

体育体能训练中科学技术的应用探讨

前言

在我国现代体育事业不断发展的背景下，体育教练也在积极组织丰富的体能训练活动，在发展运动员体能素质的前提下，让运动员能够在不同竞技体育中有更加精彩的表现。而在现代社会不断进步的背景下，许多传统的体能训练方法已经被时代所淘汰，不再适应现代人体能发展的实际需要。因此，在目前的体育体能训练过程中，作为教练，必须采取更加科学的训练方法，在引入一些有效的科学技术时，还应保证体育体能训练的实际效果，本文着重探讨体育体能训练中科学技术的实际应用。

关键词

体育体能训练；科学技术；应用；措施

现代科学技术的发展，不仅使现代人的生活变得愈发便利，同时对不同行业的发展也带来了明显的帮助。比如在教育中运用科学技术能够提升教学效率，同时经实验证明，在体育体能训练中运用科学技术，对于提升目前的训练质量也能产生明显的帮助。教练能够运用科学技术，结合不同运动员的实际情况对其进行针对性的引导和训练，这对运动员个人身体素质和体能素质的发展都能产生明显的促进作用。因此，在具体的体能训练环节，作为教练而言，需要进行科学的规划，在采取有效方式的前提下，保证体育体能训练实效。

1 论析体育体能训练过程中所存在的实际问题

研究发现，以往的体育体能训练环节仍然存在着非常明显的问题：

第一，很多教练没有良好的更新意识。很多教练会依靠自己所接触的一些固定理论知识来对运动员进行指导，引导运动员每天去完成一些量化的训练任务。在组织训练活动的过程中，教练没有反思自己所引入的一些体能训练项目是否契合运动员的身心发展特点，也没有反思自己所选择的一些训练方式是否能够被运动员所接受，长此以往，可能会导致很多运动员在体育体能训练中的表现相对被动，导致他们并不能通过参与体育体能训练来发展自身的运动竞技能力，体育体能训练的实效性不够强；

第二，体能训练与技术分离的现状。在组织体育体能训练的过程中，作为教练，不仅需要夯实运动员的个人身体

素质，引导运动员在具备一定的身体素质之后可以高效地完成运动任务，同时还需加强技巧训练，让运动员在掌握技巧之后可以更加灵活、高效地完成训练任务。但是在现阶段的体育体能训练过程中，很多教练并没有尝试选择有效的方式将体能和技术进行结合，一些教练更加关注体能训练的实际内容和强度，忽视了技巧对体能训练的实际作用，因此可能会导致一些运动员无法保持科学的训练状态，其个人整体的机能水平无法得到明显的提升。

2 科学技术在现代体育体能训练中的实际应用优势

当前，为了保证目前体育体能训练的实际效果，提升体育体能训练实效，很多教练也开始进行深入的思索，并尝试着将一些现代科学技术运用到目前的体育体能训练之中。研究证明，将科学技术运用到体育体能训练中，具有非常明显的优势和促进作用。

首先，在引入现代科学技术后，能够进一步缓解体育体能训练的单调性和枯燥性。很多运动员在每天参与训练活动的过程中，需要完成大量的量化任务，所以有时候运动员的内心会产生明显的负担。在这种情况下，教练可以利用一系列新颖的科学技术手段来吸引运动员的注意力，让他们能够短暂地从疲惫的训练过程中脱离出来，减轻其实际负担和压力，以此保证运动员的实际训练效果；

其次，运用科学技术也能够保证目前体育体能训练的实际效果。例如，在组织体育体能训练的过程中，教练可以

结合运动员的个人身体指标情况,来进行深入的分析,设置更加科学的体育体能训练任务,并且利用科学技术来监控运动员的实际训练过程,针对一些不合理的训练内容,进行及时的更新和调整,以确保目前的体育体能训练模式更具科学性,让运动员在参与训练后有更为深刻的印象和收获,保证体育体能训练实效。

3 探析体育体能训练中科学技术的实际应用

为了充分发挥科学技术的实际优势,推动体育体能训练工作的高质量进行,作为教练,需要进行科学的规划,结合以往在体育体能训练中存在的实际问题进行深入地剖析,在不断调整方式的前提下,保证体育体能训练的实际开展效果。基于此,以下着重探讨在体育体能训练中教练应如何充分发挥科学技术的优势,推动体育体能训练工作的高质量进行。

3.1 收集丰富资源,完善训练形式

体育体能训练本身就是一项非常枯燥的活动,运动员自身需要完成大量的训练任务,所以很多运动员可能会产生较大负荷,有时候会无法应对目前的训练强度。因此,在现阶段的体能训练过程中,作为教练,就需要在训练形式上进行合理的调整,如若一味地给运动员设置任务,可能会增加其负担。在现阶段的体能训练过程中,教练可以利用科学技术来对运动员进行合理的指导。

相比于一些固定的训练方式,一些优秀的运动员会在训练的过程中选择实用的技巧,来使自己的训练质量达到事半功倍的效果。在现阶段的体育体能训练过程中,教练可以收集一些丰富的资源,在搜集资源的过程中,将运动训练过程中出现的技巧和方法作为事例进行剖析。在组织训练活动的过程中,利用视频的方式来为运动员播放一些实用的技巧,运动员可以及时进行学习,并且他们也可以对比自己在选择不同的训练方法后最终取得的效果的差异,然后结合实际情况去选择更适合自己的运动方式,以此保证目前运动训练的效果。

