

田径训练中短跑放松技术的要点分析

付川宇

黑龙江省绥化市重点青少年业余体校 黑龙江 绥化 152000

[摘要]在田径训练中，短跑放松技术是一种主要的训练方式，其在应用后可以起到促进运动员生理、心理调节的作用，并能提高运动员的速度，进而提升整体的训练效果。同时通过短跑放松技术的应用，还可以减少运动疲劳、运动伤害，保证田径训练的科学合理。本文将就短跑放松技术在田径训练中的作用进行论述，并对短跑放松技术的应用要点进行总结。

[关键词]田径训练；短跑放松技术；训练方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.278

短跑是田径运动项目中的重要组成部分，其具有比赛距离短、竞争压力大等特点。其中，短跑项目对运动员的爆发力有较高的要求，所以这就需要进行长期的训练。但就实际情况来讲，田径训练本质上是一个长期的过程，所以不可避免地会对运动员的生理、心理造成影响。因此，可以在田径训练中将短跑放松技术应用其中，通过短跑放松技术的应用，能够显著训练效果，并减少运动员的运动疲劳与运动伤害，这对于保证田径训练的质量而言有着重要的意义。

一、田径训练中短跑放松技术的作用分析

（一）延长速度耐力

在田径训练中应用短跑放松技术，对于延长速度耐力有重要作用。其中，短跑项目是一种具有爆发力的项目，运动员在进行短跑的过程中需要承受较大的压力，且爆发力越大，运动员自身所要承受的压力也越大，所以运动员若要取得理想的成绩，便需要有良好的速度耐力。通常情况下，速度耐力本身与运动员肌肉间有紧密地联系，运动员的肌肉机能越好，自身的速度耐力就会越强。而基于生物学的角度出发，人体的肌肉能够通过收缩做功能，向运动员提供运动所需要的能量，而在其进行田径训练时，运动员的自身能量，无法跟上运动员的实际需要。所以这就需要运动员通过放松技术，对肌肉收缩进行控制，以此来满足运动的需要，并确保运动员在进行体育运动时，能够维系良好的状态，以便取得良好的成绩^[1]。

（二）提高肌肉的协调性

肌肉协调性在田径训练中扮演着重要的角色，其能保证运动员在进行短跑训练时，维系良好的稳定性。而基于短跑的高强度这一方面，运动员需要在短跑的过程中获得较大的速度，并在短时间内维持下去，对此，这就需要运动员自身具有充分的稳定性，而运动员稳定性的基础则来自肌肉的协调性。在实际进行运动的过程中，运动员会出现肌肉过度紧张的情况，这会导致运动员出现稳定性降低的问题，继而对短跑比赛造成消极影响。因此，这就需要切实采用的一定的方式，保证运动员的肌肉放松，而在这过程中则可以通过应用短跑放松技术，保证肌肉的放松。实践表明，短跑放松技术在应用后能够由紧张到放松，再由放松到紧张，这有助于

提高运动员的肌肉强度，确保肌肉间协调性的增加。并且短跑放松技术的实施，还可以在提高肌肉的协调性的同时，确保关节灵活度的提高，提高运动员的动作幅度，这则有助于最大限度地提高运动员的步长，继而提高短跑训练的效果。

（三）保运动员动作的规范化

运动动作本身对于规范运动员的动作有重要作用，通常情况下，训练环境本身较为复杂多，且运动员自身很容易受到多种因素的影响，以致自身的运动无法得到有效规范，继而对比赛以及短跑训练的效果造成不利影响。因此，可以通过应用短跑放松技术的方式，确保运动员动作的规范，并使运动员的神经系统与肌肉群控制协调，另外运动员还可以在大脑休息与兴奋中进行有效的转换，从而起到维系平衡的作用。而在动作规范化的基础上，还可以大大提高运动员在进行短跑项目时的体力，这主要表现在能量的供应上，因为规划化的运动动作具有一定的实践依据，其能够保证运动员的体力消耗，维系在合理的范畴，这样便能帮助运动员节省体力，并保证理想的运动效果。所以，短跑放松技术在实际运用的过程中，可以大大提高运动员的运动效果。

二、田径训练中短跑放松技术的应用分析

（一）肌肉状态的放松

短跑放松技术主要的作用方向便是运动员的肌肉技能，一般情况下，运动员在进行田径训练的过程中，不仅会涉及心理压力，同时受长期高强度训练的影响，运动员的肌肉本身也会长期处于一种紧绷的状态，而长期紧绷的状态很容易超过运动员自身的承受极限，继而导致运动员发生严重的肌肉损伤，而肌肉损伤的发生则会对运动员的运动训练造成限制，严重时甚至会影响到运动员的运动生涯。所以通过短跑放松技术的应用，可以有效避免此类问题，并使运动员的肌肉得到保护，降低发生严重损伤的风险。

而在具体应用中短跑放松技术的过程中，可以通过多条路径实现肌肉状态的放松。首先，在进行田径训练的过程中，可以借助身体柔韧性训练的方式，以此来起到放松运动员的肌肉作用，具体可以采用压腿、双臂绕背等方式，以此来起到提高运动员柔韧性的作用，进而保证运动员肌肉的放松。另外在应用短跑放松技术的过程中，还可以通过应用辅

