

青少年田径训练存在的问题及对策

孙凯涛

(三门峡职业技术学院 河南 三门峡 472000)

[摘要] 青少年时期的田径训练是基础训练,对于运动员自身的发展起着重要的作用,同时也关系着国家的体育事业的发展。但是在现实的训练中,存在传统训练方式留下来的弊病、训练理念也比较陈旧等问题,很多教练和青少年运动员操之过急,急于求成,违背客观的训练规律,得不偿失。青少年时期的田径训练必须遵循客观规律,夯实基础训练,为青少年的训练制定科学有效的方案,激发青少年运动员的潜能,提升青少年田径运动员的训练水平。

[关键词] 青少年田径;教练员;训练模式

1 影响青少年田径训练的主要因素

1.1 训练条件因素

影响青少年田径训练的首要原因是训练条件。很多学校的训练场地达不到国家的规定标准,也缺少器材。很多学校对于田径训练并不重视,只是将田径训练作为提高升学率的一个补充手段,在日常的办学教学中没有认真对待田径训练。没有为田径训练提供充足的教育经费,也没有为田径训练提供场地和器材设备。

1.2 教练员因素

教练员是青少年田径训练的另一重要影响因素,田径教练员的素质直接影响着青少年田径训练的水平。很多学校没有专门的田径教练员,田径教练员直接由体育教师代替,欠缺专业素质和科学的训练理念,水平参差不齐。很多学校也没有及时更换新鲜血液,很多田径教练员的训练理念和训练方式已经非常陈旧,难以有效地提升青少年的田径训练水平。再者,一般田径教练员的待遇薪酬也比较低,很多教练员对于田径训练没有什么热情,可能很快就转行了,学校的人才流失比较严重。

1.3 青少年自身的因素

青少年的田径训练是非常艰苦的,训练计划、训练方法也比较严苛。每一天、每一周都有相应的训练计划和训练任务,时间紧、任务重。当下很多青少年是独生子女,承受不住训练的压力,训练不积极,训练状态也不好。在训练的过程中,很多动作都需要反复的训练,这种机械式的训练使得很多青少年出现疲倦和懈怠。很多青少年的心理承受力也非常低,对于自身的田径水平和田径训练任务的难度没有一个客观的认识,因而在训练结果比预期要低时,就会产生一种消极的心理,影响田径训练的积极性和训练的热情。

1.4 训练模式因素

青少年阶段的田径训练着重基本功的训练,注重青少年综合水平的提升。很多学校和田径教练员急功近利,在训练的过程中关注的不是青少年训练水平的提升而是各种考核成绩。很多学校对于青少年在比赛中的名次十分重视,尤其是一些有影响力的比赛的名次,却不分析和总结青少年的训练过程和训练模式。很多教练员在训练青少年的过程中为了比赛而训练,重视力量、技巧等方面的训练,忽视了青少年心理素质的培养。教练员的教学模式也比较陈旧,青少年对于田径训练完全没有兴趣。在田径训练的过程中,教练员在制订训练计划的时候应该参照青少年的体能特点和训练规律,以此为基础制定科学的训练方案。青少年阶段的田径训练应该注重夯实体能,夯实基础。很多学校求快,对于

最终的训练结果过于重视,很多教练员包括青少年违背客观的训练规律,不但无法激发青少年的潜力,而且很可能因为身体超负荷,连既定的训练任务都无法完成。

1.5 伤病影响

高强度的田径训练会对青少年的身体造成一定的损伤。青少年在训练前如果不做好准备活动,或者在训练过程中动作不规范,出现扭伤、拉伤的概率非常大。很多青少年运动员的训练经验不丰富,不懂得保护自己,在训练过程中急于求成,揠苗助长,导致身体受伤。很多学校的医护制度和医护条件也不够完善,对于运动员在训练过程中出现的身体损伤没有及时处理,留下隐患,对于青少年的运动寿命造成一定的负面影响。

1.6 比赛制度因素

大部分田径运动员都要参加比赛,参加比赛的目的是为了检验自己的训练成果,看看自己与那些优秀的田径运动员之间的差距,进而改进自己的训练方法,提升自己的水平。青少年阶段的田径比赛应该满足两个特征才能促进青少年的田径训练。首先比赛要符合青少年的特点;其次比赛是为了提升青少年的训练水平的,青少年参加比赛的目的不是为了争夺名次。但是现实中的很多比赛违背了这一宗旨,制定的标准都是按照成人赛制的标准制定的,评分标准也比较随意;比赛的针对性不强,不同阶段的青少年的训练要求是不一样的,很多比赛没有考虑到这一点,划分的标准也比较粗糙。从总体而言,田径比赛对于青少年的训练影响不大,没有发挥应有的作用,造成人力物力的浪费。

1.7 现实就业因素

很多家长 and 青少年认为在田径训练中投入的时间过长,但是收获不高,而且对于青少年未来的就业也有一定的影响,认为进行田径训练没有出路。很多家长认为进行田径训练就是为了孩子的升学、为了孩子将来的就业问题。如果青少年在田径训练中的表现不够出色的话,对于升学考试并无优势,反而会拖累青少年的文化课学习,因此并不支持孩子进行田径训练。即便孩子成为田径运动员,在退役后仍然面对着就业的问题,这些现实中的压力对于青少年的田径训练产生了很大的负面影响,很多青少年因为看不到未来的出路,往往会半途而废。

2 提升青少年田径训练水平的主要策略

2.1 制定合理目标,训练过程要科学规范

世界田径运动人才辈出、记录频频刷新局面,已向我国青少年田径运动发出必须实行科学规范训练的呼唤。要立足青少年的身心成长发育特点,结合田径运动项目特征,统筹制定具有个性化、针对性的训练方案。如童年时期,以锻炼柔韧性为主,

