

大众击剑在青少年训练中的应用方法研究

蔡涤尘 黎国介

军事体育训练中心, 北京 100000

[摘要] 本文主要围绕大众击剑运动对青少年群体进行体育教育的意义以及具体的应用方法。击剑运动是一项集竞赛性、礼节性、智慧性为一体的综合性竞技运动, 它符合青少年全面发展的根本要求。文章通过分析大众击剑运动的特性及与青少年发展的内在联系, 提出了以安全性为主导、兴趣为基础, 长远规划为目标的内容体系与多种形式相结合的应用方案, 对青少年练习击剑运动的广泛化及规范化具有指导意义。

[关键词] 大众击剑; 青少年体育; 训练方法; 体教融合

DOI: 10.33142/fme.v7i1.18801

中图分类号: G8

文献标识码: A

Research on the Application Method of Mass Fencing in Youth Training

CAI Dichen, LI Guojie

Military Sports Training Center, Beijing, 100000, China

Abstract: This article mainly focuses on the significance and specific application methods of mass fencing in providing physical education for young people. Fencing is a comprehensive competitive sport that combines competitiveness, etiquette, and intelligence, which meets the fundamental requirements for the comprehensive development of young people. The article analyzes the characteristics of popular fencing and its inherent connection with the development of young people. It proposes a content system with safety as the main focus, interest as the foundation, and long-term planning as the goal, as well as an application plan that combines various forms. This has guiding significance for the widespread and standardized practice of fencing among young people.

Keywords: mass fencing; youth sports; training methods; integration of sports and education

建设体育强国是我国的发展的重要战略之一, 在过去的几年间政府陆续颁布了一系列相关文件促进体育行业发展, 在 2024 年体育体制改革后民众对体育锻炼越来越重视, 这股风潮也带动了各种体育项目的兴起和发展, 击剑项目也渐渐受到社会的关注。

1 大众击剑与青少年发展的关联性

1.1 大众击剑的特点与教育价值

大众击剑不同于职业竞技击剑, 最大的不同之处就在于入门的适当放宽及追求方向的多样化转变, 它已经不仅仅是为了发现和造就尖端选手为目的, 更注重的是以击剑活动使参与者的身体得到锻炼, 心理获得健康, 社会性得以提升, 人格得到完善。从教育意义层面来说, 击剑是一个架构良好的“微观社会场景”。练习者一定要穿击剑服以及装备好各种防护用品, 要严格遵循比赛礼节, 例如比赛开始之前相互鞠躬、结束后相互致意等, 这些就是最好的行为规范教育和绅士教育。另外, 击剑是一个需要高度迅速决断与情景预测的技术项目, 每当双方相遇碰撞, 其实就是一次观察敏锐程度、注意力集中水平以及短时间思考反应能力的考核测试, 可以说是一场激烈的智力较量。

1.2 青少年身心发展需求与击剑训练的契合点

青春期是个体的身体机能高速发育、心理人格逐渐成形的重要时期, 其对于体育运动的需求具有综合性特点,

在生理角度上说, 青少年不仅要锻炼自身的力量、速度、耐力及灵活性等各项基本的身体素质能力, 还需要进行协调性、灵巧性以及柔韧性等方面的锻炼, 而击剑项目的弓步冲刺、快速闪躲、防守反击等一系列动作都会充分刺激并增强青少年各方面素质能力的发展, 特别是对其本体感觉的控制能力和不对称协调能力及瞬间爆发力都有很大帮助。就青少年的心理及社会化需求来说, 他们希望得到认可、树立自信并且学会合作, 同时锻炼出坚定的意志力。击剑训练以及比赛的一对一单挑形式, 强迫着每一位青少年独自分析问题、承担后果, 及时做出决定, 从而大大提升了青少年独立分析处理事务的能力。

