

镇江运动员全运会、省运会备战研究

冯诗砚 张泓

江苏省镇江市体育运动学校

[摘要]全面、科学地抓好镇江市运动员全运会、省运会备战训练,保障运动员专项技能训练、思想教育、后勤服务、信息情报等各项工作的有序开展,是打造坚实、专业备战阵容的根本保障,也是落实体育强省、体育强国战略目标的重要举措。当前,随着现代竞技体育的快速发展,面对日益激烈、严峻的竞争形势,如何使得镇江市的重点竞争项目竞走、拳击在全运会、省运会的赛场上脱颖而出,保持优势的同时有所突破,首要任务就是科学、合理地为运动员制定训练计划与训练目标,全方位多角度的提升运动员的备战质量。同时,针对不同项目,立足于每位运动员的具体情况,教练员还应制定个性化训练方案与对策,提高训练内容的针对性与实效性,以全面提升运动员的综合竞争力,为运动员再创佳绩奠定坚实的基础。

[关键词]备战;运动员;竞走;拳击;训练策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1605

引言

全运会、省运会是运动员们展现自我、尽情挥洒汗水的绝佳平台,其竞争之激烈、规模之高不言而喻。如何最大限度地提高夺金成功率,实现既定的训练目标成为每一位教练员、运动员时刻关注的重点问题。实践研究表明,大赛之前科学、合理、有目标、有针对性的训练计划与目标对于提高备战质量、效率,提升运动员的综合实力能够起到事半功倍的效果。然而,纵观目前镇江市乃至全国其他各个省市运动员的备战现状,仍然存在着各种各样的问题制约着训练的有序开展,使得运动员备战质量一直得不到大幅度提升,严重影响着运动员真实水平的发挥。

一、当前镇江运动员全运会、省运会备战训练存在的问题

(一) 缺乏个性化训练方法的指导

首先由于镇江市运动员的选材区域涉及较广,各个运动员不管是生活环境还是个人体质、素质等方面都存在较大的差异,使得镇江市运动员队伍呈现出来较为明显的地域化特征,简言之,地域不同,运动员的身体机能、身体素质等参差不齐。这时候,如果教练员采取一刀切的训练模式与方法,一方面将极大地违背运动员自身的发展规律,使得运动员个人最大能力得不到充分发挥,对于各个项目拔尖运动员的培养极为不利。另一方面运动员的训练积极性与主动性将不能被最大限度地激发出来,久而久之,将会养成消极备战的恶习。例如很多拳击项目的教练在制定训练计划与目标的时候并没有立足于每个运动员自身的具体情况与发展状况,也没有从当前的技术现状出发,而更多时候参考的是拥有先进技术的国外运动员的训练数据,以至于忽略了镇江市运动员自身的身体机能、整体素质、竞技水平等多方面的因素,导致备战训练效果不佳,运动员难以在全运会、省运会类似的大赛中暂露头角,获得佳绩。

(二) 缺乏系统化的衡量标准

无论是拳击、竞走项目的运动员,还是其他体育运动项目的运动员,他们的真正实力并不能仅仅依靠一次比赛成绩来衡量,运动员的训练目标也不应该只是局限于短时间内的训练结果,而更重要的是要放眼于未来,充分挖掘每名运动员在体育方面的潜力,立足于运动员在日常训练中的状态变化,为他们提供及时、有效的训练指导建议,采用系统、全面化的衡量标准给予运动员充分的自信。实际调查数据显示,针对镇江市现如今的竞走训练项目,很多教练员往往更注重运动员短暂的训练效率与质量提升,从根本上忽略了对运动员正规的、全面的、系统的训练。在类似传统训练观念的影响下,教练员很难给出运动员客观、科学的评价来衡量运动员的真实能力与水平,最终直接影响到了对运动员的全面测评,制约着运动员的

长远发展。

(三) 缺乏体育综合能力的培养

备战全运会、省运会,其训练内容不仅仅包括项目技巧、体能训练或是对抗训练,如果一味地坚持类似的训练模式,那么培养出来的运动员很可能更偏向于工具型体育人才,而非有血有肉、全面综合的高素质体育人才。特别是在如今大力倡导“以人为本”“素质教育”的大环境中,备战训练更应及时响应与落实以人为本的理念,充分尊重运动员的想法与建议,更重要的是在制定训练计划的时候要加入对运动员心理素质的培养与训练,以增强运动员在正式比赛过程中的心理素质与随机应变能力,提升稳定性,激发创造性。除此之外,相关规定明确指出,各个项目的运动员除了要学习与掌握与个人比赛项目有关的理论知识之外,还应加强基础文化课的学习。由此可见,备战全运会、省运会,针对日常训练,除了要加强运动员专项技能提升的训练、增强身体素质之外,还应注重对运动员文化知识与心理素质的培训,以促进现如今运动员综合能力的全面提升。但是纵观如今的备战现状,上至教练员下至运动员本身,在训练观念中最主要的就是缺乏了对运动员心理素质的培养,文化知识的传授,使得越来越多的运动员仅仅将体育项目竞赛当作是一个必须要完成的任务,而非从内心深处认可并喜爱。

