

# 中国击剑跨越发展瓶颈的策略与训练机制研究

孙良勇

(国家体育总局自行车击剑运动管理中心,北京 100049)

**摘要:**运用文献资料法、访谈法、调查问卷法、数理统计法和逻辑分析法对中国击剑跨越发展瓶颈的策略和训练机制进行了研究,并得出以下结论:(1)中国击剑项目实现奥运会参赛成绩的历史性突破是宏观策略和微观执行层面共同作用的结果。(2)待遇不高、缺乏统一的训练思路、参赛心理调节与控制能力差为关键性的发展瓶颈制约要素。(3)成绩主导的公平、公正、公开的竞争选拔机制,对手分析及应对的充分准备,加强国际交流与合作等为跨越发展瓶颈的关键策略。(4)训练与参赛交流机制为跨越发展瓶颈的关键机制。(5)合理运用取得成功的策略和训练机制是推动中国击剑未来继续跨越发展瓶颈的关键。

**关键词:**中国击剑;竞争态势;训练机制;激励机制

中图分类号:G 885

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2023)02-0054-08

## Research on the Strategy and Training Mechanism of Chinese Fencing Overcome the Bottleneck of Development

SUN Liang-yong

(Cycling and Fencing Sports Administrative Center of General Administration of Sport of China, Beijing 100049, China)

**Abstract:** This paper studies the strategy and training mechanism through the literature method, the interview method, the questionnaire survey method, the mathematical statistics method, and the logical analysis method, and draws the following conclusions: (1) The historic breakthrough of Chinese fencing Olympic achievement is the result of the combined action of macro strategy and micro execution. (2) Low salary, lack of unified training ideas, bad mental adjusting and controlling ability of competition are the key bottleneck constraints of development. (3) The fair, just and open competition selecting mechanism led by "achievements", the full preparation of analysis and response against the opponent, and the strengthening of international communication and cooperation are the key strategies to overcome the bottleneck of development. (4) The mechanism of training and participation communication is the key mechanism to overcome the bottleneck of development. (5) The rational application of strategies and training mechanisms to success is the key to promote Chinese fencing to continue to cross the bottleneck of development in the future.

**Key words:** chinese fencing; competitive situation; training mechanism; incentive mechanism

击剑有着悠久的发展历史,在1896年首届现代奥林匹克运动会上击剑就成为了正式比赛项目,现代击剑运动20世纪50年代开始引入中国,<sup>[1]</sup>1984年洛杉矶奥运会栾菊杰为中国击剑获得首枚奥运会金牌,奠定了击剑项目在中国的潜优势项目地位。2008年北京奥运会,仲满突破了在中国击剑奥运会赛场上24年见金难的藩篱和瓶颈,2012年伦敦奥运会中国

击剑队创造了2金1铜的历史最好成绩。2020年东京奥运会中国击剑延续了继续夺金的趋势,但也让我们看到了奥运会冲金点萎缩的现实。2024年巴黎奥运会和2028年洛杉矶奥运会,中国击剑在欧美主要竞争对手和亚洲击剑崛起的双重压力下,备战形势异常严峻。

收稿日期:2022-06-30

作者简介:孙良勇(1973—),男,山东潍坊人,副研究员,博士。研究方向:运动训练的理论与实践。

## 1 研究对象与研究方法

### 1.1 研究对象

以曾经在亚运会、世界杯、世锦赛和奥运会等国际大赛中获得过奖牌乃至金牌的运动员、教练员及参与这一过程的辅助人员作为调查对象,以中国击剑突破发展瓶颈的策略与训练机制为研究对象。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过 CNKI 数据库、北京师范大学图书馆查阅国

内外有关击剑项目发展及发展战略等方面的研究文献,翻阅国家击剑队和中国击剑协会的相关政策文件为本研究提供参考。

#### 1.2.2 访谈法

通过面谈、电话访谈等方式与部分在中国击剑历史上获得过世界杯冠军、亚运会冠军、世锦赛冠军和奥运会冠军的运动员、教练员及参与这一过程的领队、科研、医务等人员进行了访谈,围绕中国击剑的未来发展,重点针对中国击剑破解发展瓶颈的策略和训练机制进行了探讨,为下一步的调查研究提供了丰富、详实的理论和实践依据(表1)。

表1 访谈专家信息(部分节选)

