

# 高校运动队建设与运动训练方法创新分析

谢忆军

(上海海关学院 200341)

**摘要:** 高校运动队是彰显学校实力的重要元素,也是决定学校社会影响力的重要评价标准,是学校体育工作的核心内容,对于学校而言具有积极、正面的影响。但是由于高校运动队的特殊性,目前我国大部分高校对其建设工作都没有引起足够重视,其水平过于落后,导致建设工作无法顺利推进,其质量并不理想,无论训练方式还是手段都比较落后,无法发挥运动队的作用与优势。因此相关人员必须对其引起重视,加强队伍建设力度,创新训练方式,提高运动队水平,发挥其影响力。基于此,本文就对高校运动队建设与运动训练方式创新进行深入分析。

**关键词:** 高校运动队建设;运动训练方法;创新

**引言:** 高校运动队能提高学校的软实力,为学校体育文化发展推波助澜,并且还能全面落实高校素质教学体系,培养综合型企业人才,实现精神文明建设目标。但是由于高校体育的发展进程较晚,在实际建设过程中会很容易受到诸多因素影响,导致其队伍质量不理想,缺乏高质量体育人才,资金投入力度不足,队伍建设工作无法推进,因此高校领导人员要充分了解这一现象,结合实际情况,明确运动队未来发展趋势,制定建设目标,优化建设方案,改善训练方式,提高队伍核心竞争力。

## 一、目前我国高校运动队建设过程中的问题

根据相关数据表明,大部分高校运动队的学生在初中阶段就会接受体育训练,但是在训练过程中会占用学生的文化课学习时间,学生文化素养较为薄弱,导致训练与文化课发生脱节。当学生进入高校后无法快速适应高校生活,同时大部分拥有正式学籍的运动员在训练过程中会以专业队的方式开展管理,训练、比赛是运动员的全部生活,会压制学生天性,导致学生在训练过程中出现诸多问题,影响队伍建设质量,降低训练方式水平。其次,大部分高校教练员团队建设也并不合理,师资力量较为薄弱,纵观目前,我国高校运动队教练情况而言,大部分教练虽然职称水平较高,但是都缺乏训练经验,在实际训练时会出现诸多问题,例如专业能力不足、经验欠缺,尤其是部分高校的教练员是由体育教师兼职,不仅要进行运动队训练,还需兼顾体育教学,会导致教练员出现分身乏术的情况,体育教学与队员训练工作都不理想。最后,高校运动队的经费主要是由学校来支撑,学校会根据高校的发展情况建立专项资金,而这会加大学校经济负担,并且其经费也较少,无法满足高水平队伍建设的需求,导致目前我国大部分高校运动队在实际训练时,其方式以及手段都较为落后,缺乏后勤保障,医疗团队及科研团队也不到位,会严重影响队伍发展进程。同时,大部分高校在进入学校之前都会享受政策优惠,其文化水平较弱,在专业课学习过程中会出现诸多问题,特别是在接受高强度训练后,学生精神注意力无法全面集中,对各项知识都无法掌握,导致学生在毕业以后缺乏竞争力,其发展路径过于单一,并且竞争压力较大,学生在训练时其积极性都不高。

## 二、创新其建设与训练方式的有效措施

### 1、加强工作力度,做好基础保障

加大建设管理工作力度可以有效保障运动队建设水平,高校领导人员需做好基础保障工作,领导人员从不同方面开展全面保障,加强教学管理,严格控制训练科目,准确制定考核项目与标准,加大资金投入力度,做好日常管理工作。首先要严格制定训练计划,让教练员能按照既定的目标开展统一培训,提高运动员知识与技能,教练员要根据实际情况,结合不同因素开展全面考虑,制定训练计划,如学年计划、学期计划、月计划以及课时计划,细化其计