二、镇江运动员全运会、省运会备战训练有效策略

(一) 周密计划与科学训练相结合

合理的训练计划是运动成绩的保障,运动员备战全运会、省运会,并不是一蹴而就的事情,更需要的是在赛前乃至赛中、赛后制定周密的计划,配以科学的训练,最终得到的结果才更理想,运动员各个方面的技能也才能得以充分发挥,收获令人满意的结果。首先向管理要成绩,三分训练,七分管理,恰好将管理的重要性与必要性体现得淋漓尽致。尤其是在现代化时代背景下,管理的紧迫性更不言而喻。特别是对于运动员这一特殊的群体,他们参赛代表的不仅仅是个人,更关乎着学校、政府甚至国家的形象。因此,严格与人性化管理必须刚柔并济,双管齐下,这才是现代化管理理念的核心。例如在制定训练计划的时候要将对运动员的责任心教育、小我大我教育等融入其中,提升运动员的集体荣誉感与爱国精神。教练员要做运动员精神上的坚强后盾,更重要的是以身作则,以榜样的力量激励、鼓舞运动员严格落实训练细则,践行吃苦耐劳的优良品德。其次,随着现代化信息技术的飞速发展,现代竞技体育的训练离不开先进科学技术的密切配合,在总体目标方案确定的前提下抓好数据收集,依靠先进的信息技术,教练员与运动员能够实时追踪与分析训练数据。

以竞走运动项目为例,竞走是镇江运动员在全运会、省运会上的重点夺金项目,因此这项体育运动的备战计划更应严密制定,严格落实。竞走技术是竞走项目的生命,在正式赛场上,竞走不仅需要运动员始终保持良好的耐力与速度,而且还对运动员的技术动作以及身体协调性提出了更高的要求。尤其是近几年随着竞走这项比赛规则的日渐完善以及运动竞技水平的不断提升,镇江运动员要想在竞技过程中保持这个项目的优势,那么必须要在备战训练过程中根据比赛规则、评判标准的不断改变灵活应对,及时调整训练模式,在实践训练中灵活应变各种突发问题,以最大限度地帮助运动员提前适应比赛,保证运动员在赛场上充分展现自我,赛出水平。另外,科学的恢复训练是保证既定计划能够顺利实施,保持连贯的关键,除了要主动传授给运动员基础的恢复方法与技巧,让运动员充分认识到恢复训练的重要性与必要性之外,各位教练员或者其他相关后勤保障人员还应想方设法转变运动员对恢复训练的传统认知,由强制转变为运动员自愿且积极主动地进行训练并找到恰当的时机合理安排放松,如通过合理的按摩、牵拉、慢跑等多样化手段进行积极性恢复,效果将事半功倍。特别需要注意的是竞走运动员要想保持良好的竞技状态,他们需要提前调动起身体各个器官,以促进器官之间的进一步相互协调,这就需要教练员通过赛前运动训练过程的调整与控制来实现。这时候运动员最易出现损伤问题,对于已经出现损伤的运动员,这时候首要任务就是尽快采取恢复措施,保证运动员日常训练任务的顺利完成,帮助运动员早日重返赛场。而对于还未损伤的运动员,这时更重要的是提前干预,教练员在这个关键时期更要合理安排训练量,可以加强局部小肌肉群的练习,以从根本上预防损伤的出现,保证运动员身体、心理等都处于最佳的竞技状态。