序号	姓名	原身份	现身份	运动成绩或带队成绩
1	王海滨	主教练	中国击剑协会主席	伦敦奥运会冠军教练
2	许学宁	主教练	主教练	伦敦奥运会冠军教练
3	张永春	主教练	管理人员	北京奥运会冠军教练
4	仲满	运动员	教练员	北京奥运会冠军
5	雷声	运动员	教练员	伦敦奥运会冠军
6	李娜	运动员	科研人员	伦敦奥运会冠军
7	骆晓娟	运动员	管理人员	伦敦奥运会冠军
8	董兆致	教练员	管理人员	伦敦奥运会冠军
9	王磊	运动员	教练员	雅典奥运会亚军
10	朱俊	运动员	教练员	世锦赛冠军

#### 1.2.3 问卷调查法

通过访谈形成问卷初稿,问卷初稿在部分奥运会冠军、教练员及领队、队医和科研人员中进行了试填,根据反馈意见形成问卷终稿。在问卷中增加了信度和效度评价项目,随机抽取12人进行重测的信度检验结果为0.89( $P > 0.05$ ),认为问卷有效的占96.3%,符合研究要求。同时,在问卷最后增加了开放部分,以方便大家补充问卷内容。问卷共发放50份,回收48份,删除信息不完整问卷4份,获得用于研究的有效问卷44份。

#### 1.2.4 数理统计法

利用 SPSS18.0 软件,对调查问卷及相关数据进行定量分析,为研究提供数据支持。本研究对调查结果中的“关键作用”“重要作用”“一般”和“没有作用”分别赋值5、3、2、1,以每个条目为变量,对填写结果进行加和,作为进一步统计的基础数据。利用 SPSS18.0 数据探索功能中的百分位数法对基础数据进行等级分类,并划分为“关键作用”“重要作用”“辅助作用”和“作用不大”4个等级(表2)。

表2 评价等级表( $P \leq 0.05$ )

等级分类	作用不大	辅助作用	重要作用	关键作用
百分位/%	<25	25≤、<50	50≤、<75	≥75
数值	156 及以下	157 ~ 168	169 ~ 176	176 及以上

### 1.2.5 逻辑分析法

利用逻辑学的相关原理、方法对获得的数据资料、文字材料进行分析,找出他们之间的内在逻辑关系,保证研究结果的科学性、合理性。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 世界击剑多极化竞争新常态

2020 年东京奥运会击剑项目由过去的 10 块金牌增设为 12 块金牌,奥运会金牌竞争更趋激烈,世界击剑竞争格局出现新的变化。从世界击剑奥运会金牌的区域归属来看,欧洲国家占据奥运剑坛的主要席位,法国、意大利、俄罗斯继续独霸奥运剑坛,<sup>[2]</sup>部分欧洲国家实力渐衰,亚洲国家迅速崛起。<sup>[3]</sup>尽管欧洲击剑在奥运会上依然保持领先,非洲也实现了零的突破,但世界击剑由欧洲独霸逐渐发展到亚洲、美洲有能力和欧洲抗衡的趋势逐渐显现,整体格局呈多极化发展态势。<sup>[4]</sup>欧洲劲旅实力今非昔比,亚洲国家成绩突飞猛进,亚、欧差距缩小,非洲国家正在进步,年轻化与运动寿命延长趋势并存,“左撇子”现象凸显,优秀教练员频繁转战全球执教,<sup>[5]</sup>成为时下世界击剑格局的重要特点。

意大利和法国在男子花剑和男子重剑上占有绝对优势,匈牙利则在男子佩剑上独占鳌头,意大利是女子花剑的王者。同时,击剑强国意大利的女子花剑和法国的男子重剑等传统强项垄断地位被打破,俄罗斯目前在国际剑坛上稳居第一,在女子佩剑方面还具有绝对优势。新兴的击剑地区实力较强的有亚洲的韩国、中国和美洲的美国,其中美国的最大优势在男子花剑,韩国的优势在男子佩剑和女子重剑,中国目前唯一的优势是女子重剑。男子花剑主要强队有俄罗斯、美国、意大利;女子花剑有俄罗斯、意大利;男子重剑有法国、韩国等;女子重剑有罗马尼亚、中国等;男子佩剑有俄罗斯、韩国、乌克兰;女子佩剑有俄罗斯、乌克兰。<sup>[6]</sup>

