

田径训练观念创新

——关于训练量与训练强度的讨论

前言

《体育强国建设纲要》的出台,为我国体育事业现代化发展指明了方向,田径运动作为体育运动的重要组织模块,其也需要随着时代的发展不断创新,注重从理念上和技术上进行改进,以此满足田径运动的发展需求。为了更好地推动田径运动项目影响力的提升,需要注重田径训练观念的创新,需要广大体育学者,田径运动教练、教师们都加强对训练量与训练强度之间关系的探讨和研究,以此完善田径训练运动体系。

关键词

田径训练;观念创新;训练量;训练强度

在体育运动中,田径运动项目一直是人们关注的重点,随着田径训练技术条件、环境条件的改变,也需要不断更新田径训练观念,丰富其理论体系,以此更好地指导开展田径训练工作,确保运动员们掌握一定的技术动作、方法,从而获得更加优异的比赛成绩,但是在具体训练中,需要教练们把握训练量和训练强度之间的关系,加强两者的探讨,以此科学开展训练,从根本上提高运动员的运动实力。

1 田径训练概述

田径运动项目的训练具体包括对运动员奔跑能力、弹跳能力、动作技能的训练,其中有长短、短跑、中长跑、障碍跑、调高、投掷、撑杆跳、跳远等多个项目,通过田径训练可以有效提高运动员们的运动技能、运动水平,并在训练中提高运动员们的心肺功能、调节身体器官机能,促使运动员的骨骼肌、心血管等发育,同时提高运动员们的竞技能力、动作技术水平。在训练过程中,教练们需要引导运动员们掌握一定的技术动作要点,并不断提高自身的专业教学水平,更新训练观念,丰富训练经验,把握科学的训练方法,更好地为运动员训练服务。一般情况下,田径运动项目训练中,从训练量和训练强度来看,运动员们在不断消耗体力的同时也需要不断恢复、不断超越体能极限,最终提高他们的竞技能力。

2 田径训练观念的创新

2.1 从国际奥运会中思考训练观念的创新

根据对奥运会中田径运动项目冠军们具体情况的分析发现,国内的运动员能够夺冠通常和运动员本人具备一定的信念、理想有着较为直接的关系,特别是在女子中长跑、竞走等田径类项目中,许多运动员们都依靠精神上的意志力来获得比赛的胜利。相比较而言,短跑项目却无法直接效仿,部分国家队教练对田径训练情况进行了反思和分析,认为以往的训练观念存在一定的误区,如果不进行解决,不仅会对田径运动项目的发展产生影响,也会对后期体育事业产生影响^[4]。

2.2 对田径训练工作性质的定位创新

对于田径训练工作而言,单一依靠交流、运动员们的努力无法获得进步,需要一个团体共同努力,对此我国田径运动管理中心对一些重点田径项目,重点运动员们的训练进行了关注,需要从国家运动队、运动员等层面做好以下六方面的工作:第一,训练管理。训练专家需要和教练一起探讨训练计划、训练方案,并监督训练计划的落实情况,这些专家具体包括主任、总教练、短跑助力人员、投掷人员等,从多个项目出发,对整个训练计划进行探讨、完善。第二,技术服务。田径运动项目技术形态无法直接看到,需要通过一些理论来解决,其主要对人体的机能和体质等进行改善,对于运动员们训练的结果的评估无法准确把握,需要技术经验

丰富教练才可以把握。对此,在训练时需要借助一些技术指标和先进的机械设备等进行检测,以此保证训练效果。第三,运动损伤。运动损伤和训练量、训练强度相关,对此需要教练们将损伤的预防作为训练管理的核心。第四,思想教育。对于一些优秀、专业运动员们既需要加强日常训练,也需要做好思想工作,激发他们的活力和激情,有效进行科学训练,一个团队只有保证思想稳定、关系和谐、素养高,才可以成为一个优秀的团队。第五,条件保障。在田径训练中如果出现各种问题需要及时解决,做好各项保证工作。第六,反兴奋剂工作。在田径训练中需要严格遵守相关规定、政策要求,做好反兴奋剂工作,对于运动员的日常饮食等避免出现违规的营养品,教练员不能给运动员们提供各种保健品、营养品。如果运动员们生病了需要第一时间送到队医中,由科研人员提供给药品,如果出现教练干预的情况需要严肃处理,严重者给与开除^[2]。

2.3 从生物学基础理论来创新训练观念

第一,神经生物学和运动控制。神经生物学提出人体的适应性主要表现在:刺激—反应;多刺激—适应;自组织适应;适应性—适应结构,以上最终的适应结构就是田径训练的目标,对此需要教练们科学组织训练活动,施加给运动员一定的运动负荷刺激。此运动负荷具体指训练量和训练强度,其是训练计划的主要内容,也是训练过程中需要重点考虑的问题,通过多种负荷刺激,促使运动的神经系统、肌肉群自动的做出某种反应,以此产生适应性。最终在多次重复刺激下形成适应结构,对此教练需要加强重视,通过日常实战训练,帮助运动员们自主建立适应结构。第二,板块说和运动训练。在田径训练强度中既指一般身体训练,也指专项身体训练,对此教练在安排训练强度时需要和运动的自身能力相符,促使运动员们的神经肌肉逐渐适应该强度,以此在后期自然而然的提高运动水平。但是教练单一根据运动员现有的能力去安排训练强度会导致运动员肌肉出现懒惰性,因此需要教练超出运动员现有的能力去安排训练强度,促使运动员不断建立新的适应结构。第三,运动适应中的量和质。教练们需要意识到量的积累会导致质的变化,对此需要长时间施加给运动员高强度的负荷刺激,促使运动员整个神经肌肉系统出现适应变化,最终产生一定的适应平台。促使运动员们在比赛中可以超出以往的水平获得最终的成绩。

