

青少年帆板运动员训练主动性的培养

潘 慧

(枣庄市体育运动学校, 山东 枣庄 277000)

摘 要: 由于我国逐步重视体育运动的发展, 所以参与体育训练的青少年运动员数量也在不断增加, 帆板运动就是其中一项。不过, 青少年帆板运动员存在其自身的一些问题, 如缺乏帆板训练的主动性, 部分青少年帆板运动员在日常中存在着一些抗拒情绪, 而训练态度的消极则会使他们较容易产生疲劳感, 甚至会在训练中出现受伤的情况。本文旨在通过对青少年帆板运动员特点的分析 and 研究, 对其训练积极性、主动性进行理性的剖析, 以期为其在训练中的积极性和主动性的提高起到积极的促进作用。

关键词: 青少年 帆板运动员 主动性 培养途径

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2023.01.67

中国在2004年的雅典奥运会帆板比赛中获得了一块银牌, 经历了四年的努力之后, 殷剑在2008年北京奥运会上一举夺得金牌, 将我国帆板运动推上了国际帆板比赛的顶峰, 显示出了中国在帆板运动方面逐步走在了世界的前列。帆板运动员通常训练的时间很长, 那些从青少年时期开始训练的运动员, 需要经过多年努力, 才有机会在国际上大放异彩。并且, 青少年帆板运动员的训练主动性不够强, 缺乏训练兴趣, 导致训练时间延长。帆板运动是一项对运动员的综合能力和专业能力都有很大考验的运动项目, 因此, 必须要加强对运动员的训练, 才能达到更好的效果, 取得更大的进步。帆板是一项非常依赖基础性训练的运动, 如果青少年帆板运动员在练习中出现了疲劳感, 会导致他们的训练主动性下降, 进而失去训练的动力。通过对青少年帆板运动员的调研发现, 针对青少年帆板运动员进行高强度的训练, 并不能明确地提高其运动的积极性。因此, 必须充分考虑到青少年帆板运动员自身的具体条件和培训内容, 有计划地提高其训练积极性。

一、青少年帆板运动员的突出特征

因为青少年帆板运动员的年纪都较小, 在训练的时候, 他们的情绪不如成年运动员那么稳定, 他们训练的可持续性也会比成年运动员差一些。不过, 青少年帆板运动员正是因为自身的年龄优势, 所以有很大的发展空间。青少年帆板运动员普遍具有心性年轻、自控能力差、训练情绪化和不确定性较强等特点。但是, 青少年帆板运动员也普遍有自己的理想和目标, 因此教练员们可以根据他们的理想, 分情况制定出适合各类青少年帆板运动员的训练计划, 从而提升他们的训练主动性和训练效果。青少年帆板

运动员有该年龄段的特殊体质, 青少年的肌肉和骨头中所含的有机质要远高于成年运动员^[1]。虽然青少年帆板运动员的骨量要低于成年运动员, 但其骨骼强度要高于成年运动员, 并且, 青少年帆板运动员的骨头和肌肉的活动区域较大, 他们的关节不如成年运动员结实, 在平时的技术和体能练习中, 更容易受伤。而且, 这种伤害也会随着年龄增长而对帆板运动员产生不利的制约。另外, 青少年帆板运动员在体能上要优于成年运动员, 在练习项目上的领悟要更好, 在意志力和专业能力上也需要加强针对性的训练。因此, 教练应该根据青少年帆板运动员的特点, 设计出各类比较合适的训练项目, 从而增强他们的训练积极性和主动性, 为青少年帆板运动员未来的发展打下基础。

二、影响青少年帆板运动员训练主动性的因素

(一) 青少年帆板运动员参加训练的原因

青少年帆板运动员在进行帆板运动训练时, 其自身参加训练的原因对其训练效果有很大的影响。一般来讲, 青少年帆板运动员训练的主动性是由外在因素和个人因素推动的。首先, 外在因素。外在因素是少年帆板选手荣誉感强, 对自身规范有很高的标准, 因此他们在练习时会特别刻苦和主动。为了获得更好的成绩, 他们会对自身的训练要求很高, 同时也会获得家长和教练的认可和赞扬, 这些因素会让他们在训练中获得更多的主动性。其次, 个人因素。一些青少年帆板运动员对自己能达到的标准有很高的期望, 他们希望在练习中不断地提升自己的水平, 也期望自己可以在帆板运动竞赛中获得更多的荣誉。青少年帆板运动员们可以在训练中不断地提升自己的实力, 他们会相信自己在帆板项目上的努力和投入, 同时也会遵守教练的

嘱咐,从而实现自己的理想,在帆板运动竞赛中取得好的成绩,也是对自身努力的一种回报^[2]。青少年帆板运动员的各类特征都比较突出,因此,教练们必须要针对他们的训练原因,为他们提供最合适的培训方案,让青少年帆板运动员的训练更符合他们自身的要求,这样才能让他们的训练效果更好。

