

竞技体操技术创新方法体系分析

李家宝

广西师范大学 广西桂林 541006

摘要:自新中国成立以来,我国竞技体操取得了卓越的成就,积累宝贵的历史经验,其中包含体制式的优秀运动员培养体制、大力开展对外交流活动、新动作新技术创新、源源不断的金牌体操教练、以赛代练的发展方式、充分依托“亚洲体操之乡”、注重全能型选手培养、备战集训等。但同时,我国竞技体操运动发展过程中也存在许多问题,故而分析竞技体操技术创新方法为当前社会热议课题之一。

关键词:竞技体操;技术创新;方法体系

全面建成社会主义现代化体育强国与建设中国特色社会主义的奋斗目标息息相关,加快体育强国的建设为当前教学行业发展所需要,也是自我国实行改革开放以来,体育界为之努力奋斗的理想。同时,现代科学技术的进步,也给体操运动技术的创新提供了新的途径与手段,在此背景下,全面分析竞技体操技术创新的方法体系,有利于掌握竞技体操技术创新的规律与方法,为我国体操运动的长期发展打下良好的基础,具有重要意义。

一、技术创新在竞技体操中的重要性

(一) 提升动作难度与观赏性

技术创新是竞技体操发展的一个重要环节,它的核心就是不断提高难度和观赏性。随着竞技体育技术的快速发展,观众的审美要求越来越高,传统的体操动作已经很难满足现代竞技体育的需要^[1]。技术创新是指在体操动作中引入新的运动元素,对动作的结构进行优化,从而使体操动作复杂化,难度系数大大提高。这既是对运动员极限的挑战,又是丰富体操比赛内容,给观众带来更多震撼、更愉悦的视觉感受。高难度动作往往伴随技术要求高、动作控制要求高,不仅需要优秀的身体素质,而且需要高超的技术领悟能力和表达能力,因此,在竞技体操运动中,技术创新已成为推动竞技体操向前发展、满足观众日益提高的审美要求的重要力量。

(二) 增强运动员竞争力

竞技体操是一项竞争性很强的运动项目,技术创新是运动员提高竞争能力的重要手段。面对来自世界各地的顶尖高手,单纯依靠传统的动作与技巧,已经很难在激烈的角逐中脱颖而出。通过技术上的革新,运动员可发展出独一无二的动作组合与技术细节,以此赢得分数。

这一创新不仅表现为动作的难度与复杂程度,而且表现在动作的完成质量、艺术表现以及风格的个性化等方面。且技术上的创新,可以使运动员在比赛中表现得与众不同,引起裁判与观众的关注,从而在激烈的竞赛中处于有利地位。另外,技术创新也可以激发运动员的潜力,促使其不断地向自己挑战,从而实现个人技术水平的飞跃。

(三) 促进训练方法与手段的进步

技术革新不但对体操技术本身产生了直接的影响,而且对训练方法和手段的发展也产生了深远的影响。随着科技的进步,各种先进的训练器材和辅助器材不断出现,使体操教学向科学化、高效化、个性化方向发展^[2]。技术革新使训练过程更精确、更具可控性,并能因应运动员个体差异而量身定做,以提升训练效果。如教练可利用虚拟现实技术、生物力学分析等技术手段,对运动员的运动数据进行实时监控,精确评估技术动作完成情况,从而对训练方案进行调整。同时,科技创新也促进训练观念的更新,强调科学训练和心理训练相结合,全面提高运动员的综合素质与竞技水平。

(四) 推动项目发展与国际交流

技术创新也是促进竞技体操发展和国际交流的重要手段,一方面,技术创新给竞技体操注入新的活力与动力,可拓展竞技体操的发展空间与边界;竞技体操之所以能保持它的魅力与魅力,是因为它不断地引进新的技术,新的动作、新的理念,吸引着更多的年轻运动员和观众。另一方面,科技创新对国际交流与合作起到了推动作用,随着世界经济一体化进程的加快,世界各国体操运动员、教练员通过技术交流、比赛交流,共同促进竞技体操技术水平的提高与发展。

