

柔道运动员专项体能训练内容与方法研究

刘一萱

西藏民族大学, 陕西 咸阳 712000

[摘要]在柔道项目中, 运动员的专项体能至关重要。这是一项高强度的间歇性格斗运动, 需要全面发展各种身体素质才能实现最佳的技战术表现, 因此对于柔道运动员专项体能训练内容与方法的探讨有着不可或缺的意义。该篇文章主要采用文献资料法、专家访谈法和逻辑分析法, 针对柔道运动员专项体能训练内容与方法进行研究, 旨在打破单一的专项体能训练方法, ①应注重全身力量训练的均衡发展; ②根据运动员技术等级的不同, 制定针对性训练计划; ③根据项目柔道特点, 科学调控训练方式。只有科学正确具有针对性的专项训练方法, 才能有效提高运动员的专项水平, 从而促进我国柔道项目整体水平的发展。

[关键词]柔道运动员; 专项体能; 训练内容; 训练方法

DOI: 10.33142/jscs.v4i2.12441

中图分类号: G886.4

文献标识码: A

Research on the Content and Methods of Specialized Physical Training for Judo Athletes

LIU Yixuan

Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract: In judo, the specific physical fitness of athletes is crucial. This is a high-intensity intermittent combat sport that requires comprehensive development of various physical qualities to achieve optimal technical and tactical performance. Therefore, the exploration of the content and methods of judo athlete specific physical fitness training is of indispensable significance. This article mainly uses literature review, expert interviews, and logical analysis methods to study the content and methods of judo athlete specific physical fitness training, aiming to break the single method of specific physical fitness training. ① Attention should be paid to the balanced development of whole-body strength training; ② Targeted training plans should be formulated according to the different technical levels of athletes; ③ Scientific regulation of training methods should be based on the characteristics of judo projects. Only scientifically correct and targeted specialized training methods can effectively improve the specialized level of athletes, thereby promoting the overall development of judo in China.

Keywords: Judo athletes; specialized physical fitness; training content; training methods

引言

随着我国柔道项目的开展, 运动员竞技水平也在不断提升。我国优秀柔道运动员的体能训练适应能力也在发生变化, 国内学者对其专项体能训练内容与方法进行了分析与研究。通过研究专项体能训练内容与方法, 阐述该方法对柔道运动员训练的重要性, 并构建适合柔道运动员的专项训练体系, 这对我国柔道运动员的专项体能训练具有积极的指导意义, 有助于推动我国柔道项目在国际的比赛舞台上再创辉煌。柔道项目作为技能主导类的格斗对抗性项群中体育项目之一, 在国际上具有一定的影响力。因此, 教练员既应注重运动员身体素质全面发展, 也不能忽视其心理素质的培养。在现代社会中, 科学技术水平发展得越来越迅速, 柔道项目的训练也毋庸置疑地需要具备更科学、更合理的训练方法来弥补专项训练中存在的不足, 从而提高柔道运动员的专项竞技水平, 为我国柔道项目的再次崛起奠定坚实基础。

1 柔道项目释义

在常规比赛过程中, 柔道项目需要双方参赛运动员以

徒手的方式进行, 晋级比赛的主要方式为在比赛中运用柔道技术动作成功施技赢得比分取胜, 或者积极进攻使对手被动防守被判罚消极达到三次导致对手输掉比赛。很多人认为柔道是一项具有攻击性的项目, 但是在新时代体育运动当中, 通过柔道规则的不断更改, 该项目的轮廓也逐渐变得清晰起来, 其不仅具有对抗性, 也具有相应的艺术观赏性。

柔道项目的发源地是日本, 于 1882 年由嘉纳治五郎所创始。1964 年, 东京奥运会上, 男子柔道被列入正式比赛项目。1979 年从日本传入我国, 但发展迅速, 刚进入我国的下一年, 便在秦皇岛举办了第一届全国柔道比赛。1983 年, 第五届全运会上, 柔道被我国列为正式比赛项目。1987 年, 第五届世锦赛中, 我国女子柔道项目就取得了辉煌的成就, 共斩获 3 枚金牌, 分别是获+72 公斤级和无差别级两项冠军的高凤莲以及获得 48 公斤级冠军的李忠云。在 1992 年的巴塞罗那奥运会上, 女子柔道被列入正式比赛项目, 同时也诞生了我国首枚奥运金牌——+72 公斤级冠军庄晓岩。而后自 1992 年的巴塞罗那奥运

