

张小平参加奥运会和全运会拳击比赛的夺冠分析

Zhong Xiaoping for the Olympic Games and National Games Champion of Boxing Games

佟立生

TONG Lisheng

摘要:经过长期观察张小平参加国内外拳击比赛中的表现,总结其临场表现和技战术运用情况的同时提出存在的问题,如备战奥运会期间,张小平的心理压力过大,心理状态不稳定,关键场次表现失常;专项技术需巩固,比赛中经常被裁判员判罚;体能储备不够充分,关键回合顶不住,反被对手控制等,针对以上问题提出改进措施。

关键词:张小平;拳击;比赛;奥运会;分析

中图分类号:G 886 **文章编号:**1009-783X(2011)03-0267-04 **文献标志码:**A

Abstract:The author in this long-term observation of Zhang Xiaoping participated boxing performance at home and abroad, summed up his spot performance and the techniques and tactics, while the problems raised, such as preparing for the Olympics, Zhangxiaoping of psychological pressure, psychological instability, Abnormal performance of key events; special technology needs to consolidate, competition is often Referees Judging; physical reserves are inadequate, can not stand the key round, Instead, opponents control, the above problems suggest improvements.

Key words:Zhang Xiaoping; boxingmatch; Olympic Games; analysis

张小平,1982年4月1日出生,蒙古族,身高188 cm,体重81 kg,1998年入队,2007年毕业于内蒙古师范大学体育学院。取得过2003年全国拳击冠军赛第1名、2004年全国拳击冠军赛第1名、2005年全国第10届运动会拳击比赛第3名、2006年全国拳击冠军赛第2名、2007年全国拳击锦标赛暨世界选拔赛第1名、2007年全国拳击精英赛第1名、2009年济南全运会冠军,其最好成绩是2008年北京奥运会冠军。他是目前我国81 kg级拳手中的霸主。

笔者作为高校拳击教师和国家级裁判员,“好运北京”国际技术官员,亲自参与了4届全运会,以及每年全国拳击锦标赛和冠军赛的裁判工作,始终关注内蒙古拳击事业的发展 and 内蒙古拳击运动员在国内外参加比赛的成绩,对他们取得的每一次进步所付出的艰辛,以及承受的巨大压力都比较清楚;因此,就张小平备战奥运会和全运会训练期间,注重解决以下几个突出问题。1)张小平心理压力大,状态不稳定,关键场次表现失常;2)拳击专项技术不稳定,在比赛中经常被裁判员判罚;3)体能储备不充分,关键回合顶不住,反被对手控制;4)训练周期安排得是否科学,直接决定着参加拳击比赛的成败。

1 张小平的心理压力与调节

在现代竞技体育运动中,随着重大比赛日益临近,运动员

的技战术水平和身体机能状态都会逐渐趋于稳定,到大赛前阶段一般不会有大的变化^[2],但此阶段运动员心理的变化却可能会导致竞技状态的大起大落,并直接影响到比赛结果。实践证明,竞技水平越高,竞争越激烈,运动员的心理压力相对就会越大^[12],所以,目前许多体育强国都越来越重视参赛运动员心理压力的系统调节与积极应对工作。

奥运会和全运会对张小平具有特殊的主场心理影响。主场心理影响是一把双刃剑,一方面天时、地利、人和等条件有利于主场发挥,另一方面受亲朋好友和社会媒体等直接的关注和关爱,可能会使他面临更大的压力,如不加以科学准备就会直接影响已有竞技实力水平的发挥,所以正确认识和积极应对心理压力也是亟待解决的重要问题之一。

1.1 张小平心理压力产生的原因

心理压力是一种动态情境,是个体面对已经发生的,或者将要发生的事情时感知和体验到的一种情绪反应。心理压力过大可导致人体交感神经系统整体被激活,使肌体处于紧张和警觉状态,肌体释放的能量被抑制并积聚在体内,内脏器官也会出现过度反应,由此,也自然会产生相应的身心问题。

