

田径运动速度力量类项群体能训练策略探讨

胡倩

(三明市少年儿童业余体育学校, 福建三明 365000)

摘要 ▶ 研究基于田径运动训练视角, 以速度力量类项群体能训练作为研究方向, 以增强运动员体能为核心目标, 融合体能与专项训练, 打造联合训练模式; 基于田径运动技术动作, 设计组合练习模式; 从调配体能训练质量与强度着手, 尝试提升运动员运动水平。同时, 制定控制训练时间和强度相关策略, 希望能够为增强田径运动训练效果提供支持。

关键词 ▶ 田径运动; 速度力量类项群; 体能训练策略

在体育运动领域中田径项目常被称之为“体育之母”, 是构成现代奥林匹克运动会最基本且最原始的项目之一。跳远、投掷、短跑、跳高等均属于构成田径运动速度力量类项群的核心要素, 每一项都为参与田径运动的群体带来速度和力量的极限挑战。体能是维持个体完成不同强度运动活动的重要基础, 近年来, 诸多运动者都意识到体能在速度类运动中的重要性, 速度类项目中的体能训练也逐渐演变为一门独立的学科。因此, 做好关于田径运动速度力量类项群体能训练策略的研究具有一定实践意义。

1 融合体能与专项训练, 打造联合训练模式

田径运动速度力量类项群主要特点在于帮助运动员在短时间内发挥最大的体能潜力, 突出最大力量和速度, 即在获得较快速度水平基础上, 将力量和速度有机集合。但从力量和速度两个方向来看, 更多指向体能和专项训练, 二者之间功能不同, 因此会出现差异化的训练效果。专项训练更多指

向运动员技能水平的提升, 如对于跳高类项目来说, 专项训练包括弹跳力量、身体柔韧性的培养; 而对于投掷类项目而言, 专项训练则大多聚焦于动作规范性和手臂肌肉爆发力的训练等^[1]。体能是维持个体参与运动训练的基础, 加强体能训练更多为帮助运动员在训练和比赛中获得稳定的发挥。为助力运动员的综合发展, 在制定速度力量类项群体能训练策略的过程中, 应充分融合专项和体能两种训练模式, 避免强调突出某一项训练而影响整体效果。

具体而言, 为打造联合训练模式, 确保训练过程符合每位运动员的实际需求, 在开展训练活动前, 应针对运动员的技术水平和体能情况展开合理评估, 明确专项和体能训练方向。同时, 围绕运动员实际情况和训练需求, 制定带有短期和长期训练特征的计划, 确保计划涵盖技术动作的修正、体能指标的提升等, 以此增强训练实施效果。田径运动速度力量类项群体能训练涉及诸多环节, 所以, 在打造联合训练模式的过程中, 应从以下三个层面做好统筹安排。

作者简介: 胡倩, 女, 中级教练, 研究方向: 体育田径。

首先,合理分配训练任务,确保力量锻炼和技术动作练习平均分配到训练过程中。如从体能训练视角,引入负重练习任务,包括肩负杠铃下蹲、半蹲跳、箭步蹲跳、负重单腿交换踏凳向上跳等,重量控制在70%左右,组数设置在6~8组;从专项训练视角,代入立定跳远、三级跳、跳台阶等任务,此类任务更有助于增加运动员爆发力,改变其田径运动技术。

其次,根据运动员实际情况合理调配训练占比。如部分运动员对于技术动作的把握程度较高,但体能存在欠缺,可增加体能训练的占比^[2],反之,增加技术动作练习任务。同时,确保每位参与训练的运动员能够在训练结束后得到充分的休息,给予他们更多恢复时间,确保运动员能够以充沛的精力投入到下一阶段的训练活动中。

最后,以月或季度为一个周期做好训练任务的安排。在不同训练阶段运动员会产生差异化的训练成果,这一过程中,有些运动员需要侧重加强体能训练,而有些运动员则需要增加技术矫正占比,或是参加比赛。对此,应随时把握运动员技术和身体状态情况,随时根据其训练结果、身体产生的变化等调整不同训练的强度。

