

普通高校攀岩队伍训练方法探析

魏功宇

泰国格乐大学 曼谷 10220

摘要: 本文对普通高校攀岩队伍训练方法进行了部分探析,并通过实践研究发现目前在高校攀岩队伍训练中一定的问题,需要对相关的训练方法进行创新和改进,以便适应现今攀岩发展的趋势。本文以阶梯训练法为创新点,通过对队员基础运动能力及专业能力的分类整合,从基础训练到深入训练,让每一位高校攀岩运动员能最大限度的在有限的大学期间发挥出自身的最大限度的运动水平,通过系统的训练方法手段,从而使训练队的水平等到提升,同时也为攀岩运动的推广和普及作出一定的贡献。

关键词: 普通高校; 训练方法; 阶梯训练法; 四川旅游学院攀岩队; 训练现状

攀岩是由登山运动衍生而来的现代体育运动项目,早期攀岩项目的发展以依附于登山运动组织为主^[1]。高校是攀岩运动发展的一块沃土,主要源于这项运动自身的特点,符合当代大学生的心理特点,喜欢冒险、挑战,喜欢尝试一些新鲜的事物,特别能彰显当代大学生勇往直前,团结协作的精神^[2]。目前攀岩运动已正式成为奥运会的比赛项目,现阶段已有多所高等院校成立了攀岩的高水平运动队^[3],还有许多高校成立了校级攀岩队伍或是专业的攀岩社团。高水平运动队伍和校级攀岩队伍等不仅促进了攀岩运动高校之间的推广,也逐渐成为省队和国家队攀岩运动员输送的主力军。但相比高水平队伍的攀岩训练,普通高校的攀岩队伍训练仍然存在者许多的问题,例如多数队员难以进行系统训练,学习矛盾突出以及人才选拔困难等^[4]。另外如何科学高效的训练,并使大学生运动员在比赛中稳定的发挥水平,获得比赛的优胜这些都是一个值得深思的问题^[5]。基于此本文以四川旅游学院攀岩队为研究对象,研究大学生攀岩运动员在训练中出现的的问题,并结合实践提出相应的建议。

1 现状分析

1.1 攀岩速度赛攀岩现状

目前,传统速度训练是以提升运动员的最大力量、爆发力、手脚频率为主^[6]。提高爆发力和最大力量主要以负重深蹲和负重引体为主,手脚频率主要以梯子步练习为主。在速度线路训练中主要采用分解训练法、完整训练法和重复训练法为主,对一条速度线路分段、分动作进行训练,然后不断重复进行完整攀爬。但是在大学生速度比赛中从预赛到争

夺冠亚军仅有6次攀爬机会,所以这种常见的训练会导致学生运动员难以适应比赛的节奏。

1.2 攀岩难度赛攀岩现状

传统难度训练主要方式是对队员攀爬耐力和指力的训练^[7],但随着全国大学生难度赛的不断发展,比赛路线的设计也日益丰富和多样化,如今的比赛,不仅考验选手的耐力,更注重挑战难度技术动作的突破。在这样的比赛环境下,单纯依靠耐力的选手很难脱颖而出,而对线路节奏的整体把控和综合能力强的运动员则具有更大的竞争优势。基于此,目前教练和运动员们纷纷开始重视自身综合能力的提升,在训练中不仅要加强耐力训练,还要努力提高难度动作的技巧。此外,难度训练需要和其它训练手段相结合^[8],运动员的综合能力才会有提升,并且同速度训练一样,需要对线路进行多次反复攀爬,增强对线路的适应性。

1.3 攀岩攀石赛攀岩现状

攀岩比赛主要考验运动员的综合攀爬能力,在4米高的岩壁上进行攀爬,下方设置海绵垫保护,每轮比赛共有4条线路,每条线路每位选手有4分钟的时间进行攀爬,4分钟内可以多次尝试,直到自己攀爬成功或者时间结束,攀石分为预赛、半决赛、决赛,最终成绩按照选手完攀线路的条数和次数来决定成绩。攀石训练在某种程度上可以和难度训练相结合^[9],但是攀石对运动员的绝对能力要求很高,现阶段的攀石训练主要以核心力量、指力、耐力、柔韧性为主。

1.4 院校队伍现状

四川旅游学院攀岩(以下简称“攀岩队”)队成立于

2007年,2019年学校与省体育局共建升级为四川省攀岩集训队。在四川省攀岩集训队伍中多数运动员为四川旅游学院攀岩队伍提供,而后的教师、学生在亚洲运动会、中华人民共和国运动会、中华人民共和国青年运动会、全国攀岩锦标赛、中国大学生攀岩锦标赛等赛事中屡获佳绩。先后荣获国家级表彰43次,省级表彰11次,培养出中国首位完攀5.14难度的女子攀登运动员黄伟君等一批攀岩领域的佼佼者。至2013年以来,攀岩队参加国家级攀岩比赛获得金牌10余枚,已培养出11名国家一级运动员和5名二级运动员,皆为我校在校学生通过训练参赛后获得(入队之前并未接触攀岩运动)。

