

关于提高青少年拳击训练兴趣的探讨

张春阳

(安徽省淮南市重竞技运动训练中心 安徽 淮南 232007)

[摘要] 拳击是一种竞技性和对抗性较强的体育运动项目,既能够增强体魄、磨炼意志,还能防身自卫、增加勇气和力量。很多青少年都拳击的学习纳入日常的生活中,但是由于拳击的高竞争性和动作的迅猛性,很多青少年在学习之初,往往会存在畏惧心理,从而减弱参加拳击训练的积极性和主动性。本文从青少年对拳击训练缺乏兴趣的原因着手,分析存在的问题和影响因素,并提出针对性建议。

[关键词] 青少年; 拳击训练; 训练兴趣

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.569

青少年对拳击训练缺乏兴趣的原因很多,主要包括内部原因和外部原因两种。内部原因主要集中在青少年的心理发展程度和身体素质方面,而外部原因则主要包括训练教师、训练场地和训练课程的安排等方面。

一、青少年对拳击训练缺乏兴趣的原因

1. 青少年对拳击训练存在畏惧心理

拳击运动具有极强的对抗性和竞争性。在拳击比赛中,不仅需要双方具有卓越的战术和优越的体能,还需要双方具备良好的心理素质和坚强的意志品质,这些都需要通过日常的训练得到培养和强化。而青少年处于生长发育的最初阶段,难以适应这种高对抗性和竞争性的活动,因此,对拳击训练存在一定的畏惧心理。在训练过程中,心理素质较强的青少年能够直面对方的挑战,集中注意力,发挥稳定的战术和体能,获得有效的训练效果;而如果心理素质较差的青少年,则因为内心不够强大和坚定,容易受到对方的影响和干扰,出现注意力不集中,不能有效发挥体能和战术的情况,从而大大影响训练效果。

2. 拳击训练枯燥单调,容易引发青少年的厌烦心理

拳击竞赛的具体表现形式为,两个人在正方形的绳围比赛场地中,遵循一定的比赛规则和技术要求,开展拳击攻防,而攻防的武器只能是戴上特制手套的两只拳头,攻防的目标只限于对方。拳击训练不需要任何辅助设备,训练内容单一枯燥。在拳击训练中,青少年需要使用拳头与对方对抗,进而较量双方的技术、体能和心理。训练的模式一般为手戴特制的柔软手套,遵循相应的技术要求和运动规则,展开攻防对抗。而攻防过程中,双方主要使用的身体部位为拳头,攻击的目标为对方腰髋以上的身体部位,训练者需要不断地重复该动作,直至规范和符合要求。这样大量的重复性的、枯燥的技术动作,会让青少年产生厌烦甚至逆反心理,严重妨碍他们对拳击训练的兴趣。而对于青少年来说,他们更愿意接受和尝试新鲜事物,不太接受这种因循守旧的训练模式,因此,传统的训练模式不利于激起他们对拳击训练的兴趣。

3. 教师的教学方法比较陈旧固化

很多拳击教练沿袭传统的教学模式,重视对青少年的拳击动作指导和强化,并要求他们通过持续的、刻苦的训练提升体能和战术,过于注重对学生实施“填鸭式”教学,完全忽视学生的课堂主体地位,要求他们完全掌握和训练娴熟。这种教学方式具有机械性和呆板性,没有及时关注学生个体之间存在的差异,从而使学生丧失主动学习的积极性和主动性。学生将拳击训练只是看做必须要完成的任务,采取被动消极应对的态度,不利于发挥青少年思考和钻研拳击训练的能动性。

二、提高青少年拳击训练兴趣的途径

1. 重视对青少年心理的疏导

青少年正处于生长发育阶段,心理发展尚不成熟,容易产生一些畏惧困难、消极逃避等不良的心理情绪。拳击教练要仔细观察青少年学习者的心理发展变化情况和个体心理差异,关心其身心健康,注意对其开展思想教育和价值观教育,及时扭转和消除他们的消极情绪,让他们积极面对拳击训练中的困难和挫折。要让青少年明白自己参加拳击训练的最终目的是强

身健体,而不仅仅是其他外在的荣誉,让青少年能够在拳击训练中感受到运动的乐趣,增强体魄,磨炼意志,将该项训练当做人生中的历练和有益的经历去对待,会大大减少青少年的畏惧心理,放开心胸开展拳击训练。另外,教师还可以采取鼓励法,让青少年在日常的拳击训练中获得成就感。当青少年完成某一个动作或者阶段性训练时,教师可以采取口头表扬或者其他方式对其进行鼓励,让他们在鼓励中增长自信,激发学习的潜力,增强学习拳击的兴趣。

2. 增强拳击训练的趣味性

拳击训练虽然具有强对抗性和场地局限的特点,容易让青少年进入枯燥无味的误区。但是,教练可以变换拳击训练的方式方法,充分尊重学生的选择权和决定权,从学生的需求或者学生的兴趣点出发,设置相应的训练课程,增加师生之间的互动交流;或者还可以进行角色互换,让青少年担任训练的一方,对教练的拳击动作进行观察和指导,并进行相应的点评,而青少年这时的身份既可以是老师,也可以是朋友和对手,通过这种轻松愉悦的氛围,让拳击训练的授课变得生动有趣,青少年学起来毫无心理压力,从而激发青少年主动学习的积极性;当然,老师还可以增设拳击游戏环节,让学生通过完成教师设置的游戏任务,让青少年在不知不觉中完成拳击的训练,达到训练的目的。

3. 创新拳击训练教学模式和方法

教师还要扭转思想观念,注重自身素质的提高和教学方法、方式的创新,用过硬的教学水平吸引学生的注意。例如,教师可以对拳击动作进行分类,将其分解为各种具体的动作,每一个动作都着重锻炼学生的某项技能或部位,再通过排列组合的方式,将这些动作对应至日常生活或游戏中,让青少年通过与同伴或者教师的对练,课下的重复与揣摩,掌握各项动作要领、规范和目标,加深理解,提高参加训练的积极性。

在拳击训练中,教师要增强师生之间的互动,充分尊重青少年的学习主体地位和学习兴趣,让青少年做课堂的主人。例如,教师可以设计由一系列环节组成的拳击比赛,在比赛中不仅青少年之间可以互相切磋,增进友谊,还能让他们体会到竞技运动的快乐。而针对不同身体素质、不同心理素质和不同专业技能的青少年,教师要个性化训练方案设计,充分尊重青少年的个体差异和不同的心理接受能力,将一般教学与个别教学相结合,给予具有针对性的关注,从而让青少年体验到拳击训练的乐趣。

三、结语

兴趣是最好的老师,只有激发青少年对拳击的兴趣,才能让他们积极参与拳击学习和训练,并保持长久的动力和激情。青少年正是一个人明确目标、确立志向的关键阶段,教师要正确引导,合理规划,让青少年埋下热爱拳击运动的种子,为今后的学习和成长奠定基础。

参考文献

- [1]李修修.青少年体育训练中拳击的应用研究[J].拳击与格斗,2021(05):87-88.
- [2]姚巍.青少年拳击运动员的体能训练策略分析[J].科学咨询(科技·管理),2021(01):965-966.