

竞技跆拳道后备人才培养模式研究

岳耀凯

(南通市体育运动学校, 江苏南通 226005)

摘要 ► 为了进一步推进竞技跆拳道运动的发展, 文章采用文献资料法等研究方法对竞技跆拳道后备人才的培养模式展开了研究, 在竞技跆拳道后备人才培养当中的问题现状基础上, 提出了竞技跆拳道后备人才培养模式的优化路径, 希望可以有效促进竞技跆拳道运动的发展, 并为今后竞技跆拳道后备人才培养模式的创新提供参考。

关键词 ► 竞技跆拳道; 体育后备人才培养; 竞技体育发展

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.036

跆拳道作为一项在全球范围内广泛普及的格斗运动, 很受青少年的青睐。竞技跆拳道后备人才培养当中存在着一系列问题, 这些问题直接影响着我国跆拳道运动的发展和水平提升^[1]。为了提高跆拳道运动员的综合素质和竞技能力, 加强国家队后备人才的储备, 同时进一步促进竞技跆拳道运动的发展, 本文对于竞技跆拳道后备人才的培养模式进行探索, 以期为后续实践提供理论依据。

1 竞技跆拳道后备人才培养当中的问题现状

1.1 缺乏统一人才培养规划

目前, 竞技跆拳道后备人才培养中普遍缺乏统一的人才培养规划。由于不同地区和机构在培养方法和内容上存在差异, 导致竞技跆拳道人才培养质量参差不齐。首先, 不同地区对于竞技跆拳道的理解和关注点存在差异, 从而导致培养方法不一致。一些地区注重基础技能的培养, 例如踢、蹬、劈等动作的训练, 以及柔韧性和爆发力的提升; 而另一些地区则更加注重战术策略的培养, 例如如何调整竞技跆拳道运动员身体的重心、如何应对对手的攻击等^[2]。这种差异化的培养方法, 使得不同地区的竞技跆拳道运动员在技能和战术上存在明显的差异, 影响了比赛的整体水平。其次, 不同机构在培养内容上的差异也是造成竞技跆拳道人才培养水平参差不齐的原因之一。一些机构更加注重运动员的体能训练, 例如力量训练、耐力训练等; 而另一些机构则更加注重

心理素质和细节的培养, 例如心理承受能力、比赛经验的积累、技术动作的打磨等。这种差异化的培养内容, 导致运动员在整体素质和能力上存在差异, 从而影响了他们在比赛中的表现。

1.2 选拔机制不够科学与公正

目前竞技跆拳道后备人才选拔机制不够科学公正, 过于注重个体的成绩和实力, 忽视了对竞技跆拳道运动员发展潜力的评估。许多竞技跆拳道运动员在实力和成绩上可能还不够突出, 但他们可能具备巨大的潜力和天赋。然而, 由于现有的选拔机制将重点放在成绩和实力上, 这些竞技跆拳道运动员很容易被忽略和边缘化, 无法得到更好地培养和发展机会, 运动员也无法认识到自己的潜力和价值^[3]。另外, 一些表现出色的竞技跆拳道运动员因为各种原因, 如家庭或经济条件等因素, 无法获得及时的选拔和培养机会, 其潜力无处发挥, 错失了成为优秀运动员的机会。这对于这些竞技跆拳道运动员来说, 无疑是一种遗憾和不公。

1.3 基础训练的重要性被忽视

在竞技跆拳道运动中, 基础训练的重要性容易被忽视。基础训练包括体能训练和基础功夫的培养, 其中体能训练可以提升竞技跆拳道运动员的身体素质, 包括力量、速度、耐力、灵活性等方面; 基础功夫的训练则是指运动员在技术动作上的基本功夫, 如站稳、步法、攻击技术、防守技巧等, 对于运动员在比赛中的表现起到了至关重要的作用。然而,

