

浅析少年摔跤运动员科学选材的基本要求

李高升

驻马店市体育中学 463000

[摘要]现代社会无论在那一个领域都依据一个科学性,在体育领域也是一样,因此,根据摔跤竞技体育的特点和需要,结合科学的人才选拔方法和标准,建立和完善青年摔跤运动员的创新选拔思路,就显得尤为必要。过去在选拔青年选手时,忽视了科学与实践的结合,不利于对青年选手的系统培养。目前我国青年运动员的培养主要依靠传统的体校模式,这种培养方式存在着诸多弊端,不利于优秀后备人才培养体系的构建。同时还影响到青少年体育事业的可持续发展。因此,深入优化青少年摔跤运动员选拔机制,对于促进我国青年摔跤选手的发展有着积极的意义。

[关键词]青少年摔跤运动员;因素分析;科学选材

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1266

前言

从摔跤这项竞技运动的特点出发,要想取得最好的效果,就必须确立合理的选才机制和培养思路。摔跤项目比赛是一项两人对一人的体育项目,这对运动员自身身体素质及技术动作的掌握程度有着直接关系,这二者直接影响着其比赛成绩。而通过实际调查、理论指导和实际资料,有助于建立对我国青年运动员选拔机制的清晰认识。就摔跤的具体实施而言,其不仅需要运动员具备高超的技巧与方法,更需要最基础的身体素质,只有这样才能够保证我们所制定的方针目标得以实现,因此选材便显得尤为关键,我国的青年选手选拔体制有其优点,也有其弊端,比如选材要根据科学方法来进行判断,还是要根据教练员自己的实际经验来判断,这一点尚且混淆不清,这也提出了一个关键点——在我国目前进行青年摔跤人才的训练,应该采取什么样的思路,这是需要深入讨论的问题。

一、分析体育运动科学选材的具体内涵

在当今社会中,随着体育的发展,人们从系统的角度来认识体育的具体实施,客观上讲,主要体现在三个层面:以科学选择为基础,以科学训练为关键,以科学管理为重点。这表明人才的选择是现代化体育事业“决胜”的基础和先决条件。

从目前运动员的培训实践来看,部分教练员往往注重科学训练和科学的管理,忽视人才选拔的具体实施,限制了运动员的训练和培养。而青少年运动员作为我国未来体育后备人才培养的主力军,他们的成长与发展直接关系到国家竞技体育事业的长远进步,因此必须重视对青少年进行专门的培养和教育,其中便包括选材、训练等方面。对于青年摔跤选手的培养和训练,要在保证其基本能力的前提下,建立切实可行的人才选拔体系。

二、根据摔跤运动特点看青少年摔跤运动员选拔影响因素

有针对性的选择是提高其综合成绩的基本条件之一,我们可以用不同的尺度来衡量人才选拔标准:第一,由于机械原理的限制,力量与臂长之间存在一定的联系,为运动员在具体比赛中的攻防提供了重要的依据。第二,随着现代竞技运动水平的不断发展,运动员身体机能素质越来越高,这就

要求他们不仅应具备高水平的技术训练,而且也必须具有较强的身体素质。第三,力量是决定胜负的重要因素之一。所以,因为摔跤的力量特性,因此须要选择胸围较阔、手臂较长的摔跤手。

其次是心理素质,就我国竞技体育的现状而言,只要技术水平与身体水平相匹配,那么心态就将决定比赛的结果,所以,在运动训练过程中要重视心理方面的问题。

1力量属性:任何技术都是以体力为基础的,没有体力就没有力量,也就没有意义。在摔跤中,身体90%的肌肉在搂抱和提抱等技术动作中被调动起来。这一点从运动员的身体素质上可以得到很好地验证。绝对力量(遗传性35%)是人才选择的重要因素,而相对力量(遗传性64%)则受到基因的极大限制,后天锻炼并不能提高多少,所以在选择人才的时候,除了要考虑综合实力之外,还要考虑先天强度。

2速度属性:对于任何一个运动项目来说,最重要的就是能够快速做出反应。而这项属性中的“反应速度”的遗传性则在75%以上,后天训练难以有效提升,仅仅只能将大脑对外界作出的反应速度稳定下来。在选择摔角选手时,需要综合分析各种因素(反应时间、神经过程的灵活性、肌纤维的种类、力量的协调性、注意力的集中、性格、技术、爆发力的发展等)。所以,在选材的时候,要选择速度快、反应快、天赋好的人才。

3耐力属性:一个生物体能够在很长的时间内保持一定强度和质量的运动。它包括速度素质、爆发力(肌肉收缩力)以及灵敏反应能力三个方面的内容。耐力是力量和速度的结合。耐力品质的主要影响因子包括:长期工作耐力、运动器官持续工作能力、能量物质的贮存能力、长期工作中的氧气代谢能力、运动技巧和节能性。随着体能水平提高,运动员也会有较强的抗疲性能力,在一定的高强度负载或高运动品质下工作时间更长。所以在挑选年轻选手的时候,一定要有足够的耐力性。

4竞技精神品质:竞技比赛既是一项竞技运动运动,也是一项精神运动。运动员不仅要具有高超的技能技巧,而且还必须具备良好的意志品质、顽强的拼搏精神、坚强的意志力等优秀的品格,这些都需要通过长期训练才能培养起来。要成为一名优秀的体育健将,不仅要有良好的体能和技术技

能,还要有良好的精神状态:

(1)意志素质。优秀运动员都具有良好的意志品质和顽强的拼搏精神,他们能经受住各种困难的考验并取得优异的成绩,而这些又主要来自于对自身意志品质的培养和锻炼。角力是一项竞技水平非常高的运动,它需要身体素质、技能、毅力、反应能力、心理稳定性,所以在选择年轻选手的时候一定要有一个良好的心态。

(2)心态素质。运动员在赛前要做好心理准备,对比赛过程中可能出现的各种情况进行充分了解,并根据自己的实际情况制定合理可行的战术方案,以确保获得优异成绩。身体素质与心理素质之间的关系。目前,选手的体能和技术能力几乎没有差别,弱胜的例子也屡见不鲜,这表明在竞技中获胜往往取决于较好的心态。

在这些特征中,后天提升性最大的是力量,而心理素质其次,速度和耐力等因素的后天变化则没那么明显。

三、经验与科学相结合,青少年摔跤运动员选材机制创新思路

对于青年选手来说,科学的选材方法是基础和先决条件,而固有经验则是经验则可作为一定客观补充与评判都是一个基本的先决条件。这要求选材人员应具有一定的经验,并具备相应的理论知识;而对于运动员来说,则必须拥有丰富的比赛实践和训练实践经验。只有这样,才能真正提高选材水平。

在科学人才选择的基础上,提高青年选手选材时需要注意的因素。通过研究发现,影响青年组比赛成绩主要是运动员身体素质、技术动作以及心理状态三方面。其中身体素质与运动技术水平密切相关,而技术动作则受心理因素制约较大。此外,教练员也起着重要作用。为确保入选的青年选手在选拔赛中取得好成绩,要从基础素质训练、技巧能力训练及心理素质训练等方面入手。以训练项目的具体经验为核心,最大限度地发挥个人教练的作用。教练不仅要有丰富的专业经验,而且有很强的实践教学和训练经验。但这些因素很难用客观的指标来定义,因此整个选拔过程的实际情况并不理想,因为在以前的选拔制度下,很少考虑教练个人经验的具体情况。

综合实践、科学选材,提升青年摔跤选手的实战能力。强调科学选拔的实际效果和效果在当代体育领域得到了广泛认可,但在实践中,对教练员的个人操作重视不够,权力运用不够。这主要是由于我国现有的训练体制与社会发展不协调所导致的结果。而作为一名优秀运动员,其必须具备良好的心理素质,过硬的身体素质以及高超的技战术水平。因此,目前我国青年选手的训练制度越来越完善,在实际训练中,我们应该在充分发挥运动员的主体性的同时,充分发挥教练的引导作用。在此基础上,才能充分体现和阐释辅导员个人角色的价值。

四、归纳讨论

从摔跤的具体表现来看,运动员的体能和精神状态对

他们的发展起着重要的作用。因此,在培养优秀少年摔跤队员时必须重视对其身体素质的训练。通过科学系统的体能训练,不仅能提高他们的整体素质,而且还能够为今后更为职业化的比赛奠定坚实的基础。这是一个系统工程。但在整体选材中,我们可以从相关的考核和规范中看到一些具体的体能指标,但心理评价比较困难,导致“选材机制”的科学性失调。

根据笔者自身的摔跤训练经验,可建立一个合理选材体系,要注意以下几点:第一,在选拔过程中,要注重摔跤运动员自身的年龄和客观身体素质,提炼影响摔跤运动的诸多素质,做到科学选材;第二,要注意心态因素,不仅要选择有良好的摔跤运动兴趣和特长摔跤运动员,还要有较强心理素质精神意志。第三就是要对所选拔的队员进行全面系统的技术与战术方面的训练,使之形成一套完整的理论体系,为以后的实战打下坚实的基础。

结语

总而言之,摔跤是一项具备力量、技巧与心理素质等多元要求的竞技运动,这些因素不分先后缺一不可。在综合运用科学规范进行选材的前提下,要充分注意各种因素的综合运用,打破传统的人才选择方式,以满足青年摔跤选手素质全面发展的多元化要求。这也要求教练员不仅要有较强的专业水平,而且还要具备一定的人文经验,方能慧眼识才。当然,实际的人才择取中会出现各种各样的影响因素,这便需要选材者根据具体情况进行具体分析,从而在不间断地选材革新与优化中,形成一套结构化人才择取模式,以此促进我国摔跤运动的科学化发展。

参考文献

- [1]吴慧丽.河南省自由式摔跤技术使用水平现状及制约因素[J].科学时代,2012(18).
- [2]真义弟.优秀青少年举重运动员人才培养与输送——基层教练员对于人才的选拔与培养[J].今日湖北(下旬刊),2015(2):156-157.
- [3]董德龙.我国男子自由式摔跤运动员体能训练取得突破的关键点研究[J].体育科学,2012,32(4):84-96,封3.
- [4]李富华.浅议青少年摔跤运动员的选材和训练[J].新教育时代电子杂志(教师版),2017(21):242.
- [5]松布尔.自由式摔跤运动员选材现状与对策研究——以锡林郭勒职业学院国际摔跤训练基地为例[J].参花,2018(3):124.
- [6]刘勇,周正宏.摔跤运动员赛前慢速减重结合快速减重训练期间身体机能变化的研究[J].体育科学,2006,26(7):40-46.
- [7]张全江,熊正英,胡柏平,等.古典式摔跤运动员亚高原训练血红蛋白、血压、层脉与体脂变化规律的研究[J].中国体育科技,2003(2):37-39,42.