(二) 体能训练与战术训练相结合

任何一项体育运动,运动员要想在全运会、省运会甚至更高级别激烈的竞争中取得优异的成绩,在备战期间体能训练与战术训练缺一不可。体能训练是竞技的基础,而战术训练则是竞技的深入。以镇江市运动员备战训练为例,目前采取的最主要的训练模式为“以点带面”,即十九届重点队员,一对一跟踪陪练二十届重点队员,保障梯队建设,并且保证二十届重点队员技战术获得明显提高。与此同时,十九届运动员由于拥有丰富的参赛经验,对于参赛流程也较为熟悉,这时候正好将这些宝贵的经验传授给二十届的运动员,以保障二十届运动员提前熟悉比赛流程,更早地进入竞技状态中。主要采用的方法和手段是:1. 针对性训练—根据各运动员的身体情况,技术掌握情况以及运动员的个性等等来制定与之相适应的计划。2. 循序渐进——针对刚刚进队的队员,由于各项指标还不稳定,这时候更重要的是对他们进行全面身体素质与技术的培养。3. 在训练中善于调动队员的情绪。4. 在备战训练中,尤其要重点关注在全运会、省运会上有望夺牌的运动员,并且训练标准应更严格,不管是体能训练还是战术训练,训练计划应更全面,致力于拔尖运动员的培养,提升夺牌概率。

以拳击这项运动为例,其训练将更完美的诠释什么是体能训练与战术训练相结合。众所周知,拳击运动具有明显的对抗性特征,且具有非常高的强度,比赛的输赢不光靠的是体能,谁能坚持到最后,更重要的是运动员要根据实际情况合理且正确的分配体力,这就是所谓的拳击战术。因此,可以这么说,体能训练是基础,如果没有良好的体能做支撑,那么即使

有再好的战术也无济于事。拳击比赛,既是体力与技术的拼搏,更是斗智斗勇的过程。在大赛备战期间,教练员应该为专项运动员提供更多的对抗机会,通过研究不同对手的战术、心理等其他特征,训练与提升拳击运动员的战术意识,培养运动员在正式比赛过程中的随机应变能力与预测能力,更好的帮助运动员针对不同情况采取具有针对性的战术行动,当然对于拳击运动员自身的心理素质、体能、技术等方面也具有一定的促进作用。

(三) 身体素质与心理素质训练相结合

心理学研究表明,每个技术动作的形成与完成,都依赖于人体的各项心理活动,继而调节运动器官完成相应的活动与动作。以拳击运动员备战为例,在日常技术与战术训练过程中,在复杂因素的影响下,心理活动将直接且迅速地改变运动员的战术安排,控制且改变肌肉的张力与速度,这时候,如果教练员能够良好地抓住时机,配以科学的心理训练,一方面有利于训练毅力、难度与强度等方面的提高,另一方面将增强运动员的心理素质,在此基础上,如果给予必要的压力,提升训练强度,那么对于提高运动员的自我调节与自我控制心理素质的能力具有积极的现实意义。具体做法为:1. 在备战训练期间,除了关注队员各自的技术风格之外,还应将重心放置于提升运动员的对抗能力方面,并且额外练习对攻和控制力能力;2. 教练组在平常训练过程中需要多带领重点队员外出交流对抗,提高队员技战术,并帮助运动员积累更多的赛场经验,为全运会、省运会赛事做好充分准备;3. 加强体能测试项目训练,全面提升运动员的综合水平与技能。

另外,由于训练强度大,任务重,压力大,教练员应不定期地找运动员谈谈心,要有意识地将日常训练与思想政治教育有机结合起来,培养运动员勇于拼搏、刻苦训练、不留遗憾、勇攀高峰的思想品质。另外,教练员还应有计划地安排优秀运动事迹的讲解,强化运动员为国争光的坚定信念,榜样精神无疑将成为推动运动员全身心投入训练的不竭动力。

三、结语

综上所述,不管是拳击运动还是竞走运动或是其他各种多样化的参赛项目,在备战训练期间,除了要科学合理安排训练计划,加强运动员身体素质、心理素质与针对性的专项技能技巧训练,提升训练的灵活性、实效性、科学性之外,更为重要的是从根本上提升运动员的民族自豪感与国家荣誉感,只有加强运动员的思想建设,使之成为运动员赛场上的坚强后盾,才将促使运动员勇往直前,所向披靡。

参考文献:

- [1]任灿灿.我国优秀女子拳击运动员任灿灿备战里约奥运会赛前技战术训练研究[J].运动精品,2021,40(1):89-90.
- [2]翟树尧.浅析拳击运动员心理训练的开展策略[J].拳击与格斗,2020(16):56.
- [3]祝钰华.浅谈新规则下拳击运动员对抗能力和技战术训练的策略[J].科教导刊-电子版(下旬),2019(1):220-221.
- [4]王镇.试论间歇训练法在竞走训练中的运用[J].青春岁月,2020(20):463.
- [5]王镇.核心力量训练提高竞走训练质量的实践探究[J].青春岁月,2020(23):492.

课题名称:镇江运动员全运会、省运会备战研究;课题编号: ZJTY2021015