3.2 发挥技术优势,进行辅助训练

很多运动员之间的个人情况以及运动能力会存在差别,因此,教练在组织运动训练的过程中,应该结合不同运动员的个人情况对其进行针对性的引导,以帮助其在有限的时间内不断进行突破。但就目前情况来看,很多教练无法全方位地去关注到不同运动员的实际训练情况,无法及时地为运动

员提供一些有效的建议和指导。

在现阶段的体育体能训练过程中,为了及时了解不同运动员的状态以及分析目前体育体能训练模式的合理性,教练可以尝试着应用一系列的计算机技术来辅助运动员进行训练。比如在体育体能训练中,教练可以利用计算机的测控设备,为运动员提供非常及时的生理指标报告,根据相关报告及时了解到运动员的训练情况。相比于以往的人工检测,这种方式会更加科学和精准,在运动员进行训练的过程中,计算机可以及时检测和控制运动员的实际训练强度和体能消耗。教练在了解运动员的实际体能需求之后,可以结合具体的数据来实时地调整训练计划,并且利用计算机监控设备,教练也可以及时地了解到运动员的身体负荷承受程度,利用库尔特血球计数对运动员的血常规进行检查,及时了解到运动员的免疫力以及疲劳情况。在运动员出现强烈的身体负荷之后,教练可以及时让运动员进行休息和能量补充。借助这一方式,也能够进一步保证目前体育体能训练的科学性,让运动员在参与训练之后有更多实用的收获。

3.3 进行场景模拟,发展运动能力

对部分运动员而言,他们在参与一些训练之后,有时候会存在临场应变能力不强的情况。例如,有些运动员在面对一些意外出现的赛场情况或者是由于不熟悉赛场,导致运动员在比分上很难优于对手。在现阶段的体育体能训练中,为了引导运动员能够做好充分的准备,更加熟练地应对不同场景的一些变化,教练可以利用现代科学技术来进行场景的模拟和搭建。比如在组织体育体能训练工作的过程中,教练可以引入虚拟现实技术,这一技术是仿真技术的一个重要方向,是仿真技术与计算机图像学、人机接口技术、多媒体技术、传感技术、网络技术等多种技术的实际融合。虚拟现实技术包括了环境的模拟感知、自然技能和传感设备等多种内容。

在现阶段的体育体能训练工作开展阶段,作为教练,可以尝试着利用虚拟现实技术来打造更加真实立体的环境,将一些高难度的体育项目更加直观地展示在运动员的眼前,让运动员在参与教练所搭建的场景中能够有更加深刻的训练印象,并且能够了解到在不同环境下自己需要如何去完成项目,才能够扩大自己的实际优势。采用这一方式能够保证运动员的实际训练效果,让他们在参与训练之后有更加深刻的印象。同时,通过搭建相关的真实场景,教练也可以及时了解到运动员的短板,比如有时候受到一些客观因素的影响,运动员可能很难保持最佳的状态,无法发挥自己的能力,在搭建虚拟的场景之后,教练可以了解运动员在不同环境下的

一些实际表现,在了解运动员短板之后,可以有针对性地引导运动员进行突破。此外,对有些运动员而言,他们在参与一些运动比赛项目的过程中,有可能会受到环境的影响,例如在身处嘈杂、人声鼎沸的环境下,一些运动员可能无法保持集中的注意力。因此,在利用科学技术进行训练的过程中,教练就可以尝试着引入一些干扰设备,利用这些设备来对运动员进行干扰,让他们能够在熟悉不同的场景内容后,更加从容地去应对自己参与的体育项目中的一系列挑战和困难,保证运动员的实际训练效果。

4 结语

综上所述,在体育体能训练中,运用科学技术,对于目前训练质量的提升能够产生明显的帮助。因此,在现代体育事业不断发展的背景下,作为教练,需要结合运动员的实际情况来进行深入的分析,在不断发挥科学技术优势的前提下,构建更加科学的体育体能训练模式,让更多的运动员在参与训练之后有更多实用的收获和印象,保证目前体育体能训练的实际效果,充分发展运动员的运动能力。

文/金京元(重庆文理学院,重庆市永川区 402100)

作者简介:金京元,男,吉林延吉人,重庆文理学院助教,研究方向:运动训练、足球。

参考文献:

- [1] 王超. 体育体能训练中科学技术的应用探讨[J]. 体育风尚, 2021(7):285-286.
- [2] 王卫杰. 体能训练在青少年摔跤运动员中的应用研究[J]. 搏击·武术科学, 2021, 6(9):144-145+150.
- [3] 任飞. 现代科学技术在体育运动发展中的运用探讨[J]. 环球市场, 2020(1):237.
- [4] 秦泉, 王玉明. 现代科学技术在体育运动发展中的运用探讨[J]. 南宁师范大学学报:自然科学版, 2019, 36(4):3.
- [5] 范丽萍. 体育体能训练中科学技术的应用探讨[J]. 当代体育科技, 2015(29):2.