作者简介: 岳耀凯, 男, 本科学历, 研究方向: 运动训练。

由于侧重点不同,许多培养机构将更多的时间和精力放在了技术动作的熟练度和战术的训练上,而忽视了竞技跆拳道运动员的体能和基础功夫的培养^[4]。这种偏重于技术细节和战术训练的做法,使得竞技跆拳道运动员在实践中出现了技术不稳定、身体素质差的问题。没有扎实的基本功,竞技跆拳道运动员在面对复杂的比赛场景时难以应对,就丧失了应有的竞技优势。比如,在比赛中,运动员可能会遇到对手的各种战术和技术动作,如果没有扎实的基本功,运动员很难做出正确的反应和应对,从而陷入被动局面。

1.4 心理素质的培养被忽视

许多培养机构仅注重技术和战术的训练,忽视了运动员良好的心理素质培养。竞技跆拳道是一项高度紧张具有较大风险的运动项目,运动员在比赛中需要面对各种压力和困难,良好的心理素质可以帮助竞技跆拳道运动员保持冷静、集中注意力、应对压力和调整心态,从而提高竞技跆拳道运动员在比赛中的表现。忽视心理素质培养导致了竞技跆拳道运动员在比赛中容易受到心理上的干扰,如紧张、焦虑、信心不足等,会影响竞技跆拳道运动员的竞技表现。

2 竞技跆拳道后备人才培养模式的优化路径

2.1 要建立起统一的人才培养规划

如前所述,竞技跆拳道后备人才培养当中缺乏统一人才培养规划,为了解决这个问题,提高竞技跆拳道人才的培养质量,就需要建立起一套统一的竞技跆拳道后备人才培养规划。在这个规划中,需要明确培养方法和内容的统一标准,确保每个培养阶段都有明确的目标和相应的培养计划^[5]。这样可以避免各地区和机构之间培养方式差异过大,形成统一的培养模式。此外,由于不同地区和机构有不同的特点和需求,规划中也应该考虑到这些因素,根据不同地区和机构的特点和需求设计个性化的培养方案。比如,可以结合当地的文化特色,对竞技跆拳道运动员开展相应的文化培训;可以根据当地的气候条件,合理安排竞技跆拳道运动员的训练时间和方式。这样可以更好地满足不同地区和机构的需求,推动竞技跆拳道人才的全面发展。

2.2 完善选材的发展机制

为了更好地选拔和培养竞技跆拳道人才,我们应该改变现有的选拔机制。在选拔竞技跆拳道后备人才时,不仅要考察竞技跆拳道运动员身体素质和技术水平,还要注重挖掘竞技跆拳道运动员潜力和心理素质。首先,我们应该增加对竞技跆拳道运动员潜力和发展潜力的评估。除了成绩和实力,

我们还应该关注竞技跆拳道运动员的天赋、意志力、学习能力以及未来的发展潜力^[6],从而更全面地评估竞技跆拳道运动员的潜力和发展前景。其次,我们应该建立更加公正的选拔程序。选拔委员会应该由多个经验丰富的专业人士组成,在选拔过程中,应该采用多种评价手段进行全面的评估,如面试、体能测试和技巧评估。只有这样,我们才能更公正地选拔出潜力巨大的竞技跆拳道运动员,并给予他们更好的培养和发展机会,使他们能够充分发挥自己的潜能和实力。

