

浅谈运动训练专业训练方法的创新策略

滕继丽

德惠市业余体校 130300

摘要:在每一项体育训练中,用最少的时间,获得最好的成果,高质量的提高运动效果,是训练存在的意义和目的。确认运动的目的和对应的训练内容后,最重要的就是要确认对训练方法的选择,这关乎着学员的训练效果,同时也是教练重视的一个问题。合适的训练方法,可以让运动员的训练达到事半功倍的效果。运动训练的创新也是体育领域的一个重要的领域。所谓运动训练。就是通过专业的规划,根据不同的训练,不同的方式以及不同的人。制定一个好的训练方法,采取异于传统训练的方法,提高运动水平和质量的一个创新过程。运动不仅仅是一个国家重视的问题。同时它是自身发展的必由之路。现代运动训练的高速发展,与我们的创新手段密不可分,其成功离不开运动训练理论的创新。因此,运动训练新理论的创新有利于提高运动员训练的积极性,激发运动潜力。从不同的角度,不同的方面。去发掘更多训练的新方法,总体上提高运动员的水平和能力。同时。还有利于运动员理论知识的提升,提高训练的效果,取得更好的运动成绩。

关键词:运动训练;训练方法;创新策略

Talking about the innovative strategies of sports training professional training methods

Teng Jili

Dehui Amateur Sports School, 130300

Abstract: In every sports training, it is the meaning and purpose of training to obtain the best results with the least time and improve the sports effect with high quality. After confirming the purpose of the exercise and the corresponding training content, the most important thing is to confirm the choice of the training method, which is related to the training effect of the students, and is also an issue that the coach pays attention to. Appropriate training methods can make the training of athletes achieve multiplier effect with half the effort. Innovation in sports training is also an important area in the field of sports. The so-called sports training. It is through professional planning, according to different training, different methods and different people. An innovative process to develop a good training method that is different from traditional training methods to improve the level and quality of exercise. Sport is not just a matter of national importance. At the same time, it is the only way for its own development. The rapid development of modern sports training is inseparable from our innovative means, and its success cannot be separated from the innovation of sports training theory. Therefore, the innovation of new theories of sports training is beneficial to improve the enthusiasm of athletes in training and stimulate sports potential. From different angles, different aspects. To discover more new ways of training to improve the level and ability of the athlete in general. at the same time. It is also beneficial to improve the theoretical knowledge of athletes, improve the effect of training, and achieve better sports performance.

Key words: sports training; training methods; innovative strategies

“提高训练水平”是每一个教练员的最大追求,甚至是奢望。一方面说明这一问题在教练员心目中的价值;另一方面则说明“提高训练水平”的复杂性和艰巨性。因此“提高训练水平”是教练员所面临的极具挑战性和紧迫性的重要课题。众所周知,思想方法和观念是行为的根据和先导。在运动训练过程中,教练员的思想方法和观念正确与否,同样影响着运动训练水平。因此,在运动训练过程中,把握正确的思想方法和观念就成为教练员提高运动训练水平的必要和先决的条件。

一、运动训练专业训练的现状

(一) 学生体育训练积极性不高

体育训练是一种枯燥乏味,同时又容易使学生疲惫的项目。因此他不但需要学生具有坚韧的意志力,同时还需要对体育训练有正确的认识。许多学生认为,体育仅靠天赋,通过训练很难达到应有的体育水准。这些错误的认识使得他们对体育训练心存偏见。恰恰相反,人的体育水平不仅仅需要天赋,更重要的是它需要得到后天的锤炼,使人在训练中获得实践的能力,增加身体机能的协调性,通过后天的弥补最终使得自己的体育水平达到一个较高的层次。因此,要使得

