

新质生产力助推高校运动队训练模式研究

韩逢朔 张陶陶^{通讯作者}

大连医科大学 体育教研部

摘要: 随着科技的飞速发展,新质生产力正在深刻改变着各个领域的发展模式。在体育领域,新质生产力的应用为运动训练带来了革命性的变革。高校运动队作为培养优秀运动员的重要基地,其训练模式的创新对于提升竞技水平和培养全面发展的体育人才具有重要意义。本文通过文献分析与案例研究,旨在探讨新质生产力对高校运动队训练模式的影响,分析其在训练效率提升、管理模式创新和运动员发展等方面的作用,促进了运动员个性化发展和团队协作能力的提升,为高校运动队训练模式的改革提供理论支持和实践指导。

关键词: 新质生产力; 高校运动队; 训练模式

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.243

引言

2023年9月,习近平总书记在黑龙江考察调研时提出“新质生产力”的概念,强调“整合科技创新资源,引领发展战略性新兴产业和未来产业,加快形成新质生产力”。党的二十大明确了到2035年的目标:建设教育强国、科技强国、人才强国、文化强国、体育强国和健康中国,提升国家文化软实力。新质生产力起点是“新”,关键在“质”,为体育发展注入了鲜明的时代价值,不仅深刻塑造着体育教育的未来走向,更成为高等体育教育所承担的战略使命。高等教育是人才培养重要阵地,是科技创新的重要引擎。体育教育是高等教育的重要组成部分,是实施素质教育、培养人才全面发展的重要途径,是洞察时代脉搏、担当时代使命的关键。高校运动队训练作为高等教育的一部分,同样承载着高校教育工作的使命。如何在体育教育融入新质生产力的需求,将成为未来高等教育改革的主要方向。

大连医科大学乒乓球队有着悠久的历史。在20世纪末就已经组队进行常规训练。在数十年如一日的训练中形成了固定的训练模式,在教练员与运动员的共同努力下,大连医科大学乒乓球队在校外竞赛中也取得了骄人的成绩。进入新世纪以来,尤其是学校顺应时代发展要求,整体搬迁到新校区以后,校运动队的训练条件也有了明显改善,教练员和运动员也加倍努力投入到训练中去,希望在比赛中取得优异成绩。但随着运动员队伍的日益壮大,运动员水平参差不齐,传统的训练模式不再适用于全体运动员。这就急需一种新的训练模式来满足不同水平运动员的要求,能够更有效、更有针对性地对运动员进行训练。

一、大连医科大学乒乓球队运动员基本情况

(一) 生源状况

大连医科大学是一所以医学为主,理学、工学、管理学、艺术学、法学和哲学等多学科发展的医科大学,学生来自于各个省、直辖市、自治区,及港澳台地区。因各地区的乒乓球教学水平参差不齐,加之乒乓球队队员均为经高考统招的普通高中毕业生,没有接受过乒乓球系统的专业训练,水平良莠不齐。大连医科大学乒乓球队运动员大致通过两种途径招募:一是每年进行只有一年级新生可以参加的新生单打比赛,获胜者择优录取并进行试训,试训合格并个人有意加入校队即可成为校队正式队员;二是在公共体育课堂中自荐或同学推荐,经技术面试择优录取。校队运动员全部只在幼时进行过业余训练,基本功较为薄弱,并且在高考过程中没有任何形式的额外体育加分。这种情况下,教练员需要根据每名运动员进行有针对性地训练与辅导,以便能够使其有所提高。

(二) 学习、训练情况

现阶段我国高等院校大部分运动队通常是采用传统训练模式进行训练,这样的训练模式有以下基本特征:

(1) 高强度的训练状态。

(2) 统一训练时间、训练内容的训练模式。

医学院校学生课业负担较重,基础课、专业课、实践操作、到医院见习、实习,各阶段学习情况导致运动员训练时间不能统一,训练时段缺席情况较为普遍,因而造成了训练计划不能统一执行、教练员管理困难、训练质量下降等情况。

大连医科大学乒乓球队每学期训练从开学后第 2 周开始至第 15 周止,每周安排 3 次训练,因学生的选修课在晚 7 点结束,故每次训练时间均为晚 7 点开始,每次 2.5 小时。如需参加校外竞赛,在比赛前一个月每周训练 6 次,每次至少 1.5 小时,其中周末的训练内容为模拟比赛。训练时建立严格的考勤制度,对运动员参加训练如实登记,每学期训练结束时上报训练出勤情况。但是学生不是专业运动员,他们除了训练,还要完成学业。因此所有训练均在课余时间完成,如有非训练时间需要训练,可自行寻找队友进行练习,如教练员有时间也可参与,适时指导。

