

# 分析步枪运动员程序规范化训练

◆徐丹

(沈阳市军事体育陆上运动学校 辽宁省沈阳市 110036)

摘要: 结合实际, 对步枪运动员的程序规范化训练方式进行研究, 首先论述步枪运动项目的特点, 其次在分析其特点的基础上, 详细的对程序规范化训练的方式进行研究, 实践可知, 通过规范化的训练能够提高运动员的能力。

关键词: 步枪训练; 程序化; 训练方式

## 0 前言

对于任何体育运动而言, 身体素质是最基本的条件, 此外, 心理素质也有着举足轻重的地位。步枪射击运动同样如此, 作为步枪射击运动员, 除了必备的身体素质和心理素质之外, 还必须要娴熟的技能, 保障动作规范化和标准化, 只有如此, 方能在比赛中取得优异的成绩。步枪射击训练需要分阶段开展, 在训练的初期, 核心的任务是基本功的训练, 牢牢掌握基本功, 夯实动作的规范要领, 这是射击运动的核心所在。训练中期, 随着运动员整体素质得到显著提升, 训练的强度就会逐步提升, 循序渐进, 只有这样方能保证运动员的训练是科学有效的, 能够达到最基本的要求。在具体的训练过程中一方面要注意所有的训练要结合运动员的实际情况, 根据运动员的身体素质因材施教, 具体训练流程和强度要科学合理, 只有这样方能有效确保运动员的综合素质的到有效提升。

## 1 步枪运动项目的基本特征

步枪运动射击对于运动员的素质要求非常高, 在运动过程中, 首先要求运动员必须要做到屏住呼吸, 从而能够促进身体保证处于一个静止状态, 而该项运动的操作是在身体缺氧的环境下完成的。基于该项运动的基本规则, 在运动过程中, 运动员是有足够的时间进行瞄准和射击的, 领过长时间的瞄准, 运动员才能够精准的射入靶心, 而该项运动的有效评分尺度就是精准度, 也就是说依靠精准度来进行成绩先后的排名, 这就意味着对于环数要求是比较要紧的, 十环为最佳。射击运动员要想精准射击十环, 首先要保证自己内心的平静, 这需要有良好的心理素质支撑。此外枪械状态正常的情况下, 屏住呼吸进行射击, 促使精准度大大提升。基于以上对于步枪运动项目的相关内容, 在对运动员进行日常射击训练的过程中, 必须要对其基本素养进行训练, 同时还要注意规范射击训练过程中的相关动作, 最大程度的, 对于运动员的稳定性以及持久性进行反复训练, 从而促使运动员能够在比赛中以良好的状态完成射击。

## 2 步枪运动员的具体训练程序

### 2.1 基础训练

在对步枪运动员射击训练的过程中, 前期的训练主要就是基础动作的训练设置不同的训练项目好具体的训练流程。在规范具体的训练程序的同时, 要注重对于运动员因材施教, 从而有效的提升运动员的基本的身体素质。基于步枪射击运动的基本要求在对运动员进行前期训练的过程中, 非常注重对于运动员射击动作的训练, 例如在比赛过程中站立的姿势以及举枪瞄准和射击等相关动作执行过程中的定力与耐力以及具体动作的反复训练。再进行具体的训练, 是根据运动员的身体自身状况, 对于运动的强度和运动的时长进行随机的调整。例如在对女子运动员进行射击训练过程中, 常常会按照站立举枪, 瞄准, 射击, 保持这一顺序进行训练, 而且每一组的动作训练持续时长多达一个小时。每一组训练结束后即有半个小时到休息时间, 而在整体的训练方案执行的过程中, 往往也可以根据实际情况作适当的调整。

### 2.2 静力训练

基于步枪运动项目的具体规则在具体的运动训练过程中, 静力训练同样也是非常重要的, 只有运动员有一定的经历才能够长时间的静态环境下进行精准的射击, 从而保证成绩。因此在对

运动员进行具体的训练过程中需要对于运动员的精力训练进行加强。一般来说方法就是长时间的站立训练, 或者是在战地中, 对于某个目标点的射击训练, 也可能是对于同一个目标点进行反复性的射击训练。当然基于射击运动项目的基本特征, 在具体的训练过程中, 常常也会进行站立式训练, 或者是卧姿和跪姿训练, 训练运动员能够长时间的站立进行射击, 或者是长时间的采用卧姿以及跪姿进行训练。在训练中必须要保障运动员的每一个姿势都是十分精准的动作的执行, 也是十分规范的, 是符合运动项目的。在静力训练的时间方面, 一般来说都要在45分钟到一小时。

### 2.3 训练精准度

步枪射击的精准度关系到比赛的最终成绩, 因此对于步枪运动员进行精准度的训练是最为关键的一项。一般来说往往需要射击出预定的射击环数, 然后让运动员能够根据目标函数进行反复的射击训练, 由低到高, 循序渐进从而促使运动员的射击精准度逐渐提升。根据不同的运动员的基本素质, 可以对于预期目标进行适当的调整, 从而除去所有的运动员都能够不断的提升自己的精准度, 最终比赛过程中获得有效成绩。而在精准度的训练日常中值得注意的是一般是采用单发或者是单组的训练方式, 而具体的训练项目以及训练的强度但是根据运动员具体的情况进行设定的。例如可以将石还作为预期的目标, 一组设置为十发子弹的连续性射击训练, 训练两只三组, 也就是28-30发子弹的连续性射击, 然后对于射击十环的数量来评判运动员射击的精准度, 结合精准度为运动员安排合理的训练流程和程序, 从而有效规范整体训练。

### 2.4 抗压训练

抗压训练是所有运动项目中都应当进行的一个训练环节。在具体训练中, 教练教练员需要提前预设紧张的环境, 而后将运动员置身于环境中, 进行抗压性训练, 例如在对步枪射击运动员进行抗压训练的过程中, 可以采用40发子弹卧姿射击训练, 要求学员做到395环的要求, 这种超高的射击要求, 往往会出去运动员感受到来自于外部的巨大压力, 从而也会驱使其心理压力增大, 长时间的高压力训练, 往往能够促使运动员对于压力提升免疫度, 达到抗压的效果。

### 2.5 训练稳定性

在步枪运动员进行射击比赛的过程中, 往往会受到来自外部环境以及压力的影响, 比如在场的观众以及裁判甚至现场的气氛等等。这不仅需要运动员, 有一定的抗压能力, 同时也需要他们具有稳定性因此对于运动员进行稳定性训练是十分重要的。在具体的训练过程中, 可以通过设置相应的情景, 如模拟比赛环境等等, 让运动员能够身临其境从而在这种环境中对运动员的稳定性进行科学合理的有序训练。

## 3 小结

为了有效提升射击运动员的综合素质在进行具体的射击训练过程中, 一方面要提升运动员的心理素质和身体素质, 而另一方面, 在具体的训练中也要注重对于程序规范化的有效训练, 程序规范化的有效训练可以通过对运动员的静力训练, 精准度训练以及抗压能力和稳定性等方面的训练入手, 不断促使射击运动员的射击技能得到全面的提升。

## 参考文献:

- [1]高世华. 步枪射击基本功及训练的探讨[J]. 科技视界. 2013(33)
- [2]张付. 男子步枪项目制胜要素研究[J]. 吉林体育学院学报. 2011(01)
- [3]金琦佳, 高豪. 关于射击步枪运动员临场感觉的探讨[J]. 少年体育训练. 2010(05)