拳击运动员属于社会高应激人群,心理压力过大会导致其不能全身心地投入比赛,并在训练和比赛中出现呼吸急促、心跳加快、情绪不定、记忆力减弱、注意力不集中、身体敏感不适、害怕失败等特征。这些心理压力表现特征都是张小平在面对很大压力时可能产生的心理反应。

张小平心理压力源自教练员、队领导和体育局领导的过分期盼,对金牌指标过于结果性强化,都会使他承受一定的心理负担,在无形中增加了他的心理压力。具体表现就是在比赛

收稿日期:2010-09-19

作者简介:佟立生(1956—),男,内蒙古人,本科,副教授,研究方向为体育教育训练学。

作者单位:内蒙古师范大学 体育学院,内蒙古呼和浩特 010022
Inner Mongolia Normal Institute of Physical Education, Hohhot, Inner Mongolia 010022, China.

中患得患失,不能果断地应对,进而影响正常发挥的情况。各种新闻媒体的过分关注或予以“有望夺金”等较高社会期望也会在无形之中给他造成很大的心理压力,受我国一些传统文化和对“面子”的敏感性影响,这些社会期望很快就会转化为心理压力,张小平在 2005 年全国十运会预赛中表现十分抢眼,但由于心理压力,在半决赛中惜败东道主拳手雷玉平,失去了夺取金牌的机会,在国内拳击界引起极大反响。张小平在 2006 年多哈亚运会上首轮即遭淘汰,这个巨大的反差让他和教练朝鲁承受了很大的压力。张小平在 2007 年 10 月美国芝加哥世锦赛 1/8 赛前,因为自我感觉完全有把握战胜哈萨克斯坦的对手,认为进入前 8 名拿到北京奥运会入场卷已是顺理成章的事,但由于心理压力过大,过度紧张彻夜难眠,导致比赛失常,失去了第 1 次进军北京奥运会的资格。

1.2 心理压力的调节

张小平在训练与比赛中受到上述各方面压力影响,会随之产生一系列的身心反应,从而影响技战术发挥,所以,如何做好奥运会和全运会前的系统心理压力调节工作已经成为影响训练和比赛成绩的重要环节。

1.2.1 做好逆境应对,培养良好的心理弹性

渴望奥运会和全运会比赛的成功是张小平的梦想,然而要实现这种成功并非易事。他在训练和比赛中会遇到各种各样对自己不利的情况。例如,对手强壮、打法凶悍、连续比赛疲劳、情绪低落、受伤病困扰(腰伤)、比赛过程中出现超过预期想象的挫折情况等。他要清楚地认识到,在比赛中遭遇这些逆境是正常的,顺利才是例外,总会有一些事情发生在你不想让其发生的时候。在此认识基础上,积极掌握和运用一些心理调节技能方法,唤醒水平调节、注意力集中、表象演练、自我暗示、自我谈话、参赛行为程序和对策库应对等方法,就会有利于做到在各种逆境情景下游刃有余的应对^[8]。其次,在面对逆境时不应采取回避问题的解决策略,要直接面对问题,及时调节自己的心理状态和情绪,改变比赛策略,得到教练和心理专家的帮助,使用这些方法及时调节心理压力,获得最佳比赛心理状态。

1.2.2 开发音乐功能,享受音乐心理调节

现代神经心理学研究证明,音乐对神经系统,特别是对大脑皮层状态有直接影响。不同功能性的音乐会心率、血压、皮肤电位、肌肉电位、内分泌和体内生化物质以及脑电波等产生不同的影响。音乐的节奏还可以明显地改变呼吸速度、心率等。从心理学上看,音乐能表达情感,并通过心理作用影响张小平的情绪状态,从而达到缓解和消除心理压力的目的,因此,他根据自己的需要选择自己喜欢的不同类型的功能性音乐,在享受音乐中实现对心理压力的积极性调节。

