

阿拉C杠训练中存在的问题及对策研究

——以湖南师大Rainbow啦啦队为例

陈 凤^{1*}, 赵延泽²

¹湖南师范大学体育学院, 湖南 长沙

²温州大学体育与健康学院, 浙江 温州

收稿日期: 2022年5月10日; 录用日期: 2022年6月14日; 发布日期: 2022年6月22日

摘 要

在《中国啦啦操竞赛总则中》明确指出, 啦啦操的难度要求将占比越来越高, “阿拉C杠”属于转体类高难度动作, 这一难度动作通常在花球啦啦操比赛中出现, 由于其难度组成多样化、视觉冲击力强、难度系数高等特点, 被很多队伍用作编排中。本文通过文献资料法、实地考察法、访谈法对湖南师大Rainbow啦啦队在阿拉C杠训练中存在的问题及对策进行研究及分析, 得出以下结论: 1) 对专业概念缺乏清晰认识, 专业基本功薄弱。2) 训练内容缺乏科学性、合理性。3) 缺乏良好的心理素质。

关键词

阿拉C杠, 训练, 问题

Study on the Problems and Countermeasures in the Training of ALA C Bar

—Taking Hunan Normal University Rainbow Cheerleaders as an Example

Feng Chen^{1*}, Yanze Zhao²

¹College of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha Hunan

²College of Physical Education and Health, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

Received: May 10th, 2022; accepted: Jun. 14th, 2022; published: Jun. 22nd, 2022

*第一作者。

Abstract

In China Fuck race conditions, it made clear that la-la-la operation difficulty will share more and more demanding. Allah C bar belongs to the plane difficult moves, the difficulty movement usually appear in red Fuck game, due to the difficulty of diversification, strong visual impact, high difficulty coefficient etc., used to a lot of team arrangement. This paper studies and analyzes the existing problems and countermeasures of Hunan Normal University Rainbow cheerleaders in ALA C-bar training by means of literature, field investigation and interview, and draws the following conclusions: 1) Lacking of clear understanding of professional concepts and weak basic professional skills. 2) The training content is not scientific and reasonable. 3) Lacking of good psychological quality.

Keywords

Allah C Bar, Training, Problem

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

高校作为引进啦啦操运动的“先驱者”和“采纳者”[1],截止至2019年,全国注册的啦啦操教练员和裁判员超过10万人,近5000万学生参加啦啦操运动,啦啦操已成为我国校园里深受师生喜爱的运动项目之一[2]。花球啦啦操是舞蹈啦啦操的一个分支,且是我国普及性较广且在世界上最具代表性的运动项目。在近几年的大中小比赛中,也有越来越多的队伍选择花球啦啦操这一项目参赛,而在花球啦啦操中转体类难度也运用得越来越多,近些年在全国啦啦操分站赛、锦标赛、总决赛中阿拉C杠成为强队必选难度之一,是花球啦啦操成套动作中的重要组成部分之一。

在《中国啦啦操竞赛总则中》可以看到,啦啦操的难度占比越来越高,“阿拉C杠”属于转体类难度动作,这一难度动作通常在花球啦啦操比赛中出现,由于其难度组成多样化、视觉冲击力强、难度系数高等特点,被很多队伍用作编排中[3]。在国外的比赛中阿拉C杠的旋转的圈数和连接的难度越来越高,在比赛中增添了竞争优势。在国内比赛当中,“阿拉C杠”的出现率非常低,且大部分的运动员动作完成质量低。发现、分析和解决问题正是我们在训练中需要做的,在阿拉C杠这一训练中是以什么内容或方式进行练习?而练习中又会出现哪些问题?以及我们要怎么解决问题?本文则通过对阿拉C杠训练中存在的问题进行分析,得出运动员在阿拉C杠训练中的有效解决措施,为花球啦啦操成套动作中阿拉C杠的训练提供理论依据。

2. 研究对象与研究方法

2.1. 研究对象

以湖南师大Rainbow啦啦队阿拉C杠训练为研究对象,以湖南师大Rainbow啦啦队队员为调查对象。湖南师大Rainbow啦啦队是一支由体操、健美操、田径、跆拳道、网球等专项所组成的队伍,所学专业为体育教育,该队伍主要以花球啦啦操这一类别作为主要参赛项目。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

