

# 竞技体育训练手段在田径教学中的运用与分析

丁剑锋

(神木职业技术学院 陕西 神木 719300)

**摘要：**如今，体育教育专业的人才培养方案和教育模式陈年不变，教育培养方式死板、教育效果达不到效果，训练目标与社会人才需求相脱节。再加上运动员训练课程的课时压缩，真正实践的课时很少，这就更需要训练内容效率高、效果好。所以，为了提高田径教育教学的训练效果，本文提出“利用竞技体育训练手段进行田径教学”的新式教学方案，面对迫切需要改变的教育教学方案，该方案旨在满足社会对体育专业人才的需求，迎合各专业人士的实际需求，提供一个新的体育教育教学思路。

**关键词：**竞技体育；田径训练；教育教学；教学方案

## Application and Analysis of Competitive Sports Training Means in Track and Field Teaching

Jianfeng Ding

(Shenmu Vocational and Technical College Shaanxi Shenmu 719300)

**Abstract:** Nowadays, the talent training program and education mode of physical education specialty remain unchanged for years, the education training mode is rigid, the education effect cannot reach the effect, and the training goal is out of line with the social talent demand. In addition, with the compression of the class hours of the athlete training courses, there are few real practice class hours, which requires more efficient and effective training content. Therefore, in order to improve the training effect of track and field education and teaching, this paper proposes a new teaching scheme of “using competitive sports training means to conduct track and field teaching”. In the face of the education and teaching scheme that needs to be changed urgently, this scheme aims to meet the needs of society for sports professionals, meet the actual needs of various professionals, and provide a new teaching idea of physical education.

**Key words:** competitive sports; Track and field training; Education and teaching; Teaching plan

### 引言：

国家针对体育教育教学的内容发布《国家中长期体育教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》文件。明确指出，需要广大教育工作者着力于创造新的教育培养模式。并表明，田径训练中，被训练的运动员最难掌握的就是对技术的规范、熟练的掌握以及运用，而竞技体育训练的手段不仅符合国家对教育教学新模式开发的要求，并且可以有效激发运动员主动训练的内部动力，促进运动员高效地掌握专业技术的要领，提高体育教育教学的效率。所以，将竞技体育的训练方式运用到田径训练中，可以同步提升田径运动员的相关技术和能力。

### 一、竞技体育与田径运动的内涵

竞技运动的英文单词“sport”一词的本义就是“愉快的追逐”、“使愉快”，表示在户外的愉快的行动。并且随着英语的广泛传播让世界上的人都不断了解、认识这个词。今天，体育竞技运动发展成为一项全球人民都踊跃参与的活动，世界各地定期或者不定期地举行各种赛事，如“奥运会”、“世界杯”、“亚运会”等，这些体育赛事的核心追求就是通过体育赛事发扬“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。这些也都是田径运动的实际内涵，在具体的赛事中，运动员不断地超越前人、超越自己，在比赛中，见证成绩的不断突破，创造新的纪录。所以，田径运动和竞技体育是包含与被包含的关系，其表现形式都是在竞技场、体育场上的竞赛中分出胜负，竞技体育相关的训练方法必然可以运用到田径训练中。

### 二、竞技运动训练方法在田径训练中的运用和分析

#### 1. 法特莱克训练法

法特莱克训练法是由瑞典教练古斯塔·霍迈尔创立的，古斯塔·霍迈尔创造这个训练法的初衷就是为了寻找一种可以让运动员们日常训练不那么枯燥，而又可以达到训练效果的训练方法，近年引入我国的竞技运动中。法特莱克训练法的实质就是改变跑步的速度频率，通过运动员自身的感觉或者教练的有意安排，在跑步途中在平缓的匀速跑中插入不定时间、不定距离的加速跑、冲刺跑、反复跑等，使整个跑步过程中慢跑和加速跑交替进行。运动员可以根据自己的感觉决定加速和放松的时间和距离。这个训练方法应用的空间很广，在径赛的一些短跑项目可以广泛地运用这种间歇式跑步，利用慢跑调整、快跑加速的办法提高运动员的爆发力。而在长跑中，这种训练方法的优势更大，随着法特莱克训练体系广泛运用到运动员的实际训练中，很多长跑名将不断打破长跑纪录。如当时1500米记录的创造者A·安德森，本人就曾言其训练方法就是高强度的法特莱克训练法。

