

手球运动员专项体能训练的研究与分析

孙来苗

(安徽省球类运动管理中心 安徽 合肥 230001)

【摘要】对于手球运动来说,速度训练是非常重要的,因为手球运动在强化的速度之下会变得更加具有威力。在速度训练中我们应该注意到:速度能力发展应该与其他的训练手段结合起来,才能够达到更高的训练效果。

【关键词】手球;体能训练;专项体能

在欧洲手球是一项热门的运动,手球它起源于德国,是当前阶段一种比较常见的体育运动,手球项目的体能训练对于提高体育运动员的身体素质有着重要的意义,但就目前来说,我国许多球队的体能训练方法以及训练内容都不符合现代运动的要求,这在一定程度上影响了我国手球项目的训练效果。

1. 体能训练的作用和目的

进行体育活动的重要支撑就是体能,体能是任何体育运动的前提,所有的体育运动都与体能密切相关,体能在体育运动中发挥着重要的作用。不同的体育项目对体能要求也不一样,体能训练方法也有所差别。所以,在进行体能训练的同时,要根据运动员、运动项目、运动规律和实际情况制定专业的训练计划,这样才能提高运动员的体能和竞技水平,进行体能训练。目前我国手球运动的训练理念相对比较落后,训练理念对体能训练的作用不能被忽视,它也是一种理性的认识。

手球运动是快速度、强力量、强对抗的同场竞技性项目,运动员优秀的体能是取得优异运动成绩的基础和保障。手球运动员的体能训练要根据其专项体能特点、手球比赛中技战术运用特点、运动员不同位置特点进行有针对性的训练。目前我国手球与欧洲强队和亚洲强队相比,不仅技战术没有明显优势,我们的体能与强手比较还略逊一筹。因此,在今后的训练中我们将不断更新理念,针对体能训练存在的问题具体分析,有针对性的训练,提高运动员体能。

2. 体能在手球运动中的重要程度

要想令手球运动具有良好的技术风格,具有更加强大的战术作风,展现出优秀的精神面貌和默契的战术配合,体能水平则是主要的基础。运动员只有具备较高的体能水平,在实际的比赛过程中才能够保证自身的反应更加迅速,能够充分发挥出自身的水平,创造更多的战机,为自己的球队赢得最终的胜利。

我国手球运动发展较晚,最近几年才逐渐兴起,这就造成了我国手球运动与其他国家存在着一定的差距。我国手球运动员的技术还处于较低水平,这种差距不仅仅体现在技战术方面,在体能方面同样如此。所以,要想拉近与世界强国之间的差距,首先需要加强手球运动员的体能训练,这样才能适应现代手球的发展趋势。

3. 手球体能训练不被重视

目前手球运动的体能训练还没有得到足够重视,教练员在制定体能训练计划时,更多的是对技战术的安排,手球运动员的体能训练课比较少,训练的项目也较少,体能得不到很好的锻炼,这完全是不合理的,因为体育运动的基础就是体能,体能如果得不到锻炼和提高,那么其他技术水平也就平淡无奇了,在实际的竞技比赛中,就不能很好地发挥出应有的技战术水平,只有具备了良好的体能,在实际的体育竞技中才能发挥出应有的水平,才能更好地进行比赛。

4. 手球运动体能训练的现状与存在问题

实际的体能训练之中,依然许多教练员选择通过杠铃训练或者田径训练的方式训练手球运动员的体能,关于手球训练没有制定统一的训练原则及科学合理的训练内容,训练过程中没有就可能影响运动员专项技能发挥以及比赛成绩的因素进行详细的分析讨论,这就导致手球训练中,将身体训练与体能训练混淆在一起,但事实上二者存在较大的区别。身体训练过程中应该将单项运动素质训练作为重点,体

能训练的重点则应该是运动员身体各器官以及技能系统的超负荷适应训练,只有不断提升运动员体能及身体的适应能力,深入挖掘其体能潜力,才能够真正提升运动原的身体及心理素质。

5. 我国手球运动员体能训练存在的主要问题

研究一个运动项目的体能训练,必须了解该项目的运动特点。手球属于技能类同场对抗项目,是一项对抗性强、拼抢激烈的间歇性运动项目,对运动员的体能要求比较高。手球赛中要求运动员快速移动、反复冲刺,同时有身体接触的激烈对抗中,完成各种难度和强度的射门、传接球、封堵等技术动作以及战术配合。比赛成绩在一定程度上由其反复冲刺、移动的能力所决定。手球一场比赛60分钟,在场上奔跑的距离在4000米左右,其中包含冲刺加速,以及防守来回移动的距离和进攻中的横向移动距离,在高水平比赛中我们的进攻次数能达到70次左右,在一场比赛中运动员的身体能力和体能需求也是一种考验,所以就要求运动员必须具备良好的体能。手球比赛的争夺十分激烈,尤其是在比赛的尾声,体能的好与差愈发显得重要。一些权威的专家讲“手球比赛在相持不下的最后阶段,与其说打技术,倒不如说是打体力”。而根据中国队与欧洲强队和亚洲强队的比赛表现,明显可以看出我们队员的体能不足。

