

浅谈击剑项目训练创新理论与实践探究

杨争

(云南省大理州体育中学, 云南 大理 671000)

摘要: 创新就是以新理念、新思维为特征的种种概念化过程, 创新是人类社会能够不断向前发展的根本力量所在, 只有不断地对现有的理论、实践进行创新, 才能获得更大的收获。击剑自从第一届奥运会被确定为比赛项目, 发展到现在已有一百多年的历史, 为了与社会的发展和理念相匹配, 击剑运动项目的规则经历了一次又一次地变动, 相应的训练模式也经历了多次的变迁, 直到现在击剑运动已经有了一套较为成熟的训练模式, 但是却依然有着很多可以改进完善的地方, 因循守旧注定会被时代所抛弃, 只有不断地在理论上进行创新, 然后在实践中观察效果, 才能不断的进步。本文将结合个人实践对击剑项目训练创新理论与实践进行探究, 以期能对该运动的发展起到一些推动作用。

关键词: 击剑运动; 训练; 理论与实践; 创新探究

一、训练在击剑运动项目的重要意义

击剑是技能格斗类运动项目之一, 具备较强的对抗性, 击剑运动的动作结构是由多种动作组合变异而来, 在运动过程中不仅有高爆发的快速移动, 也有着复杂而短促的攻防转换, 完成这些动作需要运动员的身体有着很强的爆发力和深厚的体能基础。深厚的体能水平对于高水品的击剑运动员来说意义重大, 而体能按运动性质来说可分为专项体能和一般体能两部分, 专项体能是击剑运动选手在比赛中发挥技战术的重要保证, 一般体能则是负责运动过程中各身体器官、身体机能的正常运转。因此, 如果学生们的体能水平不过关, 是无法支撑起高强度的训练的, 更不要说在比赛中发挥出超长的技术水平了。学生们在击剑运动中的表现不仅仅在于心智能力和技术水平, 还和力量、速度、灵敏、耐力等其他身体各项水平有很大的关系。体能水平是击剑运动比赛和训练的重要基础, 也是学生们提升自身击剑水、战术素质的关键条件, 学生想要在击剑运动领域发展得更长远, 就必须在平时努力提升自身体能素质。

二、击剑项目训练创新理论与实践策略

(一) 基于训练规律, 提升基础能力

在训练基础能力这方面, 每个击剑运动教练员都有自己不同的理解和方法, 有的教练采用 3200 米长跑, 有的教练采用 30 米急速跑, 有的教练则采用 400 中跑, 这三种不同的训练方法分别和学生有氧/磷酸原/乳酸三种能力相对应。那么, 教练在为学生训练的时候究竟是要侧重于部分能力的培养, 还是要全部齐头并进、均衡发展呢? 这里我们不急着下结论, 而是结合专业运动员的数据进行分析, 通过第十三届全运会的男子花剑比赛来看, 每

场击剑比赛的平均交锋数约为 38 次, 每次的时间则以 6 秒左右时间为主, 这和 ATP-CP 中的 6-8 秒权利运动理论相匹配。之后我们再看运动员运动的距离, 每次比赛中一个运动员的移动距离在 950 米左右, 如果能在比赛中打进前四强, 全部比赛加起来的距离约为 8000 米上下。从这里我们可以很清晰地看出来, 击剑运动主要是以非乳酸无氧供能为主要供能方式, 也就是 ATP-CP 供能, 而有氧供能则是支撑多场比赛的基础, 乳酸供能则只占了很小的比例。

所以, 根据上述的理论分析, 我们可以得出一个结论, 击剑运动教练员在训练学生的基本能力时, 宜采用 30-60 米的短距离急速冲刺为主, 每次冲刺完之后休息 30 秒, 每次训练四组, 一组十次的训练方法, 这和击剑运动的供能方式特点最为贴合, 在加强学生的短时间爆发能力的同时也锻炼了学生的心脏功能和有氧能力。另外, 学生在每天练习多场击剑比赛实训对抗需要大量的体力支撑, 他们需要在中间短暂的休息为下一场比赛实训最准备, 因此, 学生的体力恢复能力也很重要, 此时教师则可以利用 3200 米的长跑作为训练内容, 以时间长、距离长、速度慢的长跑锻炼学生的有氧能力, 提升他们的体力恢复能力, 训练强度最好为一周进行一次, 因为有氧能力并不是击剑运动最主要的力量。

另外, 击剑运动教练员还可以对长跑训练项目进行创新, 融入更多趣味性的内容, 比如开展 4500 米追逐跑, 让队员们排成一个长列跑步, 排在队尾的学生要冲到队首, 然后换下一个队尾的学生向队首冲刺, 循环往复进行, 一般来说, 在 4500 米里程内每个队员都能冲刺五次左右, 长距离的跑步锻炼了学生的有氧能力, 而其中穿插的冲刺过程又锻炼了学生的爆发能力, 并且还让训练过程变得有趣了许多。

(二) 立足实战训练, 注重技术细节

在加强基础能力之后, 学生有了较强的体能素质基础, 击剑运动教练员便可以为学生开展各项及战术训练, 一切训练内容都是为了提升学生在击剑实战对练中的能力。步伐移动通常是运动员在比赛中捕捉先机、调整距离的重要手段, 看一个击剑运动员的水平看他的步伐移动基本功就能判断个八九不离十。所以, 击剑技战术训练的重要内容之一便是移动步伐的练习。这里我们以男子佩剑为例, 步伐练习内容一般为三种变化和组合。一是基本步法的训练, 比如单向快速向后或者向前移动接弓步, 要求完成的时间为 2 秒左右合格; 二是组合步伐的训练, 比如将多个连续向后或者向前的步伐组合在一起再接弓步, 要求完成时间为 4 秒左右为合格; 三是转换或者相持情况下的步