通过知网、维普以及湖南师大图书馆等途径进行文献检索与查阅相关资料, 收集了大量有关阿拉 C 杠训练方面的文献与书籍。

2.2.2. 实地考察法

本人作为 Rainbow 啦啦队成员之一参与赛前为期几个月的训练, 对训练内容及方式较为了解, 通过自己的感官直接观察被调查对象, 也有着最真切的感觉。

2.2.3. 访谈法

对相关老师及学生进行采访, 获得与本文相关的直接信息和相关建议。

3. 研究结果与分析

3.1. 啦啦队在不同阶段的训练内容及方法

3.1.1. 初学阶段的训练内容及方法

初学阶段的训练内容如下表 1 所示。

Table 1. The training content of the beginner stage

表 1. 初学阶段的训练内容

内容	星期一	星期四
动作技术	脚踝提踵练习(8×8 拍/3 次) 主力腿的蹲和站立的练习、动力腿的 挥鞭角度、高度练习(4×8 拍/3 次)	主力腿、动力腿提踵练习(8×8 拍/3 次) 利用把杆由蹲起到旋转第一周的固定练习 (8×8 拍/3 次)
身体素质	腿部控制练习 柔韧练习 腰腹核心练习(一首音乐)	柔韧练习 下肢控制练习(8×8 拍/2 组)

班级一周两次的专业课主要集中在每个星期一上午和星期四下午。主要练习方法是利用辅助器械把杆进行练习, 在保持身体直立的状态下, 通过手扶把杆进行提踵练习, 从两脚的提踵练习过渡到单脚的提踵练习, 在此基础上, 增加了提踵的时长, 也可以通过由慢到快的节奏变换来强化两脚的踝关节力量。腿部的控制以及柔韧性对高质量完成阿拉 C 杠难度动作也起着重要作用, 阿拉 C 杠动作要求支撑腿与动力腿之间的角度为 90°, 并且要与地面平行。在此过程中, 髂腰肌力量起着很重的作用。首先在支撑腿平脚站立的状态上做单手扶把杆, 动力腿做斜前、前、侧前、同侧方向的动力性抬腿练习, 其次进行在以上几个位置上的静力性控制练习, 再而是支撑腿脚尖在做立踵状态下进行以上抬腿和控腿的练习, 这样既可以提升髂腰肌的力量, 同时又可以强化踝关节的力量, 是一个复合训练方法。其次利用横叉、竖叉提高腿部柔韧性, 在压完腿、耗完腿后积极踢腿, 使腿部柔韧有更好的开度。

3.1.2. 中期阶段的训练内容及方法

如表 2, 中期阶段的训练主要是手臂与身体的协调练习、留头与甩头的协调练习。动力腿由前向一侧摆动, 并且要求身体与动力腿做整体运动, 手臂做七位手动作、动力腿摆至侧面, 在旋转过程中动力腿同侧的手臂保持在同一个竖直平面内, 动力腿需始终保持在水平的高度。在留头甩头的练习中, 最开始练习时要找好参照物(即定点), 可以减少在旋转中的眩晕感。第一步, 右转 90°, 躯干面向 3 位, 头部

留在 1 位, 头部保持目视前方, 身体姿态仍然保持开始不变。第二步, 继续右转 90°, 身体面向 5 位, 头部尽量面向 1 位。第三步, 甩头, 准备右转的时候, 头部迅速回到一位后, 躯干右转面向 7 位。第四步, 继而肩膀、髋部和躯干右转, 回到开始姿势中; 其次, 渐渐加快转体的节奏, 连贯进行, 控制留头时长, 协调好甩头时机。再次, 配合阿拉 C 杠的完整练习。

