

医学院校督导制度的建立要坚持科学合理, 督导通过采取随堂听课、检查评估、召开师生座谈会、问卷等方式, 力求做到督导不领导、到位不越位、建议不决策、督促不督办。教学督导要对医学院校的教学工作实行全方位、全过程的监督、检查、评估、指导, 提出建设性的意见, 理顺督促与指导、督教与督学的关系, 将教学督导的监督、评价、调研、咨询、协调的职能在工作中充分发挥<sup>[4]</sup>。

医学院校教学督导要建立健全评价指标体系。要对医学院校教师的教学效果进行全程随机评价。通过对教学过程的全程、随机督导, 不断发现教学中种种问题以及好的做法, 以此全面把握医学院校教师的教学质量。通过全程督导, 可以不断完善评价指标、促进督导的全面性和客观性。医学院校教学督导要围绕教学目标和教学质量的提升, 对教学工作进行监督、检查、评价和指导, 建立健全教学质量评估的宏观监测方法, 不断完善教学督导评估体系。

#### 参考文献

[1] 教育部. 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年) [EB/OL]. 2010-07-29. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A01/s7048/201007/](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A01/s7048/201007/t20100729_171904.html)

t20100729\_171904.html

[2] 李宝琴, 程伟, 闫忠红. 关于高等医学院校教学督导模式的研究与思考[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2008(22): 181-182.

[3] 李萍, 王振维, 王中强, 王懿. 高等医学院校教学督导工作现状与趋势的探讨[J]. 中国高等医学教育, 2009(07): 34-35+47.

[4] 毕光忠, 王滨. 临床教学质量评估方法初探[J]. 中国高等医学教育, 2006, (4).

基金项目: 本文系漯河医学高等专科学校2020年度创新创业发展能力提升工程项目《基于关键教学环节的医学院校常规性教学督导模式研究》(2020-LYZJGYB012)和《教学质量诊断与改进背景下的医学院校教学督导工作模式研究》(2020-LYZSKYB011)的研究成果。

#### 作者简介:

黄小蕾(1977-), 女, 吉林珲春人, 硕士, 副教授, 研究方向: 高校教学督导与教学诊断。

## 摔跤运动员力量训练方法探析

郭琪

(吉林省双辽市业余体校 136400)

**[摘要]**摔跤运动是世界上最早的一项竞技项目, 是重要的竞技项目之一, 主要是由两名运动员依据一定的规则, 采用各种技巧、技术进行徒手相搏, 摔倒对方取胜。伴随着摔跤运动训练体系科学性的提升, 运动员的摔跤水平随之提升, 而战术则必须依靠力量素质才能完成, 所以, 摔跤运动员最主要的训练内容是力量训练, 现阶段, 我国摔跤运动员与其他国家的摔跤运动员之间的最明显的差异就是力量素质差异, 缺少针对性的攻防技术, 所以经常会失去夺冠的最佳时机。文章主要探究了摔跤运动员力量训练现状、基本原则及方法, 以期对相关从业者提供有利的参考依据。

**[关键词]**摔跤运动员; 力量训练; 训练方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.1531

#### 前言

对摔跤运动员而言, 力量的作用不容小觑。依据目前训练情况可知, 我国摔跤运动员主要采用高强度的爆发力训练方法来进行力量训练, 此方法可规避摔跤运动员肌纤维增粗, 增强其控制自身重量的能力, 改善其肌肉协调性, 对相对力量能更好地提升。力量训练完成后, 教练需重点训练摔跤运动员的协调能力, 然后实施对抗训练, 提升其在力量与协调力间的转换能力, 提升其作战能力。

#### 1 现状简析

在奥运会中, 摔跤是关键的一项比赛, 它高效结合了技巧与速度, 并要求相关运动员科学地运用自身的力量。在比赛期间, 对于比赛成绩, 力量对其有着直接干扰。此外, 因为力量与运动员自身的速度、柔韧性和耐力有关, 因此运动员和教练员在力量练习上的困境较大。此外, 对于运动员的力量练习, 无氧代谢能力直接干扰着其练习效果, 极大程度上增强了其练习密度, 其练习强度, 还可提升运动员力量, 然而, 在一定的练习过程中, 采用该种思维时, 成效不是很理想。当摔跤运动员可以承受的最大力量训练强度低于力量训练强度时, 不仅不能提高其力量使用能力, 还有可能降低其力量使用能力, 从而干扰力量练习的质量及有效性。目前, 摔跤运动员无法提升自身力量练习能力的重要因素就是力量练习方式与方法。

#### 2 基本原则剖析

在力量训练中, 系统原则是必须遵循的中心原则, 如果要获得明显成果, 则必须保持系统且全面的培训。优秀的摔跤运动员需要多年的培训才能取得明显成绩, 因此保持系统性、全面性训练还不够, 还必须做到持之以恒。此外, 教练员需要依据运动员不同阶段的不同特征制定相应的训练计划, 以提高其竞技水平。如果运动员想充分发挥自己在战场上的技能, 那么实力就是前提。因此, 只有具有较高强度素质的运动员, 才能对比赛的压力以及对力量的需求进行更好地承受和满足, 同时伤病也会随之减少, 运动生命得以延长。

