

管理·技术·音乐：初中短跑训练队训练策略研究

◆罗鉴东

(杭州市十三中教育集团(总校) 浙江杭州 310012)

摘要：短跑运动是田径运动的基础，是速度力量型项目。短跑运动员的成绩主要取决于力量和技巧。这是因为，短跑运动是运用合理的短跑技术，借助肌肉系统快速收缩的工作形式、高强度与高频率的收缩能力，推动人体快速位移的周期性项目。现在短跑技术的正确运用，使途中速度变化节奏趋于合理，使运动员的步频和步幅均得到提高，使运动员在比赛中不至于很快疲劳。中学生的短跑训练是一项复杂的工作，其训练方法、手段等都必须遵循青少年本身的生理、心理特点，合理安排，科学训练。

关键词：训练队；短跑训练；策略

一 初中短跑训练队训练策略

(一) 学校管理训练队

1. 制定学校课余体育训练任务与目标

学校课余体育训练实施管理牵扯到各个单位的直接利益、训练人员、本单位各部门之间的关系、财物，等一系列的因素。良好的管理就是要把它们有机地结合在一起，使这些相互关联的各个部分协调起来，形成一个运转正常的整体，从而完成预定的任务与目标。

2. 协调好体育训练与文化学习之间的冲突

大部分的训练队员认为影响参加课余体育训练的因素主要还是学习太紧张，另外，家长、班主任对参加运动训练的孩子升学的担忧表示不支持的态度。为此，学校通过学生处与班主任、家长进行沟通，并且以课的形式规定了一周的训练，要求教练员和学生严格遵守课表的时间进行训练。

3. 组织帮助训练队员的选拔

训练队的后备力量培养非常重要，是一年一度各类各级比赛的重要保证。如果不重视梯队建设，就会出现青黄不接的现象。特别对学校是各类各级比赛的组织是训练队员选拔的重要依据。

(二) 技术指导

1. 要加强短跑训练工作的计划性

课余短跑训练工作要尽可能参照国家体委及有关单位编写的教学训练大纲，并且制定多年、年度和阶段教学训练计划。经教研组讨论，学校领导批准后执行。对计划进行严格实施，定期进行检查、修订。教师要根据阶段计划认真制定课时计划。

2. 提高教师专项技术能力

充分调动教师的积极性、创造性，充分发挥他们的聪明才智，并且在教学研究、后勤保证等方面予以良好的服务，以保证教师在训练工作中的主导地位。同时，我校又积极通过多种方式来提高教师的专业素质：

1、注重在日常教学和训练活动中展开教研。本校的体育教研组，除了在每个双周参加区教研活动之外，在每个单周都进行校内的教研活动。作为基层教师的我们，经常关注日常教学和训练的各个环节的落实并进行讨论和改进。

2、赛课。教师的专项技能的提升，除了积极投入到训练队的建设之外，课堂也是必不可少的。课堂任然是教师发展教学能力的主阵地，在校内定期开展公开课、观摩课和展示课。每次开课人人参与，不但要上课，而且要讲评。通过赛课，一些骨干教师脱颖而出。

3、定期展开运动技能大比武。一个好的教练员，首先应该在运动技能方面有一定的建树。本校定期开展四十周岁以下的体育老师运动技能大比武，每次比武选择五个体育项目进行比赛，通过比赛促进教师的专项素质的提升。

3. 通过各种训练方法来改进或促进学生掌握短跑技术

短跑训练中保持最高速度是取得成绩的关键因素，获得最高速度的途径就是发展最高水平的力量、爆发力并结合完善的技

术。发展力量的最好方法是通过各种跳跃练习，并强调在发展速度的同时发展力量。

教练在训练初期^①当建立正确的技术概念，首先应当提高步长和步频，针对每位队员的动作特点制定训练方法，着重发展大腿的伸肌、屈肌的力量和髋关节的灵活性。采用换腿跳、跳台阶、跨步跳等练习提高队员的后蹬能力。以下是选取几个腿部力量训练的练习。

(三) 音乐在短跑训练中运用

1. 音乐对训练队员生理及心血管系统的作用

人在听到不同的音乐会产生不同的条件反射，激烈的音乐让人紧张，心率加快；舒缓的音乐使人平静，降低心率。音乐的节奏规律通过人体听觉系统在神经系统的诱导下对人体产生调控作用，提高心脏的工作效率，加深呼吸。因此在短跑训练当中加入旋律感、规律感较强的音乐会使人植物神经系统的交叉感神经产生兴奋，心跳加快，心脏活动加快，改善肌肉和大脑的供血量。使人的注意力集中，^②情绪高昂肌肉紧张。

2. 音乐节奏有利于培养短跑训练队员的动力节奏感

短跑运动的技术是按照一定的动作节奏完成的，动作节奏反映了动作过程中不同阶段的时间特征。运动时，用力的强度、运动空间的尺度和动作的长短构成了技术动作的节奏变化。

二 成绩与结语

(一) 成绩

1. 有利于提高训练队员的运动成绩

在2016年11月的西湖区中小学生田径运动会中，本校有幸取得了男子100米第三名，男子200米第二名和第四名，在男子4*100米团体第二名的好成绩。这是我们每位体育老师辛勤努力的结果，也是每位训练队员刻苦锻炼的结果。只有严格地制定和遵守训练计划，不断地创新训练方法，不断地激励学生刻苦拼搏，才能够创造更好的明天。

2. 有利于掌握运动技术，增强学生的身体素质

在短跑训练中，要做到跑得轻松自然而有节奏，通过各种辅助和诱导练习，专门性训练，让训练队员掌握正确的短跑技术动作。短跑训练对学生的肺活量、身体协调能力，肌肉系统的协调能力等有一定的要求。通过一系列的锻炼，有效提升训练队员的身体素质。短跑训练主要在于发展运动员的专项知觉发展水平，例如训练中提高时注意力的训练和意志力的训练，培养中学生队员自觉性、勇敢性、果断性、自制性等品质，使他们在各种条件下，都能沉着冷静、机智灵活地排除干扰、发挥正常、赛出好成绩。

3. 通过音乐对学生心理、生理进行积极的影响

音乐节奏不但可以帮助训练队员培养良好的运动节奏感，可以帮助训练队员准确地控制力量和动作的速度，并且形成正确的技术动作趋势。同时缓解疲劳，对长时间的训练有很大的帮助。

(二) 结语

1. 本文对于短跑训练的研究还不够深入，在尝试验证的同时也有所思索，比如：本课题对于偏重课余时间的短跑训练队的策略研究，而在课堂体育活动的短跑训练策略研究还比较欠缺；

2. 在短跑训练队的实际训练中对体育教师提出了更高的要求，比如对训练目标的把握和设计能力、宏观控制能力等；短跑训练是否适合所有的项目。

注释：

① 汤越、孙焕江.短跑素质与最大跑速相关性研究[J].张家口医学院学报, 1999年第16卷第6期

② 程川梅子 程星川.音乐与短跑训练[J].大观周刊.第10期 总822期