Table 2. Training content in the middle stage

表 2. 中期阶段的训练内容

内容	星期一	星期四
动作技术	主力腿、动力腿提踵练习(8×8 拍/3 次) 动力腿控腿练习(8×8 拍/3 次) 蹲起到旋转第一周的连接与协调练习	主力腿、动力腿提踵练习(8×8 拍/3 次) 手臂与身体的协调练习 留头与甩头的协调练习
身体素质	腿部控制练习 柔韧练习 腰腹核心练习(一首音乐)	柔韧练习 爬倒立(2 组) 下肢控制练习(8×8 拍/2 组)

3.1.3. 赛前阶段的训练内容及方法

如表 3, 赛前阶段的训练主要以强化练习为主, 配合音乐做操化动作接阿拉 C 杠以及收转后操化动作的衔接练习。强化收转前到结束的一个八拍动作, 反复练习, 提高团队的一致性, 增强手臂的协调发力, 加强身体的协调控制能力。其次, 要在不同材质的地面或体操垫上进行练习, 地面的光滑程度对阿拉 C 杠的转动有一定的影响, 在赛前要尽量适应多个场地, 减少因场地带来的不稳定因素影响。再者, 加强每位队员的体能素质, 在保证高质量完成整个套路的前提下, 要把套路中每个部分的难度拿下是需要强大的体能的, 所以每位队员都需要有高强度的体能储备。随着距离比赛时间越来越短, 要加强队员的心理素质训练, 学会调节自己的心理状态, 把平时训练当成比赛, 按照比赛的要求来完成每一次训练, 提高每一位队员的心理素质水平。

Table 3. Training content in the pre-competition phase

表 3. 赛前阶段的训练内容

内容	星期一	星期四
动作技术	留头、甩头与转体的协调练习	收转结束点的控制 手臂的协调 挥鞭的速度和力度
身体素质	腿部控制练习 柔韧练习 身体素质强化练习	柔韧练习 核心素质练习

3.2. 啦啦队在阿拉 C 杠训练中存在的问题

3.2.1. 初学阶段存在的问题

不少队员通过微博视频、大型比赛等途径了解到阿拉 C 杠这一难度动作, 对阿拉 C 杠这一动作了解比较片面, 同时也缺乏正确的理解。起初开始练习没有明确的目的性, 由于队员的身体素质和心理素质不一, 练习时的效果也会不一样。在初学阶段的训练中, 部分队员会出现踝关节力量薄弱, 脚尖立不住, 小部分队员保持片刻立踵状态会出现踝关节肌肉酸胀而无法坚持下去的现象, 普遍存在重心难以控制的

问题[4]。由蹲起到旋转第一周的启动阶段, 由于柔韧限制、腿部控制力量不足, 动力腿的挥鞭动作容易屈髋且挥鞭的开度角度达不到一般要求。

3.2.2. 中期阶段存在的问题

一些运动员在做“阿拉 C 杠”这一难度时表现出身体不协调, 头部、手臂和动力腿不在同一个平面内, 出现脱节等现象, 这些都是在课上及课后经常出现的问题, 原因是队员们没有掌握好手臂动作和动力腿挥鞭动作开始和发力顺序、以及留头、甩头的时机, 挥鞭腿与手臂摆动的力度把握, 有的会出现以手臂发力为主等不好现象, 也是在练习阿拉 C 杠动作中的难点。

3.2.3. 赛前阶段存在的问题

赛前阶段, 队员阿拉 C 杠这一动作技术基本达到成熟稳定, 以达到参赛状态。而距离比赛时间越来越短, 队员心态的问题, 由于环境的变化, 心态更加容易随之发生变化[5]。全国啦啦操冠军赛有来自中国各地区的强队参赛, 更加容易产生紧张感, 加上部分队员可能自信心不足、对此次比赛的重视程度较高, 容易积累过多的压力, 或而影响比赛发挥。

3.3. 啦啦队阿拉 C 杠在比赛中的运用及呈现效果分析

2018 年全国啦啦操冠军赛的运用及呈现效果分析

在 2018 年 12 月举行的全国啦啦操冠军赛(深圳站)的比赛中, 通过每位队员以及教练的共同努力, 湖南师大 Rainbow 啦啦队获得了花球啦啦操俱乐部组第 1 名的好成绩。在比赛过程中, 队员们共完成两个八拍(阿拉 C 杠 8 圈), 从完成阿拉 C 杠的情况来看, 个别队员在旋转过程中会出现跳转现象, 整体一致性有待提高, 队员的身体姿态保持较好, 稳定性有提高, 整体完成效果较好, 观赏性较强, 这也是本次比赛能够获得好成绩的关键。