(二) 训练项目和方案的合理性

多元化的运动训练可以让平时单调乏味的训练成为多姿多彩的运动过程,同时多元化的训练项目和方案也可以增强青少年帆板运动员在运动训练中的积极性。青少年帆板运动员的主要训练内容有:水上航行、长距离航行、抗风浪等。第一部分是练习海上帆板。教练会安排青年帆板选手进行帆板练习,每10个人为一组,在此期间,青年帆板选手可以得到2分钟的休息,每次练习的时间大约为30分钟,这样可以增强他们的帆船驾驶能力,从而增强他们的训练积极性。第二部分是长距离航行培训。在进行长途航海培训时,教练会采取两人一组的方法来进行,技术好的运动员可以跟着技术不过关的运动员进行长途航海的培训,在长途航海的时候,技术好的运动员可以指导技术比较弱的运动员,这样才能积累更多的战斗经验和技巧。第三部分是耐受风力的锻炼。因为帆船是在海上进行的,而且海上的气候也是多变的、较难预测的,在海上可能有很大的风力,因此,教练需要加强青少年帆板运动员海上的防风能力,这样他们才能在海上更好地保护自己。

(三) 青少年帆板运动员的训练兴趣

青少年帆板运动员的训练兴趣分为直接的和间接的。对帆板运动的直接兴趣是指对帆板运动的好奇心和对教练所教授的课程感兴趣的一种本能的、不加修饰的、内心渴望的爱好。所谓间接兴趣,就是让选手们从各个渠道,知道优秀的运动员在退役后能够得到更多的福利,比如接受高等教育、分配工作、自主创业等等,这些都是他们努力训练、克服压力、提高自己能力得到的回报。直接兴趣与间接性关系密切,相互转化。没有直接的兴趣,青少年帆板运动员就会觉得训练枯燥,久而久之就会产生消极的训练态度。间接的兴趣一旦缺失,青少年帆板运动员也会失去部分动力,失去积极的锻炼意志,降低训练的积极性和主动性,从而影响培训的效果。

三、培养青少年帆板运动员训练主动性的途径

(一) 促进训练形式的多元化和合理化

培养青少年帆板运动员主观能动性,主要是要激发青少年帆板运动员的积极性和主动性,让他们能够真切地体

会到荣誉感、愉悦感、自信等正面情绪。所以,在青少年帆板运动员的日常训练中,教练员应针对青少年帆板运动员不同的特点,对训练教学的形式进行合理的调整,以丰富训练和教学的方式,提高帆板运动教学的趣味性和培养青少年帆板运动员对于帆板运动训练的积极性和主动性。例如,在不间断的帆板运动练习中,增加休息时间的长度,使青少年帆板运动员可以有充足的时间来调节自己的身体状况,稳定自己的基础动作,同时也可以使青少年帆板运动员在练习中体会到运动的乐趣。

同时,可以将训练的难度层层递增,使青少年帆板运动员从简单到复杂的转变中获得一种克服障碍的满足感。比如,在早期的练习中,可以选用更大的帆来降低青少年帆板运动员的训练难度,通常可以选用4.5~5.5平方米的帆,这样可以有效地减少风力对船体的运动和保持船体的稳定^[3]。然后针对青少年帆板运动员的练习进程,对其进行技术指导,以提高其挥杆能力。在这种情况下,短程帆船赛进行时,青少年帆板运动员必须要在较短的一段时间内提高自己的成绩,这样青少年帆板运动员就会自动用摇帆的动作来进行加速。

(二) 加强思想和心理方面的疏导工作

情绪在青少年帆板运动员的训练中起着重要的作用,教练员可以通过对青少年帆板运动员情绪的深刻剖析,对青少年帆板运动员的情绪状况进行合理地调整和合理地教学安排,从而提高运动员的积极性。心理疏导能使青少年帆板运动员的训练意识得到很好的锻炼。通过对青年心理特点的研究,发现有些选手的耐受性比较差,一旦遭遇失败,就会对某些训练有畏惧之情,因此很难进行积极的锻炼。针对这一问题,可以从青少年体育心理入手,并据此进行针对性的培训。比如,如果运动员的体能不达标,可以通过与他们的对抗赛来帮助他们找到自己的优点和缺点,由教练员进行针对性的指导。在平时的练习中,可以增加一些主要的练习,如可以利用平板支撑等非器材来提高运动员的平衡能力和协调能力。在这个阶段,可以利用心理教育来提高青少年帆板运动员的心理耐受度,让他们能够更好地应对各种挫折,从而提高自己的竞技能力。

并且,要根据不同的运动强度,适时调整训练方案。人都有一种惯性,特别是青少年,在训练周期里,如果是高强度的、高负荷的运动,教练必须要掌握好训练的范围,结合青少年帆板运动员心理状态,适时地进行训练方案的修改,才能让运动员在比赛中一直保持着对运动的热情。青春期,因为男女的发育阶段差异,所以要精心地安