从世界竞争态势来看,值得关注的是欧洲仍然是击剑项目的领头羊,亚洲取得长足进步,由过去中韩之争演变为中国、韩国、日本和中国香港四足鼎立,亚洲击剑多极化竞争发展态势初步形成。

### 2.2 中国击剑奥运夺金面临新挑战

在国际大赛尤其是奥运会上取得的成绩是衡量我们在世界击剑格局中所处地位的重要标志,全运会击剑比赛成绩则是真实反映各省市击剑发展水平,帮

助我们正确认识击剑项目中国区域发展特点的重要依据。

自 2004 年雅典奥运会以来,中国击剑在国际大赛中获得了优异的成绩,其中,男子佩剑、男子花剑和女子重剑在奥运会上收获了 4 枚金牌,创造了中国击剑史上的最好成绩。2021 年刚刚结束的第十四届陕西全运会上,奖牌获得者主要集中在福建、江苏、广东等东部沿海经济发达地区,而辽宁、上海等省(市)成绩下滑严重,高水平运动员规模不断萎缩,整体竞技水平呈现下降趋势。

从中国击剑奥运会金牌成绩项目分布来看,除了女子重剑保持良好的发展势头外,包括男子花剑、男子重剑、男子佩剑、女子佩剑和女子花剑等项目在内,国际大赛成绩一直起伏较大,作为重点项目的男子花剑、女子重剑自 2012 年伦敦奥运会之后,就出现了成绩迅速下滑的尴尬境地,中国男子重剑进入 2016 年里约奥运会周期以后,整体实力更是出现快速下滑的趋势,<sup>[7]</sup>女子花剑则长期在低水平上徘徊。在刚刚结束的东京奥运会上,中国击剑仅在女子重剑项目上收获了 1 金,包括男子花剑在内的其他项目取得的最好成绩仅为前八名。

仲满研究指出,自 1984 年夺取奥运会冠军以来,中国击剑在世界一些重大比赛中取得了一些优异成绩,但在奥运会上始终没有进一步的突破。我们运动员的发挥很不稳定,基本功和基本技术很粗糙,训练计划没有针对性,缺乏技术创新,大赛心理调节能力差,运动员的发挥不稳定,技战术运用和临场变化不灵活等,最主要的还是我们缺乏对击剑运动的更深认识和对本项目训练规律的掌握。<sup>[8]</sup>

击剑项目在中国仍属于潜优势项目,基础还很薄弱,无论是优秀运动员、教练员的数量、裁判员水平,还是专职科研队伍的规模、从业人员专业素质,我们距离优势项目仍存在一定差距,<sup>[9]</sup>教练员和运动员队伍还出现了较为严重的断代现象。在现有基础上稳固金牌点,拓展新的奖牌点乃至金牌点已成为当务之急。

### 2.3 制约中国击剑项目跨越发展的瓶颈

中国击剑项目在 2008 年北京奥运会、2012 年伦敦奥运会和 2020 年东京奥运会上打破瓶颈,实现奥运会参赛成绩的历史性突破,既是战略方面的成功实施,也是战术层面的成功做法,是宏观战略和微观执行层面共同作用的结晶。从战略层面来说,针对性策略的实施为中国击剑突破跨越瓶颈指明了方向,创造

了良好的内、外部条件;从微观执行层面来说,训练机制的探索与运用成为突破的内在动力(表 3)。

表 3 制约运动员实现成绩跨越的瓶颈因素作用评价结果统计( $n=44$ )

影响因素	关键作用/%	重要作用/%	辅助作用/%	没有作用/%
国家队工资、津贴等待遇不高	63.6	29.5	6.8	0.0
缺乏准确、清晰、统一的训练思路	59.1	40.9	0.0	0.0
参赛心理调节与控制能力差	54.5	38.6	6.8	0.0

### 2.3.1 国家队工资、津贴等待遇不高

人才是事业发展的根本,待遇是留住人才的重要条件,优秀击剑运动员、教练员是保证中国击剑项目突破发展瓶颈的根本和载体。中国取得 2008 年北京奥运会举办权之后,国家对竞技体育的投入,包括在改善运动员、教练员工资待遇等方面加大了力度,国家队承担夺金任务运动员、教练员的训练津贴大幅度提高,承担冲金任务运动员、教练员的津贴最高标准 8 000 元/月,冲奖牌运动员、教练员训练津贴标准 5 000 元/月。进入 2012 年伦敦奥运会周期,自剑中心在本周期中加大了对获得世界杯、世锦赛金牌和奖牌运动员、教练员的奖励标准和力度。进入 2016 年里约奥运会周期后,由于受政策的影响,优秀运动员、重点项目教练员待遇大幅度下滑。