3.4. 解决啦啦队阿拉 C 杠训练问题的有效措施

三个阶段的后期呈现效果如表 4 所示。

Table 4. The post-rendering effects of the three stages

表 4. 三个阶段的后期呈现效果

	初学阶段	中期阶段	赛前阶段
存在的问题	踝关节力量不足; 重心不稳; 柔韧受限等。	身体出现“脱节”、不协调现象; 留头甩头时机把握不准确; 发力不够等。	无法控制结束点; 难以连接下一动作; 赛前情绪紧张等。
解决方法	利用辅助器械把杆提高踝关节力量(从双脚过渡到单脚); 借助把杆、墙壁等器械维持身体重心; 架高耗、压、踩柔韧。	通过加强挥鞭腿的发力、手臂的主动发力达到上下肢协调配合; 通过镜子找到固定点进行留头、甩头强化练习; 通过肋木举腿加强腿部控制力量。	通过自己喊节拍由慢到快的方式进行收转练习, 再过渡到跟随音乐、卡准节拍重复练习; 重复阿拉 C 杠连接后两个八拍操化动作的练习, 形成肌肉记忆, 做到连接自如; 通过团队、教练、各队员的加油打气、放松缓解彼此的紧张感, 自我调节心理状态。
呈现效果	踝关节力量有所提高; 不借助把杆能维持好身体重心是直立的状态; 柔韧开度较初学时明显提高。	做动作过程中上下肢能够协调好, 维持身体重心, 腿部力量明显增强, 动作较之前流畅。	阿拉 C 杠收转较流畅, 和操化动作的连接较自如, 队员们脸上洋溢着满脸的笑容与自信, 没有因为紧张影响自己的发挥。

3.4.1. 从带队教练层面分析

在一个花球啦啦操成套编排动作中, 教练是我们整个团队的领头羊。在阿拉 C 杠难度训练中, 教练需要非常了解以及具备阿拉 C 杠的动作技术, 用最通俗易懂的方式帮助队员建立好阿拉 C 杠这一动作的概念, 在教学和纠正队员动作的过程中起到很好的传道授业解惑的作用。其次, 在练习过程中, 对于练习效果较好的队员给予口头表扬, 会使队员更加有信心, 而对于练习效果较差的队员要及时关注, 给予耐心和鼓励, 为队伍营造一个有冲劲、团结向上的团队氛围。

3.4.2. 从团队层面分析

整体决定部分, 部分离不开整体。作为一个社会体育竞技团队、一个大的集体, 团队的凝聚力是团队训练、团队表现和比赛成绩等的重要影响因素, 而每位队员就是将这个集体凝成一股力的纽扣。队员在比赛和训练中的团队意识显得尤为重要, 队员之间良好的团队意识是一系列动作的完成、团队凝聚力的提高、团队精神的展现的重要保证。在花球啦啦操的备赛阶段, 每天重复枯燥单一的训练容易让队员产生些许不良情绪, 这时团队凝聚力显得尤为重要。清楚地了解特定时期内集体的任务可以增加队员自身对团队的责任感和使命感, 可以识别特定时期内自己的任务, 可以增加队员对团队的责任感和使命感, 可以认识到自己在团队中的优点以及自己的缺点, 最后将个人的努力和集体任务合并为一个。花球啦啦操团队总是承担着一定的表演或者比赛任务, 适时恰当的目标和任务设定, 能够增加队员为整体团队努力奉献的积极性和热情度[6]。一个具有良好团队凝聚力的团队, 队员的动作是统一的, 动作和音乐是同步的, 将体育激情传达给观众, 并可以积极地激发队员的情绪。

