

交换难度和单一性协作动作有计划地增添附加加分标准, 增加复合型协作动作数量; 提升编排的合理性; 通过参与国际比赛, 积累经验, 提高成套动作成功率和裁判认可度。

关键词: 艺术体操; 集体项目; 难度动作; 奥运会

日本备战东京奥运会的体系特征与启示

白银龙^{1,2}, 舒盛芳², 聂锐新¹

1. 玉溪师范学院 体育学院, 云南 玉溪 653100;

2. 上海体育学院, 上海 200438

摘要:

研究目的: 日本是公认的亚洲竞技体育强国, 也是亚洲最早参加奥运会的国家, 并于 1964 年日本举办了东京奥运会, 2020 年奥运会也将在东京举行。回顾其奥运会成绩, 共有 12 次位列金牌榜前 10 名, 6 次位列金牌榜前 5 名, 总体成绩较好。在东京申奥成功后, 日本近年来竞技体育成绩的回暖与其备战体系的改革有着重要关系。在我国加快推进体育强国建设的关键时期, 从管理, 资助, 运动员, 教练员和科研训练 5 个方面探讨日本奥运备战体系特征, 以期对我国奥运备战有所裨益。

研究方法: 第一, 运用文献资料法对有关日本奥运备战的文献资料进行收集和梳理, 归纳和总结出日本备战奥运的体系特征。第二, 专家访谈法。对国内竞技体育管理方面的专家, 学者就奥运备战进行访谈, 并认真听取他们的意见。第三, 逻辑分析法。对收集到的文献资料, 数据等进行逻辑推理和分析, 找出深层次的原因。

研究结果: 日本备战东京奥运会的体系特征主要体现在如下五个方面: 第一, 以政府为主导的管理体系。(1) 成立日本体育厅。为完成东京奥运会金牌目标, 日本政府于 2015 年成立了体育厅。体育厅由政策课, 健康体育课, 竞技体育课, 国际课等 7 个部门组成, 大部分部门与竞技体育有直接联系。(2) 增加政府经费投入, 政府全额承担运动员培养经费, 并且从投入经费逐年攀升。(3) 出台奥运备战政策。2010 年以来, 日本文部省制定了《体育立国战略》, 《体育基本法》, 《竞技体育支持计划》等奥运备战政策。第二, 以优势项目为重点的资助体系。(1) 建立运动员分等级资助体系。为了给强化训

练者提供良好的生活保障,日本奥委会对奥运选手给予资金资助。(2)建立重点项目分级资助体系。日本文部科学省出台的《体育基本计划》规定,根据相关评价标准,确定每年的重点优势项目,评级每年都在变化,激励各单项协会提高竞技成绩以获得更多资助。(3)建立教练员分级资助政策。对入选奥运备战的教练员进行补助,并将教练员的资助分为不同级别,为优秀教练员提供了良好的生活保障。第三,以全生涯保障为基础的运动员培养体系。(1)拓宽奥运选手多元渠道。主要是建立全国人才挖掘网络,实施外籍运动员归化政策和出台优秀人才培养计划。(2)建立一贯指导系统。日本《体育振兴基本计划》,规定“一贯”指导思想必须贯彻于不同级别的运动员培养中,要求尊重运动员成才规律,重视不同年龄段运动员参加的比赛级别和次数等,将各个阶段培养连贯起来。(3)增加奥运选手国际大赛经验。(4)完善运动员全生涯保障系统。2015年日本文部科学省出台了《体育职业生涯援助战略计划》,使运动员保障体系更加健全。第四,以能力提升为导向的教练员发展体系。(1)提升教练员能力素养。主要是鼓励优秀教练员“走出去”,聘请外籍教练员,并对各个项目教练员组织培训,在培训中强调内容和组织上与运动项目特征高度契合。(2)构建教练员资助,管理体系。一方面,日本奥委会对入选奥运备战的教练员进行补助。另一方面,制定教练员等级制度。将体育指导者分为6个级别,对不同级别指导者的工作职能和作用作了详尽规定。第五,以竞技需要为中心的科研,训练体系。(1)重视科技助力奥运。国家体育科学研究中心是日本体育科研的主体,设有科研,医疗,情报等中心,配备了世界上最先进的仪器,设备,为各个单项提供科研支持,为运动员夺取金牌提供训练和科研保障。(2)着重建设训练设施。日本国家训练中心由国家投入,运动员的训练成本相对较低,减轻了此前运动员到东京训练租用场地,食宿等产生的费用。(3)强调科研,训练紧密融合。日本体育科学中心和国家训练中心虽然功能不同,但两者并非相互隔离的状态,而更像是一个相互促进,紧密联系的统一体。

研究结论:日本奥运备战的体系特征主要包括:第一,以政府为主导的管理体系,加强了对奥运备战的掌控。第二,以优势项目为重点的资助体系,保障重点项目夺金能力。第三,以全生涯保障为基础的运动员培养体系。第四,以能力提升为导向的教练员发展体系。第五,以竞技需要为中心的科研,训练体系。借鉴日本备战东京奥运会的经验,对我国奥运备战的启示主要如下:第一,提升政府备战奥运的统筹能力,拓宽经费投入多元途径。第二,打造优势项目保障体系,积极拓展新的夺金点。第三,创新奥运选手来源渠道,建立运动员成长长效机制。第四,构建教练员支持系统,提升教练员整

体水平。第五，加强科研，训练融合水平，以提高奥运备战效益。

关键词：东京奥运会；奥运备战；体系特征；启示；日本

我国女子 20km 竞走高水平运动员的技术特征分析

郭章杰¹，李厚林²

1. 安庆医药高等专科学校，安徽 安庆 246000；

2. 首都体育学院，北京 100191

摘要：

研究目的：研究我国十三届全运会女子 20km 竞走前八名高水平运动员的技术特征，通过对比分析，发现技术方面优缺点，为我国女子竞走后期训练比赛提供理论参考，提高我国女子竞走运动员的整体技术水平，更好的备战 2020 年东京奥运会竞走比赛。

研究方法：主要采用访谈法、运动生物力学测量法和数理统计法等研究方法。就技术分析问题，访问了竞走项目的教练员、国家级裁判员和跟队科研人员；比赛现场，多人多台高速摄像机定点拍摄比赛，录像解析应用 APAS 运动分析系统和 Dartfish4.5 软件来定量处理运动员冲刺阶段一个复步的录像；使用 SPSS20.0 软件包来处理分析运动员们的技术数据。

研究结果：(1) 李蕾蕾、肖香华的左、右两单步时间相同，另外 6 人左、右两单步时间有差异。杨家玉、切阳什姐 2 人复步时间是 0.559s，时间短；毛艳雪复步时间是 0.617s，时间较长。杨家玉、切阳什姐 2 人冲刺能力较强，步频较快。(2) 8 人腾空时间控制较好；杨家玉、切阳什姐 2 人的腾空阶段比例分别是 19.4%、16.4%，高于其他人，增大了腾空距离。除了肖香华外 7 人左右腿的前、后支撑阶段，转换阶段和腾空阶段百分比不同，左右腿力量发展不均衡。(3) 8 人的头顶起伏距离平均值为 7.3cm，处在合理范围内。经分析，头顶点起伏距离与重心起伏距离两者没有相关性。(4) 8 人的步长有较大的不同，杨家玉、切阳什姐的步长较长，毛艳雪、李蕾蕾的步长较短；8 人左、右步长不同，左、右腿力量不均衡。8 人的步长平均值为 1.12 m，步长都大于 1m，我国女子竞走运动员“小步”的技术风格有所改善。从步长/身高的比值看，杨家玉的比值最大，