会至 2008 年的北京奥运会上,我国女子柔道项目在相继 5 届的奥运会中,持续不断有冠军产生,如:孙福明、袁华、唐琳、冼东妹、杨秀丽、佟文等女子柔道运动员都曾为我国柔道项目获得过至高的荣誉。但是在 2008 年北京奥运会以后,我国柔道项目逐渐走向下坡趋势。但在今年第十九届杭州亚运会上,我国女子柔道项目隐隐有再次实现该项目的“高光”,总共获得了 6 枚奖牌,其中女子 78 公斤级的马振昭一路过关斩将,获得了 1 枚中国队时隔 9 年的亚运会柔道金牌。

2 专项体能训练对柔道运动员的重要性

体能训练分为一般体能和专项体能,一般体能也称作健康体能,涵盖了全面的身体素质,而专项体能也称作竞技体能,则着重与具体竞技项目直接相关的训练内容。专项体能训练是指运动员在训练过程中,采用与专项有紧密联系又密切相关的专门的身体训练,改良与专项运动成绩直接相关的专项力量、速度、耐力、灵敏和柔韧素质,以保证掌握合理的专项技术、战术及其在比赛中有效的运用、发挥。

柔道运动员的专项体能在比赛中发挥着非常重要的作用,专项体能是确保柔道运动员获得优异成绩的重要保障和关键基础。

①柔道是一项需要综合身体素质的运动,专项体能训练可以帮助柔道运动员增强力量和耐力,提高爆发力和持久力,从而在比赛中更具优势。

②柔道运动员需要核心稳定性,以保持自身平衡、控制动作和抵抗对手的进攻。专项体能训练可以加强运动员的核心肌群,提高自身稳定性和身体控制能力。

③柔道运动员需要具备良好的柔韧协调性,以便成功实施技术和保护自身。专项体能训练可以有效地帮助运动员改善身体柔韧性,降低受伤风险。

④在柔道比赛中,快速反应能力是决定胜负的关键因素之一。专项体能训练有助于使运动员更快地做出反应、抓住对手的破绽并有效的实施技术动作。

⑤专项体能训练不仅可以提高身体素质,还可以增强运动员的心理素质,如意志力、自信心和抗压能力。这些素质在比赛中同样至关重要,可以帮助运动员保持冷静、集中注意力并应对各种挑战。

综上所述,为了全面兼顾各个方面,首先需要明确柔道运动员专项体能训练的方向,并结合技术和战术的实际要求来制定训练计划。根据运动员不同的水平和等级,采用科学合理的专项体能训练方法,提高他们的身体素质。因此,教练员应把专项体能训练作为柔道运动员训练的重点,以推动运动员专项素质的全面提升,从而取得更优异的成绩。

3 柔道运动员专项体能训练的内容与方法

3.1 柔道运动员专项体能训练内容

3.1.1 专项力量素质训练

力量素质对于柔道运动员在比赛中占据绝对性的制

胜因素,根据运动员身体形态与机能的不同,又把力量分为绝对力量和相对力量,绝对力量也称最大力量,而技术水平较高的柔道运动员,他们的相对力量都很强,相对力量较差的运动员则需要后天加强训练才能达到理想的效果。因此,在进行专项力量训练的同时要根据运动员的水平合理安排组别,将级别、力量相近的运动员依各自的能力进行力量训练。专项力量训练包括上肢力量、下肢力量和核心力量。其中针对柔道运动员的上肢专项力量训练包括:涮片、匀片、颈后弯举、颈后绕头、抛片上举、杠铃弯举、杠铃卧推、甩战绳、拉弹力带进行投技、爬带及行进间专项素质中的背、抱、扛、提、拉和双人把位拉带等素质训练。在柔道比赛中,运动员主要通过抓握把位找准施技的时机,从而有效得分,因此在柔道项目专项力量训练中,上肢力量占第一要位。下肢专项训练包括:杠铃深蹲、杠铃半蹲跳、行进间鸭子步、原地蹲踢和双人大外刈反攻等素质训练。

