

短跑项目运动员训练模式构建策略探究

前言

本文就短跑项目运动员训练模式构建策略进行讨论,在对此类运动项目特征加以了解的同时,对相关运动员的训练模式进行深入的探讨和描述,希望能够为相关训练模式的有效构建提供支持,进一步提高短跑训练模式的科学性与合理性,使运动员能够借此获得更好的训练成效,从而提高其短跑运动能力。

关键词

短跑项目;运动员;训练模式;构建策略

短跑运动是田径运动的主要内容之一,人们对于该项运动的了解大多浮于表面,认为短跑运动不过是短距离的爆发冲刺,并没有什么技术性可言,所以也不需要什么系统的训练方法。但实际上,短跑项目本身也有着较强的综合性,其除了要求运动员有着较强的耐力、协调性、力量以及速度以外,还需要运动员具备较高的技术水平和良好的心理素质,如此才能在比赛当中获得更好的成绩,但想要达到这种目标,还需要相关领域针对短跑运动员的训练模式加强研究与应用。

1 短跑项目的相关特征

短跑运动具有一定的技术节奏性特征。所谓的技术节奏性,实际就是人体各部分在进行短跑运动过程中,应用技术动作所表现出的可控性、规律性动作节奏。对于一名高水平的短跑运动员而言,技术节奏性是其必须要具备的基本运动能力。良好的技术节奏性能够提高技术动作的合理性与精准性,将其作用更好地发挥出来,而且可以有效协调运动员的各项器官,降低身体在运动中的能量损耗。

在短跑项目当中,不管是细节技术,还是环节技术与完整技术,对于技术节奏都有着一定的要求,实现对技术节奏的有效掌握与控制,即代表运动员自身技术水平的提升。因为对于短跑运动来说,单纯的快是远远不够的,需要通过技术动作的有序连接,才能将机体运动能力更好地凸显出来,从而获得良好的运动成绩。

2 短跑项目运动员训练模式构建策略

2.1 确定训练的周期与目的

具体可以将短跑训练划分为两个周期,准备期和竞赛期。准备期的目标是针对运动员的专项素质、身体素质进行全面的提升,在对其意志品格加以培养的同时,实现其技术能力的稳步提升,从而为竞赛时期的训练奠定基础。在准备期训练当中,具体安排应该结合运动员自身的特点、水平以及比赛任务来确定。该阶段要保证较大的运动量,但要应用较小的运动强度,即以中等运动强度为主,适当进行小强度和高强度训练。训练时间可以稍长,多安排一些身体训练,适当开展完整性的技术训练。而竞赛期的训练目标以巩固专

项技术、强化专项能力及专项素养为主,确保运动员能够始终保持良好的运动状态。在该阶段的身体训练相对较少,虽然运动量较少,但是训练的技术性和强度都要有所提升。即在运动员技术以及体力相对较好的情况下,对大强度训练质量加以保证。

2.2 具体的训练内容和方法

由于短跑项目是体能类项群,动作结构具有周期性,所以创造最高速度是该项运动的追求所在。因此,短跑运动员在训练方面也有着专门的要求,要确保运动员有着良好的综合素质,使其能够在运动当中将技术动作更加合理、高效地完成。具体的训练内容和方法如下:

第一,准确的技术动作。对于短跑运动而言,其技术形式的外在表现为:平衡的跑步动作,较小的重中心变化以及上下肢的有效协调与配合,要求上肢在进行摆臂动作时积极有力。下肢则要保持登摆结合,保持较好的方向性,在整个跑动过程中都要保持良好的节奏感。

第二,力量训练。短跑运动对于运动员的力量水平有较高的要求,在实际运动当中,需要运动员表现出最大的力量,且要保持良好的力量耐力,这也是影响短跑成绩的关键因素之一。因此,力量训练一直都是短跑训练的主要内容之一,需要通过合理的训练,有效协调运动员身体的屈肌和伸肌关系、速度快慢、组间休息时间、力量大小以及重复组数和次数。而具体的训练方法需要结合训练目标来确定。例如,针对上肢肌肉力量进行训练,可以通过杠铃颈后推、卧推、俯卧撑以及持哑铃摆臂等项目来实现;针对躯干肌肉力量进行训练,可以采用负重抬腿、负重体前屈、负重俯卧提升以及负重体侧屈等方式;针对腿部肌肉进行力量训练,则可以应用仰卧屈小腿、拖重物跑、半蹲跳、宽蹲以及深蹲等方法;针对全身爆发力的训练,则可以使用快速连续挺举、高翻以及抓举等方法^[1]。