二、传统训练模式的现状

当前,传统训练模式主要依赖于教练员的经验和直觉,训练方法相对单一,缺乏科学性和系统性。训练过程中,往往存在训练强度难以精确控制、训练效果评估主观性强等问题。这种传统训练模式会导致队员可能形成“吃不饱”或者“吃不了”的情况,统一训练的结果可能会使竞技水平高的运动员觉得训练内容太简单,做不到技战术的提高;反之竞技水平低的运动员可能会觉得完成训练内容有困难,提高速度慢。同时,传统的训练模式难以满足不同运动员的个性化需求,导致训练效率低下,运动员潜力无法充分发挥。所以这就需要一种新的训练模式,来弥补传统训练模式的短板。

三、层级化训练模式

区别于传统训练模式,大连医科大学乒乓球队教练在技战术训练上针对不同水平运动员统一训练所出现的弊端,采用了新的训练模式——层级化训练模式,即将校队的学生根据情况分成了不同层次,教练员根据不同的水平将运动员分成不同的层次,即第一层级:主力运动员。这些运动员可以随时参加校外竞赛,在平时的训练中着重训练技战术组合,通过各种实战提升个人技战术水平,为校外竞赛做准备。第二层级:参加校外竞赛的替补运动员。这些运动员与主力队员在平时的训练内容上基本相同,但需要增加基本技术的提高练习。有些运动员的基本技术动作不规范,在初学阶段时教练员教授的动作有错误,在训练时需要进一步规范、改进。这些运动员在比赛经验上很丰富,可与主力运动员一起报名参加校外竞赛。第三层级:社团组后备运动员。这个

层级的运动员的技术有明显错误,需要慢慢纠正;战术意识较弱,需要加强技战术配合训练。虽然参加校外竞赛的机会较少,但在平时训练中可以兼做裁判员、在校外竞赛中可兼做后勤人员,由于对乒乓球项目比较了解,所以与参赛运动员配合默契,是竞赛中不可多得的协调人员。他们也从另外一个角度参加了竞赛,亦有收获。

训练方式:第一层级即主力运动员的日常训练由校队教练员亲自指导,包括技术、战术的讲解、如果运用、实施,参加校内外竞赛的组织、安排、训练、总结等;第二层级即替补运动员的日常训练由教练员及被指定的主力运动员承担,教练员提出整体框架,由被指定的主力运动员自行带领其负责的队员进行训练,在训练中主力运动员也会通过指导他人的过程中发现的问题进行反思,同时自己也会对相应技战术应用的理解更加深刻;第三层级即社团运动员的日常训练由主力运动员带领其负责组的替补运动员共同担任,具体训练内容共同商议制定,教练员确定方案可行后即可执行。三个层级训练内容各有不同,尤其是第一层级、第二层级运动员,既是运动员还要兼任教练员,在训练他人的同时也便于发现自身问题,对自己技战术的提高亦有帮助。

身体素质是所有竞技体育项目运动员保持良好竞技状态、取得好成绩的基础,是运动员竞技水平和运动成绩的重要保证。运动员的技战术练习固然重要,但身体素质的训练也不能忽视。因此,大连医科大学乒乓球队也十分重视运动员的身体素质训练。每周五晚为身体素质主要训练时间,在此期间技术练习相对较少,主要以身体素质练习为主。训练内容的安排是根据每个队员的身体素质水平进行分层次练习,运动员需要首先完成队内统一训练任务,再根据个人自身情况和特点,额外进行由教练指导的有针对性的专门性训练。具体是训练内容有:耐力训练、速度训练、灵敏性训练等。

竞技体育中,心理素质的好坏也会影响比赛的结果。因此大连医科大学乒乓球队在参加比赛前,教练员会进行队内模拟比赛,并提出奖罚制度,刻意增加运动员的心理压力进行抗压训练,从而增强队员的心理素质,从而能够更快地适应校外竞赛的复杂环境。技战术水平、身体素质、心理素质的共同提升,才是比赛取得优异成绩的重要保证。

