

浅谈小学课余田径训练

陈超

(珠海市香洲区侨光小学 广东 珠海 519000)

【摘要】田径训练工作是学校体育工作的重要组成部分,是培养和发现优秀的体育后备人才的重要途径。然而由于社会上对体育的偏见,学生家长不能正确理解课余训练和文化学习之间的关系,再加上目前社会上针对小学生的各种培训班、辅导班、兴趣班多如牛毛,更使得小学的课余田径训练举步维艰。面对这种现状,作为一名基层的小学体育教师,该如何做好这项工作。

【关键词】小学;课余;田径训练;小学体育教师

一、前言

在小学从事体育教学和课余田径训练工作六年来,坚持对小学课余田径训练的探索与实践,取得了较好的成果。并且在和众多从事小学课余田径训练的体育教师交流中,总结出小学课余田径训练的一些见解,与广大从事小学课余田径训练的体育教师进行交流,从而达到抛砖引玉的目的。

二、不断积累学习资本

田径课余训练的主要参与者是体育教师和学生。而体育教师在训练中起着主导作用,是训练过程的设计者、组织者,是学生的教育者和指导者,在整个课余田径训练环节中起着非常关键的作用。所以,作为体育教师,应当非常清醒地认识到:只有不断提高自己的专业知识,不断的积累学习资本,才能很好地完成训练任务。

三、做好与家长的沟通机制

在2011年,六3班有个女学生身体素质很好,短跑全校最快,学习成绩在年级也是名列前茅。平时除了学习,还参加钢琴和舞蹈学习班,家长担心影响学习,不同意她参加田径训练。我便多次找到家长,向家长讲清训练利弊,讲明训练目的与训练时间。通过沟通,取得了家长的信任,消除了家长的顾虑。这位学生在2011年代表学校参加香洲区第十三届田径运动会时取得60米第三名,100米第四名,4X100米接力第三名。为学校田径队取得团体第三名做出很大的贡献。从开始训练到结束训练,我和这位家长一直保持良好的联系,经常发信息汇报学生训练情况。比赛结束后,家长发信息感谢我对她孩子的指导。在和家长的沟通上,我总结了三点:

田径队刚组建的时候,我给田径队每位家长发一封信,信的主要内容是:让家长知道自己的孩子已入选学校田径队,信里说明了田径队的训练目的、训练时间、训练的好处、还特别提醒他们孩子在体育方面的天赋,希望家长支持学校的体育工作,在信的最后留了一栏反馈表,便于我和家长的沟通交流。

2、不定期的和家长进行沟通,保持联系。把学生的训练情况及时反馈给家长,让家长也起到督促学生训练的效果。大部分的家长都很支持自己孩子参加田径训练,有的家长还主动打电话或发信息过来询问自己孩子的训练情况。另一方面,保持电话联系也减少了家长的顾虑,因为有时候训练晚了或者学生训练完后还不回家,例如在学校玩耍,家长会很担心,但是及时的沟通,会增加家长对你的信任度。

四、做好与学校领导、班主任的沟通机制

没有校领导的重视和理解,体育教师训练就没有积极性;没有班主任的重视和理解,田径训练工作就会四处碰壁。要取得学校领导与班主任的支持,建立良好的沟通机制十分必要。在和校领导、班主任的沟通上,我总结了三点:

1、利用学校的信息平台,例如:腾信通。把田径队的学生名单发给校领导与班主任,把训练目的和训练时间讲清楚,进行积极沟通,校领导与班主任都会很支持我们的工作。

2、定期的把田径队每个学生每周训练情况及时反馈给班主任,让班主任了解本班学生的训练情况,然后再汇总田径队生的训练情况反馈给学校领导,争取校领导的支持和理解。另一方面,积极配合班主任的教学工作,例如有些学生作业不完成,上课不认真,要针对这部分学生进行思想教育,让学生清楚其他科目也要认真学习,田径队训练只是在校学习的一个方面。

3、遇到有个人别班主任不配合、不理解体育工作的,可以找学校领导,及时进行三方沟通,共同解决问题。只要真诚的进行沟通交流,互相理解,问题就迎刃而解。

五、保持学生训练的积极性

这一点对我来说是最难的,特别是训练初期,田径训练本来就枯燥、辛苦,学生很难坚持长期训练,总会找一些理由不来训练,在暑假训练期间我甚至“恐吓”他们:如果不来训练我亲自跑去他家找他们,为这事头发也白了不少。关于如何保持学生训练的积极性,我总结了以下几点:

1、培养学生对田径队的归属感

关于如何提高学生的归属感,我想了很多方法,例如组织他们集体游玩、进行长跑活动然后小聚餐,这些方法因为有点麻烦现在还没实行过。现在已实行的就是暑假训练期间带他们到学校附近爬山锻炼身体,练完后办了个小聚餐,从中可以提高他们团队意识,增强他们的归属感。当然,提高他们对田径队的归属感的方法还有很多,这就需要发挥我们体育教师的智慧了。

