

青少年柔道训练存在的不足及 应对措施探究

前言

青年的综合素质是一个国家核心竞争力的重要因素，柔道作为一项强身健体的运动，在训练过程中能够锻炼青少年的力量、耐力、毅力及自信，对青少年的人格塑造有着积极的作用。万事万物不可能完美无缺，柔道也是，本文针对柔道训练过程存在的不足进行分析并提出解决方案。

关键词

青少年；柔道训练；不足；应对措施

随着我国社会经济不断发展，国民幸福指数持续向好，人民对于物质生活以及精神文化的需求日益增加。党和国家一直高度重视全民健身工作，青少年是国家的未来，柔道作为一项全面提升青少年身体素质的运动而备受家长欢迎。

1 柔道的发展现状和优势

柔道流行于日本，是日本的一项武术，主要以巧劲搏斗侧重于手摔对方，其力不是蛮力，而是靠巧力，所以重心稳重缠斗能力较强的人练习柔道会更容易。柔道在我国属于小众项目，主要是人们对于其中的“柔”缺乏正确的认识，以及柔道自身也存在一些问题，导致其受众范围难以发展壮大。

在全社会坚持德智体美劳全面发展的教育理念下，青少年身体素质的锻炼也当属其中重要环节。柔道主要是以柔克刚，强身健体的同时能够增强青少年的反应能力及危机处理能力。与此同时，在练习柔道之前要施各种礼节，以礼仪约束自身、锻炼心灵，尊重对手、遵守规则，以此来培养青少年学礼、知礼、懂礼的好习惯。

2 柔道训练中存在的不足

2.1 缺乏社会认同

柔道起源于日本，国内对于其接受程度较低，柔道的

锻炼方式主要是通过竞技对抗完成的，而许多家长难以接受这种运动方式，且柔道的学费相比武术来讲较高，这也阻碍了青少年对柔道项目的选择和参与。

2.2 柔道训练机制不完善

通过竞技运动获得成败的体验感受，能够有效推动运动项目的综合发展。但柔道缺乏相对完善的机制、更没有健全的竞技和保障的相关规则，更缺乏相关的教练认证机制，导致其缺乏一定的公信力支持，也进一步增加了推广的难度和长期发展。

2.3 柔道训练基数小

柔道入门的门槛过高，其划分级别的标准主要是按照公斤来考量，这样的公斤考量标准是不符合青少年成长要求的。且柔道是一项需要经过长期训练方能见效的运动，除了柔道以外的其他运动，其竞技比赛均可以符合青少年的成长特征，因此，多数青少年均绕过柔道选择其他的运动项目来锻炼自身的体质。

2.4 柔道训练缺乏生动性

在学习当中，兴趣是最好的老师，现阶段对于柔道的训练方式还是在以往的方式（基础）上进行的，枯燥乏味的训练氛围，严重阻碍了青少年对柔道的训练学习，因此大大降低了青少年对其的欢迎程度。

2.5 教练素质普遍不高

现阶段,柔道的训练教练以及比赛教练均比较缺乏,学生在柔道的训练中没有相对高素质的人才来支撑。且在柔道的赛程中淘汰比例较高,青少年在比赛中经常会丧失信心,这对于后期想学习柔道的青少年有着非常严重的影响。同时,部分柔道教练自身专业不合格,在实际训练中不能够给青少年进一步的指导,降低了青少年的学习热情,进一步阻碍了柔道的普及和发展。

3 改善柔道现存问题的解决措施

3.1 加强柔道宣传力度,合理推广柔道

柔道在其发展过程中,缺乏社会的认同,此类情况发生的主要原因是在宣传上没有将其对青少年在成长发展中所起到的作用进行展示。在宣传推广中,第一,针对柔道对青少年未来成长发展的优势进行大力普及与宣传;第二,并通过体验课增加青少年的参与度,并利用学校公开课来进行宣传、体验,以实际体验激发其报名参与到更为专业系统的学习训练中;第三,举办柔道大赛,通过明星运动员的人设打造和励志宣传,增加柔道的知名度以及学习柔道的优势。

3.2 建立健全柔道训练制度

在柔道的发展中,要制定健全的制度,有效地保障柔道的发展。第一,通过与柔道竞技的相关制度相结合,来切实开展柔道类的竞技赛,以此来有效激发观众的参与积极性;第二,通过正规的柔道比赛,让人们去感受柔道训练的实际成效,进而增加其柔道训练的体验感;第三,通过学生口碑相传,拓宽其宣传推广渠道;第四,建立完善的柔道训练保障制度,激发人们对柔道的学习兴趣;第五,对柔道教练建立长期发展机制,培育优秀的教师力量,以此来增加青少年家庭参与柔道项目的信心。

3.3 适当降低柔道训练难度

在柔道的实际训练中,依据青少年成长发展需求制定合理可行的训练机制。在实际训练中,教练依据每个人的身体承受能力来适当地调整其训练的难度,运用丰富有趣的训练方法来激发学生学习柔道的积极性。日常训练中,教练要注重学员的全方位发展,并注重专业性与娱乐性结合,有效丰富其训练内容,以此来调动学员的学习兴趣及体验感。

3.4 丰富柔道训练方式

在当前阶段,教练要摒弃传统的训练模式,在改革其训练模式的基础上,结合青少年的整体特点对其进行创新,制定更为丰富的训练内容,保证训练实效的同时增加学员的实际参与度。在专业训练模式下带来多样化的体验感,以此来激发青少年的学习训练积极性,进一步提升其柔道训练的效果和质量。

3.5 提高教练专业素质

作为柔道培养训练的导师,教练须具备专业的柔道技术和优秀的职业素质,且教练对柔道的传播有着非常重要的作用,因此在有效提升教练的柔道技术的同时也要不断丰富自身教学水平,进一步增强学员的学习训练能力。与此同时,对教练进行绩效考评,通过内部良性竞争机制激发教练的内在动力。

4 结语

柔道训练带来的效果可以满足青少年的全面发展需求,帮助其健康成长。然而在柔道发展过程中,还需不断加大传播力度、健全完善训练和竞技保障机制,有效提升柔道专业人员的技能素质,并切实掌握柔道的发展趋势,全方位塑造行业发展新优势。

文/姬仲夏(上海市竞技体育管理中心,上海 202150)

作者简介:姬仲夏,男,江苏徐州人,上海柔道队中级教练,研究方向:柔道。

参考文献:

- [1] 温希霞,张慧珍.青少年柔道训练存在的不足及应对措施探究[J].文体用品与科技,2021(12):23-24.
- [2] 潘松.青少年柔道训练存在的不足及应对措施分析[J].体育风尚,2020(10):40-41.
- [3] 戴新华.青少年柔道训练中存在的问题与应对措施[J].拳击与格斗,2021(7):88-89.