

# 青少年柔道教学训练中的问题与对策

朱 峰

天津市举重摔跤柔道拳击跆拳道运动管理 天津 300382

**摘要：**青少年柔道教学，不仅关乎运动技能的培养，更牵动着青少年的全面发展。然而，在现实教学中，我们面临着学生动力欠缺、教练素质参差不齐、技术与训练难度把控不当，以及心理素质培养被忽视等挑战。本文深入剖析这些问题的根源，并提出了一系列切实可行的解决策略，旨在全面提升青少年柔道教学训练的质量，助力青少年在柔道之路上更好地成长与蜕变。

**关键词：**青少年；柔道；教学训练；问题与对策

## 引言

柔道，起源于日本，是一项强调技巧、力量和智慧的竞技运动。近年来，柔道在全球范围内受到了越来越多青少年的喜爱和追捧。然而，在青少年柔道的教学训练过程中，存在一系列亟待解决的问题。本文将从青少年柔道教学训练的重要性出发，深入剖析当前面临的问题，并提出相应的解决对策，以期推动青少年柔道运动的健康发展。

### 1 青少年柔道教学训练的重要性

柔道，这一源自日本的竞技运动，近年来在全球范围内备受推崇，尤其是在青少年群体中。柔道不仅仅是一种运动技能的传授，它更深层次地体现了对青少年全面素质的培养和塑造；对于正处于成长关键时期的青少年来说，柔道教学训练无疑具有不可替代的重要性。首先，从身体健康的角度来看，柔道训练能够显著提升青少年的身体素质。通过各种摔打、擒拿等动作的训练，青少年的肌肉力量、柔韧性、协调性和灵敏性都会得到全面的提升；这不仅有助于他们更好地应对日常生活中的各种挑战，还能为未来的体育发展打下坚实的基础。其次，柔道教学训练在培养青少年的精神品质方面同样发挥着重要作用。在柔道训练中，青少年需要学会与队友紧密合作，共同面对挑战，这无疑会极大地提升他们的团队协作精神。同时，柔道训练还要求青少年具备极高的自律性，无论是在训练中的坚持，还是在比赛中的自我控制，都是对他们意志品质的严峻考验。再者，柔道训练还能帮助青少年培养应对挑战的勇气。在柔道比赛中，面对强大的对手，青少年需要勇敢地迎难而上，这种勇气不仅仅体现在赛场上，更会延伸到他们的日常生活中，使他们在面对困难和挑战时能够保持冷静和坚定。最后，柔道教学训练还能提升青少年的社会适应能力。在柔道训练中，青少年学会尊重对手、尊重规则，

这种尊重的精神也会延伸到他们的社会交往中，使他们在与人相处时更加懂得尊重和理解。柔道比赛中的公平竞争精神也会让青少年更加懂得如何公平竞争，这对于他们未来步入社会也是极其重要的<sup>[1]</sup>。

## 2 青少年柔道教学训练中的问题

### 2.1 学生动力不足

(1) 训练参与度低：学生因对柔道训练缺乏兴趣或觉得训练内容枯燥无味，导致在训练过程中表现出消极态度，不主动参与训练活动；他们可能会选择性地参与某些自己感兴趣的环节，而忽略其他基础而重要的训练内容。(2) 注意力分散：动力不足的学生在训练过程中往往容易分心，无法长时间集中精力；他们可能会被训练场外的其他事物所吸引，或者在训练中频繁地与同伴交谈，从而影响了训练效果。(3) 进步缓慢：由于缺乏足够的动力去深入学习和练习，这类学生的技术水平进步缓慢；他们可能会反复犯同样的错误，无法有效掌握新的技术动作，长此以往，会形成恶性循环，进一步削弱他们的学习动力。(4) 易产生挫败感：当学生面对困难或挑战时，由于动力不足，他们更容易产生挫败感和放弃的念头；一旦遇到技术瓶颈或训练中的挫折，他们可能会选择逃避，而不是积极面对和解决问题。

### 2.2 教练水平参差不齐

(1) 教学方法不统一：由于教练的专业背景和教学经验各异，导致他们在教学方法上存在显著差异；有的教练可能过于注重技术动作的精细讲解，而忽视了实战应用；有的则可能过于强调实战对抗，缺乏系统的基础训练。这种不统一的教学方法会给学生带来困惑，不利于他们的系统学习。(2) 训练质量不稳定：教练水平的差异直接影响了训练质量。高水平的教练能够根据学生的实际情况制定科学的训练计划，而水平较低的教练则可能缺乏这种能力，导致训练内容不合理，训练效果不

