

冬奥会背景下校园冰壶运动台阶式项目发展刍议

■ 宁波市镇海区骆驼实验学校 苗定超

2021年,北京冬奥会开始进入倒计时,面对“三亿人参与冰雪运动”和提高我国冰雪运动发展水平的双重任务,校园冰雪运动成为实现目标的重要突破口。在北方,冬季冰雪运动项目有着得天独厚的地理条件和人文环境,但遗憾的是,学校冰上冰壶项目无论从群体认同、投入成本、安全隐患以及设施资源等角度来看,都制约其推广和发展。在南方,由于气候原因,冰上冰壶运动的开展更显困境,低知晓率、低普及率以及昂贵的运动成本,阻隔了全民参与的热情和发展的。因此,笔者认为冰上冰壶运动的校园发展,需要创新一些台阶式项目作为媒介,逐渐引导人们,在无冰条件下,通过简化器材、简化场地硬件设施设备要求等手段,低成本感受冰雪项目的魅力,为参与和学习冰上冰壶运动打下坚实的基础。

首先,从已有冰壶运动台阶式项目种类及分析。沙壶球(shuffle-board),又名沙狐球、桌掷球,它的基本打法和技术与冰上冰壶球有共通之处,具有技巧、速度、力

量、变化性及竞争性的特质,分为技巧性和趣味性两种类型;旱(陆)地冰壶(Floor Curling)又名地壶球或陆壶球,是现代冰上冰壶球项目的陆地版和四季简易版,它与冰上冰壶的比赛规则基本相同,但打破了冰壶运动的场地限制,是冰雪运动发展的创新项目;桌上冰壶球(Table curling)桌上冰壶球是现代冰上冰壶球项目的缩小版,其创新和改进了滚珠驱动球和U型赛道的配合,实现无冰条件下的弧线球核心技术,它球壶重量更轻、体积更小,赛桌拆装便捷,入门技术要求低,还增加了冰上冰壶球中没有的回球技术等,因此球型变化更为丰富。

从整体上来说,将冰上冰壶运动作为新兴体育项目引进的学校数量极少,特别在南方,很多学校更愿意维持或是引进现成的,易于开展的体育运动项目,冰上冰壶运动中专业教练、专业设备以及项目认同都是制约其走进校园的障碍。

因此,冰壶运动台阶式项目在校内推进和发展有三大优势。首先,变化形

式,冲击传统思想观念。台阶式项目将冰上冰壶运动搬到陆(旱)地上、桌上的变化,与人们概念中的冰壶运动形成强烈的反差,它让学生、家长、教师、学校重新认识冰雪项目、评估开展成效,对传统观念形成有力冲击,促进冰雪运动稳步走进校园。其次,低投入成本,激发参与热情。台阶式项目有场地小,拆装便捷,室内开展等特点,易于实施。这些都使得无论是交通、装备,还是开展过程中所需要的服装、场地等投入成本大大降低,实现低门槛地促进群体的参与。最后,低安全隐患,激发参与动力。冰壶运动走进校园面临着最大的问题之一就是安全隐患。而台阶式项目正好弥补了这一缺陷,无论是沙壶球、旱(陆)地冰壶以及桌上冰壶球均是低运动量高对抗运动,特别是桌上冰壶球还被誉为“桌上的流动围棋”,心理、脑力、稳定性的比拼使其不但低安全隐患,更具有趣味性高、可观性强、技战术丰富的特点优势。

冰壶运动台阶式项目校内开展有着

以下策略。宣传推广,要转变观念,必须要认识到冰壶运动台阶式项目的价值;开展竞赛,积极组织和开展冰壶运动台阶式项目校内、校外比赛,通过比赛弘扬正能量、弘扬奥林匹克精神,引导竞技和文化交流;开设课程,积极进行冰壶运动台阶式项目基本运动常识教育,开设冰壶运动台阶式项目相关的教学、拓展和训练等,立足于青少年身心特点,科学设计教材内容,紧抓与中小学生磨炼心理素质、领导能力、追求时尚体育运动相契合的方向展开课程;开拓渠道,冰壶运动台阶式项目进校园还需要充分调动和发挥学校的领导作用,吸引社会力量的介入,加强赛事举办的专业性以及商业性运作,打造集表演、教学、文化、商业于一体的学校运动品牌;投入专项资金,政策支持和资金投入是校园发展冰壶运动台阶式项目的保障,资金投入方面需要设立专项资金,专款专用,并鼓励社会团体参与监督,让资金使用公开化、透明化,还需吸引社会资本参与到校园冰雪活动的组织和策划中来。

