

# 对射击男子手枪项目赛前训练的探讨

刘良勇

云南省北教场体育训练基地 射击队教练员

**[摘要]**射击比赛运动员比赛前期训练比重安排与比赛成绩的发挥有着十分紧密的关系,因为日常训练成绩与比赛结果存在一定的差异性,这是因为运动员在内心深处一直存在着日常训练的可重复性,而比赛就是一次性。内心不允许自己发挥失误而形成的自我约束行为。为探寻日常训练与比赛发挥之间存在的规律性,通过尝试将赛前训练的方法,结合在比赛发挥中,并试图了解不同赛前训练的方法与比赛结果之间的关联,以便发现最为接近训练水平的比赛发挥模式。

**[关键词]**射击;男子手枪;赛前训练模式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.455

## 一、问题的提出

射击起源的缘故,该项目应归属于技术技能类项目,对心理控制能力要求非常高,从周期训练学理论的角度来诠释和对比,射击项目的本质特征与其他的竞技体育项目均存在明显的差异性,射击项目在训练提高、赛前调控及比赛发挥等主要方面与体能类项目虽然有类似的方面,但还是有本质的区别。射击项目除了正常的训练状态组织、提高、稳定、过渡等过程的调控外,还将考虑运动员思想、心理等方面的特质要求。特别是在赛前训练的调控方面,射击项目存在很多看不见、摸不着的隐性因素较多,可控性的难度明显大于非心、显性技术的体育项目,这就是射击的偶然性。

一直以来,男子手枪项目包含(50米手枪慢射、10米气手枪)的日常训练成绩与比赛成绩总有很大的区别。有些运动员日常训练水平能达到一级或健将成绩,日常训练的考核中也能多次打出接近全国记录水平的成绩。但是一到比赛时,状态却总是不尽人意,成绩不稳定不说,比赛结果却与日常训练成绩相距千里。特别是全运会这些大赛,让我们很迷惑,究竟是什么造成了这一问题的出现,是心理居多还是技术欠缺?

在日常训练里,我们也一直在尝试创造不同的训练环境和调控方式来提升运动员训练水平,让其能够融入比赛环境里。如:主要是通过不同强度赛前训练安排的调整来观察训练结果,赛中期的训练过程对比想要达到的训练预期值等,对其过程的量安排、质要求来进行摸索,积累数据;在赛后的总结、分析、比较数据。最终我们发现,同样的训练环境,不同的训练强度,与不同的赛前训练安排对比比赛结果,结果却决然不同。在把握好训练过程,提高训练成绩的前提下,如何促使运动员在比赛中发挥出正常水平,排除个别心理因素外,赛前训练强度的合理安排是否起到至关重要作用。我们就此问题作进一步的探讨,目的是为探索出接近训练水平的赛前训练方法及手段,为比赛发挥出正常成绩水平提供可靠的实践数据和理论依据。

据了解,目前在赛前训练的安排方面很大程度上都还是处于经验的层面,在上升为理论的总结方面,却还没有一个很规范而相对统一的模式或理性的定论可借鉴。由于射击项目的特殊性与不确定性,目前在国内外的训练方法上主要的方法手段还是取决于教练员对赛前训练的认知程度和比赛实践经验的摸索结果。

## 二、现状分析

对射击项目手枪运动员赛前训练与比赛结果相关问题的研究资料很少,射击项目属小众冷门项目,未引起大众、专家更多的关注,加之射击项目的科研工作者介入不够多,对训练、比赛的手段、方法更多的是经验的传承,到目前为止,还未见过对此类学术的专题报道,对此进行专题研讨、研究。归纳总结一些带规律性的东西,有可能对更多教练员在训练、比赛中提供参考和借鉴,具有一定的价值取向。

## 三、实验的对象和方法

(一)目的:通过实践训练及各种训练方法的运用所体现的结果最终能接近或达到日常最好训练水平,寻求其中的内在变化规律,使其具有一定程度的可操作性和可控性。

(二)对象:云南省射击队男子手枪班

(三)方法:采用对比法,样本的选取来源于2010年—2016年期间,在云南省射击队男子手枪班在训的多名主力队员日常周期性、阶段性计划安排以及相应的训练考核成绩,多名队员参加历年全国射击系列赛、冠军赛、锦标赛、总决赛等各站赛前训练与比赛成绩中,随机抽取部分样本为背景资料进行相关比较,并经数理统计处理。

背景资料的来源:训练计划的规律性安排,各时段训练记录,较为稳定的赛前训练安排、赛前考核平均成绩,比赛的成绩结果等;在分析男子50米手枪慢射项目的特点,结合赛前训练组织运动员比赛状态,调整赛前状态,稳定过渡比赛的要求前提下,针对比赛结果的差异,实时对赛前训练进行调整改进,经过多种不同方式尝试和比较,将相近的几种赛前训练方法归类为两种进行比较,一种是趋向射击项目传

