

# 田径训练教练理论概况

谭晶玉 周 婷

成都市体工队，四川成都 610000

摘要：田径它主要包括竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳、跃、投掷的部分项目组成的全能运动，共计有四十多项。田径运动按照时间来计算成绩的项目叫做径赛；按照高度或者远度来计算成绩的项目叫做田赛；全能运动项目，则是按照各单项成绩依据《田径运动评分表》来换算分数计算成绩。所以本文通过之前前辈的总结和自身训练经验，怎样才能成为优秀的田径教练，训练出优秀的运动员做一个理论分析，为我国的田径发展做出贡献。

关键词：田径；教练；理论；训练

## 1. 引言

作为一名教练员，我们把重点放在运动员的发展上，更有可能创造出好的竞技成绩，使教练员和运动员都会获得更大的满足感。竞技比赛就成为一种具有挑战和富有乐趣的方式用来衡量自我的成长。我们就要把教练理论转化融入到实践中去，要体会到“怎么教”和“教什么”的双重内容。教练要把重点放在运动员身上，在训练过程中教练应该将运动员为中心，并且通过教练进行适宜的引导。

## 2. 教练基本技能

教练的过程可以简单的说是一个计划的过程，计划自己要做什么、在实施自己计划中的事情，然后评价自己做的事情。这种“计划-实施-评价”的教练过程是有周期性并且循环往复的，还要在训练的过程中主动发现问题、解决问题再实施到训练中去，这样才能尽可能为运动员提供他们进步和发展的最佳环境。我们要将重点集中在训练“实施”方面，掌握需要发展的基本技能。

### 2.1 提供示范

对于一名教练员说，提供标准的技术示范是一项专门的视觉画面，虽然这不意味每一名教练员都必需自己示范田径运动的一切，但是却意味着每一位教练都应该“提供标准示范”，所以尽可能的自己亲自示范，或者采取其他手段来提供技术示范。

在示范之前，示范的目的地、将要采用示范的种类、谁来提供示范都是很重要的。在学习的第一阶段一个正确的示范是帮助新手的一种非常重要的手段，当一个正在学习的年轻运动员，如果他们能看到示范，往往也可能善于模仿。示范可以采用真人、录像、照片或者画图的方式，这些种类都提供了视觉的形象。无论采取什么样的示范，都应该让运动员安静的观察，不要和他们对话或者干扰他。运动员需要集中注意力于“接受信息通路”，这是他们正在看到的视觉通路。而且在做正确动作的过程中和运动员对话，也不会示范出正确的运动技术。

### 2.2 观察和分析

教练总是把自己的注意力和分析集中在“错误”和“错误的纠正”当中，而不是识别和建立正确的动作方面，这样会导致运动员丧失做正确动作的体会，在不能取得进步的情况下会变得越来越沮丧，所以我们时常把注意力放在技术动作正确的部分，使错误动作自发的发现和纠正。这不仅能建立坚实的动作基础，还能建立起运动员的信心和加强他们动作意识。在提供一个示范强调，运动员下次需要注意的重点，在运动员下一次做出相同动作时，会有下意识的改正动作意识，这种做法很有效果。作为一名教练员，应该在分析之前就先练习观察自己的技能，观察和分析这两项才能结合的越来越连贯，常言说“一名好的教练员看的和听比他们说的多”好的观察技能是教练员训练运动员时所必须具备的。

### 2.3 培养有效的交流技能

交流是教练与运动员的双向信息交换，它会有助于确立目标、激发动机还有对所有技能的学习。教练的成功很大部分取决于多种情况下的交流。交流技能和其他技能是一样，是可以学习的。交流不仅仅是简单的倾听和谈话，他还包括了各种非语言交流的

形式，比如着装、外观、面部表情肢体动作等。说话的方式包括讲话的质量，比如节奏、语气和音量。正确的讲话方式也是有效的交流方式之一。

尝试以下几种方式可以增加交流技能：1、使用提问而不是讲话来衡量教练的过程。2、思考自己提问的目的，适当的采用封闭性和开放性问题。3、细心的组织自己的问题。是问题简单避免使用“为什么”的提问问题。4、认真的倾听回答，不要假设问题，经过思考后在讲话。

教练成功的关键倾听也很重要，没有良好的倾听，就无法建立良好的关系。主动积极的倾听，集中注意看着运动员，进行目光的接触，使用手势、面部表情和姿势表示自己的兴趣和正在认真倾听。运动员有机会表达意见之前不要打断他们讲话。只在必要的情况下讲话，如果自己讲得太多，运动员将不知道讲话内容什么是重要什么是不重要的。要保证自己必须说的是重要的，并清楚简单的用语言表达出来。

## 3. 计划、比赛和运动员的培养

即使教练采取了长期培养的方法也会对一些人难以解释，尤其是对于家长，那些关于少儿田径的儿童或多项目阶段的内容他们会提出问题和要求：“我想让教练训练他们现在就有收获，他们为什么不进入高水平成绩阶段专业化阶段？”为什么他们没有处于高水平阶段的问题，在于田径运动本就是“晚专门化”的运动，最佳成绩普遍存在于24-34岁的年龄之间。还有的原因是，运动员的培养模式就是把周期划分到每一名运动员年度训练计划和整合的过程和结构的概念。

随着运动员训练年龄的增加，可以慢慢进入年度训练双周期结构，这种方式也适用于项内培养阶段、高水平成绩阶段和专门化阶段，年度训练双周期就是准备期、比赛期、过渡期的两次循环。建议运动员在项内培养阶段为打下坚实基础，尽量采用长时间年度训练单周期阶段，达到高的年龄训练时，如果成绩在高水平阶段，那么这时候已经稳定的适应了训练，教练和运动员选择年度训练三周期和多周期结构。在运动员培养的所有阶段，运动员都可能在一年的任何时期参加比赛，训练过程是为了满足运动员长期需要而组织的，而不是满足比赛的需要，但是这并不意味着比赛就不重要，为了准备更重要的比赛，训练量可以减少到休息状态，但是训练整体结构和类型不能为了比赛专门要求而持续变化，理解和运用运动员长期培养的原则，为了运动员们带来真正的利益，这也是为了具有国际田联的教练而推荐使用的。

## 4. 小结

能够得到这些体会首先还是要感性我的教练对我悉心的教导，让我才有机会学到这么多如何做好一名优秀教练的专业知识，这也让我对体育、教练和运动员都有了更深层次的了解。这也让我更加喜爱田径这项运动，也更加喜爱教练这项工作，学无止境，我也会在如何当好一名好的教练这条路上继续前进，虚心听从一个对我有帮助的意见和建议，和运动员一起进步。努力成为运动员的良师益友。

总之如何成为一名合格的教练员还有太多值得我们观察和探究的东西，我们还有很多需要努力学习的地方，我也相信只要我们不断努力，我们会做的更好，带领运动员走向高水平。