

唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练情况的研究

鲍丰

(河北软件职业技术学院体育教学部 河北 保定 071000)

[摘要] 近年来,我国田径运动水平发展迅速,训练水平的提高是我国田径运动整体水平提高的一个主要因素。本研究通过对唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训情况进行研究,结果表明:唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训为期4个月,共分为四个阶段。经过冬训运动员在专项体能、专项技术以及专项成绩均有不同程度的提高,冬训期训练效果显著。

[关键词] 唐山师范学院;女子200米;2018年冬训

1 前言

1.1 选题依据

田径200米是一个集速度、耐力、技术的项目,要求运动员有良好的爆发力、速度能力和弯道技术,因此对于200米项目的训练也相对比较严格¹。冬训是田径运动训练中一个重要的时期,通过冬训大运动量的积累,能够有效的发展体能素质,对专项成绩的提高有积极的意义²。为了更好的促进唐山师范学院女子短跑运动水平发展,本研究将对唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训情况进行研究,对唐山师范学院女子短跑运动训练水平的提高提供一定的促进意义。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练情况

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

查阅中国知网中与短跑200米训练方面有关的文献资料,广泛了解前人研究现状,为本研究作充足的理论准备。

2.2.2 实地考察法

实地走访的形式,对唐山师范学院女子短跑队200米运动员2018年冬训期训练进行考察。

2.2.3 专家访谈法

结合唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练情况,对从事田径训练和教学研究方面的专家进行访谈。

3 结果与分析

3.1 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期任务及整体安排

如表1所示,唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练可以分为4个阶段。第一阶段为2018年10月期间,主要以体能训练为主,通过对训练负荷的调整,在各方面的身功能上达到冬训最佳状态³。第二阶段为2018年11月期间,在运动员身体机能达到良好状态的基础上,重点发展200米专项体能,强调速度、力量以及速度耐力素质的训练⁴。第三阶段为2018年12月期间,此阶段仍以发展运动员的专项体能为主,同时适当加强对运动员专项技术的训练,从而促进运动成绩的提高。第四阶段为2019年1月,此阶段仍以专项体能和专项技术训练为主。

表1 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练整体安排

时间	训练主要任务
2018年10月	以基础体能训练为主,降低训练强度,逐渐提高训练量,完成向冬训期过渡工作
2018年11月	突出专项体能训练,尤其是力量、速度以及速度耐力训练,兼顾发生专项技术,全面提高专项体能
2018年12月	强化专项体能训练,注重专项体能与专项技术的结合训练
2019年1月	进一步发展专项体能与专项技术,逐渐降低训练量,提高训练强度,刺激运动员身体机能的提高

3.2 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练情况分析

如表2所示,唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训全过程按照同一个训练计划进行,在训练过程中,通过对训练负荷的调整达到对运动员的刺激⁵。在训练计划中,每周进行6天训练,周日安排休息,同时在周中的星期四上午安排调整休息,适当的缓解训练疲劳,其余每天训练两次。上午训练时间维持90分钟,以速度和技术为主,下午训练时间相对较差,为100-120分钟,以速度耐力、力量和专项能力为主。可以看出,在唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训期训练中,体能训练次数安排较多,且比较有针对性的加强了与200米项目有关的速度、速度耐力以及力量的训练,符合发展200米运动员专项体能的要求,针对性较强。

表2 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练计划安排

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
上午	内容	速度	速度	技术	调整	技术	速度	
	时间(分钟)	90分钟	90分钟	90分钟		90分钟	90分钟	休息
下午	内容	速度、技术	速度、耐力	力量(小)	速度、耐力	专项能力	力量(大)	
	时间(分钟)	120分钟	100分钟	100分钟	120分钟	100分钟	100分钟	

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训为期4个月,共分为四个阶段,每阶段1个月时间,各阶段训练均有明确的训练重点。

4.1.2 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训中体能训练所占比例较高,针对性的加强了速度、速度耐力以及力量素质的训练。

4.1.3 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练量和训练强度均随着冬训期的深入不断提高,整体训练负荷呈上升趋势。

4.2 建议

4.2.1 教练员进一步加强业务理论知识的学习,在训练中结合运动员实际情况,有效的运用。

4.2.2 加强训练过程中监控工作的开展,更好的了解运动员对训练负荷的生理反应,及时对训练工作作出调整,保证训练质量的提高。

参考文献

- [1] 孙南,熊西北,张英波.现代田径训练高级教程[M].北京:北京体育大学出版社,2011.
- [2] 陈京忠.广西优秀短跑运动员冬训训练内容的研究[J].体育科技,2008(3):38-43.
- [3] 戴兴鸿.对我国两名优秀女子链球运动员冬季准备期力量训练的研究[J].北京体育大学,2009(4):56-57.
- [4] 过平江.田径运动训练理论与方法[M].杭州:浙江大学出版社,2001.
- [5] 孙蒙蒙.对我国优秀女子短跑运动员陶宇佳多年训练安排的研究[D].北京体育大学(毕业)学位论文,2011,6.

开展户外体育游戏,促进幼儿健康发展

黄愉

(广西上林县直属机关第二幼儿园 广西南宁 530599)

[摘要] 在幼儿教育中,户外体育游戏有着非常重要的意义。因此,在开展幼儿教育时,应该加强对户外体育游戏的重视程度,使幼儿得到更加健康的发展。本文针对如何有效的开展幼儿园户外体育游戏进行了分析,希望能够起到一定的参考作用。

[关键词] 户外体育游戏;幼儿;健康发展

前言

在参与户外体育游戏的过程中,幼儿能够通过多种形式的活动来展示自己的个性,使幼儿能够身心健康的成长。在这个过程中,通过幼儿的亲身体验,不仅能够将幼儿的创造才能激发出来,还有利于幼儿养成良好的性格。基于此,幼儿园应该带领幼儿有效的开展户外体育游戏,促进幼儿健康、快乐的成长。

一、坚持因地制宜,开展多样性户外体育游戏

在幼儿教育中组织户外活动的时候,教师应该充分的考虑本园的实际状况,坚持因地制宜的原则,并且保证活动形式的多样性。首先,在开展户外活动时,教师应该确立好明确的目标,减少教学过程中的盲目性^[1]。在活动开始之前,应该制

定好具有明确性的活动计划,并且提出具有可行性的方案,选择好活动中需要用到的器材。在开展任何一种活动时,教师都要保证幼儿的安全性,在课前做好安全方面的预案,在活动形式上也要具有科学性和合理性。其次,在安排活动的项目时,应该根据幼儿的年龄特点做出合理的选择。教师要使幼儿在活动中所使用器材在质量和数量方面都能够得到保证,不仅要有实用性,还要具有安全性。最后,在选择活动的形式和内容的时候,教师不要对书本上的内容进行照搬照抄,而是应该根据季节特点以及幼儿的实际年龄特点来选择适宜的活动。同时,教师还要保证体育活动的多样性,将幼儿参与体育活动的积极性充分的调动起来。比如,在组织幼儿进行“摇绳多人跳”这个游戏的时候,可以让幼儿用多种方式进行单人跳,包括单