

田径运动训练中训练量与训练强度的关系研究

前言

田径在人类进化和发展中诞生,贯穿整个人类的历史,其最初的功能是满足生存、保护自身,因此被称为“运动之母”。田径运动是奥运会的比赛大项,是当前开展较广泛、普及程度较高的运动项目,在中小学体育教学中也是主要项目之一。青少年时期是体质健康和运动技能发展的关键时期,也是田径运动训练的黄金时期,很多优秀田径运动员都是在青少年时期打下了坚实的基础。在青少年田径运动训练中,训练量和训练强度最为重要,也是训练效果的决定性因素,科学合理地掌握这两个变量是提升训练效果的关键。在实际调研的基础上,本文分析当前田径运动中训练量与训练强度关系的控制现状,探讨训练强度与训练量之间的科学关系以及训练量与训练强度设置的影响因素,进一步提出在田径运动训练中科学把控训练量与训练强度的策略。

关键词

田径运动; 运动训练; 训练量; 训练强度

1 田径运动中对训练量与训练强度的控制现状

训练强度是指单位时间的训练负荷,即即时的运动功率。训练量则是指训练负荷总量,即训练强度乘以时间,在实际中也常常用训练时间、训练的组数等来表示。本人采取实地走访调研和访谈法,对当前中小学田径运动训练中中的练量与训练强度进行调查,所得结果如下。

在调查中发现,绝大多数田径教练员都认识到训练量与训练强度是田径运动训练的两个重要变量,在实际训练中也会采取各种方法对之进行控制;然而,超过半数的教练员对训练量与训练强度的关系缺乏科学认识,在实际训练中缺乏对这两者科学而精准的联合控制;同时,还有部分教练员未能根据训练进展,对身体条件和运动技能水平不同的运动员,在不同的训练阶段及时调整其训练负荷,往往是机械地沿用之前或既有的训练方案。

2 训练效果、训练量与训练强度之间的关系

2.1 训练量是实现训练效果的保证

训练量的积累往往伴随着训练效果的体现,在先天身体素质之外,后天的刻苦训练也是必不可少的。在田径运动中,训练量是每个教练员控制的核心变量,每堂训练课一般都规定了训练的任务和时长,相当部分教练员往往会

安排较大的训练量,以期望最大程度地提升运动员的田径运动能力^[2]。

2.2 训练强度是实现训练效果的关键

田径运动项目的训练并不是简单的加法,光有巨大训练量是不够的,要有效提升运动员的运动能力还必须达到合适的训练强度。如果单纯地依靠训练量的累加,训练效率往往会比较低下,只有将训练强度控制在合适水平,才能真正提高运动员的身体素质和身体机能^[3]。

2.3 训练量与训练强度相辅相成有机统一

在田径运动训练中,训练强度是一个瞬时变量,而训练量是一个累计变量,即训练强度是某一个时刻的训练量,而训练量是某段时间内的训练强度总和,两者相辅相成。要想提升田径运动员的身体机能和运动水平,既要科学选择训练量,又要合理控制训练强度,并且相互配合而调整,训练强度大的时候要适当降低训练量,训练量小的时候就要适当提高训练强度。在对身体机能的影响上,大量的训练往往侧重于提升耐力、柔韧性、无氧代谢能力等,高强度的训练往往侧重于提升心肺机能、有氧代谢能力、爆发力、速度素质等,只有统筹兼顾这两者才能全面提升田径运动员的竞技能力和水平^[4]。

2.4 训练量与训练强度的不同组合

将训练量和训练强度分为高低两个层级,相互搭配起来就有四种组合,分别为大训练量高训练强度、大训练量低训练强度、低训练量大负荷强度、低训练量低负荷强度。除了第四种较少应用外,其余三种在不同的训练阶段、出于不同训练目的时,都有所应用。其中大训练量高训练强度常在赛前冲刺阶段或训练中期使用,大训练量低训练强度常对年龄较小的运动员或在赛前适应阶段使用,低训练量大负荷强度则在提升运动员专项运动素质时结合专门的训练方法使用^[5]。

3 训练量与训练强度的影响因素

3.1 运动员身体条件及运动水平

制定训练量与训练强度首要考虑的因素就是运动员的身体条件和运动水平。对于青少年田径运动员,至关重要的是根据其身体成长发育阶段及运动水平,合理地控制训练量与训练强度。借鉴心理学及教育学中的“最近发展区”理论,训练量和训练强度要适当超出运动员现有的能力,达到运动员的“最近发展区”,这样才能有效促进其运动能力和水平的提升。另外,对于运动员身体条件和运动水平,必须先进行科学评估^[6]。

3.2 训练目的及训练计划

制定一定训练强度与训练量的最终目标和依据均是完成训练任务,田径运动训练的训练强度与训练量均体现在训练计划及训练目的中,在不同的训练目的及训练计划下要采取不同的训练强度与训练量。比如在训练早期宜采用低强度的训练方式,在训练中期宜采用高强度的训练方式;要提升运动员的无氧代谢能力就进行高强度的训练,要提升运动员的耐力素质就进行大运动量的训练。