下肢力量考验着柔道运动员的底盘和下肢爆发力,如果下肢力量不足,在比赛中会相对处于劣势,因此下肢力量的训练同样也是非常重要的。核心专项力量训练包括:双人大腰、抱人涮腰、仰卧起坐、仰卧侧起、侧卧卷腹、两头起、背起等素质训练。要求柔道运动员的核心力量必须达标,在柔道技术动作的投技技术动作和寝技技术动作中,有许多动作都需要核心力量才能完成,因此在专项力量中,对于加强核心肌群的力量训练一样刻不容缓。

为了实现有效的训练目标,上述局部力量的训练应根据运动员所处运动水平和自身运动能力的不同酌情进行分组训练。

3.1.2 专项速度素质训练

速度素质在运动员技术水平的训练中有着较为重要的作用。速度素质分为反应速度、动作速度和移动速度。反应速度训练时间不宜太久,通常可以放在准备活动热身的时候进行,教练员喊口令,运动员需要在高度集中的精神状态下迅速做出判断,这一训练有助于柔道运动员在比赛中对于对手的进攻快速地作出判断。动作速度训练要求运动员在一定时间内,也同样需要保持高度集中的精神状态,对完成某一动作进行快速地重复训练,保证动作的质量。有效的移动速度训练可以帮助运动员提升专项体能训练速度,如:短距离 20m 跑、30m 跑、50m 跑、分组接力跑、快速打入等素质训练,要在最短的时间内快速完成,才有利于运动员提高移动速度的素质能力,并且在比赛中发现对手漏洞的同时,能够快速移动到对手身旁,做出有效进攻。功能性训练的的目的是为运动员的专项技术打下坚实的基础,运动员在功能性训练中持续处于竞技状态,有利于提升竞技能力;在实际竞技过程中,运动员的投入速度能在一定程度上决定比赛进程^[1]。

3.1.3 专项耐力素质、有氧训练及无氧训练

耐力素质训练是柔道运动员在实战或比赛中长时间

对抗制胜的关键,建议将耐力训练与有氧、无氧训练相结合,通过达到一定训练强度来突破个人极限,提升个人专项体能水平。这样可以使运动员在比赛中展现出更强的专项能力,取得优异的成绩。提升专项耐力素质的训练方法包括:1分钟的车轮实战、30秒的快速车轮投入(进行5组,每组休息30秒)、1分钟的负重跳绳计数、5分钟的冲刺跑、30分钟的变速跑、1000m跑、分组间歇快速跑、台阶和跳台阶等耐力训练。在与专项技术训练相结合的基础上,只要运动员坚持完成训练,耐力的突破将指日可待。增强无氧能力和降低体脂含量能够提高柔道运动员在比赛中的技术施展次数,而提升有氧能力则对于运动员在一天多场比赛、比赛暂停以及后半程阶段的恢复具有重要意义^[2]。

3.1.4 专项灵敏素质训练

灵敏素质训练在柔道运动员的训练中同样具有不可或缺的重要性。这些训练常常作为基本训练内容的一部分,并包括以下专项训练:基本功盘腿、抽腿、抢手、盖步、行进间单足大外刈、“S型”滑步过人、侧向高抬腿、交叉步、受身、后滚翻推手起、头手翻、侧手翻、毬子翻、虾行、四肢爬行、20m折返跑、跳山羊、双人拍肩、双人踩脚等训练项目。以上这些训练项目有助于提升柔道运动员的身体灵活性和反应能力,使他们能够在比赛场上灵巧地躲避实力相近对手的攻击,有效地对抗对手的连接技术,甚至能够成功化解对手的进攻。

3.2 柔道运动员专项体能训练的方法

3.2.1 注意上、下肢力量与核心力量训练的均衡化

上肢力量训练固然重要,但柔道运动技术不能只依赖于上肢力量强劲就轻视下肢力量和躯干核心力量的练习,因为柔道项目是一项需要全身都参与的运动,核心力量是整体发力的主要环节,它承担着稳定重心、传导力量的作用,柔道运动员的核心力量越强,则不管对于对手的进攻还是自身的防守都有很强的稳定性,也对上肢和下肢的肢体协同作用力有着承上启下的中心作用。所以教练员应该有意识地去了解核心力量对柔道运动员的重要意义,故而选取综合性训练方法加强腰腹各肌群的专项力量素质训练,建立起一个全面性的力量训练。