划内容,明确教学方式,掌握各大小比赛时间,根据运动员情况安排比赛任务,做好全面统筹。同时教练员还需严格管理训练科目,领会体育工作精神,刻苦钻研各项知识,如体育训练知识、心理学,从生理与心理给予全面关注,了解学生具体情况,掌握学生心理变化,进而根据学生思想情感,合理制定课时训练任务,保证其训练的有序性和稳定性。让其强度以及密度符合学生的生理需求,避免其运动量过大,导致学生出现运动损伤。教练员在实际教练员过程中要严格监督训练质量,做好管控工作,可以根据教学任务制定评价标准,按照相应体系开展全面考核,判断学生是否严格按照训练任务开展训练,保证每一位学生都能实现高效训练目标。领导人员需要将训练结果纳入教练员考核体系中,激发教练员积极性和主动性,进而让教练员以认真负责的态度参与指导工作,如果在检验过程中发现部分教练员存在玩忽职守,则要立即对其处分,必要时可以将其撤离岗位,避免影响队伍建设质量,导致整体训练工作下降。其次,学校还要加大各项管理工作,如场馆管理、器材管理、日常管理、学籍管理等,例如场馆与器材管理,场馆与器材是学生开展训练的重要设备,一旦出现问题会影响到训练工作质量,降低学生的训练热情,因此需加强相应管理力度,合理规划场馆,做好保护与维修,高校可以根据实际情况派遣专业人员进行专项管控,避免无关人员随意进出场馆,恶意破坏场馆设施,维修人员需按照相应的周期进行全面检验,保证场馆以及训练器材的完整性和完善性,确保其数量。最后,高校还要加大资金管控力度,可以根据运动对实践训练情况,设立专项资金,进而满足运动队训练资金需求,为运动队硬件设施改善提供保障,让其训练条件能更加优异,及时更换训练器材,确保学生营养,发放相应的补助,例如学生在训练完成以后要及时补充相应的物质,如牛奶、鸡蛋、维生素等,而这些都需要利用经费支撑。在比赛期间运动员需拥有独立的用餐空间,严格管控运动员饮食,避免因饮食问题导致运动员丧失比赛机会,领导人员可以聘请专业人员进行后勤管理,确保其饮食营养和卫生条件。同时,为了缓解高校的资金压力,领导人员还需要通过不同途径吸取更多社会成本,例如可以与企业合作,让高校运动员代表企业参与各类比赛,进而获取企业资金,拓宽资金渠道,同时还能让运动员拥有更多的表现机会,丰富运动员实践经验。

### 2、深化制度改革,建立骨干团队

深化制度改革工作建立合理制度,实现队伍制度化建设,可以有效提高教练员队伍的整体水平,高校需要根据实际发展情况制定教师聘任制度,完善考核体系,做好奖惩工作,激发教练员的积极性和主动性,让其教练员全心全意参与训练过程,提高训练科学性和合理性。首先,做好教练员队伍建设工作,通过不同途径聘请高素质教员开展教学活动,进而改善传统教学方式,激发教练员训练热情,让每一位教练员都能掌握先进的训练方式,做好队伍建设工作。

作。其次,及时开展培训,通过信息技术收集各类先进的训练方式,定期对教练员进行培训,进而提高教练员的综合素质,优化教练员结构组织,让教练员能开阔自身思维,合理制定训练计划,明确训练目标,突出训练重点,寻找训练的关键所在。加强教练员团队建设力度,提高教练员综合素质,构建终身学习体系,开展学术交流,为教练员提高自身水平创造良好的环境,可以在浓厚的学术氛围中全面成长。最后,加大骨干队伍建设力度,通常情况下,高校体育工作是由专业的管理人员进行负责,管理人员会根据时代发展情况以及高校运动队建设现状开展决策,制定训练计划以及建设目标。因此管理人员在整体队伍建设过程中发挥着极为重要的作用,管理人员要具备较高的综合素质以及较强的领导能力,合理利用各类专业知识,开展全面管理,所以其管理人员还必须明确自身责任,履行自身义务做好队伍建设工作。同时,管理人员还要加强教师管理力度。教练员作为训练的执行者和组织者,教练员的综合素质将会直接决定训练工作的水平,与训练方式合理性息息相关。所以管理人员要加大教师管控力度,提高教师的综合素质,让教师拥有正确的管理理念以及训练知识,严格执行工作计划。管理人员可以根据高校运动队建设情况,完善教师管理制度,让教练员在实际作业时可以做到有据可依、有章可循,同时也可以利用学生体育干部的作用进行衔接,加强学生与教师之间联系密度,进而保证教师能充分了解到每一位学生的具体情况,根据学生实际情况开展针对性训练,让其训练方式更加科学性和合理性。教练员在日常训练过程中需凸显体育干部优势,激发体育干部责任心,让体育干部能完成自身的使命,提高服务能力,保证各项训练活动能有序开展。

### 3、基于学生兴趣,转换训练方式

如今大学生的独立思考能力较为成熟,但是专注力较弱,这主要是由于外界的干扰因素较多,大部分学生在日常训练与生活过程中容易受到外界因素影响,导致学生注意力涣散,尤其是在体育训练过程中,大部分教练员在实际训练时,其方式都过于单一,而这样会导致学生的兴趣下降。久而久之,学生就会对训练产生抵触心理,会严重影响到运动队训练质量,因此教师要转换传统的训练方式,基于学生的兴趣进行优化、创新,让其训练形式符合学生实际需求,提高学生生理以及心理水平。教师在开展训练时,以学生享受运动乐趣为原则制定训练方式,所以教师要转换传统的思维观念,以先进科学的理念进行合理训练,进而提高训练效果。在传统的训练过程中,主要是由教师对运动员讲解理论知识以及技术操作,当学生掌握相应技巧以后才会进行训练,而这样会导致理论学习与实际训练发生脱节,学生在实际训练过程中,由于理论知识掌握不牢靠,容易出现诸多问题,严重者还会导致学生出现运动伤害,危及学生身体健康,无法体会运动乐趣,消磨学生运动兴趣。教师在实际教学时可以有创新性、先进性为原则,优化传统训练方式,将各项基本技术作为首要任务,让学生进行练习,进而在实际练习过程中掌握运动的技巧,学会正确的运动方式,让学生可以控制自身能量,做好训练工作,享受训练乐趣,进而感受到运动的魅力,提高训练质量与水平。