1.2.3 借助先进仪器设备,积极开发心理压力的调控潜能

由于人都有在一定条件下对自身机体感觉上的生理阈限,张小平有时对自己内在心理压力和紧张水平的变化可能难以觉察和控制。他借助先进仪器设备突破日常生理阈限的限制进行自我监测和调控^[10],从而更积极地开发自己对心理压力调控的潜能^[1]。

总之,张小平心理压力的调节是建立相应团队心理支持系统,是由各级领导、教练员、亲朋好友、队医、心理专家等共同组成。张小平压力的调节不仅是他自身的事情,更是领导、教练员的科学指导和亲朋好友的理性关怀以及心理、医务等专家的科学帮助,只有这样才能真正使他承担奥运、全运争光计划,尽可能地预防和减轻过大的心理压力,保障他在奥运会和全运会比赛中取得优异成绩。

2 张小平的专项技术训练

“专项技术”在竞技体育运动中的地位举足轻重,运动训练学专家给出的定义是,“能充分发挥运动员肌体能力的合理、有效地完成动作的方法”,也就是说能够帮助运动员完成这个项目并达到高水平成绩的特定动作。良好的“专项技术”是有效发挥身体能力,取得优异运动成绩的重要保证,是在大赛中发挥稳定水平的前提条件和保持高水平运动寿命的必备因素,是形成和运用战术的基础。

张小平在备战奥运会和全运会期间,注重拳击专项技术的训练。根据拳击项目规律来安排实际的训练内容,巩固自己原有的特点和优势,取得良好训练效果。

2.1 了解、认识拳击项目特性,建立正确的技术概念

张小平在学习和训练每一个技术动作之前,首先要帮助他了解认识拳击的技术概念和动作结构,建立正确的形象思维,因为,每一项技术动作的掌握、形成都是在人的意识支配下由运动器官来实现,所以,如果没有正确的技术概念,就会形成不正确的技术动作。特别是形成不正确的技术定型后,在比赛中就会被裁判员判罚,束缚自己技战术水平的发挥。

2.2 抓好基本技术,冲击高新技术

拳击技术的学习与提高是无止境的,但所有新技术的学习与掌握都是建立在基本技术之上的。良好、扎实的基本技术是他达到高水平并可持续发展的保证,因此,在专项技术训练中,首先是长期、系统、坚持不懈地抓好基本技术训练,在此基础上再去学习、发展高新技术。即使是张小平的训练也不例外,因为二者是紧密结合、相互促进、不可分割的。

2.3 专项技术训练要实用与实践紧密结合

拳击技术的实用性就是指专项技术训练一定要切合实际,内容要朴实、简练,讲求实效、经济和具有明确的目的性,特别要注重与实践紧密结合,因为任何训练的效果最终都是要通过比赛来体现,所有的训练内容最终都是为在比赛中创造好的成绩而服务,否则就失去了训练的意义。要把专项技术训练与奥运会和全运会比赛的需求结合起来,并帮助他掌握提高临场运用的能力。

2.4 因人而异,建立个人特点的技术风格

拳击技术有其统一规范的动作要求,这些标准都是在多年运动实践中积累建立起来的,是专项技术训练中应该遵循的,或者说是理想化的动作模式;但由于运动训练过程是一个非平衡的发展过程,每个运动员在身体条件、素质、形态、机能、心智等方面都有着不同的特征与能力,因此,除了要遵循一般的训练规律外,还要注意个人特点,把规范化技术与他们独特的、甚至是超常的竞技能力相融合,才能实现挖掘运动员最大运动潜

能的目的,发挥他们最大的运动才能。张小平的特点和优势就是速度快,体现在出拳的速度快、拳距远,步伐移动的速度快范围大,防守反击的速度快、变化多,形成自己特点后,就有了拓展技能的空间^[9]。2008年2月泰国曼谷奥运会亚洲区选拔赛,对张小平既是一个机会,更是一个考验,因为参赛的都是拼命要拿到北京奥运会入场卷的。他在原有防守移动反击的基础上,主动加大进攻的力度,发挥速度快的特点,最终获得亚军,顺利拿到了北京奥运会入场卷^[11]。这个变化使张小平和教练朝鲁更坚定了主动进攻,增强对抗的训练思路。在备战奥运会和全运会期间,重点加强了张小平的专项技术能力,对抗能力和出拳力度的训练,效果十分显著。

