

# 石家庄市桥西区高中田径队 100 米项目训练现状浅谈

付肖凡

天津体育学院, 中国·天津 301617

**【摘要】**国家实施素质教育和学校体制的改革的不断深入, 师资力量的提升, 增加了现代学生对田径运动的热爱与兴趣, 引导学生们参与课余体育训练中。本文通过文献资料法、访谈法、问卷调查法和数理统计法, 对 100 米项目运动员训练现状、教练员现状以及场地器材进行调查, 得出以下结论, 石家庄市桥西区调查的五所高中田径校队 100 米项目物质条件和训练方面都取得了不错的成绩, 场地器材设备数量能满足运动员训练的需要, 但器械设备的质量有陈旧破损现象。

**【关键词】**石家庄市; 高中田径队; 100 米; 训练现状

## 1 研究对象与研究方法

本文以石家庄市桥西区高中田径队 100 米项目训练现状为研究对象, 使用了文献资料法、访谈法、问卷调查法和数理统计法, 运用软件对收回的问卷所得的结果进行数据统计, 得出所需相关数据。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 石家庄市桥西区高中田径队 100 米项目运动员现状

从调查问卷可以看出石家庄市桥西区高中田径队 100 米项目中男生比例占到 75.61%, 女生只占到 24.39% 左右。这一现象的原因是随着年龄的增长, 男女身体机能的差异越来越明显, 从事田径竞赛项目训练比较枯燥和乏味。学生运动员的身体发育和机能水平还不够成熟, 身心发展比较迅速且不平衡。随着运动员身体发育和机能水平基本已经趋于稳定状态, 男女的差异性受到年龄限制显现出来。运动员运动成绩直接反映了现阶段运动员的运动水平, 主要集中为二级运动员和三级运动员, 整体水平不错但缺少拔尖人才, 针对这种现象可以采取以下做法: 学校加大对田径队的人力物力投入, 学校通过举办体育文化节、校运会等活动, 挖掘人才, 补充新鲜血液。

### 2.2 石家庄市桥西区高中田径队 100 米教练员现状

教练员是高中田径队的主体之一, 是田径队进行训练任务的具体实施者, 教练员的执教能力与运动员运动成绩几乎是成正比发展, 另外, 教练自身的运动成绩、工作经验和能力、个人教练风格与运动员参加训练的兴趣和热情密切相关。调查发现男教练员精力和体力一般会比女教练员好。能够承担相应生理和心理带来的负荷。可以发现各个年龄段都有教练员, 分布合理, 有利于多所学校之间教练员的学习和交流。通过访谈教练员的运动水平是比较高的, 同时对运动员的竞技水平把握的较准确, 比赛经验比较丰富, 对运动员发展方向起了良好的导向作用。

### 2.3 石家庄市桥西区高中田径队 100 米运动员训练现状

高中田径队训练属于课外体育训练, 学生的主要以文化课为基础, 这导致学训冲突的产生, 由于学习任务和训练任务的压力, 给学生运动员生理和心理带来两方面的负荷。这就要求通过学校和教练员给运动员提供一个可行的训练计划, 田径队的训练具有周期性的特点, 这也要求运动员们不能中断训练。田径队训练的目标也是为了去参加比赛, 获得优异运动成绩。根据调查的结果田径队训练 100 米项目训练基本是以体能课和技术能力课为主, 田径队短程速度训练主要是力量训练和身体素质训练; 速度耐力训练, 常采用间歇训练法; 调整练习让运动员机体恢复, 多采用游戏法; 专项训练, 主要针对 100 米项目具有针对性的训练。教练员通过言语交流来刺激运动员战术意识的形成和良好的心理素质。在体育智力训练方面, 教练讲解和演示 100 米项目的特殊技

能和训练方法使运动员认真思考和分析。

### 2.4 石家庄市桥西区高中田径队 100 米运动员训练影响因素

培养动机是学生参与校外体育训练的主要来源。学生的想法比较单纯, 学生从事训练是为了考取大学。很少一部分学生想要为校争光和自己的兴趣爱好需要等。从教练员对运动员的参训动机来看, 既希望希望运动员为校争光参加比赛, 还希望发现优秀运动员为上一级单位提供人才参与更高等级的训练。教练员与运动员双方沟通好自身的发展方向, 针对考学或者其他原因制定训练的目标和内容。训练场地是标准的 400 米操场, 器材数量也能基本满足运动员训练的需要。比如: 杠铃磨损比较严重、弹力带破损、沙袋漏沙等情况。运动员也表示这些陈旧破损的器械在训练过程中添了不少麻烦, 训练场地以及器材设备数量和质量也是提升运动员训练水平非常重要的因素之一。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

男运动员相比女运动员人数有很大的优势, 运动等级普遍较低, 以二级运动员和三级运动员为主。教练员男教练员相比女教练员人数较多, 年龄分布比较均匀, 能保证训练各个年龄阶段的教练员, 方便交流与沟通训练情况。训练时间与次数比较合理, 训练内容安排比较合理。运动员参训动机良好, 基本都是为了升学、为学校争光以及自身兴趣爱好等。物质条件方面, 场地器材设备数量能满足运动员训练的需要, 但器械设备的质量有陈旧破损现象。

### 3.2 建议

运动员应加强自身的训练动机, 了解艰苦训练的重要性, 养成良好的体育锻炼习惯, 为今后培养终身体育意识打下坚实的基础。教练员认真落实上一级单位所布置的训练任务, 优化训练的结构, 改善训练方法。另外对于女教练员的招聘工作要落实。学校要重视田径校队训练, 与教练员要沟通协调好学训之间的矛盾, 制的训练计划要具有可行性和实效性。增加对场馆、设备的投资, 以满足运动员训练和完成训练任务的需要。

## 参考文献:

[1] 王焕贵, 刘婷. 中学田径短跑特长生爆发力训练方法的研究[J]. 当代体育科技, 2017, (36): 36-37.

[2] 杨芳. 山西省部分高校田径训练队现状调查与研究[J]. 当代体育科技, 2017 (30): 31-32.

[3] 张吉泉. 我国中小学课余田径训练现状分析[J]. 成都体育学院学报, 2016, 7 (2): 32-34.

**作者简介:** 付肖凡 (1996.3-), 男, 汉族, 河北石家庄人, 天津体育学院体育教育与教育科学学院, 19 级在读研究生, 硕士学位, 专业: 体育教学, 研究方向: 田径。