

高职高专院校体育运动队课余训练与管理的探讨

张文娇

(郑州卫生健康职业学院公共教学部, 河南郑州 450000)

摘要 文章探讨了目前高职高专院校体育运动队课余训练与管理中存在的问题, 通过分析当前高职高专院校体育运动队课余训练与管理的现状, 提出相应的改进措施, 以期提高运动队的训练水平和管理效率。

关键词 高职高专体育; 体育运动队; 课余训练; 运动员管理

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.037

课余训练是提高运动队竞技水平的重要途径。通过课余训练, 运动队可以针对自身的技术、战术和体能等方面进行系统性的训练, 提高运动队的整体竞技水平。课余训练也有助于培养运动队的团队合作精神和默契度。在课余训练中, 运动队成员需要相互协作、相互配合, 共同完成训练任务和比赛目标, 有助于培养运动队员间的默契和团队合作精神, 为比赛中的胜利打下基础。课余训练还可以培养运动队的自律和职业素养。在课余训练中, 运动队成员需要严格遵守训练计划和要求, 保持高度的自律并养成良好的职业素养, 这有助于运动队成员在未来的职业生涯中更好地适应不同的环境, 应对各种挑战。高职高专院校体育运动队是培养体育人才的重要基地, 课余训练是提高运动队竞技水平的重要途径。然而, 当前高职高专院校体育运动队的课余训练与管理存在一些问题, 如训练时间不足、教练水平不高、管理不规范等。因此, 加强对课余训练与管理的探讨, 对于提高运动队的训练水平和管理效率具有重要意义。

1 高职高专院校体育运动队课余训练的现状

1.1 训练条件不足

许多高职高专院校缺乏专门的体育训练场地, 或者场地设施陈旧, 无法满足现代训练的需求, 导致队员的训练效果不佳, 甚至可能因为场地问题而受伤。一些学校由于经费或其他原因, 缺乏必要的训练器材, 如健身器材、专项训练器材等, 使得队员无法进行全面的训练, 影响他们的竞技水平。除了场地和器材外, 更衣室、淋浴设施、储物柜等基础

设施也是训练条件的重要组成部分, 如果这些设施不完善, 队员的训练和生活将受到很大的影响, 降低他们的训练积极性。

1.2 训练管理不规范

科学合理的训练计划是保证训练效果的前提。然而, 许多高职高专院校的体育运动队缺乏明确的长短期训练计划, 一些学校甚至可能只是根据教练的意愿和经验进行训练, 训练内容随意, 缺乏系统性和科学性, 没有考虑到队员的实际情况和需求。这可能导致队员训练内容的不合理, 训练效果不佳, 甚至可能因此而受伤。

1.3 教练团队专业性不强

一些高职高专院校的教练团队缺乏专业的知识和技能, 无法为队员提供科学的指导和帮助, 也无法应对复杂的训练任务, 导致队员的训练效果不佳。部分教练对队员的技术特点和性格特点都不够了解, 无法根据其实际情况进行个性化的训练。此外, 教练的沟通技能对于训练效果十分重要, 有效的沟通和互动是保证高效训练的重要因素。然而, 一些教练团队缺乏与队员的沟通和互动, 无法了解队员的需求和问题, 也无法及时调整训练计划和方法。

1.4 队员选拔和培养机制不完善

在选拔队员时, 缺乏明确的选拔标准。一些学校可能只是根据学生的兴趣和意愿进行选拔, 而没有考虑到学生的身体素质、运动技能和潜力等因素, 导致选拔出的队员不具备较高的竞技水平和潜力, 影响队伍的整体实力。除此之外一些学校只是简单地组织一次选拔赛或测试, 没有对候选队员

作者简介: 张文娇, 女, 助教, 研究方向: 运动训练。

进行全面的考察与评估,不利于选拔高潜力的运动员。此外,每个队员都有不同的身体素质、技能水平和潜力,需要制定个性化培养方案。部分学校只是采用统一的训练计划和方法,没有考虑到队员的个体差异,这可能导致一些队员的训练效果不佳,影响他们的竞技水平和比赛成绩。

1.5 训练时间和频率不足

由于学校的教学计划和课程安排与训练课程冲突、训练时间安排不合理等原因,队员的训练时长往往被压缩,一些学校甚至没有安排固定的训练时间,无法保证运动员充足的训练时长。此外,由于每位运动员的技术水平和身体素质不尽相同,在训练频率上也需要有所区分,而大部分高校没有办法提供足够的训练机会,不利于运动员竞技成绩的提升。

2 加强高职高专院校体育运动队课余训练与管理的措施

2.1 训练实行目标管理

要加强高职高专院校体育运动队课余训练与管理,首先需要制定训练目标。这些目标应该具体、明确,与学校的整体目标和运动队的实际情况相符,同时考虑到队员的实际需求和能力水平,具有针对性、可衡量性和可达成性。例如,可以从类别上将训练目标细化为具体的比赛成绩、技能水平、体能指标等,从时间上将训练目标分解为若干个阶段性的小目标,使队员更容易理解和达成目标。

在训练过程中,由于队员的状态和需求可能会发生变化,因此需要适时调整训练目标。通过对队员的训练情况进行评估和分析,可以发现存在的问题和不足,并及时调整训练计划和方法。例如,如果队员的体能水平有所提高,可以适当提高训练强度和难度,以挖掘其潜力。在实施训练计划的过程中,需要进行有效的目标控制。教练团队需要全面监督和指导队员的训练过程,确保队员按照训练计划进行训练。同时,要建立有效的反馈机制,及时发现和解决训练过程中出现的问题和困难。通过目标控制,可以保证训练工作的顺利进行。