2 青少年大众击剑训练的目标与原则

2.1 训练目标的层次化设定

科学化大众击剑训练体系首先要建立明确并分级化的目标定位。这个目标应该是一个金字塔式的结构, 底部是覆盖所有人的普及型目标, 主要围绕培养兴趣爱好、学习基础技能、增进身体健康进行展开。中间部分为提高型目标, 是针对希望进一步发展自己的青少年群体, 目的是对他们进行全面系统的技战术训练以及专项身体素质锻炼, 同时能参加一定级别的赛事。顶端则为发展型目标, 这是极个别天赋优异人才所对应的目标, 给他们提供一条通往更高竞技舞台的机会。

2.2 安全性原则与兴趣导向

安全是最基本的原则,也是青少年群体开展击剑练习不可撼动的前提条件。它不仅是指以剑尖为圆头、护具齐备这些硬件上的安全保障,更是体现在整个课程设置与实施的过程之中。中国儿童中心击剑教练张家瑰提出的“三层防护铠甲”的概念值得参考:一层是运动之前不少于十五分钟的有效热身,唤醒关节肌肉;二层是在锻炼当中量入为出、适时调整,防止盲目用力带来的身体伤害;三层是运动后有效的自我恢复以及合理膳食补充。唯有将安全理念融入每一堂训练课程当中才有可能对青少年进行该体育项目的长期性保证。同时训练一定要坚持以兴趣为基础。尤其对于入门级、初级水平而言,在入门阶段一定要用多种方式方法把单调的基础性动作转变成有趣的体验。当社区击剑活动中有五岁小孩子也能在模仿的过程中聚精会神兴致盎然的时候,就已经播撒下了兴趣的火种。兴趣才是保持持续参与下去最有力度的动力源泉,也是达成更高层次训练目的心理基石。

2.3 长期发展与阶段性重点

青少年身心发展表现出鲜明的年龄阶段特点,因而公众击剑的培训一定要有长远的发展观,切忌“揠苗助长”现象发生。依据《中国青少年击剑训练教学大纲》划分及相关经验,不同年龄段的培训要有所侧重,如在10~12岁儿童阶段主要以大量的游戏、情景活动培养其一般的协调能力、空间知觉和基础动作技能,初步形成对击剑礼节、规则的认识;进入到13~15岁少年阶段,在兴趣稳定基础上逐渐加大基础技术定型的反复练习及专项身体素质培养,并加入简单的战术意识等;16~18岁的青少年末期可以适当强化相关的战术组合练习,心理调节能力及临场应变与适应比赛的能力等,每个阶段的训练都是对下一个阶段的基础和铺垫,使青少年的身体运动能力和心智发展和谐健康地成长、发育起来。

3 大众击剑在青少年训练中的内容设计

3.1 基础技术与体能训练内容

良好的基本技术和过硬的身体素质是青少年学习击剑运动的根本,技术训练的内容要从最基本的实战姿势、基本步法向前向后、持剑方法抓起,逐步引入简单的进攻技能如直刺、弓箭步刺,一些简单的防守反击技术。教练员在这个过程中亲身示范矫正和悉心教导必不可少,可以让“专项技术”不再遥不可及。身体训练也不能仅停留在跑步跳跃这些基础层面,必须结合击剑项目的特征有针对性地进行。击剑是一项十分典型不对称的、间断性的大强度运动项目,对于下肢的爆发力、腰腹部的核心稳定、多角度快速位移能力和心肺活量的要求都很高,所以身体训练的内容应该包括针对的弓箭步力量训练、绳梯灵敏性训练、间歇性折返跑,以及核心力量训练等内容。

表1 青少年大众击剑训练基础内容框架

训练模块	主要内容	发展目标	常见方法示例
技术基础	实战姿势、基本步伐、握剑、直刺、简单攻防	形成正确动力定型,掌握核心动作	分解练习、慢速重复、教练辅助纠正
专项体能	下肢爆发力、核心力量、多向灵敏、心肺耐力	支撑技术发挥,预防运动损伤	功能性训练、弓步跳、绳梯、间歇跑
战术意识	距离感、时机感、简单攻击与反击模式	建立初步的场上决策思维	条件实战、预设场景练习、录像分析
心理与礼仪	专注力训练、情绪管理、比赛礼仪、规则理解	培养体育精神与健全人格	模拟比赛、情境讨论、仪式化流程