体育游戏在业余羽毛球训练中实践研究

■ 遂昌县实验小学 朱贤锋

羽毛球运动是集观赏性和竞技性相结合的运动,它上手简单而且易学,娱乐性强,具有灵活多变的特点,在羽毛球比赛中能激发学生的竞争意识,在竞争中又可以享受运动快乐。羽毛球运动要求学生拥有良好的耐力、爆发力和协调性,对提高学生心血管系统和呼吸系统具有良好作用,在业余羽毛球训练中,为提高学生参与训练的积极性,提升训练效果,科学合理地将体育游戏运用到羽毛球训练中有着重要意义,对学生掌握羽毛球技术动作,提高实战水平和身体素质有着积极的促进作用。

体育游戏主要发挥寓教于乐的作用,将一些乏味的训练内容和趣味活动联系起来,从娱乐当中学习和掌握羽毛球运动技能,同时,趣味性的游戏会让学生们学习羽毛球更有动力。

笔者通过体育游戏对业余羽毛球训练进行了一些实践研究,首先是体育游戏在热身准备阶段的运用。热身准备阶段以学生对身体各项机能和器官尽快进入训练状

态,在心理和生理上做好充分准备,做好准备活动对学生的身心 and 智力有着积极作用,其中积极性的提高是训练课质量关键所在。在业余羽毛球训练中基本采用慢跑、徒手操、柔韧练习等方法,学生们在训练中感到单调乏味、厌倦、没兴趣。在这一环节采用体育游戏的形式进行,它形式多样新颖,富有吸引力,深得学生喜欢,即起到活动肢体、提高兴奋性、集中注意力的效果,又是一种很好的组织手段。通常在准备阶段采用的体育游戏有:反口令练习、急停急起、报数抱团、接力、贴烧饼等等,这些游戏都在实践运用中取得了很好的效果。

其次,体育游戏在技能训练阶段的运用。在羽毛球技能提升阶段正确运用体育游戏,可以改变单一枯燥的练习形式,提高学生的学习兴趣,在不断变化的情景中强化运动技能,固定好动作促进动力定型的形成。在羽毛球技术中主要包含击球动作的手法和身体移动的步伐,手法和步伐的结合是羽毛球运动的核心内容,在进

行步伐练习中,枯燥的四点移动,多点的往返跑会使学生产生厌倦感。在步伐训练中增加体育游戏,提高学生兴趣,积极主动接受新知识和新技能。如在四点移动中,采用快速推倒指定编号的羽毛球,提高移动趣味性,在左右移动训练中,采用照镜子的游戏,提升学生的反应移动能力,很好提高学生移动能力。还可以在对抗练习中,采用一对二、一对三、一对多的比赛形式,提高比赛的趣味性,增强娱乐性,让学生在运动中获得乐趣。

再者,体育游戏在放松整理阶段的运用也至关重要。在业余羽毛球训练过程中,重视放松整理活动有助于学生快速恢复身体机能,缩短肌肉的疲劳时间,促进身体精力恢复的积极性方法,更好地投入到下一阶段训练内容中,反之放松整理活动不到位,容易发生运动损伤中断训练。基于羽毛球运动的特点,整理放松的主要肌肉群以背部、臀部、大小腿、手臂等肌肉群,通常会采用相互放松 敲打、按摩或者

自我揉捏肌肉的形式,还有拉伸韧带放松,以拉伸各个关节韧带为主,增加个关节的活动幅度和灵活性。因此在体育游戏运动过程中,我们会开展一些相互合作和相互拉伸的游戏,以达到拉伸放松效果。如采用比一比谁摸的远,采用作为体前曲形式进行触球比远游戏,还有游戏“看谁连得多”,采用石头剪刀不输的后退一步,赢前进一步,比一比谁的柔韧性更好,在游戏中达到拉伸放松的效果。

综上所述,适当的、合理的、科学的安排体育游戏在业余羽毛球训练中,可以调动学生的积极性和浓厚的兴趣,丰富教学内容,激发学习和锻炼的自觉性和积极性,在传统的羽毛球训练中注入新的训练模式,从而大大增强训练效果。体育游戏需成为业余羽毛球训练的一个不可缺少的重要组成部分,有目的、有计划的组织和创编一些游戏,并将它们运用到训练中去,不断提高体育游戏在羽毛球训练中运用的质量,努力使之成为业余羽毛球训练中有效的手段。

