

青少年重剑运动员步法练习方法的探讨

邓国芝

(马鞍山市体校 安徽 马鞍山 243000)

1 前言

1.1 击剑项目概况

击剑作为一项历史悠久的体育运动项目,早在1896年雅典举行的第一届现代奥运会被列为现代竞技运动项目。它是由古代决斗演变而来,属于竞技类一对一的格斗项目。

现代击剑运动起源于欧洲,20世纪50年代传入我国,随着时间的洗礼,击剑运动已逐渐发展成为我国较有潜力的项目。2008年北京奥运会,男子佩剑选手仲满个人冠军,成为剑坛一匹黑马,更是一段佳话,为击剑运动项目又掀开一新的篇章,更为我国击剑项目在世界地位奠定了基础。

击剑步法是击剑技战术组合中重要的环节内容之一,运动员在比赛中不论是进攻还是防守都需要很好地掌握步法技术。其目的是为了牵制、控制和摆脱对手,去争取有利的距离和时机,以便完成自己的技战术目的。

自从2008年奥运会开展以来,随着击剑运动员在奥运会比赛场上零的突破,将击剑这个比较冷门的项目推向高潮,一时间更多的人知道了这个项目。虽然研究击剑技战术的论文的数量不断增加,但是,对于击剑技术或者战术的训练方法的论文相对较少,最多的形容词就是“狠,准,快”,但,对于具体的训练方法很少。本文通过自己的一些调查研究,同时借鉴羽毛球(羽毛球的步法与击剑的步法比较接近,相似性较大,所以,有些内容是可以通用的)的有关论文,结合击剑这个项目的特点,对于业余击剑步法基础训练进行一些探讨,希望能为广大的教练员、运动员提供参考依据。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

马鞍山市业余体校重剑运动员

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

根据研究课题的需要阅读大量相关学科的著作,通过中国期刊网、中国知网以及互联网搜索引擎,检索相关文献百余篇,对手机的所有相关资料进行阅读,以了解本研究及相关研究领域的研究现状,同时对本研究的选题进行理论上的论证。

2.2.2 专家访谈法

以面谈的形式了解本研究领域的现状,探讨了业余体校击剑运动员步法的练习方法,对于一些步法的新练法和比较适合适用于萌芽期运动员的练习方法进行了剖析,并对一些影响步法进步的主客观原因进行了探讨,为了本次研究更具有意义。

2.2.3 逻辑分析法

在研究过程中,利用逻辑原理,对现有的理论以及本研究所涉及的范围和得出的实际结论,进行归纳、整理、分析、推理并加以科学论证。

3 结果与分析

3.1 步法的重要性

3.1.1 步法在比赛中的作用

击剑步法是击剑技战术组合中最重要的一环内容之一,运动员在比赛中不论是进攻还是防守都需要很好地掌握不发技术。其目的是为了牵制、控制和摆脱对手,去争取有利的距离和时机,以便完成自己的技战术目的。

击剑比赛中,双方运动员实在战术上争取主动,用自己主动的行为去控制对手,也即从技战术上取得控制权,用自己主动行为去迫使对手处于被动地位,常言道“进攻才是最好的防守”。

3.1.2 影响步法在比赛中运用的因素

3.1.2.1 节奏因素

第一,移动节奏。决定向前或者向后移动,首先要根据对手的位置、速度和要刺中地方,做出正确的预判。当对方进攻时,如果退的距离过多,不利于后面的还击,仅仅是拉开距离而已;但退的太小,就容易被对方击中,预判的时间不够。

第二,战术节奏。在比赛中,如果不能很好的控制自己的节奏,就没有个合适自己进攻或者防守的机会,更不会在比赛中取得相应的收获。节奏,是步法的基本。

3.1.2.2 起动快慢和身体重心的控制的因素

起动的快慢是步法移动的关键,就像百米运动员,素质条件优越的,起跑就快于其他运动员。起动的技巧关键在于起动时的发力,而起动的发力又主要依靠交响身体所要移动的方向用力蹬地产生的反作用力,利用反作用力来克服人体重和惯性,从而保持身体平衡和移动。

3.1.2.3 战术与步法的结合的因素

步法是击剑比赛中最基础的技术,更是战术运用中必不可少的一个环节。比如在比赛中,对手擅长于抢和反攻,那在比赛中,首先是要加强进攻的出手速度,避免在进攻中,出手太慢,给对手造成抢攻的机会;其次,利用步法的节奏变换以及手上动作、肢体的假动作来诱惑对方做出抢攻或是反攻。

3.2 青少年步法练习的特点

3.2.1 青少年技术方面

青少年运动员一般都是初学者为主,接触击剑的时间在一年之内。对于初学者而言,在步法练习方面,主要以基础步法练习为主,只有将每一步走踏实,走的过程中,更好的用身体每个关节去体会怎么用力,这样才能更好的将步法练习练到位。初学者的步法练习必须注意训练的科学性及准确性,每一次小的差池,可能会积少成多。对于体校的业余运动员来说,击剑课的练习时间只有下午那短暂的几个小时,而且,较短的练习年限,较少的比赛机会,技术方面必然有很多的不足,最关键的是,由于比赛经验的欠缺,以及较少的自身因素,很多青少年运动员在比赛中,很少的将自己练习的技术不能运用于比赛中。

3.2.2 青少年认知方面

青春期由于形成运算的出现而使思维完善,他摆脱了儿童时期的单一的具体运算和简单形象思维,进入抽象思维阶段。即已懂得试验、假说、推论这类形式化的思考,运用理论来推想因果关系,开始懂得处理复杂的信息或资料。

青少年与成年相比在智力方面还是有很大的差距,对事物的接受能力、理解能力、适应等方面还是有一定的欠缺,特别是击剑运动是一个相对比较复杂的运动项目,在很多方面都需要一定的时间去摸索,不断的从练习中发掘,更要加强击剑有关的一些理论知识,帮助理解,从而才能在平时的练习中通过肢体表达出来。

4 结论

1、节奏、起动快慢和身体重心的控制以及战术与步法的结合这几个都是主要影响步法在比赛中的重要因素。

2、青少年的技术、认知方面是业余体校重剑运动员这个年龄层次的最显著的特点。

3、在步法练习方法方面,还是以专项步法练习为主,其他素质练习为辅,两者相辅相成。

参考文献

[1] 裴蕾,马权.谈青少年重剑运动员的步法练习[J].辽宁体育科技,2015(6):116-117.

[2] 王松炜,宫炜涵.击剑运动中影响重剑步法的因素研究[J].山东纺织科技,2016,57(6):52-53.