3.2 战术意识与决策能力培养

战术思维是击剑项目的“大脑”。对青少年来说它的形成必须先于并且伴随整个技术水平提高的过程。开始阶段战术练习的内容并不是难度很大的组合,而是教会青少年们树立起最初的“距离概念”“时间概念”^[1]。比如,在大量的条件实战的过程中,让练习者去感受什么样的距离自己刺出的一剑才会得分,怎样在对手动作之前或之后的一刹那作出反应。待到水平更高之后进行简单的战术选择训练,如针对对手不同特点的单一路线的选择,攻——转防——反的简单链式练习等。观看录像,研究自己以及高手的比赛也是提高战术认识的一种方法。

3.3 心理素质与团队协作训练

心理辅导内容需要有效结合到生活中。就是在有压力的情况下、例如模拟重要得分时候的注意力训练,输球之后怎样及时调节自己的情绪调节训练,怎样给自己制定一个合适的目标的动机训练等。社区活动中教练对小孩子们的鼓励:“别害怕,要有胆量,勇敢向前冲”,就是一个最简单的心理疏导方式。虽然击剑是单人作战的比赛项目,但是集体项目训练也是必不可少的,俱乐部内部就可以开展团体赛,大家集思广益出谋划策,齐声呐喊给对方加油,互相交流学习技巧^[2]。

3.4 文化教育与规则理解

大众击剑教育应该有深厚的文化内涵熏陶,这是一节鲜活的“成才课”。教练员可以通过讲解击剑项目从14世纪的中世纪欧洲决斗发展到现代奥运会比赛项目的演变历史,讲解不同剑种之间花剑、重剑、佩剑的文化差异以及规则来源等。了解规则不仅要知道怎么得分,更重要的是了解制定出规则的原则是公平竞赛。比如讲“先攻判罚”原则的时候,让青少年明白什么叫做“主动”“控制”,把规则变成行动指南。这样文化熏陶能够升华击剑这项运动格调,使青少年在舞剑之时体会到其中的历史沉淀以及文明教养^[3]。

4 青少年大众击剑的训练方法与实施策略

青少年大众击剑训练的有效实施,依赖于一套科学、系统且富有弹性的方法策略体系。该体系旨在将击剑运动的核心价值转化为可操作、可评估的具体教学过程,从而适应青少年多样化的需求,并最终促进其全面发展。

4.1 差异化教学方法的应用

差异化教学是应对青少年个体差异的核心理念,其关键在于诊断需求与灵活设计。在实践层面,差异化首先体现在分层训练计划的制定上。教练员需通过初期评估,将学员大致划分为启蒙、发展与提高三个层次。启蒙层以游戏和基本动作为主,发展层则强调技术组合与条件实战,提高层需专注于战术应用与心理抗压训练。其次,任务卡的个性化设置是一个有效工具。例如,在同一个步法训练课上,针对协调性较弱的学员,任务卡可能要求其完成低速但高准确度的移动练习;而对于基础扎实的学员,任务卡则可能要求其在移动中结合假动作和突然加速。最后,在分组策略上,除了常见的同质分组与异质分组,还可采用“流动小组”模式,即在同一堂课的不同环节,根据训练目标动态调整小组构成,使学员既能与水平相当者切磋巩固,也能向更优者学习,或通过指导他人深化理解。这种动态调整确保了教学资源与学员需求的最佳匹配。

