

打开通往职业镖手之门

—— 飞镖教练员、运动员手册

钱 卫 编 著

北京体育大学出版社



打开通往职业镖手之门

——飞镖教练员、运动员手册

钱 卫 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:秦德斌

责任校对:黄 强 梁 园

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

打开通往职业镖手之门——飞镖教练员、运动员手册/钱卫编著. —北京:北京体育大学出版社,2002.2

ISBN 7-81051-689-2

I.打… II.钱… III.文娱性体育活动,飞镖-基本知识
IV. G899

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000531 号

**打开通往职业镖手之门
——飞镖教练员、运动员手册**

钱 卫 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:13.25

定价:25.00 元

2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-689-2/G·582

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

飞镖在国外是一项非常普及的运动，目前已有越来越多的人投入到这项运动当中来。在我国它也是在迅猛地发展，大家常常能在电视或其他媒体上看到世界高水平的比赛，就是在我们日常生活的周围也存在着许许多多从事和酷爱飞镖运动的人。飞镖这项运动已被国家体育总局批准为正式的比赛项目，相信今后会有更多喜爱飞镖运动的人投身到这个行列。

不过，就目前我国飞镖运动的水平来看，我们与世界先进水平还有很大的差距，按目前的发展来看，这种差距的是不可能在十几年赶上或超过大家的。因为它不只体现在技术水平上，在训练的方法和内容上我们同样存在着很大的差距。要想使中国的飞镖运动早日腾飞，就必须得像我们的乒乓球和羽毛球一样，采用大量的科学化、系统化地训练，而这一点正是我们目前所缺少的。孙子曰：“合军聚众，交和而舍，莫难于军争。军争之难者，以迂为直，以患为利。……此知迂直之计者也。”这句话应用在飞镖运动中的意思就是说，组织镖队或镖手进行比赛容易，而要想争得取胜的条件是最困难的了。这种困难在于如何把镖手发展中的弯路变为直路，把不利变为有利。这就是我们目前所要做的事情。

鉴于上述情况，本人学习了许多体育运动的相关知识，根据国内外体育运动专家总结出的经验，结合飞镖运动项目的特点，编写出了这本《打开通往职业镖手之门》一书。目的在于通过科

学和系统化地训练，使我们有志于飞镖运动、有志于为国争光的年轻人，能够早日地赶上和超过世界的先进水平。

本书的内容包含了运动心理学，以及一些相关的生理学和生物力学的知识，再有就是本人根据自己的飞镖运动经历总结出的一些体会。在整个的编定过程中，我要感谢亚运村足球训练中心主教练董爱民女士，可以说如果没有她的帮助我也就没有能力将这本书奉献给广大镖友。再有就是中国飞镖协会的秘书长邢小泉同志、北京体育大学副校长钟秉枢，以及中国体育报的记者春鹤同志等，还有许许多多编著和编定运动专业书籍的运动专家（是你们给予了我许多这些方面的知识），同时也包括广大的镖友们。如果说这本书能对将来我国飞镖事业的发展起到帮助的作用，那么不只是我个人，也代表今后的众多镖友们再次向你们表示衷心的感谢！感谢你们的大力的帮助。

另外，由于本书所针对的对象主要是以镖手为主，同时也针对教练员，所以在陈述角度和对象上变化较大，希望大家能够理解。

本人的能力有限，加之在飞镖界没有这方面系统的书籍，好些方面无从借鉴。所以，在此书的内容中定会有纰漏之处，希望广大专家及镖友予以批评指正。

最后，我想用四个字与广大镖友共勉：

天 道 酬 勤



职业镖手的成长过程	(1)
-----------------	-------

基 础 篇

第一章 飞镖运动的基本知识	(9)
一、飞镖运动的场地与器具	(9)
二、飞镖的基本技术	(10)
三、飞镖运动员的生理特点	(13)
第二章 飞镖运动技能的基本知识	(22)
一、肌肉工作的生物力学原理	(22)
二、飞镖运动员的技能训练	(24)
三、如何解决人镖合重心的问题	(36)
四、职业镖手的四个成长过程	(45)
第三章 飞镖运动技能形成的生理基础	(48)
一、学习和记忆	(48)
二、运动技能形成的生理机制	(53)
三、运动技能的分类和形成运动技能的时相	(56)
四、影响运动技能形成和发展的因素	(61)

理 论 篇

第四章 飞镖运动心理技能	(69)
一、运动与哲学	(69)