少年时期则侧重对速度能力的训练,进入青年阶段,要倾力培养运动员力量和耐力。要实现我国田径运动出成绩出人才的战略目标,必须建立长远化、科学化、规范化的训练理念,以提高运动员身体素质为基础,对训练方法内容进行规范调整,对运动员的基础技术动作进行规范,合理地安排训练负荷,让青少年适应并掌握运用训练方法。唯此,才有望实现青少年运动员综合技术水平的飞跃提高。

2.2 摆正三个关系,夯实训练基础

在青少年的训练过程中,应该注重训练过程的阶段性和整体性,处理好文化课学习和体育训练之间的关系,日常训练和田径比赛相结合,全面提升青少年的田径训练水平和综合实力。

2.2.1 阶段性与整体性的关系

青少年的田径训练要分阶段,每一阶段的训练重点、训练目标和采用的训练策略是不同的。训练的阶段性是为训练的整体性服务的,最终目的是为了提升青少年的训练水平的,所以各个阶段之间的训练又要注意衔接,不能孤立分裂开来。在12-14岁这一阶段,由于青少年的身体素质还不是很强,此时的训练注重训练青少年的柔韧性,在做好身体整体训练的同时也要逐步开始田径专项训练。16岁之后,青少年的体力和身体的灵敏度有了显著的增长,此时训练的重点就应该转向专项训练,并且加重训练的负荷,在训练过程中对于青少年的耐力也要有一定的要求。阶段性的训练是服务于整体的,最终目的都是为了提升青少年的田径水平。

2.2.2 文化课程的学习和专业训练的关系

青少年进行田径训练会占用大量的时间,一定会影响文化课程的学习。无论从未来就业的现实角度还是从田径训练本身,青少年都应该加强文化课程的学习,文化课程的学习不仅能够提升其文化水平,还能加深青少年对于体育知识的理解,从而促进训练。青少年和教练员在训练的过程中要尽量平衡两者之间的关系。尽量合理安排时间,将训练的时间安排在下午,青少年可以有一定的时间学习。最重要的是青少年自身要注重文化课程的学习,很多青少年即使不训练坐在教室的时候,心思也没有放在学习上,文化水平自然也无法得到提高。

2.2.3 专业训练与阶段比赛的关系

田径训练的目的在于参加比赛,很多地方的田径体育教学采取以赛代练、多赛少练等做法,其实,这种做法未免有些失之偏颇。西方国家青少年田径运动的成功经验表明,多练不赛与多赛少训的做法都不足取,应该将训练和比赛结合起来。在规范执行程序训练、模式训练的基础上,按部就班地实施以力量训练为主的身体素质训练计划,让运动员通过实战验证训练技战术,再用比赛结果反过来促进训练。要将训赛进行科学结合,通过训练来提高青少年的田径技能和心理战术。比赛成绩的确能激发运动员的斗志,收获训练的喜悦,但这种比赛与高级别的比赛不完全等

同,不论出于什么目的,都不能一味地去追求比赛战绩,如果举办得过多过滥,势必要做出“抓了芝麻丢了西瓜”的本末倒置之举,起不到促进训练提高水平的目的。

2.3 完善培养田径训练机制

2.3.1 建立一体化训练机制

一体化训练是将青少年的田径训练看成一个整体,有长远的训练计划,采用系统化的方法训练青少年,注重青少年整体水平的提升,而不仅仅追求青少年一时的训练成绩。该机制保证青少年在既定的训练机制下进行科学合理的训练,不同的阶段有不同阶段的训练方式和训练重点,青少年可以逐步提升自己的训练水平。

2.3.2 制定目标评价激励机制

建立奖励机制可以在一定程度上激发青少年田径训练的积极性,奖励的标准就是青少年完成训练的情况和程度。制定的标准要符合客观实际情况,使得该机制能够真正促进青少年的训练,水平高的运动员能有收获,水平差一些的运动员看到差距会更加努力,实现训练的良性循环。

长足发展青少年田径运动,培养壮大我国田径运动后备人才,是开展青少年田径训练的重要目的。首先,社会环境急需优化,各级政府要在重视程度、资金投入、场馆建设、人才培养等方面,拿出一系列立竿见影的落实动作。其次,培养青少年田径运动员,要坚持以健康成长为前提,对田径训练进行动态跟踪评价制度,以期发现选拔优秀运动员,进行重点培养,使之早日脱颖而出。

3 结语

综上所述,在对青少年进行田径训练的过程中,教练员作为直接负责人,要遵循田径运动的基本规律,正确分析青少年运动员的身心发展规律,制定科学合理的计划,不仅能够有效提升训练的效率,而且能够避免运动受伤。在青少年群体中开展田径运动一方面可以激发青少年对体育运动的热爱,以强化其身体素质,另一方面还能提升青少年田径运动的水平,为我国田径事业的发展培育更多的后备力量,以促进我国田径运动朝着蓬勃健康的方向发展。

参考文献

- [1] 丁萍. 对新时期地方青少年田径运动训练的思考[J]. 今日科苑, 2015(12): 41.
- [2] 王保成. 对青少年训练“田径运动是基础”的思考与质疑——对田径运动青少年早期训练理论与观点的再认识(下)[J]. 田径, 2015(8): 34-36.
- [3] 徐显峰. 关于青少年田径基础训练中的几个问题浅析[J]. 科学大众: 科学教育, 2016(1): 178.
- [4] 蒋兆云. 浅析青少年田径训练存在的问题及应对[J]. 体育时空, 2015(23).