2 研究分析与结果

2.1 高校攀岩队伍新队员选择及兴趣意识培养

本研究对近四届新队员的入队动机来看,多数是基于对攀岩运动的好奇而加入攀岩队,但对新队员的身体素质进行相关测试后发展普遍存在上肢及核心力量薄弱的情况,这也是区别于高水平运动员的主要差异。在训练中提高攀岩运动员的最大力量和速度力量对于提高运动成绩有着十分重要的作用,但长期的、专业的力量训练在实践中往往会影响新队员对攀岩运动的兴趣,从而降低动机产生负向的效果^[10],因此在新生加入攀岩队后,会先从兴趣上去引导,让新队员发挥自身的主观能动性自愿参加训练,而不是强迫训练。

2.2 大学环境对训练持续性的影响

研究发现,大多数体育生进入大学后会放弃原有体育运动,主要原因为高中阶段的目标导向已经达成,当达成目标之后便会产生心理松懈,这样不仅造成训练效果低下,还会影响整个队伍的训练气氛,所以在体育生招进后需要进行层层筛选,宁缺勿滥。选择具有能坚持,能吃苦,有担当,责任心强的进行重点培养。

其次关于非体育生的选拔,通过调查发现大多数的动机是想在自己专业领域外拓展一些特别的技能,参训动机往往较高,训练学习氛围较好。但是攀岩运动训练的负荷,往往会对身体素质较差的学生产生较强的负向影响,如肌肉酸痛、四肢无力等,导致这一群体陆续会离开队伍。因此选取非体育类学生的新队员,要结合他们的身体素质,快速引导,让他们自行参与到训练中去。

2.3 训练恢复的作用

在研究过程中发现,前一天高强度的训练后,如果没

有进行放松恢复,队员在第二天第三天身体体能有明显的下降,攀爬对队员手皮磨损消耗也比较大,对手皮也要有保护措施,手皮磨掉后也会在短时间内影响训练。所以,高强度训练后要放松拉伸,手皮在快要磨破前,应该使用胶带缠绕,长时间训练后,手皮会形成一层“茧”,也会起到保护的作用,在运动员训练恢复中,如果没有正确的放松练习,部分运动员疲劳后,恢复速度过慢,就会影响了后期的训练^[11]。

2.4 男生女生训练方式的区别

男、女队员在体能素质上具有明显区别,男队员的力量明显比女队员强,女队员的柔韧性比男队员的好^[12],各有优势,比赛中男队员的线路也会比女队员的线路难,所以结合这些情况,男女队员训练的方式也有所差别。女队员在训练上强度会低于男队员,并且还要考虑女队员生理周期对训练的影响。不过从队伍的整体性和攀岩运动的特点来看,虽然在训练中存在客观的男女差异,但男女队员一起训练的效果会比分开训练的效果好,一起训练能相互监督,相互鼓励,活跃队内气氛。

2.5 研究结果

通过上述的研究内容,并结合目前高校攀岩队伍训练的现状以及本文作者长期的实际训练指导,得出一类适合高校攀岩队伍训练的方法“阶梯训练法”(表1),通过实践表明,这类方法可以改善目前攀岩队所存在的问题,提升攀岩队成绩水平。

阶梯训练法主要是将目前攀岩队的训练方法进行优化,利用针对性的训练来提升整体成绩,主要内容如下:

第一阶段:新队员入队后应有1-2个月的考核期,通过这段时间训练后才算正式的入队。考核期主要是兴趣的培养,兴趣培养的同时要进行基础体力量训练,保证训练的基本要求,达到这一训练指标后,才能进入到下一阶段的训练,一般力量和核心力量一样重要,有一般力量后才能衔接到核心力量的训练^[6]。

第二阶段:攀爬基础能力训练。本阶段主要使队员掌握一定的基本动作,有一定攀爬的耐力、指力,并找到“岩感”,从而提高队员的自信。

第三阶段:以前面两个阶段为参考,发现队员所存在的问题,综合他们每个人的情况,进行针对性的训练。在本阶段中队员往往会遇到瓶颈,因此要采用区别对待原则进行针

对性的训练,此时不仅要单独重复的练习瓶颈动作,也要对身体素质缺乏的力量、柔韧性、协调性等进行针对训练^[7]。

第四阶段:通过对训练现状和队员参赛情况进行分析。比赛成绩不仅与平时训练的攀爬能力有关联,还与运动员的心理素质,以及比赛经验有联系,具有良好心理素质的运动员在比赛中能够取得好成绩,因此提高对运动员心理素质的重视,帮助运动员养成良好的心理素质对运动员的发展具有重要意义^[8]。此阶段可以采用模拟比赛法从天气、现场气氛、赛前影响、队员情绪、线路风格等不同的比赛环境去模拟比赛,通过实践更有利于队员的心理素质成长和参赛经验的积累。