二、飞镖运动中的动机问题	(80)
三、运动心理学在飞镖运动中的意义	(94)
四、如何认识心理训练	(96)
五、心理训练的必要过程	(97)
六、职业镖手心理技能的训练	(97)
七、两种运动心理学	(99)
八、心理技能训练基础知识	(101)
第五章 表象技能	(116)
一、表象技能训练的必要性和重要性	(116)
二、运动表象训练程序的实施	(124)
三、表象练习的必备条件	(139)
四、表象练习的优点和其它的辅助方法	(143)
第六章 心理能量控制技能	(152)
一、什么是心理能量	(153)
二、心理能量的控制	(158)
三、最佳能量区	(160)
四、心理能量与操作之间的关系	(165)
五、心理能量的衰落与高涨	(174)
六、如何找到最佳能量区	(175)
七、实际应用	(178)
第七章 应激的控制技能	(186)
一、应激的成因	(186)
二、大脑的两个半球	(192)
三、应激控制技术的选择	(200)
四、环境控制和身体放松的方法	(202)
五、认知应激控制	(212)
六、设计应激控制训练的内容大纲	(222)
七、心理耗竭	(238)



第八章 集中注意力技能	(244)
一、注意的重要性	(244)
二、注意的定义	(245)
三、注意的选择	(247)
四、注意的转移	(254)
五、注意的强度	(266)
六、获得阶段	(271)
七、倾听技能	(276)
第九章 自信心和现实目标制定技能	(282)
一、如何理解自信心	(282)
二、学习目标设置	(294)
三、目标设置的原则	(297)
四、目标设置训练教程	(310)
五、获得阶段	(316)
第十章 心理技能训练的实施	(321)
一、心理技能训练计划的实施	(321)
二、赛前的心理准备	(326)
三、赛后简要小结	(332)
四、具体应用	(337)

训 练 篇

第十一章 飞镖训练的基本方法与手段	(353)
一、飞镖训练方法概述	(353)
二、镖手训练的控制法	(355)
三、镖手一般训练法	(356)
四、镖手的专门训练法	(358)
五、镖手专项训练法	(359)



六、镖手专项训练的基本手段	(361)
第十二章 镖手泛化阶段的练习	(365)
一、镖手的早期训练方法	(365)
二、日程训练安排	(379)
第十三章 镖手分化阶段的练习	(381)
一、分化阶段练习的措施	(381)
二、加强本体感觉性	(384)
三、日程训练安排	(392)
第十四章 巩固提高阶段的练习	(394)
一、要把心理技能坚决地贯彻到身体技能训练当中	(394)
二、有助于提高的各种练习方法	(395)
三、结合心理训练的方法	(399)
第十五章 高度技巧阶段的练习	(401)
一、高度技巧阶段容易出现的问题	(401)
二、高度技巧阶段训练中应注意的问题	(403)
三、比赛中容易出现的问题	(404)
四、镖手的体能训练	(406)
 结束语	 (410)



职业镖手的成长过程

当你非常认真地阅读此书时，相信你一定希望自己成为一名优秀的职业镖手。不管你在此之前的运动经历如何，在以下的内容当中，你会发觉职业镖手的成长经历与你的平时训练有许多相同之处，也有许多不相同的地方。而本书的目的就在于，能够继续发挥你的有效的训练优势，同时指出你在训练中的不足和应注意的问题，合理而有效地进一步提高技能水平。

大家都知道，不管在做好哪一件事都需要有具体的方法和步骤，要掌握飞镖这项技能也是如此。所以，我们就有必要借鉴国内外的一些先进的体育运动经验和理论，并从这些经验和理论当中总结出适合飞镖运动发展的训练方法。找出有效和快捷的训练方法不是我们的目的，我们的目的是要缩短镖手的技能成长过程，而这种过程的结果就是要达到在今后的比赛中稳、准、狠。

任何一位镖手如果能够在比赛中做到稳、准和狠的话，无疑他将是我最可怕的，最不容易战胜的。但遗憾的是，这简简单单的三个字却包含了许许多多的内容，不是一般人所能达到的。通过下图你就不难看出你要为稳、准、狠所付出的代价，这也正是一名真正的职业镖手所必须经历的过程。

在此过程中有些人甚至要付出几年或十几年的时间进行不断地努力奋斗，而真正能够获得成功的人却寥寥无几。这是为什么呢？不懂得或不善于科学系统地训练是一方面，而关键的另一方面是在于难以克服系统训练所带来的枯燥。人对参与任何一项运动都是由兴趣而产生动机的，但当人们一旦投入到职业的训练中