同时,在大量社会击剑俱乐部出现后,他们开出的工资待遇比国家队现役主力运动员甚至是金牌运动员津贴收入都高很多。受此影响,中国击剑项目因待遇问题造成的人才流失较为严重,对本来人才厚度就不强,想突破发展瓶颈的中国击剑来说,无疑是雪上加霜。从中国击剑项目实现 2008 年北京奥运会和 2012 年伦敦奥运会金牌突破到 2016 年里约奥运会出现成绩下滑,再到 2020 年东京奥运会获金牌,不得不与待遇问题关系密切。在新的备战周期,保障国家队教练员和运动员的待遇,将是稳定国家队未来人才梯队的关键因素。

### 2.3.2 缺乏准确、清晰、统一的训练思路

击剑项目属于交手项目,在平时的训练中,技战术的灌输往往需要通过训练课来实现,其中实现的主要途径包括个别课、双人练习和实战。如果说运动员与教练组之间缺乏“准确、清晰、统一”的训练思路,训练主、客体在训练中就很难形成合力,训练课中的训练效果将得不到有效积累,有时甚至会背向而行。可以想象,在这种情况下,训练质量是不可能得到保障的,没有训练质量作为保障,何谈竞技实力和运动

成绩的跨越式提升。在与运动员、教练员的座谈中我们注意到,“准确、清晰、统一”的训练思路对于引领运动员及相关训练团队形成强大合力意义重大,如果教练员和运动员缺乏对训练思路的准确、清晰认识,往往会出现盲目训练,训练效果也将会大打折扣。而“准确、清晰、统一”的训练思路,则是让运动员、教练员及相关科技保障人员能够统一思想、统一进度,从而促进合力的形成及训练效果的积累。在击剑项目高水平运动员的训练过程中,更多的往往是解决问题的训练,通过训练来化解运动员暴露出的问题,并且在解决问题的过程中不断提高运动员的竞技能力和水平,如果不能形成“准确、清晰、统一”的训练思路,解决问题过程中的效果将得不到保证,训练效果可想而知。

### 2.3.3 参赛心理调节与控制能力差

在比赛中,运动员领先时往往“盲目自信、想赢怕输”;落后了“丧失信心、畏首畏尾、思想保守”;胶着时“急于求成、缺乏持久的斗志”;在对手挑衅或裁判误判时容易“情绪失控甚至破罐子破摔”,这反映了中国击剑运动员在心理调节与控制能力方面存在着较大问题。

中国击剑队从 2008 年北京奥运会周期开始分别聘请北京师范大学、天津体院、总局科研所和清华大学的心理团队围绕重点运动员开展心理调节与控制方面的研究分析,在提高重点运动员关键比赛的心理调节与控制的能力方面做了大量的工作。一是国家击剑队心理知识普及得到了顺利实施,运动员、教练员开始重视心理训练的作用,把心理训练纳入到平时训练中,在心理专家的指引下,击剑队心理训练的效果开始显现。二是运动员、教练员掌握了一定的心理与控制的方法、技巧,包括利用自我冥想法排除干扰,例如雷声伦敦奥运会进入决赛之后,在休息期间用毛巾把自己的头盖住,利用冥想的方式把注意力调整到自醒的状态,有效地排除了外界干扰,为最后夺取个

人奥运会冠军奠定了心理基础。三是赛前心理调节与控制,在击剑项目的参赛过程中逐渐成为一项不可或缺的重要内容,女子重剑在个人比赛之后,及时启动心理训练程序化方案,把运动员的心理状态调整到了良好的准备状态中,为团体夺冠奠定了坚实的心理基础。

当站到实现突破的关键场次的赛场上时,与对手的较量已不仅是技术、战术甚至体能的较量了,更多的则是以心理为核心的较量。领先、落后、胶着是击剑比赛中参赛双方经常遇到的比赛形势,优秀运动员要想在关键场次、关键剑的处理中保持对对手的制胜优势,调节和控制好自己的参赛心理至关重要。优秀的击剑运动员在领先时始终保持清醒的头脑和强大的心理优势;在落后的情况下,能够及时地冷静下来,稳住阵脚,不盲动、不沮丧,伺机而动,通过节奏的变