2.5 与时俱进,充分利用现代化科技手段,不断提高针对性训练的时效性

在科技水平快速发展的今天,运动训练也要跟上时代的步伐,充分利用各种科技手段,不断提高其科学化、现代化水平,以增强训练的时效性^[7]。运用各种先进的图象设备及软件系统,帮助张小平多层次、多角度、全方位地了解自己及他人的技术状况,而且形式多样,反馈快速及时,非常符合现代化运动训练的节奏与需求。观看录像是他每天的必修课,分析参加比赛对手技战术特点,找出应对之策,然后陪练分别模仿他们的打法,使教练和张小平对每个对手都做到心中有数,对可能出现的情况都有详细的预案,“吃透”对手就能“吃掉”对手。

3 张小平的体能训练

拳击比赛的专项特征对拳击运动员的体能提出要求和训练的目标,即满足拳击比赛需要的活动能力,因此,无论是技术、战术等训练内容都要通过逐渐提高负荷来使体能状况达到比赛的要求。

3.1 速度性(强度)训练需要重新认识

在变幻莫测的激烈拳击比赛中,反应敏捷、应变及时是拳击运动员发挥速度的先决条件。出其不意、攻其不备是拳击运动员取胜的重要手段,良好的速度是在比赛中取得时间和空间优势的重要因素,往往能体现出个人进攻的威胁性和防守的可靠性,以及防守反击的及时性,所以,速度已日渐成为攻守战术能否奏效的决定性因素。

张小平的速度素质训练是尽可能模拟比赛、满足比赛需要的前提下,全面提高反应速度、位移速度和动作速度。不论发展位移速度,还是动作速度都要遵循的基本原则是:用最大强度重复完成练习,既要提高位移速度和动作速度,又要专门提高反应速度^[6]。

3.2 速度训练与力量训练要结合

张小平的力量训练重点强调速度力量训练,尤其是力量训练中突出“快速”2个字。同样对力量训练的一些生理原理介绍中也特别提出神经系统和肌肉的协调性问题。在力量训练中要处理好力量和动作速度的问题是非常困难的,肌肉的力量和速度对于运动有着重要的影响。拳击运动中的组合拳动作都是在高速中完成,当肌肉收缩速度快时,不但可以快速完成动作,而且可以产生更大的力量,这与肌肉的绝对力量大小并不一定有绝对的关系。

在张小平肌肉力量训练中,负荷的安排比较难掌握,尤其是专项力量训练,负荷量和强度的搭配以及重复次数和组数在发展某一种力量训练时有所不同。在力量训练开始阶段,肌肉增长主要是神经中枢的调节,所产生的神经肌肉作用会更好地增强爆发力。运动负荷和动作速度变化大的力量训练对肌肉力量和爆发力的提高有很大的益处,但需要进行较好的身体监测。

3.3 拳击技战术与体能的新概念

现代拳击对张小平的体能标准提出越来越高的要求。没有体能保障,他的技战术能力就无从谈起,而在技战术水平相近时,体能水平能够在很大程度上左右着比赛结果;所以,他的体能训练与技战术训练同步,在技战术达到一定水平时,他的体能水平才能取得理想的效果。仅坚持超负荷的体能训练,忽视体能训练与技战术的结合和同步,提高是不会达到理想的效果^[5]。

拳击技战术与体能是紧密结合实战、相互联系的一体。张小平所需要的体能必须是与实战不可分割的体能,现代拳击体能训练的发展方向就在拳击项目本身,在于发展“拳击比赛体能”。拳击运动的特点决定了技术、战术、心理与体能众多方面训练的不可分割性。在提高技战术训练质量的同时发展体能训练,使发展和提高的体能真正属于拳击。在强调体能训练的同时,应尽可能多地融入技术,使拳击技术更具活力和实战性^[4]。把技战术训练放在高强度、高速度对抗实战中,既提高了技术的实用性,同时也得到了专项体能。

