

青少年田径运动员的选拔和有效训练策略

顾鹏

赫章县体育服务中心

[摘要]青少年田径运动员的选拔质量和训练质量很大程度上决定了国家田径竞技水平的提升情况,所以需要相关单位和专业训练人员重视选拔青少年田径运动员的意义,能以挖掘青少年体育潜能、促进我国田径事业改革为主要方向,以专业、兴趣为原则,按照运动项目与运动员身体结构匹配度、行业需求选拔青少年田径运动员。在选拔之后还应当组织科学有效的训练工作,制定科学的训练目标、训练计划,选择适当的训练模式、方法,兼顾技能训练、心理训练,解决现阶段青少年田径运动员在训练中常见的目标不科学、内容不先进、方法单一等问题,提高训练质量。

[关键词] 体育; 青少年田径运动员; 选拔策略; 训练策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1193

短、跨、跳等田径项目一直是世界各体育强国重点竞争的体育赛事单元,由田径竞技水平的提升可以综合带动一国整体体育运动水平、体育竞技水平的提高;近些年我国在男子100米、110米栏、三级跳远、女子铅球等多项田径赛事中更是取得了历史的突破,有了亮眼的表现。在此背景之下,更应当重视田径事业生命力的不断激活,实现老中青的迭代发展,而青少年田径运动员无论是在身体结构、运动技能、心理水平等方面都处在强有力的塑形阶段,优先选择高质量青少年田径运动员,按照项目特点和其自有身体特点开展有效训练,能够保证我国的田径事业有源源不断的生力军,能够确保我国体育事业常态化、动力化发展。

一、青少年田径运动员的选拔

(一) 选拔青少年田径运动员的意义

1. 挖掘青少年体育潜能

在信息技术发展的背景之下,多样的丰富的信息技术手段已经融入了青少年生活的方方面面,少年们似乎已经习惯了在网络上学习、在网络上娱乐,守着电脑、手机可以一坐就是一整天,基本的运动时间很多时候都难以保证,不仅直接影响到青少年群体的整体身体素质,更影响到其对体育运动的认知观念和认知态度。而开展青少年田径运动员的选拔工作可以用政策等不同优势调动青少年群体参与到田径活动中的兴趣、想法,让其在参与简单的跑、跳等田径训练之中看到自己在不同项目中的身体优势,教练员、教练员再进行正确指导,则更可以让该部分青少年学生发挥体育运动特长,将潜能转变为个人优势。

2. 促进我国田径事业改革

我国田径事业在不断摸索创新发展的路径,诸如在训练方法、理念革新,训练设备、设施的开发设计方面,都想要走在国际前端;而实现创新,则需要有新生力量和新的观念,从该角度上便可发现不断挖掘并选拔青少年田径运动员一方面可以在田径事业中持续性的注入新生命力,用青少年对于田径事业的全新理解带来对传统田径训练方法、田径事业展开方法的激活;另一方面,针对于新选拔运动员所应用的新训练模式又可以带动整体田径运动训练结构的调整,无形中促进了革新视角下技术的唤醒。

(二) 青少年田径运动员的选拔原则

1. 专业原则

专业原则是选拔青少年田径运动员的基本原则,其主要是

利用系统的评鉴标准对目标青少年田径运动员进行选拔,相较于教练员的肉眼观察和日常考察,则主要是利用专业的评定设备考察青少年田径运动员的各方面身体指标,如预测其成年身高,分析其体脂含量,判断其骨骼成长水平,从而确定该部分运动员在哪些项目中具有先天的体育运动优势。如通过分析大腿肌肉含量、发力点等判断该名运动员的身体爆发能力,确定其是适合跳高运动还是更适合跨栏运动。