化、距离的调整、打法的改变以及换剑、擦汗等来打乱对手的进攻节奏,瓦解对手的得分气势,化被动为主动;在比赛双方处于胶着状态时,始终保持头脑清醒、情绪稳定和自信,确保自己合理地调整距离、节奏,实时地做出准确判断,及时地把握住每一次进攻时机,实施正确的技战术以及利用对手的失误实施精准一击而得分。

#### 2.4 中国击剑项目突破制约跨越瓶颈的基本策略

策略一般是指谋略、计划,也可以是长期发展目标、政策及方略计划的统称。<sup>[10]</sup>在本文中,策略是指针对中国击剑在奥运会上夺取金牌这一目标所制定的方案集合和行动方针。突破瓶颈的策略是指围绕制约中国击剑跨越发展的瓶颈所制定的一切方案集合和行动方针,制定针对性地应对策略是中国击剑实现跨越式发展的必由之路(表4)。

表 4 中国击剑突破成绩跨越瓶颈策略统计表( $n=44$ )

影响因素	调查结果统计/%			
	关键作用	重要作用	辅助作用	没有作用
成绩主导的公平、公正、公开的竞争选拔机制	68.2	27.3	4.5	0.0
充分的对手分析及应对方案准备	63.6	34.1	2.3	0.0
提高在国际剑联的话语权	61.4	22.7	15.9	0.0
提高训练计划的整体规划和个体训练设计水平	59.1	36.4	4.5	0.0
增强运动员的自信心和独立解决问题的能力	59.1	34.1	6.8	0.0

##### 2.4.1 成绩主导的公平、公正、公开的竞争选拔机制

成绩主导的公平、公正、公开的竞争选拔机制强调的是以成绩为主导,以竞争为手段。竞争是击剑选拔的关键手段,成绩是决定选拔结果的关键因素。公平、公正、公开体现的是让选拔在阳光下操作,通过这种方式获得的选拔结果让大家心服口服。作为管理的重要策略之一,它的实施能够为国家队形成良好的竞争氛围,能够为中国击剑创造风清气正的内、外环境,从而为调动整个击剑界努力奋斗的积极性和主动性发挥关键作用。

##### 2.4.2 充分的对手分析及应对方案准备

击剑比赛存在较大偶然性已为人们所熟知,但我们必须清醒地认识到,击剑比赛结果仍然是建立在必然性基础之上的,也是有规律可循的。科学参赛是我们取得优异成绩的不二选择,科学参赛的关键是充分的准备。其中,做好充分的对手分析和方案应对是关键,提升运动员的认识水平和参赛能力,合理的目标

定位,强大的体能、心理储备等是夯实参赛的基础,随队医生和按摩师的保障,加强对新裁判规则、判罚标准的研究与应对准备,以及参赛团队的默契配合与应对裁判的经验等外围基础工作切实做扎实,中国击剑运动员在比赛中的参赛风险才会明显降低,在比赛的关键场次、关键剑上才会有好的表现。

##### 2.4.3 提高在国际剑联的话语权

裁判因素在击剑比赛中的作用日益重要,中国击剑运动员在国际赛场上遇到的裁判问题既有裁判的误判、错判问题,也有我们自身技战术动作的问题和水平问题。而“提高在国际剑联的话语权”对于从外部解决对我们不利的裁判问题意义重大,同时,有了在国际组织中的话语权,在制定规则、确定判罚标准等方面,才能够为我们争取更多的主动权。中国击剑项目在解决裁判问题上既要着手解决外因的问题,也不能忽视从内因着力,当然“提高国内裁判执裁水平,促进国内外比赛执裁标准的统一”和“加强与国

外强队的交流与合作”是解决这类问题的重要途径,但外因、内因共同发力才是避免中国击剑运动员在国际比赛中屡屡被裁判刁难的根本出路。

#### 2.4.4 提高训练计划的整体规划和个体训练设计水平

高水平教练可以通过良好的计划设计来保证整个训练过程沿着正确的方向前进,而不会因为局部、暂时的困难而改变,保证了运动员竞技实力的长远提升。同时,也保障了运动员、教练员和辅助人员具有一个统一的方向和思路,大大提高了备战的整体质量。训练计划的执行效果则直接决定着最终的成效,在影响训练计划执行过程中的诸多因素中,“从实战出发激发运动员和教练员双方的主动性”成为大家公认的关键因素。中国击剑运动成绩要获得跨越式提升,既要重视训练的计划性问题,也要解决好教练员和运动员的动力性问题,从实战出发,充分发挥好教练员和运动员的主观能动性,这是提高训练质量的重中之重。