表 1 阶梯训练法

时间	主要内容	作用特点
第一阶段	兴趣培养、基础体能力量训练	具备后期训练的基础
第二阶段	掌握基础动作	能力提升的铺垫过度阶段
第三阶段	针对薄弱点训练	解决攀爬中出现的问题,提升能力
第四阶段	特定环境模拟比赛训练	增强心理素质和攀爬经验

综上,通过在自身的实践,当一名队员经过前面四个阶段后,会在自己的身体上形成一种潜在的意识,而此时有这种经历的老队员就需要把自己训练的方式方法加上自己的总结传承给新队员,这样的训练方式也会带动整个队伍的进步,但实践表明一名队员从进队到具备以上能力至少需要一年的时间,因此如何在大学有效的三年内将队员从“攀岩小白”培养晋级到“攀岩运动员”或培养出对攀岩运动的兴趣爱好,并将这群经过专业培养的运动员推向中学或小学,从而在学校层面和社会层面推广攀岩运动的大众化和全民化,这是应该作为一名高校攀岩教师应有的教育责任和社会责任。

3 结论与建议

3.1 结论

通过以上的研究内容,对研究对象得出以下结论:

第一:训练是一个循序渐进的周期性过程,不能在训练之初就从高难度、大强度的训练开始。而是对学生运动员的能力进行整体测试与评估之后分组别进行基础能力训练于提升。同时教练员和学生运动员在训练过程中都要保持良好的心态,积极面对挑战,不怕失败。同时,要注重训练方法的多样性,以激发训练兴趣,提高训练效果。

第二:合理安排训练时间,制定严谨训练计划,并根据队员能力差异进行适当调整。在训练中既要保证充足的训练量,又要避免过度训练,能够使运动员能保持一定的训练兴趣与积极性,以达到身体和技能的逐步提升。

第三:注重团队协作,训练过程中与他人交流互动,借鉴他人的经验和方法,共同进步。培养团队精神,提高团队整体实力。

第四:训练成果的检验在于实践,要在实际应用中不断提升自己,将训练成果转化为实际能力。通过参加比赛、考核等方式,检验自己的训练成果,并为今后的发展奠定坚实基础。

综上训练是一个长期、系统的过程,要想在某个领域取得优异成绩,就必须遵循训练原则,脚踏实地地进行训练。同时,要具备坚持不懈的精神,勇于面对挑战,才能在训练中不断成长,成为行业的佼佼者。

3.2 建议

本论文提出的阶梯训练法在论文完成阶段已在四川旅游学院攀岩队进行实践,在实践期间已解决了现阶段所存在的一些问题,但是随着训练手段、方法的不断更新,训练的计划和方法也要需要及时的调整,才能跟上现代竞技的节奏。攀岩运动在进入亚运会和奥运会后,得到了国家体育总局的大力支持,迎来了攀岩运动的春天,希望能通过本次论文的研究可以解决的一些问题,并能运用到更多高校攀岩队的训练中去,希望能给带队教练和运动员能提出相应的参考建议,共同提升高校院攀岩队的运动水平。

参考文献:

- [1] 阮威,王润斌,张浩然,等. 竞技攀岩成为奥运会项目的历程、经验与启示 [J]. 体育学研究, 2023,37(02):74-84.
- [2] 徐宏波. 中国地质大学(北京)攀岩队赛前8周训练设计与应用 [D]. 北京体育大学, 2011.
- [3] 白雪玉. 中国地质大学(北京)攀岩运动开展现状研究 [D]. 首都体育学院, 2013.
- [4] 慕煜. 我国高校攀岩运动的发展历程 [D]. 北京体育大学, 2008.
- [5] 宁国辉. 高校大学生攀岩教学方法探索 [J]. 产业与科技论坛, 2017,16(11):130-131.
- [6] 罗林,斯特,涂盛宇,等. 对速度攀岩运动员力量训练方法的探究 [J]. 教育教学论坛, 2016(18):37-39.

- [7] 陶黎明. 攀岩运动员不同手法的手指力量训练研究[J]. 当代体育科技, 2018
- [8] 李陈洁, 石云龙. 世界优秀男子难度攀岩运动员技术运用相关分析[J]. 当代体育科技, 2023, 13(29): 43-46.
- [9] 杨雪, 范新. 攀岩者在攀石动态线路中的问题分析及对策研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(31): 236-239.
- [10] 刘娣. 基于PBL教学法浅谈户外运动训练在高校体育教学中的实施策略——以攀岩为例[J]. 当代体育科技, 2023, 13(13): 95-98.
- [11] 闫军海. 论一般力量与核心力量训练及关系[D]. 华中师范大学, 2011.
- [12] 李华帅. 攀岩初学者身体重心平衡感觉的训练[J]. 当代体育科技, 2014, 4(31): 28+30.
- 作者简介:**
魏功宇(1996—)男 四川宜宾人, 格乐大学硕士研究生, 研究方向: 体育教育训练学