统的赛前训练形式（以下称后者）；一种是趋于改进后的赛前训练方式（以下称为前者）。

#### 四、结果与分析

##### （一）不同赛前训练的安排其结果的比较

训练比赛人次	赛前强化期			诱导期		比赛期		赛前训练成绩	比赛结果	标准差S
	时间	强度	方法	时间	方法	赛前练习时间	方法	$\bar{X}$	$\bar{X}$	
14	5—7天	3次/天	完整练习	5天	体会+决赛	1—2天	体会	579.6环	577.4环	—1.9
26	10—15天	3—4次	完整练习	10—15天	密度、体会	1—2天	密度	578.8环	569.3环	—3.7

训练比赛人次	赛前强化期			诱导期		比赛期		赛前训练成绩	比赛结果	标准差S
	时间	强度	方法	时间	方法	赛前练习时间	方法	$\bar{X}$	$\bar{X}$	
14	5—7天	3次/天	完整练习	5—7天	体会+决赛	1—2天	体会	553.1环	552.8环	—0.27
26	15—20天	3—4次	完整练习	10—15天	密度、体会	1—2天	密度	555.4环	549.5环	—4.3

##### （二）分析及结果

从上述表一、表二、中我们不难看出，无论是10米气手枪项目还是50米手枪慢射项目，两种不同的训练强度安排，同一名运动员的训练，对比其比赛结果之间都存在一定的差异，

模式一：训练强度较大，集中近一周时间的打完整练习，而且要求一堂训练课完成三次高强度模拟考核，量是正常比赛强度的三倍；如此安排集中、大强度的训练主要是这样的安排能充分刺激人体器官（特别是对神经系统、心理方面的刺激），对强化技术动作，强化心理能力，加深肌肉记忆，拔高运动员瞬时竞技状态起到积极的促进作用；在诱导期的安排中，与后者相比时间明显缩短，量只是后者的一半，由于距比赛的时间不长，对于在前阶段所获得的专项能力，与之提升的竞技状态（神经系统的兴奋性）不至于因时间关系而丧失或降低；而且在诱导期内的训练都有相应的要求和与比赛内容相对应的内容，因此也利于训练与比赛的平稳过渡，从而间接增强运动员的自信心，不致于到比赛时会产生心理转化的不适感。

对比两种赛前安排的差异中结合50米手枪慢射项目的特性分析：

模式二：赛前强化期较长，而且强度密度都较小；诱导期的时间安排较长，好的一面是，在竞技状态不佳时有充裕的时间可以进行调整，休息。但对于想获得优秀能力和提升竞技状态不能有效地持续保持到赛期，加之诱导期以密度、体会等基础技术为主，虽然从理念上淡化了环数概念，消除紧张气氛有一定作用，但从激烈竞争的角度来说，也不利于面对比赛实际的要求。因为比赛所直接面对的就是环数成绩，名次变化。它是一个直观的结果影响，从比赛的实践角

度来看，在训练的每一个环节中都要得到体现，这一点已越来越引起行内人士的重视，应从传统的训练理念上去加以转变。

#### 五、对男子手枪项目赛前训练的再认识

##### （一）男子手枪项目赛前训练的基本形式

通常来说，传统的赛前训练安排的基本模式是：赛前训练强化期，在赛前约30天安排3—4场赛前综合性完整练习考核，主要目的是提高运动员的赛前竞技状态，引导运动员思想进入备战阶段；赛前诱导期，在赛前10天到15天左右的时间进行训练强度的调整，其目的主要在于帮助运动员动作整理，心理减压恢复；赛前适应其主要是适应环境、气候、熟悉场地、调整枪弹等为比赛作好前期准备。

##### （二）赛前训练在比赛中的地位和作用

赛前训练就是每次比赛前一段时期的训练周期，基础（准备）训练期与比赛期之间的一个调整过渡的训练时期，这一时期训练一般由赛前强化期和赛前诱导期和赛前练习三部分组成。

赛前强化期主要是帮助运动员进一步巩固基本技术动作，在训练中持续强化打十环能力，直至在紧张环境、状态下仍能够流程化地去做标准化动作；

赛前诱导期其目的主要是指导运动员能够严格执行参赛方案流程，在比赛中遇到日常训练期间容易出现的问题时能够自然地该去解决问题，并把这个解决问题的能力训练成自动化。

赛前训练，就是把前期准备的一系列准备流程实施一遍，不断检验自己的准备流程以及需要完成的参赛方案，主要还是让运动员能够相信自己、认可自己的一系列准备训练流程。

以往在对赛前训练的设计方面我们还停留在以往的经验上。在量的计划安排,多倾向于刺激训练成绩来拔高运动员的当下状态。常规理论进行安排而忽视了项目的特性与体育训练理论共性的区别,以及赛前训练的重要作用与比赛发挥的必然联系;提高日常训练成绩是比赛中能够获胜的一个前提。总的来说在此基础上体现赛前训练的效果;在赛前使运动员的竞技状态调整到最佳,比赛才能正常发挥,这才是完整训练计划的关键所在。

