

# 组建新形势下云南柔道队的设想及方案 ——全面备战第14届全运会

钮璐璐 石 明

云南民族大学体育学院 云南 昆明 650000

**【摘要】**从体育大国向体育强国的迈进,需要竞技体育的均衡发展,不仅是各个竞技项目综合实力的提高,也需要地区高水平竞技运动员的平衡供给。就柔道项目来讲,想在加快建设体育强国的建设事业上贡献更大力量,就要把我省柔道队的竞技水平提升得更好、更快、更高、更强,全面提高为省争光、为国争光的综合实力,让体育为社会提供强大正能量。

**【关键词】**柔道;女子柔道;三从一大;备赛

## 引言

随着中国进入已经深刻转型的科技化、多元化竞技体育时代,继承优良传统和颠覆落后训练手段的思维观才具有最澎湃的发展动力,云南柔道队是一个宽广的发展平台,新形势下应当抢抓机遇、趁势而上、奋发有为,开拓属于云南柔道的全新篇章。机遇在招手,使命在呼唤,相信加快推进体育强国建设带来的不仅仅是体育发展面貌的直接改观,更重要的是适应新形势的竞技体育发展理念的根本性转变。

在此提出的建议和方案主要针对解决新形势下我省柔道的不足和发展桎梏,以期全面备战第14届全运会。中华人民共和国全国运动会,简称“全运会”,是全国规模最大、水平最高的综合性运动会。国务院办公厅正式发函确认2021年第14届全国运动会。它是中国国内水平最高,规模最大的综合性运动会,每四年举办一次,一般在奥运会年前后举行,它比赛的原意是为国家的奥运战略锻炼新人、选拔人才。柔道作为我省参加全运会的常规项目,迫切需要被提上日程的便是组建战队,充分备战,夺牌争金。

## 不忘初心:

### 一、做事做人,勤勉至上

组建云南柔道队,必须从思想上狠抓队伍建设,体育人就应有体育人的精神。吃苦耐劳、追求卓越、勇争第一,这些都是体育人血液里流淌的热情,在信息化高度开放的现代社会,反而很难静下心

来做事,静下心来训练,更难以安心做一名运动员甚至教练。五花八门的社会乱象侵蚀着竞技体育这片净土,为团队争光的信念逐渐被个人荣誉和利益所掩盖,基于这些残酷的现实,建设和发展一支竞争能力的队伍就需要无比的凝聚力。在组建的过程中必须把“勤勉至上”的观念重新树立起来。狠劲在柔道中,是意志力、顽强与拼搏精神的体现,也是赢得胜利的精神保证。培养运动员的意志品质,尽可能多地屏蔽杂念,本着扎扎实实做着分内事的信念,从新开始建设一支忠于党和人民,忠于本真的体育事业,愿意为这番伟大事业无私贡献的团队。

## 二、抓住制胜规律,夯实训练基础

深刻认识柔道的项目客观规律,竞技运动水平的提高,离不开对项目规律的认知和把握。柔道是一人作战,团队协作,身体接触、高强度对抗项目。动作技术复杂、变化莫测。但是花哨的技战术并不是取胜之本,任何柔道角逐的胜利,都离不开柔道项目本身的特性和规律。组织运动训练,需要回归项目本源,也要回归人体本身的构造,给运动员多元的训练方法必须有最基本的指导原则,这就是俗话说“万变不离其宗”,这个“宗”就是制胜的关键,想要抓住项目夺金的金钥匙,就得抓住“快、准、狠、变”这一制胜规律。对一名柔道运动员来说,动作快、抢把快、变化快就能限制对手的进攻,堵死对手的进攻路线。技术动作的准确性,是保证成功率的关键,高强度对抗中,发挥狠劲这一精神力量的能动性,为赢得对抗胜利提供强大的精神支柱。变化快、变化多,在变化中调动对方,在移动中创造进攻机会,赢得先

机。掌握这个基本的制胜规律并不是一朝一夕,但是必然要求只争朝夕的持续训练。在训练的过程中既传授基本攻防技能,又能发散运用到不同的运动员个体身上,做到点对点传授,效率最大化,收效也将是成果显著的。