在达成目标时,需要给予队员适当的鼓励和支持,以激发其积极性和动力。例如,可以设立奖励机制,对实现目标表现优秀的队员进行表彰和奖励。通过制定合理的训练目标,可以为队员提供明确的努力方向和动力;通过一个个小目标的达成、获得表彰或奖励,可以激发队员的自信心和训练动力。

2.2 制定日常管理制度

规章制度是团队管理的基础和保障,对于运动队的日常训练和管理具有重要意义。因此,需要明确规章制度的重要性,并制定相应的规章制度,以规范队员的行为和训练过程。规章制度一旦制定,就需要全体队员严格遵守。教练员作为规章制度的执行者,需要加强纪律意识,严格执行规章制度。同时,也需要加强队员的纪律教育,增强队员的纪律意识和执行力。

规章制度中需要明确奖惩措施。对于遵守规章制度、表现优秀的队员,应该给予适当的奖励和表彰;对于违反规章制度、表现不佳的队员,应该给予相应的惩罚和教育。奖惩制度的实施,可以激励队员积极遵守规章制度,提高训练主动性和积极性。

规章制度的执行需要加强监督和反馈。教练团队需要对队员的训练过程进行全面的监督和指导,及时发现和解决问题。同时,也需要建立有效的反馈机制,及时收集队员的意见和建议,对规章制度进行不断完善和调整。

2.3 将课余训练过程纳入档案

在高职高专院校体育运动队课余训练与管理的过程中,将课余训练纳入档案是一个非常重要的环节,有助于记录和评估队员的训练过程和成果,为教练团队科学执教提供全面的数据支持。首先,需要建立完善的档案管理制度,明确档案的收集、整理、保管、利用等环节。这包括制定档案分类目录、档案编号、档案存放位置等,以确保档案的完整性和可查询性。其次,教练团队需要制定详细的训练计划,包括训练目标、训练内容、训练方法、训练时间等,同时制定记录表,及时记录队员的训练数据,如训练时长、运动量、运动强度等。通过记录表的填写,可以直观地了解队员的训练情况,为教练团队提供第一手资料。

为了方便管理和查询,可以建立电子档案系统。电子档案系统可以存储队员的训练数据、比赛成绩、技术分析等,方便教练团队随时查看和评估。同时,电子档案系统还可以实现数据的自动分析和统计,为教练团队提供更加准确的数据支持。教练团队需要定期对队员的训练档案进行整理和评估,及时发现和解决存在的问题和不足,分析队员的训练情况和潜力,为接下来的训练计划提供参考。

3 培养学生的远大目标与意志品质

教练员要提高高职高专院校体育运动队的课余训练和管理效果,关键在于培养队员的远大目标和意志品质。在体育

界有个普遍看法,运动员能取得多大成就关键在于其“巨星成色”,也就是强大的意志力和对胜利的渴望。

3.1 培养队员的远大目标

教练应该引导队员树立正确的价值观,让他们明白体育运动的真正意义不仅仅是取得优异的比赛成绩,更重要的是培养健康的生活方式、团队合作精神和积极向上的心态。教练需要加强与队员的交流沟通,发现他们的兴趣和特长,从而激发他们的内在动力,让队员明白自己的目标和方向,从而更加努力地参加训练和比赛。同时,教练也需要鼓励队员追求卓越,不仅仅是在比赛中取得好成绩,更是在训练中不断提高自己的技能和素质,逐渐树立起远大的目标。

3.2 培养队员的意志品质

意志品质是运动员的灵魂,它像一座坚固的堡垒,守护着他们的信念和目标。在训练中,当运动员遇到困难和挫折时,是意志品质让他们坚持下去,不断挑战自我,超越极限;在比赛中,当运动员面临压力和紧张时,是意志品质让

他们保持冷静,坚定信心,发挥出最好的水平。为了培养队员的优良意志品质,教练可以通过设置一些具有挑战性的任务,让队员们在面对困难和挫折时学会坚持,同时针对队员们的表现给予及时的反馈和指导,让他们逐渐认识到自己的优势和潜力,帮助他们建立自信心。此外,教练也要引导队员们学会自我约束和管理,让他们在训练中保持专注和自律,采取适当的奖惩措施,以激励他们更好地约束自己。在团队中,教练应鼓励队员们相互支持、相互鼓励,共同面对挑战和困难,培养队员的团队合作精神和集体荣誉感。

4 结语

本文通过对高职高专院校体育运动队课余训练与管理的探讨,提出通过增加训练时间、提高教练水平、规范管理等措施,能有效提高运动队的训练水平和管理效率。希望这些措施可以为高职高专院校体育运动队的发展提供一定的参考和借鉴。

参考文献:

- [1] 符超翔.对高职高专院校体育运动队课余训练与管理的探讨[J].新课程(教师),2010(3):176-177.
- [2] 但思司.对高职院校体育运动队课余训练与管理的探讨[J].体育风尚,2019(12):49.
- [3] 刘斌.对高职院校运动队课余训练管理的探讨[J].体育风尚,2021(2):199-200.
- [4] 谭分全,陈科全,刘荣帮.对高职院校运动队课余训练管理的探讨[J].佛山科学技术学院学报(自然科学版),2012,30(3):93-96.
- [5] 杨磊.甘肃省普通高校课余体育运动队训练管理研究[D].兰州:兰州理工大学,2013.
- [6] 杭晨.高中体育运动队课余训练创新管理[J].学苑教育,2020(3):86.