#### 2.4.5 增强运动员的自信心和独立解决问题的能力 击剑是同场一对一持器械直接对抗类项目,运

动员的自信心和独立解决问题的能力非常重要,我们在对运动员进行培养时,要高度重视运动员的自信心和独立解决问题能力的培养。运动员在比赛中遇到排名比自己靠前,或者实力比自己强的对手时信心不足,不敢大胆地做动作,自己的优势和特长发挥不出来。也有的队员在教练指导时打得非常好,一旦没有教练临场指导则打得一塌糊涂,深层次原因就是独立解决问题的能力差,如果没有人提醒就不会打比赛。

#### 2.5 中国击剑项目突破瓶颈的训练机制研究

“机制”一词最早源于希腊文,原指机器的构造和工作原理。生物学和医学指生物机体结构组成部分的相互关系以及其间发生的各种变化过程的物理、化学性质和相互关系。泛指一个工作系统的组织或部分之间相互作用的过程和方式。<sup>[11]</sup>训练机制是指击剑训练系统各要素及各要素之间相互作用的过程和方式,训练机制在中国击剑不断跨越发展瓶颈的过程中发挥着重要的动力作用,也是中国击剑实施跨越发展应对策略的落脚点和出发点(表5)。

表5 中国击剑跨越制约瓶颈的训练机制调查结果统计(n=44)

训练机制因素	调查结果统计比例/%			
	关键作用	重要作用	辅助作用	没有作用
“走出去、请进来”的训练与参赛交流机制	52.3	43.2	4.5	0.0
提高运动员个体“针对性技战术打法实战水平”的陪练机制	52.3	40.9	4.5	2.3
鼓励训练创新的队内激励机制	52.3	38.6	9.1	0.0
康复治疗、营养、拉伸、调整等多方式的综合恢复机制	47.7	38.6	13.6	0.0

#### 2.5.1 “走出去、请进来”的训练与参赛交流机制

中国击剑在国家体育总局和体育总局自剑中心的支持下,从2004年开始加大了“走出去、请进来”的工作力度,“走出去、请进来”的训练与参赛交流机制使得中国男、女佩剑,男子花剑和女子重剑取得了明显成效。

在国家体育总局的资助下,中国击剑运动协会选派女子花剑运动员鄂洁、男子花剑退役运动员王海滨等到国外学习。鄂洁在学成之后进入国际剑联,是我国优秀运动员退役之后进入国际体育组织工作的第一人。王海滨在学成归国后,于2005年开始担任国家男子花剑主教练,中国男子花剑在国际大赛中成绩显著,包括2010年和2011年蝉联世锦赛男子花剑团

体冠军,2012年伦敦奥运会收获男子花剑个人金牌,创造了中国男子花剑历史上的最好国际大赛成绩。

“走出去”让运动员和教练能够及时审视和反思自己在训练理念以及训练各个环节中存在的问题和不足,可以进一步完善、修正甚至重构自己的训练理念,为找到今后努力的方向和训练重点打下了坚实的理论和实践基础,这是授之以“渔”的重要手段,中国击剑近些年来在实践中取得的成功也印证了这一推论。

中国击剑运动协会从2006年开始聘请外教,给中国击剑注入了新的养分,并带领中国击剑取得了优异成绩。中国击剑自1984年参加奥运会以来,共获得5枚奥运会金牌,其中,中国本土教练文国刚贡献

1 枚金牌,送出去的本土教练王海滨贡献 1 枚金牌,外教鲍埃尔、勒瓦瓦瑟等贡献了 3 枚金牌,送出去和请进来的教练获金牌数占中国击剑奥运会金牌总数的 80%。

在“请进来”方面,外教从理念到实践实现了对项目的综合改变,在这个改变过程中,也融合了中国击剑多年来的成功经验,实现了中外的完美结合,可以说“请进来”在提高中国击剑运动高水平运动员的成绩方面,发挥的作用更大,短期效应更明显。同时,外教的理念、方法、手段对其他项目的教练带来了冲击,为其他项目学习借鉴新的理念、方法和手段提供了非常好的机会,进而推动了中国击剑整体水平的提升。