3.2.2 根据运动员技术水平的不同,针对性地制定专项体能训练计划

根据运动员体态和身体素质,教练员应针对性地对每名运动员或以体态和身体素质相近的运动员进行分组训练,制定相应的训练计划,争取保证每名运动员的每次训练都是“有效训练”,做到“因材施教”的训练原则。教练员还应遵从运动员实际运动能力和个体差异性进行综合考虑,使专项体能训练方法在各个方面都能适用于运动员当下的运动能力,让每名运动员都能做到有效的进步,

这样既能激发运动员训练的积极性,又能提升运动员的专项技能。由此可见,这将是举两得的训练计划。

3.2.3 根据柔道项目特点,科学调控专项体能训练方式

依据柔道项目的比赛规则和项目特点,教练员需要严格按照科学合理的训练方式对高水平柔道运动员的专项体能进行训练,遵循以实战为核心的训练原则,根据运动员的实际情况具体分析,将运动员分组进行训练,并安排与运动员实力水平相匹配的训练方式,取长补短,避免在训练中做“无用功”。如:局部力量偏弱的运动员,应结合柔道技术侧重于力量训练,像核心力量偏弱,则侧重练核心力量,上肢力量和下肢力量偏弱则同理;通常耐力差的运动员,其爆发力相对要强,对于这类运动员应安排比之其他运动员更多的“车轮投入和实战”等训练;而爆发力偏弱的运动员往往耐力都比较好,故应加强此类运动员的力量速度训练,如:计时计数快速拉弹力带做投技等专项训练。

4 柔道项目训练中的不足及对策

目前,我国柔道项目专项体能训练过程中普遍存在的问题有:缺乏系统的训练体系;缺乏充分的准备活动;制定训练计划的针对性偏弱;训练强度超负荷导致运动员受伤;运动员机体在处于病理状态时仍被要求正常训练;训练内容偏离专项训练主题。

针对以上问题提出相应的改善建议:

①循序渐进地安排训练内容,秉承科学有效的训练原则制定训练计划,保训练的系统性和连贯性;

②在准备活动过程中进行充分热身和拉伸韧带,尤其注意关节部位的保护,如:指腕关节、肩关节、肘关节、膝关节、踝关节、腰部,减少运动员在训练中受伤的风险;

③针对每位运动员的个体特点制定具体的训练方案,做到因人而异,提高训练的针对性和有效性;

④尽量避免运动负荷强度过高导致运动员受伤或不适,及时调整训练负荷,保障运动员身体和健康;

⑤每堂训练课都应有针对性的专项内容,避免浪费时间,确保训练的有效性和效率。

以上这些建议可以帮助教练员和运动员改善专项体能训练中存在的问题,提高训练效果,降低受伤风险,最终提升运动员的竞技水平。希望这些改善建议能够得到认可和实施,为我国柔道项目的发展和提升做出积极贡献。

5 结论

运动员的专项体能训练在体育竞赛的各个领域都占有重要的地位。专项体能训练内容是围绕专项力量、专项速度、专项耐力、专项灵敏和专项柔韧素质进行多方位、全面的训练。

研究表明,针对柔道运动员专项体能训练应该重视

全身力量的培养，避免偏向只着重练习上肢力量。教练员应根据运动员的身体素质针对性地制定训练计划，并要求每位运动员都能做到找准自己定位的同时并严格要求自己。

此外，针对比赛要求，有目的地安排和调节专项体能训练方式也十分重要。同时，注意监控运动员训练过程中的生理机能也不能被忽视。只有科学、正确、具有针对性的专项训练方法，才能有效提高运动员的专项水平，从而促进我国柔道项目整体水平的不断进步。

[参考文献]

- [1]徐守宁. 功能性训练对青少年男子柔道运动员速度素质影响的实验研究[D]. 太原: 山西师范大学, 2021.
 - [2]何钢, 张战毅. 我国优秀女子柔道运动员体能特征的研究[J]. 西安体育学院学报, 2015, 32(1): 116-123.
 - [3]潘松. 柔道运动员体能特征及训练方法探究[J]. 辽宁体育科技, 2021, 43(1): 124-128.
- 作者简介: 刘一萱(1999—), 女, 汉族, 河北廊坊人, 硕士在读, 西藏民族大学, 研究方向: 运动训练。