二、竞技体操技术创新方法体系分析

(一) 基本技术创新方法

竞技体操技术创新是一项复杂的系统工程,它是在不断完善基础上进行的,基本功是体操动作的一个重要组成部分,也是构成高难度动作与复杂编排的基础,渐进式、组合、移植是竞技体操技术创新的三种基本而有效的方法。渐进式创新法就是以循序渐进的方式对基础技术进行改进,为新技术的开发打下基础,如单杠前、后大回环的“盖浪”技术,其技术并非一蹴而成,它是由50年代起逐渐演变而来的。“盖浪”技术源于一项简单的摇摆技术,经过不断的实践与完善,逐渐演变成更加复杂、效率更高的技术^[1]。这一创新,不但可提高单杠动作的流畅性与观赏性,也为以后难度较大的新动作的开发创造了条件。旋空翻、特卡切夫、京格尔等一系列高难度动作,都是基于“盖浪”技术而产生与发展的,这不仅对单杠技术体系的完善,而且对竞技体操技术整体水平的提高起到了一定的促进作用。组合则就是把具有共同特点或不同特点的技术动作组合在一起,创造出新的难度动作,这在竞技体操中尤其普遍,如依柳辛成的纵劈腿,就是两种不同的柔术结合在一起。“依柳辛”是一种展示运动员柔韧性的基础动作,而“纵劈”则更需要运动员在完成劈腿的同时,还能保持平衡。两套动作结合在一起,既增加了难度,又增加了观赏性和艺术性,这既要求运动员有扎实的基本功,又要有较好的身体协调能力、空间感觉能力。移植则是把其它体育运动项目的动作技术和原则部分或全部引进体操项目,对其进行改造,从而获得新的动作技术。

(二) 高难度动作技术创新方法

高难度动作是竞技体操技术的核心与精华,它的创新是促进竞技体操技术进步的重要力量。在高难度技术创新过程中,可分为“设计创新法”、“相似动作加难法”、“难度递增加难创新法”三种方法。创新设计法是根据器械特性、运动生物力学原理及运动员自身条件,创造出前所未有的高难度单项动作。这就要求教练员、运动员具有较深的理论知识,有较丰富的实践经验,能准确地把握竞技体操运动技术发展的趋势,掌握运动员的潜能。直体后翻技术是自由体操中最基本也是最重要的动作之一,经过不断地设计与改进,选手们创造了180度、360度等高难度动作。这些动作不仅需要优秀的身体协调能力、空间感知能力,而且还要有很强的爆发力与控制力^[4]。设计和创新方法的成功运用,不仅可丰富体

操技术体系,而且对运动员技术水平的提高起到了促进作用。相似动作加难法,是指在原动作技术基础上,采用形体变化、空翻周次数、转体角度等方法,使动作难度增大,它要求运动员在掌握基本技术的基础上,不断地挑战自己,不断地超越自己。以自由体操为例,运动员们不断完善直体后翻技术,创造了180度、360度等高难度动作,这些动作不仅需要优秀的身体柔韧性、协调能力,而且还要有很强的爆发力与控制能力。“难度递增加难创新法”在体操项目中的成功运用,不仅可以促进运动员技术水平的提高,而且对整个体操项目的难度也有一定的促进作用。难进加难创新法是指在不改变原有技术原则的情况下,逐步加大动作难度的一种新方法,这一方法要求运动员以熟练掌握基本技术为基础,循序渐进地向难度较高的技术挑战。以单杠项目为例,选手们在不断改进反握直体前空翻再抓技术的基础上,创造性地发展了扭臂抓握技术。这项革新不但可增加动作的难度与观赏性,而且使选手有了更多的选择。

(三) 连接编排技术创新方法

连结式动作是连接套动作的纽带,它的创新是体操技术进步的关键,在衔接编排技术创新方面,创新衔接动作、流利性与有效性相结合是实现衔接编排的主要手段。对衔接动作进行创新,可开拓体操技术发展的新天地,竞技体操项目的衔接动作,既要求运动员有较好的身体协调能力,又有较强的空间感觉能力,同时也要有丰富的想象力与创造性^[5]。以自由体操为例,运动员通过创新衔接动作,把各种难度动作有机结合,创造出一套流畅美观的成套动作,这些创新的衔接动作,不但提高了整套动作的难度与观赏性,同时也让选手有了更多的选择与选择。成功地运用创新动作,需要教练员与运动员具有敏锐的观察力与创造力,准确地把握运动技术发展的趋势与潜能。在对衔接动作进行创新的过程中,要保证流畅、有效,才能更好地完成难度动作,流畅性要求动作在时空上保持连贯、协调,避免生硬,有效性要求衔接动作能充分发挥运动员身体素质与技术特征,为顺利完成难度动作提供强有力的支撑。以高低杠为例,选手们创新衔接动作,把不同的杠上动作与腾越动作有机结合,构成一套流畅美观的成套动作。这些衔接动作不仅要求运动员有很好的身体协调能力、空间感知能力,而且还要有很好的爆发力和控制力。通过确保衔接动作之流畅与有效,才能使选手顺利完成难度动作,进而提升整套动作之整体品质。