江山中学竞技健美操训练队开展现状分析

■ 江山市石门初级中学 马超群

健美操是一项新兴的运动项目,诞生以来发展非常迅速。健美操又分为健身健美操和竞技健美操两大类。其中竞技健美操随着国际大赛的不断开展,影响越来越大,逐渐成为一项受人瞩目的竞技运动项目,而近些年,中国的竞技健美操运动也得到了迅速发展。

江山中学竞技健美操的发展较晚,竞技健美操项目最早被纳入学生运动会项目是在2001年的第八届中学生运动会,为此对江山中学学生竞技健美操训练队的现状进行研究分析,旨在找出江山中学竞技健美操训练队的开展中的不足,从而推动江山中学竞技健美操运动的发展。

江山中学竞技健美操训练队共有20名学生,其中有14人对训练表示积极的态度,因此可以看出,大部分学生还是比较愿意参与竞技健美操的训练。运动员自身参与竞技健美操的兴趣越大,其参与训练的态度也会更加的积极。经调查后发现,因为自身兴趣爱好好而参加竞技健美操比赛的运动员共计8名,6名运动员是

为了争取荣誉和奖励,其余30.0%则认为参与健美操是培养自身心理素质的有效途径。小部分学生则是由于自身表现较好,教师推荐参赛。参与者对于一项活动的兴趣是推动一项活动发展的主要动力。因此目前运动员对于竞技健美操的兴趣较为浓厚,对于竞技健美操的发展也有较大的帮助。而且学生参与竞技健美操比赛也能够从中得到自己的乐趣,为学习生活增添活力。

此外,通过走访调查结果来看,江山中学的竞技健美操教师共计3人,且均为年轻男性。竞技健美操在大部分中学中均属于“小众运动”。因此,参与此项运动的人数较少,相应的教师和教练员也会更少。此外,训练的艰苦性也导致教师和教练员中以男性居多,而且处于青年阶段的教练员整体精力较为充沛可以快速接受新鲜事物,在竞技健美操的训练工作中也能够用勇于创新,为竞技健美操的发展注入新的活力。但是,年轻教师的劣势在于教学经验不足,所以

和学生的相处以及带队外出的过程中极易出现各种问题,对于问题的应急处理能力也较差。

笔者在访问过程中发现,学校对于竞技健美操以及相关教师培训问题的关注度不高,因此教练员应当要更加积极主动的参与各项相关培训,不断提升自身业务能力和执教水平,从而促进学校竞技健美操的发展和壮大。

此外,竞技健美操运动对于场地条件具有较高的要求,通过实地调查,江山中学具有塑胶操场一块,面积在14000平方米左右;有一间室内训练场地,面积在110平方米左右,另外还有两间音乐教室可以供平时的训练使用,从江山中学场地情况来看,训练场地较为充足。

通过训练安排情况分析得出,训练中教练员经常使用的训练方法有讲解示范法、练习法,较少使用的训练方法有游戏法、比赛法,分组教学法教练员也会偶尔使用,讲解示范是每个教练都要运用的训练方法,在竞技健美操训练中只有通过讲

解示范学生们才能更加清晰形象的掌握动作要领,学生再通过练习法达到对动作的掌握和熟练,运用游戏法和比赛法提高学生训练的积极性和训练效果。

另外,在参与竞技健美操训练中,仅有少数家长表示支持,他们的想法也比较矛盾,即希望自己的孩子能够通过竞技健美操操获得升学的机会,又担心孩子在训练中受伤或者影响学习。这也是影响学生参与竞技健美操训练的主要因素。

根据调查,建议学校大力开展对健美操项目的宣传,强化师资力量建设,加大资金的投入,鼓励学生积极主动地参加到健美操的运动中。对家长进行健美操知识普及,使他们理解支持孩子。同时,为教练员提供更多的培训机会,尤其是新晋教练员的培训要更加重视,培训的内容应当包括基础知识和专业知识以及训练能力等等。而资深教练员的培训则可以更加关注创新能力的培训,让资深教练员积极创新,从而推动学校的竞技健美操健康发展。