#### 2.5.2 提高运动员个体“针对性技战术打法实战水平”的陪练机制

从击剑运动员的竞技能力主导因素来说,击剑运动员的技战术能力是其竞技能力的关键要素,因此,提升运动员的技战术水平,完善运动员的技战术体系对于提高运动员的整体竞技实力至关重要。但是,对高水平击剑运动员来说,其基本的技术结构、技术体系大都非常完备,可塑性空间有限,对大部分运动员来说,主要欠缺的是技术细节和技术运用两个环节的完善、优化。技术细节需要长期的精雕细刻才能见成效,这是一项长期工作,运动员和教练员主要通过基本技术训练课,尤其是个别课来不断地纠正和完善其技术细节。

中国击剑界在解决基本技术问题上已经积累了丰富经验,并取得了良好的效果。而技战术的有效运用则是我们的薄弱环节,也是我们的老大难问题。过去,中国击剑界更多地注重个人技战术体系的完善、优化和细化,而忽视了对手和裁判,导致尽管我们自认为技战术是一流的,到了国际赛场却变成了摆设、花架子,在对战中打不到对手,在裁判眼里有些自我感觉不错的技术动作却变成了错误动作。我们的运动员和教练员逐渐认识到,脱离对手的自我封闭式训练、个别课训练、一般的模拟训练和教学实战解决不了根本性的问题,而要从训练中解决这一问题,必须要有针对性的、专业水准的陪练运动员。

从提高运动员个体“针对性技战术打法实战水平”陪练机制的运用机理来看,这一机制确实能够有效地把练与针对性的实战结合在了一起,很好地解决了运动员由训练能力向比赛能力的转化,改变了过去练的很好,比赛效果不佳的老大难问题。在综合评价

中,该机制被调查对象认为起重要作用,并且有 52.3% 调查对象认为这一机制对运动成绩的跨越式提升起关键作用。

#### 2.5.3 鼓励训练创新的队内激励机制

2014 年 6 月 9 日,习近平总书记在中国科学院第十七次院士大会、中国工程院第十二次院士大会开幕会上发表重要讲话,强调科技是国家强盛之基,创新是民族进步之魂。8 月 18 日,习近平总书记在主持召开中央财经领导小组第七次会议强调“创新始终是推动一个国家、一个民族向前发展的重要力量。”<sup>[12]</sup>在实现中国击剑在运动成绩上的跨越式发展上创新必定是不可或缺的重要力量。国家击剑队通过营造由内及外的创新激励机制,引领全队在训练、参赛、科研、医疗康复和技战术分析等方面实施创新,通过局部的创新实现了整体效益的提升,通过补短板创新实现了综合实力的提升,通过特长改造的创新实现了打法上的跃升。

击剑在体能训练中引入了瑜伽、健美操、太极等训练内容,降低了运动员的伤病风险,缓解了老运动员的伤病问题。2012 年伦敦奥运会周期,没有一例因伤病退出比赛的情况,创造了中国击剑项目参赛奥运会的奇迹。通过开发击剑视频分析系统,对对手分析更有针对性,并实现了对主要对手的全覆盖,为高水平击剑运动员的针对性训练和赛前准备提供了准确、详实、可靠的数据支持,从而实现了对手分析由过去的感性认识水平提升到了更加科学的理性认识水平。此外,转变训练认识,探索与实践新的训练模式;走集约化、科技化备战之路,全面提高训练的质量和效果;以赛带练,以赛促练,赛练结合训练模式的探索与实践;实战训练模式的探索与实践;走出去、请进来训练模式的探索与实践等,这些都是在创新指导和引领下完成的,并取得了良好的成效。

#### 2.5.4 康复治疗、营养、拉伸、调整等多方式的综合恢复机制

恢复在当今高水平运动训练中已经成为不可或缺且有着重要意义的训练手段,在训练、参赛活动中占有重要的地位。从项目特点来说,击剑属于同场持器械交手类项目,相对于拳击、摔跤、篮球等对抗类项目来说,击剑比赛中直接身体接触并不多,造成的伤害不多,但击剑运动员劳损性的慢性病却非常普遍。