2.4 重视田径教练的地位

教练的能力和水平直接关系着田径项目的发展,也关系着运动员训练水平的提高,对此需要加强对教练的重视力

度,严格规定教练和运动员们训练时间,创新教练训练方法,既可以进行日常体育教学训练方式,也可以进行重点运动员训练模式,不断提高对教练地位和作用的重视程度^[3]。

3 田径训练训练量和训练强度的创新

3.1 提高田径训练的针对性

随着体育事业的快速发展,田径训练方式和内容、器械设备也不断变化,对此需要更新训练观念,提高运动员的运动能力,以此满足训练要求。但训练能力的提升,通常需要不断突破身体极限来实现的。比如在短跑项目中,得分点主要在于运动员们的无氧极限能力和肌肉爆发能力,在传统训练中主要进行高强度和大量的专项训练来培养运动员的以上能力,这种方法不科学,容易出现运动损伤。对此,需要教练们更新理念,根据具体情况,控制训练量和训练强度,融入科学训练理念,采用现代化器械设备对运动员们的腿部肌肉群的爆发力、灵活度进行训练,有效提高他们的表现力,并降低各种运动损伤的发生。另外,田径训练是一个长期坚持的过程,对此运动员们需要在教练指导下科学安排自己的训练工作。

3.2 提高田径训练的科学性

教练需要完善田径训练体系,科学制定训练计划,确保训练量和训练强度满足运动员们的体能素质基本特点和需求,通过科学的训练活动有效提高运动员的身体素质和体能,最终帮助他们取得优异的成绩,并保证不出现运动损伤的情况下适当的增加运动负荷。在具体制定训练计划时,教练们需要了解每一个运动员的身体素质、体能特点,确保每一个运动员都可以扬长避短。比如,教练可以借鉴国外先进的训练理念和方法,并根据实际情况进行改进、调整,以此为运动员们量身设计训练计划。另外,在训练过程中,教练还需要定期对运动员们进行测试,并对测试结果进行分析,以此有效发现运动员们的各种问题,最终不断调整训练量和训练强度,以此提高运动员们综合体育素质。田径训练主要以运动员的下肢力量训练为主,对此在创新观念的同时,教练需要根据各个项目特点进行科学训练,比如,短跑运动员除了基本的腿部肌肉群训练外,也需要引入负重器械提高运动员腿部肌肉的密度和爆发力。对于长跑运动员需要提高腿部肌肉的肌耐力,一般可以通过一定重量的负重器械多次训练,或者进行静力训练,来提高运动员的肌耐力,对于调高运动员主要提高他们的弹跳力,对此教练可以通过深蹲来提高他

们股四头肌的爆发力，最终确保所有运动员们取得优异的成绩^[4]。

3.3 进行综合能力提升训练

对于田径训练而言，既需要考察基本专项能力，局部力量，也需要考虑他们的综合能力，比如在进行下肢力量训练的同时，也需要提高他们的上肢力量，以此有效提高运动员的身体协调能力，确保他们顺利完成训练任务。比如，进行核心肌肉群的训练来提高运动员身体的协调能力、稳定性，确保他们在运动的过程中有一定的表现力，该力量的提升可以促使运动员们在快速跑的过程中保持身体平衡，避免出现各种意外情况，进一步提高奔跑速度。另外，在具体进行一定训练量和训练强度的练习时，教练也需要更新理念，有效

提高运动员的综合体育能力。

4 结语

总之，在田径训练中，需要意识到训练观念创新对提高运动员运动技能、体能水平、比赛成绩的重要性，以此帮助运动员们树立信心，增强信念，并重新审视、定义传统的训练理念，积极引进国外先进的训练理念，以此实现自身训练观念的创新。对此，在具体创新训练观念的过程中需要从训练量和训练强度两个方面进行改进，根据运动员们的具体情况、训练项目特点，完善田径训练体系，以确保训练强度和训练量的科学合理，在提高运动员的运动能力的同时，也避免出现各种损伤情况。

文 / 许琨（武汉生物工程学院，湖北武汉，430000）

作者简介：许琨，男，湖北武汉人，武汉生物工程学院在读硕士研究生、助教，研究方向：运动训练

参考文献：

- [1] 董官清. 田径训练观念创新——关于训练量与训练强度的讨论[J]. 当代体育 2020(21):146.
- [2] 程钰, 师铭徽. 高校体育教学中田径训练观念创新——关于训练量与训练强度的分析[J]. 灌篮, 2020(15):2.
- [3] 徐晨博. 探讨田径训练量与训练强度观念的创新[J]. 文体用品与科技, 2022(10):189-190.
- [4] 顾璇. 探讨田径训练量与训练强度观念的创新[J]. 当代体育科技, 2020, 10(32):3.