### 4、合理设置目标,逐步提升能力

教师在引导学生进行体育训练时,都会设计相应的运动目标,让学生能按照运动目标进行合理训练,进而提高学生身体机能,保证学生协调性,为学生后续竞赛奠定基础。但是大部分高校教师在实际教学时,其目标难度都较大,学生是无法完成训练目标,会限制学生行动,降低学生积极性,消磨学生兴趣,因此教师需根据学生的具体情况,合理设计教学目标,通过逐步提升的方式,让学生能掌握正确的运动技巧,提高学生运动能力,实现运动训练方式创

新目标。教师可以按照相应原则设置训练目标,如从易到难,教师可以先将基础训练技巧交由学生,让学生来进行训练,进而掌握正确运动方式,当学生基础得到稳固后,教师则需提高训练目标的难度,做好技术指导工作,让学生掌握运动技巧,进而节约学生的体能,让学生能正确开展训练,提高学生的运动能力。由于不同学生的运动能力及身体素质都具有一定差异,所以教师在具体教学过程中要充分了解不同学生实际情况,根据学生的具体现状,制定短期目标,进而让每一位学生都能完成训练目标,提高学生积极性和主动性,让学生能拥有良好的运动体验,保证其训练成效。通过层层递进的方式有效化解学生在训练时的压力,让学生在潜移默化过程中,提高自身运动水平,并且通过这种方式还能让教师充分了解学生在不同阶段的身体素质,时刻优化训练方案,让其训练模式能符合学生的运动需求,树立学生信心,让学生可以充分掌握自身优势以及薄弱之处,开展针对性训练。

### 5、结合学生情况,优化训练方式

每一位学生都是独立的个体,而不同学生的特点以及长度都具有一定差异,在训练过程中,如果教师没有充分挖掘学生的兴趣以及常做,会严重影响训练质量,并且还会导致学生出现挫败心理,会严重影响学生心理状态,导致学生无法高效开展训练,因此教师要结合学生具体情况,做好调研工作,了解学生特点,并以此为基础制定训练方案,优化训练方式,实现因材施教目标。教师在实际训练过程中要考虑不同学生实际情况,扬长避短,为学生树立不同的训练任务,让学生可以根据自身的实际情况完成训练,进而保证学生的训练效果,让学生能快速成长,迅速掌握训练技巧,明确运动方式。同时为了激发学生的兴趣,教师还要时刻维持学生心态,可以优化教学体系,通过不同形式开展综合训练,调动学生积极性和主动性,让学生在不同训练方式下提高自身综合能力,为学生营造良好的训练氛围,感受传统单调、乏味的训练环境,帮助学生全身心地投入其中,让学生热情能更加长效、持久,以高昂的态度开展训练。例如在准备活动阶段,教师可以根据训练内容,融入各项游戏元素,通过趣味游戏调动学生的积极性,让学生能快速融入训练过程中,掌握训练目标,提高学生身体控制能力以及协调性。

### 三、结束语

总而言之,目前我国高校运动队正处于发展阶段,在实际发展时,势必会遇到诸多问题,相关人员要做好分析与调研,及时发现并解决各类发展中的问题,提高队伍建设力度,优化训练方式,为我国体育事业发展贡献新鲜血液。教练员要发挥自身的作用,做好经验总结,了解学生实际需求,开展优化与创新,寻找适宜的训练体系,提高学生竞争力,为高校持续发展提供保障。

### 参考文献:

- [1]仇周亮.高校高水平运动队招生现状与机制创新[J].中国体育教练员,2022,(01):70-72.
- [2]庄志勇.高校高水平运动队建设创新研究——以华侨大学羽毛球队为例[J].大学,2021,(18):28-31.
- [3]付百兴,钱长浩.浅析高校高水平运动队党建工作创新路径研究[J].科技视界,2018,(36):58-59.
- [4]陶岩.新时期高校高水平运动队思政工作的开展与创新[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2018,(06):62-63.

姓名:谢忆军 性别:男 籍贯:浙江安吉 民族:汉 出生年月:89.11

学位:硕士 职称:助教 研究方向:体育教育训练学