浅析田径训练中短跑放松技术的作用和训练

刘学云
山东省淄博市沂源县体校

[摘　要]在田径训练中，短跑放松技术的功能性较强，利用该技术优化田径训练的速度结构，不仅可以增强学生的身体素质，还能对学生的心理进行调节，有利于全面提高学生训练成绩。本文主要分析田径训练中短跑放松技术的作用与训练方法，希望可以帮助基层体育教练提高训练质量，促使学生实现能力全面提高。

[关键词]田径训练；短跑放松技术；体育教练
【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.1051

前言：短跑放松技术是指通过短跑训练，对运动员的生理、心理进行调节，令其从速跑运动中放松下来，避免给身体机能造成负担与损伤的技术。在田径训练中应用短跑放松技术，教练员能够科学把握学生的体能消耗，制定合理的训练方案，切实提高学生神经系统与肌肉系统的配合能力，促使其取得理想成绩。

一、田径训练中短跑放松技术的价值

短跑放松技术相对于传统的短跑训练来说，更能够发挥出其训练优势，具体表现为以下几点：第一，可以节省能量，短跑放松训练减少了运动员在短跑训练中的不必要的多余动作，使其技术更协调，无用的动作只会给运动员增添负担，这样可以帮助运动员减少体力的消耗，还能够保证其神经系统保持在放松的状态下，在短跑放松训练中，对运动员的速度、耐力等方面会产生好的影响；第二，步幅和步频得到锻炼，短跑放松技术训练是一种科学的训练方法，使得肌肉一直处于放松的状态，训练科学合理，使得步幅和步频得到调节；第三，短跑放松技术训练并不是枯燥乏味的，可以使运动员树立自信的思想状态，而传统的训练方式过于单一，不利于运动员自信的建立，丰富多样的放松方式能更吸引运动员的兴趣，使身体和心理得到放松，而非一直处于紧张绷紧的状态，这对身体的伤害也是很大的。

二、田径训练中短跑放松技术的作用

（一）放松技术增强机体耐力

短跑是一种极限的无氧运动，在整个运动过程中，肌肉处于高度紧张的状态中。所以这就要求良好的放松技术，因为优秀的放松技术能够在短时间内改善整个肌肉的紧张程度能够加快整个体内的血液循环并且提高血液内红血球的输氧能力，提高体内废弃代谢物的排泄能力，进而加快肌肉的恢复速度。根据相关的研究发现放松水平高对于短跑成绩的提高起着积极地推动作用，并且短跑距离越长肌肉的放松效果就越发的明显。

（二）放松技术增强身体的柔韧性

关节周围的骨结构、跟腱、韧带、关节囊和连接组织的骨骼结构决定了运动员身体每个部位的运动水平，柔韧性即关节的活动性或者关节的运动能力。运动之后，肌肉组织会收缩，如果不进行放松训练，使肌肉恢复原样，慢慢地它就会变得越来越僵硬，越来越不灵活。放松锻炼对降低腘绳肌、臀屈肌、股四头肌等骨盆周围的肌肉的压力，减少由此产生的累积毒素，使肌肉更加灵活，有效减轻疲劳。

（三）放松技术可以帮助短跑运动员节省体力

机体在为快速跑提供的能量主要来源于肌群肌肉的剧烈收缩，这是由身体内的三磷酸腺苷（ATP）在运动带动下自行分解所提供的。三磷酸腺苷是生物体内最直接的能量来源，但是，人体肌肉内ATP的数量极少，并且ATP几乎不能被身体所储存，ATP所提供的能量通常能够维持1～2s，肌肉细胞的持续收缩使细胞内ATP大量减少，身体中能量的被消耗以及运动的代谢产物，这两者同时作用导致肌肉产生疲劳感，这也就是为什么在运动员短跑后期步伐以及步速较前期有所下降的原因。所以，有必要在肌肉放松过程中采取措施促进ATP的迅速合成。从这一层面而言，肌肉放松一方面为ATP的合成提供时间，更是促进了体内的血液循环，提高运动员的运动状态。

