

第 29 届奥运会中国男子体操队制胜因素探析

郑湘平¹, 袁卫华², 孙伟¹

(1. 武汉体育学院 体操教研室, 湖北 武汉 430079; 2. 华中师范大学 体育学院, 湖北 武汉 430079)

摘 要: 从管理学和训练学视角进行分析得出, 第 29 届奥运会中国男子体操队的制胜因素主要表现为: 在管理上充分发挥了举国体制的优势, 提高教练员的集体智慧和凝聚力, 建立了科学合理的人才选拔体系; 在训练上充分把握了体操项目的制胜规律, 发挥了科研团队的作用, 科学化训练下更新训练理念、加速体能恢复和伤病防治, 提高了运动员的心理能力和比赛能力。

关 键 词: 男子体操; 第 29 届奥运会; 科学化训练

中图分类号: G811.21; G832 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)01-0070-03

Analysis of winning factors of the men's gymnastic team of China in the 29th Olympic Games

ZHENG Xiang-ping¹, YUAN Wei-hua², SUN Wei¹

(1. Gymnastic Teaching and Research Office, Wuhan Institute of Physical Education, Wuhan 430079, China;

2. School of Physical Education, Huazhong Normal University, Wuhan 430079, China)

Abstract: By analyzing from the perspective of the science of management and training, the author concluded that main winning factors of the men's gymnastic team of China in the 29th Olympic Games include the followings: in terms of management, the advantages of the nationwide system had been fully exerted, the collective wisdom and cohesion of coaches had been enhanced, and a scientific and rational talent selecting system had been established; in terms of training, winning patterns for gymnastic events had been mastered, functions of scientific research teams had been exerted, training conceptions for scientific training had been updated, physical recovery and sickness treatment had been accelerated, and psychological capacity and competitive capacity of athletes had been enhanced.

Key words: men's gymnastics; the 29th Olympic Games; scientific training

北京奥运会是 FIG 实施“不封顶”新规则后的第一次奥运会体操比赛, 共有来自 35 个国家和地区 98 名男子运动员参加了这次体操盛会。经历了雅典之痛的中国男子体操队, 在总共 8 个项目的角逐中独揽 7 金 1 银。从雅典的低谷到北京的“王者归来”, 中国男子体操队用了 4 年的时间卧薪尝胆, 从而创造了中国体操史上前所未有的辉煌, 成为名副其实的“王者之师”。我国男子体操队在本届奥运会上取得一连串辉煌成绩的背后, 饱含着无数备战的艰辛, 其中不乏许多成功的经验。通过对第 29 届北京奥运会体操比赛的比赛成绩和完成情况进行比较分析, 探讨了中国男子体操队的竞技实力, 并结合对国家体操队一线教练员、体操管理者及资深国际级裁判的调查访谈, 剖析中国

体操队在北京奥运会上取得优异成绩的深层原因, 以期对中国男子体操队在北京奥运会后继续保持世界优势地位提供理论依据。

1 从管理学角度剖析中国男子竞技体操队的成功经验

1.1 举国体制是坚强后盾

“举国体制就是在财力、人力有限的情况下, 集中全国力量办大事”。我国竞技体操多年来实施的是以国家队、省市优秀运动队、体操学校和业余体校相互衔接的“金字塔”式的举国体制。多年来所取得的成绩证明, 举国体制是成功的, 2008 年北京奥运会上体现得更为明显。在短短的 4 年备战期里, 从雅典奥运

会的低迷,到丹麦“神话”(一举夺得5枚金牌),到斯图加特的高歌猛进(蝉联了分量最重的世界男子团体、个人全能冠军,还以较大优势获得了鞍马和吊环冠军),再到北京奥运会的史无前例,中国男子体操队完成了一次成功蜕变,可以讲“举国体制”的战略决策,绝对是取得胜利的最重要因素之一。后北京奥运时期,如何利用和完善我国现行的举国体制,是摆在我们体操管理者面前的一个极其重要的课题。

1.2 教练员团结是中国男子体操队制胜的根本

常言道:“团结就是力量”,中国体操队秉承了这句至理名言。中国体操队不愧为是一支久经考验、出色的战斗集体。它拥有我国体操界身经百战的优秀指挥人才,有亲临赛场直接统领队伍的总教练,更有在第一线的全身心扑在事业上的广大教练员们。在2004年中国体操队兵败雅典之后,高健主任高瞻远瞩,提出了“一切从负开始”“知耻而后勇”的响亮口号,采取一系列有效措施,如:2004年11月16日国家体育总局体操中心党委会小组会议决定,中国体操队成立在队委会领导下男女队教练领导小组;又如对几位对中国体操事业有过很大贡献的老队员,采取一些特殊政策和规定等等之后,全队上下团结一致,教练员、运动员的积极性得到了充分的调动,训练热情空前高涨,逐渐克服了雅典奥运会失利带来的一些不利因素,从而为备战2008年北京奥运会,重树中国体操雄风,迈出了扎实而重要的一步。