3.4.3. 队员自身层面分析

每位队员的基本功不一样, 学习动作掌握情况不一, 不同的队员可能有着不同的问题, 从自身出发, 具体问题具体分析, 动作技术方面要时刻不忘扎实自己的基本功, 在学习过程中主动深究动作要领并运用, 其次就是勤加练习。提高练习效率、完成质量的前提是要有一个乐观的心态, 消极的心态不会使人进步, 在练习过程中, 保持一个好的心理状态和情绪, 会更加容易产生动力, 即便学习动作要领较慢, 但花时间、花心思是肯定会有进步的。其次, 队员之间的关系一定程度上也影响着队员甚至团队的完成质量, 队员之间的和谐关系能产生社交凝聚力。阿拉 C 杠要取得好的完成质量, 只靠队员个人技术水平的提高是远远不够的, 除个人技术和能力外, 还基于对同伴的信任、同伴之间的相互鼓励。

4. 结论与建议

4.1. 结论

4.1.1. 对专业概念缺乏清晰认识, 专业基本功薄弱

在初学阶段, 队员存在对阿拉 C 杠概念理解不透彻、初次练习脚踝力量薄弱、身体重心不稳、腿部控制力量不足等理论与技术问题。通过增加队员理论知识的学习, 加强队员对阿拉 C 杠这一动作技术的认知水平, 以此来提高我们实际运用的能力; 借助辅助器材把杆、平衡木帮助维持身体重心, 通过行进间立转、连续巴塞转提高重心平衡; 每周早操以基本功(架高耗韧带、体能、身体姿态等)为基础进行练习, 提高接受阿拉 C 杠这一难度动作的基本功能能力。

4.1.2. 训练内容缺乏科学性、合理性

在中期阶段, 队员存在身体不协调、做动作容易脱节、留头甩头掌握不好等问题, 随着学习阿拉 C 杠这一动作技术难度的上升, 队员之间就存在着差异。根据队员自身能力水平与练习效果, 具体问题具体分析, 通过分组机制, 制定了不同的有效训练内容, 有针对性的进行练习能有效提高动作完成质量。

4.1.3. 缺乏良好的心理素质

在赛前阶段, 队员存在因场地变换、环境影响、内心重视程度等因素而产生的自信心不足、压力过大等问题, 临近比赛, 队员对自己及团队的期待值较之前都会变高。队员通过教练员的激励, 团队集体的加油打气, 缓解了心理压力, 并根据自己的赛前状态进行了心态调节、呼吸调节来降低紧绷的状态, 以保持良好的心态参加比赛。

4.2. 建议

1) 在初次学习阿拉 C 杠这一动作技术前, 教练用最通俗易懂的方式让队员大致了解这一动作要领, 队员私下花功夫将这一技术理念理解透彻。其次, 在初期充分利用把杆提高踝关节力量, 加强柔韧、腿部控制练习, 提高身体素质能力。

2) 在训练过程中, 具体问题具体分析, 适时适当表扬, 鼓励队员。当队员练习效果较好时, 教练应适时适当表扬, 鼓励队员再接再厉, 当队员练习遇到难题时, 要及时关心、帮助队员解决难题。

3) 在课后的练习中, 注重团队的辅助作用。阳光、积极向上的团队氛围能促进个人动作技术的提高, 队员之间互相鼓励、互帮互助一定程度上能提高个人及整体的训练效果。

参考文献

- [1] 丁辉. 校园啦啦操运动的推广价值研究[J]. 广州体育学院学报, 2015, 35(6): 126-128.
- [2] 周丽华, 唐强. 创新推广理论视阈下校园啦啦操的推广策略研究[J]. 运动, 2018(17): 111-112, 101.
- [3] 任孝. 我国啦啦操运动发展研究[D]: [硕士学位论文]. 徐州: 中国矿业大学, 2016.
- [4] 张晓. 武汉市高校啦啦操发展现状及对策研究——以武汉商学院为例[J]. 体育世界(学术版), 2018(11): 132-133.
- [5] 陈樱. 武汉体育学院舞蹈啦啦操队员体能训练存在的问题及对策研究[J]. 中国学校体育(高等教育), 2014, 1(1): 42-45.
- [6] 李琳. 我国花球啦啦操团队凝聚力的研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2017.