三、短跑放松技术中肌肉放松训练的方法

（一）借助跑训练

借助跑是能够快速提高运动员步幅轻快的训练方法，下坡跑、牵引跑和顺风跑都是常见的借助跑训练。在训练过程中，可以选择小坡度的斜坡，三十米左右的距离作为下坡跑的训练场地。要求运动员较高频率的迈大步子，利用下坡时的惯性，让肌肉得到放松训练。顺风跑顾名思义，是借助室外的风力情况，做各种的跑步训练来放松肌肉。牵引跑也不难理解，用牵引机来带领运动员跑，在快速的牵引中，能够帮助运动员提高步长和步频。借助外力的训练方式，能够帮助运动员在快速跑步的过程中放松肌肉。

（二）混合式跑步方式训练法

惯性跑和放松大步跑在短跑训练中最常见基础的训练方式。在惯性跑时，跑后二十米是速度最快的时候，在这个时间放松，再利用惯性跑十五米左右，等到速度下降后再加速来跑，如此反复训练。放松大步跑是比较轻松有节奏的跑步，以中速的方式来进行七十至一百米的跑步，动作是较为舒展的。两种方式相结合，用变速跑来放松肌肉，可以达到增强肌体肌肉收缩的效果，这对肌肉进行放松训练是十分有利的。

（三）增强运动员柔韧性训练

在对肌肉进行高强度的训练之后，要针对青少年运动员的特点进行训练，那就是柔韧性。当运动员在完成短跑蹬摆技术动作时，是需要肌肉和各个关节韧带相互结合，使得两腿之间夹角最大，这对运动员的柔韧性要求很大，在进行高强度的训练之后，用手臂伸摆、压腿等训练方式能够提高关节的灵活性。

四、短跑放松技术中神经系统灵敏度训练的方法

（一）障碍跑刺激中枢神经

大脑皮层的神经中枢支配着运动的速度，在进行短跑运动中，需要运动员快速反应并且身体动作迅速协调，这样才能够取得优异的成绩。为了训练神经记忆的灵敏度，可以通过障碍跑的方式进行训练，可分为跨栏跑、s型跑、弯道障碍跑等。运动员在通过障碍时，会刺激到大脑皮层，神经系统产生兴奋抑制，从而支配肌肉产生收缩和放松。研究发现，大脑皮层对

于上半身运动的支配程度高于下半身，因此运动员下半身动作出现问题时，可以通过摆臂训练来对下半身进行协调训练。

（二）快速高抬腿训练激活神经系统运作

快速高抬腿训练能够帮助运动员下肢得到训练，刺激神经中枢兴奋度。要求运动员六秒支撑高抬腿训练。大腿摆动时，要求小腿、脚踝膝盖关节放松;在大腿下压时，压制住惯性对抗前甩，两个手臂协调下半身摆动，放松肩膀，这个方式能够以神经系统为载体，将肌肉运动的惯性传输到大脑皮层，反作用于其支配动作和肌肉力量的作用。

五、短跑放松技术中心理放松训练的方法

（一）心理暗示法

在比赛过程中，不仅考验了运动员的运动能力，同时对心理素质也是很大的考验。平时训练的状况和伤病的情况都对运动员的心理产生了影响，因此在运动员训练过后，要对自身进行心理暗示法，在安静的环境中进行自我疏导，告诉自己：我不紧张，现在我的肌肉和头脑都已经放松了下来，浑身充满了力量，可以集中注意力投入到比赛中去，别的什么都不要想，专注比赛就可以。通过运动员的自己心理暗示，调节其心理紧张，从而作用于生理上。心理暗示法是最常用的放松方法，经常的对自己进行心理暗示，可以帮助比赛时的心理恢复。

（二）针对学生差异，因材施教

龙有九子，各有不同，各个运动员的成长环境、生理心理条件和身体素质都不相同，因此要对不同的运动员，采取不同的训练方式。在训练中发现他们的长处和短处，制定相应的训练计划。比如，针对反应能力较弱的运动员，可以针对刺激其中枢神经系统，取长补短，发掘跑步时的优点来弥补缺点。