2. 兴趣原则

兴趣可产生动力,兴趣能克服困难,有了兴趣才有正确看待枯燥体育运动训练以及高强度体育运动压力的观念,所以在选拔青少年体育运动员时还应当着重了解个体对具体田径运动项目是否有兴趣,是否发自内心的热爱该项目,判断其可以在项目训练之中投入多少精力和感情,所以在选拔青少年田径运动员时要客观分析该运动项目的优点、缺点,既要和青少年运动员展望项目的发展和个人可能取得的成绩,又要明确在取得成绩过程中个人需要付出哪些努力,可能会造成哪些伤病,也必将剥夺哪部分的个人时间,并给出合理化的建议,帮助青少年运动员客观分析、客观认知,再结合自身实际情况和兴趣爱好确定是否选择加入运动员队伍和加入哪个队伍。

(三) 青少年田径运动员的选拔标准

1. 匹配项目特点

匹配项目特点是最为科学的青少年田径运动员选拔标准,且主要是通过分析青少年田径运动员的年龄和该阶段的身体发展结构、身体发展特点分析是否适配具体田径项目的要求,实现科学配比之下的优质选择。

如10-11岁阶段的青少年其身体的物理变化较小,该阶段的身体稳定性尚可,但却不具备专业的力量、速度等体育基本素质,所以在选材时应尽量选择身体爆发性较强,或已表露出某一项目运动天赋的人才,只有这样才能确保所选拔的运动员后期成才率较高,并将该部分运动员匹配到短跑、中长跑、跳跃等田径运动项目之中。而11-12岁阶段的青少年已经开始青春发育,无论是骨骼、肌肉成长都较为迅速,对于相应的田径训练也表现的更为敏感,所以在选材时应当重点考察如速度、柔韧性、身体协调性、力量等不同的体能指标、竞技标准,并将其匹配在跨、投等体育项目之中^[1]。

2. 依据行业需求

在选拔青少年田径运动员时还应当立足于行业发展标准,

如田径事业、体育事业，不应当只关注某一具体项目对于个人身体素质的需求而选拔人才，要综合考量青少年个体的稳定特征，匹配行业健康发展中各领域人才的标准，选择多元化的人才。如既要分析青少年的肌肉类型、身体机能，对应不同项目对于运动能力、协调能力的相关需求，还要综合分析该名学生的心理素质、意志水平、反应灵敏度、灵活度，对比行业内的教练员、教练员、后勤工作人员标准，站在让青少年能够依托于行业发展而作出人生选择的角度遴选人才^[2]。

二、青少年田径运动员的有效训练

(一) 青少年田径运动员的常见训练问题

1. 训练目标不科学

由于体育事业的快速发展，同一项目之内的人才竞争非常激烈，对相关体育行业从业人员，如教练员，的压力也较大，导致在进行青少年田径运动员的训练时常会出现制定不科学的训练目标，以速成方式培养订单人才的情况，人才的培养只集中于当下目标，如完成某一国际国内赛事，取得怎样的名次、成绩，忽视了对青少年运动员的持续性培养。

2. 训练内容不先进

我国的体育训练资源在发达和稍显不发达地区存在较明显的不均衡情况，导致部分缺乏专业体育人才的地区在进行青少年运动员的训练时稍显盲目或形式化，如迎合国家体育政策创办田径训练基地，但实际上在基地内开展的训练工作、选择的训练内容却与正在发生的体育赛事改革、体育事业创新存在一定的代沟，青少年运动员学习到的是缺乏一定实践意义和时效性的内容，不仅影响运动员的健康发展也浪费了部分训练资源。

3. 训练方式方法单一

在具体开展训练时受限于运动场地、训练资源，部分地区仍然沿用传统的训练方式方法，如开展长短跑运动训练就基本通过分组比赛、模拟赛事标准等方式进行整体加个别指导的训练，目标是让运动员形成肌肉记忆，较少引入如大数据信息系统或高精尖的运动分析设备。

