

青少年跳高赛前的控制训练

宋允清

(韶关学院 体育系, 广东 韶关 512005)

摘 要:为了探讨跳高赛前控制训练这一课题,运用运动训练学的基本原理,采用随训跟踪的方法,对其进行了实验探讨,旨在摸索跳高赛前控制训练的一般规律,为青少年跳高的科学化训练积累经验。

关 键 词:青少年 跳高 赛前训练

中图分类号:G823.12 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)02-0104-03

Study of how to train youngsters before a high-jump competition

SONG Yun-qing

(Department of Physical Education, Shaoguan University, Shaoguan 512005, China)

Abstract: In order to study both the controlling and training of teenager before a high jump competition, the author has followed the jumpers tracks and conducted a systematic study. The purpose is to probe into the control and method of their regular training and accumulate more controlling experience in the scientific training of teenager before any high jump competition.

Key words: youngsters; high jump; train before competition

以准备参加省青少年运动会的4名业余体校女跳高运动员为研究对象。通过对有关文献的学习研究,然后对22名有关专家进行了调查访谈,设计出赛前控制训练的模型,确定了专项素质、专项能力指标和参数模式。对各阶段的训练分析、对比研究及时进行调整,准确把握训练过程,使训练始终按预定目标发展。

1 实验

(1)确定运动员训练参赛目的和任务。根据运动员的具体情况,首先为她们建立经过努力可达到的各阶段专项成绩总目标,即经过强化控制训练,在9月份青少年运动会上要求达到的专项成绩。朱某(乙组)1.60 m、王某(乙组)1.66 m、吕某(甲组)1.75 m、万某(甲组)1.80 m。中期目标:即7月上旬至8月下旬,是控制训练的关键,强度指标完成与否至关重要。朱某1.55 m、王某1.61 m、吕某1.70 m、万某1.76 m。子目标是每一训练小周期的强度指标,是根据女运动员月经周期划分制定的,还包括每次技术训练课的强度指标。

(2)设定训练强度模式。设定训练强度模式的原则是根据运动员参赛目的、任务和各阶段的专项成绩目标来制定

的。我们认为,根据女青少年运动员的特点,每次训练课的最大强度一般应为各阶段目标的95%左右较合适,而赛前一个月的训练强度应低于总目标4~6 cm为佳。

(3)确定专项素质、专项能力指标和参数模式。按照完成系列目标的需要,制定出专项素质、专项能力的训练中期和赛前各指标对照指表(见表1、表2)。

(4)抓好中期训练阶段。中期的训练是运动员由一般训练强度向较高水平过渡的关键性训练阶段。把握住这个过渡期的训练,运动员就能比较顺利地进入赛前训练,为实现总体目标打下坚实基础。本阶段训练的特点是:训练课的难度较前有较大的提高,心理与抗干扰和应变能力的训练逐渐加强,训练课的安排愈来愈接近比赛的实际。

(5)坚持心理素质与专项技能同步提高,抓好心理训练。在对运动员进行赛前控制训练的全过程中,我们把心理训练作为科学训练的一个重要组成部分,在发展其他能力的同时,相应提高运动员心理素质水平,达到同步提高的目的,最终在比赛中正常发挥竞技水平。众所周知,女青少年运动员大多具有强烈的进取心,但兴趣广泛且不稳定,认识事物的能力较肤浅,意志品质较为薄弱,易受环境的影响,特别是她们缺乏比赛经验,因此,我们把心理训练贯穿始终。

表 1 专项素质指标和参数模式训练中期和赛前各指标对照

运动员	训练中期专项素质指标				赛 前 指 标				实际运动指标			
	①/s	②/s	③/m	④/kg	①/s	②/s	③/m	④/kg	①/s	②/s	③/m	④/kg
朱	4.50	13.60	2.80	55.0	4.40	13.40	2.83	60.0	4.38	13.38	2.85	62.5
王	4.40	13.40	2.83	57.5	4.35	13.20	2.86	60.0	4.30	13.00	2.90	62.5
吕	4.35	13.20	2.90	55.0	4.30	13.00	2.95	60.0	4.28	12.85	2.96	60.0
万	4.35	13.20	2.90	65.0	4.30	12.90	2.98	65.0	4.28	12.79	3.00	67.5

① 30 m 发令时间 ②100 m 站立时间 ③4 步助跑摸高 ④7.5 s 5 次全蹲负重

表 2 专项能力指标参数模式(训练中期和赛前各指标对照)

