

# 青少年田径训练中的放松与恢复策略

李程昊

(南京市体育运动学校, 江苏南京 210001)

**摘要** ▶ 田径训练是发展青少年身心健康的一项重要内容, 而田径训练中的放松与恢复事关青少年田径训练的成效。因此, 不仅要正确认识青少年田径训练中放松与恢复的价值, 还要结合青少年的实际情况, 选择合理的放松与恢复策略, 这样才能达到事半功倍的效果, 促进青少年全方位的发展。

**关键词** ▶ 青少年; 田径训练; 放松与恢复

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.043

完整的田径训练由准备部分、基本部分和结束部分构成, 三者相辅相成, 缺一不可。但在很多训练中, 结束部分往往被忽略, 因为青少年面临较为繁重的学习任务, 再加上教练的认知程度不高, 不能有效落实。在田径训练中, 体能的消耗和恢复是同步进行的, 而放松与恢复可以帮助青少年加强适应, 提升身体技能, 改善发挥水平。本文探析了青少年田径训练中的放松与恢复的作用, 提出了问题及应对策略, 以确保青少年田径训练顺利进行的同时, 促进他们的健康发展。

## 1 青少年田径训练中放松与恢复的重要性

在田径训练中, 青少年经过高强度训练会产生疲劳效应, 通过有效地放松与恢复, 可以让其身心快速恢复。所以, 应加强对青少年田径训练中放松与恢复的重视。

### 1.1 有利于青少年消除疲惫感

对青少年来讲, 田径训练能大幅提升其身心健康, 但也会造成疲惫。超大负荷的训练会超出青少年的承受能力, 不仅难以达到良好的训练效果, 还可能导致疲劳的累积。例如, 训练忽然中断、运动量骤增都可能导致青少年难以承受, 引起疲劳。处于疲劳状态下的青少年, 无论再进行训练, 还是工作、学习, 都会受到影响。因此, 田径训练中放松与恢复至关重要。通过放松与恢复, 可以平衡训练中的身心消耗, 从而削弱疲惫感, 促使其身心舒缓和放松, 从而使青少年在之后的训练、学习和生活中, 都会表现出更强的激

情与活力。

### 1.2 有利于调节青少年身体机能

在田径训练中, 学生的机体能量消耗程度很大。例如, 短跑考验着青少年的爆发力, 长跑考验着青少年的耐力, 铅球考验着青少年的上肢力量, 三级跳考验着青少年的下肢力量。这些田径项目的训练, 不仅需要充分的准备才可以开始, 还需要充分的放松与恢复。因为, 青少年的身体从运动状态转化为静止状态, 需要降低中枢神经的兴奋度, 以及各个器官的活跃度, 从而为结束训练做好准备。同时, 放松和恢复也能缓解青少年的肌肉僵硬、胀痛, 帮助改善青少年的运动及反应能力。

### 1.3 有利于青少年心态放松

田径训练的放松与恢复对于青少年心态的放松具有重要意义, 主要原因有以下几点。首先, 田径运动的训练强度通常较高, 青少年在训练中会面临身体和心理的双重压力。通过放松与恢复训练, 青少年可以有效地缓解这种压力, 使身心得到放松和休息, 从而保持良好的心态。其次, 放松与恢复训练能够促使青少年在田径训练中更好地发挥自己的潜力。当身体和心理状态得到调整和优化时, 青少年的表现也会更加出色, 从而提高训练效果。再次, 通过放松训练, 青少年可以缓解焦虑、抑郁等负面情绪, 保持积极向上的心态, 从而更加健康地成长。此外, 放松与恢复训练可以帮助青少年更好地控制自己的情绪和行为。当青少年学会如何在紧张和压力下保持冷静和放松时, 他们也就更容易应对生活

