

浅谈攀岩运动员的节奏训练

王乐¹, 王浩²

(1.南昌航空大学, 江西 南昌 330063; 2.钦州学院, 广西 钦州 535000)

【摘要】攀岩节奏感是影响攀岩成绩的关键因素之一,发展运动员节奏能力有助于提高技术动作质量和运动成绩。本文从攀岩运动员节奏能力的影响因素出发,探索提高攀岩运动员节奏能力的方法,主要从专项协调能力训练、机能储备训练、心理训练、节奏意识训练四个方面促进运动员的攀岩节奏能力的大幅度提高。

【关键词】攀岩;节奏能力;节奏训练

【中图分类号】G881 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2011)03-0109-03

1 前言

攀岩是一项技能与体能相结合的运动项目,既要具备短跑运动员的速度,更要具备体操运动员的本体感觉与动作控制能力。攀岩运动员除了具备强大的上下肢力量、迅速的肢体动作速度以及髋部柔韧素质外,攀岩时节奏的把握是攀岩运动员取得优异成绩的关键因素。当运动员按某一有规律的节奏攀岩时,会使他们产生一种韵律感,而这种韵律感既能使运动员在整条线路的攀爬中发挥速度又能使他们相对节省体力,提高兴奋性,达到技术的合理与放松。运动训练学^[1]中的节奏能力,运用到攀岩训练中,笔者暂将其定义为运动员在攀岩运动训练过程中,按照线路特点、个人身体条件和动作的节奏,能够快速准确地手脚同点触及支点的能力并且在各个支点的衔接中保持或快速恢复身体的平衡。

2 影响攀岩运动员节奏能力的因素

2.1 协调能力

在攀岩比赛中,一条线路的攀爬要求运动员在空中用10秒左右完成上下肢、躯干协调配合的动作。运动员在各种线路变换的条件下,能够迅速、准确、协调的对支点做出合理的肌肉反应,随机完成的应答动作在空间、时间以及用力特征上相互吻合,组配协调,是肌肉间高度协调的结果。协调能力是形成攀爬节奏的重要基础,攀岩节奏能力的形成是条件反射的建立与巩固,协调能力好,就能合理地运用已经掌握的各种技能储备,使大脑皮层的联系很快调动起来,加快攀爬节奏的掌握。

2.2 机能储备

从比赛规则来看,参赛运动员在预赛中需要攀爬A、B两条线路,即运动员在预赛中要连续攀爬两次;在决赛中,进入前十六名的运动员还要分别进行十六进八、八进四、四强、冠亚军的淘汰赛,高强

度的比赛规则对运动员的速度耐力是个很大的挑战,要想提高运动员对整个线路节奏的掌握能力,首先就是要对运动员速度耐力水平——特别是无氧代谢水平的训练重视起来。从攀岩技术本身来看,攀爬过程运用上肢和下肢的拉、抠、撑、握、捏、推等动作完成,那么肩带肌、背肌、腹肌等力量素质和上臂肌、前臂肌、足肌和手肌等专门力量素质是培养攀岩节奏能力的保障^[2]。运动员只有在体力上和技术上具备大大超过比赛需要的能力水平,才能在比赛中几乎绝对有把握地快速完成线路而用大负荷、高强度的训练,最终使运动员机能旺盛来参加大赛,即达到机能“有余”轻松比赛的目的。

2.3 心理素质

攀岩运动员在长时间、高密度、大运动量的训练及比赛中,会消耗大量的体能、智能以及心理能量,造成机能储备下降、中枢疲劳、导致心理疲劳。在这种情况下,运动员可能产生情绪低落、注意力的分配和转移能力差、烦躁易怒、记忆力和意志力下降、肌肉群协调不良、动作缓慢等不良反应,如果此时其生理、心理能量得不到及时补充,很容易使动作变形、肌肉僵硬、手脚慌乱甚至脱手。当运动员进入心理疲劳期时,可以通过心理训练放松运动员的大脑和肢体神经,培养运动员自信心、改变其思维方式和心态,缓解心理压力,帮助运动员度过心理疲劳期。积极主动的方式调节心理的不平衡,保持情绪的稳定,对于提高攀岩运动员的成绩起着至关重要的作用。

