

# 体育舞蹈基础训练周训练计划探讨

王禹涵

贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年8月17日; 录用日期: 2023年9月19日; 发布日期: 2023年9月26日

## 摘要

体育舞蹈是一种舶来文化, 其舞种丰富、起源不同, 在传播过程中受到各个国家文化影响。20世纪80年代后期体育舞蹈传入我国, 以独特的风格特点, 深受欢迎。体育舞蹈分为拉丁和摩登舞共10支舞蹈, 每支都有独特韵律, 都是在特定的音乐伴奏下通过双人或集体动作的配合, 展现各种形式的美。由于体育舞蹈动作复杂多变, 动作的连贯性较强, 大部分动作都要求在各环节的协同参与下完成。在身体素质方面, 随着体育舞蹈动作难度的不断增加, 运动负荷也越来越重要。

## 关键词

体育舞蹈, 体能, 训练计划

# Discussion on the Training Plan of Sport Dance Basic Training Week

Yuhan Wang

The Arts College of Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Aug. 17<sup>th</sup>, 2023; accepted: Sep. 19<sup>th</sup>, 2023; published: Sep. 26<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Sports dance is an imported culture with rich dance types and different origins, and it has been influenced by the cultures of various countries in the process of spreading. Sports dance was introduced to my country in the late 1980s, and it is very popular with its unique style and characteristics. Sports dance is divided into Latin and modern dances, a total of 10 dances, each of which has a unique rhythm, and is performed under a specific musical accompaniment through the cooperation of pairs or collective movements to show various forms of beauty. Due to the complex and changeable movements of sports dance and the strong coherence of movements, most of the movements require the cooperation and participation of all links to complete. In terms of physical fit-

ness, with the increasing difficulty of sports dance movements, the exercise load is also increasingly important.

## Keywords

Sports Dance, Physical Fitness, Training Plan

Copyright © 2023 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. 体育舞蹈项目供能特点

体育舞蹈项目分为拉丁舞和摩登舞两大类。在拉丁舞中,恰恰舞强调身体和腿部的重心转换,需要有强大的爆发力。其中伦巴舞强调身体线条,重心的移动和对身体与地板的对抗力量,以有氧和无氧混合供能为主;恰恰舞强调速度与力度,以无氧供能为主;牛仔舞注重核心与腿部力量,速度较快、身体力量较为灵活,以无氧供能为主;桑巴舞注重移动,强调身体力量的灵活性,以无氧供能为主;斗牛舞姿态较为固定,身体活动有一定区间,力量较为干脆,以无氧供能为主。因此,针对体育舞蹈项目特点,要根据体育训练理论构建体育舞蹈运动员在体育舞蹈项目中运动员专门技术体能训练的内容系统[1]。

在拉丁舞比赛中选手需要根据音乐的变化而不断改变身体姿态,这需要较强的速度素质,而速度素质的基础是力量素质。比赛中,选手每轮比赛需要在7~9分钟内完成5支舞蹈的竞赛,而从预赛到决赛需要经历至少3轮高质量舞蹈展示,这就需要选手具备较高的耐力素质。同时,随着体育舞蹈技术水平的不断发展,动作的技术难度提高,很多选手都会在竞技组合中加入一些柔韧展示以此提升同组别中的竞争力。

因此,在体育舞蹈体能训练中,力量素质是基础,通过速度素质所展示出来,耐力是整场比赛中必须具备的能力[2]。

## 2. 体育舞蹈专项体能训练内容

### 2.1. 力量训练

在体育舞蹈项目中,选手首先要具备的就是力量素质。较好的力量素质才能体现出其舞蹈的竞技水平。良好的力量素质是体能的保证,体育舞蹈选手需要有强大的力量作为完成比赛的基础。选手在比赛中必须保持良好的身型和仪表。特别是标准舞比赛,双人上半身有相对固定的框架,这就要求选手必须保持上半身肌肉的收紧、上肢的稳定。一些步伐(以华尔兹为例)旋转步(如外侧旋转步)、轴转步(双左旋转步)等旋转和摆动(如箭步)的动作都是动力性力量的体现[3]。体育舞蹈竞赛中选手需要在有限的时间内持续控制身体做出流畅的舞蹈动作,向观众、裁判展示速度美的力量,因此速度力量则是体育舞蹈中最为重要的力量。