2 基于技术动作,展开组合练习

技术动作训练是田径运动速度力量类项群的重要组成部分,同时,技术动作也需要在体能支持下完成。以跳高为例,为取得满意的跳高成绩,相关运动员需要在把握助跑速度、距离的基础上做好起跳准备,确保身体弧度弯曲程度符合跳高标准。在此期间,一旦出现距离把握不当、技术动作存在偏差、体能支持不足等情况,将直接影响最终的运动效果^[3]。与单一的身体素质训练不同,田径运动中的技术动作是针对速度力量类项群而展开的训练活动,更注重动作练习的细节化。为提升运动员技术动作水平,应围绕动作特征和技能要点展开组合练习,以此达成训练目标。

首先,应引导运动员充分把握技术动作链在特定速度力量类项群中的具体作用。如结合短跑项目来看涉及诸多技术动作,包括起跑、加速、稳定跑、冲刺等,此技术动作的完成需经历一个系统的过程,而在该过程中冲刺起到一种连续性的作用。为增强技术动作的训练效果,在运动员初期接触此类训练时,可从单一的动作训练角度着手,展开相关单一动作的反复训练,直至运动员可熟练把握单一动作后,再引导其将其中两个动作联系到一起,并根据动作掌握情况有序递增动作数量,以此逐步形成动作组合训练,从而增强运动

员对技术动作的完美把握。其次,创设相对真实的比赛训练场景。但事实上,许多运动员缺乏参与比赛的机会,其对于技术动作的掌握会受到具体的比赛环境、规则等影响。为增强技术动作的训练效果,可构建相对真实的比赛场景,如在跳远训练过程中,可尝试还原比赛中不同观众的情绪氛围、不同天气的风向、跑道表面状态等,以此方式帮助运动员积累训练经验^[4]。

3 提高训练质量与强度,提升运动员专业水准

田径运动大多以体能为核心,而体能主导下的速度力量项群需要运动员在保持速度水平的基础上,突出最大力量,实现力量与速度的融合。基于此,有必要基于速度力量类项群视角,提高体能训练的质量和强度。

以实际情况为例,为确保训练更具针对性和精细化等特征,应围绕运动员现阶段体能水平,确定可对接其训练需求的训练目标,并围绕此目标展开针对性训练,并尝试模拟比赛中的运动强度,以此增进运动员对运动技术的把握^[5]。对于田径运动而言,短时间冲刺属于重要环节,而短跑技术的掌握需借助臀大肌、股四头肌、股二头肌等力量,需要耗费大量的体能。为此,可组织运动员展开短时间冲刺或是重复性间歇训练。同时,还可尝试展开快速小步跑、原地快速踏步练习、后退小腿跑、高抬腿跑等训练。为确保训练有规律,教练员可尝试以击掌的形式向运动员提供快慢交替的节拍,并应随时观察每位运动员的表现,提供适当指导,确保每位运动员能够在训练中保持最佳的运动状态。除此之外,为从速度力量类项群视角落实体能训练,还可引入100~300m反复跑训练、越野跑训练、变速跑训练,并根据运动员实际情况调整训练占比。

信息化时代下多种信息技术融入人们生产生活,也为田径运动训练提供契机。为检验运动员的训练成果,精准把握其技术动作情况,可引入信息化设备记录下每位运动员的训练过程,并通过视频回放的形式检验运动员对技术的执行情况,从而更精准地纠正错误。虽然高强度的技术训练可增强运动员对运动项目的把握,但体能的提升并非一蹴而就,运动员也需要一定的体能恢复时间。除此之外,时代在不断发展,技术也应随之更新,训练方法和理念应逐步强化。为此,无论是运动员还是教练员,长期处于同一训练空间下,也容易出现训练或是指导疲劳的情况。同时,单一的训练模式也较易导致运动员出现排斥心理,甚至产生不愿参与训练