运动员	训练中期专项素质指标				赛 前 指 标				实际运动指标			
	①/s	②/s	③/m	④/m	①/s	②/s	③/m	④/m	①/s	②/s	③/m	④/m
朱	2.4(8步)	1.20	1.60	1.48	2.3(8步)	1.15	1.70	1.53	2.2(8步)	1.10	1.70	1.53
王	2.4(8步)	1.20	1.65	1.50	2.2(8步)	1.12	1.75	1.60	2.2(8步)	1.02	1.75	1.60
吕	2.6(8步)	1.10	1.75	1.60	2.5(8步)	1.00	1.80	1.65	2.3(8步)	0.94	1.80	1.65
万	2.2(10步)	1.10	1.80	1.65	2.4(10步)	1.00	1.85	1.68	2.3(10步)	0.94	1.85	1.70

①全程助跑时间 ②弧线助跑时间 ③跳升降架高 ④4 步助跑过杆高

(6)训练方法。①重视起跳高度成功率的训练,以保证在比赛时第一次试跳成功,有利于运动员增加自信心,形成良好的参赛心理状态。②针对不同性格、不同气质的运动员,教会她们运用心理暗示法,使其在试跳前做好精神准备。如对活泼型血质的王某,让她每次试跳前默念技术要领和稳定情绪的语句,尽快使自己稳定情绪,集中注意力进行试跳。③培养运动员的“攻击性”心理,形成良好的过杆意识。在安排每次技术训练时,都使运动员的身体处在良好的状态,同时,合理控制练习强度,使运动员在较有把握的心理状态下完成练习强度,从而提高其自信心,并使其萌发征服新高度的信念。④搞 2~3 次模拟比赛训练,以排除运动员参加比赛时产生的不良心理状态。

另外,还根据运动员参赛过程全部试跳次数约 8~12 次

的规律,以及最后 4 次试跳强度大的特点,对运动员试跳间歇中的准备活动进行了控制,为她们设计了两套试跳间歇中的准备活动。①前 7~8 次试跳间歇中的准备活动:A.弧线加速跑 1 次;B.4 步助跑起跳 2~3 次,两组;C.几次下肢伸展活动;D.站立稍休息,安定情绪,做好试跳的心理准备。②后 4 次试跳间歇中的准备活动:A.弧线加速跑 2 次;B.四步助跑 2 次;C.2~3 次上下肢伸展活动;D.休息 1 min~1 min30 s,然后在助跑起点上闭目作自我暗示,试跳前再做两次深呼吸。

(7)根据训练的信息反馈,实行科学控制。在训练过程中,始终密切掌握运动员的生理机能状况,及时了解训练负荷对运动员的生理影响,并定期进行必要的生理、生化和医务检查(见表 3)。

表 3 运动员训练中期与赛前生理状况对照

运动员	训 练 中 期			赛 前		
	晨脉/(0.1次·s ⁻¹)	HB ¹ /g	RBC ¹ ×10 ⁻⁴ /U	晨脉/(0.1次·s ⁻¹)	HB/g	RBC×10 ⁻⁴ /U
朱	11	11.5	397	11	12.5	410
王	11	11.0	395	11	12.5	410
吕	11	11.0	390	11	12.0	410
万	11	11.0	393	11	12.5	420

1) 4 名运动员 HB、RBC 训练中期与赛前比较均 P<0.05。

2 结果与分析

2.1 结果

由于对赛前训练进行了较好的控制,所以运动员在比赛中竞技状态良好,基本上都完成了预定目标。朱某在比赛中跳过了 1.60 m,获得了女子乙组第 2 名;王某跳过了 1.67 m,获女子乙组第 1 名;吕某跳过了 1.74 m,获女子甲组第 2 名;

万某跳过了 1.80 m,获女子甲组第 1 名。

2.2 分析

①确立专项成绩的目标系统,是跳高赛前控制训练的基础。众所周知,控制是指对系统的一种有目的、有方向的调节、指挥和掌握,或指使系统产生有目的的动态变化的控制作用。因此运动训练控制的最本质的东西就在于它必须是

一个有目的、有方向、有计划的训练过程。我们在跳高赛前训练中,通过建立专项成绩的目标系统,可使教练员和运动员明确训练的任务,在训练中步步有目标,针对性强,从而有利于训练向预定的方向发展,以达到预定的训练目的。②科学地设定训练强度模式,是跳高赛前控制训练成功的关键。由于跳高项目的特殊性,运动员要腾越横杆,加上青少年易受到各种因素的影响,因此,科学地设定训练强度,在跳高训练中就越发显得重要,既要在训练过程中培养运动员的顽强拼搏精神,又不能使其由于过多的失败产生畏惧心理,否则训练就可能功亏一篑。③控制训练应以量化控制为主,做到定量与定性相结合。我们在训练中,对运动员的运动成绩、机能状态等都制定出定量数据指标,使之更有利于对训练的调控。如果仅靠定性控制,没有明确的数量标准,只凭经验进行粗略的调控,很难对训练实行科学化的控制。因此,我们对运动员的有关指标都尽可能使之量化。④训练目标、训练强度和机能指标等量化的设置,应符合运动员潜能的“最近发展区”。这是跳高赛前训练控制的重要环节。如果所确定的量化指标不符合运动员的实际状况,训练中不能完成,也就谈不上对整个训练的控制。因此定出的指标应是运动员经过努力能够达到的。这就需要教练员认真研究每一运动员的具体情况,科学地制定出量化指标。只有这样,在训练的各个阶段,运动员经过努力,均可以完成训练指标,并使之有一种完成指标的兴奋心理体验,从而激发其