### 三、贯彻执行“三从一大”训练的基本原则

“三从一大”训练原理,是我国体育展现的几代领导人、教练员、运动员和工作人员经过几十年的成功与失败的艰辛探索,总结出来的带有普遍性的科学规律,对各个项目都具有重大的和现实的指导意义。尤其像柔道这样的体能、力量、技术型项目,更离不开“三从一大”的训练原则。我们在执行这一原则的过程中,缺乏对对其原理精髓的领会和深刻理解。尤其在从实战出发,进行高强度、高质量、高难度、科学的大运动量训练上,还存在很大差距,对训练质量、强度与运动量的关系,把握不准确。对一切训练都要从实战出发,对比赛出发的根本要求,理解不深刻。

柔道之路,想要寻求男柔的突破,保持女柔的优势,就必须坚决贯彻“三从一大”的原则,把这一原则切切实实落实到我们每一项训练内容,不仅要体现在技术训练和实战上,而且要体现在体能、力量、作风、心理、意志品质等各项训练内容中,从大处着眼,从微小处入手,培养运动员良好的素质和过硬技术。

#### 蓄势待发:

要“蓄势”,必将分析情势,如今的危机分析已经不再是秘密,云南柔道队存在的危机也正与中国柔道项目发展的危机相抵衬,不可否认,成绩危机、人才危机、项目社会地位和竞争力下降的这三重危机正以更快的速度,更明确的形态显现出来,所谓逆水行舟不进则退,云南柔道队必须迎难而上,冲出困境,只要有恒心毅力,一定能打破僵局。只有进行积极有效的筹备、“引水”、选材、扩充、调整等工作来积聚能量,才能期待在第14届全运会上打出漂亮一仗!

根据我省柔道队的现状,想要尽快改变落后的面貌,就必须要进一步落实和提高训练的计划性、系统性和针对性。要做到这些就需要先进的训练理论的支持,新的周期,执教者与运动员都需要在理论与实践水平上双提高。以下就是建设我省柔道队的具体建议和设想:

#### (一)聘请国外优秀教练

世界柔道的发展日新月异,中国柔道对最新训练规律的认识和把握已经远远落后于世界领先水平。目前柔道发展各方面的人才都非常短缺,尤以高水平教练人才等较为突出。在里约奥运会备赛周期,中国男子柔道队聘请外教取得了成效,达到了带来先进理念、取得突破性成绩、辅助国内教练员得到学习和提高的效果。在全运会备赛周期中,引进优秀教练资源,加强云南省柔道队的建设,继续请进来走出去,提高训练和管理水平。

借助国家队的资源和兄弟省份的先进经验必不可少,但是引进高端的国际知名教练一定能获得不菲的收效。举荐韩国安丙庚教练,其为前世界柔道冠军,也是韩国中坚代国家教练的典范,带领韩国国家队取得了令人瞩目的成绩,在选材、训练和备赛方面具有全面、扎实的实战基础,先进的训练手段和方法。引进这样高品质的教练,无疑将对建设云南柔道队,备战第14届全运会添臂助力。

#### (二)着力建设女子柔道队,力争发挥女子柔道优势

比起女子柔道过去的辉煌,目前女柔的诸多问题,主要体现在女子柔道整体水平提升,队员素质尖子不尖,人才断档;训练观念陈旧,训练方法保守,对项目制胜规律把握不准;老队员受伤病困扰,训练系统性不够;对主要对手的研判和心理定位不准;赛前减压和心理疏导不到位,对赛事残酷性和复杂性以及由此给运动员带来的冲击认识不足。基于这样的前提,只有通过意志坚定、条理清楚的改革,才能重新建立起一支素质过硬、能打胜仗的女子柔道队。

在我省女子柔道队建设和训练方面,坚持女子训练男性化原则,继续选调男子陪练队员,提高训练难度和强度,强化女子训练,制定对男子陪练员及输送单位的奖励和优惠政策。

增加女子运动员的选拔和训练力度,采用男陪女练的方法,这是各个项目提高女子运动成绩的一个行之有效的方法,但是,在女子柔道的训练中,必须摒弃过一些教练员的陈旧认知,改变男子陪练员一碰就倒,只做布偶的景象,需要训练出一支能够模仿指定技战术的男陪练员,针对性参与女队的陪练,做到真正提高女子柔道对抗水平的实效,从“男陪女练”到“男帮女练”、“男促女练”。正确引导训练,利用男子运动员具有的体能优势、力量优势、技术优