助性训练的方式,确保运动员肌肉的放松,一般情况下,在进行田径训练的过程中,常会涉及包括跑步的同时摆臂,或是在进行辅助训练时,采用拉伸臂部的方式,实现肌肉的放松。实践表明,通过此种训练方法的应用,可以使运动员处在运动状态的同时,又可以使运动员通过一定的辅助训练手段、方式,实现运动员肌肉放松的目的,这样既能保证训练质量,同时亦能提高运动训练的整体效率^[2]。

另外,在进行短跑训练中,还可以通过多种跑步类型穿插训练的方法,从而起到放松运动员肌肉的方式,以此来起到放松运动员肌肉的作用。如在指导运动员进行冲刺跑的过程中,不应单纯强调运动员的“跑”,可以通过在冲刺跑中加入放松跑,以及在匀速跑步的过程中加入冲刺跑,在单项跑中加入循环跑等方式,以此来确保运动员在运用短跑放松技术时,能够实现运动员肌肉的放松,并且其还有助于减轻运动员的心理压力,同时训练人员还可以通过绕口令的方式,增加田径训练的趣味性。最后在进行训练的过程中,还可以通过短跑放松技术的方式,保证运动员的力量训练的同时实现对运动员肌肉的放松,这中间,力量训练需要运动员借助伸展、伸缩的方式,强化自身的肌肉力量,而在进行力量训练时则能借助训练过程中逐渐放缓动作的方式,使运动员的肌肉状态可以由紧绷到放松,进而确保运动员肌肉力量的充分提高。

(二) 心理状态的放松

短跑放松技术所涉及的不仅是运动员生理层面的放松,其同时还会涉及运动员心理方面的放松。一般情况下,长期性的高强度田径训练,本质上会增加运动员自身的心理负担,此种情况的存在会导致运动员在进行田径训练的过程中,始终处于一种精神紧张的状态。实践表明,精神紧张的状态存在的情况下,会使运动员的判断力、爆发力、肌肉爆发力出现下降的状况,并且还会使运动员对肌肉控制能力的下降,这无疑会影响到运动员的田径训练效果。

所以在进行田径训练的过程中,可以通过应用短跑放松技术的方式,保证训练的效果。所以,这就需要教练人员,对运动员进行定期的心理疏导,保证与运动员的交流,以此来改善运动员的紧张状态。同时还可以通过与运动员进行训练的过程中,播放轻音乐的方式,帮助运动员缓解紧绷的心情,并使运动员的心情能够得到一定程度上的宣泄。另外教练人员还可以通过口头引导以及语言激励的方式,对运动员加以引导鼓励,使运动员的心理状态能够得到全面改善,另外还要结合实际情况,使运动氛围得以轻松。

(三) 技术动作的放松

在田径训练中,运动员需要保证动作的规范,这样可以最大限度地提高运动训练的效果,保证运动的整体水平。

一般情况下,在进行田径短跑训练中,放松技术的应用需要建立在科学、合理的基础上,尤其是运动员技术动作的放松,更是需要规范处理^[3]。对此,教练人员在进行指导训练以及帮助其放松时,应该充分结合运动员的实际情况,即身体情况、技术掌握情况等,制定详细的技术动作放松策略。另外还要在进行技术动作放松的过程中,确保对运动员训练时间、强度的合理界定,这主要是因为,对时间与强度进行合理界定,可以使运动员在训练中得到有效突破,另外需要注意的是,若不注重强度、时间的把握,无疑会使运动员的身体处于长期的疲劳状态,这反而会制约的效果。而在技术动作放松的过程中,要做到因人而异,结合身体条件加以确定。通常情况下,可以参考通过伸展运动、大步放松跑、下坡跑以及变速跑等方式,实现技术动作的放松,并且可以通过多种方式联合应用的方式,确保技术动作的放松。另外在条件允许的情况下,还可以通过瑜伽这种静态且强度不高的方式,强化运动员的韧度。

这里需要特别指出的是,在应用短跑放松技术的过程中,需要对一些事项加以明确,以此来保证训练的效果。首先,在涉及柔韧性的训练中,应切实保证双臂同时绕环,并且还可以采用弓步压腿与借助扶助木训练等方式。而在应用多种跑步形式进行穿插训练时,应确保多种跑步方式搭配的合理,具体可以通过惯性跑、放松跑、下坡跑、上坡跑等多种方式的应用,实现运动员的放松。另外在提高运动员的肌肉力量时,还应凭借融入放松技术的方式,确保肌肉收缩、放松速度的提高等。

三、结束语

总而言之,在田径训练中应用短跑放松技术,有助于提高短跑训练的效果,同时还可以降低多种该因素,对运动员生理、心理层面的影响,使运动员的短跑训练得到优化。因此,教练人员应从实际出发,结合运动员的实际状况,适时应用短跑放松技术,这对于提高训练效果有重要意义。

参考文献

- [1] 王兵. 田径训练中短跑放松技术的作用和训练方法探微[J]. 文体用品与科技, 2021, (5): 23-25.
- [2] 何岸. 田径训练中短跑放松技术的作用与训练[J]. 文体用品与科技, 2021, (1): 21-23.
- [3] 傅鹤香. 田径训练中短跑放松技术的作用和训练技巧概述[J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (23): 147-148.
- [4] 黄国荣. 探讨田径训练中短跑放松技术的作用及方法[J]. 田径, 2021 (01): 40-41.
- [5] 仓宁. 田径训练中短跑放松技术的作用和训练方法浅析[J]. 田径, 2020 (09): 37-38.