佳。(3)难以形成教学合力:在柔道训练中,教练之间的协作是非常重要的。然而,由于教练水平参差不齐,他们在教学理念和训练方法上往往存在分歧,这会导致教练团队内部难以形成统一的教学合力,从而影响教学效果。

### 2.3 技术难度过大与训练过度

(1)学生难以适应高难度技术:柔道技术动作复杂且多样,对于初学者和青少年来说,一些高级技术动作可能超出了他们的能力范围。如果教练在教学初期就引入过高的技术难度,学生可能会因为难以理解和掌握而感到挫败,甚至对柔道失去兴趣。(2)训练量超出学生承受能力:为了追求快速进步,有些教练可能会安排过量的训练任务;长时间的高强度训练不仅会影响学生的身体发育和健康,还可能导致过度疲劳和受伤。训练过度会让学生的身体和心理都承受巨大压力,反而不利于技术的提高。(3)忽视基础技术的巩固:在追求高难度技术的同时,一些教练可能忽视了基础技术的训练和巩固;但坚实的基础是掌握更高级技术的前提,如果基础不扎实,学生在尝试高难度动作时容易出错,甚至可能因此受伤<sup>[2]</sup>。

## 3 青少年柔道教学训练中的对策

### 3.1 激发学生兴趣与动力

在青少年柔道教学训练中,如何有效地激发学生的兴趣与动力,是每一位教练都需要深思的问题;这不仅关乎学生的技术成长,更影响他们未来的运动生涯和心理健康。(1)个性化教学方法的应用至关重要。青少年时期是个性形成和发展的关键阶段,每个学生都有其独特的性格、兴趣和天赋;所以,教练需要深入了解每个学生,根据他们的特点制定个性化的教学方案。例如,对于活泼好动的学生,可以通过增加实战模拟和游戏化教学来提升他们的参与度;对于内向且善于思考的学生,则可以通过讲解柔道的技术原理和战术分析来激发他们的求知欲。(2)建立积极的激励机制也必不可少。在柔道训练中,学生不可避免地会遇到挫折和困难;这时,教练的鼓励和支持就显得尤为重要。教练应及时给予学生正面的反馈,肯定他们的努力和进步,同时引导他们正确面对失败,从失败中汲取教训,重拾信心。并且,教练还可以通过设立奖励机制,如优秀学员的评选和奖励,来进一步激励学生。(3)注重培养学生的自主训练能力。柔道是一项需要长期坚持和刻苦训练的运动,只有当学生真正热爱这项运动,才能持之以恒地投入训练。教练应引导学生认识到柔道训练的价值和意义,帮助他们树立明确的目标,并制定切实可行的训练

计划;教练还要教会学生如何自我监督、自我评价和自我调整,使他们在没有教练监督的情况下也能保持高效的自主训练。(4)加强柔道文化的传承与教育。柔道不仅仅是一项竞技运动,更蕴含着深厚的文化内涵;教练应通过讲述柔道的历史渊源、精神内涵和道德规范,帮助学生全面认识柔道,从而增强他们对柔道的认同感和归属感。这种文化上的熏陶和感染,往往能更持久地激发学生的学习动力和热情。

### 3.2 提高教练队伍素质

在青少年柔道教学训练中,教练队伍的专业素质对于培养运动员、保障训练质量和提升比赛成绩具有决定性的影响。(1)加强专业培训与技能提升。教练是运动员成长道路上的引路人,他们的专业知识和技能水平直接关系到运动员的技术进步和竞技能力提升;于是,应定期组织教练参加专业培训课程,学习最新的柔道理论、训练方法和竞技策略。并且,鼓励教练参加国内外高水平柔道比赛和研讨会,以拓宽视野、汲取经验,并将所学应用于日常教学训练中。(2)注重教练的实践经验积累。实践经验是教练成长过程中不可或缺的宝贵财富,通过参与实战指导、带队比赛等实践活动,教练能够更深入地了解运动员的心理状态和技术需求,从而更精准地制定训练计划和比赛策略。另外,实践经验的积累还有助于教练提升自身应对突发情况的能力和解决复杂问题的能力。(3)培养教练的创新意识和研究能力。柔道运动不断发展变化,新的技术和战术层出不穷;教练应具备创新意识和研究能力,不断探索和尝试新的训练方法和手段,以适应柔道运动的发展需求。鼓励教练参与科研项目,通过科学研究来验证和完善自己的教学理念和方法,推动柔道运动的科学化发展。(4)构建良好的教练团队文化。一个优秀的教练团队不仅要有高素质的个体教练,还要有良好的团队合作精神和协作能力;通过加强团队内部的沟通与协作,实现资源共享和经验互补,从而提升整个教练团队的教学水平和训练效果。同时,营造积极向上的团队氛围,激发教练的工作热情和创造力,为运动员的成长创造更好的条件。

