

# 高校田径教学训练中体能训练的策略探讨

## 前言

随着体育事业的快速发展,高校田径教学训练中的体能训练也受到了广泛关注。田径对于体能训练的要求非常高,如何科学合理地设计体能训练方案,提高运动员的体能水平,是教师、运动员、田径教学科研人员关注的重点内容。本文立足于高校田径教学体能训练的价值,对高校田径教学训练中的体能训练策略展开研究,希望有助于促进体育事业不断发展,以期为教师和运动员提供科学的训练方法和技术支持,提高田径教学科研人员的研究水平,推进田径教学科研工作的进一步开展。

## 关键词

田径教学; 体能训练; 体育

田径作为一项基础性的体育运动项目,是高校体育教学中的重点课程。随着人们健康意识的不断提高,越来越多的学生加入田径运动中。然而,田径运动的发展对运动员的体能水平提出了更高的要求。因此,在田径教学训练中,如何科学合理地制定体能训练方案,成了教师和运动员需要解决的主要问题之一。本文通过对高校田径教学训练中体能训练策略的探讨,为体育教育工作者提供一些可行的、有实际应用价值的参考意见,以期提高运动员的体能水平,推动田径事业的发展。

## 1 高效田径教学训练体能训练价值

### 1.1 提高耐力

耐力是指运动员在长时间内保持高水平运动(如长跑)的能力。在田径比赛中,长跑项目(包括1 500米、5 000米、10 000米和马拉松)需要运动员具备出色的耐力表现。通过体能训练,能够有效地提高运动员的耐力水平。在训练中,可以采用逐渐增加运动量、减少休息时间、增加重复次数等方法,逐步加强身体对于长时间运动的适应能力<sup>[1]</sup>。在这样的训练方式下,身体会逐渐适应高强度的运动,运动员的心肺系统会逐步适应高负荷的能量代谢需求,从而提高运动员的耐力水平。值得注意的是,训练强度和训练时长需要科学合理地设计。如果训练太过强劲,或者不能给予足够的休息和恢复时间,会增加运动员的运动损伤风险。这就需要教师在训练过程中适时调整训练强度和训练时长,

同时在训练结束后给予恰当的休息和营养补给,以保证运动员身体机能得到恢复。

### 1.2 增强爆发力

各项田径比赛项目都需要快速启动、加速、跳跃等动作,这些动作都需要强大的爆发力。真正的爆发力是指在很短的时间内迅速释放出的能量,这是大多数田径运动员所必备的素质之一。爆发力强的运动员在同等条件下具备更大的优势。通过相应的爆发力训练可以使运动员的肌肉和神经系统增强这种运动能力。针对不同物品和运动方式的爆发力训练,可以采用不同的短时间间隔、不同的训练方式、不同的训练负荷等方法进行。例如,在短跑训练中,可以进行多次的短跑样本训练,加强起跑和短跑的加速度训练,或者进行爆发力训练,如高强度跳跃训练。需要注意的是,爆发力的训练需要非常谨慎,如果训练强度过高,有可能导致肌肉拉伤、肌肉断裂或其他类型的运动损伤。因此,教师需要根据运动员的身体状况进行恰当的爆发力训练,同时为运动员提供合适的康复策略,以支持他们在比赛中取得最佳表现。

### 1.3 改善协调性

田径运动需要运动员协调身体的各个部位,例如,高杠项目需要运动员协调腿部、上半身和臂部的动作配合;短跑运动需要协调速度、步频和步幅等,这些运动均需要运动员的身体拥有较高的协调性。体能训练中的协调性训练,可以通过让运动员进行一些更具挑战性的单一或复合

动作来训练。例如,单脚站立动作(单腿前后击球)、跳跃组合或均衡球训练等,可以帮助运动员更好地控制身体的平衡,协调身体各部分的动作。协调性的训练需要计划性和连贯性,通常在前期的训练中,教师会让运动员先熟悉部分简单的动作,循序渐进地加入更为复杂的动作,以此达到提高运动员协调性的目的。教师应该根据运动员的个人情况来制定适当的训练计划,逐渐提高训练强度和复杂度。这样的训练将对运动员的身体协调性、稳定性以及动作的精准度产生积极影响,从而使运动员在赛场上表现得更出色。