伐练习,如果学生在实训中率先出手未能击中敌人有效得分,便需要利用相持或者短暂的停顿调整节奏为第二次进攻做准备,这一过程总共用时越位10秒左右。基本上这三种步伐就是比赛中所有会用到的步伐,教练员们通过长期总结比赛得出来的宝贵经验。因此,在训练中教练员通常会对三种步伐布置差不多的训练量,而比赛中根据局势的不同,三种步伐在使用频率上有很大的差异。

为了进一步调查三种步伐在实际使用中的频率差异,我们还是结合第十三届全运会上的数据进行分析:通过对男子佩剑比赛进行统计,我们发现在比赛中交锋时间大多数都为3-4秒,所占交锋比例具体为65%左右;而那些用时1-2秒即得分的交锋仅占3%左右,反而是9-10秒的胶着交锋占据了剩下的10%。由此我们可以总结出,击剑运动教练员在选择步伐训练内容时,应当选择持续3-4秒的组合步伐训练,根据比赛的数据其训练量应当占训练总量的65%左右为最佳,其次则是转换或相持步伐的练习,最后才是单项基本步伐地练习。这种最符合实战特点的击剑运动训练模式的训练效率最高,也是最能让学生快速提升击剑运动水平的方法。

击剑运动属于竞技运动,因此在比赛中会出现领先或者落后的情况,选手在比赛中无疑会因比赛形势而出现心态上的变化,如不没有良好的心理素质,很容易会因为比赛时的心态变化影响个人水平的发挥,这也是我们为什么强调要在平时的训练中以实战的方式训练,为的就是让学生们培养出良好的心理素质,这样他们在参加击剑比赛的时候便不会因为一时的比赛形势而心态变化,从而保证他们无论在什么样的比赛形势下都能发挥出自己的最佳水平。

比如,在学生正式参加比赛的时候会出现“落后剑”和“领先剑”的说法,当一场比赛以焦灼的比分9:8来到了最后30秒,此时落后的一方必须在短暂的30秒时间内得一分才能扳平局势,连得两分且不失分的情况下才能获得比赛的胜利,此时出后落后方的选手五一心理压力十分大,他会急切地想要得分,此时如果贸然发动进攻很可能会因为太过急切而露出破绽,从而使自身形势进一步落后,进而失去赢得比赛的希望。而处于领先的一方此时心里也没有那么轻松,因为只领先一分,如果此时放弃进攻,一味地防守就容易因缺少主动性被对方抓住机会翻盘,而如果以进攻的姿态比赛,则容易在进攻失误的情况下失分,在对胜利的渴望和进退两难的情况下优势方也承担着相当大的压力,双方都很容易在此时发挥失常,导致比赛崩盘。

因此,为了让我们的学生此时能保持冷静,以敏锐的洞察力寻找对方的缺点,顶住压力以果断的出手引领比赛形势的走向,击剑运动教练员在平时的训练中应加强学生的比赛心态训练,主动为他们模拟出这样的环境,让他们能在平时的训练中养成良好的竞技心态,虽然比赛的胜负很重要,但是享受击剑运动竞技过

程本身的乐趣,才是我们拿起手中这把剑的初心,无论场上的比赛局势是什么样的,都以平和、冷静的心态小心处理,越是在重要的时候越能抛开压力,以不惧输赢、无论胜负的大无畏心态放手一搏,方才是真正的击剑运动员本色。

(三) 在原有训练模式上改进、完善、提高

创新不是凭空瞎想,更不是毫无经验的情况下异想天开,之前的击剑运动训练模式一定有其合理之处,而我们之所以提倡要创新,那是因为根据我们的实践经验,发现原有的训练模式有其不足之处,所以我们才要利用创新弥补这些训练中不够科学的地方。例如,在冬季训练期间,按照原有的训练模式学生很容易受伤,而在夏天学生几乎不会出现受伤的情况。通过分析我们发现,原有的训练内容在冬天来说训练量过大,因为夏天学生们穿的薄,而冬天因为天气寒冷穿的衣服厚,因此在夏天刚好的训练量放在冬天就显得过大,再加上冬天肌肉的灵活度不如夏天,学生们很容易在训练过程中因为肌肉疲劳而导致受伤。所以针对这种情况,我们经过分析讨论后决定冬季减少五分之一的训练量,并且严格督促学生在正式训练前做好各项热身运动,尽可能地让肌肉在热身运动中舒展开来,为后续的训练打好基础,尽可能减少学生在击剑运动训练中受伤的可能性。

另外,教练在对训练内容进行创新的时候不能盲目创新,要根据科学的理论支持创新,及时关注最新的运动科学研究,将科研人员提出的最新理论化为击剑运动的实践训练项目,然后根据学生们在实践训练中的表现和效果进一步进行微调,直到收到最好的实践反馈。击剑运动教练员在学习最新的运动理论时候一定要研究透彻,不能自己都还是一知半解版满怀热情的投入实践,以免造成学生不必要的受伤情况出现。

三、结语

随着现代击剑运动的发展,对运动员体能的要求越来越高、越来越全面,因此,在击剑运动员的日常训练中应加大体能训练的比重和要求,结合专项特点,丰富训练方法和手段,不断提高运动员的体能水平。

参考文献:

- [1] 孙赫男. 击剑教学中引导体验教学模式研究 [J]. 休闲, 2019 (01): 101, 104.
- [2] 周龙峰. 我国优秀击剑运动员专项体能训练模式研究 [D]. 首都体育学院, 2017.