

大学生田径课余训练的研究与实践

宋广林

(山东师范大学 体育学院, 山东 济南 250014)

摘 要:基于大学生田径课余训练的基本条件(学习任务、训练时间、课余训练等),运用田径运动训练的原理作为突破口和切入点,对大学生田径课余训练工作进行了分析研究,旨在探讨普通高校田径课余训练的思路与规律,提高训练效果。

关 键 词:普通高校;大学生;田径;课余训练

中图分类号:G820.2 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)04-0085-02

Study and practice on spare-time training of track and field in college students

SONG Guang-lin

(Institute of Physical Education, Shandong Normal University, Jian 250014, China)

Abstract:Based on the basic condition of extracurricular training of track and field of undergraduates (learning task, training time, spare-time training) and principle of track and field training, this paper analyzes the present situation of spare-time training of track and field of collage students in an attempt to explore the thoughtway and rules of spare-time training of track and field of collage and promote training effect.

Keyword:normal college and university; undergraduate; track and field; extracurricular training

田径运动训练是一个庞大的系统工程,特别是在普通高校这一特殊的环境里,面对特殊的对象搞田径运动训练工作。多年来,我们对大学生田径训练工作进行了长期的、有计划的研究与实践,取得了一定的成绩(见表1)。

由于受我国教育体制的制约,普通专业大学生田径课余训练有其自身的特殊性,这就是大学生运动员入学前一般只参加过中学课余训练,专项运动成绩不高,保持在二级运动

员水平。而入学后又受学制和学业制约,训练时间非常苛刻,如果按部就班进行训练,训练时间远远不够,如果采用专业队和学生力所不能及的方法,搞突击式训练加速其训练过程,学生身体素质及营养水平又无法保障,就会欲速则不达,适得其反。因此,搞好大学生的田径课余训练,就必须掌握其训练规律,明确其训练指导思想,制定有效训练计划,合理调控训练过程。

表1 部分田径运动员训练前后成绩对比

| 姓名 | 性别 | 专项 | 训练前成绩/m | 训练后最高成绩/m | 提高幅度/m | 获得名次 |
|-----|----|------|---------|-----------|--------|------------------|
| 邓×× | 男 | 三级跳远 | 12.98 | 14.12 | 1.14 | 省大运会第1名 |
| 王×× | 男 | 跳高 | 1.71 | 1.92 | 0.22 | 改练全能,省大运会第1名 |
| 董×× | 男 | 跳高 | 1.78 | 1.98 | 0.20 | 改练110栏,曾破全国大运会记录 |
| 郭×× | 男 | 撑竿跳高 | 3.10 | 4.42 | 1.32 | 省大运会第1名 |
| 崔×× | 男 | 跳远 | 6.30 | 7.52 | 1.22 | 全国大运会第2名 |
| 兰×× | 男 | 跳高 | 1.92 | 2.00 | 0.08 | 省大运会第1名 |
| 陈×× | 男 | 铅球 | 14.56 | 15.30 | 0.84 | 全国大田赛第2名 |
| 韩×× | 男 | 三级跳远 | 14.54 | 15.18 | 0.64 | |
| 孙× | 女 | 跳远 | 4.76 | 5.75 | 0.99 | 省大运会第1名 |
| 王× | 女 | 跳远 | 5.23 | 5.83 | 0.60 | 全国大田赛第1名 |
| 刘×× | 女 | 跳远 | 5.43 | 5.96 | 0.53 | 全国大田赛第1名 |
| 谭×× | 女 | 铁饼 | 43.50 | 47.50 | 4.00 | 全国大田赛第2名 |

