

談談縱橫碼選手的培養

顧義生

(江蘇省蘇州市幼兒師範學校)

縱橫碼作為一種成熟的利用數字輸入漢字的計算機漢字輸入碼，具有十分重要的推廣價值，它需要宣傳推廣才能被大家所認識，而比賽可以認為是宣傳推廣縱橫碼最有效的措施和途徑，也是充分發揮和挖掘縱橫碼潛力的有效方法，作為教師，不但要教會學生應用縱橫碼，也要探索如何培養縱橫碼競賽選手，在發掘自身教學潛力的同時，也要探索發掘學生潛力的方法和途徑。

1. 在培養中發現和選好苗子

在縱橫碼漢字輸入的教學過程中，要注意發現接受快，指法協調性好，反應靈敏、正確，能吃苦耐勞，有拚搏精神，並有較好的心理素質和身體素質，訓練效果比普通同學好的學生。在這個階段，對所有的學生要一視同仁，所謂一視同仁，就是讓參加學習的學生在相同的條件下學習和訓練，不要對個別學生開小灶。只要這樣，經過一段時間的學習，條件好的學生就能脫穎而出。這樣的學生一般來說要比大部分學生有潛力。把這樣的學生集中起來，除了正常的學習外，平時要多點撥、多關心，細心培養觀察，適時作為培養對象進行訓練，把他們吸收到縱橫碼興趣小組中加以培養。

2. 選手的訓練

選手的訓練和課堂教學有相似之處，但對象、人數、目的不同，要求自然也就不一樣。選手的訓練大致可分為基礎訓練、速度訓練、衝刺訓練，心理及比賽環境適應訓練。

基礎訓練簡單地說就是編碼訓練和指法訓練。編碼訓練，就是對字、高頻字和詞組編碼逐步熟練，反應愈加靈敏。指法訓練是相對性的，不同階段有不同要求。指法訓練，除指法正確規範外，應練習手指彎曲和舒展移動手指的位置。針對學生手指特點，手指長的擊鍵高度稍高，手指短適當壓低，使手腕、手指各部位協調，空中移動的時間、距離縮短，且有一定的力度。這個階段要充分利用蘇州大學開發的縱橫碼教學軟件的作用。首先是筆形代碼訓練，一方面熟悉筆形代碼，另一方面可以練習指法。接下來練習高頻字和高頻詞。在這期間，可以結合軟件中的遊戲項目進行練習，增加趣味性。

編碼與指法熟練之後，即進行輸入速度訓練，以練固定文本（或蘇州大學最新開發的學習軟件）作為練指法。固定文本在不同的階段可以有不同的內容，開始可以用高頻字和高頻詞作為文本的內容，以後可以用好打一點的文本。指法訓練和編碼訓練要有機結合，速度先在固定文本上突破，再通過詞組和高頻字、詞的訓練，提高隨機文本的輸入速度。速度的訓練是呈階梯型方式發展的。在某些訓練階段會呈現高原現象，分為 60 字/分鐘、80 字/分鐘、100 字/分鐘、120 字/分鐘等階梯。

不同階段應有不同階段的衝刺。針對不同學生的情況，要在技術上分析停留在各個階梯上的障礙。另外，要正確處理好擊鍵頻度和正確率的關係。一般來說，擊鍵頻度高了，擊鍵的正確率要下降。在幾個編碼中只要有一個錯了，那麼這個字或詞就錯，可以說是前功盡棄，所以要找到兩者的最佳點。在心理上，要注意樹立學生的自信心。如某同學現在水平不是太好，可以暗示其若能解決某一環節問題就有希望參加比賽。

比賽成績的好壞與選手的心理和環境的適應能力有密切關係。平時水平高的選手在比賽時因心理及比賽環境適應能力差，成績不一定理想。所以，在訓練過程中自始至終要重視心理素質訓練以及環境適應能力、比賽氣氛的適應性，這樣才能取得理想成績，才能使選手發揮出較高水平。雖說藝高人膽大，但如果身體素質、心理素質的訓練針對性不強，往往會影響比賽成績。如我校有一位選手在江蘇省第二屆職業中學縱橫碼大獎賽上，第一、第二次預賽成績都是第一名，當她得知在第二次比賽中第二名的成績和她相差不大後，明顯感到壓力大，心態不穩。因為她心裡太想拿這個第一名了。這樣，她越感覺緊張就越影響水平的發揮，直接影響了比賽名次，最後只得到第三名。所以，心理素質的訓練對一個選手來說是非常重要的。

3. 訓練的安排

因選手都是學生，課業負擔較重，訓練安排的科學性直接影響訓練質量。在時間安排上，要注意平時訓練和集中訓練相結合。平時訓練主要利用中午時間，做到「拳不離手、曲不離口」。集中訓練可以一個學校集中、幾個學校集中，相互交流，取長補短。在內容安排方面，漢字輸入內容枯燥，易產生疲勞感，所以在訓練內容上，固定文本、隨機文本、詞組、高頻字、高頻詞等內容有機變化和結合；詞的練習和聽打要相結合；練習和測試相結合；技術訓練與心理訓練、環境適應訓練相結合。環境訓練，包括計算機環境尤其鍵盤環境的訓練、比賽環境的訓練等。賽前要注意強化訓練、調整訓練，使學生的漢字輸入水平達到最佳狀態，要幫助同學調節生理、心理狀態，使選手有一個良好心理參與比賽。

在幾年的訓練的過程中，我們認識到，選手的培養選拔、選手的訓練以及訓練的安排是培養選手的三個環節，選手的培養和選拔是基礎，而良好的、正規的訓練以及訓練安排是選手健康成長的保證。