学生积极的投身到体育锻炼中,不仅仅是教师的严格要求,对学生的正确引导也显得同样重要。

(二) 体育训练深度有待提高

中学生正处理青春期发育阶段。有针对性的进行体育辅导训练对他们身心大有好处。但是在平时的体育锻炼中我们发现,体育教师对他们的体育训练十分简单粗糙,没有科学系统的训练方法。在传授体育技能知识点上也较为简单,许多体育教师的体育课就仅仅是进行学生体操的训练,或者跑步、跳远等等。这些方法陈旧老套,一方面不容易提高学生的学习兴趣,另外一方面缺少科学的规划,对学生的身心不能起到锻炼作用。许多教师在体育课训练中往往走马观花,简单粗糙的进行讲解,然后示范一下则完事,在体育训练的深度和力度上都没有达到要求,许多学生甚至不能获得正确的训练姿势。

(三) 体育教师素质参差不齐

体育教师的个人素质是进行体育锻炼,开展体育训练的重要保障。对于中学体育教师来讲,不仅仅要求体育教师具有一定的体育水平,更重要的是还有将体育知识和体育技能

传授的能力。许多中学体育老师虽然拥有一定的体育水平,在体育运动方面取得一些成绩,但是在体育教学中往往无所事事,无法将自己的知识能力表达出来,传授与学生。另一方面,由于体育教师所学专业不同,因此在不同的体育训练课中容易造成因为知识点不足而无法顺利开展训练课的问题。如田径、篮球、游泳等训练课,由于教师的专业不能照顾周全,因此容易造成因为自身知识不足,无法全面的开展教学活动的情况,只有学校在体育训练上给予帮助,根据不同的体育项目配备专业的体育教师,才能使得体育训练课开展完满。

二、运动训练专业训练方法的创新策略

(一) 运动训练理论与指导思想创新

通过对运动训练理论与指导思想的改进,整体上对运动训练方法进行改进和创新。创新的理论性越强,越符合运动员的身体运行规律,就越能够使运动的训练效果更加明显。指导思想对训练理论越来越重要,随着体育事业的发展与竞争,需要对训练建立一个完整的体系,为运动员提供一个科学的指导方法,就必须要有创新,要想他人之不敢想,把未知变成已知,总结出真正的训练方法和训练理论,走在运动事业的前沿,促进我国体育和运动事业的高速发展。

(二) 运动训练与手段的创新

运动训练与手段的创新相较于其他创新来说,是比较简单且容易做到的,它对运动的提高有很大的现实意义。不同的训练方法对运动员有不同的效果,有些运动训练方法会让运动员疲劳,并且效果很小,甚至让运动员厌倦训练,不愿意训练。那么,如果我们采取其他的不同的训练方法,训练的效果可能就会更好。例如,周期训练法中的游泳、田径等这些训练中,他们需要一定的时间休息后才能够更好的前行,由此产生的“间隙训练法”。现在,很多教练把这种方法和其他训练方法结合在一起,出现了综合训练法,有效的激发了运动员的热情,提高他们运动的积极性,得到了很好的训练效果。关于训练方法和手段的创新,有3个问题需要我们思考。训练后的恢复问题是运动员高强度的训练后,如果要依靠身体机能自动调节的话,有时候是无法恢复到一个良好的状态的,这使运动员无法接受长时间、高压力的比赛的。因此,教练要十分重视运动员的心理训练,要在面对极大压力的情况下,依然能够保证一个良好的心态,所以,对于心理训练的研究也是一个重要的问题。

(三) 运动训练中管理的创新

运动队的管理,特别是专业运动培训机构的管理都有其特殊的规律,它重点不在于约束,而且鼓励。不在监管学生,而在于想方设法的激发人的潜能。要实行科学的管理,科学的教学,为每个运动员营造一个良好的训练环境,给他们提供一个完美的平台,使其发挥才能。

(四) 运动训练中的战术创新

战术是比赛中获胜的关键,是战胜对手的计谋和行为。战术训练主要是指创新主体在原有技战术理论与实践的基础上,通过布局和搭配以及方法的应用等因素的创造性活动,制定合理的训练方法和科学的战术,战术的创新,包括战术意图创新以及运动方法的创新,还有战术配合创新等多种方式,战术创新是运动训练中的关键,一个科学的战术策略,可以为运动员在比赛中提供一个良好的支持,帮助运动员在比赛中取得良好的成绩。

