

青少年女子曲棍球运动员的 专项身体素质与选材策略研究

前言

随着我国经济水平不断发展,国际地位不断提高,我国开始注重全民身体素质的提升,也在向世界体育强国迈进。因此,很多体育运动项目被重视起来,青少年女子曲棍球便是其中之一。但是,在青少年女子曲棍球运动发展过程中,一直受到诸多因素的影响。提高青少年女子曲棍球运动水平的关键在于选拔优秀的青年女子曲棍球运动后备人才,想要选拔优秀的青年女子曲棍球运动后备人才就要从运动员的选材开始。本文从青少年女子曲棍球运动员的专项身体素质与选材方面进行分析,希望对选拔优秀的青少年女子作为曲棍球运动后备人才提供参考。

关键词

青少年女子曲棍球运动员;专项身体素质;选材策略

在世界曲棍球项目上,德国、阿根廷、荷兰、澳大利亚、韩国等国家的队伍长期占据优势地位。这些国家之所以在世界范围内长期占据优势地位,主要在于这些国家都有很好的后备力量,有大量优秀的青少年曲棍球运动员可供选拔。相比于这些优势国家,我国青少年女子曲棍球运动技术水平发展缓慢,主要是因为青少年女子曲棍球运动员选材上存在严重的不足,导致我国缺乏高水平的女子曲棍球运动员。因为没有科学的选材方法,经常会导致具备潜力的人才被忽视,造成人才的浪费。

1 女子曲棍球运动发展现状

1.1 教练队伍的现状分析

女子曲棍球运动赛场上的竞争实质是教练水平的竞争,只有高水平的教练才能培育出高水平的女子曲棍球运动员。一名优秀的教练不仅能培育出优秀的运动员,还可以实现教练之间的“传帮带”。曲棍球运动教练的业务培训是女子曲棍球运动可持续发展的重要环节,也是提高女子曲棍球运动水平的基础保障。当前,曲棍球运动教练的岗位培训不足,如果曲棍球运动教练对于现代曲棍球运动的发展趋势没有足够了解,那么教练员在曲棍球运动训练时的技战术及其训练方法、训练手段、比赛规则就不会随着发展而变化,进而会影响训练效果。因而对于曲棍球运动教练来说,要定期安排学习与进修,这样才能保持教练训练思维的先进性,才能持

续提高教练的水平。

整体来看,在青少年女子曲棍球运动中,教练的实际素质对运动员水平的提升将起到至关重要的作用。现如今,受到多方面因素的影响,一些教练的素质有待提高。对于这一问题,有关方面应当予以足够的重视,要采取有效措施,不断加大对于教练人才的培养力度,同时也要制定较为科学合理的选聘措施,让更多高素质的教练人才能够进入到女子曲棍球运动中,为运动员水平的不断提升贡献重要力量。

1.2 女子曲棍球运动员的来源现状

女子曲棍球运动员生源范围广泛,意味着可以选拔的运动员比较多。本文通过走访调查,发现我国大多数的曲棍球基地在选拔运动员时,都是在基地所在的行政区进行选拔,而且选拔的地方大多数是行政区内的中小学,这样存在地域限制的运动员选拔模式,不利于女子曲棍球运动调整余缺、充分发挥人才资源优势。相比之下,国外在招收女子曲棍球运动员时,就很少存在地域的限制,对于有培养价值的人才,他们不会考虑国籍和地域,会统一招收学员进来培养。同时,我国的曲棍球基地大多建在经济发达地区,这样就造成了缺失经济落后地区选材的局面,导致了曲棍球运动人才不能及时发现和挖掘。

从实际特点来看,曲棍球运动是一项竞技性相对较强的运动,需要运动员具有较高的素质。曲棍球运动员的培训以及选拔是一个较为复杂的过程,该项工作的进行涉及多个

方面。对于现阶段女子曲棍球运动员在培训或者选拔过程中存在的问题,有关方面应当给予高度的重视,要充分了解女子曲棍球运动员的具体情况,根据运动的实际特点进一步完善人才培养及选拔制度,让更多高素质的人才能够参与到该项运动中,为整体水平的不断提升奠定坚实基础。