### 3.3 合理安排训练计划与技术难度

在青少年柔道教学训练中,合理安排训练计划与技术难度是确保训练效果、防止运动损伤以及保持学员积极性的关键环节。(1)制定科学的训练计划。青少年柔道学员正处于生长发育期,其身体机能和心理素质都在不断变化;因而,教练应根据学员的年龄、性别、体能状况和技术水平,制定个性化的训练计划。这个计划应包括长期目标和短期目标,明确每周、每月的训练重

点, 以及相应的评价指标; 且训练计划要具有灵活性, 能够根据学员的进步和反馈进行适时调整。(2) 循序渐进地增加技术难度。柔道技术种类繁多, 难度各异; 在教学训练中, 教练应遵循“由易到难、由浅入深”的原则, 逐步引导学员掌握各项技术。对于初学者, 应从基础动作入手, 如基本的体位、步法、身法等, 确保学员打下坚实的基础。随着学员技术水平的提高, 教练可以逐渐增加技术的复杂性和难度, 如引入更多的摔法、攻防转换等高级技术, 以满足学员不断提升的需求。(3) 注重训练与休息的平衡。青少年柔道学员的身体恢复能力相对较强, 但过度训练仍可能导致疲劳和损伤; 于是, 教练在安排训练计划时, 应充分考虑学员的身体承受能力, 合理安排训练量与休息时间。例如, 在高强度训练之后, 可以安排一些轻松的活动或拉伸练习, 以帮助学员放松肌肉、缓解疲劳。(4) 强化技术细节的掌握。在柔道训练中, 技术细节的掌握程度直接影响技术的发挥和实战效果; 教练应密切关注学员的技术动作, 及时发现并纠正其错误或不足。通过反复练习和精细化指导, 帮助学员形成正确的技术定型, 提高技术的准确性和有效性<sup>[3]</sup>。

### 3.4 加强心理素质的培养

在青少年柔道教学训练中, 心理素质不仅关系到运动员在比赛中的表现, 更影响着他们面对挫折、压力和挑战时的应对方式。(1) 培养自信心。自信心是运动员在比赛中稳定发挥的关键, 教练应通过日常训练和积极的反馈, 帮助运动员建立对自我能力的肯定。例如, 在每次训练后, 对运动员的进步给予及时的赞扬和鼓励, 让他们感受到自己的成长和进步, 从而增强自信心。(2) 锻炼抗压能力。柔道比赛往往伴随着巨大的心理压力, 特别是在关键时刻; 教练可以通过模拟比赛场景, 人为地制造一些压力情境, 让运动员在训练中逐渐适应

并克服紧张情绪。还可以引入一些心理调适的技巧, 如深呼吸、冥想等, 帮助运动员在紧张情况下保持冷静。

(3) 培养坚韧不拔的意志。柔道运动要求运动员具备坚韧不拔的品质, 能够在逆境中不放弃, 坚持到底; 教练可以通过增加训练的难度和强度, 让运动员在挑战中锤炼意志。并且, 引导运动员正确看待失败, 将失败视为成长的机会, 而非终点。(4) 提高专注力和应变能力。专注力是运动员在比赛中保持高效决策和执行的基础, 教练可以通过一些专门的训练, 如反应球练习、多球训练等, 提高运动员的专注力和反应速度, 同时培养运动员在复杂多变的比赛环境中快速做出决策的能力。(5) 建立良好的团队协作精神。虽然柔道比赛是个人项目, 但团队精神对于运动员心理素质的培养同样重要; 教练应鼓励运动员之间相互支持、共同进步, 营造积极向上的团队氛围。这种氛围不仅能够帮助运动员更好地应对比赛压力, 还能促进他们的全面发展。

### 结语

青少年柔道教学训练, 关乎运动精神的传承与青少年全面发展。面对现存问题, 我们不可掉以轻心, 而应从兴趣激发、教练素质提升、训练计划优化及心理素质培养等多重维度, 共同施策, 以筑牢柔道运动的基石。愿更多青少年在柔道的道路上勇往直前, 感受这项运动的独特魅力, 挑战自我, 成就未来, 让柔道成为他们成长道路上的亮丽风景。

### 参考文献

- [1]刘金亮青少年柔道教学训练中的问题与对策[J].当代体育科技,2020,9,(23):55-56.
- [2]黄丽红探析青少年柔道技术训练能力的制约因素与提升措施[J].体育风尚,2020,(12):75-76.
- [3]张雷试论青少年群体柔道训练原则及方法应用[J].中华武术,2022,(09):119-121.