

大学体育训练基本理论与实践研究

李心

成都艺术职业大学, 四川 成都 611433

摘要: 伴随着近些年体育科学事业的不断发展革新, 大学体育训练呈现出了新的局面和状态, 大学体育训练过程中有着多元而丰富的训练方式, 融入了现代化以及科技化的训练手段, 训练理念也和以往不同, 训练过程中只有保持对于新知识以及新技术还有新方法的研究和探索和积极应用, 才能让大学体育训练事业持续稳定的发展, 训练成效更加优良。本文探索大学体育训练中的一些基本理论及实践路径, 希望可以为大学有效的体育训练提供参考。

关键词: 大学体育训练; 基本理论; 实践路径

A Study of the Basic Theory and Practice of University Physical Training

Li,Xin

Chengdu Vocational University of the Arts Chengdu, Chengdu, Sichuan, 611433, China

Abstract: With the development and innovation of sports science in recent years, university physical training has presented a new situation and state. There are multiple training methods in the university physical training process, which incorporate modern and scientific training methods. The training concept is also different from the past. Only by maintaining the research and exploration of new knowledge, new technologies and new methods and actively applying them in the training process can the cause of university physical training continue to develop steadily and the training results be more excellent. This article explores some of the basic theories and practical approaches in university sports training, and it is hoped that it can provide a reference for effective university sports training.

Keywords: University sports training; Basic theories; Practical approaches

DOI: 10.62639/sspips06.20240105

大学体育训练基本理论具有复杂性和系统性, 相应的实践探索自然也有一定的难度, 构建科学合理的大学体育训练结构和模式, 需要综合考虑不同运动员的特点, 了解运动员的身心状态和技能高低, 在训练过程中, 通过多种训练途径的结合以及理论实践的配套, 让训练的作用更加明显, 也更具针对性, 最终培养出更多优秀的体育人才。

一、训练周期理论及其实践

(一) 训练周期理论

训练周期理论将运动员的竞技状态划分成获得、保持以及消失这三个不同的阶段, 相对应的运动训练过程表现为准备期、比赛期以及过渡期三个时期, 对应的训练任务和目标各不相同。其中在准备期的训练任务是要帮助运动员强化体能基础, 增强身体素质, 关注其技术水平和心理建设, 为比赛的高强度训练工作开展奠定坚实的基础^[1]。这个阶段训练的主要是运动的量, 会关注运动员体能的全方面发展, 以及针对于技术动作的巩固, 让运动员的体能储备更加充分, 技术水平得到切实提升, 常见的训练内容和方式包括一般的体能训练以及专项技术训练, 还有心理训练等。涉及到比赛期的训练主要的目标是要让大学

的运动员在特定的比赛中能呈现出最为理想的境界状态, 以更加饱满的精神参与到比赛的过程, 获得辉煌而优异的成绩。这个阶段的特点是训练的强度更为突出, 整个过程会模拟比赛的现场, 开展高强度、高密度的专业性训练, 从而帮助运动员能更顺利的适应比赛的强度以及节奏, 训练时常见的有专项技术训练, 结合比赛过程和内容的战术训练, 心理训练等, 以求提高大学运动员在参加比赛过程中的心理素质水平, 使其更灵活的应对现场情况。到了过渡期则是帮助运动员从激烈而紧张的比赛状态下恢复正常的情况, 让他们进入下一个阶段和训练周期, 这个阶段运动员的训练量和强度逐渐下降, 主要开展的是一些调整性训练以及恢复性训练, 包括有氧运动、拉伸训练, 还有心理放松, 都是常见的训练内容。

(二) 训练周期理论的实践

大学体育训练中, 依据训练周期理论开展的体育训练实践需要循序渐进, 科学规划, 保证运动员的竞技水平保持在最佳的状态。首先是对训练周期的阶段进行科学的划分, 也就是说将训练的过程划分为准备期、比赛期以及过渡期这三个阶段, 以贴合训练周期理论的原则和特点, 根据不同阶段的目标设置内容, 让运动员进入正常的状态, 适应每一个环节, 促进其体能的提高以及状态的调整和心理的恢复, 在每一个阶段制定详

