

浅谈短道速滑战术模拟训练方法

朱雪松

(吉林省体育局冰上运动管理中心 吉林 长春 130000)

【摘要】短道速滑是我国一项具有优势的运动项目,为了提高我国短道速滑的成绩,教练必须加强对运动员的培训,要针对运动员自身的特点,制定出有效的训练模型。本文对短道速滑战术模拟训练方法进行了介绍,希望可以有效提高训练的效果。

【关键词】短道速滑;战术;训练;模拟

引言

短道速滑是我国重要的体育竞技项目,其是一项追求速度的运动,为了提高运动员的成绩,教练需要优化训练方法。战术模拟有着较强的目的性,其可以模拟比赛的环境,可以使运动员更好的了解自身优势,可以增加训练的紧张感,使运动员更加重视训练,是一项具有针对性的训练方法。

一、短道战术

短道速滑战术是指个人或集体在比赛中根据竞争对手的情况,正确分配体能,采取合理的行动,充分发挥自己特长,制约对手行动,以争取战胜对手的谋略行为。短道速滑战术意识可以理解为,短道速滑运动员在发挥技术的过程中,支配自己行动的、带有一定战术目的的意识,是运动员根据敌我双方的情况,正确地运用的能力,也是一个运动员是否成熟和无经验的表现。

二、战术模拟训练的特点

战术模拟是一种新的训练方式,其可以实现运动技术的创新,可以提高运动员的技能水平,还可以做好知己知彼,可以使我国的运动员,更加清楚的了解竞争对手的运动特点,这有利于帮助我国运动员在比赛中取得胜利。在训练的过程中,不但要提高运动员的战术能力,还要提高运动员的心理素质。战术模拟训练在短道速滑训练中有着广泛的应用,其可以改善运动员国外比赛的不适性,可以降低运动员出现失误的概率。

三、短道速滑战术模拟训练的基本原则

1. 目标性原则

所谓目标原则,简答的说就是教练人员按照短道速滑运动员现有的战术能力以及取得成绩,将主要竞争对手作为训练目标,站在实战角度,对战术训练阶段进行详细的合理的划分,同时在训练过程中,遵循训练方法、负荷等要求,最后能够在竞争中战胜主要对手。

2. 激励性原则

在训练的过程中,教练还要对运动员进行激励,要激发运动员的斗志,还要提高运动员的耐力,使其掌握比赛的主动性,要以积极的态度投入训练中,这样才能保证训练的效果。要培养运动员独立思考能力、创造能力和自我调控能力,促使他们以最大的动力,高质量、高效率地完成训练任务。因此,就需要从运动员自身和外部不断的激励陪练运动员保持良好的训练状态。

3. 控制性原则

控制性原则是指要求对战术模拟训练的过程实施有效的训练控制。战术模拟训练中应准确把握和控制训练活动的各个方面或训练过程的各个阶段,训练的内容、量度及实施,并对他们进行及时的和必要的调整,以使得战术训练过程能够按照预先设计的方式运行,保证训练目标的实现。

四、短道速滑战术模拟训练方法

1. 培养运动战术意识

短道速滑项目战术训练第一要务是培养运动员战术意识。教练员要善于营造项目战术运用氛围,通过援引比赛案例,引领运动员从案例中真实地感受到战术运动的实践效果,从而不断强化运动员战术意识,并在运动中学会运用战术,提高运动成绩。

2. 短道速滑战术能力的培养

为了提高运动员战术训练的科学化水平,教练员不仅需要掌握进行某一战术训练的具体内容、方法和手段,还需要对战术训练过程进行科学而有效的控制与评价,战术模拟训练正是因为具有这种特殊的功能与作用,才被具有同场对抗属性的不同竞技体育运动项目的教练员所采用。短道速滑运动员进行战术模拟训

练,其目的是建立起能与主要竞争对手抗衡,并在比赛中能战胜对手的技术动作定型、战术行动和战术配合等。主要作用在于进行有效的战术准备,提高运动员临场的适应性,以使体能、技术和战术在瞬息万变的比赛中得到正常或超常的发挥。

3. 促进战术技术融合

战术训练、技术训练是短道速滑项目训练的有机组成部分,也是不可割裂的一个有机整体,在专项训练的基础上,教练员要进一步促进战术、技术融合训练。在运动员掌握基本运动技术、运动战术的基础上,引导运动员如何借助战术将运动技术发挥到最大效果。战术与技术融合训练要因人因时而异,不能盲目教条,充分考虑运动环境、运动员的各项素质等,避免战术、技术训练程式化现象。

4. 强化以赛促训理念

短道速滑项目训练中,我们要进一步强化以赛促训的训练理念,通过模拟比赛、实战比赛等,促进运动员运动战术与技术提升。首先,日常训练中要积极开展模拟比赛。通过模拟比赛,不仅可以促进运动员理论学习与实践的有机结合,而且也能为运动员构建运动场景,提升运动战术、技术训练针对性;其次,参加不同基本比赛活动。教练员要为运动员积极创造参与比赛的机会,从而通过比赛检视战术、技术训练效果,及时调整训练方案。

五、短道速滑战术模拟训练的重要性

我国的短道速滑优势明显,但是由于训练方法过于传统,使得我国的短道速滑项目与其他国家相比,也有一定的差距。短道速滑运动员在比赛的过程中,都需要掌握一定的战术,以便能够在比赛中掌握先机,赢取胜利,但是对于短道速滑来说,培养运动员的战术并不简单,需要经过长期的训练,而且在训练的过程中,还有可能会出现很多变化性因素,因此我国的短道速滑运动员战术训练一直都缺乏规范性、科学性,而为了改变现状,教练人员的能力必须足够强,完全掌握一种战术训练方法的同时,还应该对整个战术训练环节进行评价,以便短道速滑运动员能够发展自身的战术问题,进而解决问题。战术模拟训练正是基于此而发展起来。现如今,短道速滑战术已经不仅被短道速滑教练员采用,其他类型的体育运动教练员也有所应用。战术模拟训练最重要的作用就是要短道速滑运动员能够在比赛过程中,利用特定的动作定型以及相应的战术行动与配合,战胜竞争对手。另外,进行日常的战术模拟训练,能够让运动员迅速适应比赛场地,并且比赛过程中,无论是体能、技术还是战术都能够正常或超常发挥。

六、结语

综上所述,可知对于短道速滑运动员来说,战术模拟训练过程十分艰苦,也十分系统与复杂,因此教练人员与运动员都要做好长期的准备。战术模拟训练的最终目的是为了能够让运动员顺利的参加比赛,达到预期效果,因此训练强度要适应,同时教练人员一定要依据运动员自身的战术能力来选择主要的竞争对手,这样才能够发挥出战术模拟训练的优势。

参考文献

- [1]周靖.“蜻蜓点水,紫燕穿波”——短道速滑运动员安全转弯的力学分析[J].力学与实践.2007(01)
- [2]宋来,王巍.短道速滑运动员专项核心力量训练[J].冰雪运动,2011,33(1):18-20.
- [3]王韵博,王玲.对短道速滑冰项目技术创新的思考[J].冰雪运动.2006(05)