基于青少年射击基础训练分析

◆王亚男

（沈阳市军事体育陆上运动学校　辽宁省沈阳市　110036）

摘要：青少年射击基础训练是非常重要的一项内容，为了能够提高青少年射击的水平，文章结合实际，对青少年射击基础训练的方法进行了总结，希望分析后能够给相关人员提供些许参考。

关键词：青少年；射击训练；方法；分析

引言

近年来伴随着我国越来越重视各项体育运动训练，我国的射击运动也得到了一个有效的发展契机，在这一背景下射击运动的竞技水平也在不断的提升，特别是在国际和国内的各类比赛中，射击项目所取得的成绩也越来越振奋人心，而这也在一定程度上推动了我国的射击运动进一步向上发展。在这一背景下，我国的业余射击运动也有了一个较好的发展趋势，事实上，业余射击运动在很大程度上促使一批优秀的射击运动人才被发掘。但是，业余选手接收到正规的技术训练时，却往往存在着诸多的问题，例如基本功不够扎实，技能要求掌握不够充分或者操作的规范性不足，这导致他们无法在更高的水平中满足具体的运动项目要求。也正是因为如此，对于基础训练的强化成为了射击运动员的训练重点。

1.基础训练对于运动员的重要意义

对于任何一个项目的任何一个运动员而言，掌握基本功往往是入门的必要条件。对于射击训练运动员而言，基础性动作训练也是非常重要的。一般来说，各地区向省队输送优秀的射击人才，最基本的条件就是该运动员的基本功过硬。只有这样才能够促使运动员能够在后期的强化性训练中，能够脱颖而出，能够更加适应国内和国际射击运动的发展趋势，在一定程度上提升自己的总体综合实力，在比赛中能够取得更好的成绩。一般来说，射击运动员的选拔，往往是遵循着三分看天赋七分看管理的原则。射击运动员的培养，不仅要注重选择有天赋的人才，同时也要看运动员自身的基本功的掌握情况以及训练强度，基本功扎实的运动员方能在后期的训练中以及后期的比赛中，拿到更傲人的成绩。

2.基础训练的强化策略

2.1 重视关键动作训练

在正规的射击比赛过程中，姿势和动作往往也是运动员能够取胜的关键因素。而在具体的训练过程中，运动员必须要做到在正确的姿势下，完成正确的动作，在这一过程中必须保证动作执行的顺序规范准确。在训练过程中，运动员的姿势是否标准，是否到位，动作是否正确，往往都会关系到运动员个人的技术水平的发挥。笔者从 1991 年开始，对于射击运动员进行训练前后已经训练了多批运动员，成功率相对而言比较高。笔者认为对于动作以及姿势的规范性训练是十分重要的，也是成绩快速提高的关键。事实上，射击项目在体育运动中，对于运动员的身体素质要求是非常高的。他不仅需要运动员的综合素质达标同时在技艺方面也有更高的要求，因此对于射击项目这一门学科而言，技术动作的规范化训练是非常关键的。

所谓规范化，就是要确保动作标准正确。当然这种规范化也需要根据运动的对象及射击运动员的基本情况而定，每个运动员的身体素质不一样，因此每个人的个体规范也会或多或少有所差异，作为运动教练在这一方面需要重视，对于运动员的个性特点设置合适的训练方案，能够让运动员的天赋得以有效发挥，同时也能够促使运动员的自身条件得到不断的提升。笔者根据经验在对于运动员进行训练教学的过程中，首先对于运动员的姿势进行进行高强度的训练，而后再进行程序化和规范化的基本训练。根据具体的训练方案，对于视力回收以及平正对照关系来说，每个人的身体素质不同，因此对他们的要求也不同，特别是在大胆平稳的扣板机的训练过程中，往往不能够使用同一个标准，对于所有学员进行训练，但是基本方法都是大同小异的效果也基本相同。得运动员的稳定性得到有效的提升以后，他们的动作以及技术也就会更加娴熟，也更加规范。事实上，在关键动作训练的过程中，必须要保证学员能够有一定的稳定性，有静力，然后按照正确的操作程序和动作来完成具体的运动项目，如果基础性的训练，没有得到足够的重视，那么运动员的技术动作往往就会得不到更高的效果，甚至会起到反作用，事倍功半。

2.2 强化技术训练

对于任何一个运动员而言，都有自身的优势和特长，因此每个运动员都需要有一套自己的技术特色。那么对于运动员个人而言，自己采用什么样的技术动作更有效是需要根据运动员本身的基本素质而定的，包括与运动员的身高体重，个体形态以及行为习惯等都有着重要的关系。在具体的流程性动作射击过程中需要注意具体问题具体分析，不能够盲目从众，也不能够建议时间要根据自己的特色进行设定。此外基本功的训练也是非常重要的，主要包括据枪瞄准以及击发三个动作，这三个动作是一个流程，因此在训练过程中是环环相扣的需要掌握一定的规律性。

2.3 其他训练

作为运动员还应该进行其他的专项素质的强化训练。通常而言在专业化的训练课程完成以后还会要求运动员进行俯卧撑以及下蹲等基本的运动训练，其目的是有效提升运动员的基本身体素质。此外对于射击理论的学习也是非常重要的，比较鼓励运动员在业余时间对于射击理论进行学习和研究，将相关的理论在自己的训练实践中进行应用。此外在具体的训练过程中，还注重运动员的心理素质的训练，射击运动对于运动员的心理素质要求非常高，而我们的射击运动员一般年龄小，阅历不足，心理承受能力不足，因此心理素质的训练也是训练的关键。在具体训练过程中，一方面创造紧张有压力的环境促使学员能够适应环境的变化，另一方面对于学员要进行正向的引导，鼓励学员要自信，在比赛中将真实水平发挥出来。

3 结语

随着时代的发展，体育运动项目不断丰富，射击运动也得到了新的发展契机。对于青少年射击运动员的培养，不仅要重视基础的训练，强化技术训练，同时也要关注其身体素质提升和心理素质提升只有这样，才能培养出真正的高水平运动员。

参考文献：

[1]赵霞,景玉伟. 优秀射击运动员心理素质和抗压能力培养探析[J].成才之路. 2017(21)

[2]王屹峰.浅析射击运动员的心理状态与调节[J]. 青少年体育. 2017(05)

[3]B·A·波戈金,Г·H·波诺马廖夫.射击运动员的协调能力与技能的共轭完善[J]. 首都体育学院学报. 2017(03)