

少年儿童击剑运动员的科学训练

郑晓岚

摘要: 培养出一名优秀的击剑运动员, 初始阶段的科学训练是至关重要的, 这往往是优秀运动员产生的必备条件。击剑业余训练的实践证明: 协调性、柔韧性训练和体能训练是基础; 基本功训练是“发动机”; 思维培训可以突破运动成绩; 心理品质提供保障。

关键词: 少年儿童; 击剑; 训练

中图分类号: G808

文献标志码: A

文章编号: 1006-1207(2012)04-0095-02

On the Training and Cultivation of Junior Fencers

ZHENG Xiao-lan

(Shanghai Songjiang Buearu of Sports, Shanghai 201600, China)

Abstract: In order to bring up an elite fencer, it is very important to pay attention to the scientific training at his starting phase. Practice of amateur fencing training proves that coordination and flexibility training is the foundation. Basic training is the engine. Thinking training may help improve performance. And mental quality can provide guarantee.

Key words: juvenile; fencing; training

我国开展击剑体育运动已有五十余年的历程, 在我国体育界各级领导的共同关心与各省市教练员、运动员的共同努力下, 其竞技比赛实力正被世界击剑强国所重视, 项目的综合实力与世界一流水平的差距也正逐步缩小。我国击剑队在奥运会和世界大赛上获得的优异成绩和精彩的表现, 在令国人感到自豪的同时, 也推广普及了击剑运动的开展, 并成为了人们健身锻炼的一项流行体育运动。

虽然, 我国击剑水平的快速进步得到了世人的赞扬, 但我们还应清楚地意识到, 我国击剑项目的整体实力与欧洲等世界一流强国相比, 依然存在着很大的差距。新形势下, 只有科学训练才能正确地把握击剑项目的持续发展方向, 不断提高运动员的训练水平和竞赛能力, 缩短与世界一流水平的差距。机遇与挑战已摆在我们每一名从事击剑训练的教练员面前, 如何正确地针对我国少年儿童击剑运动员的培育, 已成为了一门如何持续发展我国击剑运动的严峻课题。要培养出一名优秀的击剑运动员, 从运动员训练初始阶段的科学训练是至关重要的, 这往往是优秀运动员产生的必备条件。

1 协调性、柔韧性训练和体能训练是基础

少年儿童击剑运动员的协调性、柔韧性训练一直是训练的重点。在我国曾有多名专家级的教练员都肯定了击剑运动员的协调性、柔韧性和体能训练的重要性。协调性和柔韧性是掌握技术的两个重要方面, 体能是技术发展的保证, 击剑运动的特征是通过脚下移动产生攻击时机, 然后运用手持的剑来击中对手, 整个得分过程是一项用脑、用脚、用手相互配合的运动, 没有良好的协调性和柔韧性将很难最终击中对手。此外, 运动员在比赛中由于大腿肌肉的快速收缩和心理压力, 这些都将会大量消耗运动员的体能, 所以有氧运动的体能训练对击剑运动员来说也是非常重要的。

训练击剑运动员的协调性和柔韧性的方法有很多, 协调性训练方法分为协调性训练和不协调性训练, 青少年击剑运动员每周至少要进行3~5次的练习, 训练内容可以用游戏的方式、比赛的方式和目标性的方式, 柔韧性的训练是击剑运动员每天都必须练习的内容之一, 青少年击剑运动员每天做完热身运动之后, 正压、侧压大腿, 循序渐进, 但也不能将柔韧拉得太开, 这也不利于少年儿童运动员日后腿部力量的提高。虽然击剑运动员的体能主要依靠的是有氧运动, 但体能训练是一项全面素质的身体训练, 所以运动员在体能训练上也必须要平衡有氧和无氧两个能量代谢系统的功能水平, 而提高击剑运动员有氧和无氧的代谢功能水平最恰当、最适用的方法, 就是加强竞技实战比赛的训练, 通过大量的实战训练和教学比赛来提高击剑运动员的专项体能。

2 基本功训练是“发动机”

众所周知, 要想生产一辆优质的汽车, 那必须要有一台动力充沛的发动机, 一个优秀运动员的产生, 基本功训练的重要性就像一辆汽车的发动机, 如果发动机不好, 即使外观或其他软件再优秀, 最终都不会成为有品牌有质量的好车。

击剑的基本功训练主要分为实战姿势部分、步伐移动部分、弓步部分、手上技术部分, 这些都是运动员基本功的表现, 运动员在练习这些基本功时一方面会有枯燥和乏味感, 另一方面也很容易忽视正确地掌握基本要领, 这对从事业余训练的教练员来说一定要引起注意, 若不注意对基本动作准确要领的掌握, 哪怕是一个小小疏忽, 造成错误习惯动作的养成, 不但为其今后提高难度设下了障碍, 同时也让教练员清晰感到, 纠正队员一个错误陋习动作所付出的代价比同样教授一个初学运动员动作要超出数倍, 甚至数百倍, 且收效甚微。

收稿日期: 2012-05-06

作者简介: 郑晓岚, 男, 中级教练员. 主要研究方向: 运动训练.