四、新质生产力在层级化训练模式中的助推作用

新质生产力在体育领域的应用为大连医科大学乒乓球队层级化训练模式的创新提供了新的思路和方法。首先,学生通过穿戴智能化设备(比如智能手表)可以在身体素质训练中实时监测其生理状态和运动表现,帮助教练员根据不同层级的运动员因其竞技水平不同、身体素质情况不同的特点有针对性的制定或及时调整训练计划,避免运动员过度训练及可能出现运动损伤,使训练方案的制定更加科学、合理并具有个性化。在技术训练及实战竞赛时对自己及对手的技战术运用视频、录像回放等方式进行录制并观看,通过大数据统计的方式,能够迅速了解对手的技战术习惯,并扬长避短,发挥自己的优势,真正做到知己知彼,从而在比赛中提高胜率。

其次,新质生产力推动了大连医科大学乒乓球队管理模式创新。传统训练模式中,运动员的管理始终是一个庞大的工程。训练前,教练员需要知道运动员在哪些学院、管理者是谁、如占用晚自习时间需要打印请假条并签字,有时负责人还未看到请假条还需要电话核实,费时费力,有时还会因时间错位而导致误解。现在可以通过计算机建立智能化的信息管理体系,可以在计算机端实现出勤、训练数据的自动化收集,真正做到无纸化办公,并能使相关负责人能够实时看到相应数据,提高了彼此的信任度,也能避免不必要的误会,提高管理效率。

最后,新质生产力促进了运动员的个性化发展和团队协作能力的提升。近几年来,随着AI技术的飞速发展,虚拟现实技术得以在各个领域普及,在乒乓球的训练手段上也日趋完善。在不能进行训练的时间,比如假期或临时找不到伙伴一起训练等特定时间,运动员可以不必亲自到球馆进行训练,可以通过虚拟现实技术和智能化训练设备在线进行训练及反馈。教练员也可以为每位运动员量身定制训练计划,可以一人也可以多人在同一个平台进行练习,这样既可以不受时间限制,也可不受空间限制,充分发挥其个人潜力,在保证正常训练的同时,也节省了时间,大大提高了训练效率。同时,基于网络平台的团队协作工具,可以加强运动员之间的沟通和配合,增进运动员之间的感情,提高团队整体实力及团队凝聚力。

结语

大连医科大学乒乓球校队做为一支有实力的队伍,优异成绩的取得离不开教练员数十年如一日的坚持和运动员的不懈努力。但成绩取得的同时也有一些问题。比如学生课业繁重,训练时间不能保证,训练内容不能完全完成等。运动员在平时是普通大学生,既要完成繁重的学业,又不能在训练上松懈。运动员日复一日的训练,但在成绩取得的同时鼓励措施不够完善,运动员的积极性在一定程度上受到影响。

层级化训练模式的提出,是大连医科大学乒乓球队训练模式改革上的一次新的尝试,既提高了训练效率,又增进了师生间、生生间的友谊,提升了团队凝聚力。新质生产力的应用也为大连医科大学乒乓球队训练模式的创新带来了新的机遇。通过智能化训练设备、大数据分析和虚拟现实技术等先进的科技手段,新质生产力显著提升了乒乓球队的训练效率和质量,既推动了管理模式创新,又促进了运动员的个性化发展和团队协作能力的提升。未来,高校各个项目体育运动队应积极拥抱新质生产力,不断探索和创新训练模式,以提高竞技水平和培养全面发展的体育人才。

参考文献

- [1] 彭军,高浩光.广东省高校毽球运动队训练模式研究[J].文体用品与科技,2021,10:113-115.
 - [2] 杨增威,江荣.广东省排球梯队教练员团队建设现状及对策[J].赤峰学院学报(自然科学版),2020,9:93-96.
 - [3] 张展.普通高校排球运动队梯队建设模式探究[J].文体用品与科技,2020,3:19-20.
 - [4] 梁响玲,马艳红,籍婷暄,相云.新质生产力赋能学校体育高质量发展:内涵特征、逻辑理路与实现路径[J].沈阳体育学院学报,2025,1:30-37.
- 作者简介:韩逢朔(1997-),男,汉族,吉林省通化市通化县,硕士,助教,研究方向为体育教育训练。
- 通讯作者:张陶淘(1982-),女,汉族,辽宁盘锦,硕士,副教授,研究方向为体育教学与训练。
- 基金项目:辽宁省体育科学学会规划重点项目,项目名称:新质生产力助推高校运动队训练模式研究(2024LTXH129)。