(稿件编号: IPS-24-5-1005)

作者简介: 李心 (1986-01), 男, 籍贯: 山西运城, 汉族, 硕士, 讲师, 研究方向: 高校体育教学。

细的计划安排,包括训练的时间,训练的目标,训练的内容,训练的强度和训练的频率,也可以根据不同运动员的身体情况以及个人特点,还有比赛的任务来做好个性化的定制,让这些训练能有序推进。训练过程中要严格按照相关的计划实施各个环节的任务,并针对具体训练的效果开展评估和监测,主要是要获得运动员的身体反应情况,积累训练的相关数据,观察在比赛中的具体表现,依据这些内容对训练的计划做出合理的调整,最终确保训练目标的顺利实现。还需要注意运动员状态的恢复调整是整个训练周期中的重要组成,完成高强度训练的任务之后,应该适当安排恢复的时间,让运动员的状态达到最好的程度,帮助他们有效的恢复自己的体能,也缓解自己的疲劳现象。同时还需要注意训练周期的不同阶段之间应当有一定的调整时间,要让运动员能在这段调整时间内进入到最好的身体状态,并衔接下一个阶段的训练过程^[2]。除了身体的基本训练之外,对运动员提供心理训练以及营养支持也同样必不可少。心理训练帮助运动员能够更加积极客观的看待比赛,保持健康的心态,勇敢的面对压力和挑战,而充分的营养支持则保证了运动员能量获得充分,营养素转化正常,让运动员的身体状态良好,身体中各部分器官机能都可以充分发挥。

二、板块训练理论及其实践

(一) 板块训练理论

板块训练理论实际上是从传统的训练周期理论基础上所演变而来的一种训练理论,板块训练理论更强调在特定的集中训练期限内,针对于运动员的某些核心竞技能力开展高强度的训练工作,这种集中性的训练理论让传统训练周期中各个环节的训练内容相对比较均衡的模式得到了突破,会根据运动员不同时期的竞技状态以及特定的比赛安排做好相应的调整,让训练的重点体现出差异性和层次性。

板块训练理论有着以下的特点:首先是具有集中性特点,集中性是因为要在有限的时间之内集中解决运动员的某一个关键的问题,对薄弱的环节进行逐个击破,以实现短时间内快速提高运动员能力和状态的目标。其次是具有针对性特点,也就是说要根据不同运动员的实际情况,有针对性的为其制定出具体的训练计划和安排,让这些训练计划和运动员的实际情况更加贴合,训练的内容更加有效,起到更关键的作用^[3]。另外则是板块训练期间,训练的内容具有较高的强度,运动员承载的负荷量相对比较大,以此来刺激运动员的生理和心理有效适应,促进运动员身体机能的增强。大学体育训练中采取板块训练模式,可以根据不同运动员的差别灵活调整训练的内容以及过程,更加适应大学中运动员的高负荷以及多元化发展目标,同时也能激发运动员的潜能,让他们不断突破自己的底线,展现出更强的运动素质和能力。但与此同时板块训练理论的应用也存

在一定的弊端,表现为这种训练模式对于运动员个人的体能和心理素质有着较高的要求,需要大学生运动员结合自己的状态进行有效的自我调节,在运动的过程中,高负荷,高难度,高强度可能会导致运动员身体疲劳度较高甚至发生伤病,影响运动生涯,需要慎重选择。

(二) 板块训练理论的实践

大学体育训练中采取板块训练理论行之有效,并且极具针对性,实践中针对于板块训练理论的应用可以涵盖多个环节,先对训练的目标以及不同的训练阶段进行科学的划分,要理解训练的目标任务是要增强运动员的专项能力以及体育竞技水平,在此基础上将整个训练过程划分为基础准备阶段,专项强化阶段,赛前调整阶段以及赛后恢复阶段,配备每个阶段的训练重点和任务。