六、短跑放松技术训练注意事项

其一，青少年在进行短跑训练时，要结合自身的发展规律和运动特点，不要急于求成，有规律的进行训练;其二，在进行下坡跑训练时，不要为了强调速度，而采取过大的坡度，根据运动员自身的身体情况安排任务量;其三，训练的动作要规范，不规范的动作方式会导致运动员肌肉拉伤。规范化的动作有助于运动员形成肌肉记忆，因此在训练过程中要严格要求动作，不仅是保护其不再受伤，也是使训练效果达到最佳;其四，青少年的肌肉骨骼处于发育阶段，在对其进行柔韧度的训练时，要对运动员进行肌肉放松，针对运动员年龄阶段的柔韧程度，在其肌肉放松的状态下进行拉伸，确保运动员训练的安全度;其五，在训练中，难免遇到瓶颈，除了运动员自己心理疏导，教练还要多加关注运动员的心理引导，对其进行针对性的疏导，避免出现心理崩溃、自暴自弃，甚至是身体上的伤害。教练员任重而道远，不仅要关注日常的体能训练，心理疏导也是必不可少的。

七、田径训练短跑运动放松技术的训练思考

（一）科学设置放松方案

在组织短跑运动员放松训练期间，教练需切实关注短跑这一项目的运动特点，以及运动员在参与训练期间的整体素质表现，并规范性地设置放松方案。做好放松训练内容优化设置，确定好放松的训练程度。然后组织运动员积极地参与，以正确的态度和规范的行为完成教练所布置的放松任务。在整个实践的过程中能够促使运动员整体在肌体心理以及动作等方面得到全方位的放松。一般情况下，可以组织运动员积极参与到惯性跑、波浪跑、往返跑、助力性训练等各项活动当中，保证所构建的放松技术体系更加全面且具有一定的覆盖性，让运动员在参与过程中，能够让自身的整体状态都能够达到良好的放松效果。

（二）激趣引领，丰富放松形式

在具体组织运动员参与放松训练时，需全面关注激趣的思想引领和导向作用，对具体的放松训练方法和实施模式加以优化。通过构建多元化的训练方案和实施体系，让运动员能够结合自身的兴趣进行规范性的选择，并自主地完成由教练所布置的各项训练活动。在整个实践参与的过程中，让自身的运动状态都能够得到有效调节和改善。比如说，可以组织运动员积极参与趣味性的放松游戏体验活动当中，让其能够在寓教于乐的氛围下逐渐形成良好的放松意识，调节自身的身心状态。不仅如此，还需加强现代化载体所具备的支撑作用，结合短跑运动在放松训练方面的具体要求，就丰富的训练资源和具体的活动形式进行全方位整合。然后依托现代化手段，以更加生动的方式展现给运动员，促使其在今后参与短跑训练之后能够根据自身所掌握的放松技术要领进行规范性自主性训练。自觉调整自身的运动状态，保持肌肉身心等方面的有效放松。

（三）因材施教，做好放松辅导

在全面开展放松训练活动期间，教练需切实关注运动员在短跑方面的运动潜能以及自身的身体素质。然后基于因材施教这一思想导向，对接下来的放松辅导和具体的指导方案进行优化调节，从而保证所开展的放松训练活动具有较强的针对性，彰显出个性化的发展特点，也能够切实满足不同训练水平的运动员在运动之后放松方面的具体需求。比如说，先对运动员的整体状况进行全面地了解，通过有效的测试，判断其在体能素质方面的具体体现，以及所展现的短跑运动成绩，了解运动员的肌肉状态以及所具备的心理素质。然后结合不同情况设置具有一定科学合理性的放松训练和指导方案，并针对运动员在整个放松活动中的具体体现从动作、思想等层面加以规范和指导。

结语：为切实培育更多更优质的短跑运动员人才队伍，教练需在组织短跑训练期间规范性开展对应的放松训练活动，对放松方法以及具体的实施措施加以优化。让运动员在完成短跑训练任务之后能够积极且规范地展开自我放松与调节，进而让其整体的技术状态得到有效调节，并缓解身心方面的压力和负担，让其在今后的短跑领域能够保持从容稳定，展现出良好的运动潜能和素养。

参考文献：

[1]蔡志庆.爆发强大能量——田径训练中短跑放松技术的训练方法探析[J].田径，2019（11）：51-52.

[2]肖茂龙.田径训练中短跑放松技术的作用及方法研究[J].运动，2017（23）：23-24.

[3]孟雪琴.田径训练中短跑放松技术的作用和训练方法分析[J].当代体育科技，2017，7（06）：27-28.

[4]吴义钦.浅析短跑放松技术[J].体育世界（学术版），201七、（06）：7-8.

[5]蔡志庆.爆发强大能量——田径训练中短跑放松技术的训练方法探析[J].田径，201九、（11）：51-52.