(五) 运动训练测试手段和器材设备的创新

运动测试手段创新是指将科学技术领域中的新原理,当新技术新手段运用到科学体育创新当中,可以从不同角度对运动员进行一个合理的规划,让运动更加科学。器材设备的更新也可以让运动员的训练事半功倍。随着科学技术的进步,运动测试手段和器材设备呈现出日新月异的局面,对我国体育运动的发展起到了十分重要的作用,推动了我国体育的发展,同时也为我国运动员提供了一个良好的平台。

(六) 实施运动训练新理论与方法的创新途径

从某些意义上来说,教练员是创新的主导,它可以根据

运动员的体质和习惯。制定符合运动员的训练手段以及方法,因此,教练员需要提高这方面的创新能力,提升他们的理论知识和正确的运动理论思想,从进取心,深厚的理论功底以及辩证的思维方法来对教练员的综合能力进行提升。

(七) 强烈的进取心

勇于创新、不甘落后、有强烈的事业心和责任感的人。会在事业上不断追求,不断进步取,在探索中不断前进,不断追求对体育的创新,他们敢于否定自己,面对挫折,不断的创新,致力于在体育世界中闯出一番新天地。将运动的新理论,新方法运用到实践中,让运动员获得切实的优势,是对我国体育界做出巨大的贡献。对运动新理论、新方法的研究要将体育事业作为一种生命的追求才

能够获得更多的创新,更多的进步。

(八) 深厚的理论功底

运动理论与方法在体育中是非常重要的存在,要将体育知识理论化、系统化的传播,有利于将体育知识化、科学化。要培养理论性知识强,智能型的教练人才,是我国体育运动取得更大成就的关键。对教练的创新培养,有利于在挖掘运动员,激发运动员的潜能。创新是取得更好成绩的关键,教练是一个队伍的核心,一个优秀的教练可以带领整个队伍的发展。提高教练的理论功底可以直接影响到我国体育运动创新能力和成绩。我国体育教练大多都是运动员出身,他们有着丰富的经历以及比赛经验,但是,他们的知识面和理论知识较窄,对各个体育项目没有很深入的了解。因此,教练需要有深厚的理论功底,要学习相关知识,弥补自身的不足,提高综合能力。

(九) 采取由易到难的目标设立

我们以往的运动训练方式,都强调以高强度的训练来获得更好的成绩,追赶一个较高的目标。但是,这对于很多运动者来说,是一个很大的难题。他们会因为达不到既定的目标而感到沮丧,导致运动训练的效果无法达到一个更好的高度,也不利于运动的创新。要制定一个比较容易的目标,使大部分人都能够完成,树立他们的自信心,激发他们的潜能,使其能根据自身的水平获得进步。

(十) 采取由易到难的目标设立

我们以往的运动训练方式,都强调以高强度的训练来获得更好的成绩,追赶一个较高的目标。但是,这对于很多运动者来说,是一个很大的难题。他们会因为达不到既定的目标而感到沮丧,导致运动训练的效果无法达到一个更好的高度,也不利于运动的创新。要制定一个比较容易的目标,使大部分人都能够完成,树立他们的自信心,激发他们的潜能,使其能根据自身的水平获得进步。

三、结语

综上所述,要对运动训练理论和方法取得更大的成就,要通过不断的创新,对运动方法和训练理论有更多的探究。创新是时代发展的必然趋势,创新在研究运动新理念和新技术的探究中起到了很大的作用。要把创新运用到实践当中,以实践来对理论和方法进行研究。要以科学的态度来对运动方法和理论进行研究,制定科学性的战术策略,以取得良好的成绩。随着体育事业的快速发展,各国对体育的重视程度也越来越高,因此,不管是对教练还是运动员的选拔,都要采取科学的方式。特别是训练,要制定一套科学系统的方案,帮助运动员在比赛中取得更好的成绩,除此之外,也能加强运动训练理论和方法的研究。

参考文献:

[1] 孙荣江. 高校运动队建设与运动训练方法创新研究[J]. 文体用品与科技, 2020: 179.
[2] 陈璐. 田径运动训练方法理论与实践综合研究[J]. 文存阅刊, 2020.