3.4 体能训练方法必须创新

近几年,通过各种比赛和交流学习,朝鲁教练体能训练的理论和实践水平有了相当大的提高,能够得到和掌握世界拳击强国体能训练的先进方法,切实地感受到新的理念和哲学思想,然而,学习优秀体能训练理论和方法固然重要,一味地效仿、学习也只能是跟在别人后面爬行。学习新的理论,了解张小平的特点而进行体能训练手段方法的创新就变得更为重要了。许多成功的案例告诉我们,体能虽不是万能的,但没有体能却万万不能;所以,需要教练员、科研人员协调配合,因人而异地注重张小平的特点、打法及体能训练手段方法的改革和创新。对张小平来说,当务之急是要根据赛前安排,加强体能训练、调整好自己的体能状态,为勇夺金牌打下扎实基础。

4 张小平备战年度训练周期安排

内蒙古体育局领导,向教练员、张小平、科研和医务人员提出要求,鼓励和敦促内蒙古拳击队要充分利用和珍惜奥运会、全运会前的训练机会,摆正心态,以新的思路 and 手段,切实抓好训练。这就意味着一个训练周期,2次大赛备战开始了,可以说,这一训练周期安排是否科学,直接决定着奥运会和全运会的成败。

4.1 运动训练过程具有周期性的特征

人体运动能力的周期性变化与时令、气候的周期性变化,决定张小平为了成功参加特定日期举行的比赛,需要做专门的准备,力求他的竞技能力最佳状态出现在预定的比赛日期。在张小平竞技能力变化的不同阶段,训练的内容、方法、负荷都有

所不同。他的竞技能力的变化,与他的竞技状态的变化相适应,于是,便安排了不同的训练周期。周期性是物质运动的一种普遍形态,周期安排也是运动训练安排常用的组织形态。训练周期理论本不存在过时不过时的问题,而是需要和应该不断地研究和实践怎样更为科学的安排训练周期的问题。

4.2 运动训练周期的竞技状态

张小平的体能、技能、战术能力、心理能力以及运动智能都在不同程度上处于不断的变化之中,而张小平最佳的竞技状态通常只能保持不长的时间;因此,就要通过主动的科学安排,把握好张小平竞技状态的变化节奏,力求实现张小平在参加奥运会和全运会时表现出最佳竞技状态,这也正是运动训练科学与训练艺术最高境界之所在。

4.3 运动训练周期的常规结构

奥运会和全运会训练周期是以参加一次或一组重要比赛获得满意成绩为目标,以张小平竞技状态发展过程的阶段性特征为主要依据而确定和组成的,要与张小平竞技状态的形成、保持和消失 3 个阶段相对应,以张小平肌体的适应性机制、动员性机制和保护性机制为基础,分别组织准备时期、比赛时期和恢复时期的训练。

张小平备战奥运会和全运会训练是按一个完整的大周期组织实施,用两三个月的时间做准备,使总体竞技能力或竞技能力的某一个方面(某一特定的素质或技术或战术)发生明显的改变,并在 1~2 个月的时间内,参加一系列的比赛,把所获得的竞技能力集中到专项需要的方向上去,逐步从心理、生理、技能、体能等方面培养最佳的竞技状态。在适宜的主客观条件下,把已具有的竞技能力充分地表现出来,再加上半个月至 1 个月的恢复时期,总共用 5~7 个月的时间完成 1 个大周期的训练过程。

4.4 备战奥运会和全运会年度训练周期的方案

现代科学技术的发展以及运动训练水平的提高,使得高水平运动员培养良好的竞技状态所需要的时间明显地缩短了。从高强度的训练和竞赛负荷产生的心理和生理疲劳中恢复过来所需要的时间也明显地缩短了,因此,优秀运动员越来越多地采用多周期的年度训练安排模式,但对于备战奥运会和全运会的张小平来说,是选择一个常规大周期和一个微缩大周期的训练方案。