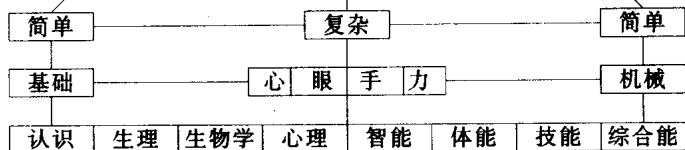
时往往这项运动对他而言就不再是兴趣了，更多的是一种责任。我的意思是说在今后的训练中，如果你缺乏这种责任感的话你就不可能成为少数人中的佼佼者。要知道佼佼者的特有品质是——坚信科学，坚持科学，能吃苦耐劳。

下面我们通过下图来了解一下作为职业镖手所应学习和掌握的内容：

目 标											
SCORE	1ST	2ND	3RD	SCORE	1ST	2ND	3RD	SCORE	1ST	2ND	3RD
180	T20	T20	50	126	T19	T19	D6	82	50	D16	x
169	No 3 dart finish			125	50	25	50	81	T15	D18	x
168	No 3 dart finish			124	T20	14	50	80	T16	D16	x
167	T20	T19	50	123	T19	16	50	79	T19	D11	x
166	No 3 dart finish			122	T18	18	50	78	T18	D12	x
165	No 3 dart finish			121	T17	T18	D8	77	T15	D16	x
164	T20	T18	50	120	T20	20	D20	76	T20	D8	x
163	No 3 dart finish			119	T19	T12	D13	75	T17	D12	x
162	No 3 dart finish			118	T20	18	D20	74	T14	D16	x
161	T20	T17	50	117	T20	17	D20	73	T19	D8	x
160	T20	T20	D20	116	T20	20	D18	72	T20	D6	x
159	No 3 dart finish			115	T19	18	D20	71	T13	D16	x
158	T20	T20	D19	114	T20	14	D20	70	T18	D8	x
157	T20	T19	D20	113	T19	16	D20	69	T11	D18	x
156	T20	T20	D18	112	T20	20	D16	68	T20	D4	x
155	T20	T19	D19	111	T19	14	D20	67	T17	D8	x
154	T20	T18	D20	110	T18	16	D20	66	50	D8	x
153	T20	T19	D18	109	T20	17	D16	65	25	D20	x
152	T20	T20	D16	108	T20	16	D16	64	T16	D8	x
151	T20	T17	D20	107	T20	15	D16	63	T17	D6	x
150	T20	T20	D15	106	T20	14	D16	62	T10	D16	x
149	T20	T19	D16	105	T19	16	D16	61	T15	D8	x
148	T20	T20	D14	104	T20	12	D16	60	20	D20	x
147	T20	T19	D18	103	T20	11	D16	59	19	D20	x
146	T20	T18	D16	102	T20	10	D16	58	18	D20	x
145	T20	T19	D14	101	T19	12	D16	57	17	D20	x
144	T20	T20	D12	100	T20	D20	x	56	16	D20	x
143	T20	T17	D16	99	T19	10	D16	55	15	D20	x
142	T20	50	D16	98	T18	12	D16	54	14	D20	x
141	T20	T19	D12	97	T19	D20	x	53	13	D20	x
140	T20	T20	D10	96	T20	D18	x	52	20	D16	x
139	T20	T19	D11	95	T20	3	D16	51	19	D16	x
138	T20	T18	D12	94	T18	D20	x	50	18	D16	x
137	T20	T15	D16	93	T19	D18	x	49	17	D16	x



136	T20	T20	D8	92	T20	D16	×	48	16	D16	×
135	25	T20	50	91	T17	D20	×	47	15	D16	×
134	T20	T14	D16	90	T20	D15	×	46	14	D16	×
133	T19	T20	D8	89	T19	D16	×	45	13	D16	×
132	25	T19	50	88	T20	D14	×	44	12	D16	×
131	T20	T13	D16	87	T17	D18	×	43	11	D16	×
130	T20	20	50	86	T18	D16	×	42	10	D16	×
129	T19	T20	D6	85	T19	D14	×	41	9	D16	×
128	T18	T18	D10	84	T20	D12	×	×	×	×	×
127	T20	T17	D8	83	T17	D16	×	×	×	×	×



从图的整体来看象是一座大厦，我们不妨将它分为三个部分：最上面是我们的目标——稳、准、狠；中间是我们的技能水平的体现——理论上各分值的三镖结束；最下面则是我们的基础——是我们所要进行的基本功的训练内容。

