

田径课教学中体能训练的重要性及实施策略研究

夏冰霜

湖南科技职业学院

DOI:10.12238/mef.v8i1.10167

[摘要] 在体育专业田径课教学中,体能训练作为提升运动员竞技能力和保障技能发挥的基础环节,其重要性不容忽视。本文深入探讨了体能训练对田径运动员身体素质、技能发挥及职业生涯的深远影响,分析了当前田径教学中体能训练的实施现状及存在的问题,并提出了针对性地实施策略。研究指出,科学合理的体能训练计划、丰富的内容和形式、与专项训练的紧密结合以及运动员心理素质和意志力的培养,是提升田径运动员体能训练效果的关键。通过本文的研究,旨在为田径教学提供有益的参考和借鉴,推动我国田径运动水平的持续提升。

[关键词] 体能训练; 田径教学; 运动员素质; 技能发挥; 实施策略

中图分类号: G808.18 文献标识码: A

The Importance and Implementation Strategies of Physical Training in Track and Field Teaching

Bingshuang Xia

Hunan Vocational College of Science and Technology

[Abstract] In the teaching of track and field courses in sports majors, physical training, as a fundamental link to enhance athletes' competitive ability and ensure the development of skills, cannot be ignored in its importance. This article deeply explores the profound impact of physical training on the physical fitness, skill development, and career of track and field athletes. It analyzes the current implementation status and existing problems of physical training in track and field teaching, and proposes targeted implementation strategies. Research has shown that a scientifically reasonable physical training plan, rich content and forms, close integration with specialized training, and the cultivation of athletes' psychological qualities and willpower are key factors in improving the effectiveness of physical training for track and field athletes. Through the research in this article, the aim is to provide useful references and inspirations for track and field teaching, and promote the continuous improvement of China's track and field sports level.

[Key words] physical training; Track and field teaching; Athlete quality; Skill development; implementation strategy

引言

田径运动作为体育领域中的基础项目,对于运动员的身体素质、技能水平和心理素质都有着极高的要求。在田径课教学中,体能训练作为提升运动员竞技能力的重要手段,其地位和作用日益凸显。然而,当前田径教学中体能训练的实施情况并不尽如人意,存在诸多问题和挑战。因此,深入探讨体能训练在田径教学中的重要性及其实施策略,对于提升我国田径运动水平具有重要意义。

1 体能训练在田径教学中的重要性

1.1 体能训练对田径运动员身体素质的提升

在田径教学中,体能训练是提升运动员身体条件的关键因素,它对运动员素质的增强具有直接影响。参与田径活动,对提

升运动员的快速移动、持久力、肌肉效能、身体灵活性,以及动作协同性提出了严苛的标准。科学体能训练对于运动员在比赛中取得优异成绩至关重要,它能够显著提高其各方面的能力,从而为优异的比赛表现打下坚实基础。研究表明,爆发力及速度的增强依赖于速度训练,而持续战斗力的提升则由耐力训练实现,此外,力量训练对于运动员在竞技场上的力量发挥起到至关重要的作用^[1]。对于运动员来说,通过锻炼提升其身体的柔韧性与协调性,可以在竞技活动中展现更高的灵活性和迅速性,同时,有效降低受伤的可能性,田径运动员通过体能锻炼,能够有效提高其身体条件及比赛中的表现水平。

1.2 体能训练对田径运动员技能发挥的保障

对运动员而言,体能训练不但提升其体质,同时也是确保技

术施展的基础。在田径的竞技场上,竞赛结果往往受运动员技术能力的直接影响,即便技巧纯熟,若无充分的体力支持,运动员在竞赛中往往不能展现最高水准,运动员在进行技能展现时,体能锻炼作为基础支撑,具有不可忽视的重要性^[2]。运动员通过特定的身体锻炼,能够提升肌肉的效能以及身体的协同工作能力,这有利于他们熟练地驾驭田径相关的技巧。体能训练能够显著提高运动员的反应速度和判断能力,进而使他们在比赛中表现得更加敏锐和果断,在竞技场合,运动员通过提升自我信心,得以在比赛中施展其技术,从而收获更优异的表现。