作者简介: 李程昊, 男, 中级教练, 研究方向: 体育训练。

中的各种挑战和困难。

## 2 青少年田径训练中的放松与恢复策略

田径训练中的放松与恢复策略有很多,但受教学条件、环境条件等诸多因素的影响,契合青少年发展规律的高效策略并不多,所以需要更深入地研究和探索。

### 2.1 聆听音乐

青少年在田径训练中的所有活动,都是按照中枢神经传达出来的,疲劳感也是如此。当神经系统疲劳后,很容易出现意志力下降、反应力下降、注意力不集中等问题。再加上青少年在田径训练中本就会出现焦虑、烦躁、不安等负面情绪,心理疲劳和生理疲劳相互缠绕、相互影响,还会导致各器官运动能力的下降,影响大脑的活力,进而抑制生理运动能力。而音乐可以对人的神经活动产生正向影响,如催眠、镇痛、降压等。在青少年田径训练出现疲劳时,可以根据青少年的喜好和兴趣播放音乐,让他们在聆听的过程中,全身心投入其中获得休闲与放松感,从而充分发挥音乐的作用,帮助青少年身心轻松地进行每一次训练。

### 2.2 充足的睡眠

充足的睡眠对田径训练具有重要的价值。首先,睡眠是身体恢复的重要过程,有助于青少年修复肌肉和关节的微小损伤,提高身体的耐力和力量。其次,充足的睡眠可以提高青少年的注意力和专注力,使他们在训练中更加集中精力,提高训练效果。此外,良好的睡眠可以强化免疫系统,减少青少年在训练期间生病的风险。为了实现充足的睡眠,应做到以下四个方面。一是建立规律的作息时间表。保持每天固定的入睡和起床时间,有助于调整生物钟,使身体适应一种规律的睡眠模式。这样可以帮助运动员更好地入睡,提高睡眠质量。二是优化睡眠环境。确保睡眠环境安静、舒适和黑暗,减少噪音干扰,使用舒适的床垫和枕头,保持适宜的房間温度,创造一个有利于睡眠的环境。三是控制咖啡因和酒精摄入。咖啡因和酒精都可能干扰睡眠,青少年应尽量避免在睡前饮用含咖啡因的饮料,如咖啡、茶和某些碳酸饮料,并限制酒精的摄入。四是合理安排训练时间和强度,避免在睡前进行过于剧烈的运动,以免影响睡眠。

### 2.3 有效按摩

对青少年而言,进行高强度训练后,有必要通过按摩缓解机体疲劳。有效按摩可以帮助扩张局部毛细血管,加速静脉血及淋巴液的回流,促进局部血液循环,有利于组织水肿及代谢产物的吸收。同时,按摩对于改善关节内部的位置关

系,整复脱位的关节,回纳突出的椎间盘,理顺滑脱的肌腱也有着非常积极的作用。在田径训练后,常用的按摩方法包括“按、摩、揉、捏”。一是按,双掌相叠,按压青少年的疲劳部位,从外到里、逐渐发力,直达深层肌肉,再慢慢减缓力度,重复上述动作,这种方式十分适合消除青少年的肌肉紧张感。二是摩,将手掌置于腹部等位置,顺、逆时针旋转,确保掌面力量均匀。三是揉,手掌根部用力,用手腕和前臂做回旋,借手掌带动按压部位皮下组织运动。四是捏,用大拇指顶住皮肤,四指将皮肤搓起,捏起后又放下,在一紧一松中推进,适合肩、颈肌肉的放松。当然,按摩时也应注意操作方向和操作力度,防止对骨骼或者肌肉造成损伤。

### 2.4 慢跑放松

慢跑是田径训练中最常见的放松与恢复方法,而且有效、简单。高强度的训练会导致神经系统高度兴奋,出现心跳加速、血液循环加快、呼吸系统运动增强、腺液的分泌量提升等情况,为了防止青少年肌纤维出现损伤,以及代谢积累、水分积累,就要缓解这一状况。通过慢跑,能够让青少年从大的运动负荷向小的运动负荷逐渐转变,同时有效放松青少年的精神。在慢跑前,应穿着宽松、透气的运动服装,以及具有良好支撑和缓冲功能的慢跑鞋,这样可以减少运动过程中的不适,提高慢跑体验。在慢跑时,青少年应全身放松、自然舒展地进行跑步。整个脚掌着地,步幅适中,放松时间控制在6~10分钟。慢跑结束后,进行适当的拉伸运动,有助于放松肌肉,缓解疲劳。可以选择一些简单的拉伸动作,如站立式小腿拉伸、臀部拉伸等,也可以选择静力性拉伸方法作为运动负荷较小时的补充练习。