收稿日期:2000-11-12

作者简介:宋广林(1960-),男,山东济南人,副教授,研究方向:田径教学与训练。

1 抓好关键技术和主要素质训练

抓好关键技术和主要素质训练是大学生田径课余训练的主题。现代田径运动训练理论揭示:运动成绩的提高,主要取决于高度发展的身体素质水平和掌握相应的合理技术,素质是基础,技术是保证。随着身体素质水平的不断提高,技术必须相应地得到改进,两者从适应——不适应——再适应的训练过程中,促使运动成绩的不不断提高。因此在训练中必须要把握好技术与素质两者的关系,优选练习手段,采用不同方式组合,抓住田径各运动项目的主要技术特征和素质要求,围绕专项技术特点进行针对性的训练。“优选”首先要保证全面发展主要素质,同时又要紧密结合专项能力,提高专项技术,从而进一步促进素质和技术训练的结合、转化和迁移,做到素质、专项同步训练,素质技术同时提高。“组合”就是在手段的选择、方法的运用上要因人、因项而异,不能千篇一律。大学生运动员虽然身体素质发展的敏感期已过,但仍在有效阶段,因此要针对这一情况,在1~2年级打好全面训练的基础,选用简单、集中、实效、重点突出的训练手段,使身体训练、专项训练紧紧围绕专项技术进行,形成正确的技术定型,从而为三四年级大幅度提高成绩奠定基础。大学生年龄一般在18~22岁之间,对某些运动成绩的提高会有一定程度的影响。如短跑年龄大对提高步频不利,但对跳跃、投掷项目的影 响不是太大。因此,短跑训练就要以提高步幅为重点,以大量的专门性练习发展运动员的协调性和灵活性,发展腿部和腰背肌力量增大步长,从而达到提高成绩的目的。而跳远训练的重点则应以提高速度和力量,特别是爆发性力量。优选与跳远成绩最为密切的练习作为主要训练手段,把速度训练、助跑与起跳地快速衔接作为训练的核心。对于投掷项目而言,最后用力和器械出手的速度对投掷成绩起决定性作用。但是在训练中如果把速度的概念仅仅局限于动作速度,只盯在投掷臂的出手速度上,而忽视运动员的整体动作速度,那么也就必然直接影响到肢体速度。在训练中只要科学地安排速度练习的内容、方法、手段,促使速度训练与专项训练的有机融合,就能促进专项能力和专项动作速度的发展。总之,就大学生田径课余训练而言,专项技术是成绩的基础,是身体素质的载体,是取得成绩的根本保证。

2 正确处理负荷和负荷要素的配置组合

正确处理负荷和负荷要素的配置组合,重视训练强度的逐步积累,突出训练质量是大学生田径课余训练运动负荷安排的根本原则。在多年的训练中,我们认识到要迅速提高运动成绩,就要根据高校自身的特殊性,确立“高强度、大密度、短周期”的训练新模式。所谓的短周期,就是把一学年划分为6~7个训练小周期,这样灵活多变能够较好地解决运动员学习造成的训练前后脱节矛盾,使训练更具连续性和系统性。对于训练负荷的安排,应以负荷强度为核心,抓质带

量,进行适量训练,而不宜过多采用大运动量的训练。这是因为大学生田径课余训练每周只有4~5次,每次训练时间仅有1.5h,训练时间较少。因此为了取得更好的训练效果,就必须要对训练的强度和每个练习的质量都要有明确的严格要求,在保证训练质量的基础上通过提高运动强度和练习密度来弥补训练时间少及负荷量的不足,从而达到所必需的生理负荷。随着运动训练水平的进一步提高,为了保证负荷强度的不断加大和积累,训练中要以平均强度和突出强度两种方式进行控制。平均强度一般应控制在本人最高成绩的85%~90%,并有严格数量的要求,突出强度练习则要求接近本人的最高成绩,并要高质量地完成技术动作,促使专项技术与专项成绩得到进一步的改进与提高。只有有了量的积累,才会产生质的飞跃。因此在大 学生田径课余训练中,必须保证训练的高质量。训练中低质量积累对运动成绩的提高几乎不起作用,甚至起反作用。只有接近最高成绩的负荷强度和高质量的技术训练,才能有效地提高运动成绩。抓质带量、循序渐 进增加负荷强度,是优化训练过程的关键。

3 加强运动技术理论的学习

把培养大学生运动员分析和解决训练实际问题的能力纳入课余训练的重要组成部分。大学生运动员知识结构较好,接受和理解能力强,这对准确掌握技术动作、领会训练意图、贯彻训练指导思想都是非常有利的。因此在训练中应着重加强学生对运动训练理论知识的学习,掌握有关体育基础知识和专项技术理论,使他们能学以致用、学用结合,从而提高训练的主动性和自觉性,克服盲目性。

4 结论

(1)大学生田径课余训练是在大学这一特殊环境和条件下进行的,训练不能脱离学习和业余的性质。为了让运动员发挥出最大潜能,取得好成绩,坚持以技术和主要素质为主导的训练思路是可行的。

(2)大学生田径课余训练时间少、周期短、又要早出成绩,因此训练中要通过突出负荷强度和练习密度的方式提高训练质量,但不宜过多进行大负荷量训练。

(3)只要遵循普通高校田径课余训练的规律,经过系统、科学训练,普通大学是可以培养出较高水平田径运动员的。但在目前情况下,培养田径运动健将或更高水平的运动员难度是很大的。

参考文献:

- [1]文超.田径热点论[M].北京:人民体育出版社,1996.
- [2]徐信,吕乙林,刘永东.现代田径运动训练的主要特征[J].广州体育学院学报,2000,20(1):89-93.

[编辑:李寿荣]