4.2 游戏化与情境化训练设计

游戏化与情境化是将训练要素转化为青少年内在动机的关键桥梁,其设计需遵循趣味性、目标性与迁移性原则。具体方法包括:第一,技术动作的游戏包装。例如,将枯燥的直刺练习设计为“攻占城堡”游戏,将不同距离、不同高度的靶位视为不同价值的“城堡”,学员在规定时间内“攻占”以获取积分,这无形中强化了其出手的准确性与速度。第二,体能训练的挑战情境创设。将耐力训练融入“生存挑战”情境,模拟比赛最后时刻的体能极限,要求学员在疲劳状态下仍能完成指定质量和次数的技术动作,以此锻炼其意志品质与体能分配能力。第三,战术思维的模拟演练。通过“角色扮演”情境,让一名学员扮演特定打法风格的“对手”,另一名学员则需在实战中快速识别并执行教练预设的应对方案。此类情境训练能有效缩短从战术理解到实战应用的距离。研究表明,经过八周系统游戏化训练的青少年组,其训练专注度与技术动作的自动化程度显著高于传统训练组。

4.3 现代技术辅助训练手段

科技手段的应用为训练提供了客观量化的“第三只眼”,极大地提升了训练的精准性与反馈效率。当前主流的辅助手段包括:第一,生物力学分析系统。通过高速摄像机和可穿戴传感器,可以精确捕捉学员动作的角速度、关节角度和发力序列。例如,通过对比分析弓步进攻时膝关节与踝关节的协调发力曲线,能直观指出动作效率低下的生物力学根源,从而进行针对性矫正。第二,电子裁判与数据分析系统。除了判罚,现代电子裁判系统能记录并导出每场比赛、每一剑的进攻时机、有效部位、动作偏好

等海量数据。教练员可利用这些数据进行“数据驱动决策”,例如发现某学员在比分领先时防守反击成功率下降的规律,进而进行专门的心理与技术干预。第三,虚拟现实与增强现实技术。VR系统可以创设无限变化的对手和比赛场景,用于训练学员的即时反应和陌生环境适应能力;AR技术则可以将技术要领的虚拟提示叠加在真实场景中,辅助学员进行动作模仿与定型。这些技术不仅提升了训练的科学性,其本身的互动性与未来感也对数字原生代的青少年构成了强大吸引力。

4.4 训练评价与反馈机制

一个多元、发展性的评价与反馈体系是训练过程的导航仪和助推器。该体系应超越单一的胜负与技评,涵盖过程与结果多个维度。在方法上,首先应建立个人训练档案,档案内容除基本身体数据和比赛成绩外,更应包含关键技术的进步曲线、战术执行的成功率、训练投入度的教练评语以及自我反思记录。其次,推行“三维度评价法”:包括教练对技能与战术的“专业维度”评价、队友对其协作与沟通能力的“同伴维度”评价,以及学员自身对努力程度与情绪管理的“自我维度”评价。这种多视角评价能更全面地反映学员的成长。最后,反馈的呈现方式至关重要。除了口头反馈,应更多采用“视频对比反馈”,将学员的动作与标准动作或其自身前期待作进行同屏对比,使改进要点一目了然。同时,引入“成长勋章”等可视化激励系统,对在毅力、礼仪、进步幅度等方面表现突出的学员给予即时认可,将外在激励有效转化为内在动力。

5 结束语

大众击剑引入青少年训练体系,归根到底是进行一场以体育为媒介的素质教育活动。其将传统的贵族运动转化为服务现代青少年身心健康和人格与能力发展的重要教育资源。事实证明:确立阶梯式目标体系,遵守安全性及趣味性原则、构建体系化的课程内容,采取差异教学法、游戏法、科技手段等灵活的方式方法,可以将击剑项目本身的价值最大化地传达给广大青少年群体。

[参考文献]

- [1]秦振梅,陈天霞.体育强国背景下击剑在体育产业中的发展路径探析[J].文体用品与科技,2025(20):70-72.
 - [2]刘昕馨,朱宁,生一炜,等.全民健身背景下击剑运动产业链的发展现状及其对运动员产生的影响[J].文体用品与科技,2024(4):4-6.
 - [3]冯润楠.击剑俱乐部课堂教学评价指标体系构建[D].吉林:吉林体育学院,2023.
- 作者简介:蔡涤尘,汉族,河北秦皇岛,吉林师范大学体育学院,研究方向:运动训练。