

伴随冠军成长的五十天

——谈大赛前训练与相关事项

薛翔 江苏省海安县海陵中学

许晨同学在 2010 年 8 月在北京举行的全国纵横码汉字输入大奖赛中，以所有组别最高的成绩荣获中学组个人特等奖。

从许晨同学恢复训练到正式比赛的五十天里，经历了一些曲折，如与期末考试的冲突、省选拔赛的成绩欠佳、独自训练的孤独等等，他都一一跨了过去，最后如愿夺魁。

作为指导老师，认真回顾了训练和比赛的经历，并进行细致的分析，从中总结了一些经验，以供各位专家指正。

一、学生自身的高素质是重要前提

我非常认同这样一句话：“教育就是一种来料加工。”想要培养出色的学生，前提是学生是一个好“材料”。

许晨同学是一名品学兼优、能力出众的学生，有着吃苦耐劳的良好品质。学习在全校乃至全县均名列前茅，同时他又是一名优秀的学生干部，是老师的得力助手。同时他在纵横码输入上有着非常坚实的基础，曾获得 2008 年全国纵横码输入大赛第 4 名。这是他获得冠军的前提。

二、切实可行的训练计划是关键

结合实际，制订切实可行的训练计划，以期末考试、选拔比赛、全国赛为三个时间节点，分节制订相应计划。

1、期末考试复习期间的恢复训练

恢复训练的第一天，距离一年中最重要的学年期末考试只有十天时间。训练与复习迎考必然起了冲突。如何保障有效的训练时间，同时又尽可能的减少对复习的影响。这就需要制订切实可行的计划：

本人在复习迎考阶段的训练计划作了如下安排，既考虑了训练，又考虑了学习和休息：

训练时间：每天两小时的恢复训练，分四段进行，第一段 45 分钟训练，第二段 10 分钟休息，第三段 30 分钟作业，第四段 35 分钟训练。

训练内容：简码和多字词。

本阶段的目的，重在恢复简码和多字词的准确度，强度较小，减少了对复习的影响。

实践证明，十天的训练未对考试造成影响，期末总分名列第一。同时，学生的恢复性训练也顺利完成，也为下阶段的强化训练作好身理和心理准备。

2、选拔赛前的强化训练

期末考试结束，学生的训练时间得到了保证。

本阶段每天的计划是这样安排的：

每天 6 小时，分上、下午两个半天各 3 个小时，每 3 个小时又分为以下时段：

第一时段，多字词、简码 20 分钟；第二时段，文章的训练 1 小时；第三时段，休息 30 分钟；第四时段，文章和词的混合训练。

经过本轮的训练，输入的速度有了很大的提高，在省选拔赛中以第 4 名的成绩，取得了全国大奖赛的参赛资格。但距离冠军还有很长的路要走。

本阶段的训练由我县装备室统一组织，将各个组别的选手集中在一起，统一管理。营造相互学习、相互竞争的良好氛围，每位选手的输入水平，心理素质都有了长足的进步。

3、全国赛前的针对训练

每位选手在输入时都存在各自的特点：包括输入内容、输入时段、输入姿势以及心理、态度等多方面。这些特点往往是选手在不自觉的情况下显现出来的，需要指导老师的帮助才能梳理出来。从这些特点中筛选出对选手不利的，然后由指导老师和选手一起商量，最后制订出针对性的训练计划。通过针对性的训练促进选手自身冲破。

三、平等互信的师生关系是桥梁

良好的师生关系，是选手信赖老师的感情基础，是训练计划能高效实施的前提，更是选手坚决服从老师安排的关键。善于关心学生、主动与学生进行平等的沟通，有利于建立良好的师生关系。

比如在集训休息时，很多学生都喜欢玩会儿游戏，这也无可厚非。但我要求他不许打游戏，他很不高兴，并问我：“别人都在玩，我为什么不能玩？”，我的回答很简单：“是别人向你学，还是你向别人学？”从此以后，一直到比赛他再也没碰过游戏。从这件事上，不难看出许晨所具备的优秀素质，即克制欲望的能力在同龄人中出类拔萃，也不难看出，平等互信的师生关系来源于良好的沟通。

四、注重细节是打破平衡的砝码

与许晨输入水平相当的选手有好几位，正常情况下，这几位选手，谁拿第一都不奇怪。“细节决定成败”，在水平相当的情况下，谁更注重细节，谁就更可能最终问鼎。

在训练、比赛甚至在休息、生活中，指导老师要善于抓住各种细节，即时的与选手沟通，从而让选手更好地适应外部环境、增强身理和心理素质。

在全国比赛中，许晨是唯一在比赛专用短袖的里面穿着长袖的选手。这样的穿着，就是指导老师根据赛场的温度，要求他这样穿的，确实很难看、很另类。但他服从了这样的安排。结果表明，这样的穿着非常适合比赛场地的温度，有利于正常发挥。

五、纵横码事业的成长，离不开肥沃的土壤

作为一名基层学校的指导老师，自 1997 年始就参与了纵横码的训练工作，这十几年来培训了不

少批学生，也取得了一些成绩。无论是在以前的海安县城南中学还是现在的海安县海陵中学，无论是哪一次的培训，都得到了学校领导和同事的大力支持，一把手校长、分管校长、教导处主任亲自过问，在政策上、环境上甚至学生的学习生活上，给予了无微不至的关心，为纵横码活动的开展提供了肥沃的土壤。也正是有了这样优越的环境，才能取得这些成绩。

在此感谢关心许晨同学和为许晨同学付出辛劳的江苏省教育厅的陈老师、蔡老师，海安县装备室的沈主任、康主任、徐老师以及海安县海师附小的领导、老师。

总之，正是有了优越的环境，有了高素质的选手，有了平等互信的师生关系，按照切实可行的计划严格训练，并在一系列的活动中注重细节，终能打造出出类拔萃的纵横码选手。