1.3 教练员的智慧和临场决策能力是获胜的关键

教练员的智慧和决策能力关系到一个运动队生存和发展,运动场上的竞争不仅是运动员之间的较量,也是教练员之间的斗智斗勇。教练员在整个训练、比赛过程起主导作用,如何最大限度地挖掘运动员的潜力,同时比赛中如何排兵布阵、合理使用队员,是取得优异成绩的重要一环。在比赛中“6—3—3”新规则的实施对教练员的决策能力是一个考验,如何配置有限的人力资源,在比赛中如何将特长性和全能型运动员合理搭配夺取更多的奖牌,这是决定运动队取得优异成绩的关键抉择。中国体操队教练员吸取了2004年雅典奥运会失利的教训,深入研究“6—3—3”规则的特点,根据比赛场上形势的变化果断地调整各项目的人选以及全套难度动作的安排。例如团体决赛和单项决赛中形势大好的情况下,为了保证动作稳定性,果断地下调鞍马、吊环和双杠的A分,顺利完成了动作,获得了较高的B分,因此,在世界体操格局竞争异常激烈且水平日益接近的今天,教练员的创新能力、计划组织能力、控制能力和决策能力将起到至关重要的作用。

1.4 人才选拔制度更趋完善,队伍建设合理高效是取胜的保障

在2004年中国体操队兵败雅典之后,体操运动管理中心完善了运动员的选拔机制,根据参赛目标建立了一套科学的选拔评价体系,实行定量指标与定性指标相结合的选拔方法,在选拔制度面前人人平等,成立由教练员为主,裁判员、科研人员等参与的选拔小组,制定切实可行的选拔方案,遵循公开、公平、公正的选拔原则,杜绝人为操作的因素。在队伍组建和选拔上制定以“赢得奥运金牌为第一”的指导思想,全体管理者、教练员和运动员树立为祖国、为奥运服务的意识,吸取过去失败的教训和成功的经验。选拔领导小组通过系统思考和决策,选拔出一支具备凝聚力和夺标优势的队伍,全队每位队员都必须全面且拥有“绝招”,努力达到“1+1+1>3”,每位运动员都兼有强项最终实现“3×6>18”的效果。

2 从训练学角度剖析中国男子竞技体操队的成功经验

2.1 准确把握规则导向,遵循项目制胜规律

随着体操运动训练方法体系、技术和体操规则的不断向前发展,现代赛场的有序竞争对以难、新、美、稳为目的的竞技体操制胜规律赋予了新的内涵,它在原有的基础上演化为力、难、新、美、稳、智六字方针^[1]。它是技术水平发展过程中运动员的体适能、技能、心理和智能的综合体现。中国男子体操在训练的全过程始终坚持以六字方针为根本,其中“力”是决定运动员技术水平难度发展和动作质量高低的关键,“美”是提高动作的节奏感和韵律感,而高难度动作的创新蕴涵着“难、新、美、智”。没有稳,难度、创新、美感都将失去意义。力、难、新、美、稳、智这些因素融为一体,相辅相成,且这些因素的变量组合正朝着制胜因素的集群化、制胜能力的个体化和制胜体系的全优化发展。中国运动员在难度的创新上始终走在世界的前列,到目前为止,国际体联以我国男运动员命名的动作多达17个。同时,从第29届奥运会团体决赛中各单项成绩可以看出,中国运动员在鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠的得分都是位居第一,自由体操整体实力欠缺排在第6。现代体操比赛是以难度和质量取胜,而难度和质量蕴涵着力、难、新、美、稳、智。因此,中国男子体操队在第29届奥运会上的表现很好地诠释了现代体操运动制胜规律的六字方针。