1.3 女子曲棍球运动员管理现状

国内女子曲棍球运动队队员的选材都是由教练员来负责的,选材的时间大多是在省运动会结束后一年内,主要依据《曲棍球大纲》的要求进行选材。从女子曲棍球运动员选材的时间安排上就可以发现,选材更倾向于顺应省运会的比赛时间,没有顾及竞技体育人才培养的周期与规律。同时,女子曲棍球运动员的选材缺乏组织条件和评价机制,还存在着领导层与教练员对于该工作有认知差距的现象。其中,主要还是因为主管领导对于女子曲棍球运动员选材工作不重视,这样会造成女子曲棍球运动员选材工作管理化、组织化程度下降,导致运动员选材科学化水平不高现象的发生。

在管理青少年女子曲棍球运动员的过程中,不能简单采用机械化的管理方式,要充分考虑到青少年女子的具体特点。根据相关机构的研究,很多地区现阶段的管理方式不符合运动员的成长以及发育特点,导致女子曲棍球运动员在接受训练的过程中很容易存在逆反心理及抵触情绪,这对其运动水平的提升将产生严重阻碍。对于这一问题,有关领导人员应当高度重视,要充分考虑到青少年女子的心理特点以及年龄特点,采取其能够接受的方式进行训练或者管理。通过较为温和的训练或者管理方式,进一步调动其参与曲棍球训练的浓厚兴趣,也为相关工作的开展提供有力支持。

2 基于青少年女子曲棍球运动员的专项身体素质与选材策略

2.1 选材方法的研究

(一)文献资料法。查阅与曲棍球运动相关的文献资料,尤其是欧洲国家与韩国关于曲棍球运动相关的资料,并对其收集汇总;

(二)观察测量。观察现役曲棍球运动员的身体形态,并对相关指标进行测量;

(三)专家访谈法。主要是对国内优秀的曲棍球运动教练、随队医生等相关人员进行专项访谈;

(四)心理学测试。例如808神经类型测试法。

在进行曲棍球运动员选材时,可以参考借鉴国外队伍的选材方案,保障曲棍球运动员选材的科学合理性,这样不

会造成具有培养价值的人才流失的现象。

2.2 专注于青少年女子曲棍球运动员的专项身体素质的选材策略

本文在综合研究女子曲棍球运动的特点,并咨询国家体育总局与女子曲棍球教练之后,从以下几个方面制定女子曲棍球运动员专项身体素质监控指标。

2.2.1 力量

在女子曲棍球运动中,主要用到的力量有射门力量、对抗力量和传球力量三种。射门力量是女子曲棍球比赛中得分的必要手段,其主要特征是对全身力量进行调动,需要身体按照一定的发力顺序才能完成。因为射门动作多样,所以对运动员腰腹及上肢挥臂的爆发力、前臂和手腕爆发力及控制球的能力和腿的支撑力都有很严的要求;对抗力量指的是在赛场上因为需求会与对方身体接触进行对抗。这一力量对运动员腿、腰及全身的最大力量和力量耐力等有着十分严格的要求;传球力量是指运动员在比赛中弯腰低重心的情况下,完成技术动作,对运动员腰腹肌力量有明确的要求。

考虑到曲棍球运动的实际特点,在进行曲棍球运动过程中,运动员要完成多个动作。由于运动员的身体承受能力有限,在对相关动作进行训练的过程中,教练要考虑到人体力学的基本原理,要对其心理素质以及身体素质进行综合性分析,积极运用生物力学原理,制定较为完善的力量学训练方案。特别值得注意的是,在训练过程中,既要对运动员的体能进行训练,也要重视对其意识方面的培养,要鼓励女子曲棍球运动员不断克服眼前的困难,以顽强的意志战胜对手,最终取得较为优异的成绩。