排好培训方案,以区分对待。与普通的少年相比,青少年帆板运动员生长发育得比较快,14~17岁的男生和14~16岁的女生的肌肉力量都有很大的提高^[4]。对于发展较慢的运动员,要及时进行心理疏导,放松青少年帆板运动员的心态,可以利用小型帆板进行基础的训练,提前扬起帆板,在海上航行,提升他们的训练热情和信心,再逐步向大帆船靠拢,可以确保水上运动的顺利进行。

(三) 进行适当的目标训练

在青少年帆板运动员的培训中,教练员可以根据青少年帆板运动员的需要设定不同的训练目标,使其成为一种积极的运动动力。在这个阶段,教练员可以为选手制定训练路线,设定训练时长,保证训练的时限。目的性锻炼可以增强运动员的训练动力。青少年帆板运动员的培训意识比较弱,主要是因为他们很难确定自己的训练方向,所以一旦确定了训练的目标,就可以将其视为一种考验,而一旦突破,就会让自己变得更有信心。

在设定目标的时候,要针对每个人的特点设定,以防止过于困难或过于微小的目的而影响到青少年帆板运动员的锻炼热情。在这方面,教练员可以定期举办帆板竞赛,对成绩进行检查,确定下一步的训练目标。青少年的竞争意识比较强烈,透过有针对性的训练可以提高他们的体育热情,也可以让他们转变自己的体育观念,把自己的缺点转化为挑战,而不是障碍。

(四) 改进教练员的讲解方式

教练员在讲解过程中的用词要简洁,如有需要,可通过绘图使运动员更容易了解和培养学生的兴趣。或者通过对优秀选手技术视频的观摩,并对其进行恰当的解说,以深化青少年帆板运动员的技术操作要点,形成思维锻炼的良好习惯^[5]。也可以采用视觉式的方法,采用摄影机拍摄技术,让选手们看到自己的动作,纠正错误。

青少年帆板运动员都需要经历青春期的叛逆期,在这个时期,他们的思维方式会受到很大的影响,他们的意志力也会受到很大的影响,所以教练要在心理上引导他们建立自己的价值观,让他们知道训练的重要性和必要性。教练可以利用多种交流方法提升运动员的训练效果,促进其训练的积极性和主动性。例如,与青少年帆板运动员单独谈话,以理解其心理,并及时地为其打开心理障碍;如果青少年帆板运动员们有什么不满意的地方,鼓励他们向教

练员提出,教练员应当重视青少年帆板运动员的需要和意见,帮助他们度过青春期,保证他们的训练效果。

四、结语

青少年帆板运动员的训练主动性是影响其运动员生涯的关键因素,如果能将日常的练习当成一场竞赛,那就能够提升自身的积极性。在青少年时期,帆板运动员的训练心态变化起伏较大,有的青少年帆板运动员因为压力过大、训练积极性低下而中途退出训练。因此,教练员要承担起自己的责任,在足够的训练细节上去完善,不断给青少年帆板运动员充电,并且不断地反思,不断地完善训练规划,让每一个青少年帆板运动员都能达到他们自身想要的目标。作为青少年帆板运动教练员,要有学习的欲望,要积极地与青少年帆板运动员交流,减少失误。

因为青少年帆板运动员的训练积极性和主动性对他们的整个职业生涯都有着至关重要的影响。适当、合理地进行训练可以保证青少年帆板运动员的职业发展,然而一些青少年帆板运动员在训练初期会产生疲倦感,从而失去动力,以至于最终放弃了自己的职业。这种情况并不只是因为青少年帆板运动员自身的问题,更重要的是,教练员没有合理地进行引导。如果把重点放在了练习的内容上,而忽视了运动员本身的接受能力,那么就on容易使青少年帆板运动员在训练中畏首畏尾,严重者甚至会造成少年帆板选手在缺乏锻炼的时候受到伤害。这就需要根据青少年帆板运动员的特点,制定出一套比较合适的培训项目,这样才能将他们的主动性和日常的帆板项目结合起来,从而为青少年帆板运动员未来的发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1]许长裕.核心稳定性训练在青少年帆板运动训练中的应用研究[J].当代体育科技,2020,10(29):87-88,91.
- [2]江立雄.青少年帆板运动员训练主动性的培养研究[J].当代体育科技,2018,8(26):59,61.
- [3]李咏娇,遇玺.简论青少年帆板运动员训练主动性的培养[J].运动,2017(01):29,22.
- [4]何峰.浅谈青少年帆板运动员的核心力量训练[J].科技展望,2015,25(04):236.
- [5]李咏娇.浅析青少年帆板运动员的力量特征及训练方法[J].运动,2011(10):20-22.