### 2.5 呼吸系统恢复

运动会消耗很大一部分的机体能力,这就需要人体加强呼吸,以便获得更多氧气。在田径训练中,青少年机体经常处于缺氧状态,呼吸系统的负荷较大。如果训练中未采用有效方式来恢复呼吸系统,如在剧烈运动后突然静止,就会影响呼吸系统对正常氧量的补充,导致心脏血液输出量的降低。青少年机体也会出现一些不良反应,并耗费更多时间来恢复。因此,需要重点关注呼吸系统的恢复,使通气肌肉和骨骼肌之间的血流量合理分配,来保障机体的加速恢复。首先,应做好深呼吸与放松。训练结束后,找一个安静的地方坐下或躺下,进行深呼吸练习,放松紧张的呼吸肌肉,增加肺部氧气含量,促进身体放松。其次,可以尝试呼吸操,呼吸操可以帮助扩张胸部,增加肺活量,同时也有助于放松呼

吸肌肉。此外，及时补充水分也是非常重要的，水分有助于维持身体的正常代谢，促进呼吸系统的恢复。

## 2.6 营养恢复

在田径训练中，营养恢复即运用各类营养补剂对青少年的运动消耗进行补充。对青少年来说，营养恢复应以膳食补充为主要方式。首先，要与青少年的生长发育实际情况相结合，使得学生体力得到科学合理地补充。每个青少年的营养需求都是独特的，应根据他们的训练强度、体重、身体成分以及个人目标来制定个性化的营养计划。不仅需要确保足够的热量摄入以支持训练和恢复，还需要保持合理的宏量和微量营养素比例。其次，在田径训练中，会产生大量的乳酸等酸性物质，可以多补充一些新鲜水果蔬菜来缓解其对青少年身体机能的影响，增强青少年身体机能的碱储备，提升青少年的身体抗疲劳能力。有条件的青少年还可以服用蛋白粉、肌酸等补剂，加快恢复速度。在训练后，也要及时补充高质量的碳水化合物，全麦面包、糙米等食物有助于肌肉恢复和糖原储备。同时，需要避免摄入过多的简单糖，以防血糖波动和能量不稳定。此外，水分对于维持运动员的体温、血液

循环和代谢至关重要。青少年在训练前后以及训练中应适时补充水分，以确保身体的水平衡，在炎热的天气或高强度训练中应更加注意补充水分和电解质。

## 3 结语

在青少年田径训练中，放松与恢复策略的重要性不言而喻。它们不仅是提高训练效果的关键，更是保障青少年运动员身心健康、预防运动损伤的重要措施。通过聆听音乐、充足的睡眠、有效按摩、慢跑放松、呼吸系统恢复、营养恢复，青少年运动员可以更有效地恢复体力、缓解疲劳，从而在田径训练中取得更好的成绩。同时，我们也应认识到，放松与恢复策略并不是一成不变的，它们需要根据青少年的个体差异、训练阶段以及比赛任务进行适时调整。因此，教练和家长应密切关注运动员的身体状况和心理变化，及时发现问题并采取相应的措施。此外，培养青少年运动员的自我放松与恢复能力也至关重要。通过教育和引导，让他们学会在训练中主动调整状态、合理安排休息、积极补充营养，这样才能更好地发挥青少年的运动潜力，取得更好的运动成绩。

### 参考文献：

- [1] 马占伟,赵延祥.对田径运动训练中专项技术与提高中学生运动素质的再认识[J].文体用品与科技,2020(22):60-61.
- [2] 张海军.影响短跑放松的因素及训练方法的研究[J].运动,2017(16):13-14+10.
- [3] 朱明生.田径训练中应用短跑放松技术的作用及训练方案分析[J].体育风尚,2019(10):24+27.
- [4] 熊佳英,廖利霞.关于促进学校课余田径训练可持续发展的思考[J].教师,2015(17):55-56.
- [5] 顾志强,李敏,潘广智.高中体育业余训练现状、思路与启示——以宿迁市马陵中学为例[J].南京体育学院学报(自然科学版),2017(1):107-110.