

高中学生参加高考体育训练探微

王肖肖

(江苏省宿迁市马陵中学 江苏 宿迁 223800)

【摘要】 体育高考对于有体育天赋和身体素质强、热爱体育的高中生来说,是考取自己目标院校的一种有效途径。在参加体育高考前,体育训练是每位体育生必不可少的,本文将浅析高考体育训练,以期助力各位学子。

【关键词】 高中生; 体育高考; 训练

引言

体育高考面向的学生,通常分为两种:一是在应届初中毕业生中参加体育中考录取的学生,二是具有体育天赋和特长的高中学生。这两种学生的共性都体现在酷爱体育运动,渴望通过体育高考考取目标院校这两方面。且,这部分学生身体素质强,吃苦耐劳,善于克服困难,这与他们日常进行的体育训练是息息相关的。

在招生和选才方面,体育高考所选择的学生都是具备体育特性和较强的身心素质的,因此考生在训练时,务必要注重自己个人特长的训练。只有在集中试训联考前,体育高考才会决定最终考生人选,让其参与正规训练。

一、按阶段进行专业训练

进行体育训练的教师,应该先根据考生已有的身体素质条件,对考生进行细致的调查分析、系统研究,科学制定各阶段的训练计划。一般来说,每周要保证训练次数至少为六次,保持一定量的运动负荷,课程可安排在下午的最后一节课或其他课外时间,训练时长控制在90-120分钟区间。

1、综合训练阶段

本阶段主要以培养考生的全面身体素质和基础技能技巧为主,一般为3月初至7月中旬的高二下学期。对于跑步特长生,其主要任务注重对速度、耐力、反应灵敏度和身体协调等身体素质的培养,以期促进其运动器官和内脏的生理机能的发展。与此同时,要加强考生对跑的基本知识、技巧、正确姿势等理论知识的掌握,综合提升跑的能力。对于跳跃和投掷方面的学生,在该阶段同样是以发展速度、耐力和协调等方面的能力为主,并着重强调上下肢和腰腹部肌肉对于力量的应用,掌握正确的跳跃与投掷的方法技巧。

2、专项训练阶段

本阶段强调以考生的专项特长为主,速度力量为辅的训练,一般为8月底至10月底的高三第一学期。我们通常会选择金字塔系统来对学生进行力量训练,这也是目前使用较为广泛的一种训练方法。它采用较多的总量变化、强度为40%-60%、快速完成动作的练习方法,是静力与动力结合的练习法^[1]。有效运用这种方法,能够达到少量的重复次数就能对肌肉产生很强的刺激作用的目的。与此同时,除了必要的负重练习外,还要对协调性、柔韧性、爆发性等方面进行练习。

在该阶段,力量训练课可以一周安排两次,两次间隔时间要比较平均,如周三和周六,在这两次训练中,考生要着重发展自己的力量素质,特别是对全身力量和最后爆发用力的技术要点的掌握。而对于后抛实心球和立定跳远来说,其训练课时要得到数量保证,考生要重点掌握正确的动作要领。并且,无论是哪一种考生,在每一次训练课结束后,都要充分进行肌肉放松,可以利用慢跑、按摩、做操等方式。

3、冬季训练阶段

在10月底至2月中旬这个时间段,温度较低,教师在该阶段应以考生速度耐力训练为主,全面巩固和提升考生对各项技巧细节的把控。

4、考前适应阶段

在2月下旬至3月上旬,考生即将步入考前备战阶段,此时考生身心压力增加,因此本阶段要控制各项技术过程中的繁杂要求,克服来自外界和自身的各类干扰因素,在巩固专项特长、提高动作质量的同时,稳定心理情绪,做好心理调控措施,为迎接体育考试做好身体、技术、心理的准备。

在这个阶段,教师应该有效应用此前训练对学生做的各项分析数据,参照个体模式目标训练方式,对考生进行定期的专项素质测验,并检测阶段训练的成果^[2]。对个别弱项考生,应该及时制定新的训练方案,进行科学的强化型训练。最为关键的是,在考前两周,教师有针对性地安排适应性训练,一方面巩固此前训练的成果,另一方面帮助考生适应考前紧张气氛,提升自我专项。

二、制定各项项目的训练策略

1、短跑

短跑即为快速跑,主要以爆发力为主,训练时注重发展考生快速奔跑的能力,并提高考生的力量爆发、反应速度。为此,教师可以进行针对性训练,首先帮助考生练成正确的短跑技术,可以通过小步跑、高抬腿、后蹬跑、单脚跳、车轮跑等方式,接着是原地摆臂练习和快速反应练习来巩固手部动作发展和反应能力的发展。同时,为了有效培养快速跑能力,教师可以添40米、60米、80米、100米、120米等短距离的中速跑、加速跑和高速跑练习。