2、训练时不能太严,也不能太松

掌握松紧这个度很重要。太严格,学生不想来训练,会产生厌倦的感觉。太松,达不到训练的效果,并且学生很难管理。我觉得要做到亦师亦友,这样学生会感觉来训练没有压力,在完成训练任务的前提下,适当给他们玩一下,轻松一下。就像60米跑4组,跑完两组后,学生会出现一点疲惫,部分学生不愿再跑两组,就会和你“讲价”,跑3组行不行?如果再跑2组,他们可能偷懒,达不到训练效果。

所以,这时我就答应他们,但要求第三组的成绩必须达到我定的要求,这样他们训练的积极性会得到提高。从他们角度看,少跑了一组。从我的角度,他们跑了3组,达到了训练的效果,并且没有打击他们训练的积极性。关于小学生是否应大运动强度训练的看法,我个人感觉小学生的训练应当减少运动强度,而运动量方面可以适当增加一些。

3、偶尔开个会议,提高学生训练的积极性,做好他们的思想工作

当学生的训练出现疲态,训练偷懒的苗头,特别是比赛前的两三个月,就要想办法提高他们训练的积极性。虽然我不喜欢开会,但是偶尔开会是一个不错的办法,前提是必须要准备一些能提高学生积极性的会议材料,做好他们的思想工作。我们学校的傅校长这个学期就亲自和田径队开了两次动员会议,全校开广播通知校长要和田径队开会,学生自然会产生一种自豪感,这两次会议对学生的积极性起到了很好的效果。另一方面,我给他们看了四份成绩单,第一份是田径队组建时的成绩;第二份是两个月前定下的目标;第三份是现在取得的最好成绩;第四份是香洲区比赛时需要达到的目标。大部分同学现在最好成绩都达到了甚至远超过了两个月前定的目标,个别同学进步很小,当他们看到自己的成绩,就会明白一分耕耘一分收获,训练勤快进步就大,偷懒就进步小、甚至退步。其次,帮他们定下目标,让他们有训练的动力,提高训练的积极性。

4、适当的奖励

如何适当的奖励?我举个例子:当我在教垒球时,看到学生训练积极性不高,我可以给他一个有能力又不容易完成目标,达到目标,我就请全体田径队队员喝饮料,这样一来,田径队所有队员一下就兴奋起来了,这样对提高学生训练的兴趣和积极性有不错的效果。如果饮料费学校还可以报销,这样做了好人又达到训练效果,一举两得。

六、合理安排训练计划

田径队训练不能没有计划的进行,不能自己想到什么就练什么,训练内容也不能一成不变,就像200米,你不能天天就练200米,这样会严重打击学生训练的积极性和训练效果也是值得商榷的。在带田径队训练期间,我写过以下几种训练计划:

第一种:梯队训练计划

四年级第一学期开始选材,让他们进入田径队,这段时间六年级田径队的训练是最系统的、最完整的、也是最合理的,让六年级带着四年级进行最基本的身体素质训练,这样可以避免下一届田径队要重新传授田径基本知识,使田径队进行合理的衔接。

第二种:长期计划

由于香洲区田径赛是两年一届,与香洲区篮球赛相隔半年时间,一个上学期,一个下学期。所以我做了一个长期训练的计划:第一步:从四年级第一个学期第一周开始选材。第二步:四年级跟着六年级训练田径直到比赛结束。第三步:把这批学生转入篮球队训练到五年上学期,这段时间以篮球训练和身体素质训练为主,不定时的进行田径项目训练。第四步:五年级下学期到六年级上学期的11月份进行田径专项训练。第五步:六年级上学期的11月份到六年级下学期的6月份进行篮球专项训练。这个训练计划以两年半为一个周期,同一批学生可以参加田径赛与篮球赛。

第三种:短期计划,我也叫它临时性计划

主要是针对一些特殊情况安排训练内容,就像我们暑假的训练、周末的训练就是短期计划,还有就是根据训练队的训练进度进行及时修改。例如十三届的三项全能,临时把跳高改成了立定跳远,当我了解到立定跳远的成绩对总分的影响不大时,离比赛时间只剩一个月了,衡量权重,我马上改变训练计划,主攻垒球,100米和立定跳远放在次要的位置,因为短跑和立定跳远的成绩短时间内很难提高,而垒球训练可以在相对短的时间内提高它的成绩和它的稳定性,并且垒球成绩的好坏对总分的影响比较大,这时我的三项全能训练计划就要适当向垒球倾斜。

七、要有吃苦的精神、有耐力、有正确的价值观

每天上午、下午训练学生,是一件很累的事,必须要有吃苦的精神。竞技项目要取得好成绩是很难的,第一名只有一个,付出多少不等于收获多少,这时需要有耐力。带训练队要有无私的奉献精神,不求回报,树立正确的价值观。

八、结语

总之,要使课余田径训练有较快的提高,除了注重以上几点外,还要制定针对运动员切实可行的训练计划,按客观规律,抓好队员梯队衔接,坚持持之以恒地训练,这样才能带出一支高水平的田径队。宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。我想只要我们兢兢业业,踏踏实实的努力工作,我们的课余田径训练水平将会达到一个新的高度。