#### 1.4 防止运动损伤

体能训练可以帮助运动员预防和减少运动损伤。田径运动存在一定的运动损伤风险,例如扭伤、拉伤、肌肉疲劳等。通过科学合理的体能训练,可以帮助运动员有效预防和减少运动损伤的发生。体能训练可以帮助运动员提升身体的柔韧性、肌肉力量和肌耐力,并增加肌肉的灵活性、柔软性和抗拉伸能力,以及加强肌肉和韧带的弹性。这些都能有效地减少运动中肌肉、韧带等部分受损的风险,同时提高了运动员的身体适应性,使得运动员在长期的训练和比赛中能够更好地保持良好状态<sup>[2]</sup>。此外,在体能训练中,教师还可以通过合理的休息、饮食和恢复方案,帮助运动员缓解运动损伤和疲劳,保持良好的身体状态。同时,在训练中及时调整训练强度和现场管理,为运动员创造一个良好的训练环境,也能减少运动损伤的风险。综上所述,通过科学合理的体能训练,在提高运动员身体素质的同时,也能够有效地利用和管理运动员的身体,预防和减少运动损伤,使运动员在长期的训练和比赛中保持更加高效的竞技状态。

### 2 高校田径教学训练中体能训练的策略

#### 2.1 训练需循序渐进

循序渐进训练是提升高效田径教学训练中体能训练水平的关键。循序渐进训练是指通过适当的训练强度,让运动员逐步适应训练,并在此基础上不断提高训练强度。从低强度训练开始,可以使运动员的身体得到充分锻炼,同时又不会因为过度训练而受到身体损伤。田径训练包含肌肉力量、心肺健康和柔韧性等方面的训练,每一种训练都有对应的强度。为了保证高效的体能训练,首先需要从低强度的训练开始,逐步增加训练量,让运动员逐渐适应训练强度,提高其体能水平。但是,在增加训练量时,一定

要注意训练不得超出运动员身体的承受范围,以免造成其身体损伤。在体能训练过程中,合理分配训练强度是十分重要的。在训练中,教师应根据运动员的身体健康状况来及时控制训练强度,为后续良好的训练创造条件。当运动员适应了训练强度后,教师需要逐渐稳定提高训练强度,达到迅速提升体能水平的目的<sup>[3]</sup>。但需要注意的是,提高训练强度的过程中,应该合理安排运动员的训练计划,避免出现运动损伤。建立科学合理的训练计划,不仅是循序渐进训练中的一部分,也是高效田径教学的必要条件。体能训练计划应该由教师根据不同的项目、不同的运动员群体和不同的训练阶段制定,注重落实细节。循序渐进训练的好处不仅仅是可以避免运动员出现运动损伤,而且能够有效地提升运动员的训练效果和成绩。在田径教学中,循序渐进的训练可以让运动员逐渐适应训练并得到提高,让他们的身体更加健康,让训练过程更加科学高效。