多样性与个性化训练是现代高水平运动训练的重要特点。拳击项目特点不同、比赛系列安排不同、运动员现实状态不同、教练员执教风格不同都对运动训练的安排有着重要的影响。尊重运动训练的共同规律,充分考虑专项竞技和运动员个体的不同特点,设计并制定科学的奥运会和全运会年度周期的训练计划,将为张小平在奥运会和全运会上取得优异的成绩提供有力的科学支撑。

5 结论

综上所述,科学的备战训练解决了张小平存在的突出问题,使张小平的能力和实力有了显著提高,在 2008 年 6 月中旬出访土耳其国际比赛中,他的对抗能力和快速重拳的杀伤力连克土耳其、土库曼斯坦和乌克兰拳手夺得冠军。很显然,这次比赛极大提高了张小平的自信,为他在奥运会和全运会上奠定了技术、实力和心理上的基础。另一方面局领导、队领导和教练为张小平赛前的定位是冲击奖牌,实事求是的定位让张小平减少了较大心理压力,使他能够以稳定的心态为奥运会和全运会做精心的准备,而且,张小平和教练朝鲁清楚地意识到,奥运会和全运会拳击比赛的形势十分严峻,也十分残酷;因此,必须保持足够的清醒,牢记历史的经验和教训,要把困难估计得更充分,把挑战估计得更严峻。面对当前机遇与挑战并存的形势,一定要坚定决心和信心,以强烈的责任意识和忧患意识,扎实地做好最后阶段的备战工作。

知己知彼,百战不殆。自信来源于实力,心态决定技战术运用,胜利揭秘精心的全过程。张小平夺得的金牌,凝结着国家体育总局拳跆管理中心领导、内蒙古体育局领导和体工 3 大队领导,教练员,裁判员及内蒙古拳击队等整个团队心血,智慧和结晶,他为我区拳击事业的可持续发展作出突出贡献,为祖国和内蒙古争得了荣誉^[3]。

参考文献:

- [1] 丁雪琴. 几种心理训练方法的应用效果及其综合评价手段的研究[J]. 体育科学, 1998(2): 89-93.
- [2] 郭子渊, 李贵宝. 对拳击运动员赛前训练期个体机能变化规律的研究[J]. 安徽体育科技, 2004(2): 74-77.
- [3] 贾文军, 江威. 用拳头书写草原奥运传奇[J]. 中国民族, 2008(10): 6.
- [4] 佟立生. 内蒙古拳击队参加全国青年拳击锦标赛素质测试结果对比分析[J]. 内蒙古科技与经济, 2000(5): 108-109.
- [5] 佟立生. 试论拳击运动技战术训练的原则[J]. 内蒙古师范大学学报: 自然科学汉文版, 1999(S1): 125-128.
- [6] 佟立生. 内蒙古拳击队参加全国第八届运动会拳击预赛的情况分析[J]. 内蒙古科技与经济, 1999(S1): 174.
- [7] 佟立生. 现代拳击教学课程建设的研究[J]. 内蒙古师范大学学报: 教育科学版, 2004(7): 103-104.
- [8] 佟立生. 拳击运动员的心理调适及专项技术和体能训练[J]. 内蒙古师范大学学报: 自然科学汉文版, 2009(1): 112-114, 118.
- [9] 佟立生. 对俄罗斯、内蒙古拳击运动员身体机能、素质测试结果的对比分析[J]. 内蒙古科技与经济, 1999(6): 21-38.
- [10] 殷恒婵, 陈勇嘉. 生物反馈技术在运动员心理训练过程中的应用[J]. 体育与科学, 2000(3): 44-47.
- [11] 余阿荣, 余阿军. 对拳击运动员张小平奥运会比赛的技战术分析[J]. 和田师范专科学校学报, 2009(6): 188-189.
- [12] 赵勇. 浅谈拳击运动员赛前心理机能的调适[J]. 科技资讯, 2006(27): 194.