

射击运动员的选材与专项力量的关系分析

孙善义

(通化市射击运动管理中心 吉林 通化 134000)

[摘要] 射击项目作为我国竞技体育优势项目,在历届国际大赛上多次获得金牌,为国家争得了荣誉,展现了我国体育大国的风采。以前对训练的认识和操作很大程度上局限于技战术层面,现在已经扩展到训练模块结构的系统化与运动员成长周期的过程化,这是一个巨大进步与发展。因此在运动员选材培养过程中要以系统化培养的指导思想 and 选材与专项力量的关系对其影响将来发展相关信息进行连续性的阶段分析与评估。

[关键词] 射击运动员; 专项; 力量

一、专项力量对射击运动员选材的重要性

力量耐力是指肌肉长时间克服阻力的能力;力量耐力指数等于练习器械的阻力(公斤)乘以动作的次数,即力量耐力指数=练习阻力×重复次数,通过练习力量耐力能够促进学生在持续的体育锻炼中的耐受力,避免由于中等强度的练习时间稍长而导致运动损伤的出现。

运动训练学对力量的界定、划分的基础上,探析专项力量概念的界定。明确不同项目对力量的不同要求。认为:专项力量指在运动员比赛动作技术和战术所要求的时空条件下,人体参与运动的肌肉或肌群收缩克服阻力的能力。

二、专项力量对射击项目选材评估内容的系统性认识

1. 对射击项目选材评估范围的传统认识

射击项目运动员的输送机制主要在参加相应级别的比赛,通过成绩的高低依次晋级。每到上一级训练队伍平台后,以试训或者集训的组织形式过程,来了解运动员的各项能力,再以考核选拔的形式优中选优,虽然在试训集训过程中运动员会接受相应的测试,但最终很大程度上是依据教练员根据自身执教经验来判定的。

2. 对射击项目选材评估的发展再认识

目前射击项目运动员选材的重要性日益得到重视,选材的情况会影响运动员的培养时间和最终高度。根据训练理论模块结构系统化的指导思想,在运动员选材评估过程也应遵循需要、培养和选取一致性的原则,来对运动员进行综合分析 with 评估。要从技战术能力、动作操作过程中枪支运动学指标、身体结构解剖学指标、心理学指标、成长环境、生理生化指标、学习和认知能力、自我管理等方面进行综合分析 with 评估。

三、专项力量对射击运动员选材与评估的主要方面

1. 训练水平和比赛能力的分析与评估

运动员的竞技能力可以分为训练水平和比赛能力两部分。训练水平是指运动员在日常训练过程中对项目技战术的掌握应用,是一种在相对压力较小、心理负荷不高情况下的表现,是竞技能力的基础保证;比赛能力是指运动员在特定时间、特定地点、特定要求情况下综合素质表现的特定表现。

2. 身体结构的解剖学分析与评估

步枪项目技术动作操作过程相对固定,气枪项目基本保持一个动作操作模式,三姿项目分为跪、卧、立三种姿势,排除射击过程中运动员自我用力部位和程度的变化外,从外部结构来看基本可以视为不变。但每个人又由于其体重、身高、各部位肢体长度和围度、关节柔韧灵活性等解剖学数据不同,造成了射击姿势时身体姿态的不同,这种不同是分析其人枪结合、身体重心位置,支撑用力部位、头部姿态等因素的基础,运动员身体结构的解剖学指标和技术动作结构的图像学分析是技术动作进行运动生物力学分析与评估的开始和基础。

3. 技术动作操作过程中枪支的运动学分析与评估

训练和比赛过程中枪支的运行轨迹和晃动情况反映了运动员的技术动作的操作过程,也反映了运动员技术动作能力的高低。射击项目动作操作过程动作单一,并且动作幅度变化较小,单凭肉眼很难观察动作过程中枪支运行的轨迹和晃动情况。在人眼无法直接了解的情况下,需要借助仪器来实现了。目前使用较为普

遍的激光瞄准测试系统就可以很好做到对运动员技术动作过程枪支的运动学指标的分析与评估。通过分析数据可以了解到运动员射击动作的一致性、规范性和持久性,这是射击动作的运动学的基础评估。

4. 神经类型和性格特征评估

射击项目的训练和比赛虽然是多人同时进行的,但跟其他项目比较,场上队员并没有对抗性、接触性、沟通性和竞速性的接触,而是在一定时间内完成固定数量的子弹射击,以最终环数来决定名次高低的比赛。因此训练比赛过程中可以视为运动员相对独立的完成的过程。这种自己与自己比赛的过程,不同性格特征和神经类型的运动员在面对比赛压力,面对比赛困难时表现出的情绪反应和处理办法是不同的,沉着冷静面对出现的问题,稳定的情绪处理,有条不紊处理调整才是一名优秀射击运动员应该具备的心理特质。

四、专项力量对学习和认知能力的分析与评估

1. 学习能力

运动员的学习能力包括:对射击技战术的掌握领悟能力;主动学习本项目相关学科专业知识的能力;积极拓展知识面的阅读能力;学校教育阶段相应科目的成绩表现。

2. 认知能力

比赛过程中由于赛场内外的各种干扰因素,运动员会受到来自自身和外界的各种困难。要在承受比赛和各种困难的压力情况顺利完成比赛,并取得优异成绩,就要求运动员有较强的抗压能力,合理地分析问题、解决问题的能力,并把重重的压力与困难转化成激发自身潜力的能力,正确分析判断训练中出现的各种问题,并找到正确的解决办法,进而表现出较好的竞技能力。

五、专项力量与选材工作的持续性

一名运动员从开始进行专项训练到成为优秀运动员,要经历多年成长发展过程,选材工作并不能单纯依靠初期选材的一次评估或者脱离了系统性原则的单一方面的评估就能确定运动员是否适合该项目训练,而是要根据运动员的成长发展阶段定期进行综合性和系统性的分析与评估。

结语

射击项目运动员选材工作对运动员专项力量培养过程有重要影响。运动员选材应根据训练和比赛结构系统化的指导思想,遵循比赛需要、培养目标和选材评估一致性的原则,来对运动员的各方面指标进行综合分析 with 评估。射击项目运动员选材分析与评估的主要涉及:训练比赛、成长环境、神经类型和性格特征、身体结构、动作分析、学习和认知能力、自我管理等方面,这些因素并不是独立存在的而是相互影响相互作用的,对运动员选材的分析与评估要全面考虑这些因素。运动员选材工作要保持其连续性,才能更好地选拔出适宜该项目发展的优秀运动员。

参考文献

- [1] 严毅,刘佳鑫.青少年步枪射击运动员选训结合的探讨[J].四川体育科学,2012(6):62-64,104.
- [2] 韩淑杰.射击运动员的选材与专项力量的关系[J].当代体育科技,2013,3(36):187,189.
- [3] 姜荣.青少年射击运动员主要选材指标的应用依据[J].中国体育教练员,2015,23(1):48-50.