#### 2.2 细化训练项目

细化训练项目是提升高校田径教学训练中体能训练水平的一个重要策略。田径项目的体能训练包括肌肉力量、柔韧性和心肺功能等不同方面的训练,不同的训练项目有不同的训练方法和训练强度。因此,对于不同的运动员和不同的项目,需要进行具体的细化训练,以针对性地进行训练,提高运动员的体能水平。对于不同的跑步运动,例如,短跑、中长跑、长跑,需要利用各种不同的训练方式和训练强度,针对性地进行训练。对于短跑运动员来说,肌肉力量的训练目标就是在短时间内提高其肌肉爆发力,中长跑运动员的训练目标则是锻炼其长时间的耐力和肌肉持久力。因此,在训练中需要对短跑、中长跑、长跑运动员进行细致地训练和调整。对于某些特殊的技巧要素,也需要进行专项训练。例如,田径运动员在短距离跑步时,爆发力和速度的提升是十分重要的,而对于中长距离跑步的运动员,则需要有很高的耐力和持久力。在此基础上,需要结合具体的技巧因素,进行细致地训练。例如,对于短距离跑步,技巧和爆发力的训练是必不可少的,要持续关注起步姿势、快速起步等技巧细节,逐步提高跑步速度和爆发力。除此之外,还需合理分配训练时间和训练计划,有针对性地进行训练,同时要注重预防和缓解运动损伤疲劳。在肌肉力量训练中,针对手臂、肩部、腹部等部位的定向训练,分配好每次训练的时间和训练强度,以达到搭配好生理周期训练的目的。细化训练项目的好处是可以更加贴合运动员的特点,更好地促进其体能水平的提高。对于教师而言,需要对每个运

动员在不同阶段的训练要求进行细致了解,并针对具体情况作出适当调整。

### 2.3 个性化训练计划

个性化训练计划是提高运动员体能训练水平的有效方式,特别是在高校田径教学训练中表现得尤为突出。教师根据运动员的能力水平制定目标,不同运动员在体能方面的成熟度和能力水平上可能存在差异,因此需要针对个体特点进行训练<sup>[4]</sup>。制定个性化目标,可以帮助运动员更好地了解自己的优势和不足,从而更加有针对性地进行专项训练。为了制定更合适的个性化训练,可通过测试来综合评估运动员的体能水平。测试主要包括身体构成测量、柔韧性测试、力量测试、耐力测试等,可以为训练计划的制定提供参考。

每个测试的数据可以用来评估运动员的基线水平,从而制定具有针对性的训练计划。此外,训练计划应该根据运动员的能力和目標进行制定。例如,如果目标是提高耐力水平,训练计划可能包括长跑和间歇训练,而如果目标是增加力量,训练计划可能包括重量训练和爆发力训练。

设定适当的反馈机制可以帮助教师和运动员评估训练

计划的效果。反馈机制可以包括训练日志、心率监测和运动员自我评估等。提供适当的监督可以确保运动员按照训练计划进行训练,同时也可以帮助运动员纠正错误的训练姿势。总体来说,个性化训练计划是提高体能训练水平的一种有效方法,需要根据运动员的能力和目標进行制定,并提供适当的反馈和监督。采取这些步骤,可以帮助运动员更加有效地进行训练,从而提高他们的体能水平。

### 3 结语

总之,通过探讨,本文深入研究了高校田径教学训练中的体能训练策略,探讨了如何根据运动员的身体状况和训练需求制定科学合理的训练计划,以及如何适时进行训练管理和监督,为运动员的体能训练提供最优化的帮助。在研究中,我们认识到高校田径教学训练中,体能训练是培养运动员的重要手段,也是提高运动员成绩的关键环节。因此,应当注重测试和评估运动员的体能水平,适时调整训练计划。希望这篇论文能够对高校田径教学训练中体能训练的策略提供一些有价值的参考,提高教师和运动员的训练水平,推进田径教学事业的不断发展。

文/谭红春(江苏师范大学体育学院,江苏徐州 221116)

作者简介:谭红春,女,江苏徐州人,江苏师范大学体育学院副教授,研究方向:体育教育训练学。

参考文献:

- [1] 聂正明. 高校田径教学训练中体能训练的要点研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 45-46.
- [2] 董岩波, 董彦玉. 高校田径项目教学与训练中体能训练存在的问题与对策[J]. 当代体育科技, 2018, 8(32): 52-53.
- [3] 韩杰. 高校田径径赛项目体能训练的教学优化对策分析[J]. 田径, 2022(8): 26-28.
- [4] 董一廷, 曹熙. 探索高校体育田径教学中体能训练的重要性及对策[J]. 当代体育, 2021(4): 51.