的竞技项目在我国开展时间还不长。自从 1997 年底开展以来, 我国已先后成功地举办了多次全国性比赛, 从近年来的发展状况看, 我国蹦床运动正朝着健康、快速的方向发展。为此, 对蹦床训练方法及及时总结和分析是十分必要的。本文主要针对蹦床周训练课次的安排、课的结构和身体训练的方法 3 个方面进行探讨, 希望能为广大教练员提供一些参考。

### 1 周训练课次的安排

周训练课次的安排属于小周期训练计划, 受阶段中周期训练计划的制约, 并保证阶段中周期计划的实施; 其次, 由于全年比赛次数增多, 大周期时间缩短, 国际训练专家普遍认为主要以小周期(1 个星期)来安排和调整训练, 并辅以中周期(1 个月)训练; 再者, 周课次的安排与运动负荷密不可分, 为了实现运动员心理和生理的改造, 掌握运动技术, 获取优异的运动成绩, 必须采用合理的训练手段和方法, 使之产生

的运动负荷能与运动员有机体的定向改造、专项能力的定向提高相一致。周课次的安排在运动训练中如此之重要, 但面对蹦床这个新兴项目, 如何安排周课次的训练次数呢? 通过访谈与观察, 国家蹦床集训队周课次的安排在 10~11 次, 其中有 2 次蹦床舞蹈课, 各为 1 h; 1 次身体素质课。周课时为 33 h。一般上午安排单个动作的学习和练习, 下午安排成套或小组合作动作的连接练习, 并经过统计运动员每天在蹦床网上跳起的次数, 以此来表示运动量。

而 1990 年前苏联专家来华讲学时介绍, 前苏联周课次的安排是练习 4 d, 休息 1 d, 每天训练 2 次, 每次 2 h, 4 d 一个周期。在日本, 由于蹦床的训练多以俱乐部形式存在, 一般每周安排 6 次训练, 每次课不少于 2 h, 即使是高水平的运动员每周训练次数也不得少于 4 次。

从以上对比和实际情况来看, 国家集训队周课次的训练次数和时数都相对较大, 这有两方面的原因, 一是目前参与蹦床集训的运动员几乎全部都是从体操、技巧转项过来的运动员, 年龄较大, 空翻转体技术有一定的基础, 身体承受负荷

的能力较强;二是因为我国蹦床项目在落后国际 34 年的差距下进行赶超,必须付出比别人更多的劳动,占用更多的时间。而如果在非集训期间,特别是对于青少年儿童的训练,周课次的安排需慎重考虑,因为在蹦床项目中运动员做动作时,神经系统处于高度紧张状态,需要有精细的分辨能力来控制身体的运动,因而训练时间长,对中枢神经系统的刺激就较大,疲劳的痕迹深,发生危险的可能性也较大,而且恢复比较困难,这样就会影响训练过程。所以在周课次的安排一般不宜过多,最多在 8~10 次为宜,而且每周中应安排 1~2 节运动员技术理论的学习课或观看比赛录像、训练等的学习课以进行积极性休息。

## 2 课的结构模式

无论是运动成绩的实现,还是多年、全年、阶段计划的完成,都是无数个课训练计划的积累。课是训练过程中最基本的组织形式、最基本的训练单位,课的结构直接影响着训练的效益,课的结构也是教练员把训练计划变为现实的基本途径。课的内容在变,课的负荷在变,但课的结构一般比较固定,通过统计与归纳得出国家蹦床集训队的课的结构模式(表 1)。

表 1 国家蹦床集训队课的结构模式

时间	课的内容	场地	训练时间/min	课时比例/%
上	准备活动	一般准备活动 陆上	30	15.8
		专项准备活动 网上	10	5.3
	基本部分	网上	110	57.9
午	结束部分	专项垂直跳 网上	10	5.3
		力量素质 陆上	10	5.3
		柔韧素质 陆上	20	10.5
下	准备活动	一般准备活动 陆上	20	10.8
		专项准备活动 网上	10	5.4
	基本部分	网上	110	59.5
午	结束部分	专项垂直跳 网上	10	5.4
		力量素质 陆上	15	8.1
		柔韧素质 陆上	10	5.4

现代训练中训练课的准备活动正在向时间短、强度大的方向发展,但从表 1 发现,蹦床准备活动时间却较长,占总课时的 17%~23%,这是由蹦床项目的特点决定的,蹦床项目危险性较大,运动员上网做动作必须是在做好充分准备活动

的基础上,机体充分进入工作状态的情况下方可进行。这种课的结构模式是我国体操、技巧多年来成功经验的再利用,其优点是课的密度大、有效训练时间多、内容安排比较全面,集中体现了科学有效的原则。

在日本,高水平运动员一般一节训练课上网次数在 20~30 次,每次上网最低不少于 1 min。每次上网练习的数量在帮助下 5 次,在保护滑车下 3 次,塞垫情况下 1~3 次,一节课运动员上网次数具体安排见表 2。

表 2 日本蹦床训练课运动员上网次数

序号	练习内容	练习次数	序号	练习内容	练习次数
1	准备活动	3	5	基本练习	1~3
2	基本练习	1~2	6	难弱动作练习	3~4
3	成套动作	4~5	7	最高难度动作练习	2~4
4	分解练习	3~4	8	学新动作练习	2~3

以上两种课的结构,日本模式主要是针对高水平运动员,具有一定的技术水平,并至少能掌握一套难度相当的成套动作,课的目的主要是为了巩固技术,发展难度。而我们国家集训队课的结构模式主要适合于学习掌握新动作、新技术,串编成套动作阶段。而在实际应用当中,每个运动员的具体情况不同,各位教练员的风格不同,课任务不同,因而训练课的具体安排还应视具体情况而定。