2.2.2 速度

在女子曲棍球运动中,速度主要有位移速度、动作速度、反应和起动速度。位移速度指的是在赛场中因为进攻和防守方式的改变,需要运动员在运动场中进行不同距离、多方向的移动和冲刺;动作速度指的是在得分中为了使防守队员防不及防,快速、隐蔽地完成射门动作速度,这需要运动员具备两脚、上肢和腰腹的快速动作;反应和起动速度是指运动员根据比赛的情况、对手的动作变化而做出的反应及迅速起动,特点是起动、急停转换快且次数多。

在速度方面,教练员要注重培养青少年女子曲棍球运动员的技巧,鼓励其在日常的训练过程中不断提升自身身体的灵敏性。在实际训练过程中,曲棍球运动员也应当根据对手的动作变化,不断调整自身的动作,通过了解对手的方式制定较为合理的比赛策略。

2.2.3 耐力

曲棍球运动对运动员的耐力要求是兼备速度与速度耐力,需要运动员在上下场的30分钟内根据赛况而做出快速反应。这就需要对运动员反复进行短距离快跑的速度耐力和无氧耐力考验,才能保障其取得优异的比赛成绩。曲棍球运动不仅考察运动员的爆发力,同时也要考察运动员的耐力。青少年女子曲棍球运动员应当高度重视耐力训练,要不断总结经验及教训。同时,作为教练人员也应当给予运动员正确的指导,要鼓励运动员通过不懈的坚持,提升自身的实际水平,以顽强的意志力战胜各个方面的对手,通过不断突破自身极限的方式,取得较好的比赛成绩。

2.2.4 柔韧

曲棍球运动员的关节活动范围都比较大,所以为了避免运动员在完成动作时受伤,需要运动员身体某些关节、韧带具有出色的专项柔韧性。运动场地对曲棍球运动员身体柔韧性也会产生一定程度的影响,在对身体柔韧性进行训练过程中,教练员要充分考虑到女子曲棍球运动员的具体特点,

采用科学合理的训练方式。教练人员要考虑到女子曲棍球运动员的身体素质等一系列情况,在实际训练过程中,既要提升女子曲棍球运动员身体的柔韧性,又要避免其受伤。

2.2.5 灵敏

因为曲棍球比赛千变万化,所以为了应对球场的各种情况,需要运动员具备良好的灵敏性。

综上所述,青少年女子曲棍球运动员选材对运动员专项身体素质有明确要求。在制定女子曲棍球运动员专项身体素质监控指标时,对于这几方面的要求坚决不能妥协,这样才能保障选拔出优异的人才。

3 结语

曲棍球是一项具有多类运动项目特点的综合性项目,所以在对运动员选材时,要考虑全面,首要的是从运动员的专项身体素质角度进行选材,因为一切体育运动都需要良好的身体素质作为基础,只有具备良好的身体素质,才能与运动专属技巧结合,使运动员在竞技场中取得优异成绩。

文/吴伟(江苏省武进曲棍球训练基地,江苏常州 213100)

作者简介:吴伟,男,江苏无锡人,江苏省武进曲棍球训练基地初级教练员,研究方向:女子曲棍球项目体能训练、力量训练、专项训练。

参考文献:

- [1] 周君一,王敬茹,史东林,等.女子曲棍球项目场员选材的研究[J].湖北体育科技,2014,33(3):227-230.
- [2] 陈静,熊茹,吴熙.形态、心理及专项身体素质对青年女子曲棍球运动员选材的影响[J].四川体育科学,2011(4):52-56.
- [3] 王敬茹,史东林,周君一,等.女子曲棍球项目形态选材指标的初步研究[J].河北体育学院学报,2010,24(6):47-50.
- [4] 薛文谨,马清文.青年女子曲棍球运动员的专项身体素质与选材[J].体育科研,2008(2):50-53.
- [5] 陈金凤,咸东进.江苏省女子曲棍球后备人才现状研究[J].体育科技文献通报,2014(3):48-49.
- [6] 李英文,岳青.制约辽宁省女子曲棍球后备人才发展因素及其对策研究[J].当代体育科技,2016,6(14):121-123.