2.2 更新训练理念,科学制定合理参赛目标

新规则的出现,必然会给体操的训练领域带来根本性变革。每一次规则的修改都会使原有的训练模式、

训练理念、训练方法与手段受到冲击。雅典奥运会失利以后,中国男子体操队更新训练理念,增强训练的科学性、系统性和实战性,提高运动员训练能力和实战能力。根据每个运动员的能力和个性特点,按照新规则的要求,科学、合理和有效地选择能获得更高的连接加分并能延续发展的新动作和新编排,进一步改进成套动作的编排,发挥运动员的最大优势和潜能。在合理参赛目标的指导下,我国男子体操队在鞍马、吊环、双杠项目上,整体优势依然十分明显,三个单项上均有两人参加决赛,并将金牌轻松收入囊中。此外,中国体操队还下大力气提升单杠和自由体操这两块“短板”,制定了严格而细致的手段和措施,增加训练时间,定期考核和检查,使 6 个项目得到了均衡发展,值得一提的是小将邹凯,他在强项自由体操和单杠项目上,凭借世界上最高 A 分和稳定的发挥一举拿下了这两枚宝贵的金牌,扭转了中国男子体操队在这两个项目上的弱势地位,特别是单杠这枚金牌,更是实现了中国体操队奥运会各项目的金牌大满贯。

2.3 加强科研攻关,成功延长老队员的运动寿命

雅典奥运会结束后,中国体操队成功地挽留了杨威、李小鹏和黄旭等一批优秀运动员。中国体操队成立科研教练组,加强了对运动员身体机能和疲劳的恢复,以及对运动员身体无害的营养品的开发研究,以科技手段延长和保持运动员的最佳竞技状态。同时,组建了包括运动生理学、心理学、营养学、运动医学和生物工程学方面的专家学者组成联合课题攻关组,深入训练现场和教练员、运动员一起解决训练中出现的问题,加强运动恢复的跟踪研究,对运动员身体机能指标进行动态分析和处理,为教练员的训练计划提供可靠的科学依据,有效地加快了运动员生理和心理机能的恢复,采取更加科学的训练手段成功地延长了杨威、李小鹏和黄旭等一批优秀运动员运动寿命。充分挖掘他们的潜力,使他们的技术水平达到了又一个巅峰。北京奥运会上,他们的经验和稳定发挥给中国体操队无比的信心。在这 4 年的时间里,老运动员的经验和克服困难的毅力深深地感染了年轻运动员,从而加快了年轻运动员的成长步伐。在第 29 届奥运会上以老带新的阵容取得了可喜的成绩。例如:邹凯、陈一冰等年轻队员,以及老将杨威、黄旭的优异表现为中国男子体操队作出表率。

2.4 提高运动员心理适应能力和抗压能力

从近几年的世界大赛来看,我国运动员在世界大赛中屡有失误,例如:雅典奥运会的惨痛经历,在具备夺取团体冠军实力的情况下,由于多次失误,直落至第 5 名。在世界大赛中,肖钦的多次落马,杨威在单杠比赛中曾经 3 次落杠使他 3 次与世界全能冠军失之交臂,这一连串的失误案例充分体现了他们赛场适应能力和抗压能力的欠缺。比赛中运动员心理过度紧张,压力增大,从而导致动作技术变形、动作节奏破坏不能发挥应有的水平,甚至出现掉杠或摔倒等重大失误。随着现代竞技体操越来越向难度发展,运动员技术水平的日益接近,竞争更趋激烈,运动员势必承受更大的心理负荷。中国体操队在备战 2008 年奥运会过程中,把提高运动员的心理素质,加强运动员心理适应能力、心理抗压能力和抗干扰能力训练作为奥运攻关课题,特聘运动心理领域的专家进行心理测试、咨询、诊断和治疗,使运动员的心理素质和技术水平同步提高,使心理适应能力和心理抗压能力不断增强,同时增加实战训练,提高第一套动作和最后一套动作训练的成功率,提高比赛能力。中国男子体操队队员在主场负效应的博弈中赢得了胜利,成功地将压力转化为动力。

参考文献:

- [1] 芦平生. 现代竞技体操运动的发展特征[J]. 中国体育科技, 1995, 31(6): 18-20.
- [2] 汪康乐. 我国男子竞技体操夺标优势与潜在的危机分析[J]. 北京体育大学学报, 2005(12): 40-42; 1707-1709.
- [3] 姚侠文. 从悉尼奥运会点评我国男子体操的优势及存在问题[J]. 北京体育大学学报, 2001, 24(6): 258-259.
- [4] 肖光来. 2004 年雅典男子竞技体操竞争格局前瞻[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(5): 691-693.
- [5] 魏旭波. 2006-2008 国际男子体操新规则的变化及北京奥运会体操比赛的备战对策[J]. 武汉体育学院学报, 2006, 40(10): 41-45.

[编辑: 周威]