1.3 体能训练对田径运动员职业生涯的延长

田径运动员的职业持久性,可通过系统的体能锻炼得到显著增强。对于田径运动员来说,通过系统的体能锻炼,能够有效减缓生理机能的自然下降,这成为了他们延长运动生涯的关键手段,科学化的身体锻炼使得运动人员能够提升自身的免疫能力与耐力水平,有效降低因受伤或疾病引起的职业发展间断。体能训练对于维持与恢复运动员的身体机能至关重要,这同样有助于他们在结束运动生涯后维持良好的身体状况。体能锻炼对运动员的职业赛表现至关重要,同时,它也显著影响着运动员未来的身心健康和生活水平。

2 田径教学中体能训练的现状分析

2.1 体能训练在田径教学中的实施情况

在田径教学中,体能训练的执行展现出复杂多变的特性。一方面,许多高校和田径训练机构已经意识到,对于提高运动员身体素质的训练,是田径教学不可或缺的一环,各学校在制定课程安排和教学方案时,深入了解了运动员对于体能锻炼的特殊需要,确保他们能够获得足够的训练机会和所需的支持。部分学校在体能训练领域展现出安排不当、项目单调及方法滞后等问题,这些问题使得运动员在体能训练方面难以达到预期效果,甚至可能遭遇训练过度和受伤的风险。因此,针对田径教学领域,体能训练的执行状况需要持续改进与精细化^[3]。

2.2 体能训练在田径教学中存在的问题

2.2.1 体能训练缺乏系统性和科学性

在田径教学中,体能训练存在一个显著的不足,即系统性不足且缺乏科学依据。在制定具体的训练安排时,许多教练未能充分参照科学原则和整体规划,从而使得所安排的训练项目分散无序,彼此之间缺少必要的联系。在训练手段的应用上,显现出注重单一训练方法,而忽略综合多元手法整合的误区,体能锻炼的非系统化及非科学性可能致使运动员无法收获既定目标,同时对其肉体导致伤害。在田径教学领域,如何提升体能训练的系统性和科学性,已成为待解的重要课题。

2.2.2 体能训练与专项训练的结合不够紧密

在田径教学中,体能训练与专项训练的结合不够紧密也是一个突出问题。许多教练在训练过程中往往将体能训练与专项训练割裂开来,导致两者之间的衔接不够紧密。这种训练方式不仅难以充分发挥体能训练对专项技能的促进作用,还可能影响

运动员在比赛中的表现。因此,加强体能训练与专项训练的紧密结合是当前田径教学中需要重视的问题之一。教练在制定训练计划时应充分考虑专项技能的需求,将体能训练与专项训练有机结合起来,以达到最佳的训练效果^[4]。

2.2.3 体能训练在运动员个性化需求方面的不足

在田径教学之中,体能训练在运动员个性化需求方面的不足也是一个不容忽视的问题。不同运动员由于其独特的身体条件、技术能力和心理状况,对体能锻炼提出了各不相同的特定要求。许多教练在拟定训练安排时,常常未充分考虑运动员的个别化要求,进而造成训练的通用性不足及成效不显著。体能训练的个性化缺失,不仅难以激发运动员的训练热情,也可能对其竞技水平造成负面影响。因此,在田径教学中,需针对运动员的个性化需求,强化体能锻炼的方案,此为当前待改进的教学问题之一。

教练在制定训练计划时应充分了解运动员的身体条件和技术水平,并根据他们的需求制定个性化的训练方案。

3 田径教学中体能训练的实施策略

3.1 制定科学合理的体能训练计划

制定科学合理的体能训练计划,对于提升田径运动员的体能训练效果至关重要。这一计划的制定,需基于运动员的个体差异性,全面考量其身体条件、技能水平及心理状态。教练需深入了解每位运动员的体能基础、伤病历史及心理承受能力,以确保训练计划能够精准对接运动员的实际需求,实现训练的针对性和有效性。在构建训练计划时,系统性与连贯性同样不可或缺。体能训练并非一蹴而就,而是需要循序渐进、逐步累积的过程。因此,教练需设计一套从基础体能到专项体能的逐步升级方案,确保运动员在训练中能够稳步提升,避免训练跳跃或过度,造成运动员的身体损伤或心理疲惫。此外,训练计划的灵活性同样重要。教练需密切关注运动员的训练反馈及体能测试结果,根据运动员的实际表现及体能变化,灵活调整训练内容、强度及频率,以确保训练效果的最大化。这种动态调整不仅能够更好地适应运动员的体能变化,还能够有效激发其训练热情,提升训练效率。