下面以1500米项训练为例，分析法特莱克训练的方法。一般训练1500米要有3000米的持续长跑，教练可以根据运动员的实际成绩安排整个长跑阶段的加速、慢跑的时间，一般在热身完后，先进行400米中速，第二圈可以采取100加速、100慢速、100加速、100慢速交替进行，第三圈再匀速跑，后面再三圈重复变速跑，最后的600米就匀速跑完即可。成绩较好的运动员可以将最后的600换成加速跑。还有第二种训练方法，以时间为训练标准，快跑5分钟、恢复性慢跑1—2分钟、10组45秒间歇跑，每跑完1次慢跑

间歇为 20—30 秒，最后进行 10 分钟的调整跑。整个过程通过改变跑步的频率，而提升运动员的最高耗氧量，这对中长跑的田径运动员具有很大帮助。

### 2. 分解训练法

在竞技运动的训练中，很多动作的学习和训练都需要将完整的技术动作分解成几个较为完整的小块，通过针对性的部分训练，集中突破每一部分的动作难点和技术要点，最后加强各个不同部分的运动连续性，而达到更高效的训练效果。

在田径运动中，田赛的项目大多都可以运用这样的训练方法。如在三级跳远的训练中，第一个训练环节——助跑，虽然要求的速度与 100 米冲刺的速度差不多，但是跑法大有不同，整体是由“加速——持续——调整”三个阶段组成，调整阶段体现出与短跑的差异，需要运动员在较短的时间内做好起跳的准备，准备得充分与否决定了起跳后的身体能否完全伸展，影响整个跳远的动作连贯性和跳远最终的成绩，在田径训练时，这一部分内容应当着重训练“调整”，教练可以用“连续的原地纵跳”的训练方法，帮助运动员体会摆臂、蹬地之间的协调用力；第二个训练就是三级跳的第一跳，除了做好第一跳和前面助跑的衔接，整个过程的要点主要是双腿都要用力，并且腾空后有力腿的主动快速提拉是决定第一跳成绩的关键动作，教练在训练时可以采用“手扶双杠或栏杆的脚掌‘扒地’练习”，让运动员体会大腿的积极下压和小腿向前鞭打；第三个训练部分就是弱腿起跳的第二跳，这一跳，如果跳姿标准，运动员是可以体验到滑行的感觉。运动员在实际训练过程中比较容易犯的错误就是摆腿过早下压，而导致体会到不到滑行的感觉，也会导致第二跳的位移大大减小；最后一跳的腾空和团身落地需要保证腾空时的稳定性以及最后落地的干脆利落。虽然最后一跳是由弱腿起跳，但是因为前两跳将运动员的水平速度提到了最高，以及腾空过程中有意地伸腿，最后一跳应该是在三跳中远度最高的。在训练时，教练可以通过“连续跨步跳”，让运动员体会手臂与腿的蹬摆配合，腾空时的积极送髋，以及落地时的顶髋，从而保证干脆的落地。落地时，两腿要迅速地屈膝，让整个身体沿沙面向前移动，在充分利用腾空的惯性下，要么坐在落地点上，要么侧倒或者前倒。一般情况下侧倒的成绩会好一点，因为跳远的成绩是按最近的距离计算，侧倒可以减少屁股和沙坑的接触，也可以专项地进行侧倒的训练，帮助提高运动员成绩。

整体三级跳的动作通过这种分解的训练，将竞技运动员的训练技巧与田径训练融会贯通，把整体的动作分部训练，让每一部分的训练都有专门的动作训练，以及相关的设备辅助训练，最后再训练整体跳的连贯性，必将高效地提高运动员的水平以及跳远成绩。

