

基层青少年业余田径运动科学化训练策略探讨

杨静

德阳市奥林匹克后备人才学校

[摘要]田径运动是一种传统的运动,对培育中小学生的运动潜能起了巨大影响。由于教育体制的变革,运动教育训练引起格外重视。在运动课程中,田径运动练习对中小学生的身体素质培养发挥着较好的效果。在普及体育精神的新时代下,田径练习的发展必须满足青少年身体素质培养需要,许多青少年认识了解了青年田径队,并加入了田径训练。因此,本文以青少年业余田径运动为切入点,分析了影响青少年田径运动训练发展的现状和主要因素,对田径发展新特点进行分析,研究新时期基层青少年田径运动的科学化训练的发展对策,希望以此为契机,为学校田径教学提供有益的参考,以促进青少年的发展^[1]。

[关键词]青少年; 业余田径运动; 科学化训练; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.807

青少年是国家的未来,是祖国的花朵,是竞技体育的新生力量。近年来,我国体育产业发展迅速,在很多地方都建立了以基本运动技能和体育锻炼为基础的青少年田径运动员队伍,田径水平也明显提高,对青少年身体素质和竞技水平的要求也越来越高。为了解决青少年田径运动员训练和训练中存在的问题,我们应制定了适当的科学化的青少年田径运动训练计划,以激发青少年运动员的积极性,提高青少年的田径运动水平,促进青少年积极健康的发展。

一、目前青少年田径运动训练发展的现状和主要影响因素

1. 青少年田径运动训练发展的问题

基层田径教练员专业化程度不高,文化水平也较差。教练员在青少年业余训练中不仅缺乏科学训练的基础知识,在实践中,还不足以不断提高个人训练知识的习惯和能力。教练员对训练的认识不高,也缺乏进一步提高学生的训练意识和能力。

(1) 教学方法较为简单,许多教室在实践教学方法上相对落后。虽然采用了多媒体教学方法,但多媒体教学资源没有得到充分利用。教材只能在课堂上为学生播放,不能与实际田径运动训练教学相结合。导致很多学生由于缺少一定实践训练只是单纯对田径运动基础知识有一定了解。

(2) 与以上只传授田径运动知识的教学方法相较,对于青少年来说过于训练也不是较佳的训练方法。许多教练员认为实践出真理,只要加强训练,青少年们就能熟练掌握田径运动的规则和技巧,就可以在田径比赛中游刃有余,取得成绩。由于年轻人处于身体发育阶段,骨骼系统并不完美。运动的反应很敏感,承受不了很大的压力。这种强度较高的训练方式可能导致学生过度疲劳对田径运动产生厌恶心理,还会损害学生的身体机能,不利于实践教学。

2. 青少年田径运动训练发展的主要影响因素

(1) 训练条件; 田径运动最主要的需要有合适的运动场地和训练条件,田径场地满足训练的最基本要求才能顺利进行田径训练,完整的田径场地建设、齐全的器材配置才能保证田径训练的连贯性,青少年田径训练才能发展壮大。

(2) 教练; 教练是青少年田径比赛的直接负责人^[2]。

许多田径教练都是业余运动员和学校体育教师,他们的运动素质和训练方法直接影响青少年田径比赛的成绩。虽然许多新毕业的教练员专业水平较高,但缺乏田径运动员的工作经验,他们在实践中经常遇到许多问题;年龄也越来越大,训练方法越来越不适应时代。许多学校的田径教练薪水很低,许多经验丰富的教练流动性很强。

(3) 制度; 青少年田径训练水平与制度因素密切相关。现在我们的青年田径队教学体制不合理,过分注重成绩,没有科学的体系,存在很多问题。它应该是合理的、长期的,而不是基于青少年的个体差异,以满足青少年的特殊需求为导向。所以,我们应该形成一个科学合理的培养系统,通过总结田径运动成功经验,着力训练少年田径,为少年田径运动培养基础,让他们有可能获得良好的成长,进而对国家田径进行坚实的储备,以此推动中国少年田径的健康成长。

(4) 心理因素; 所谓“台上十分钟,台下十年功”。青少年田径训练并不是一蹴而成的,它极度考验青少年的耐力和心理素质。适量运动使人放松,但长时间枯燥而繁重的训练容易使青少年放松和疲劳,由于心理疲劳,很多人会出现注意力不集中和训练疲劳的现象。此外,青少年心理发育不成熟,自我控制能力不强。许多人对义务教育的内容缺乏耐心。一些运动员也可能有消极心理,因为他们对成绩的期望很高,长期看不到进步,这影响了他们的训练热情和参与行为。

二、新时期基层青少年田径运动的科学化训练的发展对策

1. 阶段性、科学性的进行训练

根据青少年的生理和心理特征,技能发展的阶段是不同的^[3]。因此,我们必须在训练过程中注重技术、素质和心理的训练。首先,在田径运动培训过程中,改善运动员的薄弱地方,在充分发挥田径运动员技术优势的基础上,增强运动员的自信心和体育精神。从基本实用技能开始,阶段性、科学性教学。培养年轻田径运动员是一项艰巨的任务。缺乏可靠的运动评估指标和保证,无论是早期选择还是后续专业技

