

高校手球训练中存在的问题及改善措施

徐 强

上海电力大学, 中国·上海 201306

【摘 要】现阶段我国高校在手球训练中仍然存在着较多的问题,这就使得运动员在运动中容易把握不好力度,进而导致身体肌肉组织受到伤害。因此在手球训练中需要严谨遵循专项训练理论体系,强化运动员的力量、耐力、柔韧性、速度等各方面的练习。本文中首先探讨了现阶段我国高校手球训练中存在的问题,然后再结合实际情况,提出了强化高校手球训练的具体策略,希望借此为提高高校手球训练质量提供些许参考意见。

【关键词】手球训练; 高校; 问题; 改善措施

引言

在高校的体育训练中,手球科目是备受运动员喜爱的体育项目之一,运动员通过手球这一体育运动项目,便可以锻炼全身的协调能力、跑跳能力、思维能力等。高校中传统的手球训练的方式都是教练先行对手球的具体运动步骤进行详解,并带领运动员做正确的手球规范动作,然后就让运动员自行组队练习,这样的训练方法运动员是不能在短时间内提高自己的手球技术。因此现阶段教练需要在手球训练过程中引入互动式的训练模式,同时还需要引进新型的训练方法来活跃课堂气氛,增加运动员对手球运动项目的兴趣。

1 现阶段我国高校手球训练中存在的问题

1.1 手球训练中对体能训练的思想认识与重视度不够

我国高校当前对所属训练中的体能训练思想认识和重视程度不足,多数教练员主要针对手球训练中的战术及技术加强训练,却忽略了对运动员的身体素质进行训练,同时由于多数高校未为运动员配备专职的体能训练教练,导致运动员的体能训练多是单独进行训练,甚至部分教练员将体能训练由战术训练进行取代。

1.2 手球训练方法过于单一

在手球训练的过程中,高校所采用的训练手段过于单一且方法简单。从运动员的自身生理功能角度观察,影响运动员训练效果的主要因素是运动员在训练过程中的训练负荷和训练手段,通过适当增加训练负荷就可以对运动员的某一部位进行刺激,进而对运动员的战术技巧或身体体能进行强化。但是如果在手球训练过程中存在训练方法单一化、训练盲目化,就会导致训练的过程中,对训练次数、组数、间隔数量等没有构成完善的科学体系,导致运动员的机体体能得不到有效的刺激,使运动员的竞技水平维持在低水平状态。

2 强化高校手球训练的具体策略

2.1 在高校配齐专职手球训练教练

高校在开展手球训练的过程中,需要为运动员配备专职的体能教练员,并根据每一个运动员的个性化特征,制定出相对应的训练计划。在训练中需要制定和实施全面化、系统化的体能训练内容,强化每次训练中的准备部分、基础部分和技术部分,确保每位运动员的各项运动综合素质得以均衡发展。

2.2 手球训练中适当增加对抗适应能力训练

在高校手球训练中还需要适当增加对抗性适应训练,手球竞赛是一项有氧运动与无氧运动相结合的比赛,在比赛的过程中需要每一位运动员都可以适应对方选手的手球战术及技术,避免让对手适应自己的战术思路,只有这样才可能在手球比赛中获得胜利。因此在手球训练中加入对抗适应性训练,是手球训练中的重点所在,在比赛中通常防守队员会采用自己的身体来阻挡对方进攻队员,因此在训练过程中教练需要让队员之间进行适度的身体碰撞,并在相互对抗的过程中完成技术动作,强化每位队员

的对抗适应能力和临场应变能力。

2.3 手球训练中根据生物适应规律安排计划

手球训练通常是增加运动员运动负荷进而强化反应神经的训练模式,该模式本质上属于生物适应性过程。当运动员在训练过程中适应这一负荷后,自身的身体机能就会显著提高,在比赛的过程中出现“体能节省化”现象,进而提高运动员在比赛过程中的适应性。因此教练需要在手球训练过程中根据每一个运动员的自身适应性规律,适当地在原有水平上增加训练负荷,进而强化运动员对高负荷的适应性。但是在训练过程中,教练需要严谨地增加训练负荷,避免由于负荷过度,使得运动员在训练中的刺激效应过深,超出了运动员自身机体所能承受的极限值,给运动员的身体机能造成损害。

2.4 手球训练中应用发现训练型训练法

发现训练型训练法手球是高校手球训练中的一种新的训练方法,它主要是将传统的训练知识转变为让运动员自己思考、发现、验证正确的手球技术。在训练过程中,教练可以通过设定有助于训练的课堂情景,然后安排运动员与自己进行手球对抗性训练,让其他运动员观察自己在演示手球训练过程中的动作,同时让运动员思考怎样利用不犯规的动作可以达到击球的目的,之后便可以让运动员在训练过程中自己去验证和对比各种手球运球方式和击球技巧。这种发现新的训练方式在课堂上主要以运动员为中心,老师在课堂中主要起到一个辅导的作用,通过这样的方式就可以有效地提高运动员的手球技巧,同时还可以在训练过程中激发运动员的创新思维能力。这种训练方式最关键的一点便是在传统训练中将手球技术动作进行分解,虽然教练将每个动作分解得很完整也很细化,但是往往运动员听讲的过程中很难抓住重点和难点,但是利用发现型训练法便是让运动员去自行思考,去领悟真正的手球技术要领。

3 结束语

在高校体育运动项目中手球运动是一种高强度、持续时间较长、多间歇性的体育项目,这就需要运动员在体育竞赛中具备良好的身体素质和竞技技巧,确保自身可以在比赛过程中呈现出最佳的竞技状态。而达到以上要求,就需要强化运动员日常的手球训练,深入分析手球训练中可能存在的问题,进而提高运动员的手球竞赛能力。

参考文献:

- [1] 王巍. 大学生手球训练存在的问题及其对策[J]. 体育风尚, 2019(09): P. 63-63.
- [2] 齐红梅. 江苏省高校手球队队伍的现状调查与分析[J]. 才智, 2019(07): 27-28.
- [3] 李丹阳. 我国高校发展手球运动的可行性分析及对策研究[J]. 运动, 2019(21): 91-92.