当今世界体育舞蹈技术不断改进,技术难度也在不断升级,因此在比赛过程中选手的速度与力度更是裁判打分的关键因素。所以,体育舞蹈的专项力量训练在体能训练中的地位极为重要。

### 2.2. 耐力练习

体育舞蹈竞赛竞争日趋激烈,体育舞蹈竞赛过程节奏快,每支舞间歇时间短,为了提高比赛成绩,

运动员往往会选择很多高难度动作，这就提高了对运动员的耐力要求。

体育舞蹈的专项耐力需要有舞姿的持久耐力[4]。首先是控制身体平衡的耐力，在体育舞蹈竞技组合中相对静止的动作较少，大多都是需要运动员在较高完成动作完整度的同时保持与舞伴间的空间关系，

这就要求选手有较强的持久耐力能力；在体育舞蹈竞赛中会进行多轮竞赛，每一轮比赛的负荷强度本身对运动员肌肉耐力就有很高要求，我国很多体育舞蹈选手在比赛的后半段经常会出现体力储备不足，导致动作的完成度下降从而影响比赛成绩，成套动作的耐力也极为重要；体育舞蹈竞赛中除了肢体的力量耐力，面部表情和眼神也需要始终与观众、裁判保持互动，这就需要较强的表现力的耐力。

### 2.3. 速度素质

力量与速度能力二者相互影响、密不可分，速度能力也直接受到灵敏、柔韧、协调等能力发展水平的制约。速度素质是保证在最短时间内完成动作时人体机能特性的能力。体育舞蹈运动中大部分竞技动作都要求包括上述形式在内的综合性速度能力的发展。

在体育舞蹈力量素质练习中可以通过强调负重力量练习的速度，以提高速度素质；采用极限和次极限负荷强度，以此来提高快肌纤维的能力但其练习次数不宜过多；采用超等长的力量练习，提高肌肉收缩时的快速力量。

### 2.4. 柔韧素质

柔韧性能力是指关节的灵活性。影响柔韧性的主要因素有：关节结构、关节形状及关节面大小；连接肌腱以及肌肉的长度和弹性；环境温度；疲劳状态；遗传、性别及年龄等。

在体育舞蹈竞技组合当中，选手为提高自身舞蹈难度与观赏性会选择在其中加入柔韧性的展示，女舞者通过搬腿、踢腿等站立动作来展示女性舞者身体线条美，男舞者通过竖叉、横叉等地面动作来展现自身爆发能力以及提高舞蹈趣味性，借以提高自身竞技水平。因此在体育舞蹈柔韧素质训练中，应主要针对竞技组合特点加以练习。

## 3. 体育舞蹈选手基础阶段一周训练计划安排

根据体育舞蹈专项体能特点，以及体育舞蹈比赛评分标准制定准备阶段一周体能训练计划安排，具体计划见表1。

**Table 1.** Arrangement of one week physical fitness training plan in the preparation stage

**表 1.** 准备阶段一周体能训练计划安排

时间	训练内容	负荷	次数/时间	组数	间歇时间	训练时间
周一	力量素质：(上肢)俯卧撑、抓举练习、拉丁舞基本框架静力保持(核心)高位平板支撑、平板支撑组合、臀桥	70%	15次	4	30~90秒	下午
			30秒			
	专项耐力：单人单一基本步、变换基本步	90%	1分钟 30次	3	2~3分钟 完全恢复	晚上
周二	力量素质：(核心)健身球俯卧撑、支撑交替侧平举、单腿蹲(下肢)负重蹲起、小跳、中跳、大跳、原地提踵	80%	1分钟 30次	4	30~90秒	下午
			一般耐力：3~5公里跑			