一个完整的赛前训练计划安排,需要根据距离比赛时间长短、训练阶段进度的高低、计划要求都有所不同;我们的训练周期中,准备期在于巩固专项技能、专项力量等方面的能力,以此来保持竞技水平;赛前训练则是让运动员适应、增强竞技状态。赛前训练计划,它是基础准备训练阶段与比赛过程的中间过渡环节,是把在基础训练、准备训练已获得的专项技能,通过赛前的诱导训练,心态调整,动作整理,器械准备等一系列的调控,使其各方面的综合能力能够继续延续保持到比赛,最终发挥正常水平或超水平发挥。因此从某种角度上讲,比赛的成败与此有着相当密切的关系。就比赛发挥而言,整个赛前训练进程是安排中,赛前训练就显得更为重要,是最为关键的一个环。原国家队总教练许海峰曾讲述过,“一个聪明的教练必须是对赛前训练非常重视和精心设计安排的”,这也就充分说明了赛前训练的重要。所以,在比赛中能否将日常训练水平发挥出来,赛前训练的规划至关重要。

综上所述,对男子50米手枪慢射赛前训练的探讨中,使我们很明显地看到了男子50米手枪慢射项目赛前训练过程中所呈现的一些规律。了解和把握这一规律,一方面可以从训练与比赛的有机结合中走出原有的模式,还可在理论与实践、实践上升到理论的过程中寻求最佳契合点,进一步增强人为对赛前训练的可控性和可操作性。

### (三)对赛前训练的研究现状

比赛的最终目的是获取胜利,任何运动项目都是紧扣获胜这一目的而进行的专项训练行为主导。而如何把训练提高的能力水平在比赛场上体现出来,这是许多教练、专家都在一直研究的课题。我国运动训练项群理论的创始人田麦久教授在他的著作中提到:通过合理安排训练计划周期等角度阐述过赛前训练的基本原理,和一般规律;我国著名运动训练学专家徐本力教授近年对优秀运动员大赛前竞技状态调控的时间学规律进行过研究,对不同体育项目的赛前训练安排进

行了比较。同时徐教授也收集了很多数据,通过分类进行了归纳、比较和分析,使该射击项目的赛前训练有了一个基本的轮廓范围,这对指导训练有了理论的依据,研究结果在赛前训练的安排上所呈现的一般规律特点是:赛前强化期时间长为34减至约15天,赛前诱导期时间长约为15天~7天时间,中间时间可以根据运动员状态灵活安排。

由于此项研究结果所涉及的领域很多,所提供的数据围较大;虽然也为射击项目的训练、比赛也提供了一些理论的参考依据,但是从共性与个性上的差异去认识;我们更需要具有该项目个体特性的,操作性强的理论平台作为技术支撑;在男子手枪项目训练、比赛的实践中我们发现,完全按照射击项目常规的赛前训练模式来进行运作,不一定就能得到良好的比赛结果。因为单项的距离不同,其本质特征也各有不同。因男子慢射其独特的项目特性,距离远、单臂支撑、高重心、控枪难度大、思想心理的微动对技术动作的发挥都起关联,这也决定了它是整个射击项目中比赛发挥难度最大的一个项目。因此,我们不需要不断研究赛前训练,改进或创新训练方法,不断寻找训练与比赛能有机地结合的契合点。

## 六、结论

(一)赛前训练是展示训练成果的重要环节,是训练积累转换为比赛成果的最终体现,它关系着比赛的成败,必须引起教练员的高度重视,应根据项目的特性,运动员的个性特点,对赛前训练进行要周密设计,细心安排。

(二)男子50米手枪慢射项目在赛前训练的安排上要体现一个相对稳定而集中的高强度期,这样有利于综合能力的提升、巩固和竞技状态的形成。

(三)男子50米手枪慢射项目在赛前训练进入诱导期的时间安排要适中,时间较长不宜保持,过短不利于调整或调整不过来,建议一般安排在5—7天为宜。

(四)诱导期的训练要有一定的质量和指标要求,有利于与比赛的系统衔接。

## 参考文献

- [1]徐本力.优秀运动员大赛前竞技状态调控的时间学规律.射击射箭运动2002年12期—2003年4期续登.
- [2]田麦久.论运动训练计划.北京体育大学出版社1999.
- [3]刘学贞.《体育用数据处理方法》.北京体育大学出版社,2001.