势,在共同的备战训练中给女子运动员增加训练的强度和难度,严格要求女子运动员的训练,使用男运动员的训练强度,从生理、心理上增强女子运动员的对抗能力,从而达到提高女子运动员训练水平的目的。

### (三)引进省外高水平运动员,增进国际、省际交流

加强对外交流,增进与兄弟省份的交流与合作,不仅能把队伍带出去,也能把外省优秀的运动员吸引进来。运动员人才的流动在当今体育界已经成为常态,借助我省柔道队的团队号召力,多元化渠道引进外省尖子运动员,建立一支技术拔尖,有团队凝聚力,为荣誉而战,誓死拼搏、心理强大的运动队。

对优秀运动员的选择,不仅仅是留住本省的尖子,也要有强大的号召力吸引省外的优秀运动员,这既要靠建设管理队伍的有效机制,也教练员的眼光和吸引力,着力打造我省柔道队,成为一个有发展活力和潜力的平台。出台相应的优惠政策吸引优秀运动员进入平台,给予尖子运动员更大的发展空间,提供优良的条件,使优秀运动员融入到我省柔道事业中来。

### (四)优化和改进教练队伍

当今的竞技比赛,不单纯比的是体能和技术,在一定意义上讲,可以说比的是科技水平,比的使训练中的科技含金量。我们的教练员,对科技在竞技体育中的重要性认识不足,运用不力,甚至还持有排斥态度。对科学训练的强度、方法、周期没有认知就会使训练事倍功半,对竞技场上的战术安排不力,对运动员心里梳理和调整不当都会导致大赛失利。对运动员的生理生化指标的测试、对运动员疲劳恢复的营养补充、以及讲生化指标作为科学依据的重视不够都会影响现代竞技的成绩。由此可见,教练员的综合水平决定了一个战队的抗战能力。想要组建和最终训练一支能够保牌夺金的柔道运动队,就应该

具备能够把握全国及世界形式走向的,不断探索与学习科学训练知识,掌握先进训练信息,紧紧抓住本项目制胜规律的一个教练团队。为了保障教练团队的执教能力和训练强度,迫切需要选用全省最好的教练员3-5名组队备战14届全运会。

### (五)参加集训运动员的甄选和补充

备战第14届全运会,首先要确认队伍中的主力军,而我们的主力军就是参赛运动员,他们是赛事的主体,是冲锋陷阵的尖兵。我们备战系统全部人员、各路人马实际上都是围绕着运动员在工作、在服务。提高对运动员的管理水平,提高运动成绩是我们一切工作的出发点。想要提高技术水平,靠训练已有的运动员人才是一个方面,另一个方面也需要扩充自身血液,引进高水平运动员固然可以解一时之渴,但是长远看来还是得从自身资源入手,加强选材。不仅选材要科学、有前瞻性,增加备选群体的数量也是必不可少的。备战全运会就要倾全力应对训练和赛事,调集各地州男、女各15名柔道运动员到省队参加集训,在召集前做好甄选和召集工作,在集训中充分备赛,争取赛出好成绩。

## 四、结束语

缜密训练计划,目标明确,按质按量积极备赛

人员目标:一线队伍基本成型、通过年度内训练比赛,摸排、考察、检验、梳理、盘点家底,基本确定备战第14届全运会的核心队伍,每个级别确定二人。

训练目标:扎实基础,在保持水平的基础上有所突破。针对性、结合个人特点的技术风格形成与完善,系统进行训练方法的创新、体能训练专项化、个体化,并与个人充分技术融合,借鉴中国跤、国际跤的手法、技术特点丰富完善我省男子柔道的投寝技,强化寝技能力,强化运动员的技术连接能力,梳理淘汰过去传统的训练方法中不合理的成分,通过改进训练课程的组织方式提高训练质量与发展方案。

### 【参考文献】

- [1] 王雄. 刘爱杰. 身体功能训练团队的实践探索及发展反思 [J]. 体育科学, 2014 (02)
- [2] 李严. 柔道运动员专项力量训练方法 [J]. 运动, 2015 (06)
- [3] 崔秀彬. 浅析心理技能训练对柔道运动员技能和心理的影响 [J]. 当代体育科技, 2016 (31)
- [4] 张克全. 第十一届运动会女子柔道+78kg级冠军贾雪英赛前训练及技战术特点分析 [J]. 科教文汇(下旬刊), 2018 (10)