Continued

周三	休息日					
	一般协调素质: 芭蕾基训中小跳、快跑等过程中的启动、急停、快速转体等	75%	20 分钟	1	完全恢复	下午
周四	专项协调素质: 基本步伐的左右交替、基本步伐阻力大小的变换、双人动作位置的变换等	75%	30 次	1	完全恢复	晚上
	速度素质: (一般速度) 50 米冲刺跑;		1	6	2~3 分钟	下午
	(专项速度)借助弹力带, 完成五支舞蹈竞技组合; 去掉弹力带完成五支舞蹈竞技组合	90%		1		
周五	力量素质: (核心)平板支撑、动态平板支撑、侧平板支撑、臀桥	75%	1 分钟 30 次	4	30~90 秒	晚上
	专项耐力素质: 双人伦巴基本组合、竞技比赛组合重复练习		1	4	2~3 分钟	下午
周六	柔韧素质: 腿部、肩部	90%	每个部位 重复 8 次 以上	4	30 秒	晚上
	速度训练: 重复练习单一技术动作、变化节奏的技术动作、四位转、平转	75%	3 分钟	4	2~3 分钟	下午
周日	一般协调素质: 竞技组合中的方向变换、动作节奏的快慢变换	75%	3 分钟	4		下午
	力量素质: (核心)高位平板支撑、平板支撑组合	75%	1 分钟 30 次	5	30~90 秒	晚上

通过表 1 可以看出在基础训练阶段中: 周一进行力量和专项耐力素质训练。首先进行力量练习, 此时机体神经系统的兴奋性较高、能量系统也较为活跃且力量训练可以促进肌肉生成更多蛋白质; 晚上进行伦巴舞的专项耐力训练, 因为根据伦巴舞有氧与无氧系统相结合的供能特点, 此时进行专项耐力训练可以将力量训练中所产生的乳酸氧化避免乳酸堆积, 提高线粒体活性和专项技术能力地保持水平。

周二进行力量素质和一般耐力训练。力量素质选择核心、下肢部位着重训练, 体育舞蹈项目中选手拥有较强的核心能力才可以保持比赛中技术动作地完整性, 下肢力量训练可提高选手腿部支撑力以及女舞者在比赛中展现腿部线条、男舞者有更强壮地下肢力量来帮助完成双人高难度动作造型; 晚上进行一般耐力训练为专项技术地训练奠定良好基础。

周三进行休息日。没有恢复就不能训练, 为避免机体产生过度疲劳, 在周二的 3~5 公里一般耐力素质训练过后, 选手在休息日采取积极地恢复手段。可选择充足的睡眠、针灸理疗、营养学等手段。

周四进行一般和专项协调素质训练。发展选手的协调素质可以使其更好建立动力定型、高质量掌握动作。下午首先进行一般协调素质训练, 此时选手大脑神经中枢处于较为灵敏阶段通过芭蕾基训中的基础训练, 提高一般协调能力; 晚上通过专项协调素质训练提高选手专项技术能力。

周五进行速度素质和力量素质训练。通过一般和专项速度的训练完善选手专项技术, 同时可以促进机体各肌肉群与内脏活动之间的协调性, 极大程度地减少肌肉本身地阻力, 增大肌肉合力, 从而对提高专项动作速度有极大帮助[5]; 通过耐久性核心力量素质训练, 提高选手竞技保持能力。

周六进行专项耐力素质和柔韧素质训练。专项耐力素质从周一的单人单一、变换基本步练习转变为双人基本步与竞技组合重复训练, 双人的练习更有助于提高舞伴间的配合能力在竞技组合中有更加明显地提升, 柔韧素质训练着重于肩部、腿部[6]。

周天进行速度素质、一般协调素质和力量素质训练。下午的速度、一般协调素质训练负荷强度较低, 为周一力量素质和专项耐力素质贮存良好体力。

#### 4. 总结

力量素质是基础, 需要选手花费较多时间在基础阶段提高专项力量素质; 耐力素质在基础阶段为比赛阶段奠定基础; 加之以速度、协调、柔韧进行训练安排, 使用更加科学、系统的方式训练才能合理、有效提升竞技成绩。同时, 训练计划并不是一成不变的, 在实际训练过程中应根据实际情况及时调整, 以此达到更好的训练效果。

#### 参考文献

- [1] 林月红. 体育舞蹈专项体能训练内容[J]. 新体育, 2022(4): 29-31.
- [2] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2017: 2.
- [3] 李小芬, 《体育舞蹈运动教程》编写组. 体育舞蹈运动教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2015.
- [4] 刘伟校. 体育舞蹈专项体能训练内容的研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安体育学院, 2011.
- [5] 邱达洲. 沙袋抗阻训练对少儿拉丁舞下肢动作速度影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州体育学院, 2022. <https://doi.org/10.27042/d.cnki.ggztc.2022.000070>
- [6] 朱丽华, 孙江涛. 体育舞蹈运动员的体能训练方法[J]. 运动, 2013(19): 47+82.