

借助科学训练方式提高高中短跑训练有效性策略探究

张世真

(江西省赣州市兴国县兴国中学 江西 赣州 342400)

[摘要]田径运动是运动之母。尤其是田径运动中的短跑,不仅是更精彩运动项目,更是提高高中生身体机能、运动能力等身体素质重要保障,更是展现青少年体育精神的重要内容之一。如何提高高中生对短跑训练积极性,提升短跑运动能力,提高身体技能,是每一位体育教师的神圣使命。

[关键词]高中体育;短跑;训练方式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1331

作为当代高中生需要拥有强健的体魄。所以,让高中生定期、正确参加体育训练,具备体育运动综合能力就特别重要。但从目前高中生体育训练现状来看,存在诸多问题。特别是短跑训练,不仅形式单一、内容片面,更是通过对某个动作进行重复或间歇性训练方法等导致难以发展高中生的体育素养,更对四肢协调能力、肌肉力量的提升产生不利影响。针对这一现状,笔者从速度训练与提高力量训练两个方面阐述了提高高中短跑训练有效性的策略。

一、提升速度训练的解决策略

(一)要合理掌握短跑的技术

任何运动都是讲究技巧的,这也是训练的目标,通过训练获得适合自己的运动策略,短跑训练也是这样,掌握合理的节奏和技术是获得优异成绩的关键。因此,速度的训练不能仅靠单一、重复的奔跑训练,更需要对奔跑节奏和动作的把握,以及摆臂的协调等。所以,在速度训练过程中,教练员要结合青少年的实际情况,寻找有效的方法,促使他们掌握短跑的技术。例如,通过多媒体、图片、比赛视频等内容,对优秀运动员的奔跑过程进行观察和分析,掌握他人短跑的技术,并进行针对性的训练,如快速后蹬腿、小步快跑、高频抬腿等训练。除此之外,还可以通过示范的方式,让其掌握短跑的技术,从而提高青少年短跑的速度。

(二)要加强短跑绝对速度的训练

这是提高短跑成绩的关键,也是能够直接体现出短跑训练效果的主要指标。因此,在速度的训练过程中,绝对速度的训练非常重要,但是重复训练法对青少年的身体素质要求比较高,并且容易造成一定的训练疲劳,从而影响最终的训练效果,所以采用多种“花样”的绝对速度训练方法很有必要。例如,障碍跑。能够让青少年在短时间内神经和肌肉系统到达一个理想的高度,不断能够提高其反应能力,还能达到速度耐力的提升。再例如负重跑、下坡跑,并且要求中途要实现加速,这样的训练过程,既避免了同一种训练内容重复训练的枯燥性,也有效的提高了青少年速度的能力。

(三)要高度重视训练后的放松

长时间的训练不仅导致青少年肌肉耗能量大,出现疲劳状态,还会带来一定的疼痛感和紧张感,反而会适得其反。因此,要适当的做一些放松训练,既是对训练内容进行富足的方式,也是营造轻松训练氛围的一种有效手段,适当的放松能够让青少年心理状态更加良好,并且不容易造成训练损伤。所以,教练员可以开展一些能够提高青少年反应速度或者起跑速度的训练游戏,如“蒙眼听声”,要求所有参与训练的人员闭上眼睛,教练员除外,做起跑的动作,并在终点放一小物体,当听见教练员发出口令后,马上睁开眼,去抢夺小物体。除此之外,还可以做一些“教练说”的游戏,当教练员说到某个动作时,但是必须要含有“教练说”三个字的口令才需要做出相应的动作,如教练员说:“教练说趴下”,然后就要做出趴下的动作,如果只是说了:“趴下”,那就保持原来的动作不

动,以此进行反应训练,为速度训练奠定良好的基础。

二、提高力量训练的解决策略

(一)重视小腿肌群力量的针对性训练

在缓冲撑地奔跑时期,运动员的小腿肌肉会在拉长的过程中获得张力,并维持在一个持续的过程中,这是小腿的三头肌会处于一个离心收缩的状态,此时承受的力量是膝关节的5倍。因此,在日常的力量训练过程中,如果没有对踝关节向心收缩的力量进行充分训练,很容易导致小腿肌肉群拉伤,从而造成一定的身体损伤。所以,除了日常的四肢力量训练外,还可以运用负重蹲起跳,跳跃障碍等训练方式进行踝关节的训练,从而提高力量训练的有效性。

(二)加强摆动大腿力量的针对性训练

在整个短跑的过程中,能量会被身体的各个机能大量消耗,其中脚摆动所消耗的能量最多,大约80%的能量都会被消耗在摆动或者转换摆动的方向上。可见,摆动对短跑速度的提升有着非常重要的作用,而产生这种速度主要依靠屈肌的收缩,所以在力量训练过程中脚的摆动训练是必不可少的,但是要尽量避免利用橡皮条等拉力设备来进行摆腿的练习,因为这样会加强肌肉的紧张感,不利于肌肉群体爆发性和骤然性的提升,最终会阻碍摆动动作的连贯性,导致后面动作无法顺利完成,为此,采用摆腿负重的练习是一种不错的方式,或者某些接近跑步状态摆动的练习器,以此来提高摆动训练的有效性。

(三)提高身体核心力量的针对性训练

在短跑训练中核心力量的训练是必不可少的,对短跑成绩有着非常直接的作用,有利于凸显短跑训练的效果。因此,加强核心力量训练,提高青少年速度耐力和四肢的配合力非常必要。教练员可以从动力性训练、静力性训练两个方面对青少年的核心力量进行训练。首先,动力性训练,主要针对青少年协调性进行训练,例如仰卧起坐,能够很好的锻炼到青少年腰腹部的力量,实心球、哑铃等能够很好提升上肢肌肉的力量,所以在实际的训练过程中,可以根据青少年的实际情况,选择适宜的训练方法。其次,静力训练,能够对青少年短跑的控制能力起到提升作用,例如仰姿平撑、侧桥等,对青少年腰部肌肉的静力性有很好的提升效果。

三、结语

总之,不对训练方法进行突破和创新,很难提高训练方法的有效性,所以在实际的训练过程中,教练员要善于找到更多具有针对性的训练方式,让青少年能够在轻松、安全、科学的训练方式下得到能力的提升,从而成为一个体育专业人才,促进体育事业的发展。

参考文献

- [1]胡玲玲.高中体育学科短跑力量训练策略探索[J].中学教学参考,2021(27):16-17.
- [2]严雅丹.试析高中生短跑快速能力的训练方法[J].田径,2021(03):53-54+41.