(二) 青少年田径运动员的有效训练策略

1. 树立科学的训练目标

训练目标直接影响到了青少年田径运动员的训练方向、训练节奏，所以需要教练员坚持因材施教的基本理念，分析不同年龄段运动员的特征，制定具体的个性化的训练目标，能够让每一名青少年运动员都在掌握特定运动技术的基础之上提升运动素养。如心肺功能强大的运动员其训练目标就应当是在完成1-2项高质量基础训练之后通过专项跳跃训练进一步开发自己的身体爆发能力，目标是更好完成跳高、跳远等体育运动项目。后期，教练员还需要根据青少年运动员的成长阶段、身体结构帮助其综合分析身体素质，明确在短跑、跨栏、标枪等不同项目中的重点训练和成长方向。

2. 制定合理的训练计划

训练计划是引导青少年田径运动员逐步将个人潜能转化为运动技能的科学路径，所以需要教练员结合针对性训练和总体训练的不同优势、不同特点科学制定计划。如根据青少年田

径运动员的运动损伤数据综合分析其在力量训练方面的实际结果，制定总体训练计划，有针对性的提升其腿部力量、腰腹力量，让其在静力拉伸、速度训练的过程之中打好身体基础，避免由部分身体素质不强而导致的运动伤害性问题^[3]。

同时，为参加长跑等田径项目的青少年运动员在总体训练基础之上增设如呼吸调节、心肺耐力等专项训练，解决具体训练过程中由于呼吸节奏紊乱影响身体供能的实际情况，既保证训练质量，又可以通过解决训练问题培养青少年田径运动员的运动自信。

3. 适当调整训练模式与方法

在应用具体的训练方法、制定训练模式时也需要综合考量青少年田径运动员不同阶段的身体素质，首先合理把握训练的容量，不要在非适当时机挑战个体身体极限，不要出现拔苗助长的情况，合理控制每日的专业训练时长，让身体有自然的损伤恢复时间。其次，合理把握开展专项训练的时间，不宜过早开展针对于某一项目的专门训练，避免影响青少年运动员的身体发育。另外，要结合体教融合的训练方式，应用寓教于乐、寓教于学的训练思维，将体育训练与文化课教学结合在一起，有效解决学训矛盾，也可以通过穿插训练给青少年运动员放松身心的机会。

4. 技能训练与心理训练相结合

运动员整体素质的成长涉及到身体素质、心理素质两方面重要内容，所以在进行有效训练时除基本的体质训练之外还应当关注青少年田径运动员的意志品质培养、心理问题疏导，让其通过如心理知识讲座、竞技游戏、团队协作活动、外出集训等不同的方式强化意志品质，坚定运动信念；并可以正确面对运动中出现的瓶颈甚至倒退问题，适应环境的改变，调节内心的情绪，用坚韧不拔的运动精神提升训练质量^[4]。

结束语

选拔青少年田径运动员是锻炼青少年群体身体素质，提升我国田径事业、体育事业整体质量的关键方案。在选拔人才时应当坚持专业性和兴趣性原则，使青少年田径运动员的身体结构、心理发展特点与具体的项目和整个行业的人才需求相匹配；在训练中也应当坚持以人为本、因材施教、体教融合的原则，确定合理的训练目标、训练计划，调整训练模式、方法，关注青少年运动员的思想意识状态与心理素质，用具备综合素质、综合能力的青少年田径运动员带动我国体育事业的创新发展、健康发展。

参考文献：

- [1] 张晓静, 刘家旺. 青少年田径运动员的选拔和基础训练[J]. 新纪实·学校体音美, 2020.
- [2] 乔伟明. 浅谈青少年田径运动员的选拔和有效训练[J]. 当代体育科技, 2015, 5(036): 55-55.
- [3] 肖丽娟. 青少年田径运动员的选材与训练研究[J]. 青少年体育, 2020(2): 2.
- [4] 邓云玲. 青少年田径运动员体能训练策略分析——评《青少年运动员体能训练》[J]. 中国教育学刊, 2020(5): 1.