在此基础上制定板块训练的科学计划,要根据运动员的特点和项目的内容对发展的能力要求进行确定,比如说是要提高大学生运动员的技术水平还是综合力量速度快慢,让每一个模块能单独而集中的开展。要在板块训练的过程中采取高难度集中的训练负荷安排,以实现针对运动员某种能力的强化训练任务要求^[4]。这种负荷的安排一般应遵循刺激疲劳以及适应的原则,让运动员可以承受特定的负荷,逐渐适应负荷,进而得到提高。还有是针对于板块训练,通常将完成的时间设置为4周到6周,保证运动员在这个训练的过程中有足够的时间对他们训练的效果进行适应和巩固,而不同的板块之间应该留有一定的过渡阶段,助力运动员的身体机能恢复和状态调整。

然后则是板块训练计划的安排和实施。板块训练过程中的内容具有高度专项化的特点,比如说在力量板块训练中应当安排大量的力量训练内容,而在技术板块中则要更加注重技术的精细化处理和规范化完善。训练同时需要注重运动员的身体反应,评估训练效果,针对训练中的不合理处进行调整和升级。如果训练中发生了大学生运动员的疲劳或损伤,就应该适当的减少负荷或调整训练内容,让这些训练的方式更加贴合大学生运动员的特点,不要造成更加严重的后果。板块训练过程中,恢复性训练的内容配合必不可少,重点在于拉伸训练以及放松按摩训练,这是帮助运动员减少运动疲劳感的有效方法,而配套合理的饮食安排和计划责,让运动员有更充分的能量支持各项运动的开展。

在板块训练结束之后,应该针对训练的效果进行评估,其中包括运动员的身体素质测试、技能水平测试以及比赛成绩观察等各个环节,这样的评估结果可以有效检验训练计划是否真正有效,通过评估结果的数据,结合运动员所给出的一些反馈,完成针对于专项训练计划的进一步调整和升级,确保板块训练理念的应用效果更明显。

三、一般训练与专项训练结合及其实践

(一) 一般训练与专项训练

大学体育训练基本理论中一般训练以及专项

训练之间相辅相成,缺一不可,两者配合相得益彰。其中一般性训练是指在运动训练的过程中,借助于多元化的身体练习方法和手段,促进运动员身体中不同部位以及器官的协调配合,增强运动员的身体素质水平,改善运动员的体态,让他们掌握非专项的运动技术和理论内容,这种训练形式为运动员体能提高奠定了坚实的基础,也是专项训练有序开展的前提。一般训练的内容相对来说比较广泛,包括运动员的力量训练、速度训练、柔韧性训练、灵敏性训练等都是其中的关键环节,强调基本运动技能的掌握,运动员采取多种形式的身体练习,比如说跑步、跳跃、投掷、拉伸都贴合一般训练的内涵,结合各种训练器械的辅助训练也是一般训练的途径,训练过程中还强调身体素质的全方面发展,要避免单一性训练形式带来的缺陷^[5]。

专项训练则是运动训练过程中借助于专项运动的动作强化巩固某种训练的技巧,让运动员的专项素质水平得到增强,也能更灵活的掌握和应用专项动作战术和理论知识内容,可以帮助大学生运动员在参加特定项目时呈现出高水平的竞技效果,获得优异的成绩,这种训练模式有着极强的针对性,同时训练过程中注重运动技术的细节处理以及精度划分,会借助于多次反复重复的练习来实现运动的任务要求,让运动员对动作的使用更加熟练。此外,大学生掌握技术的基础之上也需要配合开展战术训练以及团队合作训练,促使他们在比赛过程中灵活应对多元化的形式,以积极的状态参与整体作战,获得良好的效果。