在伤病治疗方面,国家击剑队过去是边治疗、边训练,再受伤、再治疗的循环往复,导致运动员的伤病由小变大,由轻变重,由局部变整体,最后退出国家

队,造成了人才浪费。随着康复训练理念的引进,大家开始对伤病后的康复训练引起重视,国家队也逐渐有了专门的康复训练内容,运动员通过专门的康复训练恢复到能够承担正常训练负荷的情况下再进行专项训练,这一理念的引入,大大减少了运动员二次甚至是多次受伤的概率和风险。

在解决运动员训练后的恢复问题上,击剑项目经历了五个阶段:一是开始重视物理恢复,包括增加按摩师人数,要求运动员必须到医务室做按摩等;二是物理恢复手段的多样化,随着对恢复问题的重视,除了按摩外,增加了电刺激、冷热水浴、蒸汽浴、芬兰浴等手段;三是对训练后及时恢复的重视,随着训练负荷的增大,单纯依靠物理恢复手段已经不能满足需要,训练课结束之后的恢复受到教练的重视,由过去短时间、简单的放松,逐渐发展到了不少于30分钟的慢跑、牵拉和拉伸等;四是重视训练计划安排时的负荷节奏问题,把恢复纳入到整个训练计划中统筹考虑;五是对营养品和营养伙食补充的重视。

当前,恢复和康复治疗已经成为中国击剑高水平训练综合考虑的重要问题之一,在2012年伦敦奥运会周期,康复治疗、营养、拉伸、调整等多方式的综合恢复机制在训练、参赛实践得到了全面的贯彻实施,并取得了明显的成效,也为后续中国击剑项目备战奥运会打造精力充沛、健康的身体指明了方向。

### 3 研究结论

(1)中国击剑项目实现奥运会参赛成绩的历史性突破是宏观策略和微观执行层面共同作用的结晶,针对性策略的实施为中国击剑突破瓶颈指明了方向,创造了良好的内、外部条件,训练机制的探索与运用成为突破跨越瓶颈的内在动力。

(2)制约中国击剑项目突破瓶颈的诸多因素中,关键要素是待遇不高、缺乏统一的训练思路、参赛心理调节与控制能力差,涉及训练、参赛和保障三个重要环节。

(3)在中国击剑项目采取的诸多策略中,关键策

略是加强国际交流与合作、提高国际话语权、提高国内执裁水平、促进国内外执裁标准的统一、完善竞争选拔机制、提高计划的设计水平、激发训练主体内在动力、对手分析及应对的充分准备、自信和独立解决问题能力的增强。

(4)中国击剑突破跨越瓶颈采用的诸多训练机制中,起关键性作用的是训练与参赛交流机制。

(5)中国击剑的成功是在对制约发展瓶颈因素的科学认识以及依此所采取的诸多策略和训练机制的结果。

### 参考文献

- [1]张彩珍.中国击剑运动史[M].武汉:武汉出版社,1992:13,25-64.
- [2]邓洪波,肖剑,谢晖,等.我国击剑运动发展对策[J].体育文化导刊,2014(3):81-84.
- [3]谢晖,赵琼,肖剑.奥运会击剑比赛分析[J].体育文化导刊,2014(4):87-90.
- [4]吴宗喜,翟珂.奥运会击剑项目发展历程研究[J].体育科技文献通报,2014(9):38-39,57.
- [5]许丽娜,朱珂.从近三届奥运会看世界击剑实力格局与发展趋势[J].体育文化导刊,2017(6):92-97.
- [6]王威.里约奥运会后世界击剑格局的变化分析[J].辽宁体育科技,2017,39(2):99-103.
- [7]孙良勇.国际男子重剑竞争格局及发展态势[J].中国体育教练员,2016(1):45-46.
- [8]仲满.中国击剑运动可持续发展的对策研究[J].南京体育学院学报,2019,2(4):59-64.
- [9]赵传杰.伦敦奥运会击剑比赛带给我们的启示[J].中国体育教练员,2013(1):42-44.
- [10]龚学胜.现代汉语大词典[S].北京:商务印书馆国际有限公司,2015:141.
- [11]中国社会科学院语言研究所词典编辑室.现代汉语词典[S].第7版.北京:商务印书馆,2021:628.
- [12]央广网.习近平谈“十三五”五大发展理念之一:创新发展篇[EB/OL].(2015-11-10)[2022-04-20].[http://news.cnr.cn/native/gd/20151110/t20151110\\_520463911\\_1.shtml](http://news.cnr.cn/native/gd/20151110/t20151110_520463911_1.shtml).

[责任编辑 江国平]