能、技能和技能培训,以及损伤预防和营养恢复等方面。科学的保障举措有利于青少年田径运动的健康发展。为此,我们应该增加青少年田径训练的技术和医疗资源,确保专业人员对训练过程负责,并将科学的评估标准或相关参数作为未来训练运动员的依据,确保训练不偏离课程。只有掌握科学文化知识,才能贯彻科学培训的原则,实施培训计划,帮助教师修改培训计划,不断提高自主培训和自我控制能力,创造优异的效果。在素质教育方面,我们应该避免成人高等教育的发展趋势。采用丰富的训练方法,合理分配训练负荷,预防运动损伤。教材不仅限于田径,还可以与体育和体育比赛相结合,提高运动员的参与兴趣。通过骨龄调查和适合实际身高和腰围的专项运动,可以控制工作量,避免运动员过早出现瓶颈和身心损伤。最后,在心理训练方面,教师应自觉提高训练质量,增强心理耐心和抗应激能力。

教练们还应持续地对训练方法教学内容、对训练方法进行反思完善,以充实田径运动训练的教学内容,并革新田径运动训练教学方法。教练既可组织他们收看竞赛的录像等,开展实践经验的教,也可以通过竞赛的形式等进行田径运动锻炼,从而培养锻炼的趣味性,使学生们更愿意进行田径体育锻炼。同时教练员还需要更侧重于他们的发展与差异化水平,因为每名青少年的身体素质、心理家庭教育接受情况等都不,因此教练也应该针对他们的个体差异,制定多样化的培训规划,确保每一个青少年都可以获得良好的发展。

2. 提高教练的整体水平素质

在新时期,教练员的整体素质水平直接关系到青少年田径训练的质量水平,教练员应注意提高自身的职业素质。从教练员的角度实现创新教学提高田径训练质量:学校应定期组织教练员进行培训和学习,提高教练员的综合素质。唯有如此,教练方可制订专业、科学、合理的培训规划,逐步提高青少年田径运动的培训水准。另外,高校还应出台有关奖励优惠政策,积极吸纳专业的青年田径教练人才,为中国高校青年田径运动培训注入新鲜血液^[4],进一步提升校内教练员的素质水准,为青年田径运动培训提供专业人才保障。提升青年田径运动培训水平,推动中国青年田径的可持续发展。

学校还应注重实践经验的积累和教练员的培训,为教练员提供更多参加高水平比赛或在当地举办高水平田径比赛的机会。组织教练员现场观察学习,提高教练员整体水平,实行专职聘任制,聘请高水平教练员,增加田径教练员收入,提高教练员工作积极性。此外,学校还应为教练员的学习和发展提供平台,鼓励和支持在职教练员通过终身学习提高教育水平,并结合体育机构和设计教育部门培训田径教练员。

3. 提高青少年的思想教育,增强学生身体素质是青少年田径训练的核心内容。

虽然学生有远大的理想、坚定的信念和实践的训练风

格,但出于青春期的青少年,容易产生叛逆心理。学生的思想支配着他们的行动,对青少年来说,枯燥的田径训练很容易影响心情进而影响田径训练的进度和质量。因此,教练员应加强对青少年的心理咨询,一边,学校应建立科学合理的训练机制,为了加强对青少年素质和能力的培养,使青少年获得理想的比赛成绩。另一方面,教练员要深入了解青少年,仔细观察他们的情绪变化,为青少年提供心理咨询,减轻他们的负担,积极参加田径训练,提高青少年的学习积极性,进而提高田径训练的质量。在实践教学中,教练员必须培养青少年的人文精神,为培养优秀的田径运动人才打下基础。实践训练的目的在于调动运动员的积极性,完成高质量的训练任务。此外,还特别注意激发学生参与比赛的积极性,引导学生获得国家 and 学校荣誉。青少年田径训练能充分体现学生的价值观。要端正运动员参加训练的动机,保证学生的心理训练。由于田径运动的实际训练量大,可能会对学生造成伤害。因此,在实际教学中,为了防止学生身体损伤,有必要在体育锻炼前注意动作点,避免训练风险,如引导学生注意运动后的拉伸等训练。

三、结束语

田径运动培训对于培养少年儿童身体素质、推动少年儿童全面发展有着意义。少年儿童是中国田径蓬勃发展的后备力量。目前,中国少年儿童田径的质量遭到限制,我们必须采取措施进一步发展少年儿童田径,着重训练少年儿童田径力量。最后,青年选手才是我国体育运动的未来。由于现代科技的发达和人才培训的多元化,我们必须对目前的训练模式加以科学化地改进与完善^[5],以克服出现的问题。而教练员也应当防止仓促行动,并按照少年儿童身体发展规律,分阶段地对学员实施综合管理。同时,根据自身实践经验,创新教学方法,准确量化训练指标,运用现代科学技术不断进行研究,提前规划对青少年的田径运动训练计划。加强适当的训练和改进,加强科学技术在体育运动中的作用,带领田径运动逐步发展。

国家体育总局精英教练员双百培养计划资助对象。

参考文献

- [1] 李志明. 青少年田径训练的影响因素和对策研究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(34): 36-37.
- [2] 赵庆华. 青少年田径训练中的影响因素与对策研究[J]. 青少年体育, 2019(08): 87-88.
- [3] 秦剑杰, 张雷, 李江峰. 我国青少年业余田径运动现状与发展对策[J]. 河北体育学院学报, 2013, 27(05): 54-56.
- [4] 何文军. 田径发展新特点及青少年田径训练对策思考[J]. 运动, 2017(12): 13-14.
- [5] 毕鉴海. 基层青少年业余田径运动科学化训练研究[J]. 体育风尚, 2021(10): 64-65.