在进行短跑技术练习时,教师可分阶段进行训练,如起跑时,强调站立式起跑和蹲立式起跑,两种起跑方式力量爆发点的注意事项教师可以着重说明,再比如最

后的冲刺阶段,从什么时候开始加速跑,在加速跑前的状态又是如何等,教师都要一一说明。

为了进一步提高考生的力量素质,训练时可以利用杠铃等运动器械进行肌肉力量训练,常用训练方式有快速挺推、快速平推、高翻、抓举、负重半蹲跳、负重弓箭步跳等^[3]。每做完一组练习,都要进行一定的放松训练,防止肌肉拉伤。

2、中长跑

在本项目内容的训练中,教师可将起跑、呼吸、战术等内容贯穿在训练中。

首先,教师要根据每个学生的身体条件和特点,制定训练计划,建立正确的动作概念。中长跑讲求呼吸和动作的配合,每个学生的身体素质不一样,其所用跑步动作必然有所不同,因此教师进行一定的“私人订制”,有助于考生更好发挥自己的力量,完成训练任务。

接着,中长跑也称为耐力跑,因此考生要重点训练并掌握正确的呼吸与跑步的节奏配合技巧,利用变换条件和多种跑相结合的联系方式,提高自己的跑步成绩。在训练中,还要对途中跑和弯道跑的技术进行强化训练。

最后,越野跑是调节耐力的较好途径,通过自然地形的变换,增加学生练习兴趣,设置挑战的同时,还能对学生的耐力和灵活变换能力进行提高训练。重复跑则是对练习强度的提升。无论是哪一种跑,结束后,同样需要进行跑后放松。

3、后抛实心球

对于后抛实心球来说,在训练过程中,掌握抛球技术成为重中之重。正确的姿势、科学的抛球角度和迅速的出球速度,不仅能提高抛球成绩,还能保护训练生,避免出现姿势不当而受伤的情况。

4、立定跳远

立定跳远讲求对弹跳力和腰腹部力量的运用。因此,在训练时,要让考生结合完整的动作轮廓进行重复练习,在掌握正确的技术动作基础上,不断加强对全身肌肉力量的训练。

立定跳远的动作顺序为预摆、起跳、腾空收腿、落地缓冲四个部分。要想提高成绩,考生应该多注重对腰腹部力量和弹跳力量的练习。对于腰腹肌的训练,可通过仰卧起坐、背翘、仰卧举腿、肋木举腿等方式来增强腰腹肌肉的力量。而对于弹跳力量的练习,教师可以利用蛙跳、单脚连续跳、弓步交换跳、跨步跳等手段,充分开发学生的弹跳力。

除了上述所说的两种主要练习外,还要对柔韧性、快速力量爆发进行训练,因为这两部分的练习对于学生完成空中收腿动作有着极大的推动作用。这也就意味着,立定跳远需要考生掌握对自己全身肌肉力量的运用,才能取得更好的成绩。

三、考前准备和注意事项

对于参加体育高考的学生来说,考前的那段时间是最为关键也是压力最大的时期。因此,合理的日程安排,能较好的帮助考生完成考试任务,这时教师要及时调整训练安排,科学布置训练内容,并根据考试要求和考生特长进行模拟练习,同时让考生根据考试安排,合理调整作息和准备活动的时间与内容。

到了候考时期,考生应该结合当时的天气状况和考试时间做好食宿安排,并提前去考场适应场地和器械,降低一切不利于考试发挥的影响因素。与此同时,教师与家长不应过分施压,而应该帮助考生排解压力,让其树立自信,力争发挥较高水平,交出完美答卷。

最后也是最为重要的一环,一定要让考生熟知考场规则,遵守考试纪律,不做投机取巧之事,奋力拼搏,脚踏实地,方能不负始终。

结语

高考是人生的一个重要转折点,每个人都应该为此奋力拼搏。对于体育考生而言,艰苦的训练是成功的必经之路,如何合理、科学、高效的进行训练,将是其与教师日积月累的练习过程中所总结出来的。因此,高中学生的体育训练,需要具备吃苦耐劳的精神,更需要不忘初心的信念。对于体育高考的训练来说,其将始终是每一位体育考生和训练教师为之努力探索的课程。

参考文献

- [1]徐保峰.浅谈体育高考生的培养与管理[J].中国校外教育,2018,19:19+49.
- [2]刘向东.关于高中体育特长生训练的一些心得体会[J].当代体育科技,2019,9(12):146-147.
- [3]潘陈伟,张兰.青少年短跑运动员核心力量训练方法探析[J].当代体育科技,2015,5(15):31-32.