

# 中小學生田徑專項能力與訓練特點的分析

林世杰

(广东省佛山市顺德区潘祥初级中学 广东 佛山 528326)

**[摘要]** 田徑運動是我國古老的體育項目，是中小學體育教學中重要的組成部分，貫穿於體育教學始終，具有不可忽視的重要作用。對於提高中小學的身體素質和培養堅強的意志能力發揮著重要的作用。現階段全面加強對中小學專項能力的培養，是實現體育田徑教學的專業化和系統化，培養高素質的田徑人才必然的發展方向。本文通過對中小學田徑專項能力與訓練特點進行全面的分析，並提出相應的發展策略，旨在提高我國田徑教學的整體效率，提高中小學田徑專項能力的培養，推動我國田徑事業的向前發展。

**[關鍵詞]** 中小學；田徑；專項能力；訓練特點；策略

## 引言

田徑運動是我國體育教學重要的組成部分，田徑專項能力是高水平運動員訓練的主要內容，因此加強中小學生專項田徑專項能力的發展，對於提高中小學教學的整體質量，實現田徑教學的科學系統化，培養高素質的田徑人才具有不可忽視的作用。但在培養中小學生田徑專項能力的過程中依舊存在很多紕漏問題，因此就需要有效分析中小學生田徑專項能力和訓練特點，來不斷完善田徑教學，來推動田徑事業的向前發展，為我國培養源源不斷的高素質田徑人才。

### 一、中小學學生田徑專項能力訓練過程中存在的問題

#### (一) 田徑專項訓練過程中“專項能力”訓練的錯位

遵循系統化和科學化是運動訓練的基本特徵，是結合人體不同生理階段發育規律和訓練項目的特點，制定並實施完善的運動訓練內容，使運動員能夠有規律的接受不同時期的訓練任務，使運動員達到很好的訓練狀態。現階段，在中小學田徑專項能力訓練的過程中，存在嚴重的“專項能力”訓練錯位的情況，這極大的阻礙了中小學學生的專項能力的發展。許多教師在訓練學生田徑專項能力的過程中，過早的沿用成年運動員的訓練內容和方法，專項訓練的難度和強度過高，導致運動員出現“早期專項化”的現象。這極大的違背了中小學學生的生理發展規律，破壞了訓練的原則性和系統性，很難提升我國中小學學生田徑專項能力的發展，也會造成田徑運動員專項能力早衰的現象。

#### (二) 田徑教學過程過於注重競技性

目前大部分的中小學校對於田徑運動的認識僅停留在競技性的基礎概念上，過多重視學生的田徑技術及運動成績的進步，忽視了田徑運動本身的潛在價值，並未意識到培養學生專項能力對田徑高素質人才發展的重要作用，從而使學生的田徑專項能力處於停滯不前的狀態。雖然很多地方已經對中小學體育教材進行改革，但並未取得明顯的突破，導致大部分的體育教師仍然停留在田徑教學競技性的基礎上，導致教學過程過於競技性，阻礙了中小學學生專項能力的培養。

#### (三) 田徑教練員的整體素質有待提升

現階段大多數的中小學田徑專項能力訓練中存在教練員整體素質偏低的现象，教練員的專業知識和技能是提高中小學學生專項能力訓練的基礎和前提，現階段的教練員缺乏專業知識理論和高超的技能水平，缺乏對田徑新知識、新理論的不斷研究與學習，沒有掌握科學系統的訓練方法，沒有具備創新精神和實踐能力。對於中小學生的訓練停留在陳舊的訓練方法上，就會嚴重阻礙中小學學生田徑高素質人才的培養。

### 二、提高中小學學生專項能力訓練的有效發展策略

#### (一) 糾正訓練過程中“專項能力訓練”的錯位

專項能力是運動員專項成績的決定性因素，與運動員比賽

專項的運動能力有著關鍵的作用，是決定運動成績取得的重要因素。專項成績一般分為一般能力和專項能力，不同階段所對應的能力培養是不同的，因此，在中小學田徑專項訓練的過程中，教練員要嚴格遵循中小學學生的生理發育規律，並結合專項能力訓練基礎理論知識，並運用適宜的訓練方法、手段及內容對中小學學生進行科學合理的訓練，抓住合適的時機開展專項訓練，在進入專項能力訓練的過程中要高度重視發展運動員的整體基礎運動能力，避免過早的集中發展專項成績。把握中小學的生理發展規律，科學有效的實施專項能力訓練，及時糾正訓練過程中出現的“專項能力訓練”的錯位，是提高中小學學生專項能力訓練的重要環節。

(二) 改變注重外在“形式”而忽視內在“力度”的專項訓練

在進行中小學學生專項能力訓練的過程中，教練員要重視外在形式和內在力度的專項訓練的有效結合，教練員應該重視與專項練習相匹配的訓練方法，針對某一個專項練習的負荷，能夠進行科學合理的負荷強度設計，並嚴格控制練習次數、訓練組次以及間隔時間一些訓練強度構成要素上重點突出和反映專項特點，有效激發中小學學生的負強度構成的身體本能，來使專項能力訓練得到有效的適應。同時教練員要高度重視中小學學生在田徑訓練課程的準備階段和結束階段以及學生身體帶有傷病時要運用一些難度係數低、非專項的訓練內容，這樣也會引發肌體的刺激，使之不能維持現有的專項能力水平，促使集體朝非專項的方向發展，因此教練員應高度重視中小學學生的田徑專項能力的負面影響，及時止損，防止朝向及其不利的方向發展。

### 三、結語

綜上所述，田徑運動是中小學體育教學重要的組成部分，加強對中小學田徑專項能力訓練是培養高水平的田徑人才，促進田徑教學實現專業化、系統化的有效途徑，全面深化中小學田徑專項能力訓練是新時期培養田徑高素質人才隊伍的關鍵。因此，就需要充分分析與探討中小學學生田徑能力訓練過程中存在的問題，提升田徑訓練員的綜合素質，改善中小學田徑專項能力訓練中的“錯位”問題，實現外在“形式”和內在“動力”的有效結合，從而提高中小學田徑專項能力的有效發展，實現田徑教學的科學化、系統化，為我國提供源源不斷的高素質田徑人才。

### 參考文獻

- [1] 陳鼎，許菲菲，林俊. 基層田徑短跑和中長跑運動員選材研究[J]. 田徑. 2018(07).
- [2] 周春麗，劉海軍. 核心力量訓練對於提高100米短跑運動員專項能力的研究分析[J]. 佳木斯職業學院學報. 2017(03).
- [3] 李勁濤. 短跑運動員專項力量訓練手段與方法的研究[J]. 體育世界(學術版). 2016(12).