## 3 身体训练

### 3.1 身体训练的意义

对于运动专项而言,运动素质的训练是最主要的因素。

在蹦床训练中体能训练的意义更是重要,蹦床动作技术特征决定了这一点(表 3)。在蹦床项目中,要求运动员具有较高的神经系统的反应速度、本体感觉能力、肌肉运动感觉能力、肌肉的收缩和舒张能力,在做动作时能达到收放自如、随心所欲的境界才会给人以“高、难、美、准”的感觉。总之,蹦床项目中体能训练的重要意义可以概括为:(1)运动员掌握高难度动作、提高运动成绩的前提和基础;(2)运动员承受大负荷训练和参加连续参赛作战能力的基础和保证;(3)运动员做到“高、难、美、准”的一种途径;(4)运动员安全保护、防止伤病、延长运动寿命的一种手段。

表 3 体操、技巧、蹦床动作技术特征对比

类别	体操	技巧(单跳)	蹦床
外在表现	难新美稳 对时空要求的准确性	难新美稳 对时空要求的准确性	难新美稳 对时空要求严格的准确性
内在表现	对本体感觉要求的灵敏性 对身体姿态的自控性 对动作节奏的理解性	对本体感觉要求的灵敏性 对身体姿态的自控性 对动作节奏的理解性	对本体感觉要求的灵敏性 对身体姿态的自控性 对动作节奏完美的理解性
单个动作	水平速度获得 垂直速度转换 空中动作 落地	水平速度获得 垂直速度转换 空中动作 落地	垂直速度获得 空中动作 落网
成套动作	连接加分	连接加分	连接没有加分

### 3.2 身体训练的内容

在蹦床训练中身体训练主要应根据运动员的体能情况和动作技术的要求而定。蹦定项目专项运动素质对运动员的柔韧(肩、髋、膝、踝),力量(上肢、躯干、下肢的速度力量),协调灵敏性要求很高,一般训练主要内容有:

(1)柔韧练习:1)肋木,双手于体后高处握肋木或两臂上举正握肋木悬垂吊肩,可自己练习也可在帮助下练习;2)面对肋木站立,双手于同髋高处扶肋木,做体前屈,向下压肩;3)下腰成桥,帮助者用小腿顶其臀部,双手抱其肩胛部向上提拉;4)练习者单腿跪,双手于体后抱帮助者,帮助者用膝盖顶其腰部双手向后扳腿;5)背对肋木两腿分开站立,脚高于肋木最底格,双手于大腿内侧握肋木,然后身体直腿向前翻压体前屈。

(2)上肢力量练习:1)双手叠放成俯撑的俯卧撑;2)靠、爬倒立。3)小杠铃快速挺举。4)大重量的卧推杠铃;5)俯撑爬行或屈体爬行 25 m。

(3)腰腹力量练习:1)肋木悬垂屈膝或直腿举成 90°;2)仰卧两头起(直腿或团身);3)抱杠铃片仰卧或俯卧起;4)仰卧举腿;5)头脚置于高处,身体悬空,仰(俯)卧,腹(背)放杠铃片。6)站于高处屈体双手提杠铃片;7)头对肋木仰卧,直臂双手握肋木底格,直腿快速成肩倒立后直慢慢放下。

(4)下肢力量练习:1)两臂侧举,单腿蹲起,另腿前举成 90°;2)单腿连续小跳;3)站于高处边提踵;4)放一小凳或拉一小绳,高 20 cm,双脚同时跳越;5)原地连续后空翻;6)双腿连续跳小凳;7)大重量的半蹲或深蹲杠铃。

(5)速度练习:1)30~50 m 的加速跑;2)1 500~2 000 m 的耐力跑;3)动作速度练习多采用定时计数原地空翻或手翻练习。

(6)协调与灵敏性练习:1)地上模仿网上动作的练习;2)连续多摇跳绳;3)站立屈体闭眼原地转 10 圈后,站立闭眼走直线;4)舞蹈性练习;5)网上动作接力游戏;6)左侧手翻右侧

手翻。

### 4 结论

(1)国家蹦床集训队周课次安排的模式为 10~11 次;课结构的模式为每次课时间是 3 h,分为准备活动(一般、专项准备活动)、基本部分和结束部分(专项垂直跳、力量素质、柔韧素质)。

(2)身体训练在蹦床项目中的意义重大,特别是在国际赛事频繁的今天,更要重视科学的身体训练方法和训练安排。

(3)国家蹦床集训队身体素质训练的主要内容有:柔韧、上肢力量、腰腹力量、下肢力量、速度、协调与灵敏性等。

### 参考文献:

- [1] 中华人民共和国国家体育运动委员会. 关于在我国开展蹦床运动的通知[S], 1997.
- [2] 徐本力. 运动训练学[M]. 济南:山东教育出版社, 1990: 721-723.
- [3] 郑吾真, 陆保钟. 竞技体操训练学[M]. 北京:北京体育学院出版社, 1990:264-270.
- [4] 姜龙南. 蹦床训练入门[M]. 沈阳:沈阳体育学院出版社, 1991:71-72.
- [5] 刘海元. 日本专家西安体院讲学纪要[J]. 蹦床与技巧, 1999(1):11-14.
- [6] 李艳翎, 刘兴. 蹦床运动的发展趋势与动态[J]. 蹦床与技巧, 1999(1):5-10.
- [7] 雷强, 刘海元. 项群理论与蹦论训练[J]. 中国体育科技, 1998(4):11-15.

[编辑:周威]