2.4 节奏意识

攀岩节奏意识是对攀岩比赛规律的认识和反映,即完成比赛线路的各种方法手段在运动员头脑中的具体反映,并对这些方法手段起着巨大的能动作用^[2]。攀岩运动不同的线路具有鲜明的节奏特点,有针对性地对攀岩节奏意识进行训练,帮助运

收稿日期:2011-07-15

作者简介:王乐(1984-),女,山东济南人,南昌航空大学助教,硕士,主要从事运动员体能训练的研究。

动员根据攀岩线路的不同和规则的具体要求,结合自身的技术特点,调整出适合自己的节奏,突破难点线路。因此,攀岩节奏意识的培养,对于提高攀岩运动员记忆、选择线路,运用技战术的能力以及应对临场突发事变能力起着重要的作用。此外,培养和提高运动员的节奏意识应该是全面的、系统的,应把它放在与技、战术训练同等重要的位置上。

3 提高攀岩运动员节奏能力的方法

3.1 专项协调能力的训练

(1)可以利用变换速度节奏、动作力量锻炼运动员协调能力。用成绩定向标准,让运动员在能力范围内,按不同的速度要求,完成所爬路程,教练员可以规定运动员分别用20秒、15秒、9秒不同时间完成同一线路,间歇充分,以此寻找肢体对力量、速度的感觉灵敏度。同样可以负重攀爬,卸载攀爬相结合更能发挥攀爬节奏的作用。(2)要全面均衡发展大肌肉群和小肌肉群间的协调。教练员可以利用瑞士球、普拉提甚至形体舞蹈动作锻炼运动员的小肌肉群,以达到肌肉的全面均衡发展,有助于肌肉间的协调。(3)利用准备操、主动性放松帮助增强协调能力。根据攀岩线路的不同特点设置多种不同动作的准备操和放松操,这些操化练习要体现不同的线路节奏,通过这种难易相宜,变化有度的练习,人的中枢系统对肢体动作的控制能力会提高,从而提高协调能力,形成良好的节奏感。

3.2 机能储备的训练

复杂条件反射是建立在简单条件反射基础上的,建立的简单条件反射数量越多,则复杂条件反射的建立越顺利。也就是说,攀岩的基本技术动作掌握的越熟练,像楼梯道线路这样的基础线路攀爬技术越扎实,则面对复杂的线路以及线路变换时,运动员一样可以体现出原有的攀爬节奏,以快速准确触点登顶。对于难点的单个技术也应作为技术储备加强练习。无论是体能储备还是技能储备,都应达到“量”和“强度”同步提高。攀岩节奏的一般发展方法如同力量、速度、耐力一样,需要超量训练,以促进发展。在机能储备训练中,也应采用“超量补偿”的方法,来促进节奏能力的提高。值得强调的是在疲劳情况下进行技术练习,才真正符合比赛要求,符合“从严、从难、从实战出发”的训练原则,才会练出过硬的技术动作。

3.3 心理素质训练

(1)教练员利用语言提示法提高运动员攀岩节奏能力。教练员制定线路之后,可以在攀爬之前提示运动员如何来把握线路的攀爬节奏;攀爬过程中

教练员也可以提示运动员果断出手,用语言信号激励运动员把握攀爬节奏。每次攀爬完一条线路,教练员帮助队员分析线路设计意图,让队员理解线路才可以更好的发挥攀爬节奏,同时要对运动员在攀爬过程中表现的攀岩节奏进行评论,不仅强化了攀岩节奏意识,更有助于增强心理技能。(2)靠意念想象攀爬过程的节奏把握。训练运动员默想的习惯,线路出来后要求运动员首先把技术动作以及攀爬过程从大脑中想象一遍,不同阶段的攀爬节奏怎么衔接,难点处如何处理。通过这样的训练可以帮助运动员在比赛中冷静思考,沉着处理各种问题。(3)利用音乐等手段帮助运动员形成攀爬节奏。例如明快的节奏和律动能给运动员身心带来强大的感染,教练员可以结合线路特点利用音乐的快与慢,力度的强与弱,刺激运动员身心,使他的动作借助于音乐节奏达到想要的效果。