### 3. 重复训练法

重复训练法主要是对一个动作的多次、重复地练习，同时要保证两次（组）训练之间的休息时间相对足够，这可以帮助运动员快速地掌握和巩固所学的运动技巧，有利于提高运动员的身体素质和发展技巧的应用，对于田径运动员而言，重复训练法主要包括“短时间重复训练法”、“中时间重复训练法”和“长时间重复训练法”。下面具体举例三种训练法在田径训练中的应用。

对于短时间重复训练法，比较适用于需要爆发力强，运动时间短的运动技巧和运动素质的训练。如径赛中的 100 米、200 米，以 100 米训练为例，主要的训练就是重复地进行冲刺跑，可以分为

“中速配 60 到 100 米”、“高配速 40 到 60 米”、“加速跑 100 至 150 米”，无论哪一种训练，都要限时、分组、重复、并且做好组间休息，一般配速越高的休息时间越长，通过重复的训练，不断释放、恢复磷酸盐达到提升爆发力的作用。

而中时间重复训练法本身更加适合糖酵解功能条件下的球类、对抗类运动。但是运用到田径运动中，可以有效地练习 400 米跑。400 米是“最难”的径赛运动，不仅需要运动员的爆发力，也要运动员的耐力。对于短时间的重复训练，400 米的强度太大，而对于长时间的重复训练，四百米的爆发力得不到训练，所以，中时间的重复训练，可以综合这两个训练的优点，很适合 400 这种需要爆发，又需要耐力的训练。主要的训练方式可以有很多，但是最重要的就是把控训练的时间和休息时间的关系，一般以 70 秒一组 400 为标准，上下增加或者减少时间，如果一组的跑步时间太长，则达不到训练效果，如果时间太短，一组消耗的能力过多，则运动员无法进行多组的训练，所以，对于不同的运动员，也应当有不同的训练时长，组数则以 12 组为标准，根据实际情况而进行微调。

对于长时间重复训练，主要应用在长跑的训练中，利用间歇性的耐力训练，达到规律性的肌肉锻炼，一般的体育专业的长跑运动员，可以以 1000 米为训练长度，三分钟一组 1000 米，休息 5 分钟，以 10 组为标准，在训练过程中，可以调整相应的数据，根据实际情况而找到最佳的训练方案。

### 4. 比赛训练法

顾名思义，比赛训练法就是将日常的训练模式以比赛的方式进行，让运动员在日常的训练中也感受到比赛的氛围感，毕竟，所谓竞技运动，最终还是要以“竞技”来分高低。对于很多年轻的运动员，参加的比赛少、比赛经验不足。所以，通过比赛训练法可以让运动员感受到比赛的氛围，有助于运动员积累经验。

具体的训练模式以跳高运动为例，对于日常的跳高训练，一般会比较注重大腿、小腿力量的训练。在实际的比赛中，除了这种必备能力，背越式的跳高也很注重跳姿的完美性，往往比赛的标杆很容易因为姿势的不正确而被碰下来。但是对于这种跳跃姿势的训练，一般教练就是让运动员多跳几次、自己找问题。而利用比赛训练法，寻找两个水平相近的运动员，比拼谁的姿势更加标准、完美，最后比成绩。这样对于两个运动员的姿势调整都会有很大的帮助。

### 总结：

总而言之，对于田径训练的训练，利用竞技体育训练手段可以充分地发挥运动员的主观能动性，激发运动员的竞技潜力，通过平常竞技性的训练达到“训练就是比赛，比赛就是训练”的效果。针对本文提出的教学方法，可以帮助运动员在日常的训练中改善训练方法，竞技能力得到更好的提升，希望可以得到广泛的运用。

### 参考文献：

- [1] 吴刚 . 基于高校体育竞技中田径训练的可持续发展 [J]. 当代体育科技 ,2022,12(19):55-57.
- [2] 高聪 . 我国田径高水平运动队训练发展现状及路径分析 [J]. 运动 ,2016,(13):32-33.
- [3] 张德明 . 从竞技体育的本质看田径训练的规律性 [J]. 赤子(上旬 ),2014,(19):92.
- [4] 朱明月 . 竞技体育中田径运动速度力量训练方法研究 [J]. 武魂 ,2013,(09):189.