3.3 教练员的水平及训练条件

教练员的水平及训练条件是影响田径运动训练量与训练强度的两个主要客观因素,教练员对田径运动训练科学以及训练量与训练强度之间关系的认识都会影响到训练计划的制定和计划实施中对训练量和训练强度的控制。另外,控制训练量与训练强度还要依赖一定的技术手段和设施设备,这些硬件条件也会影响到对训练量与训练强度的控制。

4 科学控制训练量与训练强度的策略

4.1 区分训练量与训练强度的差异性

在调查中发现,大部分教练员对田径运动的训练量和训练强度都有初步的认识,但在实际训练中仍然只靠主观感

觉和经验进行把握,未对训练量以及训练强度的大小进行严格区分,训练量与训练强度的设置缺乏层次性。同时也发现,很多运动员在不同训练课中的训练量基本一致,在不同训练计划或阶段中的训练强度也基本一致,不同水平运动员的训练强度与训练量未能体现出差异性。教练员必须对田径运动训练强度与训练量的关系有深入而科学的认识,在训练中正确地认识训练量与训练强度之间的差异性,根据不同的训练目标和运动员实际情况制定与之适应的训练量与训练强度。

4.2 依据训练内容设置训练量与训练强度

训练量与训练强度是一个硬币的两面,共同影响和决定训练效果,但训练强度与训练量统一于训练内容之下,训练内容是训练量与训练强度的载体。因此,对不同的训练内容,设置训练量和训练强度的侧重点也不相同。在实际训练中,要根据所训练的专项素质和相应训练方法的不同,合理、科学地制定训练量与训练强度。

4.3 改善训练量与训练强度的控制条件

要提高教练员的水平,通过培训和交流,提升其进行科学训练的能力和素养,使其正确认识训练强度和训练量之间的辩证关系,并掌握科学的训练方法和训练手段。另外还要改善田径运动相关的训练条件。在以往的训练中,教练员控制训练量的主要方式就是根据训练时间以及运动员的主观感受反馈,而现在许多新的科技设备可以对训练量与训练强度进行精确的控制,比如心率表、功率测试仪、血乳酸测试仪等。通过先进设施设备的应用,可以改善控制条件,对运动员的训练状态进行有效监测,从而做到科学动态地调整训练量及训练强度。

4.4 科学制定并实施训练计划

在调查中发现,很多田径教练员并不制定训练计划,或者虽然制定了,实施时又抛在一边,在制定的计划中常常也没有对训练量与训练强度进行明确的规定。教练员应该科学地制定并实施训练计划,重点考虑训练量与训练强度,在训练时根据运动员的状态和主观感受进行适当调整。

4.5 完善训练制度及保障机制

使田径运动训练中训练量与训练强度的控制规范化、制度化,要求教练员在训练时能够统筹考虑训练量与训练强度。另外,除了配备必要的设施设备之外,还要加强体能、保健、运动康复等专业的人才支持,从而保障训练计划的实施和训练效果的实现。

4.6 构建一体化青少年田径运动训练模式

对于青少年田径运动员而言,进行田径运动训练是一

个动态发展的过程,训练量与训练强度的设置也要具有内在逻辑性和连续性。在实际调查中发现,大部分教练员在制定训练计划、训练量与训练强度时未能考虑到其连续性,呈现一种前后不连贯的离散状态。对青少年田径运动员的运动训练,训练量和训练强度总体上应呈现逐渐递增、梯度变化的趋势。在某个具体阶段,根据训练计划和目的的不同,训练量和训练强度可在一定范围内进行调整,但仍应符合总体发展趋势。因此,在田径运动训练中,要根据上一阶段的训练量、训练强度以及训练效果制定下一阶段的训练计划,保持

训练的一致性、连续性,另外要对青少年田径运动训练模式进行整体设计,对训练量、训练强度作总体渐进式的安排。

5 结语

在田径运动的训练中,训练量和训练强度是两个核心要素,只有精确、科学、合理地控制训练量与训练强度,才能高效地达到训练目的,在最大程度上提升运动员的身体素质、运动能力和竞技水平。

文/刘馨(四川体育职业学院田径运动管理中心,四川成都 610097)

作者简介:刘馨,女,四川雅安人,四川体育职业学院田径运动管理中心高级教练,研究方向:运动训练。

参考文献:

- [1] 金福齐.初中体育教学中田径训练强度及训练量的有效策略[J].当代体育科技,2018,8(25):41-42.
- [2] 程兵.田径训练观念创新——关于训练量与训练强度的研究[J].当代体育科技,2014,4(6):27-28.
- [3] 张大超,孟建斌.我国田径运动训练理论研究进展[J].体育文化导刊,2009(12):43-51.
- [4] 罗超毅.田径训练观念创新——关于训练量与训练强度的讨论[J].武汉体育学院学报,2007(2):1-5.
- [5] 曲淑华.中国青少年田径运动训练研究[D].北京:北京体育大学,2006.
- [6] 廖爱萍.论现代田径运动训练的几个主要特征[J].广州体育学院学报,1998(1):75-78+82.