作者单位: 上海市松江区体育局, 上海 201600



基本功的训练是枯燥的,这对每一位当今业余训练的教练员来说,如何能让运动员在快乐中掌握基本功,又是一个新的课题,这就需要我们教练员在训练方法上要有创新、有技巧,创新是方法、技巧是手段,我们都知道快乐做事和逼迫中完成工作,在工作效率和工作质量上完成度是截然不同的,要想让每一堂训练课都有质量,那必须要创造新的训练方法,让运动员快乐、让运动员期待每一堂的训练课,通过不同的训练手段从而让运动员在快乐中准确地掌握基本功。从哲学角度来说,今天的能力就是明天的基础,所以我们要让运动员了解今天的训练成果永远是明天的基础,基本功不是阶段性的,而是长期的,任何一个教练员和运动员如果忽视了它的意义,那将都很难培养出优秀的尖子运动员。

3 思维培训可以突破运动成绩

击剑运动是一对一的个人直接对抗性项目,是一项不仅讲究技术,更讲究战术,既需要斗勇,更需要斗智的运动项目。击剑比赛的胜负受主、客观以及其他一些因素的影响和制约,有时经常以一剑之差决定胜负成败。因此,运动员要想在比赛中取得良好的成绩,必须使他们的身体条件、技战术水平和心理状态做好充分的准备,平时训练要加强对运动员创造性思维能力的培养,以及强化运动员的文化教育、自主意识与创造意识,必须要让运动员进行训练反思,要进行个性化的训练,尤其要培养运动员的发散性思维能力,使运动员具有很好的思维敏锐性和判断力,做到判断正确、反应敏捷,使身体的各个动作相互配合、相互协调、步调一致、准确有效。在关键比赛和关键分时,能做到冷静、果敢和勇敢,最终取得胜利。

4 心理品质提供保障

击剑比赛中裁判因素尤为重要,还有场地上观众的叫喊声、加油声、喝倒彩等客观因素的影响,它是导致运动员心理活动发生变化的客观因素。主观因素是可以控制的和可以改变的,甚至可以影响客观因素的变化。

在训练和比赛中经常出现的情况:(1)平时训练感觉极好,一到正式比赛就发蒙或根本打不出来。(2)队内比赛成绩很好,正式比赛却不如自己的队友。(3)领先时攻防有序,落后时无从下手。(4)无指标打得好,有指标一团糟。(5)小组赛风光无限,单败名落孙山。(6)个人赛敢打敢拼,团体赛缩手缩脚、或反之。(7)遇弱不强,遇强不弱。(8)裁判因素影响主观发挥。

以上情况可以归为以下心理问题:(1)心理准备不充分。(2)心理承受能力差。(3)心理负担过重。(4)心理抗

干扰差。

为解决以上心理问题,要对击剑运动员进行日常心理训练。首先抓欲望动机、注意力。无论从事何种体育运动,只有产生强烈的进取欲望,才能产生战胜对手的动机,而枯燥无味的训练内容,呆板的训练手段会降低运动员的训练兴趣,新颖丰富的训练内容、活泼的训练方法能引起运动员的训练热情。例如:将击剑攻守技术战术编成口诀,形象化易于理解。口诀是强攻快、反击快、转换快、距离变、节奏变、意志强。其次根据击剑运动攻防特点对少年儿童击剑运动员进行相应的心理能力和心理品质训练,这些心理能力和心理品质包括各种准确的剑感、距离感、时机感、节奏感、空间感,也包括注意力有效的集中、分配和转移,以及自我控制、自我调整,还有坚定、果断、顽强、勇敢、坚韧、自信等品质。因此,青少年从初级基础阶段开始就应该培养这些心理能力。

5 结语

我国击剑项目在近十年来,得到了快速的发展,无论在国际比赛成绩上,还是在国内开展项目的规模上,都有了突飞猛进的进步,少年儿童击剑运动员的训练方式也有了多样性,有少体校、俱乐部、学校等各种组织机构在培养着国家击剑运动员的未来之星,但在环境这么好的情况下,我国到目前为止还没有一套较完整的少年儿童击剑教学训练大纲,所以我们看到了有许多机构培养的少年儿童击剑运动员由于缺乏教学方法和学习深造的机会,而耽误了很多有潜质的运动员,实为可惜,目前,大部分有水平、有能力的教练员都在一线的队伍带教,而从事业余训练的教练员大部分都是从体育的大专院校毕业的,这些教练员往往在实际工作上缺乏经验和体会,如果我国的一些专业机构能尽早出版一套“青少年儿童击剑训练大纲”,那会大大提高我国从事击剑业余训练教练的训练水平。少年儿童运动员是我们发展的未来,重视少年儿童击剑运动员的培养,才是项目持续发展的源头,有了一支强大的少年队伍,我国击剑项目才能真正跻身于世界一流强队,相信,只有少年强才能国强!

参考文献:

- [1] 周睿. 青少年击剑运动员心理训练的特点[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2007, 04
- [2] 卞卫兵. 青年击剑运动员心理行为状态初探[J]. 体育与科学 1990, 04

(责任编辑:何聪)