3.2 丰富体能训练内容和形式

丰富体能训练内容和形式,对于田径运动员体能训练效果的提升具有不可忽视的作用。教练在制定训练计划时,应将运动员的需求和兴趣置于核心位置,精心策划多样化的训练内容和形式,以满足运动员的个性化需求,提升其训练积极性。在训练内容的规划上,教练可以结合田径项目的特性,设计出针对性的力量训练、速度训练及耐力训练等,确保运动员在各项体能指标上都能得到均衡发展。同时,引入趣味性训练项目,如团队接力赛、障碍跑等,不仅能够丰富训练形式,还能在无形中培养运动员的团队精神和竞争意识,使其在享受训练乐趣的同时,不断提升体能水平。此外,现代科技手段的运用也为体能训练注入了新的活力。教练可以充分利用虚拟现实技术、智能穿戴设备等高科技产品,为运动员提供个性化、智能化的训练体验。这些科技

手段不仅能够精准监测运动员的训练状态,还能根据其实时数据,及时调整训练计划,确保训练效果的最大化^[5]。

3.3 加强体能训练与专项训练的结合

将田径运动员的体能锻炼与技能提升练习融合,是增强训练成效的关键方法。在制订具体的训练安排时,教练需重视对特定技能的培养需求,并确保体能锻炼与技能提升的融合。针对田径运动特点,进行专门的力量训练,精心设计与之相匹配的训练动作和相应的训练负荷;针对速度提升,融入特定技能的培养与锻炼,展开有目的的训练过程,教练需关注体能及专业技术训练的妥善衔接,以保障运动员在逐步磨合中满足竞技比赛的要求。融合体能锻炼与技能特训,不仅能够增强运动员的体质,亦有助于其在竞技中展现卓越技巧。

3.4 注重运动员的心理素质和意志力培养

在田径运动员的体能训练过程中,不能忽视对运动员心理素质及其意志力的系统提升。这对于提高训练的整体成效至关重要,在训练过程中,教练有责任监控运动员的心理状况与特定需求,并适时提供必要的心理援助与鼓励,教练员通过构筑具挑战性的训练科目及模仿竞技赛事的情境,对运动员的意志品质及应对压力的能力进行锤炼。通过举办团队间的竞赛和个人间的挑战,开展多样化的训练项目,旨在提升运动员在竞技中的意志品质及团队协作技能,教练通过实施心理支持课程及组织团队建设练习,能够有效提高运动员的心理承受能力和意志品质。实行这些方法,不但能够增进运动员的自信和竞争意识,而且能够提高他们在竞技中的应对技巧及

展现水准。

4 总结

综上所述,本文提出了制定科学合理的体能训练计划、丰富体能训练内容和形式、加强体能训练与专项训练的结合以及注重运动员的心理素质和意志力培养等实施策略。通过本文的研究,旨在为田径教学提供有益的参考和借鉴,推动我国田径运动水平的持续提升。未来,我们还将继续深入研究体能训练在田径教学中的应用和实践,为培养更多优秀的田径运动员贡献智慧和力量。

【参考文献】

- [1]叶相焱.高校田径运动员体能训练优化策略研究[J].拳击与格斗,2024,(18):117-119.
- [2]王穆光.高职院校田径教学中的体能训练策略[J].拳击与格斗,2024,(18):123-125.
- [3]吕晓龙.高校田径体能训练系统化实施方法及成绩提升策略[J].田径,2024,(09):29-31.
- [4]张道蒙.高校田径教学中体能训练的要点探析[J].冰雪体育创新研究,2024,5(15):188-190.
- [5]张剑.高职田径运动员体能训练的优化与创新[J].佳木斯职业学院学报,2024,40(07):225-227.

作者简介:

夏冰霜(1968--),男,汉族,湖南常德人,本科,副教授,研究方向:体育教育。