第三,跳跃练习。针对短跑运动员具体可以实施两种跳跃练习模式,即短跳和长跳,其中,前者能够对运动员肌肉的爆发力以及速度力量进行强化。具体训练方式为:双足立定进行1~10级跳;屈腿纵跳;30m单足跳以及跳跃栏架训练等。而后者能够提高运动员的力量耐力及速度力量。具体训练方式为:100~200m的跨步跳,在过程中要对时间和步数进行记录;100~200m的后蹬跑,同样要进行计时和计步;40~60m的单足跳等。通过对跳跃练习进行合理的应用,除了能够实现运动员肌肉力量的有效提升,还能使其抗阻能力得到适当的增强。且由于跳跃的动作结构以及

肌肉运行方式、发力特点和短跑较为相似,所以通过该项练习还能对运动员的步幅结构以及步频进行训练。具体训练过程中,可以对负重和不负重两种训练模式进行应用,但需要结合当天的训练强度安排来确定选取何种训练模式^[2]。

第四,速度训练。在短跑运动中,速度素质发挥着主导作用,针对速度进行训练,具体内容涵盖位移速度训练、动作速度训练以及反应速度训练。运动员速度素质的提升具有一定的综合性与复杂性。其中最主要的就是发展肌肉收缩速率及力量。速度素质中,移动速度就是运动员在短跑过程中的水平速度;动作速度则是运动员的动作完成速度;反应速度主要是运动员针对外界刺激的应答能力,影响该项速度的因素包括遗传因素、外界刺激强度以及运动员自身的注意力集中程度。具体训练方法如下:

首先,移动速度训练。一是采用站立式起跑,起跑距离为30~100m,跑动过程中应该保持极限或次极限强度;二是对蹲踞式起跑进行应用,跑动距离为30~100m,训练期间应该保持极限强度;三是进行段落加速跑,跑动过程中要求速度可控,将速度逐渐拉升到极限速度;四是加阻力跑,即采用多种形式的负重跑、拖重物跑、逆风跑以及上坡跑等。五是加助力跑,即牵引跑、顺风跑以及下坡跑等,在训练过程中要求运动员提高步频,对速度障碍进行有效的克服。

其次,动作速度训练。一是斜坡跑,即将下坡或上坡加速跑快速完成,每次训练长度控制在50m左右;二是高速率的摆臂练习,训练时间为5s,可逐步提升至20s。三是高频高抬腿训练;四是进行30~40m的半高抬腿跑或小步跑。

最后,反应速度练习。一是采用半蹲踞式准备,在枪响以后快速跳起对高处物体进行触碰;二是直立逐渐向前倾斜,然后快速起跑;三是双手抛球至前上方,快速跑出将球接住,四是积极参与各种球类运动,如排球、篮球或足球等^[3]。

第五,柔韧及灵敏素质训练。对于运动员而言,灵敏素质是其运动过程中自身身体素质与技术水平的综合表现,在运动员有着越强的身体素质、越高的技术水平时,其在运动当中表现出的灵敏素质也会越高。对于灵敏素质的训练,一般需要在运动员心理放松、精神饱满和体力充沛的情况才能进行,并且要与专项训练的特点和要求相契合,保证训练效果能够和专项要求具有较强的一致性。且训练方法需要进行调整变化,这样才能获得较好的训练成效^[4]。具体如下:

首先,要对其他素质进行全面的提升,从而使运动员的四肢能够具有较高的灵敏度水平;其次,要对多种运动技能加以掌握。包括游泳、球类、武术、体操、跳跃以及跨栏

等等;再次,要将短跑方面的专门性训练熟练掌握,并能够以较高的标准实施。

柔韧素质是运动员将动作大幅度完成的能力,该项素质通常会受到肌肉协调性、韧带弹性、伸展性以及关节灵活性等因素的影响。具体的训练方法有两种,一是静力性训练,二是动力性训练。其中前者可以通过各种压腿操作来实现,如弓箭步压腿、后压腿、侧压腿以及正压腿等。也可以单人或两人一组进行仰卧压腿、纵向横向劈叉、跨栏坐、盘腿屈压以及腿屈压等。后者可以通过各种摆腿训练来实现,如后摆腿、侧摆腿、正摆腿以及负重摆腿等等^[5]。

第六,心理训练。对于短跑项目而言,需要有较强的身体素质、熟练的技术动作以及良好的心理素质作为支持。其中,身体素质以及技术动作都是该项运动的基础,而心理素质则是实现两者有效调节的核心要素,良好的心理素质能够帮助运动员更好地适应身体负荷及比赛压力,使其能够在运动过程中实现技术动作的精准控制,从而左右比赛成绩。心理训练的主要内容就是心理活动水平的控制训练,在短跑项目当中,心理活动水平太高和太低都会对运动员的表现造成影响。太高会导致心理冲动过强,从而造成技术动作变形以及身体力量过早消耗的情况,而太低则会导致技术动作发挥不到位或者是生理能量未被充分调动起来。这都会对运动员的比赛成绩造成不利影响。所以,在落实心理训练的过程中,要将心理活动方面的自我调节能力作为重要训练内容。

而因为短跑运动需要运动员保持兴奋状态,要有高昂的斗志,所以其更容易出现过度兴奋的情况,因此,在心理训练当中要对心理活动的控制能力进行适当的提升^[6]。

具体训练活动应该从开始进行短跑训练阶段实施,要尽可能地覆盖运动员训练的整个过程,尤其是在赛前应该进一步提高心理训练的强度,具体可以多安排一些热身赛、短跑测验和计时跑等,以比赛型运动员作为培养目标,对相应的成绩通报技巧进行应用,如针对日常训练以及赛前的各项训练成绩进行严格的控制,通过相应的技巧使运动员平时获得的成绩比比比赛成绩低。具体是将比赛之外的各种热身赛或计时跑看作是比赛的一部分,不进行任何准备或不降低运动量。尤其是一些成绩相对较好的运动员,可以在测验以前将其运动量适当增加,甚至可以适当将运动员的成绩报低一些,虽然这样可能会使其训练热情受到影响,但运动员通过比赛获得预想的成绩却能使其获得更为积极的体验,从而提高其比赛和后续训练的积极性^[7]。

3 结语

综上所述,针对短跑项目运动员合理的应用训练模式,能够使相关训练活动更加系统、有效,这对于运动员综合素质的提升有着非常积极的作用,因此相关领域应该对该项工作保持重视,要结合实际对相关训练模式加强研究与应用,以此来提高训练的实效性。

文/王建¹,蔡明明²(1.浙江师范大学附属星澜中学,浙江杭州 310013;2.杭州市学军小学,浙江杭州 310013)

作者简介:王建,男,浙江温州人,浙江师范大学附属星澜中学二级教师,研究方向:短跑项目运动训练;蔡明明,男,浙江温州人,杭州市学军小学二级教师,研究方向:短跑项目运动训练。

参考文献:

- [1] 王鹏.基于优秀短跑运动员技术特征的科学训练模式[J].体育科学研究,2009,13(1):65-67.
- [2] E·格古阿,阿英嘎.短跑运动员的模式训练[J].体育与科学,1987(2):39-41.
- [3] 张新鑫.短跑专项力量训练模式对体校运动员成绩提高的实效性分析[J].田径,2019(10):48-49.
- [4] 王士征.浅析短跑运动员年度训练计划中大周期训练计划的安排[J].拳击与格斗,2020(8):116.
- [5] 青文.训练模式与运动量安排问题——略谈国外运动训练中的有关新趋向[J].体育教学与训练,1978(4):30-36.
- [6] 刘月新,霍富坤.岱岳区高中业余短跑运动员训练现状的研究[J].拳击与格斗,2017(24):78-79.
- [7] 姜自立,李庆.我国高水平短跑运动员速度耐力训练现状[J].上海体育学院学报,2017,41(5):75-81.