不断进取的动机,有利于增强其“攻击性”心理意识,形成良好的过杆意识,进而防止产生高度障碍。与此同时,我们还在训练中抓好起跳高度成功率的训练,合理控制练习强度,这对增强运动员的自信心,培养其形成最佳竞技状态,并能在比赛中表现出来起着举足轻重的作用。⑤搞好赛前控制训练,必须要有反馈信息和反馈信息控制通路。一切有目的的行为都可以看作是需要反馈的行为。对训练的控制也正是通过反馈来实现控制目的的。因此,反馈是实现赛前训练控制的重要条件。常用的方法有:A.前反馈,即根据平时对运动员的了解,在其练习前就预先向他们指出可能产生的错误和应注意的问题,并采取一些预防性措施。B.同步反馈,即边练边指导。C.快速反馈,即运动员完成动作后马上给予指导。D.滞后反馈,即每次训练后进行课后小结,或是课外指导。这些做法在控制训练过程中都起着重要作用。

参考文献:

- [1]文超.田径热点论[M].北京:人民体育出版社,1996.
- [2]田麦久.运动训练科学化探索[M].北京:人民体育出版社,1988.
- [3]全国体育学院教材编写组.田径运动高级教程[M].北京:人民体育出版社,1994.

[编辑:周威]

(上接第103页)情况整体分布无显著性差异(χ^2 检验, $P > 0.05$),同一战术手段的对比中,传切配合有显著性差异(Z 值检验, $P < 0.05$),外围吊中有非常显著性差异(Z 值检验, $P < 0.01$),其他各项战术手段之间无显著性差异,这反映出女足世锦赛上传切配合运用的重视程度较高,而外围吊中运用次数较少,这反映出女子足球运动员短传配合能力强于长传运用能力的特点。与第一届女足世锦赛相比,第3届女足世锦赛运球突破所占百分率减少了15.5%,两者有非常显著性差异($Z = 2.65$, $P < 0.01$),表明第三届女足世锦赛上对个人战术特别是运球突破的防守较以往有所加强,减少了个人运球突破后射门得分的可能。

依据布雷托法($\lambda = 0.8$)对组织推进最后阶段战术的运用进行主次划分,女足世锦赛主要战术依次为传切配合、边路传中、运球突破、任意球战术和补射,男足世界杯主要战术依次为传切配合、边路传中、运球突破、外围吊中、点球和任意球战术。对比发现,传切配合、边路传中、运球突破和任意球战术为共有的主要战术,差别表现在女足世锦赛补射的运用和男足世界杯外围吊中球、点球的运用上,女足世锦赛上补射得分的次数较多,不能简单认为女子足球运动员补射意识强,选位合理,技术运用恰当,从这一点上反映出女足世锦赛上门前危险区域对二次进攻防守的松动,男足世界杯上外围吊中的运用明显多于女足世锦赛,表明男子足球运动员中长传技术运用能力强于女子足球运动员。男足世界杯上因点球造成进球的次数较多,反映了男足世界杯上攻防的激烈程度,同时也暴露出罚球区内防守技术运用不当易导致犯

规失球这一特点,女子足球运动可以以此为鉴。

2 结论

(1)得分进攻活动中,边路组织推进、中路组织推进、中路结合组织推进的模糊比为3:5:2。

(2)在组织推进速度大致相同的情况下,女足世锦赛表现出较男足世界杯组织推进用时少,组织推进位移和距离更短的特点。

(3)组织推进过程中,4次以内传球占有绝对的比重,但同时4次以上传球的运用又能够反映出一支球队整体组织进攻能力的高低。

(4)组织推进最后阶段战术运用上,集体配合、个人战术、定位球战术运用的模糊比为2:1:1。

参考文献:

- [1]刘浩.1995—1998年全国甲A足球联赛技术运用情况分析[J].体育科学,1998,18(5):59-62.
- [2]王君.1998年U-23全国足球锦标赛进攻情况分析[J].武汉体育学院学报,1999,33(3):59-63.
- [3]谭国林.98世界杯亚洲区十强赛(A组)中国队攻防技术统计分析[J].体育科技,1998(3):26-29.
- [4]张雪临.第16届世界杯足球赛进球分析[J].中国体育科技,1998(12):12-14.

[编辑:周威]