略微懂点建筑学的人都知道，一座大厦的楼层越高，地基就越应该深而坚固，这样才能经得起自然灾害的侵袭。而镖手要想达到一定高的水平，同样也需要有坚实的基本功作为基础，这一点与大厦的结构道理是一样的。正像图中所显示出来的那样，目标是我们的最高点，关键时刻要稳、准、狠，中间是所要结束的分值，如果你在三个镖不能结束所剩的分数的话，那么你就不能达到自己的目标。同样如果你没有良好的基本功的话，你就不可能三个镖结束所应该结束的分值。总之，要想使自己平稳在很高的技能水平上，是要有坚实的基本功为基础的，否则那只是空中楼阁。下层的基本部分，是本书的主要内容，要求所有想成为职业镖手的人从最底层学到和做起。当然，这需要你付出很长的一段时间和精力，不过你一旦掌握了这些基本技能以后，你会发觉自己的技能水平有一个“质”的飞跃。

从简单说起，当我们开始接触飞镖时，确实认为它是一件很



简单的事。此时在我们看来投掷飞镖的动作没有错误与正确之分，只是准与不准的关系。在我们经历了一段时间的练习后会发现，这个看似简单的动作环节却又存在着许多复杂的关系，正是这些复杂的关系足足需要我们耗费几年的时间练习，最终我们才能像世界级优秀的职业镖手那样，非常简单地就能掌握这项技能。

如果说简单——复杂——简单是一名职业镖手的成长过程的话，那么在以下的内容中就包含了过程中我们所需要学习的内容。首先与简单相对应的是基础，这就如同我们上学一样，要从小学一年级开始。大家都知道小学一年级的内容虽然简单，但它却是你今后上大学的基础，你只有把基础功课一项一项地做好后，将来才有可能走进大学的校门。与复杂相对应的是心、眼、手、力，不要小看这简单的四个字，它是飞镖技能的精髓所在，也正是基础知识中我们应该认真学习的关键。你只有将心、眼、手、力完美地结合，才能真正达到世界一流镖手的水平。与此同时你也就顺理成章地进入到与最后的简单相对应的机械，试想如果你能将飞镖技能掌握得像机械一样，那么还有什么能比机械更简单和精准的呢？不过，请大家注意，基础——心、眼、手、力——机械，只是镖手的一个成长过程，并没有太多的实际内容。我们要想完成这个过程，就要从与它们相对应的整体“板块”做起，在这个整体“板块”中包括：认识、生理、生物力学、心理、体能、技能和综合能。实际上这个整体“板块”中的内容才是我们技能成长的主要内容，也是我们从基础到心、眼、手、力的完美结合最终成为机械的重要保障。

这时候我们再整体地看看这张图，如果有人把“九镖”看成是飞镖的最高境界的话，我想并不确切，因为它只是一种结果的体现。竞技运动的最高境界是表现出你的最佳流畅状态，这种状态的产生来自于你各项基本功的扎实程度。正像建筑工人所说



的，盖多高的楼就要有多深的地基，我们镖手基本功的好坏直接影响到比赛中的技能水平。当然，有时在某种状态下镖手会发挥出超常的水平，可能会有“九镖”的出现，但这往往只是昙花一现。这种不稳定地大起大落说明基本功还不够扎实，我们需要的是在比赛中具有稳定的水平，在任何需要的时刻都能以最佳的流畅状态出现，能最大限度地发挥人体的潜能。

综上所述，我们对飞镖技能中各项基本功的练习尤为重要。这是赶超世界先进水平的最佳“捷径”，所谓“以迂为直，后人发，先人至”。

本书后面的内容主要是讲从对飞镖的认识到的镖手最后的综合能力。最终的目标是要在今后的世界大赛中打出自己应有的水平，去战胜那些被人们认为是不可战胜的人。孙子曰：“将听吾计，用之必胜，留之。将不听吾计，用之必败，去之。”

基础篇

此篇的主要目的是要让大家了解和认识飞镖运动及运动技能的一些基本的知识，以及飞镖技能形成的由来。“知先行后，知行合一”是我们先人经过长期的总结给我们留下的宝贵经验。在运动领域，尤其是近几十年，国内外的运动专家和学者经过长期研究，都支持“知先行后”的观点。任何一项技能的发展都离不开对运动技能的了解和认识，只有在这个基础上运动技能才能得到很好的发展。

对于飞镖这项复杂的运动技能，我们更不应该忽略它的每一项技术环节，我们不仅要知道它的每一项环节的由来和作用，而且还更需要分析出它的特点和如何更好地利用它的特点来发展技能。以下我们就从简单的知识谈起。