6. 手球运动对体能的多样性需求

手球运动体能训练主要分为力量运动、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调6个方面,现在手球运动不断发展,要求运动员具有更好的体能,所以,科学有效的体能训练就显得更为重要。在实际的训练过程中,教练员和运动员对训练方式和训练技巧都缺乏一定的认识,这就使得运动员在体能训练的过程中很容易使运动员受伤,给比赛造成很大的障碍,所以,在手球运动的训练过程中,要按照科学的方法进行训练,根据手球运动员自身特点制定相应的体能训练方案,这样才能达到更好的体能训练效果。

7. 结论

体能训练和其他竞技能力训练应该相互融合、相互促进。在对手球运动员进行体能训练的过程中,不能只训练手球运动员的体能,而是应该在训练运动员体能的同时,将手球运动的技战术训练融入到其中,这样不但可以提高运动员的体能状况,同时也可以提高手球运动员的技战术水平。现代手球运动发展的主要特点是在技战术发展的基础上,突出对速度和力量的要求。具有良好的体能,是一支队伍获取胜利的手段和重要前提,也是提高竞技能力的突破口。结合手球运动的项目特点,对手球的体能训练进行研究。现在我国的手球运动还处于起步阶段,在体能训练的过程中还存在着很多的问题。通过上面的分析,对于我国手球运动员目前的体能训练情况有了更加清晰的认识。希望能够对今后手球运动员的体能训练提供一定的帮助,促进我国手球运动的发展。

参考文献

- [1]陈金华.手球运动员专项体能训练的研究与分析[J].湖南第一师范学报,2017(02):98-99.
- [2]杨同芝.手球运动员专项体能训练的研究与分析[J].中国科教创新导刊,2017(18):124-125.

创新教学模式 ——打造小学体育高效教学

杨 扬

(河北省秦皇岛市抚宁区榆关学区北庄河小学 河北 秦皇岛 066318)

【摘要】随着新课改的逐渐推出与实施,小学体育课在小学教学中得到普遍重视,体育作课程的开展可以培养学生的身体素质,帮助学生身心健康发展。小学体育教学过程中,要根据小学生实际特点出发,不断优化与调整教学模式,实践教学模式的创新,坚持以人为本的教学主险,让小学生在创新的教学模式中能获得快乐。本文主要针对小学体育教学模式的创新进行研究,进而打造高效体育教育课堂。

【关键词】小学体育;创新教学模式;小学生

体育作为小学阶段非常重要的教学内容,怎样提高小学体育教学效率,已经成为教师重点考虑的问题。学生作为学习的主体,在实际教学中是教学活动开展的主要服务对象,因此,要对小学生的学习特点进行深入地了解与分析,以此为基础展开全面的教学活动,确保课堂教学的实效性。

一、创新分组教学模式,调动学生的运动热情

小学生年龄比较小,天生喜欢运动,对体育课拥有浓厚的兴趣。但是如果教师长期使用传统教学模式展开教学活动,学生的学习积极性与热情就会下降。众所周知,小学生的注意力容易分散,对待事物的专注力不够。他们虽然对体育课程非常感兴趣,但是缺少持久性。教师为了保证学生学习兴趣的持久性,对单一教学模式进行改革与创新,最大限度保证体育课程的新鲜感。想要实现这一点目标,教师要

根据学生的心理特点展开学习计划,采取丰富多样的教学模式让学生积极主动参与学习中。相较于传统分组教学模式,教师将班级学生分成几个小组,小组内的成员固定、人数固定、学习目标固定,在逐渐应用中学生会失去新鲜感^[1]。

针对这种情况,教师应该采取灵活多变的分组方式。例如,教师可以让学生自由组合,让他们选择自己喜欢的朋友成为一个小组,这样小组之间合作会更加默契,实现组内成员的共同进步。

二、采取自主合作模式,实现课堂互动教学

目前,自主合作教学模式在教育界得到广泛应用。自主,主要指学生可以自行学习,例如,教师在讲解或者示范相关动作时,学生通过自主观察与思考,然后了解动作的要领,之后展开学习与模仿。合作,主要指当学生在体育训练过程中,