(四) 训练理论与方法创新

竞技体操训练理论和方法的创新,是促进竞技体操技术进步的重要保证,随着科技的进步与训练理论的进步,科学训练与个性化训练已成为提高体操运动员技术水平的重要途径。近年来,随着计算机视觉技术、运动分析技术的不断发展,越来越多的应用到体操运动员技术水平的评价与调整中。运用这套系统,可使教练员更精确地观察、分析运动员的技术动作及身体状况,进而制订出更科学、更有效的训练方案,同时,科学训练也强调全面监控与调节运动员的身心状态,使其在训练与比赛中处于最佳状态。此外,个性化训练方案就是针对运动员的生理机能、心理承受力以及所掌握的运动技能等因素,制定有针对性的训练方案。它强调因材施教,以人为本,能最大限度地发挥运动员的潜能,提高训练效果。如高低杠项目,不同的运动员有着不同的身体素质,不同的技术特征,这就要求教练员要根据不同运动员的具体情况,制定有针对性的训练方案。这些训练计划包括不同的训练内容,强度以及训练方式,以适应不同运动员的需要及发展方向,实施个体化训练,可使运动员充分发挥自身潜能,提高技术水平,提高运动成绩。

(五) 创新原则与方法论

竞技体操技术创新必须遵循一定的原理与方法,才能保证创新的科学有效,竞技体操技术创新应遵循科学性、超前性和针对性、可操作性等原则。创新技术动作必须符合人体解剖特点、运动生理和生物力学等科学原理,科学原理是竞技体操技术创新的基础和核心,只有遵循科学规律,才能保证创新行动的有效与安全。如在新的难度动作设计中,教练员与运动员必须充分考虑到人体解剖特点及运动生理规律,才能保证动作符合人体运动规律,避免损伤,同时,也要利用生物力学原理来分析、优化动作,使动作更具效率,更具观赏性^[6]。且竞技体操动作创新必须有前瞻性思维,根据运动员自身条件、对手特点,创造性地进行创新,超前思考就是要超越前人的设计,创造具有前瞻性、开创性的新动作。针对性要求创新动作设计必须与运动员身体状况及对手特征密切结合,才能保证创新动作的有效性与针对性。如自由体操项目,教练员与运动员可根据其身体特点、技术特点,设计出超前、有针对性的新动作;这些动作不仅需要优秀的身体协调能力、空间感知能力,而且还

要有很强的爆发力与控制力,运用超前性、针对性原则,能促进竞技体操技术的持续发展与提高。另外,竞技体操技术创新必须遵循可行性原则,如果创新动作太过复杂、危险性太大,运动员很难掌握、使用,甚至会对身体造成伤害。为此,教练员与运动员在进行创新动作设计时,应充分考虑运动员的身体素质与技术水平,以保证动作的安全性与有效性。如高低杠项目,教练员与运动员可根据自身特点,设计出切实可行的创新动作,这些动作可以包括新的上杠动作,腾越动作,或者连接动作等,只有保证创新动作的可行性,才能促进高低杠技术的持续发展与提高。

结束语

综上所述,研究竞技体操技术创新方法体系,是促进我国竞技体操运动健康发展的重要途径。在对基本技术、高难度动作及衔接编排进行深入剖析的同时,对运动员进行更科学的训练指导,同时也为教练员提供了新的思路与策略。未来,随着科学技术的进步与训练理论的发展,竞技体操技术创新的方法体系必将得到进一步的丰富与完善,从而为运动员在竞赛中取得更好的成绩奠定坚实的基础,同时,促进我国竞技体操走在世界前列,为我国体育事业的发展作出更大的贡献。

参考文献

- [1]陶成武,袁守龙.体操运动生活化发展的价值意蕴与路径转向[J].体育科学,2024,44(02):3-11.
- [2]崔巍.杭州亚运会竞技体操项目公共信号的声音制作浅析[J].现代电视技术,2023,(10):61-66.
- [3]柯达,王泽伟,徐桐.竞技体操发展历史经验和新时代展望分析[J].文体用品与科技,2023,(16):58-60.
- [4]刘疆峰,陈立农,司雨秋.我国竞技体操技术研究的可视化分析[J].文体用品与科技,2023,(11):101-103.
- [5]吕敏,陈辉,何卫,黄俊亚,李楠.竞技体操连接加分动作编排发展趋势与应对策略[J].中国体育科技,2023,59(05):12-19.
- [6]彭召方,吴昀潞,国伟,袁玲.我国竞技体操发展历史经验和新时代展望[J].体育科学,2022,42(07):39-50+97.