作为一名符合资质的教练, 其任务非常繁重, 不仅需要全面了解每一名摔跤运动员的身体情况, 还需根据每一名运动员的实情, 制定相关的训练计划, 保障其具有针对性, 从而对其综合素质进行全面提升。除此之外, 教练员还需帮助其形成自身的战术风格, 与其进行更多的交流和沟通, 与其训练计划, 使得训练效果达到最佳状态, 促使摔跤运动员能够以最佳的状态参与到比赛中, 进而赢得比赛, 为国争光。

#### 3 训练方法研究

##### 3.1 爆发力训练方式

人们在运动过程中, 肌肉能够在短时间内进行收缩, 与此同时, 以人们自身能够承受的最快速度收缩肌肉, 从而出现一种具有爆发性的力量, 就是所谓的爆发力训练。此种力量会改变运动员的速度。在摔跤比赛期间, 良好的爆发力可以冲击到对手, 进而对比赛结果造成影响。为促使摔跤运动员具备较强的爆发力, 需在运用爆发力训练方式时, 器械需选择负荷较小的, 进而促使运动员能够完美融合自身的力量与速度, 与此同时, 在后续训练过程中, 还能循序渐进地提升运动员的负荷, 在保障运动员速度的基础上, 提升摔跤运动员的肌肉收缩能力, 进而增强摔跤运动员的爆发力。

##### 3.2 耐力训练方法

对摔跤运动员而言, 耐力是其必备的素质之一, 也是其能否顶住对手的压力, 顽强拼搏, 最后取得胜利的一个重要法宝。依据现阶段国际式摔跤比赛情况可知, 在双方队员技术水平相当、速度相同、力量对等的前提下, 最终抉择的秘诀就是耐力。为此, 在青少年摔跤运动员训练过程中, 注重培养其耐力, 从小抓起, 从早抓起, 从头抓起, 循序渐进的培养其耐力。在训练过程中, 要边训练边巩固训练结果, 用适当的运动强度、运动密度及运动量对运动训练效果进行控制, 依据各个运动员的身体条件及体能特征, 对运动员进行有针对性的耐力训练, 同时加以巩固, 以获得良好的训练成效。

##### 3.3 速度训练方式

摔跤运动员的爆发力训练及速度练习重叠现象明显, 但也不是完全一样的。速度对摔跤运动员而言是其完成综合性动作, 完成动作技能所使用的时间, 运动员的速度随着时间的变短而变强。所以, 须严格依据摔跤运动员的运动能力及意志力, 来科学地选择速度练习法, 以便保障摔跤运动员的速度练习能力。此外, 这方面的研究学者及专家通过科学的分析表明: 对于摔跤运动员的速度, 运动员自身肌肉组织的I、II型快肌纤维数量对其有着明显的干扰。相较于一般的摔跤运动员, 慢肌纤维的最大紧张时间需>0.8s, 快肌纤维的紧张时间约0.3s, 为此, 当快肌纤维数量含量多时, 则可高效提高摔跤运动员的攻击速度, 也可高效提升摔跤运动员发力速度, 所以, 在训练期间应以发展运动员快肌纤维重要目标。发展运动员快肌纤维的重要方法如下: 将阻力施加在其身上, 50%-70%为正常训练强度的控制范围, 然后依据其可以承受的范围, 将重量次数掌控在6-10次之间, 将组数掌控在3-6组之间, 进而让摔跤运动员可以以最快的速度完成。

#### 结束语

综上所述, 如果要做好摔跤运动员的力量训练, 则必须在摔跤运动员不断成长的过程中逐步增加他们的训练强度, 增加他们的训练难度, 让他们设定正确的训练目标, 并让他们不断进步与成长。为此, 文章对摔跤运动员力量训练的现状、基本原则及方法进行了详细分析与研究, 以期对相关从业者提供有益的参考, 进而切实增强运动员力量训练效果及质量。

#### 参考文献

[1] 张琛. 浅析抱单腿技术在自由式摔跤训练中的应用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(14): 52-53.

[2] 王建立. 摔跤运动中运动损伤的预防及对策研究[J]. 科技视界, 2016(01): 212+254.

[3] 叶凤彩. 浅谈如何培养优秀的青少年摔跤运动员[J]. 广东科技, 2014(2): 150-151.

[4] 侯建阳. 摔跤规则的变动对摔跤训练的影响[J]. 当代体育科技, 2017, 7(02): 46-47.

[5] 余小春, 陈有良. 解析体育摔跤训练中对于体能的把握方法[J]. 当代体育科技, 2014, 4(10): 34+36.

[6] 栗国军. 对优秀摔跤运动员生理学特征的分析[J]. 运动, 2014(15): 63-65.