

青少年散打运动员培养现状及策略分析

◆徐冠南

(淮北市体育中学 安徽淮北 235000)

摘要:武术散打运动具有民族性、对抗性和体育性三大特点,在我国现代竞技体育中发挥着重要的作用,同时也是文化遗产中的瑰宝,具有民族风格和灿烂历史。青少年散打运动员的培训主要就在于培养武童朝向武士、武英的发展,招募的主要方向存在于中、小学生、武术馆、体校等,部分散打俱乐部也提供了一些生源,青少年生源组成逐渐多元化。
关键词:青少年;散打运动;培养策略

引言:青少年散打运动员是我国竞技武术散打运动的未来,影响着竞技武术散打运动的发展,同时,能否培养出优质的散打运动员,也是考验一个国家是否具有散打运动发展水平的衡量标准之一。散打运动是一种具有高冲击性、高对抗性的运动,对于运动员的力量、灵敏度和爆发力都有要求,而散打训练对于青少年的体质水平具有良好的作用。

一:散打运动的历史内涵和特点

散打运动的前身是散手运动。原始社会的人类为了争取食物,在与野兽长期搏斗中学会了搏斗的方法,有相搏、白打、手搏等,后来散打运动在民间流传发展至今,演化成中华民族灿烂文化的瑰宝。现如今的散打运动有一定规则,并且表现出明显的特点。到了1989年,武术散打比赛正式成为了全国性的锦标赛项目。到1993年,第七届全国运动会把武术散打运动列为正式的比赛项目。由此可见,武术散打运动在我国现代竞技体育中发挥着重要的作用,同时也是文化遗产中的瑰宝,具有民族风格和灿烂历史。

散打具有民族性、对抗性和体育性三大特点。散打运动的民族性特点主要在比赛场地、比赛形式以及比赛技巧上体现,散打比赛在正方形擂台上举行,这一场地延续了古代民间比武招亲的传统风俗,“远腿近拳贴身摔”等散打技法,体现了中国武术的特点;散打运动的对抗性特点主要体现在徒手对抗格斗上,格斗比赛具有很强的攻击性,主要以保护自己,击打对方为主,比赛也没有固定的招式和动作,主要考验运动员的体力、智慧和技术综合的能力;散打运动的体育性特点主要体现在散打运动注重运动员人身安全上,散打运动作为一项竞技性的体育项目,技术上追求很强的攻击效果,但是对于运动员造成危害的行为严令禁止,例如竞赛规则规定运动员的后脑、裆部等为禁止击打的部位。

二:青少年散打运动员培养现状

青少年运动员是我国散打运动后备储蓄力量的重要组成,培养分为初、中、高级三种形式。初级培养的主要内容是发掘、培养、筛选有潜质的儿童以及青少年,从而对他们进行系统的培训;中级的培养内容主要是着重培养青少年运动员的专业技巧和能力素质,增强运动员的实战经历,为社会培养散打专业人才;高级培养的主要内容是培养散打运动员的精华,为国家创造优异的散打运动员队伍,精炼运动员的专业水平。

散打运动员的等级划分为:国际武英级、武英级、一级武士、二级武士、三级武士、武童,武童则是少年运动员,青少年散打运动员的培训主要就在于培养武童朝向武士、武英的发展。目前,青少年散打运动员的招募主要存在于中、小学生、武术馆、体校等,部分散打俱乐部也提供了一些生源,青少年生源组成逐渐多元。其中,青少年参与散打运动的主要因素为兴趣爱好、防身健体、家长要求等,当然,占主要比例的则是兴趣使然,兴趣在学习活动中起着非常重要的作用,兴趣能够增强人对于所学之物的热情和勇气,能够延长学习的毅力。青少年在兴趣爱好的指引下学习散打运动,能够更好地投入训练,更顽强地克服训练中的困难。另外,散打运动对于青少年的身体素质有积极的影响,青少年在适当的运动下,能够加速血液的循环,促进骨骼的增长。青

少年散打运动员的年龄范围严格按照《训练大纲》的要求,“确定13-14岁为开始训练阶段;15-17岁为进入业余体校训练阶段;18-19岁为进入省体工队的年龄阶段;20岁以上为主成绩阶段。”尤其是对于目标较高的运动员来讲,要出较好的成绩就该从青少年时期抓起,然后进行系统、科学并且长期的培训。因此,青少年要经过三年以上的培训,才能取得较好的成绩。其中,训练的周期可以分为三部分,其一是基础训练,主要时间周期为一到两年,主要以学习散打技术和提高自身身体素质为主;其二是提高技能阶段,在第三到第四年,培训目的在于培养青少年逐渐熟练掌握散打技术,这一阶段,是向实战过渡的阶段;其三是获得成绩,这一阶段的青少年具备一定的实力,以及有实战的经历。

三:青少年散打运动员发展策略

青少年散打运动的发展,不仅依靠青少年个人的奋斗,还依靠社会、学校和教练的支持,在此,本文提出了四个方面的发展策略。第一、要不断拓宽竞技武术散打人才队伍。按目前的总体趋势来说,青少年散打运动员生源多元化,然而这并不意味着运动员队伍的扩大,相反由于目前独生子女较多,家长不忍心让孩子参与散打运动,而是通过其他运动取代散打运动带来的优点,因此,为了拓宽人才队伍,要多加宣传散打运动的相关知识,建立各种培养机构,例如:业余体校、散打俱乐部、散打培训班等,从而加大生源数量,保证生源质量;第二、是要保障基础建设,多筹备资金。青少年散打运动培养的经费主要靠政府支撑,其他方式获取资金较少,这导致了散打培养单位过于依赖政府拨款。面对这一情况,要多方面拓宽筹资渠道,解决经费不足的问题。主管部门应对这一情况,也要制定调整策略,来支持散打运动培训的工作;第三、是要优化散打运动员的文化教育质量。由于体校教育资源和环境的限制,运动员文化教育管理不足,导致散打运动员们过于在乎体育训练和成绩,忽视文化内涵等多方面的发展。因此,体校要加强与普通院校的交流,达到体校运动资源和普通院校文化资源的共享;第四、加强散打教练的综合能力。教练是提高青少年散打水平的根本,作为散打教练,不仅需要有专业的知识结构,还需要有培训的执教经验。因此,主管部门应当适当安排教练的培训进修工作,组织教练学习提升,要求教练不断掌握散打最新动态,例如比赛规则、技术变化等。

结语:青少年散打运动在社会的普及程度并不高,没有形成良好的影响力,部分群众甚至对散打有着残暴、凶险、野蛮的误解。因此,青少年散打运动发展并不理想,相关部门要做好宣传,吸引更多具有天赋和特质的青少年参与到散打运动中去,除了培养优质的散打运动员以外,还能增强青少年的自信、培养青少年积极向上的作风、帮助青少年更加勇敢,从而传承散打运动的文化内涵,以及促使散打运动保持着持久并且旺盛的生命力。

参考文献:

- [1]绍夏、李枚红.现代武术散打运动在青少年群体中的社会学思考[J].武术科学,2004(01)
- [2]陈红.“三线建设”为西部大开发提供的经验与教训[J].内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版),2003(06)
- [3]董颖.近20年来三线建设若干问题研究综述[J].世纪桥,2002(02)
- [4]吴静.全国第二届三线建设学术研讨会简讯[J].探索与争鸣,2014(02)
- [5]任荣珍.激越的音符——写在线建设调整改造二十周年之际[J].国防科技工业,2013(12)
- [6]文纯祥.发扬三线建设者无私奉献的精神[J].国防科技工业,2017(09)