(二)一般训练与专项训练结合的实践

一般训练和专项训练结合用于大学体育训练过程中,促进了运动员综合素质全面提升。实践中首先要提供明确的训练目标,将此作为训练开展的前提和参考,发展运动员的专项运动能力。其次是要制定综合性的训练计划和安排,要结合不同的训练周期特点,了解运动员的实际情况和需求,对训练过程进行划分,包括训练的准备期、竞赛期以及过渡期等,在每个阶段设置相对应的训练内容和任务。采取综合训练计划时,要科学的安排一般训练以及专项训练的内容,其中一般训练关注的是运动员的身体素质以及掌握的基本技能和心理素质,是后续专项训练开展的前提和依据,而专项训练则是针对运动员的专项技能战术结构和理论支撑,实现强化训练的要求。

实施训练计划时,对于一般训练和专项训练的有机结合,要探索尝试科学的方法,涉及到一般训练内容时,要借助于各种各样的身体练习和方法手段,让运动员的器官、系统机能得到改善。比如说可以采取有氧训练,力量训练,柔韧性训练等不同的途径,增强运动员的个人力量,个人速度,个人灵活性^[6]。而涉及到专项训练时则体现出针对性,比如说针对田径运动员则可以重视起跑训练,加速训练,冲刺训练等专项技术训练,针对于篮球运动员则

可以着重关注运球训练,传球训练,投篮训练,防守训练等专项技能。在有机结合的基础上对训练的计划进行动态调整同样必不可少,主要是根据运动员在整个过程中的反馈和表现做好相应的计划安排调整。如果运动员在训练的过程中有某项技能出现了较为明显的进步,可以适当增加这种技能的训练量,而如果运动员表现出了疲劳或者是伤痛的问题,则可以适当减少训练量,让训练的内容得以更新。

一般训练与专项训练结合同样应该配套针对运动员的身体情况监测评估,监测时可以获得运动员的心率,血压,血乳酸浓度等一些生理生化指标作为客观评估的参考依据,也可以借助于技能测试,还有模拟比赛等途径判断运动员对专项技能和战术是否真正掌握,为后续训练内容的更新提供参考,还需要通过心理测试以及个人访谈等途径了解运动员的心理压力高低,判断他们在训练的过程中是否存在心理问题没有得到及时的解决,真正意义上保证运动员足够的支持。

四、结语

大学体育训练中,训练周期理论以及板块训练理论,还有一般训练与专项训练结合的理论应用价值极高,这些训练理论有着极其关键的指导意义,他们通过不同阶段的划分,不同模块的划分以及不同训练内容的划分,帮助大学生运动员更充分的了解自己在运动中的实际情况,感受到自己在训练以及运动中存在的缺陷和薄弱环节,并通过针对性的训练让大学生运动员的综合素质能力得到提升,实现运动员竞技素养的增强。

参考文献:

- [1] 刘曼, 李林, 袁岳东. 融入感统训练的体育教育专业体操教学初探——以集美大学体育学院为例[J]. 体育科学研究, 2021, 25 (01): 72-75.
- [2] 李楠. 探究大学体育训练中运动生理学与运动心理学的作用及联系[J]. 牡丹江教育学院学报, 2023, (04): 112-115.
- [3] 潘秀刚, 宋梦莹, 陈善平, 张中江. 对武术大学生运动员体育规范行为意向的相关因素的个体特征研究[J]. 文体用品与科技, 2022, (16): 163-165.
- [4] 韩亮. 功能性体能训练在大学体育保健课中的应用研究——东北石油大学的个案研究[J]. 文体用品与科技, 2022, (04): 125-127.
- [5] 曹在池. 让体育精神植根于心——大学体育终身意识的培养要点[J]. 文体用品与科技, 2021, (24): 178-179.
- [6] 赖志勇, 李晋, 唐松林. 过渡季覆土屋面训练馆热可接受度研究——以广东药科大学体育训练馆为例[J]. 工程技术研究, 2021, 6 (06): 9-11.