2.3 重视基础的运动训练

在竞技跆拳道后备人才的培养过程中,基础训练是打下坚实基础的关键,对于运动员后续的职业发展至关重要。基础训练涵盖了各个方面,从技术到身体素质,从心理素质到战术意识。只有通过系统而充分的基础训练,才能够培养出具备全面优势和出色实力的跆拳道选手^[7]。首先,基础技术训练是培养跆拳道选手的核心内容之一。在这个阶段,选手需要学习并掌握各种基本的拳打脚踢技巧,如直拳、侧踢、回旋踢等。通过反复地练习和模拟实战,选手能够熟练运用这些技术,并在比赛中灵活应用,提高击倒对手的概率。此外,基础技术训练还包括对于防守技巧的学习,如闪避、拆招、格挡等,以加强选手的自我保护能力。其次,身体素质的培养也是基础训练的重要组成部分。跆拳道运动对身体的要求非常高,选手需要具备出色的爆发力、耐力和柔韧性。因此,基础训练中的体能训练是不可或缺的。通过科学的体能训练计划,如力量训练、速度训练、灵活性训练、耐力训练等,选手能够有针对性地提高自己各个方面的身体素质,从而发展成更加全面的竞技人才。

2.4 注重心理素质的培养

在竞技跆拳道中,选手通常需要应对比赛和对手带来的巨大压力,这就要求竞技跆拳道运动员必须具备强大的心理素质。在竞技跆拳道人才培养当中,可以让竞技跆拳道运动员接受各种心理素质培养的训练,如自我调控能力、压力管理技巧的学习,以及专注力和自信心的培养。通过这些训练,竞技跆拳道运动员能够在比赛中保持冷静,应对各种不利情况,从而取得更好的成绩。同时,战术意识的培养也是调整竞技跆拳道运动员心理的一个重要方面。可以通过模拟比赛和实战演练,让竞技跆拳道运动员能够熟悉各种的竞技跆拳道战术,并在实际比赛中灵活运用,从而为竞技跆拳道运动员取得胜利提供有力支撑。

2.5 多部门联合进行后备人才培养

竞技跆拳道后备人才的培养需要多部门协同配合。首先,跆拳道培训机构间可以相互合作,共享教学资源和经验,为运动员提供更加全面和专业的培训课程、更多的学习机会和更加专业的训练场地,让他们在不同的环境下进行实践和提升。其次,培训机构与高校体育教育部门合作也是一个重要的方向。高校拥有先进的体育设施和专业的教练团队和学术资源,可以为跆拳道后备人才提供更加专业和系统的培训,有助于学生获得更全面的知识技能。此外,专业训练设施的供应商也是必不可少的合作伙伴。合作建设专业化的训练场馆,配备先进的训练设备和技术支持,可以为学生提供更好的训练环境、更多的竞技机会和更大的展示平台,促

进他们的成长和进步。

3 结语

综上所述,竞技跆拳道后备人才培养过程中存在着一系列问题,包括培养机制不完善、基础训练被忽视、缺少心理素质培训、选拔机制不公正等。为了解决这些问题,我们需要加强跆拳道后备人才培养的规划和组织,注重基础训练和心理素质培养,确保选拔机制的科学公正,为我国跆拳道运动的发展打下更加坚实的基础。只有建立统一的竞技跆拳道后备人才培养规划,才能够提高竞技跆拳道人才的整体素质,确保每个选手都能够得到专业、系统的培养,各项能力全面发展,在比赛中能够更好地适应各种情况,从而提高整体的比赛水平。

参考文献:

- [1] 陈丽丽.我国竞技跆拳道运动员、教练员、裁判员发展现状研究[D].武汉:武汉体育学院,2019.
- [2] 陈子琳.内蒙古竞技跆拳道后备人才培养现状与对策研究[D].北京:北京体育大学,2018.
- [3] 蔡可心.吉林省青少年竞技跆拳道后备人才培养的研究[D].长春:吉林体育学院,2016.
- [4] 吕慧.山西省竞技跆拳道后备人才培养现状及发展对策研究[D].北京:北京体育大学,2015.
- [5] 侯芳.陕西省青少年竞技跆拳道开展现状分析与对策研究[D].西安:西安体育学院,2014.
- [6] 庞俊鹏,杜七一,何芸.湖北省竞技跆拳道发展现状研究[J].武汉体育学院学报,2013,47(11):96-100.
- [7] 舒孝友.湖南省竞技跆拳道后备人才培养策略研究[D].长沙:湖南师范大学,2012.