3.4 节奏意识的训练

(1)大力加强观察能力的训练。运动员必须通过视觉准确地观察线路的空间、方位、距离、整条线路难点、改变节奏的支点,判断准确才能采取有效地动作,使整个线路顺畅有节奏。因此,要加强眼睛余光观察能力的训练和有助于扩大视野的技术动作的训练。例如攀爬时用余光观察上面一块板的范围,视野的重点是自己线路的移动情况,而不要因为对手比自己速度或快或慢而影响自身的攀岩节奏。除此之外,还要善于观察其他运动员,优秀运动员如何处理线路的攀爬节奏,通过对比,让运动员善于思考,帮助他提高攀岩节奏意识。(2)在战术意识中加强攀岩节奏意识的训练。即要求运动员根据自己身体形态及技术能力,针对各种复杂多变的线路中各自带有规律性的优势与劣势,制定出能够发挥出攀岩节奏的对付办法,并将具体制定的方法放在训练中加以掌握熟练。值得强调的是,比赛场上的情况是复杂的,可能是直线-斜线-直线的线路类型,也有可能是斜线-不规则线-斜线的线路类型等等,它需要运动员加强对各种线路类型的理解和熟悉,以提高判断和思维能力,将攀岩节奏意识训练与临场的应变有机地结合起来。

4 结论

4.1 攀岩运动是以力量、速度为主体、以协调为灵魂,肌肉的功能必须依靠神经系统的“协调”功能才能发挥作用,协调能力的发展对攀岩节奏能力的提高有良好的促进作用。

4.2 发展攀岩节奏能力要注意合理地安排好节奏训练的时机,充分利用准备活动、放松活动、技术训练

来发展运动员的节奏能力。在机能储备训练中,可以采用“超量补偿”的方法,来促进节奏能力的提高。

4.3 心理技能的训练帮助提高攀岩节奏能力,可带动观察力、自信心等综合能力的提高,进而弥补比

赛时因心理紧张而造成的动作变形,确保比赛的正常发挥。

4.4 注重攀岩意识的培养对于攀岩节奏训练效果有不可低估的优化作用,有利于强化神经联系,建立技术动作动力定型,提高攀岩节奏能力。

注释及参考文献:

- [1]过家兴.运动训练学[M].北京:北京体育学院出版社,1986:198.
- [2]李晓焕.谈节奏能力的培养[J].徐州师范大学学报(自然科学版),1997,15(4):61-63.
- [3]陶磊,廖志刚,邓毅洲.攀岩力量训练方法初探[J].解放军体育学院学报,2003,22(4):57-59.
- [4]贾琴.浅谈肌肉协调放松对求得最佳速度的作用[J].西安体育学院报,2001,15(1):94.
- [5]李薇,李进.体育心理学[M].桂林:广西师范大学出版社,2000.7.

Discussing the Rhythm Training of Rock Climbing Athletes

WANG Le¹, WANG Hao²

(1.Nanchang Aeronautics University, Nanchang, Jiangxi 330063; 2.Qinzhou College, Qinzhou, Guangxi 535000)

Abstract: Sense of the rhythm in rock climbing is one of important factors on athlete's performance. Developing the sense of movement rhythm is helpful to improve the quality of technical movement and the performance. Based on the analysis of the influencing factors on the rhythm of rock climbing, this article is to explore the methods of improving sense of the rock climbing rhythm. It mainly discusses the following ways, the training on ability of body harmony, training of functional reserve, training on psychology of the athlete and sense of the rock climbing rhythm.

Key words: Rock climbing; Rhythm ability; The rhythm trains