的情绪,为此,应随时获得更多新颖的训练技术和方法,或者邀请其他运动训练专家参与训练过程,并提出相关见解,保证运动员所参与的训练计划能够带有合理性、科学性、前沿性等特征,为帮助运动员在田径运动比赛中获得更理想的表现奠定基础。

4 结语

对运动员训练而言,时间和强度的调配直接影响最终的速度力量类项群体能训练效果。基于时间分配来看,每位参与体能训练的运动员,大多会参与到一定周期的训练活动中,体能训练并无固定的时间长短,但需具有一定的规律性,即避免比赛前的突击训练,而是将训练充分融合到日常中。而对于专项技巧训练而言,则与体能训练相反,需要在比赛前反复强化技能练习,由此做好时间分配。基于运动强度来看,许多运动员在参与比赛前大多会采用增加训练强度的方法,试图以此方式在短时间获得理想的运行效果。但事实上,长时间且高强度的训练较容易导致运动员出现身体疲劳或肌肉劳损。为此,有必要以增强训练效果为目的,做好时间和强度上的调配。

制定带有周期性特征的训练计划,教练员应以年为单位,围绕运动员情况制定体能训练目标,在此目标范围下,划分不同阶段的训练任务,如前期开展体能训练、中期开展专项技术训练、后期开展比赛训练等。为及时检验训练成效,可以月或季度为单位,检验运动员在不同阶段的任务实践情况和目标达成情况等,便于后续更好地调整训练强度;还可以周或日为单位,调整下一天或是下一周的训练计划,保障训练方向能够契合运动员不同阶段的训练需求,为增强总体训练效果打好基础。除此之外,有必要结合运动员经

验、体能、技能包括恢复能力等多个方向,做好训练间歇时间和强度的调整。每位运动员体能、技能水平均存在明显差异,面对相同的训练任务会产生差异化的训练效果,对于训练间歇时间的需求也有明显不同。为此,教练员应定期定时检测运动员的恢复状态和疲劳程度,围绕心率、血乳酸等相关指标适当增加或减少间歇时间,加强或减轻训练强度。上述关于训练强度和时间的调整大多带有一种被动化的实践特征。为帮助运动员获得更好的恢复,可定期组织其参与到按摩、轻量的有氧训练中,同时,确保运动员获得科学、营养的饮食和充足的睡眠。此外,运动员本身情绪、对待训练的态度等也会影响最终的训练实践效果。假设运动员训练当日的表现较为出色,并且在训练结束后依然具有明显的训练意向,可适当增加运动员的训练强度,获得更理想的训练效果。而如若运动员当日的表现不够理想,并且带有强烈的疲劳之感,可适当减轻训练强度,增加其恢复时间,达成训练强度和时间的合理调配,为增强每位运动员训练效果,为运动员在田径运动领域的长远发展奠定基础。

总而言之,田径运动水平的提升并非一蹴而就,体能训练效果绝非由单一的力量和速度所决定,而是需要综合各类因素,包括技术、生理、心理等各个方面。特别是对于运动员而言,运动员之间存在能力、经验上的诸多差异,统一化的训练方法并不能满足每位运动员的需求。为此,在田径运动速度力量类项群体能训练过程中应综合多方因素,兼顾运动员在不同训练周期中的表现,根据实际情况做好训练计划、训练强度、训练时间等多方面的调整,确保运动员能够以最佳的状态参与到具体的训练活动中,提升田径运动水平,帮助运动员更好地感知运动训练的魅力。

参考文献:

- [1] 徐风刚.青少年田径速度力量训练方法[J].田径,2023(10):54-56.
- [2] 畅永霞.田径运动中大学生耐力素质的训练研究[J].鄂州大学学报,2023,30(4):85-87.
- [3] 郑梁.田径运动速度力量类项群体能训练策略研究[J].拳击与格斗,2023(4):120-122.
- [4] 苑铭铖.高校田径教学中体能训练分析[J].黑龙江工业学院学报(综合版),2021,21(8):149-152.
- [5] 周学希.田径运动速度力量训练方法研究[J].田径,2021(3):52-53.